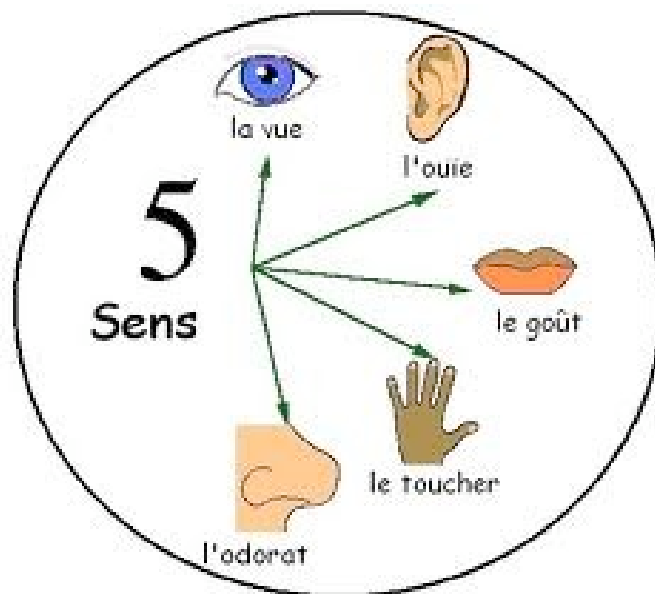


Comment vivre dans "ce monde" lorsque l'on est "hypersensible" ?



Ce monde n'est pas rose et nous en avons tous conscience. Notre vie est faite de « contraste » entre ce que nous appelons le « bien » et le « mal », le « négatif » et le « positif », ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Chaque jour de notre vie, de notre naissance à notre mort, nous utilisons nos 5 sens qui nous procurent soit des sensations agréables, soit désagréables. Toute notre vie est gérée à travers ces 5 sens principaux (même si nous verrons plus bas que d'autres sens peuvent se rajouter). Toutes nos réactions sont basées principalement sur ce que nous voyons, entendons, goûtons, touchons ou sentons.

Pour rappel, voici quels sont nos 5 sens :



La vue, l'ouïe, le goût, le toucher, et l'odorat.

Lorsque l'on est « hypersensible », cela veut dire que tous nos sens sont exacerbés. Je suis par exemple une vraie hypersensible et je confirme, tout est accentué et ressenti beaucoup plus fort au niveau de mes 5 sens (et même de mon « 6ème » sens dont je parlerai plus bas). J'ai par exemple une vue extrêmement performante (supérieure à ce qui est exigé pour un pilote), je suis très sensible aux odeurs (bonnes comme mauvaises), le bruit m'irrite très vite, je suis très sensible au toucher (j'ai immédiatement des frissons si l'on me touche et je suis très sensible aux massages), je ne supporte pas beaucoup de matières sur ma peau, une trop forte lumière me rend extrêmement inconfortable, je ne supporte pas la sensation de faim, je réagis très vite émotionnellement, et j'ai absolument toutes les caractéristiques de l'hypersensible citées ci-dessous. En clair, l'hypersensible ressent tout, perçoit tout, voit tout, d'une manière beaucoup plus élevée et intense que la plupart des gens. On estime à 15-20% la part de la population qui serait hypersensible.

Les caractéristiques de l'hypersensible

- Hypersensibilité au bruit (qui agresse ses oreilles trop sensibles, qui l'empêche de se concentrer, de penser).
 - Ne supporte pas la sensation de faim
 - Ne supporte pas les endroits trop peuplés
 - Hypersensibilité aux textiles (ne supporte pas certaines matières sur sa peau, ou les étiquettes des vêtements)
 - Hypersensibilité aux aliments ou textures d'aliments
 - Très réceptif au toucher (sensible aux caresses et massages)
 - Très sensible à la lumière (certaines lumières peuvent vraiment le rendre inconfortable)
 - Indignation contre l'injustice
 - Recherche de sens (cherche à comprendre et expliquer tout)
 - Sentiment d'être aliéné et seul
 - Volonté d'être original, et de ne pas pouvoir ou vouloir entrer dans la norme
 - Profonde aspiration à vouloir apporter quelque chose au monde grâce à sa créativité
 - Vouloir continuellement apprendre de nouvelles choses
 - Les informations nerveuses circulent très vite, ce qui rend l'hypersensible hyper-réactif, il réagit à tous les stimuli, sans vraiment filtrer.
 - Il « voit » tout, « entend » tout, ressent tout, ce qui peut être parfois difficile à gérer
 - Il est envahi par une quantité très importante d'idées, de paroles, d'informations et de perceptions, ce qui est aussi souvent difficile à gérer.
 - Il est sensible aux ambiances. Il peut être perturbé et affecté par tous les conflits, les tensions et les problèmes psychologiques des personnes qui l'entourent, même s'il n'est pas responsable ni concerné.
 - Il est extrêmement empathique : Il a la capacité de se mettre à la place des autres et de ressentir leur souffrance. Il est envahi par les sentiments et les émotions des autres et de lui-même. Il ressent tout très fortement. L'affectif prend beaucoup de place dans sa vie.
 - Intensité émotionnelle : il a facilement les larmes aux yeux, il est « à fleur de peau ».
 - La tristesse, la joie, la colère peuvent prendre chez lui des proportions démesurées. Il peut passer rapidement du rire aux larmes.
 - Colères soudaines pour des raisons qui peuvent paraître « ridicules » pour l'entourage. Mais l'hypersensible est pourtant sincère. Il ressent fortement les choses et son entourage a souvent du mal à comprendre ses débordements (ne percevant pas les mêmes choses que lui).
 - Il a besoin d'amour parce qu'il est sensible, émotif et qu'il vit beaucoup dans l'affectif.



