



Le petit carnet de l'hypersensibilité

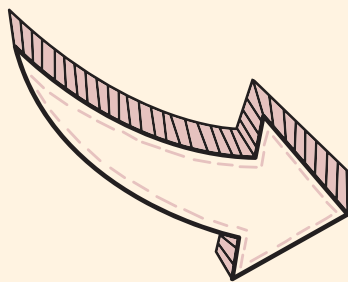


Des pistes pour l'identifier et l'apprivoiser



L'équipe des podcasts NonToxic et Raptor Neuropsyché s'associe pour parler d'hypersensibilité.

Ce carnet est proposé en complément du podcast vidéo NonToxic sur cette thématique.



Contenu rédigé par
Géraldine COFFE & Mathieu CERBAI
Psychologues
Association Raptor Neuropsyché



SOMMAIRE

L'hypersensibilité sensorielle

Définition

Conséquences

Apprivoiser son ressenti d'hypersensibilité



L'hypersensibilité émotionnelle

Définition

Manifestations

Conséquences

Apprivoiser son ressenti d'hypersensibilité



Idées reçues



Notes



L'HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE

Définition

Nous captions continuellement des informations par l'intermédiaire des yeux, des oreilles, du corps et de la peau. Ces informations s'appellent des « **stimuli sensoriels** ». Nos nerfs les acheminent au cerveau, qui les interprète.



Lorsque le cerveau a des **difficultés à interpréter l'information perçue par les sens** (il les interprète mal), la personne peut présenter un **trouble du traitement sensoriel**. Cela peut conduire à des **ressentis d'hypermensibilité sensorielle** (plus sensible) ou d'**hyposensibilité sensorielle** (moins sensible).

Pour cette raison, elles réagissent parfois trop (**1**) ou pas assez (**2**) aux sensations qu'elles perçoivent, et elles ont de la difficulté à maintenir le bon niveau de vigilance pour accomplir la tâche à faire.

→ Autorégulation



Les enfants ayant un ressenti d'**hypermensibilité sensorielle** ont un système nerveux qui **perçoit les choses trop facilement ou intensément**.

Ils peuvent **se sentir submergés par une foule d'informations sensorielles**. Pour ces enfants, tout est trop fort, trop vite ou trop brillant.



<https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P5575F.pdf>



Les enfants qui ont un ressenti d'**hyposensibilité sensorielle** sont **calmes et passifs**. Ils semblent n'avoir aucune énergie ni motivation dans leurs activités quotidiennes. Pour se sentir bien et être disposés à travailler ou à apprendre, ces enfants **ont besoin de bien plus de stimuli sensoriels**. Pour eux, il sera plus facile de se concentrer sur le travail scolaire s'ils...



... font un peu d'exercice avant de s'asseoir à leur pupitre et de travailler

peuvent faire beaucoup d'activités d'apprentissage actives et pratiques

Tout ceci peut conduire à des conséquences pour...

La vie sociale



La vie affective



Les apprentissages



L'accès aux soins



À l'heure actuelle, peu de médecins connaissent les troubles du traitement sensoriel. Des professionnels de la santé mentale cherchent à les faire reconnaître comme un état qui porterait le nom de « **dysfonction du traitement de l'information sensorielle et d'autorégulation** ». Cependant, il faut mener d'autres études avant de créer un diagnostic officiel pour les troubles du traitement sensoriel.



Apprivoiser son ressenti d'hypersensibilité sensorielle

Adapter l'environnement



Fidgets



Casque anti-bruit



Coussin à picots



Salle sensorielle



Crayon lesté



Orthophoniste (sélectivité alimentaire)



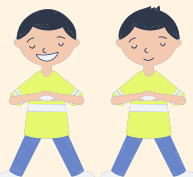
Ergothérapie (intégration neurosensorielle)

Faire un profil sensoriel auprès d'un.e professionnel.le formé.e

Proposer des activités d'autorégulation et de psychoéducation



Gestion de l'anxiété



Exercices de respiration



Stratégies de gestion et de régulation



Repérer ses particularités et exprimer ses besoins

Proposer des activités apaisantes ou stimulantes régulières



L'HYPERSENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE

Définition

L'hypermensibilité émotionnelle correspond à une sensibilité nettement plus élevée que la moyenne aux stimulations, avec une réponse émotionnelle plus intense :

- Perception de signaux plus importante
- Réaction de plus grande ampleur

Cette caractéristique n'est pas rare, elle concernerait...

