SEPM TOP ventes

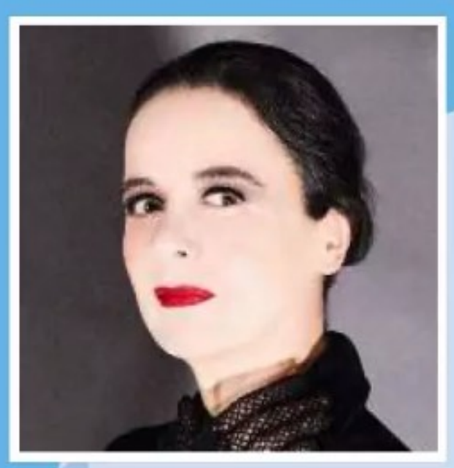
PSYCHOLOGIES.COM

Nº 94 | AVRIL-MAI 2026

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE



Amélie Nothomb

La « sœur » des hypersensibles

TEST

Quel pouvoir vous donne votre haute sensibilité ?

ENQUÊTE

Un tempérament lié à l'époque ?

L'ART DE BIEN *RESPIRER*

ATELIER

LES STRATÉGIES POUR DÉPLOYER VOS ATOUTS

LES FORCES SINGULIÈRES DES HYPERSENSIBLES

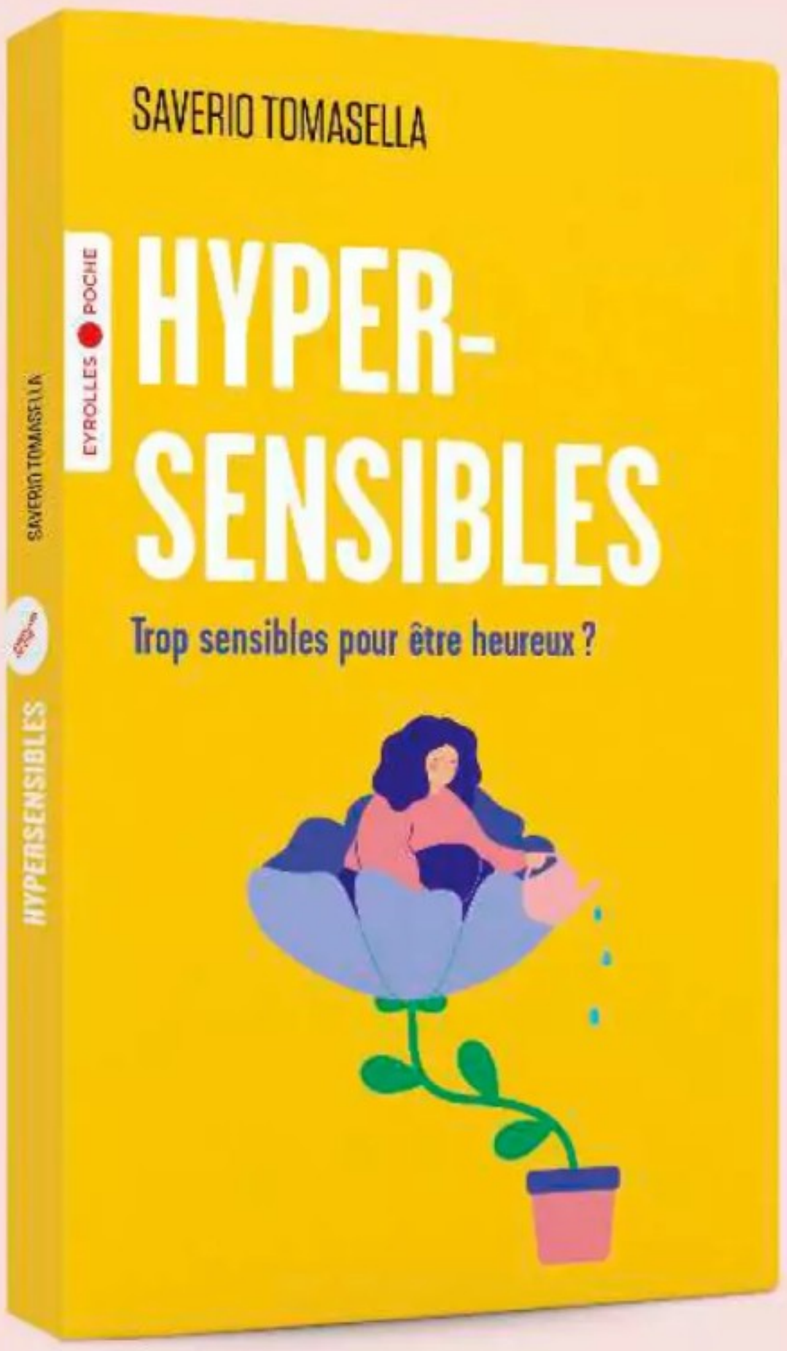
BELUX : 8,50 € – CH : 14,20 CHF – D : 9,40 € – ESP/IT/GR/PORT CONT : 9 € – DOM S : 8,90 € – TOM S : 1660 XPF – MAR : 71 MAD – TUN : 13,40 TND – CAN : 13,50 $CAD

Nº 94 | AVRIL-MAI 2026 | 7,90 €

L 14330 - 94 H - F: 7,90 € - RD

MIEUX VIVRE L'INTENSITÉ DE SES ÉMOTIONS

avec Saverio Tomasella



Le premier best-seller sur l'hypersensibilité

Il nous arrive de penser : « C'en est trop ! » Parfois, nous n'y arrivons plus : nous nous sentons débordés, saturés, submergés.

Il arrive aussi que nous percevions ce que d'autres ne voient pas. Nos proches s'en étonnent, voire désapprouvent… et nous nous sentons décalés.

D'autres fois, nous avons le sentiment que certains abusent de notre gentillesse, insistent ou s'acharnent.

Dans ces situations, il est question d'ultrasensibilité. Mais que signifie vraiment ce mot ? Comment notre sensibilité peut-elle devenir si intense ? Et surtout, comment mieux vivre avec elle, non pas en la réprimant, mais en l'apprivoisant ?


@ Astrid di Crollalanza

Saverio Tomasella
est docteur en psychologie clinique, psychanalyste, conférencier et auteur de nombreux ouvrages à succès, notamment sur les thèmes des relations et de la sensibilité.

Par le même auteur



Éditions
EYROLLES

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

40, av. Aristide Briand, 92220 Bagneux
Tél. : 0141335000 **e-mail :** magazine@psychologies.com

SERVICE ABONNEMENTS
Tél. : 0146484852. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local).
Mail : formulaire sur www.serviceabomag.fr.
Courrier : Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9

DIRECTION
Éditeur : Germain Perinet
Éditrice adjointe : Charlotte Mignerey

RÉDACTION
Directrice de la rédaction : Stéphanie Pic
Assistante de la rédaction : Valérie Carimantrant
Directrice artistique : Lucie Bouquet
Direction artistique maquette intérieure : brute studio
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier
camille@psychologies.com
Premier secrétaire de rédaction : Philippe Munier
philippe.m@psychologies.com
Iconographie : brute studio

RÉALISATION
Rédactrice en chef : Pascale Senk
Ont collaboré à ce numéro : Aurore Aimelet, Ségolène Barbé, Lucie Caux, Patrick Chompré, Hélène Fresnel, Anne Laure Gannac, Valérie Josselin, Marie Le Marois, Laurence Lemoine, Flavia Mazelin Salvi, Éloïse Rè, Véronique Rivière, Agnès Rogelet, Marie-Claude Treglia, Élyane Vignau

DIGITAL
Responsable digitale pôle féminin : Ludivine Le Goff
Responsable éditoriale web : Cécilia Ouibrahim

MARKETING ET COMMUNICATION
Responsable marketing : Murielle Luche
Directrice de la communication : Laure Charvet

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL
Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Directrice générale : Élodie Bretaudeau-Fonteilles
Directrice commerciale Pôle Luxe mode international : Nathalie Félix
Directrice de publicité : Stéphanie de Mieulle (0170373578)
stephanie.demieulle@psychologies.com

DIFFUSION
Responsable service diffusion : Philippe Merrien

FABRICATION
Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat
Cheffes de fabrication : Hélène Bernardi, Nadine Chatry

PRÉPRESSE/PHOTOGRAVURE
Responsable de service : Sylvain Boularand
Distribution : MLP Imprimé en France : Agir Graphic (53)
Dépôt légal : avril-mai 2026
ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

Psychologies magazine est édité par SASU Groupe Psychologies
Siège social : 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Directeur de la publication : Gautier Normand
Actionnaire : Reworld Media

Psychologies magazine is a registered trademark. Copyright 2002.





Éloge de l'être sensible

Une de mes amies était surnommée « la tragédienne » par son père tant elle était susceptible de fondre en larmes ou de se mettre à hurler si quelque chose la bouleversait ; une autre était capable, en entrant dans une pièce remplie d'inconnus, de repérer la personne avec qui elle aurait de réelles affinités... Faut-il s'en plaindre ? Non, bien sûr, car être hypersensible, si c'est de cela qu'il s'agit, est une donnée bouleversante mais toujours vitalisante.
À l'heure où les machines et les écrans paraissent des substituts possibles à notre esprit et à notre intelligence, on célébrera le fait que notre être sensible, lui, dans ses profondeurs et sa singularité, reste difficile à comprendre... et à imiter ! Dans ce hors-série, nous avons voulu encourager ceux qui découvrent ce tempérament – en eux ou chez leurs proches – à le transformer en miel, à le fêter et à le laisser s'affirmer. Un focus sur les pouvoirs de notre respiration sera bienvenu en ce sens, car celle-ci permet justement de s'apaiser et de se redynamiser quand nécessaire. Voilà donc deux thématiques qui en viennent à se rencontrer pour vous offrir un projet essentiel, sans doute le plus essentiel à l'heure qu'il est : gagner en humanité !

PASCALE SENK

Retrouvez toutes nos offres d'abonnement en flashant le QR code ci-contre.

Sommaire





8
Découvrir un monde à fleur de peau

28
Se reconnaître sensible



ILLUSTRATION : GETTY IMAGES
PHOTO : JEAN-BAPTISTE MONDINO

6 **EN BREF**
Des initiatives, des découvertes, des tendances... qui nous mettent du baume au cœur

10 **ENQUÊTE**
Génération hypersensible

14 **ANALYSE**
Gare à l'effet étiquette !

16 **ENTRETIEN**
Charlotte Wils
« Avec une telle sensibilité, on se sent inadapté »

20 **FOCUS**
Vivre avec une personne sur le qui-vive

24 **PORTRAIT**
Amélie Nothomb,
la « sœur » des hypersensibles

30 **FOCUS**
Camille Sfez
« Cessons de nous croire imperméables ! »

32 **ANALYSE**
Attention fragiles !

36 **FOCUS**
La galaxie des ultrasensibles

40 **TEST**
Comment êtes-vous sensible ?

NAHUEL MONTOYA CABRERA, DEEP SEEK/SHUTTERSTOCK







CAHIER SPÉCIAL

3

48

Déployer ses
atouts

50 ENTRETIEN
Fabrice Midal
« L'hypersensibilité est un cadeau »

54 FOCUS
Ces hyper-réceptifs qui nous inspirent

58 ATELIER
Quel sport pour apaiser ses émotions à vif ?

62 ATELIER
4 stratégies pour apprendre à relativiser

66 TÉMOIGNAGES
« J'ai apprivoisé ma grande porosité »

70 TEST
Quel pouvoir vous donne votre haute sensibilité ?

74

L'art de bien
respirer

76 EXTRAITS DE LIVRE
« Respirer mieux est un essentiel »
par Julien Fatisson

80 EN PRATIQUE
À chaque problème sa routine respiratoire

85 REPORTAGE
J'ai testé une séance de respirologie

88 RENCONTRE
Paul Dallaghan
« Les gens ne savent pas vraiment expirer »

3 MÉTHODES
92 Respirer en conscience, c'est méditer
94 Marche afghane, le troisième souffle
96 Apnée, la pause qui fait du bien

98 LE MOT DE LA FIN
Fernando Pessoa

FUSIONSTUDIO, MAXBELCHENKO/SHUTTERSTOCK

DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES...
qui nous mettent du baume au cœur



REMISE en selle

Quelle activité physique après l'accouchement ? On manquait jusqu'à présent de recommandations claires sur cette question. Les experts britanniques ont finalement tranché à la suite d'une vaste enquête : ils recommandent aux jeunes mères de viser au moins deux heures par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue au cours des trois premiers mois suivant l'accouchement. En jeu, l'amélioration du bien-être, mais aussi toute une série de bienfaits : réduction de la dépression, des douleurs lombaires, du taux de cholestérol et de la fatigue. Dans l'idéal, il faut répartir ces 120 minutes hebdomadaires sur quatre séances consacrées par exemple au vélo, à la marche rapide et aux exercices de musculation. Autres recommandations importantes : la rééducation périnéale quotidienne pour réhabiliter les muscles du plancher pelvien, et enfin, l'adoption d'une routine de sommeil saine. On évitera les écrans, par exemple, avant l'endormissement. Mais cela reste valable pour tous les moments de la vie !

Véronique Rivière

Source : « New mums advised to do two hours of moderate to vigorous exercise a week » sur bmjgroup.com.

UNE GARDE-ROBE EN CONSCIENCE ?

En moyenne, nous achetons 40 % de vêtements de plus qu'il y a quinze ans, et nous les conservons moitié moins longtemps ! La *fast-fashion* et ses conséquences environnementales et sociales sont pointées du doigt : l'industrie textile génère 4 milliards de tonnes de CO_2 par an. L'ONG Oxfam nous rappelle que sur un tee-shirt acheté 29 euros en France, une ouvrière asiatique ne touche que 18 centimes, malgré un temps de travail excédant souvent les 12 heures par jour. Face à ces constats, changeons-nous nos comportements ? Les dernières enquêtes montrent que oui... mais pas trop : l'achat de vêtements de seconde main (26 % des Français) ou le renoncement à certaines marques jugées peu responsables (19 %) se développent, mais ne s'installent dans les habitudes que pour une minorité d'entre nous. Elles restent propres à certaines catégories sociales et ne parviennent pas encore à se diffuser largement. Cependant, il y a de l'espoir : nous sommes 86 % à penser avoir un rôle à jouer en choisissant des enseignes responsables.

V.R.

Sources : « La mode sens dessus-dessous » sur archives.qqf.fr. Et « L'impact de la mode : drame social, sanitaire et environnemental » sur oxfamfrance.org.





PREMIER RENDEZ-VOUS

Nerveuse ou nerveux avant le premier *date ?* Rassurez-vous, cela arrive à beaucoup ! Combien de temps doit-il durer ? Dans quel endroit et à quelle heure ? Qui doit payer le repas ou les consommations ?
Les psychologues qui ont étudié la question répondent : le timing est crucial ! Comme les premières impressions se forment rapidement, une ou deux heures suffisent pour entretenir une conversation fluide. De plus, des rendez-vous plus courts donnent envie à votre partenaire d'en savoir plus sur vous la prochaine fois. Choisissez un endroit familier, complètent-ils, facile d'accès et pas trop guindé. Proposer de partager la note se fait de plus en plus, même si la tradition qui veut que l'homme paie se perpétue. Enfin, les auteurs rappellent que le premier rendez-vous n'est pas fait pour prendre des risques. Il ne requiert ni alcool ni adrénaline, mais conversation et alchimie, patience et persévérance !

P.C.

Sources : digitalcommons.bucknell.edu/fac_journ/2058.
Et « "I'll get it" : Payment offers, payment offer sequences and gender on First Dates », *Journal of Pragmatics*, vol. 235, janvier 2025.

À L'ÉCOUTE DES ENFANTS

Parfois, la vie tangue pour les enfants : séparation des parents, adoption, litiges familiaux affaires de harcèlement. Recueillir leur parole quand des décisions importantes les concernent est alors essentiel. C'est précisément le rôle des auditeurs d'enfants. Professionnels qualifiés mais méconnus du grand public, ils ne sont ni juges, ni policiers, ni éducateurs ou conseillers.
Leur rôle consiste à s'adresser à l'enfant, à l'informer de la situation, à écouter son témoignage et à transmettre celui-ci dans les meilleures conditions à ceux qui doivent prendre les décisions le concernant. Ils peuvent être sollicités par un juge mais aussi par des parents, grands-parents, des établissements de soins, clubs sportifs et institutions.
Bienveillance, précision, impartialité et compétences en psychologie sont quelques-unes des qualités requises pour ce rôle délicat, auxquelles il faut rajouter des connaissances juridiques. De quoi justifier la création d'un diplôme universitaire, désormais disponible.