L'hypersensibilité semble être de naissance et déterminée génétiquement. Vraisemblablement, les hypersensibles ont un système nerveux plus sensible et réagissent aux stimuli internes et externes de manière plus forte que l'individu moyen. Je confirme, on « naît » hypersensible ou non.

Personnellement, je sais que je suis comme cela depuis toute petite. Le problème, c'est que l'hypersensible, étant donné que cela ne représente qu'1 à 2 personnes sur 10, se sent souvent très seul et incompris, et pense souvent qu'il a un problème (ou on lui fait croire cela). Or, l'hypersensibilité présente de nombreux avantages et les personnes les plus remarquables dans l'histoire de l'humanité, ont très souvent été justement, des hypersensibles.

Hypersensibilité et sur-efficience mentale



Les hypersensibles le sont souvent à cause d'un autre paramètre : la sur-efficience mentale. Voici quelques caractéristiques de la sur-efficience mentale :

- *Hyper-stimulabilité, hyperesthésie, hypersensibilité, susceptibilité*
- *Fonctionnement cérébral non linéaire : en arborescence ou par associations*
- *Curiosité, créativité, imagination débordante*
- *Capacité à faire plusieurs choses en même temps, persévérance (si l'intérêt le justifie)*
- *Intérêts très variés, passant facilement d'un domaine à l'autre*
- *Recherche de la compagnie de personnes plus âgées*
- *Grand sens de l'humour, mais très particulier, souvent incompris*
- *Respect des règles bien comprises (« logiques »), mais tendance à questionner l'autorité non fondée*
- *Perfectionnisme, doublé d'une extrême lucidité, qui entraînent parfois le doute, la peur de l'échec*
- *Le surdoué a un besoin immense d'être aimé, tellement grand qu'il est rarement comblé.*
- *Etre en extase même avec un tout petit quelque chose*
- *Ne jamais s'ennuyer s'il est seul, comprendre vite*
- *Expérimenter et beaucoup apprendre*
- *Avoir une sensibilité aux personnes, une empathie naturelle*
- *Avoir la possibilité de « jouer » avec la vie*
- *Avoir des sensations fortes en musique et en art*
- *Ne pas être impressionné*
- *Avoir une capacité d'ouverture.*

Il y a quelques années l'on m'a expliqué que c'était mon cas, et j'ai commencé à comprendre que je n'avais pas un « problème », mais simplement que mon cerveau et mes sens fonctionnaient trop vite. Dans ma tête, c'est un peu comme un ordinateur qui aurait 30 fenêtres ouvertes en même temps, et cela en permanence. La plus grande peine de ma vie, c'est toujours à la fin de chaque journée de n'avoir pas pu réaliser toutes les choses que j'aurais aimé réaliser. (Je crée trop vite par rapport à ma capacité humaine de réalisation).

Au delà de nos 5 sens



Nos 5 sens sont les sens « principaux » que nous utilisons pour vivre chaque jour. Mais ce serait diminuer fortement les capacités de l'être humain que de penser que ce sont eux qui nous définissent entièrement, car ils ne constituent finalement que nos sens « corporels ».

En effet, nous sommes dotés d'un corps, d'une âme et d'un esprit. Et par conséquent, d'autres sens s'ajoutent aux 5 que nous connaissons tous : les sens « spirituels ».

On parle souvent par exemple du « 6ème sens », que l'on associe souvent à l'intuition par exemple.

Il y a aussi l'émotion, l'imagination, la conscience et l'inspiration.

D'où provient tout cela ? L'on s'aperçoit bien qu'ils ne proviennent pas des 5 sens corporels, ils sont à part, et ceux qui les maîtrisent ont une vie beaucoup plus riche et sereine que ceux qui les ignorent et ne cherchent pas à les développer, continuant à vivre la vie à travers le filtre unique des 5 sens corporels.