15—20 % de la population !



Quant à l'origine de l'hypermensibilité, plusieurs hypothèses existent mais aucune réponse définitive n'a encore vu le jour... Mystère !

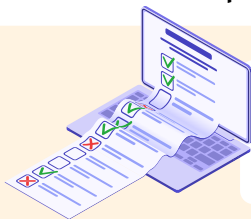
Conséquence d'événements de vie (e.g. traumas)

TDA/H, TSA, trouble de la personnalité borderline, etc.

Génétique / Biologie

Est-ce que je ressens une forte sensibilité émotionnelle ?

Vous pouvez remplir le questionnaire créé par Elaine Aron, qui a été validé par le monde de la recherche :



HSPS (Highly Sensitive Person Scale)
trouvable sur www.hsperson.fr

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 345.

Manifestations



Le ressenti d'hypermotivité émotionnelle se manifeste par plusieurs caractéristiques, qui bien sûr diffèrent selon les personnes !

Au niveau émotionnel

Réactions à des stimulations qui ne font pas réagir la plupart des autres personnes, réponses émotionnelles qui débordent ou qui sont trop longues/intenses



Au niveau cognitif

Mémoire plus efficace et souvenirs plus détaillés pour ce qui concerne son propre vécu, difficulté parfois à mentaliser autour des ressentis des autres, difficulté à passer au-dessus des émotions négatives qui sont plus ancrées en mémoire



Au niveau comportemental

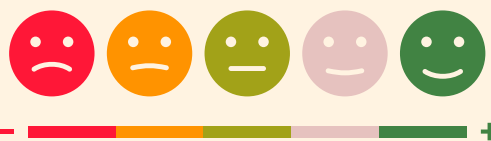
Impulsivité et hypervigilance (anxiété), difficulté à faire face au changement, intolérance à l'ennui, difficultés relationnelles, crainte du conflit, sensibilité à l'intimidation, grande empathie et dépendance affective, très grande sensibilité aux critiques

Conséquences



On peut retrouver chez les personnes qui se sentent hypersensibles des troubles tels que la **dépression** ou des **troubles anxieux**, un **trouble de la personnalité borderline** ou de la **paranoïa**.

Mais ce ressenti émotionnel peut être une force ! Il peut aussi permettre une **ouverture aux sensations**, une plus grande **souplesse psychologique** et le développement de solides **compétences émotionnelles**.



Site du Dr NEVEUX : <https://e-psychiatrie.fr/situations-ou-appeler-a-laide/hypersensibilite-hyperemotivite/>

Apprivoiser son ressenti d'hypersensibilité émotionnelle

Techniques psychocorporelles



Méditation de pleine conscience

mindfulfrance



Pascale Picavet
70,4 k abonnés



Relaxation



Petit
Bambou



Cohérence
cardiaque



Respi
Relax

Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)

Ce type de thérapie aborde les **schémas de pensées**, permet d'identifier ce qui peut dysfonctionner et entraîner des **émotions** ou des **comportements** qui sont une souffrance pour la personne. Il existe après des tas d'approches, de moyens et de pratiques propres aux psychologues spécialisés et formés en TCC.

Les TCC permettent notamment de **prendre du recul sur des situations chargées émotionnellement**. Je conseille souvent les **colonnes de Beck**, un outil qui permet de noter une situation, les ressentis associés et les pensées qui vont avec, pour ensuite rationaliser et poser les choses.



→ Consulter un.e professionnel.le de santé permet de s'assurer que ce ressenti d'hypersensibilité n'est pas la conséquence d'autres difficultés ou troubles psychiques à travailler.