Patrick Chompré

Pour en savoir plus : auditeursdenfants.com.



CHLOROPHYLLE pour tous

Jardinier, c'est le plus beau métier du monde ! Pour le prouver, tous les professionnels verts nous donnent rendez-vous du 5 au 7 juin prochain dans plus de 2 800 parcs et jardins en France mais aussi en Europe. Ils y partageront leur passion et leur savoir-faire à travers des démonstrations, ateliers pédagogiques, expositions, promenades, conférences. Les paysagistes y délivreront peut-être quelques secrets, comme l'art de donner l'impression qu'un jardin est plus long qu'il n'est en réalité, et autres illusions d'optique qui modifient la perception de l'espace. Les botanistes, eux, nous feront entrer dans l'incroyable diversité du monde des plantes et des écosystèmes. À noter enfin que, pour l'occasion, des jardins habituellement fermés au public seront exceptionnellement accessibles. ●

P.C.

Pour en savoir plus : rendezvousauxjardins.culture.gouv.fr.

MIKEFOREMNIAKOWSKI, DIMABERLIN, FIZKES, KUNGFOTO, MIKEMAREEN, MOMENTUM, NOAU01/SHUTTERSTOCK

Découvrir un monde à fleur de peau

Notre environnement est-il plus aseptisé, technologisé et violent qu'auparavant ? Sans doute. Cela explique-t-il la perception plus sensible et émotive qu'en ont nombre de nos contemporains ? Probablement. Depuis une trentaine d'années affleurent de plus en plus de personnalités « hypersensibles ». Ici, nous partons à la rencontre de ce phénomène à la fois intime et collectif.

NAHUEL MONTOYA CABRERA/SHUTTERSTOCK



Génération hypersensible

Lié à une certaine psychologisation de la société, l'essor de l'hypersensibilité dit quelque chose de nos valeurs et de la violence du monde contemporain.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« Tu prends les choses trop à cœur », « arrête de pleurer pour un rien », « ce n'est pas si grave »... Ces petites remarques maladroites ou blessantes, ils sont nombreux à les avoir entendues pendant des années. Et puis, un jour, grâce à un livre, un post Instagram ou la remarque d'un ami, ils ont découvert un mot – hypersensibilité – grâce auquel ils se sont enfin sentis reconnus et autorisés à exprimer leurs émotions sans se culpabiliser.

Une notion symbolique mais encore floue

Imparfaitement traduit en français, où le préfixe « hyper » évoque des personnes qui seraient « trop », le concept de *highly sensitive person* (HSP), créé à la fin des années 1990 par la psychologue américaine Elaine Aron, a très rapidement rencontré un écho auprès de tous ceux qui vivaient jusque-là leur « haute sensibilité » comme un handicap. « Se reconnaître hypersensible fait beaucoup de bien, confirme le sociologue Alex Maignan, doctorant à l'université Paris-Nanterre et à l'Ehess, qui rédige actuellement une thèse consacrée à ce sujet. Ce mot a une fonction symbolique importante, car il permet d'exprimer une manière d'être qu'on ne comprenait pas, de voir aussi qu'elle est partagée par d'autres et que ce n'est pas seulement dans sa tête. »
Livres (*Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ?* de Saverio Tomasella, Eyrolles, 2017 ; *Suis-je hypersensible ? Enquête sur un pouvoir méconnu* de Fabrice Midal, Flammarion-Versilio, 2021...), podcasts, vidéos YouTube, comptes Instagram... Devenue incontournable dans les librairies, les médias et les réseaux sociaux, l'hypersensibilité, qui possède même sa Journée mondiale (le 13 janvier), est aujourd'hui revendiquée par de plus en plus de personnalités contribuant à sa déstigmatisation. « Je pensais que l'hypersensibilité, c'était un peu de la sensiblerie, je ne savais pas que c'était complètement différent et que j'étais moi-même hypersensible, racontait par exemple en 2021 la présentatrice Faustine Bollaert dans ●●●

ALEXEY KARTSEV/SHUTTERSTOCK

> « Nos défauts peuvent aussi ÊTRE DES QUALITÉS »
>
> • JENNIFER RÉTHORÉ[1], 31 ANS •

« Mes abonnés sont d'âges très variés, de 15 à 80 ans environ. Beaucoup me remercient car, depuis qu'ils partagent mes posts avec leurs proches, ceux-ci les comprennent beaucoup mieux. J'essaie de décrire ce que vivent les personnes hypersensibles : les situations qui les mettent mal à l'aise, leurs peurs, leurs particularités...
Je veux aussi montrer que nos défauts peuvent se transformer en qualités si nous savons les apprivoiser.
Par exemple, nous avons beaucoup d'empathie : nous savons écouter, comprendre les gens, ressentir leurs émotions, mais il faut aussi savoir se protéger pour ne pas s'épuiser.
Notre créativité peut être une force incroyable si on apprend à gérer ce foisonnement. Notre émotivité nous permet de vivre des moments merveilleux, de nous sentir pleinement vivants. Lorsque je ne la comprenais pas, mon hypersensibilité était un fardeau, mais depuis que je sais l'utiliser, c'est vraiment un cadeau. »

Coach aux 252 000 followers sur Instagram (@supersensibilite) et autrice d'*Hypersensible, du fardeau au cadeau* (Solar, 2024).

●●●

C à vous[1]. Je me suis complètement reconnue, ça m'a ouvert des portes incroyables. Depuis, je comprends mieux mon mode d'emploi. »

Non reconnu sur le plan médical, ce trait de caractère n'est pas un trouble psychologique mais plutôt une singularité en matière de personnalité qui regroupe des situations bien différentes. « Une personne sur trois se reconnaît hypersensible, mais beaucoup s'autodiagnostiquent sur Internet, précise Kevin Hiridjee, psychologue clinicien et rédacteur en chef de *Carnet psy*. Ce mot aide les patients parce qu'il donne un nom à ce qu'ils vivent, mais il s'agit d'une notion encore floue et contestée qui ne renseigne pas suffisamment sur leurs problématiques. L'hypersensibilité peut masquer des troubles borderline, un TDAH, une dépression, des troubles anxieux dépressifs ou tout simplement une grande sensibilité à l'environnement extérieur [lire p. 36 notre article "La galaxie des hypersensibles"]... En tant que cliniciens, nous devons parvenir à affiner nos diagnostics pour proposer, lorsque c'est nécessaire, des traitements plus efficaces. »

La psychologisation de la société

Choix amoureux beaucoup plus libres qu'autrefois, valorisation des compétences émotionnelles dans la vie professionnelle, propension à l'introspection et à la relecture de ses relations en termes d'attachement, de blessures ou de trauma... Si la sensibilité nous parle autant aujourd'hui, c'est sans doute parce qu'elle joue dans notre vie un rôle central : nos ressentis et nos désirs nous aident aujourd'hui à nous définir, bien plus que notre statut social, notre appartenance à une religion ou notre cadre familial.

« Tout au long du XXe siècle, on a invité les hommes et les femmes des classes moyennes à accorder une plus grande importance à leurs émotions, tant sur leur lieu de travail qu'au sein de leur famille », remarque la sociologue Eva Illouz[2], qui souligne dans ses ouvrages la « psychologisation » de la société. Manière de se différencier des autres, mais aussi de se relier à eux, l'expression des émotions est vue de manière plus positive qu'autrefois, surtout au sein des jeunes générations, parfois même critiquées pour leur « sensiblerie » excessive. « Aux États-Unis, la droite américaine fustige ce qu'on appelle parfois la génération *snowflake* [flocon de neige, ndlr], une génération qui serait trop fragile, trop narcissique, trop sensible aux critiques », développe Alex Maignan. « On assiste à un mouvement qui consiste à psychologiser des choses qui ne l'étaient pas auparavant, estime pour sa part Kevin Hiridjee. C'est le cas pour la sensibilité, mais aussi pour la fatigue ou la timidité, une modalité relationnelle qui a beaucoup été réinterprétée en termes psychopathologiques. Aux États-Unis, on prescrit même des antidépresseurs aux personnes timides. Comme l'a montré le sociologue Alain Ehrenberg, le vocabulaire dominant pour évoquer des problèmes sociétaux est aujourd'hui souvent celui de la santé mentale. »

Une réponse à la violence de l'époque

Impacts durables de la pandémie (isolement, interruptions scolaires, stress familial), exposition à l'incertitude (emploi, avenir, environnement), accélération du temps et brutalité des rapports sociaux... L'hypersensibilité est peut-être aussi une réponse à la violence de notre époque, qui affecte particulièrement les jeunes, dont la santé mentale s'est nettement détériorée ces dernières années. « Il existe incontestablement une situation d'urgence en pédopsychiatrie. Comme les jeunes ne reçoivent pas les soins dont ils auraient besoin en institution, ils cherchent à construire des solutions, s'emparent de ce qu'on leur propose sur les réseaux sociaux ou dans leur groupe d'amis, ce qui est tout à fait légitime, estime Kevin Hiridjee. Les patients se réapproprient aussi les diagnostics en psychiatrie et en psychopathologie : ils considèrent que la norme médicale n'a plus à venir uniquement des praticiens mais aussi d'eux-mêmes. »

Peut-être plus à l'aise que leurs aînés avec le vocabulaire de la santé mentale et la verbalisation de leurs ressentis, les jeunes ne sont pas les seuls à se sentir concernés par l'hypersensibilité. « Beaucoup de personnes plus âgées s'y reconnaissent à des moments de bifurcation biographique, vers 50 ou 60 ans, lors d'un burn-out, d'une période de chômage, d'une rupture

> « Il existe des astuces pour mieux VIVRE AVEC SON ENVIRONNEMENT »
>
> • CHRISTINE DESSE[1], 45 ANS •

« Surcharge émotionnelle, fatigue, difficulté à poser des limites… J'essaie d'aider ceux qui ressentent les choses plus intensément à se réconcilier avec leurs ressentis. Lorsque la lumière et le son sont très forts, il existe des astuces pour mieux vivre avec son environnement : casquettes, bouchons d'oreille, faire une pause de cinq minutes à l'extérieur… Il y a aussi des exercices pour se préserver des émotions des autres (bulle de protection, respiration…) ou apprendre à libérer les siennes (visualisation, méditation, phrases affirmatives…). De plus en plus d'hommes participent à mes ateliers, parce qu'ils se sentent perdus avec leurs émotions, ne savent pas comment les exprimer, se demandent s'ils sont bien normaux. Ils ont encore du mal à reconnaître et à accepter leur sensibilité, mais il y a tout de même une sorte d'éveil masculin autour de ces questions. »

1. Coach et conférencière (@l_academie_des_sensibles), autrice d'*Intensément Vivant, la haute sensibilité comme alliée* (Le Courrier du livre, 2026).

ou encore du décès d'un proche, assure Alex Maignan. Elles relisent alors leur histoire et réinterprètent différemment le mal-être qu'elles ont pu vivre à certaines périodes de leur vie. Il faut se méfier de ce que Pierre Bourdieu nommait l'illusion biographique – la tendance à linéariser son passé en lui donnant une continuité un peu artificielle –, mais beaucoup ont alors l'impression qu'elles ont toujours été comme cela. »

Si l'hypersensibilité cherche à se définir comme non genrée, elle reste encore beaucoup plus souvent revendiquée par les femmes. « Du fait des normes de genre, les traits liés à l'émotivité sont plus encouragés chez les filles que chez les garçons, décrypte Alex Maignan. Se reconnaître dans ce trait de caractère suppose aussi une introspection et un travail sur soi, beaucoup plus souvent effectués par les femmes. »

Un atout à développer ?

Dans les entretiens que le chercheur a menés pour sa thèse, l'hypersensibilité reste souvent associée à des expériences négatives : harcèlement, mal-être relationnel, difficultés à poser des limites, notamment lorsqu'on exerce un métier lié au *care* et à l'accompagnement. « Pourtant, de plus en plus de livres de développement personnel la présentent aussi comme un atout et incitent à la convertir en quelque chose de positif, assure-t-il. Cela peut être par exemple par la démarche artistique, comme la chanteuse Zaho de Sagazan, qui est devenue une sorte d'emblème pour les hypersensibles, en sublimant par la musique ce qu'elle associait jusqu'ici à une souffrance. Elle incarne parfaitement cette nouvelle norme sociale, qui nous incite à agir sur nous-mêmes pour développer notre potentiel caché. »

Un peu comme la notion de résilience, qui met parfois la pression en incitant à considérer les épreuves comme des leviers de transformation, faire « quelque chose » de sa haute sensibilité ne doit pas devenir non plus la nouvelle injonction. L'hypersensibilité ne deviendra peut-être pas votre meilleure alliée ou votre moteur professionnel, mais mieux la comprendre vous aidera sans aucun doute à mieux la vivre. ●

1. Émission du 18 juin 2021.
2. Eva Illouz dans *Les Sentiments du capitalisme* (Le Seuil, 2006).

Gare à l'effet étiquette !

Selon les psys, ce serait le nouveau label de l'époque : « hypersensible ». Un diagnostic souvent posé par les patients eux-mêmes et brandi comme un antidote à la dureté du monde. Mais cette « étiquette » ne devrait en aucun cas masquer le rôle déterminant de contextes et d'environnements devenus insupportables.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

C'est un raz-de-marée. « Docteur, il faut que je vous dise : je suis hypersensible » ; « Je viens vous voir parce que je voudrais guérir de mon hypersensibilité » ; « Mon hypersensibilité pourrit mon couple, mon travail, ma vie de famille »... Partout, le même constat chez les psys : l'hypersensibilité fait des ravages. Les patients débarquent en consultation, leur étiquette plaquée sur le front. « Après la vague des pervers narcissiques, celle de la résilience, est venue celle de l'hypersensibilité », constate, navré, Saverio Tomasella. Le psychologue, psychanalyste et chercheur, qui a importé l'hypersensibilité en France il y a une vingtaine d'années, s'inquiète

CRISPIN LA VALIENTE/GETTY IMAGES

de cette vague qui pourrait bien, selon lui, se révéler contre-productive et parasiter la démarche thérapeutique. « Les gens se cataloguent hypersensibles parce que c'est leur seule manière de dire qu'ils souffrent, commente-t-il. Ils ne savent pas quoi dire d'autre. Plutôt que de prendre le temps de raconter ce qui leur arrive en cabinet, ce qui était le cas il y a quinze-vingt ans, ils s'accrochent à leur diagnostic, souvent erroné. Cela dénote une difficulté à penser le réel que j'interprète aussi comme une grande détresse. »

Le vivable et l'invivable

Les thérapeutes s'échinent ensuite à déconstruire ce qui se révèle être parfois des écrans de fumée. Une psychothérapeute raconte : « Je pense à cette patiente, une jeune femme empêtrée dans une relation dysfonctionnelle avec une mère solaire qu'elle admire alors que celle-ci lui maintient la tête sous l'eau sans qu'elle s'en rende compte. En séance, elle met en avant son hypersensibilité, qu'elle rend responsable de ses problèmes affectifs. Or, de toute évidence, il s'agit d'un symptôme et non d'une cause première. »

Il y a ceux qui se collent eux-mêmes l'étiquette d'hypersensibles, et ceux sur qui on la plaque pour ne pas ouvrir les yeux sur des environnements et des situations insupportables. « L'hypersensibilité n'existe pas. C'est la société qui est hypersensible », dit souvent le psychiatre Christophe André. Les circonstances lui donnent plus que jamais raison : chômage, catastrophes écologiques, virus, attentats, insécurité, violences dans les relations, à l'école, au travail... Dans un petit livre[1], les philosophes Judith Butler et Frédéric Worms dialoguent sur « le vivable et l'invivable ». L'institution de normes qui précarisent de plus en plus les vies humaines, voilà l'invivable, assène Judith Butler.

Au moment du Covid, un étudiant confiné jour et nuit dans quelques mètres carrés, qui n'allait plus à l'université, avait perdu son petit boulot, ne supportait plus les vibrations du métro parisien sous ses pieds, se réveillait au moindre bruit la nuit, était-il devenu hypersensible ? Non, quand une situation est particulièrement anxiogène, que les conditions de vie deviennent intenables, notre sensibilité, quel que soit son degré, est forcément « impactée », répond Saverio Tomasella.

