

La haute sensibilité

Questions & Réponses

Copyright 2019 www.hsperson.fr

Des sensibilités diverses

Les êtres humains réagissent différemment selon les circonstances. En observant les personnes dans des contextes divers, on remarque qu'elles sont plus ou moins réceptives à ce qui se passe autour d'elles. Dans un ascenseur par exemple, certains individus sont accueillants (ils croisent votre regard, trouvent un mot à dire ou vous sourient) tandis que d'autres vous ignorent. Dans une soirée, vous rencontrez des personnes qui ne parlent que d'eux-mêmes et d'autres qui par contre cherchent de vrais échanges ; certains individus paraissent sincèrement heureux face au succès d'autrui, tandis que d'autres y sont indifférents ou se montrent jaloux ; certaines personnes prennent des photos quand ils passent devant un accident de la route tandis que d'autres s'arrêtent pour aider. Ces différentes attitudes sont peut-être dues à la personnalité ou à l'éducation, mais aussi à une sensibilité face aux influences de l'environnement. Ce phénomène s'appelle *Environmental Sensitivity* (« sensibilité environnementale ») et fait l'objet de recherches scientifiques. Une récente étude¹ arrive à la conclusion qu'il y aurait trois groupes distincts aux sensibilités diverses :

- 1) ≈ 30 % des individus auraient une sensibilité *particulièrement haute* ;
- 2) ≈ 30 % auraient une sensibilité *particulièrement basse* ;
- 3) ≈ 40 % auraient une sensibilité *moyenne*.

Alors, qu'est-ce la « sensibilité environnementale » ? En résumé, c'est notre capacité à enregistrer et à réagir aux stimuli venant de l'extérieur, notre facilité à nous adapter aux défis et aux opportunités dans des conditions spécifiques de notre environnement. En effet, cette capacité est l'une des caractéristiques les plus fondamentales de l'être humain, que nous retrouvons d'ailleurs au sein de la plupart des espèces.

- 1) **Les personnes ayant une sensibilité environnementale particulièrement haute** sont aussi qualifiées de « personnes hautement sensibles » (PHS). En plus d'être extrêmement réceptives à leur environnement, ces personnes ont aussi la particularité d'être nées avec un tempérament à haute sensibilité (*High Sensitivity*),

¹ F. Lionetti, A. Aron, E.N. Aron, G.L. Burns, J. Jagiellowicz, M. Pluess: "Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals." *Translational Psychiatry* (2018) 8:24

dont le terme scientifique est *Sensory Processing Sensitivity*, soit « Sensibilité dans le traitement de l'information sensorielle ». En effet, les PHS ont un système nerveux plus sensible que la moyenne. Elles ont également en commun quatre caractéristiques que j'appelle « les quatre piliers »² :

- une réflexion approfondie,
- une réceptivité émotionnelle,
- une sensibilité aux subtilités,
- une surstimulation.

Les PHS sont réceptives aux stimuli sensoriels et y réfléchissent profondément (le traitement en profondeur est le *fondement* de la haute sensibilité) ; elles ont beaucoup d'empathie et de compassion, et peuvent être touchées aux larmes par une musique, une œuvre d'art, un souvenir, une ambiance... Elles font beaucoup d'introspection et ont une vie intérieure particulièrement riche. Néanmoins, elles sont facilement saturées de stimuli (ou « surstimulées ») et éprouvent régulièrement le besoin de se retirer pour être seules et fuir de nouveaux stimuli.

La susceptibilité différentielle est une sensibilité typique pour les personnes hautement sensibles ! Les PHS ne sont nullement indifférentes aux adversités de la vie, qui les affectent profondément et peuvent laisser des traces durables. En effet, les recherches montrent que les PHS ont tendance à chuter (stress, vulnérabilité, tristesse, démotivation...) face à des circonstances négatives, mais qu'elles réagissent *mieux* que les personnes non-HS (groupes 2 et 3) face à des signaux positifs. En fait, les PHS sont extrêmement réceptives aux encouragements, tel qu'un mot gentil ou un sourire de leur professeur. C'est pour cela que la sollicitude parentale joue un grand rôle pour le développement de la personne hautement sensible et sa façon de voir le monde. Néanmoins, cette capacité de répondre aux influences négatives aussi bien que positives résulte souvent en des hauts et des bas.

La sensibilité avantageuse³... est une sensibilité réservée aux personnes hautement sensibles ! À l'instar des personnes non-HS (groupes 2 et 3), les PHS ont aussi l'aptitude de mieux bénéficier ou profiter des opportunités avantageuses, tels qu'une intervention de soutien, une psychothérapie ou un programme de prévention.

Les chercheurs de l'article susmentionné comparent les PHS à des orchidées - une plante qui exige des conditions spécifiques pour pouvoir s'épanouir.

² D.O.E.S. (Elaine Aron)

³ *Vantage Sensitivity*

- 2) **Les individus ayant une sensibilité environnementale particulièrement basse** ne sont en général pas réceptifs aux stimuli sensoriels ou à la qualité esthétique de l'environnement (nature, art). En effet, à l'instar des PHS ils n'ont pas la « susceptibilité différentielle » – dans ce sens, ils mènent une vie intérieure linéaire, sans hauts ni bas. Par conséquent, les individus à la sensibilité environnementale particulièrement basse ne sont pas surstimulés, ils n'éprouvent pas le besoin d'être seuls avec eux-mêmes. Ils sont solides et se débrouillent dans n'importe quelle situation. Ce n'est pas pour rien que les chercheurs les comparent à des pissenlits !

- 3) **Les individus ayant une sensibilité environnementale moyenne** représentent la majorité. Sans aucun doute, ces personnes peuvent se sentir touchées par des circonstances de la vie. Elles peuvent aussi faire preuve d'empathie et de compassion. Néanmoins, cela ne suffit pas pour les placer dans le groupe des personnes particulièrement sensibles, puisqu'elles ne sont pas nées avec ce trait de tempérament de la « haute sensibilité » et n'ont pas « les quatre piliers », en tout cas pas le quatrième, celui de la « surstimulation » !

Les chercheurs comparent ces personnes à des tulipes : une fleur ordinaire, non pas aussi délicate ou exigeante qu'une orchidée, mais plus sensible au climat que les pissenlits, qui peuvent s'implanter et pousser n'importe où.

Je vous invite à lire plus en détail sur la haute sensibilité sur mon site internet www.hsperson.fr ou dans mon livre *Hypersensible... et alors ? Un tempérament expliqué*.