→ Cela ne veut pas dire s'oublier ou nier son ressenti d'hypersensibilité, mais apprendre à gérer et maîtriser des situations qui nous compliquent parfois la vie.

IDÉES REÇUES

Les personnes à Haut Potentiel sont hypersensibles.



D'après les études, il n'y a pas plus de personnes qui se sentent hypersensibles chez les personnes à haut potentiel que chez les personnes sans haut potentiel.

Cette idée reçue vient peut-être du **biais de représentativité** : Les personnes à haut potentiel qui se sentent hypersensibles sont celles qui viennent en consultation. De là, il est facile (et très humain) de penser que les deux caractéristiques vont généralement ensemble, même si ce n'est pas le cas.

L'hypersensibilité est une fragilité.



Le ressenti d'hypersensibilité peut être source de gênes au quotidien : **sentiment de décalage social, difficulté à gérer et contrôler ses émotions**, etc.

... Pourtant, on peut décider de voir les choses autrement : lorsqu'on se sent hypersensible, on peut présenter de **solides compétences émotionnelles** et une **personnalité plus ouverte** avec une **souplesse psychologique**. Ceci est un moteur très important pour aller chercher de l'aide et donc franchir le pas de la consultation psy !

Clobert, N. (2021) *Ma bible de l'hypersensibilité*. Paris : Editions Leduc
Clobert, N., & Gauvrit, N. (2021). *Psychologie du haut potentiel: Comprendre identifier accompagner*. De Boeck Supérieur.

NOTES

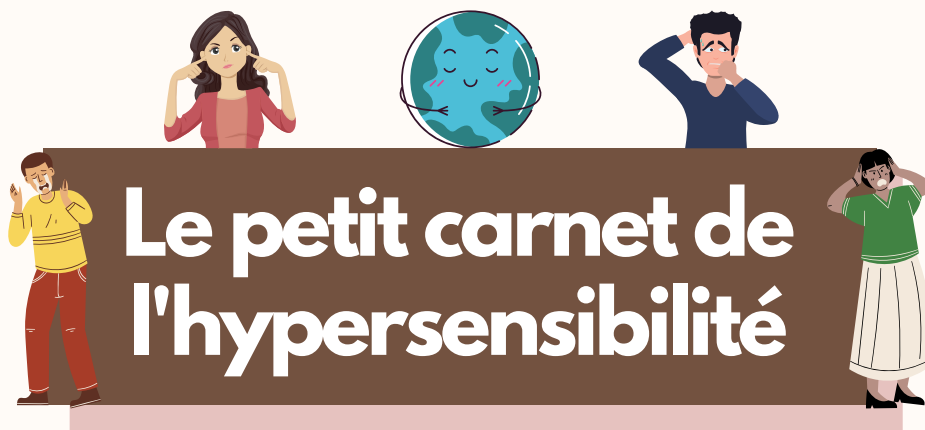
A large white rectangular area containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.



NOTES

A large white rectangular area containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.





Des pistes pour l'identifier et l'apprivoiser



L'équipe des podcasts NonToxic et Raptor Neuropsychy s'associe pour parler d'hypersensibilité.

Ce carnet est proposé en complément du podcast vidéo NonToxic sur cette thématique.



Retrouvez le podcast NonToxic sur le thème de l'hypersensibilité !



<https://www.youtube.com/watch?v=H5xDRewUPKY>

Merci à toute l'équipe du podcast !

Jewly – Auteure, compositrice, interprète

Tony Sodki – Porteur de projets engagés – Culture et santé

Elodie Bedu – Docteure en Physiologie et Coach professionnelle certifiée

Mathieu Cerbai – Neuropsychologue et Président de l'Association Raptor Neuropsychy

Géraldine Coffe – Psychologue

Sylvie Dantec – Hypnothérapeute/Psychothérapeute et Infirmière

Alexandra Barberet – Docteure en Sciences de l'Éducation

Admirable Nelson – Poète chanteur

Gregory Ott – Pianiste

DAN23 – Peintre

Agnès Sodki – Poète

Emma Remy – Illustratrice

Quentin et toute l'équipe de Team MSP – Live & Broadcast