> “Les gens se cataloguent hypersensibles parce que c'est leur **seule manière de dire qu'ils souffrent**”
>
> • SAVERIO TOMASELLA, PSYCHANALYSTE •

Fêtes du cerveau

L'hypersensibilité, ce n'est pas cela. D'ailleurs, ni lui ni la psychologue et chercheuse Elaine Aron, à l'origine des premiers travaux sur le sujet en 1996, n'aiment ce mot, qu'ils trouvent à la fois dévalorisant et réducteur. Saverio Tomasella en sait quelque chose : « J'ai été taxé d'hypersensible dans une famille qui ne l'était pas du tout. Ma mère ne cessait de me le reprocher. Heureusement, j'ai eu la chance d'intégrer une école puis un collège musical du CP à la troisième. C'était merveilleux ! Tous les enseignants nous disaient : "Exprime ta sensibilité." J'étais au paradis. Je me sentais très bien là-bas. Mais ensuite, quand je suis arrivé au lycée, ce fut la même chanson qu'en famille : on me reprochait à nouveau ma sensibilité. Plus tard, quand je suis devenu psychanalyste, je me suis aperçu que mes patients souffraient de voir leur sensibilité niée. Et j'ai décidé de me pencher sur la question. Avec une amie linguiste, nous avons décidé d'emprunter à Baudelaire le terme d'ultrasensibilité pour définir ce trait de caractère, ce tempérament humain. » Dans un texte consacré au peintre Delacroix, le poète parlait de « nerfs ultrasensibles », de « véritables fêtes du cerveau, où les sens plus attentifs perçoivent des sensations plus retentissantes, où le ciel d'un azur plus transparent s'enfonce dans un abîme plus infini, où les sons tintent musicalement, où les couleurs parlent, et où les parfums racontent des mondes d'idées ».

Une description qui correspond à celle que Saverio Tomasella fait des ultrasensibles. Il note chez ces derniers une exacerbation sensorielle, une intensité émotionnelle, une finesse intellectuelle mais aussi une empathie, une intuition et une créativité hors du commun. Des caractéristiques qui ressemblent fort à des qualités. Ce qui n'exclut pas, au contraire, les souffrances dans une société en crise et sous tension. ●

1. *Le Vivable et l'Invivable* de Judith Butler et Frédéric Worms (PUF, 2021).

CHARLOTTE WILS

« Avec une telle sensibilité, on se sent inadapté »

Ceux qui se retrouvent dans un tempérament à haute sensibilité peuvent mieux vivre leur singularité. À condition de sortir de la carapace dans laquelle ils se sont réfugiés. Explications de la coach.

ENTRETIEN : **LAURENCE LEMOINE**



CHARLOTTE WILS

Coach, spécialiste de l'accompagnement des personnes hypersensibles, elle est notamment l'autrice d'*Itinéraire d'une ultrasensible* (Leduc, 2019), dans lequel elle présente, à la lumière de sa propre expérience, les difficultés des personnes concernées par ce tempérament. En 2024, elle a publié *Hypersensibles en situation de harcèlement* (Leduc, 2024). Son site : leshypersensibles.com.

DR

En lisant votre livre, je me suis reconnue et j'ai reconnu la plupart des gens que je côtoie… L'hypersensibilité est-elle vraiment une catégorie à part ? N'est-on pas simplement en train de (re)découvrir que les gens sont des êtres d'émotions et pas les sujets rationnels que l'on croit ?

C.W. : La plupart des personnes hypersensibles que je reçois ont le même sentiment que vous. Elles ont l'impression que tout le monde ressent ce qu'elles ressentent, mais ce n'est pas le cas. La sensibilité promène son curseur entre un niveau faible (certaines personnes, comme les psychopathes, en sont même dénuées) et un niveau élevé (l'hypersensibilité concerne 15 à 25 % de la population). De manière générale, les hypersensibles ont une réactivité beaucoup plus forte aux stimuli (les ambiances, les sons…). Les recherches démontrent que leurs sens sont plus aiguisés : ils ont une perception plus fine de leur environnement et beaucoup d'entre eux souffrent d'hyperesthésie (leur acuité sensorielle est douloureuse). Ils manifestent également une forte empathie. Ce sont de véritables éponges. Ils vivent les émotions des autres sans filtre. Au niveau cognitif, ils ont un mode de pensée en arborescence, intuitif, rapide, et n'aboutissent pas aux mêmes conclusions que les autres – c'est aussi une caractéristique des enfants à haut potentiel qui, pour la plupart, sont des hypersensibles. Au final, les hypersensibles vivent leur différence comme une tare. Ils se sentent incompris, inadaptés au monde. Ils se reprochent leur sensiblerie, ont l'impression de se faire « des nœuds dans la tête » et se dévalorisent. D'autant qu'on leur reproche sans cesse d'être « trop » : trop empathiques, trop généreux, trop en attente.

> “Les hypersensibles vivent **les émotions des autres sans filtre**”

Vous avez choisi de présenter l'hypersensibilité en racontant votre propre parcours. Que viviez-vous avant de comprendre que vous étiez hypersensible ?

C.W. : Pendant mon enfance et mon adolescence, je me suis sentie différente sans comprendre en quoi je l'étais. Les médecins voulaient me prescrire des antidépresseurs, que je n'ai jamais pris, parce que je savais que je n'étais pas en dépression, bien que j'aie traversé des moments de déprime. Je n'avais pas les mêmes centres d'intérêt que tout le monde. Je n'avais aucun goût pour la fête, aucune envie d'échapper à la réalité, même si, vers l'âge de 16 ans, j'ai essayé certaines drogues pour apaiser mon mal-être. Je fuyais l'ennui, j'avais une curiosité insatiable qui pouvait être perçue comme de l'éparpillement, mais correspondait à un besoin de me renouveler. J'ai commencé à travailler très tôt, à 15 ans. J'étais sérieuse, rigoureuse, perfectionniste, attachée au sens des choses. Lorsque j'ai découvert qu'il existait un terme pour nommer ma différence, j'ai été soulagée. Mon hypersensibilité n'était plus une anomalie, mais un tempérament dont je pouvais faire une force en l'acceptant.

Ce tempérament ne surgit pas de nulle part. Vous concernant, vous racontez un événement traumatique de votre enfance qui n'a jamais été évoqué en famille[1], et puis certaines humiliations infligées par votre père. Retrouve-t-on des traumatismes dans l'histoire de tous les hypersensibles ?

C.W. : Pour la psychologue américaine Elaine Aron, qui a beaucoup contribué à faire connaître l'hypersensibilité, celle-ci aurait des origines génétiques. Saverio Tomasella, psychanalyste français, estime qu'elle est plutôt liée à des parcours de vie. Je crois, pour ma part, à une conjonction des deux. Il est certain que l'environnement dans lequel grandit la personne hypersensible joue un rôle important dans la manière dont ●●●

celle-ci percevra sa différence, comme un handicap ou un atout. Pour ma génération – j'ai plus de 50 ans –, les choses n'ont pas été simples. On n'aidait pas les enfants autant que maintenant à reconnaître et à comprendre leurs émotions. Tous les hypersensibles n'ont pas connu de traumatismes, mais la plupart ont sans doute souffert du fait que leur sensibilité n'était pas accueillie. Si bien que beaucoup ont dû mettre en place des stratégies d'adaptation pour dissimuler leurs ressentis, se réfugier derrière ce que Winnicott appelait un « faux self » : une personnalité d'apparence, destinée à duper l'entourage et à lui faire plaisir. Les conséquences de ce « faux self » sont potentiellement dramatiques. Puisque son entourage ne voit pas les choses comme lui, l'hypersensible finit par douter de lui et s'en remet aux autres. Et par vivre une vie qui n'est pas la sienne. Le « faux self » est une cuirasse sous laquelle l'hypersensible étouffe, finit par se perdre de vue et tomber en dépression.

Comment aidez-vous les personnes que vous recevez à vivre leur différence comme une force ? Quel accompagnement leur proposez-vous ?

C.W. : Elles viennent, souvent autour de la quarantaine, avec le désir de quitter leurs stratégies d'adaptation pour être enfin elles-mêmes. Je les encourage à cesser de se cacher. Il ne s'agit pas de brandir leur différence à tout-va, mais au moins de l'accueillir. Cela dit, je les invite également à se protéger davantage. Les hypersensibles sont souvent des personnes introverties, mais certaines sont des extraverties. Et pour elles, c'est la double peine parce que, en étant avenantes, empathiques, généreuses, elles s'exposent à davantage de blessures, sont facilement la proie des manipulateurs, se font piquer leurs idées. Certaines n'ont pas le poste qu'elles méritent parce qu'elles ne reconnaissent pas leurs compétences et ne savent pas s'en prévaloir. Elles n'ont pas l'esprit de compétition, ne voient le mal nulle part. Ce sont, pour beaucoup, des idéalistes, des passionnés, avec un sens élevé de la justice. On les retrouve dans les métiers du social, parmi les médecins, les juristes, les artistes qui peinent à se vendre. Revenir sur leur parcours aide à mettre en évidence la multitude de leurs expériences, leurs capacités d'invention et de résilience. Ces personnes doivent également retrouver le chemin de leur intuition, car c'est elle qui fait leur force. Elles savent sentir les gens, les environnements, les époques, ont des idées pertinentes et ingénieuses – Steve Jobs était un grand hypersensible. Des exercices d'hypnose (sentir le sol sous leurs pieds) ou la méditation peuvent les aider à se remettre à l'écoute d'elles-mêmes. Et à vivre selon leurs besoins. ●

> “La plupart de ces personnes ont sans doute souffert du fait que **leur sensibilité n'était pas accueillie**”

1. Charlotte Wils a découvert sa mère inanimée après que celle-ci ait attenté à sa vie.

Petite histoire d'un tempérament

L'hypersensibilité est sortie de l'ombre grâce aux travaux de la chercheuse californienne Elaine Aron dans les années 1990. Mais les médecins de l'Antiquité déjà avaient posé les bases d'une observation clinique.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



« Pâles, graciles, discrets, souvent plus fatigables voire plus fragiles que la moyenne. » Ainsi parlait, au Ier siècle après J.-C., le médecin grec Arétée de Cappadoce, à propos d'une catégorie de femmes et d'hommes à la constitution « sensible et délicate » qu'il avait repérés, notamment parmi des patients présentant une faiblesse respiratoire.

Le temps des pionniers

À quelques siècles de là, des homéopathes dans le sillage de Samuel Hahnemann (1755-1843) révélaient, eux, l'existence de formes de sensibilité élevée, allant de pair avec des personnalités raffinées chez qui la moindre dissonance pouvait être source de souffrance. Mais c'est le psychiatre allemand Ernst Kretschmer (1888-1964) qui, le premier, a mis en évidence, en 1918, l'ancêtre de notre hypersensibilité d'aujourd'hui : la « personnalité sensitive », caractérisée par une « hyperesthésie relationnelle », une sensibilité et une susceptibilité intenses alliées à une grande vulnérabilité relationnelle, ainsi qu'un perfectionnisme parfois épuisant et un sens élevé des valeurs morales.

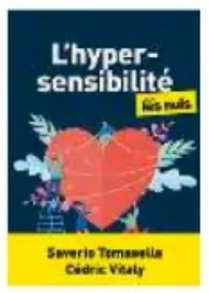
L'heure des psychanalystes

Freud fait mention, en 1920, de l'existence d'une sensibilité exacerbée à l'origine de la vie « chez tout être humain », avant que ses capacités protectrices ne se mettent en place. L'organisme vivant étant, à ses yeux, une « boule indifférenciée de substance irritable » dont les antennes se rétractent à la moindre alerte, explique-t-il dans *Au-delà du principe de plaisir* (Points, 2014). C'est Jung qui valorisera la « sensibilité innée », en lien direct avec son concept d'« introversion » créé dès 1913. Il est aussi le premier à insister sur le caractère « enrichissant » d'une sensibilité plus forte que la moyenne, qui en aucun cas ne peut être considérée comme une pathologie. Dans *Types psychologiques* (Georg, 2021), il affirme, visionnaire, qu'elle « enseigne l'autre possibilité, celle de la vie intérieure, qui fait si douloureusement défaut à notre civilisation ».

Elaine Aron, et après…

En 1996, la psychothérapeute américaine Elaine Aron publie un premier ensemble clinique, *Ces gens qui ont peur d'avoir peur* (Éditions de l'Homme, 2013), qui sortira définitivement les hypersensibles de l'ombre. Elle y décrit un tempérament « hautement sensible » qui toucherait une personne sur cinq : une façon d'être au monde, caractérisée par un haut niveau de réceptivité aux stimuli externes et une forte réactivité émotionnelle. Il s'agit d'un « trait de sensibilité sensorielle du système nerveux », insiste-t-elle, et non d'un trouble psychique. Le sujet devient médiatique, et les parutions se multiplient sur la question. Pour aider à y voir plus clair, le psychanalyste Saverio Tomasella a créé en 2016 le premier Observatoire de la sensibilité, et en 2019 la Journée mondiale de l'hypersensibilité (le 13 février). « La révolution sensible » est en route et la notion désormais bien installée. ●

À LIRE



L'Hypersensibilité pour les nuls
de Saverio Tomasella et Cédric Vitaly (First éditions, 2020).

ROMAN SAMBORSKYI/SHUTTERSTOCK



NATALIA BLAUTH/UNSPLASH

Vivre avec une personne

sur le qui-vive

Ils et elles ont les émotions à fleur de peau, prennent tout personnellement et, toujours en alerte, se vexent au premier impair. Comment s'adapter à leur immense sensibilité? Est-ce d'ailleurs une bonne idée le faire? Les réponses de Nicolas Neveux, psychiatre et psychothérapeute.

PAR **AURORE AIMELET**

Première embûche : la susceptibilité. « La susceptibilité n'est pas un trait de personnalité, nuance d'emblée Nicolas Neveux, psychiatre et psychothérapeute. C'est le jugement de valeur qu'un observateur ou un interlocuteur émet lorsque des réactions ne semblent pas appropriées à la situation. C'est donc une lecture subjective. Les personnes dites susceptibles, elles, ne voient pas les choses sous cet angle : elles prennent mal une réflexion, un regard ou un geste parce qu'elles se sentent attaquées. » Comme tout un chacun, elles ont besoin d'estime. Mais elles le placent un peu n'importe où. « Il y a une inadéquation entre le contexte et la façon dont elles réagissent : elles se rebiffent parce qu'elles croient nécessaire de protéger leur intégrité », constate le spécialiste. La susceptibilité, le plus souvent, ne fait que révéler deux grands mécanismes que détaille le psychiatre : « L'hypersensibilité émotionnelle, qui conduit certains à croire que ce qu'ils ressentent (de la colère par exemple) décrit la réalité et suffit à justifier leur comportement (leur indignation notamment) ; et le manque de confiance en soi, qui les incite à chercher des retours valorisants et à s'insurger contre tout ce qui leur apparaît comme un manque de respect. »

Pourquoi c'est difficile

Les personnes susceptibles et sur le qui-vive, remettent rarement en cause leur fonctionnement. « Elles sont convaincues que leur interprétation de la situation est juste », note Nicolas Neveux. Stupéfait, l'entourage a d'abord du mal à saisir ce qu'il se passe. Les voilà donc accusés d'être à l'origine de l'emportement ou de la vexation, tenus de marcher sur des œufs, de surveiller leurs paroles, d'anticiper les problèmes… Épuisant ! « Cette attention permanente consacrée à l'état émotionnel des personnes très réactives peut abîmer le lien, poursuit le psy. Les proches éprouvent à leur tour des émotions désagréables : la peur d'en dire trop ou pas assez, la colère de ne jamais être compris ou encore le chagrin, la culpabilité. Un sentiment d'aversion peut naître : on est alors tenté de mettre à distance ces caractériels, leur confier moins de choses, espacer les rencontres, etc. »

> “Une attention permanente consacrée à son état émotionnel peut abîmer le lien”
>
> • NICOLAS NEVEUX, PSYCHIATRE •