Comment vivre dans ce monde en tant qu'hypersensible ?



Comment m'intégrer aux personnes que je fréquente, aux groupes, à la vie sociale ?

- Comment acquérir une certaine sérénité et paix intérieure malgré ces nombreuses pensées, images et sensations qui m'habitent en permanence ?
- Comment arriver à ne faire qu'une seule chose à la fois sans trop me disperser ?
- Comment cesser de penser que j'ai un problème et de vouloir être une personne « normale » ?
- Comment vivre sur terre, sans pour autant rejeter le fonctionnement de la société ?



Je suis passée par toutes ces questions et voici ce que mon expérience m'a fait comprendre, ainsi que mes conseils :

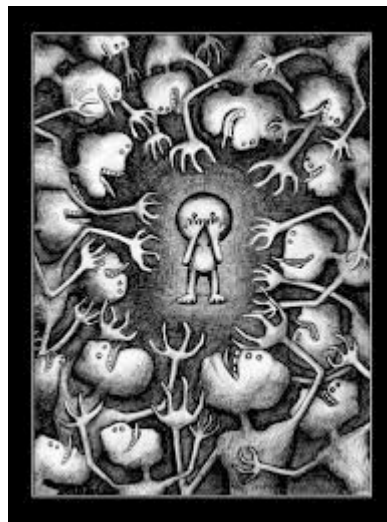
1) Cesser immédiatement de penser que « nous avons un problème ».

L'hypersensible a tous ses sens hyper développés. C'est peut être quelque chose de fatigant parfois, mais de l'autre côté, c'est un ENORME avantage. Voici les avantages que j'ai personnellement trouvé au fait d'être hypersensible :

- Grande capacité de compassion pour les autres ce qui fait que les gens aiment se confier à nous et nous font confiance.
- Intuitions très développées et vitesse d'analyse et de réflexion hors norme, ce qui fait que nous sommes beaucoup moins propices au fait de nous faire « avoir » par les autres et à nous retrouver dans des situations que nous n'aurions pas vues venir
- Créativité et imagination exacerbées, ce qui fait que nous ne nous ennuyons jamais et la vie pour nous est un cocktail de possibilités infinies. Les personnes hypersensibles deviennent souvent de grands artistes, écrivains, créateurs, inventeurs, et visionnaires en tous genre. Leur sensibilité et leur imagination mixées, leur permettent de changer le monde.
- Nous sommes des personnes avec un très bon « fond », étant de profonds empathiques, nous ne pouvons faire aux autres ce que nous n'aimerions pas qu'ils nous fassent (comme nous pouvons ressentir la douleur des autres). Nous voulons au contraire aider les plus faibles, et toujours défendre les injustices.
- L'on ne s'ennuie pas avec nous, puisque nos émotions ne sont pas toujours les mêmes, nous avons de l'enthousiasme très fort, mais aussi de la tristesse très forte, des colères très fortes, en clair, la routine émotionnelle n'existe pas chez les hypersensibles (couplée à notre imagination débordante)
- Nous sommes propices à l'apprentissage permanent, et à la remise en question, ce qui fait que nous sommes des personnes en constante évolution (comparé à ceux qui sont « moins sensibles » mais qui au final restent les mêmes toute leur vie).



2) Se protéger des lieux, personnes et circonstances qui peuvent nous toucher



Connaissant notre hypersensibilité, il est impératif de se protéger. Le monde ne changera pas du jour au lendemain, c'est donc à nous de nous y adapter en sélectionnant avec attention tout ce que nous faisons, les endroits où nous allons, ce que nous regardons et les gens que nous fréquentons.

L'hypersensible a besoin d'être dans des environnements positifs, sereins et sains. Il doit éviter les milieux stressants et compétitifs. Il en va de même pour les personnes qu'il fréquente, car il détecte toute mauvaise intention ou émotion négative chez les autres. L'hypersensible a souvent besoin de solitude et n'aime pas être dans les endroits trop peuplés. Il devra donc respecter cela pour se protéger et conserver son bien-être et ce n'est aucunement un acte égoïste mais au contraire un grand acte d'amour propre et de respect de soi.

Cela ne veut pas dire que l'hypersensible doit vivre dans une bulle coupée du monde et en ignorer les problèmes. Il doit se connaître assez pour comprendre ce qu'il peut regarder, faire, et qui il peut fréquenter sans devenir ensuite trop déstabilisé par ses émotions.

