

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



ALEXANDRA LAPOINTE

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles dans Chaudière-Appalaches

Souvent perçue négativement par la société, la personne hypersensible détient pourtant une multitude de belles forces. En revanche, ces belles forces viennent aussi avec des vulnérabilités.

↳ BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous êtes inquiet pour un de vos proches, contactez le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553). Un intervenant en prévention du suicide est disponible pour vous 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Pour l'aide d'un travailleur de rang, contactez le 450 768-6995 ou par courriel acfa@acfareseaux.qc.ca.

L'hypersensibilité : un cadeau mal emballé

Souvent perçue comme un handicap par ceux qui en font l'expérience au quotidien, l'hypersensibilité peut en effet être une source de souffrance, mais il est également tout à fait possible d'en faire une force. Débutons avec un questionnaire d'autoévaluation.

Est-ce que vos proches vous disent souvent que vous êtes susceptible ou trop sensible? Êtes-vous facilement dérangé par les bruits forts, les lumières aveuglantes, les odeurs prononcées, les textures désagréables? Avez-vous tendance à éviter ou ne pas aimer les foules? Êtes-vous facilement bouleversé par la détresse des autres ou la violence? Êtes-vous facilement émerveillé par la beauté de la nature et de choses qui peuvent sembler banales aux yeux des autres? Êtes-vous facilement et rapidement épuisé par les interactions sociales? Avez-vous besoin de passer beaucoup de temps seul pour retrouver de l'énergie? Avez-vous tendance à mal réagir aux changements soudains et imprévus? Avez-vous une bonne intuition? Avez-vous une bonne capacité à ressentir l'ambiance et l'humeur des gens en entrant dans une pièce, sans même leur avoir parlé? Êtes-vous particulièrement affecté après une seule mauvaise nuit de sommeil?

Si vous avez répondu oui à plusieurs, voire à la majorité des questions, il est fort probable que vous soyez une personne hypersensible. L'hypersensibilité est loin d'être un défaut ou une faiblesse. Cela se définit par une sensibilité supérieure à la norme, sur les plans sensoriel et émotionnel. L'hypersensibilité se traduit dans tous les domaines de la vie, mais plus particulièrement dans les relations.

Selon la Clinique E-santé, une personne hypersensible présente une réactivité marquée aux stimulations sensorielles de tout ordre. Les cinq sens peuvent être impliqués au point de concerner des stimuli qui passent inaperçus pour la majorité des personnes. Elles auront également tendance à faire preuve d'une empathie plus développée que la moyenne, et à expé-

rimenter au quotidien des émotions plus intenses et variées que la plupart des gens. L'hypersensibilité se remarque aussi par des caractéristiques particulières sur le plan cognitif. On note en particulier une tendance marquée à la réflexion et à l'analyse, ou à l'auto-analyse et l'introspection.

Souvent perçue négativement par la société, la personne hypersensible détient pourtant une multitude de belles forces. L'empathie et l'écoute active sont particulièrement développées et permettent à la personne d'être naturellement douée dans la relation d'aide, de démontrer davantage de compassion envers son entourage et de ressentir plus de gratitude au quotidien. Les hypersensibles sont généralement plus à l'écoute de soi et des signaux d'alarme qui peuvent indiquer de l'épuisement, ou le non-respect de ses propres limites. Ils sont souvent de bons partenaires d'équipe, de bons médiateurs pour résoudre les conflits et de bons preneurs de décisions. Enfin, les hypersensibles sont souvent très créatifs et passionnés.

En revanche, ces belles forces viennent aussi avec des vulnérabilités. L'individu hypersensible absorbe énormément l'humeur de ses proches, en particulier dans une relation de couple. Cela peut affecter négativement sa propre humeur, qui était pourtant bonne au départ. Une tendance au perfectionnisme et aux exigences élevées est présente, car chaque détail est perçu et pris en compte. L'hypersensible peut également être plus lent à réaliser certaines tâches compte tenu de ses capacités d'analyse et de réflexion ultradéveloppées. Ajoutons le fait de se sentir facilement et rapidement dépassé psychologiquement et émotionnellement.

En terminant, voici une suggestion de lecture sur le sujet : *Hypersensible et heureux*, d'Imi Lo, psychothérapeute. La page Instagram Hypersensible - Mode d'emploi est aussi très éducative. Enfin, si vous trouvez l'hypersensibilité difficile à vivre, chez vous-même ou vos proches, n'hésitez pas à demander une aide professionnelle. ■

LE SON DE LA TERRE

Le balado de **La Terre**
DE CHEZ NOUS

AVEC
VINCENT
CAUCHY

À ÉCOUTER SUR :

LaTerre.ca/balado

Écouter sur  Spotify®



Écouter sur  Apple Podcasts



Écouter sur  Google Balados