Ce qu'on peut dire, ce qu'on peut faire

Lorsqu'ils surréagissent, on compense, on passe outre, on tolère, en pensant intérieurement qu'on ne peut décidément « rien leur dire » puisqu'ils sont « soupe au lait ». « Mais c'est une erreur, intervient Nicolas Neveux. Encore une fois, il ne s'agit pas d'une “nature” susceptible ou d'un “tempérament”. Ne pas leur faire remarquer qu'ils analysent mal la situation et que leurs réactions sont disproportionnées ne les aidera pas à réaliser qu'ils vont trop loin. Ils continueront à croire que leur comportement est légitime. » Mieux vaut donc intervenir, en douceur mais avec fermeté, et mettre au jour ce qui relève de l'extrapolation : « Je vois que tu te sens mal. Qu'est-ce qui, dans ce contexte, te fait penser que tu n'es pas entendu.e/reconnu.e/respecté.e ? Je ne vois pas les choses comme toi pour telle raison… Et je n'apprécie pas, moi, que tu exagères. »

Prendre soin de la relation

Amorcer une prise de conscience permettra peut-être qu'elles cherchent à questionner leur hypersensibilité ou leur manque d'estime de soi. D'autant qu'à la longue, elles en souffrent. « C'est pour elles une lourde charge mentale, reconnaît Nicolas Neveux. Elles doutent sans cesse de leur valeur aux yeux des autres, se débattent avec des émotions difficiles, et sont sur le qui-vive, toujours prêtes à se justifier. » Un travail thérapeutique sera l'occasion de mieux adapter leurs réactions à la situation. « La thérapie interpersonnelle peut notamment les aider à se positionner en percevant leurs besoins, leurs attentes et les intentions de l'entourage avec davantage de justesse. Les thérapies comportementales et cognitives sont aussi indiquées pour repérer les schémas de pensée à l'origine de leur sentiment d'offense et de leur mécanisme de défense. » En déposant les armes, elles pourraient s'alléger. ●●●

QUATRE PISTES POUR COMPOSER AU MIEUX

En finir avec les jugements à l'emporte-pièce

« Avec toi, c'est tout de suite le drame », « Tu ne serais pas un peu bipolaire? »... « Lorsqu'on ne connaît pas bien la sensibilité élevée, on fait vite des amalgames, on colle une étiquette réductrice sur la personne, augmentant encore son sentiment de décalage avec l'entourage », met en garde la psychologue et hypnothérapeute Nathalie Clobert, qui en profite pour rappeler que cette caractéristique n'est pas un trouble psychologique mais un trait de personnalité, dont le degré varie d'un individu à l'autre. « Plus la sensibilité est grande, plus on se rapproche de ce que l'on nomme hypersensibilité. Il n'existe donc pas de "mur du son" de la sensibilité, qui entraînerait un basculement dans un autre fonctionnement mental. »

Rester authentique et spontané

Face à une personne pour qui chaque mot compte, le réflexe est de tourner sa langue sept fois dans sa bouche. « Prendre des gants, s'adapter à l'hypersensibilité au risque de perdre en spontanéité n'est pas nécessaire, estime Nathalie Clobert, qui accompagne au quotidien des personnes à haut potentiel intellectuel et/ou à la sensibilité élevée. La personne très sensible va capter immédiatement votre retenue ou votre gêne. Impossible de tricher avec elle : on a le droit d'être maladroit, de se mettre en colère, c'est humain. Donc, restez naturel et n'hésitez pas à vous excuser. » Vous n'aurez pas à lui expliquer longtemps que vous étiez bien intentionné.e : l'hypersensible l'aura deviné avant vous!

Faire confiance à son ressenti

« Tu es parano », « Arrête de chercher midi à 14 heures »... Et si on arrêtait de penser que les hypersensibles réinterprètent tout? « Contrairement à une idée reçue, ils ne prennent pas tous leurs ressentis pour des réalités incontestables, et n'ont pas davantage de biais d'interprétation que les autres s'ils ne sont pas déprimés ou anxieux, souligne la psychologue. Une sensibilité élevée permet d'identifier une émotion au ton d'un discours, de noter une contradiction entre un discours et un comportement, d'être réceptif à un nombre élevé de paramètres dans la relation. D'où une perception très fine des rapports humains. Combien de fois les personnes sensibles passent leur temps à dire : "Je vous l'avais bien dit!", alors que les autres n'avaient rien capté. » La prochaine fois que votre amie hypersensible sent qu'il y a de l'eau dans le gaz dans un couple, ne cherchez pas à lui démontrer qu'elle se fait des idées, mais essayez de comprendre ce qui l'a amenée à cette interprétation.

Respecter ses besoins

« Les hypersensibles dépensent beaucoup d'énergie à s'adapter au monde qui les entoure et à prendre sur eux pour rentrer dans le rang, constate Nathalie Clobert. Beaucoup dépassent leurs limites pour faire plaisir et éprouvent une vraie difficulté à dire non. Ce faisant, ils s'exposent à la surcharge sensorielle et émotionnelle. Il est donc essentiel de veiller à ne pas les sursolliciter. L'écoute est aussi fondamentale : il faut que la personne se sente en confiance pour qu'elle puisse s'autoriser à exprimer ses limites. » Votre amie n'a pas la force de vous accompagner à une soirée? Ne vous vexez pas, elle a besoin de se ressourcer. N'insistez pas non plus pour qu'elle regarde telle série, si celle-ci comporte des scènes violentes ou dramatiques : respectez sa sensibilité. ●

Valérie Josselin

À LIRE



L'Hypersensibilité chez l'adulte de Nicolas Neveux (Éditions Mardaga, 2024), dont on retrouvera les conseils sur e-psychiatrie.fr.



Ma bible de l'hypersensibilité de Nathalie Clobert (Leduc, 2021).

DR

monpsy

Le couple, le travail, la fatigue mentale...



Et si vous en parliez, là, maintenant ?

monpsy.fr

Je prends rendez-vous sur **monpsy.fr**

Votre alimentation, votre sommeil et votre forme sont primordiaux. Mais votre équilibre mental mérite la même attention. Avec MonPsy, vous pouvez consulter un psychologue simplement depuis chez vous ou en cabinet, sans attente. L'espace est sécurisé, confidentiel, et les professionnels sont choisis avec soin.

Vous êtes professionnel de santé ?
Rendez-vous sur monpsy.fr/pro

monpsy × Hellocare

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service PSYCHOLOGIES magazine

Amélie Nothomb

Écrire la haute sensibilité

Extase des sens, intensité des émotions, vulnérabilité relationnelle… Même si elle ne s'est jamais revendiquée comme telle, l'écrivaine explore dans ses romans des thèmes qui font d'elle une véritable « sœur » des hypersensibles.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

JEAN-BAPTISTE MONDINO



Elle adore les fruits pourris, a été « profondément alcoolique de 3 à 13 ans », a envisagé de se nourrir uniquement d'œufs, son aliment préféré, allant jusqu'à en consommer, à une époque, jusqu'à neuf ou dix par jour... Avec ses déclarations chocs, ses vêtements sombres et ses chapeaux extravagants, Amélie Nothomb a tout d'un personnage de roman. Entrée avec fracas dans le monde des lettres avec *Hygiène de l'assassin* en 1992, à l'âge de 25 ans, elle a écrit trente-quatre romans aux tirages impressionnants (deux millions d'exemplaires en moyenne) et est aujourd'hui traduite en quarante langues. Reconnue par ses pairs – grand prix du roman de l'Académie française en 1999 pour *Stupeur et Tremblements*, prix Renaudot en 2021 pour *Premier Sang*... –, elle a développé une relation de proximité peu commune avec ses lecteurs, entretenant avec certains des correspondances épistolaires de plusieurs années.

Drôle, décalée, adepte de l'autodérision, elle canalise sa faim d'absolu et son rapport excessif au monde, parfois douloureux, par des rituels précis et quasi maniaques, essentiels, assure-t-elle, à son équilibre créatif. Levée vers 4 heures du matin, elle écrit chaque jour pendant quatre heures – à jeun, une privation de nourriture essentielle pour ressentir la jouissance de l'écriture –, puis se rend chez son éditeur, Albin Michel, pour répondre à vingt lettres de lecteurs très exactement. Prolifique, elle affirme écrire trois à quatre romans par an mais n'en publie qu'un seul, chaque année à la fin du mois d'août.

L'écriture est, pour elle, une question de survie, un cadre qui lui permet de mettre à distance son trop-plein d'émotions et ses voix intérieures négatives. « Armée d'un stylo, je peux me défendre contre les attaques de mon ennemi intérieur. Le langage peut être aussi sale et inintéressant que de l'eau de vaisselle mais il revêt des pouvoirs extraordinaires pour peu que l'on ait conscience du sens des mots et de la force de la syntaxe », expliquait-elle à *Psychologies* en 2018[1]. Écrire, chez elle, passe d'abord par le corps. « Je compare cela à une grossesse. Le processus est toujours le même : un jour, l'histoire m'envahit, j'en tombe enceinte en quelques minutes, les personnages m'arrivent, comme des "forces". Pour les identifier, je leur trouve un nom. Et j'ai l'impression que, dès que j'ai son nom, je possède sa clé : j'entends sa voix et son mode de pensée avant même de connaître son physique. C'est très instinctif. »

De la relation au corps, il est beaucoup question dans les romans de celle qu'on pourrait qualifier d'hypersensible sensorielle [voir la galaxie des ultrasensibles, p. 36]. Amélie n'a pas son pareil pour décrire la jubilation des sens, qui passe parfois par l'ouïe, comme le « bonheur sans nom » qu'elle ressent à écouter le chant des oiseaux à l'aube (dans *Psychopompe*), mais aussi par le goût, lorsqu'elle décrit avec force détails ses extases culinaires. Dans *Ni d'Ève ni d'Adam*, elle dévore son *okonomiyaki* (une crêpe farcie japonaise) « en poussant des râles de volupté » ; dans *L'Impossible Retour*, elle « gémit de délice » en ingurgitant un œuf cru mêlé à du riz brûlant ; dans *Biographie de la faim*, sa dégustation d'un spéculoos devient un véritable spectacle (voir encadré page suivante). Sentir, c'est être, semble nous dire Amélie Nothomb dans *Métaphysique des tubes*, quand le bébé-narrateur découvre l'intensité de la vie grâce à un carré de chocolat blanc. Instrument de plaisir intense, le corps est aussi le lieu de la vulnérabilité, lorsqu'il est humilié, affamé, violenté... Dans *Psychopompe*, elle décrit ainsi le viol par « les mains de la mer » – quatre hommes qui ne furent jamais retrouvés – alors qu'elle nageait seule, à seulement 12 ans, dans le golfe du Bengale, puis le rejet de son corps et la longue anorexie qui suivit lorsqu'elle refusa de ●●●

> “Armée d'un stylo, je peux me défendre contre **les attaques de mon ennemi intérieur**”

●●●

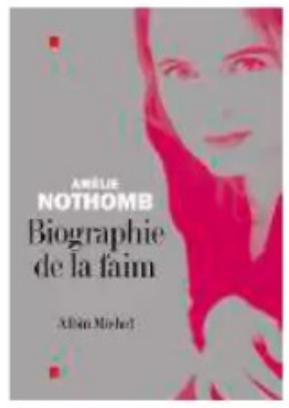
s'alimenter pendant deux ans. Est-ce ce trauma qui l'a laissée avec une porosité puissance mille ? Elle met en lien sa capacité à souffrir de manière illimitée avec son premier grand traumatisme dans l'enfance, lorsqu'elle fut séparée de sa nounou Nishio-san et du Japon, « l'archipel idéal, la terre où son existence avait un sens ». « Le premier départ de ma vie consista à quitter le Japon, à l'âge de 5 ans. Ce départ me traumatisa. Par la suite, j'ai connu tant et tant de départs difficiles : outre leur douleur intrinsèque, je les ai toujours ressentis comme des répétitions de la tragédie primitive », écrit-elle dans *L'Impossible Retour*. Profondément nostalgique, elle a fait de la disparition de son paradis originel une énergie narrative, un manque devenu matière à création. Fille de l'ambassadeur de Belgique Patrick Nothomb, Amélie – de son vrai nom Fabienne Claire Nothomb – vécut ensuite, au gré des affectations paternelles, en Chine, à New York, au Bangladesh, en Birmanie et au Laos, avant de débarquer à 17 ans en Belgique, l'année où elle commença à écrire.

Avec ses phrases courtes et percutantes, Amélie Nothomb met en scène de manière récurrente le rejet, l'humiliation, la fascination, l'exclusion... Amour destructeur envers Elena dans *Le Sabotage amoureux*, relation à l'autre vécue comme une épreuve sensorielle et émotionnelle extrême dans Cosmétique de l'ennemi, lien ambigu avec Fubuki Mori, sa supérieure hiérarchique glaciale et inaccessible, qui la rétrograde au poste peu enviable de « dame pipi » de l'entreprise Yumimoto, dans Stupeur et Tremblements...

À l'image des personnes hypersensibles, Amélie Nothomb vit souvent le rapport à l'autre comme une forme de violence, qu'elle apprivoise grâce à l'humour et à l'écriture. « Les gens sont des pays. Il est merveilleux qu'il en existe tant et qu'une perpétuelle dérive des continents fasse se rencontrer des îles si neuves. Mais si cette tectonique des plaques colle le territoire inconnu contre votre visage, l'hostilité apparaît aussitôt. Il n'y a que deux solutions : la guerre ou la diplomatie », écrit-elle ainsi dans *Une forme de vie*. Qu'on aime ou non ses romans – parfois critiqués pour leur brièveté ou leur style trop simple –, Amélie Nothomb séduit par son humilité et sa franchise désarmante. « La première chose que je pense en me réveillant, c'est "Je ne vais pas y arriver" », confiait-elle encore récemment sur France Inter[2]. Dans une société qui valorise la performance et le contrôle émotionnel, elle revendique au contraire son inadaptation profonde à la vie où seul son art – l'écriture – lui a permis de trouver sa place. ●

1. Entretien avec Anne Laure Gannac dans notre « Divan », *Psychologies* n° 384, avril 2018.
2. Le 29 août 2024.

EXTRAIT



DÉCRIRE LE PLAISIR

Dans *Biographie de la faim* (Albin Michel, 2004), Amélie Nothomb découvre une nouvelle saveur, dont elle fait une description délicieuse. Extrait.

« Un jour, je découvris une friandise belge que je ne connaissais pas : des spéculoos. J'en goûtai un aussitôt. Je rugis : ce croquant, ces épices, c'était à hurler, un événement trop important pour le célébrer dans un garage. Quel était le meilleur endroit pour fêter ça ? Je le savais. Je bondis jusqu'à notre immeuble, montai les quatre étages en courant et fonçai dans la salle de bains dont je poussai la porte derrière moi. Je m'installai devant le miroir géant, sortis le butin de dessous mon pull et commençai à manger en observant mon reflet dans la glace : je voulais me voir en état de plaisir. Ce qu'il y avait sur mon visage, c'était le goût du spéculoos. C'était un spectacle. Rien qu'à me regarder, je pouvais détailler les saveurs : c'était forcément du sucré, sinon je n'aurais pas eu l'air aussi heureuse ; ce sucre devait être de la cassonade, à en juger l'émoi caractéristique des fossettes. Beaucoup de cannelle, disait le nez plissé de jouissance. Les yeux brillants annonçaient la couleur des autres épices, aussi inconnues qu'enthousiasmantes. Quant à la présence de miel, comment en douter au vu de mes lèvres qui minaudaient l'extase ? Pour être plus à l'aise, je m'assis sur le rebord du lavabo et continuai à goinfrer les spéculoos en me dévorant des yeux. La vision de ma volupté accroissait ma volupté. »

DR

Abonnez-vous

6 HORS-SÉRIE



+



Photos non contractuelles

jusqu'à **44%** de réduction

+ LA POCHETTE MAC DOUGLAS



Cette jolie pochette en cuir de buffle vous permet de garder tous vos essentiels à portée de main. Elle a été conçue pour se glisser dans votre sac ou être portée élégamment à la main selon vos envies.

+ LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE

dans votre abonnement, à consulter sur Kiosquemag.com

VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE ?
Rendez-vous sur :
https://www.kiosquemag.com/bons-plans/psy-abo
ou flashez le code pour voir l'offre !

C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !

KIOSQUE mag.com

BULLETIN D'ABONNEMENT à compléter et renvoyer avec votre règlement à

Service abonnements Psychologies - 59898 Lille Cedex 9 - Tél : 01 46 48 48 52

❶ Je choisis mon offre d'abonnement :

M127 # D1538271

☐ **Offre Intégrale (a) :** - 44%
1 an - 12 n^os + 6 Hors Série + La Pochette Mac Douglas pour **72,90€** au lieu de ~~130,01€~~ soit 44% de réduction (1)

☐ **Offre annuelle (a) :** - 43%
1 an - 12 n^os + La Pochette Mac Douglas pour **45,90€** au lieu de ~~80,30€~~ soit 43% de réduction (2)

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

❷ Je choisis mon mode de paiement :

☐ **Par chèque :** Je renvoie le bulletin d'abonnement **accompagné de mon chèque** (sans agrafe, ni scotch) libellé à l'ordre de Psychologies à : Service abonnement Psychologies - 59898 Lille Cedex 9

☐ **Par prélèvement automatique :** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de **joindre mon RIB**.

IBAN

Vous autorisez Groupe Psychologies à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Groupe Psychologies. Créancier : Groupe Psychologies, 2 rue Gaston Rebuffat 75019 Paris ICS : FR 46 ZZZ 547329.

Date : __ / __ / ____
Signature :

❸ J'indique les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :

Nom :**
Prénom :**
Adresse :**
CP :** **Ville** :**
Tél. (portable de préf.) : (Pour l'avertir par SMS en cas de problème de livraison)
Email :
(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)
Date de naissance : (pour fêter son anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Psychologies et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage !
☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70.80€ et 118.20€ pour le HS), et des frais de port 9,50€ et 11,81€ pour le HS). (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur http://kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2026. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - http://www.cnil.fr . Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur http://www.kiosquemag.com.

2

Se reconnaître sensible

Il y a ceux qui tremblent de plaisir, ceux qui ont des frissons avant de s'exprimer, ceux qui pleurent devant un paysage nouveau… Et vous ? Quel est votre degré de perception et de sensorialité ? En avez-vous jamais pris conscience ? Plus on avance en connaissance de sa vie émotionnelle et de sa sensibilité, de ses limites et de ses excès, plus on peut arpenter une vie qui nous plaît vraiment. Voici quelques clés pour s'y retrouver.

DEEP SEEK/SHUTTERSTOCK



CAMILLE SFEZ

« Cessons de nous croire imperméables ! »

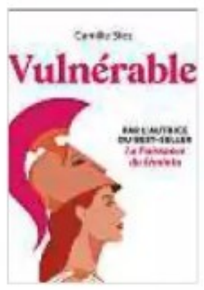
Reconnaître et exprimer notre fragilité intrinsèque peut être une voie nous reconnectant, sans artifices ni fausses protections, à notre vitalité. La psychologue Camille Sfez, pionnière des Tentes rouges et autrice du passionnant essai *Vulnérable*, nous y invite sans modération.

PAR **ÉLOÏSE RÈ**

Vulnus est le nom de la déesse de la vulnérabilité née sous la plume de Camille Sfez qui, dans ses livres et ateliers, nous propose « de partir ensemble à sa rencontre, de comprendre les initiations qu'elle nous présente ». Pour la psychologue clinicienne et formatrice, en effet, accueillir sa vulnérabilité est « un acte de résistance pacifique et poétique, une porte de sortie d'un système qui dysfonctionne ». Être vulnérable n'est pas être fragile, c'est avoir la capacité d'être touché par l'autre, par le monde. « Les relations en sont enrichies, complexifiées, notre identité gagne en subtilité et en complétude quand on accepte de ne rien laisser de côté. La délicatesse s'invite, avec sa palette de nuances, pour nous sortir d'une vision binaire du monde. » En refusant notre vulnérabilité, femmes ou hommes, « nous adhérons au mythe viriliste qui place cette qualité du côté des défaillances. Le silence patriarcal vous faisait croire que vous étiez atypiques, que vous aviez un problème. Dans quel monde vivrions-nous si cette fragilité était reconnue chez chacun ? » La sociologue américaine Brené Brown[1] situe la vulnérabilité au cœur des expériences humaines significatives, rappelle Camille Sfez. « Nous pouvons nous sentir vulnérables et être, en même temps, dans notre puissance mais, pour cela, peut-être y a-t-il une rive à quitter, celle où nous nous efforçons de camoufler notre fragilité », car, précise-t-elle, « nous ne serons jamais totalement en sécurité, quels que soient nos efforts de maîtrise ou de pensée positive. Nous pouvons nous le faire croire, mais notre corps n'est pas dupe ».

DR

À LIRE



Vulnérable, s'émerveiller d'une sensibilité retrouvée
de Camille Sfez
psychologue clinicienne
et formatrice
(Leduc, 2021).

La porosité, pour vivre autrement

Perdre un être cher, faire face à un choix difficile, s'émouvoir devant une œuvre d'art… Autant de moments de vulnérabilité où nous tombons les masques et baissons la garde. « Toute tentative de garder la tête hors de l'eau est même contre-productive. Nous n'avons qu'à attendre, nous laisser ballotter pour finalement nous rendre compte que nous sommes toujours là, bien vivants. L'initiation a eu lieu, et cela au moment même où nos forces nous ont abandonnés. »
Cette traversée initiatique nous fait vivre l'état de « porosité » nécessaire pour vivre autrement dans le monde. De manière plus reliée. Pour Camille Sfez, « vivre la porosité des choses, c'est arrêter de croire que je peux être imperméable à la présence de l'autre, c'est également me rendre disponible à être traversée. Quand j'accepte que l'autre puisse me blesser, je me sens vulnérable, et quand c'est par le mystère ou la beauté du monde, je me sens émerveillée ». Elle ajoute : « Un espoir enfantin se glisse dans cette recherche autour de la vulnérabilité, un désir inconscient qui m'apparaît peu à peu. Il raconte que si j'apprends à me vivre perméable, si je ne construis pas trop de digues, la vie n'aura pas à les briser. » C'est toute la différence entre le chêne et le roseau de la fable… Et puis, se reconnaître vulnérable ne fait pas renoncer au bonheur. « Cela n'enlève rien à la qualité de ce que je vis, et lorsque je suis atteinte, je peux être sûre que je ne vis pas dans mon imagination. »
Enfin, conclut-elle, « notre vie mérite d'être entendue, déployée dans sa subtilité, dans la finesse de nos contradictions. Cela est rendu possible par la possibilité de partager notre vulnérabilité. Ces mots-là vont activer chez les concernés, celui qui avoue et celui qui reçoit l'aveu, une sensation de gagner en vitalité. À t'entendre, à me dire, nous nous redressons, dans la verticalité bien humaine de ceux qui marchent grands ». ●

1. Autrice du *Pouvoir de la vulnérabilité* (Guy Trédaniel, 2014).

7 MASQUES À FAIRE TOMBER

Face à la fragilité, sept comportements sont illusoirement protecteurs, affirme Camille Sfez.

1. Se mettre à l'abri
« S'abriter du vent n'apaise pas la tempête. Au contraire, cela nous rigidifie. » Nos efforts sont inutiles, car ce que nous fuyons ne s'enfuira pas.

2. Ne pas s'autoriser la joie
Par peur que notre bonheur nous soit enlevé. « C'est une manière de minimiser ce qui nous arrive, et cela revient à s'entraîner à être déçu », prévient la psychologue.

3. Cacher la honte
« La honte est la peur de perdre le lien avec autrui, pour avoir fait ou échoué à faire quelque chose. » La reconnaître et la dire nous fait accéder à la fécondité de la vulnérabilité.

4. S'anesthésier
Cela consiste à « installer une distance avec ses émotions, de manière souvent inconsciente, pour ne plus souffrir, comme pour regarder le monde derrière une vitre ». Mais aussi l'amour et la joie…

5. La fausse autonomie
Seuls mais tranquilles, pensons-nous. Une illusion qui ne sert qu'à « masquer l'inconfort d'être avec et le sentiment d'insécurité ».

6. L'autotrahison
J'ai été honnête/vrai.e et je me suis fait avoir, on ne m'y reprendra plus. « Pour garder le contrôle et tenter de mettre à distance notre sentiment de vulnérabilité, nous faisons parfois le vœu de ne plus être nous-mêmes. »

7. La culpabilité d'exister
Nous croyons que « nous n'avons pas le droit de bouger, de penser, de parler, sous peine de déranger ». Alors, nous tentons de « réparer cette hypothétique erreur en faisant plaisir aux autres, en nous empêchant d'être heureux ou en nous sabotant ».

Attention fragiles !

La sensibilité élevée est-elle enviable ? Pas toujours, répond Saverio Tomasella, psychanalyste et expert pionnier en la matière. Ce tempérament a aussi des aspects sombres, qu'il vaut mieux connaître pour s'en alléger.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**



© KRISTINA KUPTSEVICH/SHUTTERSTOCK





SAVERIO TOMASELLA
Docteur en psychologie clinique et psychanalyste, il est le spécialiste en France de la haute sensibilité. Il est l'auteur, entre autres, du roman *À fleur de peau* (Pocket, 2018), de *L'Hypersensibilité pour les nuls* (Pour les nuls, 2024), et a créé l'Observatoire de la sensibilité (lasensibilité.com). Dernier livre : *Amour fusion, faire durer l'intensité des sentiments*, (Eyrolles, 2026).

En France, c'est au début des années 2000 que l'on a commencé à parler des « hypersensibles ». Aujourd'hui, le terme est connu du grand public, et de plus en plus de thérapeutes prennent en compte cette notion dans leur diagnostic et leur accompagnement. Pour Saverio Tomasella, spécialiste de la question en France, l'intérêt croissant que suscite l'hypersensibilité n'est pas le fruit du hasard : « Notre société individualiste, technologique, basée sur la performance, est dure, écrasante. Et, de plus en plus, la sensibilité apparaît en contraste comme une qualité à valoriser et à protéger, parce que pourvoyeuse d'humanité, de bienveillance et d'empathie. »

Pour autant, le psychanalyste ne tombe pas dans l'angélisme : « Ce n'est pas parce qu'on est hypersensible qu'on est blanc comme neige et éternelle victime des "méchants". Les hypersensibles peuvent à la fois se rendre la vie dure et malmener leur entourage. Deux dangers majeurs les guettent : confondre leur ressenti avec l'intention réelle de l'autre, qu'elle soit positive ou négative ; et confondre empathie et don excessif de soi. »

Une interprétation biaisée

La personne hypersensible est susceptible (voir notre article p. 20). C'est même l'une de ses principales caractéristiques. Et c'est ce qui la conduit souvent à confondre l'intensité (réelle) de son ressenti avec l'intention de celui qui, d'une manière ou d'une autre, l'a blessée. Or, ce n'est pas parce que l'on se sent profondément affecté que l'autre a voulu nous atteindre autant que nous le ressentons. Une critique enveloppée d'humour, par exemple, peut toucher profondément l'hypersensible, qui accusera son auteur d'avoir voulu l'humilier. C'est ainsi que, en confondant effet et cause, la personne alourdit sa charge émotionnelle, se méprend sur les intentions réelles d'autrui et s'épuise nerveusement. Et cela plus encore « si ce qu'elle vit comme une agression – et qui en est peut-être une – prend la forme du mot ou du comportement de trop dans un environnement déjà fatigant pour elle », précise Saverio Tomasella.

L'interprétation biaisée peut aussi conduire la personne, lorsqu'elle est l'objet d'une attention, qu'elle reçoit un compliment ou une louange, à se sentir beaucoup plus appréciée, aimée, respectée, admirée qu'elle ne l'est en réalité. ●●●

HYPERSENSIBILITÉ
OU HAUTE SENSIBILITÉ ?

• **Saverio Tomasella** préfère ne pas utiliser le terme d'hypersensibilité. Il s'en explique. « Les chercheurs internationaux (Elaine Aron, Michel Pluess…) insistent pour faire la différence entre haute sensibilité (personnes hautement sensibles, trait concernant 30 % de la population mondiale) et hypersensibilité, qui, avec ce préfixe "hyper", serait plus péjoratif, car indiquant un excès, un dysfonctionnement, quelque chose de pathologique ou de mal adapté. » En effet, en médecine et en psychologie, « hyper » est fréquemment associé à un trouble (hyperactivité, hypervigilance, etc.). Or, la haute sensibilité n'est pas considérée comme une pathologie, mais comme un trait de tempérament ou de personnalité.

• **Pour Elaine Aron** notamment, les personnes dites hautement sensibles traitent les informations plus profondément, perçoivent davantage de stimuli subtils et réagissent plus intensément sur le plan émotionnel et sensoriel. Il ne s'agit pas d'une sensibilité « trop forte », mais d'une sensibilité plus fine et plus élaborée.

• **Du point de vue clinique,** le mot hypersensibilité est souvent utilisé pour décrire un symptôme (lié à l'anxiété, au traumatisme, à la dépression, etc.), alors que haute sensibilité désigne un fonctionnement stable et durable, présent depuis l'enfance.

Pascale Senk

À LIRE



Intensément vivant de Christine Desse. Témoignages et études scientifiques aident à comprendre la réalité de la haute sensibilité et comment cette intensité émotionnelle peut être transformée en une boussole intérieure à suivre (Le Courrier du livre, 2026).

●●●

Autre biais préjudiciable : ce que Jung appelait « la projection positive », c'est-à-dire le fait d'accorder a priori des qualités à un tiers sans voir ses défauts et défaillances. L'hypersensible reste fixé sur les traits positifs de l'autre, exclut de son champ ses défaillances, et s'expose ainsi à la déception, voire à la trahison.
Mais certains d'entre eux savent aussi se servir de leur sensibilité pour manipuler, souligne Saverio Tomasella : « C'est celui à qui on ne peut rien dire, car il brandit la pancarte "Stop, trop sensible !", ou celui qui met systématiquement en avant sa fatigue – réelle ou supposée – pour éviter toute critique et remise en question. »

Un don de soi excessif

L'hyperempathie ne définit pas tous les hypersensibles, mais constitue toutefois une branche non négligeable de cette grande famille. Saverio Tomasella les appelle les « ultrasensibles », et Elaine Aron, les « hypersensibles empathiques ». Ce sont ceux que l'on décrit comme de « vraies éponges émotionnelles ». Certains vont même jusqu'à éprouver physiquement les maux des autres. Sans bouclier, ils ressentent les choses comme s'ils étaient personnellement impliqués. En résulte une fatigue émotionnelle chronique qu'ils ignorent ou minorent, et qui est rarement prise au sérieux par leur entourage.
Parmi les dangers qui les guettent, on note aussi la vampirisation. Par générosité, idéal ou compassion, ils donnent sans compter jusqu'à l'épuisement. On rencontre souvent ces profils chez les professionnels de la relation d'aide. Dans les rapports affectifs, ils font passer les autres avant eux, en devançant leurs besoins, en satisfaisant leurs désirs. « La gentillesse à tout prix jusqu'à l'abnégation traduit la peur d'être blessé, rejeté, précise Saverio Tomasella. Certains fuient le conflit au point de se retrouver otages d'individus ou de situations qui ne leur conviennent pas. »

Un retour nécessaire à plus d'objectivité

Les spécialistes sont unanimes : pour éviter la surcharge et le burn-out émotionnels, l'hypersensible doit commencer par bien connaître son fonctionnement et ses déclencheurs. Selon Saverio Tomasella, « avoir travaillé sur soi permet de comprendre ce qui se rejoue dans telle situation, telle relation, donc d'éviter de réagir de manière trop hâtive ou excessive ».

DR

ANATOMIE D'UN TEMPÉRAMENT

Vous êtes « à haute sensibilité » si…
Vous percevez tout sans filtre, sans protection, vous êtes perméable à tout.
Vous êtes à vif, susceptible, facilement irritable et contrarié.e.
Vous êtes dépendant.e de l'affection d'autrui et avez peur d'être contrarié.e.
Vous êtes affecté.e par les souffrances, les malheurs et les détresses d'autrui.
Vous vous réjouissez du bonheur des autres, vous êtes sociable, joyeux.se, enthousiaste.
Vous recherchez l'authenticité.
Vous vous sentez profondément déstabilisé.e par les critiques et la contradiction.
Vous évitez les disputes et les conflits.
Vous sentez votre identité vaciller pour des motifs apparemment anodins.
Vous avez une grande pudeur, une timidité prononcée ou une réserve marquée.
Vous appréciez la beauté, particulièrement celle de la nature.
Vous avez peur de décevoir et d'être rejeté.e.
Vous recherchez le calme, la quiétude.
Vous êtes soudainement pris.e de panique.
Vous cherchez à vous cacher, à fuir les autres.
Vous vous sentez coupable pour presque rien.
Vous êtes rapidement submergé.e par la honte.
Vous êtes sur vos gardes, vous vous croyez maudit.e ou persécuté.e.
Vous avez une conception erronée et une faible estime de vous-même.