Un exemple :

Je suis hypersensible, par conséquent regarder des images de maltraitance animale provoque en moi une telle violence et tristesse que je peux difficilement regarder ces images sans en être bouleversée. Je décide donc de ne pas trop m'exposer à ces images. Mais, de l'autre côté, cela ne veut pas dire que je ne vais rien faire pour que les choses évoluent. Au contraire, j'utilise ce que je ressens comme force, pour un changement positif dans le monde en sensibilisant les autres sur ces sujets et en étant moi-même actrice de ce changement.

3) Utiliser son hypersensibilité comme force



Un peu comme dans le point numéro 1, rendez-vous bien compte de la force qu'est votre hypersensibilité. Si vous êtes nés avec ces facultés (oui, ce sont selon des facultés que d'autres n'ont pas), alors, autant les utiliser.

L'hypersensible a besoin de se réaliser (puisqu'il a besoin de sens dans sa vie) donc c'est en s'investissant dans une grande cause, ou dans un travail qui correspondra avec sa passion, et en se concentrant régulièrement sur une activité qui lui plaît (artistique, physique, spirituelle...), qu'il développera sa confiance en lui et qu'il deviendra moins sensible aux critiques.

Aujourd'hui je me rend compte par exemple à quel point mon hypersensibilité est une force puisqu'elle me permet de comprendre mes clients à un niveau très élevé, d'être touchée par de nombreuses causes dans le monde et d'avoir ainsi la volonté de faire quelque chose pour que cela évolue. A l'inverse, une personne non sensible ne développera pas l'envie de contribuer à changer les choses qui ne vont pas dans ce monde, ni ne sera apte à aider profondément les autres, étant dépourvue d'empathie.

4) Pratiquer la méditation

et toute activité visant à donner plus de sérénité et de paix méditation



L'hypersensible a besoin de se vider régulièrement la tête, et également de toutes les émotions ingurgitées pendant la journée (les siennes ou celles des autres puisque c'est une éponge). La méditation est un excellent moyen de dissiper tout cela. L'activité physique aussi, la musique, l'art, et pratiquement toute activité qui permet en fait à l'esprit de s'évader et à ne plus penser.

Se détacher de l'opinion des autres est aussi un must pour l'hypersensible. Puisque les hypersensibles encore une fois ne constituent que 15 à 20% de la population, nous pouvons parfois nous sentir très seuls. Mais encore une fois, il faut tourner cela comme une force et se rappeler de tous les avantages que notre hypersensibilité présente.

5) Comprendre que rien n'est hasard
et que si vous êtes hypersensibles, c'est qu'il y a une raison



Si tout le monde était hypersensible, alors il n'y aurait pas de chirurgiens, de pompiers, de policiers, d'infirmiers...

Mais si personne n'était hypersensible alors il n'y aurait pas d'artistes, de révolutionnaires, de chanteurs, d'écrivains, de psychologues, de bénévoles en tous genres, de créateurs de refuges...

Il faut de tout pour faire un monde et si vous êtes hypersensibles, c'est qu'il y a une bonne raison à cela. Il vous suffit d'utiliser cette hypersensibilité pour le bon métier, et d'être entouré des bonnes personnes qui sauront reconnaître cela en vous comme étant une qualité et l'honorer.

Conclusion

Vivre dans ce monde violent, dur, et souvent sans conscience peut être extrêmement difficile pour une personne hypersensible. Plusieurs fois, on peut même se demander ce que l'on fait là, à quoi bon continuer, puisque tout cela n'a pas de sens.

Mais dans ce monde, rien n'est hasard. Même si cela peut être difficile à comprendre d'un point de vue « terrestre », à l'échelle de l'univers, tout a sa place, et tout est parfait.

Si une personne naît « hypersensible » (au même titre que d'autres caractéristiques qui pourraient le différencier des autres ou lui apporter des challenges supplémentaires), c'est qu'il y a une bonne raison derrière tout cela. Le tout est de trouver laquelle.

Qu'est ce qui vous procure le plus de joie dans la vie ? Réfléchissez à vos passions et trouvez comment allier votre sensibilité et votre passion, pour ainsi donner naissance à une activité qui vous donnera votre place dans le monde et vous fera réaliser que tout cela n'était vraiment pas un hasard, que c'était bien votre destinée, et que tout cela était vraiment parfait, pour ce que vous étiez sensés accomplir et apporter à ce monde.

Les êtres hypersensibles sont souvent, en plus, des personnes ayant des « missions de vie » plus importantes que d'autres, avec donc des challenges plus conséquents.

Apprendre à aimer et à honorer son hypersensibilité est la chose la plus importante, pour enfin pouvoir offrir au monde les choses extraordinaires qu'elle peut nous permettre de créer.

Laura



Sources :

<http://lauramarietv.com/fr/comment-vivre-dans-ce-monde-lorsque-lon-...>

vois aussi :

<http://www.ellequebec.com/societe/societe/etes-vous-hypersensible/a...>