Source : Elaine Aron, psychologue américaine, citée par Judith Orloff, psychiatre américaine spécialiste de l'hypersensibilité, dans *Le Guide de survie des hypersensibles empathiques* (Leduc, 2018).

GARE AUX MÉSENTENTES !

Les personnes à haute sensibilité et les hypersensibles empathiques en particulier ont intérêt à se tenir loin de certaines personnalités. Voici lesquelles, et pourquoi.

- **Le narcissique :** il se met au centre de tout, fait passer ses besoins avant ceux des autres, manipule sans états d'âme les généreux et les bienveillants.
- **L'enragé :** criant, hurlant pour imposer son point de vue, il tétanise son interlocuteur.
- **La victime :** elle n'assume jamais ses responsabilités et cherche un sauveteur pour la porter.
- **Le mélodramatique :** histoires abracadabrantes, comportements théâtraux, il ne cherche que des spectateurs qu'il épuise, et non des interlocuteurs.
- **Le maniaque du contrôle :** intrusif et autoritaire, il gère tout à la place de tout le monde, particulièrement quand on ne lui demande rien.
- **Le moulin à paroles :** le flux verbal incessant de ces bavards invétérés exaspère, épuise et fige sur place.
- **Le passif-agressif :** il masque son hostilité, exprime sa colère en souriant et procède par insinuations faussement naïves, reste toujours flou, évasif. Avec lui, l'agressé se transforme en agresseur.

L'hygiène de vie émotionnelle est également importante dans la gestion de l'hypersensibilité : pratiquer la relaxation, la méditation ou une activité de défoulement, mais aussi marcher, bien dormir, éviter les excitants… « Ces personnes très réactives doivent apprendre à faire du temps leur allié : en suspendant des échanges trop intenses, en se donnant le temps de la réflexion avant de dire oui ou non ou de ne parer l'autre que de qualités », préconise le psychanalyste. Il invite aussi à recourir à ces trois interrogations inspirées de la communication non violente : qu'est-ce que je ressens ? De quoi ai-je besoin ? Que vais-je demander ? « Elles aident à revenir à soi, à ses besoins et à apaiser les émotions parasites. »
Solliciter l'avis d'une personne de confiance pour évaluer de manière plus objective ce qui est perçu comme une agression ou une marque d'affection est toujours une bonne option. Dans tous les cas, l'hypersensible doit garder à l'esprit qu'il lui faut revenir à davantage d'objectivité pour mieux gérer ses intérêts et son énergie émotionnelle. Il y va de son équilibre comme de celui de son entourage proche. ●

La galaxie des ultrasensibles

Depuis l'apparition du terme « hypersensibilité », cette nature a envahi le champ de la santé mentale, au point de se voir affiliée à divers profils dits neuro-atypiques (ou neuro-divergents), avec lesquels il peut y avoir aussi confusion, car beaucoup de personnes sont à la croisée de ceux-ci. Voici un schéma pour tenter de s'y retrouver[1].

PAR **PASCALE SENK**

LES NEURO-ATYPIQUES

HPI *OU* HQI

HAUT POTENTIEL OU QUOTIENT INTELLECTUEL

« Le haut potentiel intellectuel n'est pas un avantage ou un handicap, c'est un fonctionnement différent »

JEANNE SIAUD-FACCHIN, PSYCHOLOGUE, dans *Trop intelligent pour être heureux? L'adulte surdoué* (Odile Jacob, 2008).

Description : pas un trouble, mais un fonctionnement cognitif atypique. QI supérieur à 130.

Caractéristiques : pensée rapide, arborescente, intuitive. Grande curiosité, sens aigu de la justice, hyperlucidité. Si la réussite scolaire lui est facile, elle est souvent accompagnée d'immaturité émotionnelle.

Lien avec l'hypersensibilité : courant mais pas automatique.

Différences : HPI est en minorité statistique, a un QI élevé, dispose d'une cognition rapide au premier plan.

TDAH

TROUBLE DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ

« Le TDAH n'est pas un trouble de l'attention, c'est un trouble de l'autorégulation »

RUSSELL A. BARKLEY, PSYCHIATRE, dans *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, a Handbook for Diagnosis & Treatment* (Guilford Press, 2018, en anglais).

Description : trouble neuro-développemental reconnu.

Caractéristiques : fonctionnement en « tout ou rien », hyperfocus vs dispersion (inattention, hyperactivité, impulsivité). Forte créativité, énergie, intuition… mais fatigue mentale importante.

Lien avec hypersensibilité : possible et aussi avec HPI, TSA, etc., souvent confondus à cause de l'intensité émotionnelle.

Différences : TDAH a des difficultés neurologiques (oublis, retards, chaos).

TSA

TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME NIVEAU 1 ASPERGER

« Les personnes autistes ne manquent pas d'empathie, elles ont une empathie différente »

TONY ATTWOOD, PSYCHOLOGUE CLINICIEN, dans *The Complete Guide to Asperger's Syndrome* (Jessica Kingsley, 2008, en anglais).

Description : trouble neuro-développemental.

Caractéristiques : intelligence souvent dans la norme ou élevée. Communication implicite. Rigidité, routines.

Lien avec l'hypersensibilité : hypersensibilité sensorielle, empathie « différente ».

Différences : difficultés sociales fréquentes et centrales et rigidités, routines marquées.

Et aussi…

LES ZÈBRES

Terme populaire non scientifique, initié par la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, surtout pour désigner les HPI.

LES MULTIPOTENTIELS

Personnes ayant de grands cycles d'enthousiasme, des intérêts multiples… Trait de personnalité qui peut-être lié aux HPI ou TDAH, mais pas toujours !

LES INTENSIFS

Concept descriptif, non clinique, qui fait référence aux personnalités qui vivent tout « plus fort » (pensée, émotions, relations).

SHUTTERSTOCK

1. Privilégier un diagnostic médical scientifique si cela s'avère nécessaire.

La galaxie des ultrasensibles

LES HYPERSENSIBLES

> « *Les personnes hautement sensibles traitent l'information plus profondément que les autres* »
>
> **ELAINE ARON,** PSYCHOLOGUE, dans *Hypersensibles, mieux se comprendre pour s'accepter* (Marabout, "Poche", 2024).

HAUTE SENSIBILITÉ

HIGHLY SENSITIVE PERSON

(défini et développé par la psychologue Elaine Aron)

Description : trait neurobiologique, de tempérament modulable avec l'environnement.

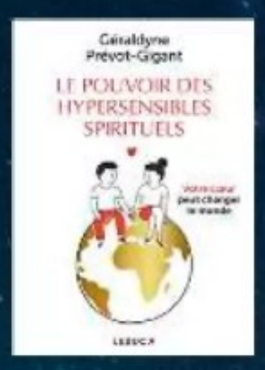
Caractéristiques : système nerveux plus réactif. Forte perception émotionnelle, sensorielle, relationnelle. Grande empathie, mais risque de surcharge émotionnelle. Besoin accru de calme, de sens, d'authenticité.

Lien avec les profils neurodivergents : Peut exister sans HPI, TDAH ou TSA… ou avec.

6 DIFFÉRENTS TYPES D'HYPERSENSIBLES

Si les personnes ultrasensibles ont en commun ce trait de personnalité qui leur donne une plus grande réactivité que la moyenne, il en existe plusieurs profils (aujourd'hui estimés au nombre de six), désormais décrits par la clinique en psychologie. La plupart des personnes à haute sensibilité ne rentrent pas dans une seule case mais se retrouvent dans un mélange de plusieurs profils (par exemple : émotionnel + cognitif + sensoriel).





À LIRE

Hypersensibles d'Elaine Aron (Marabout, 2024).

Le Pouvoir des hypersensibles spirituels de Géraldyne Prévot-Gigant (Leduc, 2022).

SHUTTERSTOCK

L'HYPERSENSIBLE

1. ÉMOTIONNEL

Caractéristique principale :
émotions très intenses.
Ressent tout très fort (joie, tristesse, colère, amour, empathie…), au point de se sentir vite submergé ; tendance à ruminer.

Ses forces : empathie, profondeur relationnelle, intuition.

Ses difficultés : fatigue émotionnelle, surcharge affective.

2. SENSORIEL

Caractéristique principale :
sens très réactifs.
Sensible au bruit, à la lumière, aux odeurs, aux textures…
D'où un risque de fatigue rapide dans les environnements stimulants (foule, open space…).
Il a un besoin fréquent de calme et/ou de solitude.

Ses forces : sens artistique, grande finesse de perception.

Ses difficultés : irritabilité, surcharge sensorielle.

3. COGNITIF (MENTAL)

Caractéristique principale :
pensée très active.
Analyse beaucoup, réfléchit en profondeur, il a souvent tendance à trop penser *(overthinking)* et à anticiper énormément.

Ses forces : grande créativité et imagination, réflexion fine, intuition stratégique.

Ses difficultés : anxiété, rumination mentale, indécision.

4. EMPATHIQUE (HYPER-EMPATHIQUE)

Caractéristique principale :
ressent les autres comme soi-même.
Il est aimanté par les émotions d'autrui et il les absorbe. Il se sent responsable du bien-être des autres et rencontre souvent une difficulté à poser des limites, au point de s'oublier lui-même.

Ses forces : altruisme, une écoute exceptionnelle.

Ses difficultés : l'épuisement émotionnel, la dépendance affective.

5. "INTUITIF/PROFOND"

Caractéristique principale :
perception subtile du monde.
Avec un sens aigu des ambiances, des non-dits, il a besoin de profondeur plus que de superficialité, d'où sa recherche de sens, spiritualité, introspection. Se sent souvent « différent ».

Ses forces : intuition, sagesse, créativité.

Ses difficultés : isolement, décalage social.

6. SPIRITUEL[1]

Caractéristique principale :
outre sa porosité émotionnelle, il est en recherche existentielle.
Extrêmement réceptif au monde intérieur et invisible, animé par une profonde recherche de sens, souvent dès l'enfance, ce profil tend aussi à une quête d'absolu, de sacré, de vérité intérieure, car il sent qu'il y a « autre chose ». Cette ultra-sensibilité est profonde, consciente et liée à une vocation de transformation plutôt qu'à une fragilité.

Ses forces : cœur généreux, perceptions fines, qui peuvent aider à comprendre ce que l'on traverse plutôt que le subir.

Ses difficultés : risque de se perdre dans l'abstraction ou l'évitement.

1. Défini et développé par la psychopraticienne Géraldyne Prévot-Gigant.

TEST 2

Comment êtes-vous sensible ?

Être hautement sensible n'est ni un don ni un trouble, mais relève de ce que l'on est. Comme avoir des hauts et des bas. Et mettre en sommeil ses sens n'est pas une réaction dysfonctionnelle. Découvrir votre profil, élaboré ici avec le spécialiste Saverio Tomasella, vous permettra en revanche d'avancer vers l'équilibre émotionnel aux différents bienfaits dont vous avez besoin.

PAR **AURORE AIMELET,**
AVEC **SAVERIO TOMASELLA,**
PSYCHANALYSTE

GOLUBOVY/SHUTTERSTOCK, ASTRID DI CROLLALANZA

LE QUESTIONNAIRE

Pour chacune des affirmations suivantes, demandez-vous si elle vous ressemble « un peu », « beaucoup » ou « pas du tout ». Répondez honnêtement et spontanément, aussi rapidement que possible, sans trop réfléchir.

	UN PEU	BEAUCOUP	PAS DU TOUT
1. Les lumières intenses, les fortes odeurs ou les couleurs vives me dérangent.			
2. Mon entourage dit que je suis sensible, émotif.ve, voire susceptible.			
3. Si quelqu'un rit ou pleure à côté de moi, j'ai tendance à rire ou pleurer avec lui.			
4. J'ai souvent envie de fuir les situations dans lesquelles je me sens débordé.e.			
5. Je repère le moindre changement dans mon environnement.			
6. Je peux « exploser », céder à une crise de larmes, de colère ou de panique.			
7. Je sais lire l'humeur des autres grâce à leur communication implicite (intonations, gestes, mimiques, postures).			
8. Je suis facilement ému.e, traversé.e par des émotions, agréables ou désagréables, très variées.			
9. S'il y a trop d'agitation autour de moi, je me sens excité.e de façon désagréable.			
10. Je supporte mal le bruit comme les cris, les sirènes, le brouhaha, ou encore les sons que font les autres (avec un stylo ou des pop-corns).			
11. Je peux vivre des émotions esthétiques ou artistiques intenses : la peinture, la musique, la littérature m'émerveillent.			
12. J'ai souvent besoin de m'isoler pour me retrouver ; le calme, l'obscurité et le silence me ressourcent.			
13. Les autres se confient facilement à moi, ils me parlent de leurs problèmes et je cherche à les aider.			
14. Je suis mal à l'aise dans les soirées animées, lorsque je suis très sollicité.e.			
15. Mon humeur varie souvent.			
16. Je perçois des sons, parfums, détails visuels, sensations tactiles (étiquettes, matières synthétiques) que d'autres ne remarquent pas.			
17. Je suis un.e passionné.e ; mes histoires d'amour ou d'amitié me transportent et je suis volontiers fusionnel.le.			
18. Je saisis rapidement ce que vivent mes proches, même quand eux ne le comprennent pas.			
19. Je n'aime pas les changements, les imprévus.			
20. Les petites remarques me touchent, plus encore les critiques qui m'attristent et me font douter.			
21. J'ai du mal à supporter la douleur.			
22. Les excitants comme la caféine, la théine, l'alcool ou le sucre ont beaucoup d'effet sur moi.			
23. Je me préoccupe de ce que ressentent ou pensent les autres, notamment de moi.			
24. Ma vie intérieure est riche et complexe (pensées, rêves, projets, souvenirs).			

●●●

	UN PEU	BEAUCOUP	PAS DU TOUT
25. J'ai l'impression que mon système nerveux se trouve rapidement saturé et je me sens vidé.e.			
26. Je suis consciencieux.se, méticuleux.se, voire perfectionniste.			
27. Je sursaute facilement.			
28. Je suis capable de sentir ce que les autres ressentent et d'exprimer ce qu'ils cherchent à exprimer.			
29. Quand j'ai trop de choses à faire, je me sens complètement dépassé.e.			
30. Je sais de façon intuitive ce qui permet de rendre une atmosphère plus confortable.			
31. Je m'en veux de commettre des erreurs ou d'oublier des choses.			
32. Je déteste les scènes violentes, que la violence s'exprime par des gestes ou des mots, même dans les films ou les jeux vidéo.			
33. Je supporte mal d'avoir faim, je n'arrive plus à me concentrer et je deviens irritable.			
34. Quand il y a trop de stimulations, je me disperse, je ne garde pas mon sang-froid.			
35. J'ai le sens de l'anticipation et de l'organisation.			
36. Je perds mes moyens lorsque je suis observé.e ou lors d'un concours.			
37. Les personnes exubérantes qui ne tiennent pas en place me fatiguent.			
38. J'ai une mémoire excellente des visages et des voix.			
39. Je manque de repartie, j'ai du mal à prendre la parole en public.			
40. Je suis souvent fatigué.e ou découragé.e, sans toujours savoir pourquoi.			
41. On loue ma créativité, mon inventivité, mon imagination.			
42. Être seul.e, à part ou à distance ne me dérange pas, au contraire.			
43. Je ne supporte pas l'injustice, je peux m'emporter pour une cause qui me tient à cœur.			
44. Je suis attentif.ve à toutes les formes de vie, la nature, la faune et la flore.			
45. Je réfléchis continuellement, je pèse le pour et le contre, je décortique les situations, je rumine.			
46. Je me sens régulièrement en décalage avec les autres.			
47. Je suis gêné.e par la trivialité ou la vulgarité.			
48. Je déteste les conflits et les situations tendues ; je fais tout pour les éviter.			
49. Je n'arrive pas à suivre plusieurs conversations en même temps.			
50. Je peux ressentir un bien-être ou un mal-être rien qu'en pénétrant dans une pièce, une habitation, un bureau, un magasin.			

VOTRE RÉSULTAT

UN PEU : ..... BEAUCOUP : ..... PAS DU TOUT : .....

Si vous avez obtenu une majorité de « un peu », ou autant de « beaucoup » que de « pas du tout », vous êtes simplement sensible. Si vous avez obtenu une majorité de « beaucoup », vous êtes hautement sensible. Si vous avez obtenu une majorité de « pas du tout », vous êtes faiblement sensible.
Votre profil est à découvrir pages ci-contre et suivantes.

GOLUBOVY/SHUTTERSTOCK, ASTRID DI CROLLALANZA

Votre profil

UN PEU

VOUS ÊTES SIMPLEMENT SENSIBLE : RÉVÉLEZ VOS SENTIMENTS



ANNA55555/SHUTTERSTOCK

- **Quel est votre profil ?** Vous êtes sensible, ni trop ni pas passez ! Assez rarement déstabilisé.e, vous êtes touché.e par les informations qui vous parviennent, y donnez suite quand elles le méritent, sans être submergé.e lors des situations à forte intensité émotionnelle.
- **Pourquoi réagissez-vous ainsi ?** Parce que votre système nerveux fonctionne parfaitement : votre système sympathique s'active en cas de stress ou de danger, mais votre nerf vague ventral (système parasympathique) sait assurer votre détente et votre bien-être.
- **Quelles sont vos difficultés ?** Vous n'en avez pas qui soient liées à votre sensibilité. Alors profitez-en ! Parce que vous n'avez pas à la contenir ni à la réguler, vous passez sans doute à côté de tout ce qu'elle pourrait vous apporter : plus d'intensité dans vos relations, une meilleure présence à vous-même, des réflexions profondes et authentiques.
- **Votre objectif :** révéler votre sensibilité pour enrichir votre vie.

4 CONSEILS POUR MIEUX PROFITER DE VOTRE SENSIBILITÉ

1 Mettez vos émotions en lumière

Ce n'est pas parce que vos émotions ne sont pas débordantes qu'elles sont inexistantes. Peut-être passent-elles simplement inaperçues, à plus forte raison si vous êtes discret.ète ou réservé.e. N'hésitez pas à développer votre intelligence émotionnelle : interrogez-vous régulièrement sur ce que vous ressentez, apprenez à reconnaître ce qui vous traverse et ce qui traverse l'autre, puis osez le confier à un proche. Cette éducation à l'émotion est essentielle : grâce à elle, vous pouvez partager intimement vos expériences et ce que vous vivez intérieurement.

2 Renouez avec votre sensibilité d'enfant

Pour mieux comprendre votre tempérament, vous pouvez réaliser un voyage dans le temps : comment, enfant, se manifestait votre sensibilité ? Était-elle accueillie, encouragée, ou laissait-elle votre entourage indifférent ? Quelles étaient vos relations avec vos frères, sœurs, amis, camarades ? En renouant avec votre passé, ce que vous avez vécu dans l'enfance, vous réveillerez vos sentiments d'antan, retrouverez votre naturel intuitif et développerez vos capacités empathiques.

3 Stimulez votre créativité

Toutes les activités créatives vous encouragent à explorer votre sensibilité : la danse, la musique, le chant, le théâtre, le dessin, le modelage, la pâtisserie ou le jardinage vous permettront d'exprimer ce que vous taisez peut-être par habitude. L'écriture est aussi une bonne piste : pourquoi ne pas raconter votre histoire ou vos ressentis dans un cahier ? Vous prendrez ainsi conscience de cette sensibilité qui vous habite.

4 Favorisez le retour au calme

Sans « saturer » comme les ultra-sensibles, veillez néanmoins à ne pas vous épuiser et à vous autoriser assez de temps de repos. Offrez-vous un cadre de vie calme et bienveillant. En particulier si vous avez remarqué, lors du test, des hauts et des bas : il se peut que vous teniez le coup en refoulant votre sensibilité, puis craquiez quand la coupe est pleine, à force de frustrations. Jetez un œil aux deux autres profils, qui vous donneront des pistes si vous penchez parfois « trop » d'un côté ou de l'autre. ●●●

BEAUCOUP

VOUS ÊTES HAUTEMENT SENSIBLE : RÉGULEZ VOS ÉMOTIONS



© GOLUBOVY/SHUTTERSTOCK, ASTRID DI CROLLALANZA

● **Quel est votre profil ?** Vos capacités de perception sont particulièrement développées : vous saisissez tout ce qui se passe en vous et autour de vous, puis traitez chacune de ces informations en profondeur. D'où une activité cérébrale intense et une réactivité émotionnelle importante.

● **Pourquoi réagissez-vous comme ça ?** Parce que c'est votre tempérament. Le système nerveux de certains individus serait conçu pour être plus sensible aux stimuli extérieurs, donc plus réactif. La haute sensibilité est en partie génétique, même si l'éducation et les événements de vie douloureux peuvent favoriser ce tempérament haut en couleur.

● **Quelles sont vos difficultés ?** Le surmenage. Une telle quantité d'informations sensorielles à assimiler vous épuise. Un phénomène de saturation vous envahit régulièrement : vous n'en pouvez plus et êtes tenté.e par le retrait pur et simple ou l'agressivité maladroite.

● **Votre priorité :** faire preuve de bienveillance envers vous-même pour réguler votre sensibilité avant de surréagir.

7 CONSEILS POUR APPRIVOISER VOTRE SENSIBILITÉ

1 Acceptez votre singularité

C'est d'abord en accueillant votre spécificité que vous gagnerez en sérénité. Les stimuli de l'extérieur stressent votre système nerveux. Votre seuil de saturation est donc plus bas et votre système sympathique s'active plus rapidement : vous vous mobilisez vite pour rejeter ce qui vous gêne, combattre ce qui vous agresse, fuir un risque, un désagrément ou un éventuel danger. Essayez de vous accepter tel.le que vous êtes, avec votre irritabilité, vos doutes, vos peurs, vos colères, vos révoltes, vos limites et vos ruminations parfois envahissantes. Si vous luttez contre votre tempérament, si vous vous en sentez victime, votre sensibilité s'avérera d'autant plus exacerbée ; elle deviendra pesante et pénible au quotidien.

2 Partez à la découverte de votre sensibilité

Informez-vous, découvrez les caractéristiques de la haute sensibilité, ses origines, ses modes d'expression, dans le but de mieux la comprendre. N'hésitez pas à partager vos ressentis, sur des forums par exemple, ou en contactant des associations. Surtout, tâchez de mieux vous connaître en partant à la découverte de votre sensibilité qui reste unique : repérez les déclencheurs, ce qui vous fatigue, vous agace, vous révolte, mais également ce qui vous apaise ou vous donne de l'énergie. Vous ne pouvez pas vous débarrasser de ce trait de caractère, alors autant faire sa connaissance et l'apprivoiser petit à petit.

3 Profitez de ses avantages

L'ultrasensibilité n'est pas un problème mais un potentiel à développer. Cultivez la sensibilité dite « avantageuse », celle qui, comme son nom l'indique, présente des « avantages ». Lorsqu'elle est apprivoisée, elle se révèle un atout dans la vie : vos sens sont toujours en éveil, vos plaisirs sont décuplés, votre palette émotionnelle est très variée et votre enthousiasme est communicatif ; vous possédez par ailleurs de nombreuses qualités humaines (authenticité, écoute, empathie, patience, tolérance, générosité), des capacités de réflexion importantes, une grande conscience de vous et des autres, ainsi qu'une bonne dose de créativité et d'intuition.



KATERYNA HLIZNITSOVA/UNSPLASH

4 Faites des choix judicieux

Vous avez ponctuellement besoin de solitude, de repos ou d'isolement pour conserver votre équilibre. Tenez-en compte ! Choisissez les films que vous regardez, les activités et les soirées auxquelles vous participez, et privilégiez les relations qui vous ressourcent et vous font du bien. Essayez aussi d'évoluer au sein d'un milieu professionnel qui peut comprendre et accepter votre sensibilité, en valorisant votre potentiel empathique, intuitif ou créatif. Ce tri salvateur, opéré en pleine connaissance de vous-même, évitera les sentiments de « trop-plein », et les sensations désagréables ou encombrantes. Il vaut beaucoup mieux décider de vous épargner des situations délicates plutôt que de risquer la saturation, donc les mécanismes de défense qui vont avec : des réactions d'irritabilité, de fuite ou de résignation.

5 Accordez-vous du temps

Votre réticence face aux imprévus, mais aussi votre sens aigu de l'observation et du détail requièrent plus de temps pour que vous puissiez effectuer certaines tâches, particulièrement si elles sont nouvelles pour vous. Valorisez votre méticulosité, votre sens des nuances, votre goût pour les subtilités, et accordez-vous quelques heures ou jours de réflexion lorsque cela est nécessaire. Vous percevez plus d'informations, il est légitime et indispensable que vous ayez besoin de plus de temps pour les ordonner et leur donner du sens.

6 Prenez soin de vous

N'exigez pas de vous l'impossible ! Faites des pauses régulières au cours de vos journées : respirez amplement, soufflez longuement, marchez en pleine conscience. Tous les mouvements lents et profonds vous aident à vous ressourcer et à mieux vivre votre sensibilité élevée. Vous pouvez aussi passer du temps dans la nature, ou auprès des animaux, qui souvent détendent les personnes très sensibles. Vous faire masser ou vous offrir un soin calme et enveloppant est également une bonne idée pour avoir le sentiment que l'on s'occupe vraiment de vous. Vous le méritez, vous qui êtes si souvent préoccupé.e par vos proches.

7 Ne restez pas seul.e

Si vous ne parvenez pas à repérer, contenir et exprimer vos ressentis, ou à soulager les tensions qui en résultent, et si ceux-ci vous débordent trop régulièrement, ne baissez pas les bras. Gardez le cap avec douceur, patience et persévérance… Certes, c'est à vous qu'il revient d'apprivoiser votre sensibilité, à vous de trouver comment vous ajuster au mieux au monde extérieur, sans attendre de cet extérieur qu'il vous comprenne en toutes circonstances et s'adapte à vous. Mais cela ne veut pas dire d'y œuvrer seul.e : n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel. La relaxation, la sophrologie, l'hypnose, une thérapie psychocorporelle comme la gestalt ou la Somatic Experiencing sont des pratiques qui vous aideront à réguler votre ultrasensibilité. ●●●

●●●

PAS DU TOUT

VOUS ÊTES FAIBLEMENT SENSIBLE : DÉVELOPPEZ VOTRE EMPATHIE

● **Quel est votre profil ?** Vous ne manquez pas de sensibilité, rassurez-vous. Seulement, la vôtre ne s'exprime pas souvent, ne se manifeste pas autant que chez d'autres, un peu comme si elle était endormie. Aujourd'hui, elle est encore en sommeil.

● **Pourquoi réagissez-vous comme ça ?** En dehors des cas relativement rares d'un trouble de la sensorialité (défaut ou trop-plein) présent depuis la naissance, les personnes peu sensibles ont souvent appris à se couper de leurs sensations ou de leurs émotions. Pour s'adapter malgré tout à un environnement peu épanouissant (famille très rigoriste, étouffante ou dépressive, notamment) ou survivre à une éducation maltraitante, voire à un événement traumatisant, elles se sont interdit d'être bouleversées.

● **Quelles sont vos difficultés ?** Il vous arrive parfois de penser que votre vie est pauvre. Vous cherchez alors des sensations fortes pour finalement éprouver quelque chose. Votre entourage peut aussi vous reprocher une certaine distance ou froideur.

● **Votre défi :** déployer tout votre être pour donner de la profondeur à votre existence et à vos relations.

7 CONSEILS POUR ACCROÎTRE VOTRE SENSIBILITÉ

1 Revisitez votre histoire

Parce que vous avez vécu un choc ou à cause d'un stress chronique, votre plus ancien système de défense s'est activé et vous a conduit.e à l'immobilisation, à la sidération ou à la dissociation. Cela vous a permis d'anesthésier la peur, la douleur, l'envahissement : vous vous êtes insensibilié.e, endurci.e, peut-être même blindé.e. Vous pensez d'ailleurs que c'est une qualité ; mais personne ne

GOLUBOVY/SHUTTERSTOCK, ASTRID DI CROLLALANZA – KATERYNA HLIZNITSOVA/UNSPLASH

peut être insensible ! Si vous avez mis de la distance entre vous et le monde (intérieur et extérieur), c'est avant tout pour vous protéger. De quoi ? Remontez le temps afin de mettre au jour vos mécanismes de défense et interrogez les croyances que vous avez développées pour survivre malgré tout : pensez-vous que la sensibilité soit une faiblesse (ce qui serait honteux) ? une fragilité (ce qui serait dangereux) ? Tâchez de l'envisager de façon plus simple, plus physiologique : elle est ce qui vous relie au monde.

2 Sortez des sentiers battus

Le sentiment d'appartenance (à un cercle d'amis, une famille, une entreprise, une association…) vous semble fondamental, mais faire partie d'un groupe signifie parfois se conformer, viser l'uniformité au lieu d'affirmer sa personnalité. Cette tendance peut devenir problématique si vous préférez vous trahir plutôt que de vous accepter tel.le que vous êtes. Essayez autre chose, comme affirmer ce qui vous rend unique. Et développez vos dons, même s'ils vous rendent différent.e des autres. Lâchez les idées reçues, les phrases passe-partout, écoutez-vous et développez votre propre pensée au lieu de suivre le consensus.

3 Partez à votre propre découverte

Exercez votre sensorialité en mettant votre corps en mouvement grâce au sport ou toute autre activité physique, et en écoutant les informations sensorielles (énergie, lassitude, douleur ; puis chaleur, détente, bien-être…) qu'il vous envoie. Tâchez également d'être attentif.ve aux messages transmis par vos cinq sens, lors d'un repas, par exemple, pour développer le goût, ou lorsque vous essayez un vêtement pour affiner le toucher, ou encore quand vous entrez dans une pièce ou un jardin pour travailler l'odorat, etc. Vous pouvez, tranquillement et progressivement, réactiver en douceur toutes vos capacités jusque-là mises en veille.

4 Débutez votre apprentissage

Êtes-vous principalement centré.e sur vos propres envies et besoins, que vous tendez à faire passer avant ceux d'autrui ? Il peut être difficile de faire preuve d'attention, d'empathie ou de compassion lorsqu'on ne l'a pas appris. Cependant, ce n'est pas parce que ce n'est pas naturel pour vous que vous ne pouvez pas y remédier. Cherchez à percevoir et à comprendre les sentiments d'un proche qui vous gêne par exemple, ou qui ne vous fait ni chaud ni froid. Mettez-vous dans sa peau : que ressent-il à votre avis ? Que pense-t-il ? Cela prendra peut-être du temps, mais restez confiant.e : le lien à l'autre se développe même s'il n'est pas spontané.

5 Adoucissez votre impulsivité

Parce que votre seuil de tolérance aux stimuli est très élevé, vous vous croyez capable de tout surmonter. Vous êtes peut-être intrépide, vous tentez de nouvelles activités, des expériences inédites, vous allez vite, vous vous faites peur pour vous prouver que vous pouvez vous dépasser, au risque de vous mettre en danger. Cette tendance à l'impulsivité a des conséquences pour vous et pour votre entourage. Prenez-en conscience et ralentissez. Remettez les décisions importantes au lendemain, tournez sept fois votre langue dans votre bouche avant d'exprimer votre exaspération et demandez-vous pourquoi vous vous lancez tant de défis. Pour vous sentir vivant.e ?

6 Changez de regard

La meilleure façon de vous ouvrir à vous-même est sans doute de vous ouvrir aux autres. Pourquoi ne pas vous occuper de ceux et celles qui connaissent des problématiques très différentes des vôtres ? Vous pouvez par exemple offrir votre temps et votre énergie à une association qui intervient auprès des prisonniers, des malades, des sans-abri, des illettrés, des personnes âgées ou isolées. Vous vous êtes sans doute bien gardé.e de vous confronter à la fragilité humaine afin d'éviter qu'elle ne fasse écho à la vôtre. Vous immerger dans un autre monde pourrait vous révéler à vous-même.

7 Laissez-vous emporter

Le théâtre est une activité à privilégier. Si vous avez du mal à contacter vos ressentis, ou bien à laisser s'exprimer vos émotions, endosser le rôle d'un autre personnage sera peut-être plus sécurisant dans un premier temps. La chorale est une autre piste à explorer : emporté.e par des vibrations communes, vous pourriez bien vous prendre au jeu à votre insu. Vous vous êtes endurci.e dans un monde que vous estimez hostile, mais vous avez, vous aussi, accès à la douceur et à l'humanité. Peu à peu, vous plongerez dans d'autres dimensions, qu'elles soient affectives ou spirituelles. ●

3

Déployer ses atouts

Et si, au lieu d'être considérée comme une faille, la haute sensibilité prouvait son inestimable valeur ? Ici, nous dévoilons les joyaux que cette nature peut libérer chez la personne qui en est dotée : subtile créativité, capacité à tisser des liens solidaires, foisonnante vie intérieure… Une invitation à se réjouir de tant de raffinement possible dans un monde de brutes. Démonstration.

FUSIONSTUDIO/SHUTTERSTOCK



FABRICE MIDAL

Philosophe, fondateur de l'École occidentale de méditation, il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre* (Pocket, "Évolution", 2018). Comment devenir plus humain ? Voici la question que pose chacun de ses livres. Dernier ouvrage paru : *Empêcher que le monde ne se défasse, 19 leçons pour apprendre à résister* (Flammarion-Versilio, 2026).

CÉLINE NIESZAWER/FLAMMARION

FABRICE MIDAL

« L'hypersensibilité est un cadeau »

Dans son livre *Suis-je hypersensible ? Enquête sur un pouvoir méconnu*, le philosophe explore une approche inédite de l'hypersensibilité : neurosciences, anthropologie, philosophie et témoignages sont les fils venus tisser la trame de son plaidoyer réconfortant.

ENTRETIEN : **LUCIE CAUX**

Il y a toujours eu des femmes et des hommes plus sensibles que d'autres. Pour quelles raisons, selon vous, les hypersensibles devraient se reconnaître comme tels ?

F.M. : Quand on ne sait pas qu'on est hypersensible, on se sent honteux, coupable de ses réactions, de ses émotions. On les vit comme des manques, des fautes, des incohérences. On ne voit pas le lien entre les différentes manifestations de son hypersensibilité : on peut se mettre à pleurer en écoutant la radio, réagir très fort à certains sons ou à certaines odeurs. On peut aussi avoir des flashs d'intuition déconcertants. Tant qu'on ne relie pas ces phénomènes, on se dit qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, on se sent bizarre, anormal. Se reconnaître comme hypersensible, c'est comprendre que ces différentes manifestations forment un tout cohérent. C'est le premier pas vers l'acceptation.

Comment vous-même avez-vous pris conscience de votre hypersensibilité ?

F.M. : Quand j'ai commencé à entendre parler des hypersensibles, je ne me suis pas reconnu dans le portrait qu'on en faisait : des êtres fragiles, repliés sur eux, qui devaient apprendre à se protéger et à réguler leurs émotions. Au cours d'un dîner aux États-Unis, j'ai discuté avec un jeune doctorant en neurosciences qui faisait le lien entre des phénomènes que je n'avais jamais reliés. La dimension sensorielle (je ne supportais pas le contact de la laine, ce qui a gâché une bonne partie de mon enfance) ; la dimension affective (je ne peux travailler que dans l'harmonie et la bienveillance) ; la dimension intellectuelle (j'ai toujours du mal avec la logique linéaire, qui creuse un seul sillon à la fois, je pense en arborescence). Quand j'ai compris que l'hypersensibilité était le fil rouge de ces phénomènes, j'ai eu un choc, et puis j'ai ressenti une paix profonde. J'ai arrêté d'en vouloir à mes parents et j'ai commencé à enquêter sur l'hypersensibilité.

Dans le cadre de cette enquête, vous avez fait une rencontre étonnante et déterminante avec un chercheur en physico-chimie des éléments. En quoi son approche vous a-t-elle éclairé ?

F.M. : Il s'agit de Francis Taulelle, spécialiste de la résonance magnétique nucléaire à l'Institut Lavoisier de Versailles, qui s'intéresse personnellement aux phénomènes de transe et, plus largement, à l'hypersensibilité. Il m'a d'abord ●●●

“Les hypersensibles ont des antennes pour capter et un radar pour se diriger. Il ne leur manque rien, juste à **mieux se comprendre pour déployer leur puissance**”

fait remarquer que l'hypersensibilité acceptée et travaillée n'était non seulement pas un problème, mais pouvait devenir un talent, une profession : être un « nez » dans la parfumerie, devenir cuisinier, ou artiste, ou thérapeute... Plus étonnant, Francis Taulelle est arrivé à la conclusion que l'hypersensibilité est naturelle et rationnelle.

Comment alors en sommes-nous arrivés à la stigmatiser ?

C'est notre culture, imprégnée par la philosophie de Descartes, qui sépare les émotions et les sensations de la pensée. Or, comme l'a montré le grand neuroscientifique Antonio Damasio, penser sans ses sensations et sans ses émotions est impossible. Plus celles-ci sont inhibées, plus on pense « étroit ». L'hypersensibilité permet au contraire de prendre en compte une plus grande diversité et complexité d'informations sensorielles, émotionnelles et intellectuelles, ce qui revient à penser « plus vaste et plus profond ». C'est aussi ce « plus » qui fait dire à Aristote, dans un texte peu connu, *Problèmes*[1], que les grands hommes, artistes, mais aussi chefs de guerre et dirigeants, étaient des « mélancoliques », nom de l'époque des hypersensibles. Ce qui me fait dire que l'hypersensibilité est un cadeau.

Pourtant, tout ressentir très fort, tout le temps, au quotidien, tient souvent davantage du fardeau que du cadeau, non ?

F.M. : C'est un fardeau tant que l'on ne comprend pas ce qu'être hypersensible signifie. En revanche, quand on se dit : « Je suis hypersensible, j'ai donc des sensations, des émotions et des intuitions très intenses, et je pense en réseau et en arborescence », on se rend très vite compte que l'on est bien plus outillé que démuni, bien plus riche que défavorisé ! Cela dit, une fois que l'on a identifié son hypersensibilité, il faut bien sûr la cultiver et s'en servir comme d'un tremplin. Pour vivre des expériences intenses de communion avec la nature, l'art, les autres, pour s'engager, pour développer sa créativité... Quand on comprend et que l'on fait sien ce cadeau qu'est l'hypersensibilité, alors on connaît la jubilation, la joie d'être soi.

Être hypersensible, c'est aussi avoir des relations plus compliquées avec les autres. Que faire pour améliorer sa vie relationnelle ?

F.M. : Ce n'est pas tout à fait vrai. Tant que l'on ne s'est pas pleinement reconnu comme hypersensible, tout est en effet plus difficile. On ne possède pas les codes et on souffre de se voir reprocher d'être aussi singulier. Mais une fois que l'on a accès au pouvoir qui est en nous, on découvre des capacités relationnelles extraordinaires. Certes, en tant qu'hypersensible, j'ai du mal à travailler dans un collectif qui n'est pas bienveillant ou chaleureux, je préfère les tête-à-tête au groupe, je privilégie donc les modalités relationnelles d'intimité et d'authenticité. Mais je possède un atout de taille : je sais créer du lien de qualité. Ce don attire les personnes en quête de profondeur et de bienveillance. Les hypersensibles ont des antennes pour capter et un radar pour se diriger. Il ne leur manque rien. Ils ont juste à mieux se comprendre pour déployer leur puissance et vivre la vie qui leur ressemble. Les hypersensibles ont des super-pouvoirs.

Si vous deviez les résumer, quels seraient ces super-pouvoirs ?

F.M. : J'en vois quatre : la capacité à sortir de l'enfer de la conscience étroite, mécanique et froide, pour se réjouir, savourer et entrer dans la joie. Avoir du cœur, de l'empathie, aimer les autres et savoir communiquer. Comprendre les choses, les vivants, les êtres humains. Et enfin, peut-être surtout : être indifférent à la séduction morbide du pouvoir, qui fascine les humains pour le pire. Des chercheurs américains ont montré que si l'évolution avait protégé les hypersensibles, c'est parce qu'ils étaient précieux pour la survie de l'espèce. Leurs antennes en font d'inestimables vigies, de grands découvreurs de remèdes et des innovateurs. Les chercheurs en ont conclu que les hypersensibles permettaient de favoriser la croissance et, donc, la bonne santé du groupe.

Vous évoquez Marcel Proust, le plus célèbre des hypersensibles, qui, écrivez-vous, a fait de sa singularité un chemin de vie. Serait-ce aussi un des pouvoirs des hypersensibles de vivre une vie singulière, qui ne ressemble qu'à eux ?

F.M. : Oui, et j'en fais tous les jours l'expérience. L'hypersensibilité peut être comparée au *daimôn* des Grecs, une puissance en nous qui a le pouvoir de nous guider sur le chemin de notre propre vie. Si on l'écoute, ce *daimôn* nous empêche d'entrer dans le moule, donc de renoncer à qui l'on est. Proust a suivi son *daimôn*. Son œuvre littéraire ne ressemble à aucune autre, il a fait avec ce qu'il était, ce qu'il ressentait, avec toutes les antennes de son hypersensibilité. Il nous donne en plus quatre leçons essentielles : l'hypersensibilité constitue le plus efficace des antidotes à la grisaille et à l'ennui ; elle est notre génie, notre *daimôn ;* elle est un extraordinaire recycleur de souffrance (par la création) ; et, enfin, elle rend tout plus vivant.

Vous nous présentez également Lucky Luke et Spider-Man comme des figures de l'hypersensibilité. Pourquoi cela ?

F.M. : Parce qu'ils sont intègres, altruistes, sensibles à l'injustice, et solitaires aussi. Ils sentent des choses que personne ne sent, font ce que personne ne fait, ils suivent leur *daimôn*. De la même manière, je considère les anti-esclavagistes et les résistants de la Seconde Guerre mondiale comme des hypersensibles : ils ont ressenti dans leur cœur, dans leur chair, la souffrance qui était infligée à d'autres. Leur engagement n'avait à leurs yeux rien d'héroïque, ils ne pouvaient pas faire autrement que de refuser l'inacceptable. Pour moi, c'est ça, l'hypersensibilité : ne pas accepter le sacrifice de notre humanité. Une humanité qui ne se soumet pas à la loi de l'uniformisation, de la compétition, de la rentabilité, de l'égoïsme. Nous sommes faits pour ressentir, pour être empathiques, pour être solidaires, pour nous émerveiller, pour créer. Être hypersensible, c'est être pleinement humain ! Comme l'a dit Max Jacob : « Soyez humain si vous voulez être original, plus personne ne l'est. » Ma conception de l'hypersensibilité repose sur la conviction qu'elle est une force absolument nécessaire aujourd'hui. ●

1. *Problèmes,* texte attribué à Aristote, traduit par Pierre Louis (Les Belles Lettres, 2003).

À LIRE



Suis-je hypersensible ? Enquête sur un pouvoir méconnu de Fabrice Midal. L'hypersensibilité est un cadeau, affirme le philosophe. Cultiver cette particularité permet de vivre pleinement notre humanité (Pocket, "Évolution", 2022).

SUR LE WEB

« Faites de votre hypersensibilité une force ». Un cours en ligne de Fabrice Midal diffusé sur son site : cours.fabricemidal.com (six séances, 97 €).

DR

Ces hyper-réceptifs qui nous inspirent

Ils sont écrivains, peintres ou scientifiques. Tous ont en commun une sensibilité à vif, une façon de vivre avec une intensité qui déborde les cadres ordinaires… Et qui les a aidés à façonner leur œuvre.

PAR **PATRICK CHOMPRÉ** – ILLUSTRATIONS : **OLIVIER PARENT**



GLENN GOULD
L'hyper-protégé

Un pianiste assis très bas sur une chaise pliante aux pieds sciés, penché en avant, le visage presque collé aux touches de son instrument… Lancé dans une interprétation d'une fugue de Bach, il ne peut s'empêcher de chantonner en même temps et de lancer parfois des gestes en direction d'un orchestre imaginaire. « Glenn Gould est une personne de Toronto, qui est hélas un peu fou, mais il a un effet hypnotique remarquable au piano », comme le décrit tout jeune un de ses collègues musiciens !

Mais non, le pianiste n'est pas fou, il est juste doté d'une hypersensibilité sensorielle extrême qui passe d'abord par le son. Il perçoit des différences infimes avec une acuité extraordinaire allant quelquefois jusqu'à la douleur. C'est le cas des salles de concert où, parfois, le bruit du public, les déplacements, les toux et l'acoustique imprévisible deviennent de véritables agressions. Pour se protéger de sa sensibilité extrême, Glenn Gould cherche à maîtriser son environnement immédiat : il porte des gants et plusieurs couches de vêtements en toute saison, répète des codes et des rituels, regardant quarante fois le même film, mangeant invariablement le même repas (œufs brouillés, pain grillé et salade).

Une fois le monde extérieur à peu près tenu à distance, le pianiste peut alors laisser sa grande sensibilité cognitive et imaginative s'exprimer pleinement : ses interprétations, notamment des œuvres de Jean-Sébastien Bach, révèlent un monde autonome puissant, porté par un toucher reconnaissable entre tous. Un envoûtement !

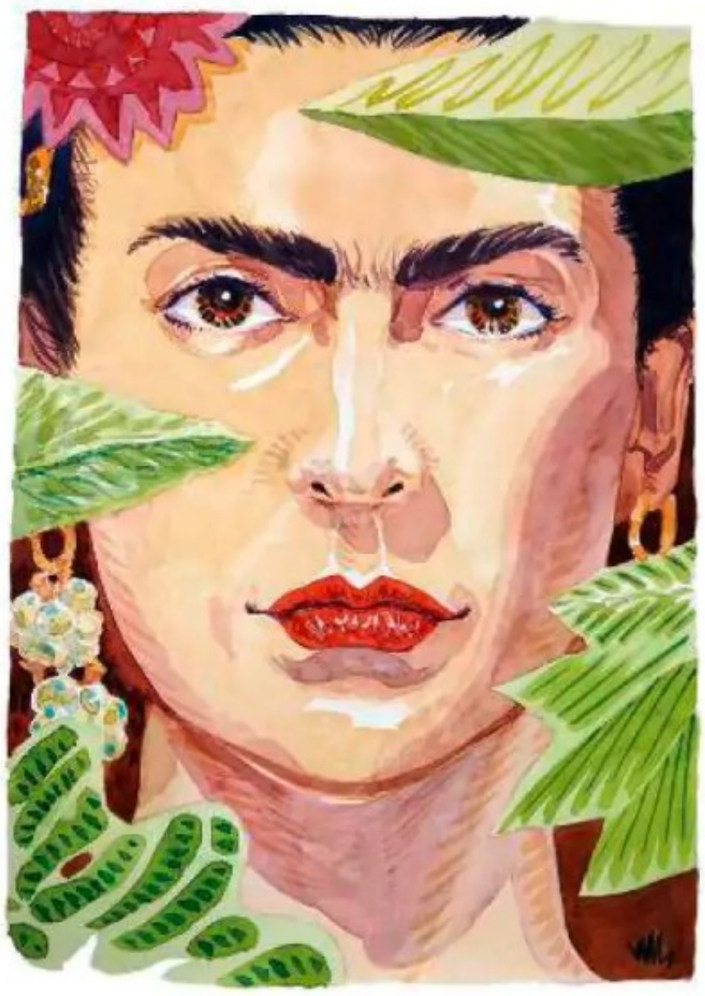
Né en 1932 à Toronto, Glenn Gould (1932-1982) est l'un des pianistes marquants du XX[e] siècle, connu pour ses interprétations uniques du répertoire baroque, célèbre pour son style très précis.

FRANÇOISE SAGAN
La fausse nonchalante

Comment éviter l'ennui, les horreurs du monde et les mensonges des adultes quand on les ressent avec trop de lucidité ? Françoise Sagan a trouvé la parade : vivre vite, et surtout la nuit, jouer et s'étourdir jusqu'à oublier, quitte à provoquer des accidents et à tomber dans l'addiction. Heureusement, « le charmant petit monstre envoyé sur terre en voiture de sport » (les mots sont de François Mauriac) a du talent. À 18 ans, son roman *Bonjour tristesse* paraît, salué par le prix des Critiques et un succès populaire immédiat. Les lecteurs les plus sagaces comprennent que chez elle, l'ennui n'est pas un thème mondain : c'est une douleur diffuse, une sensation existentielle. Dans ses romans, les personnages semblent ne pas adhérer tout à fait au monde, ils fuient la fadeur, la routine, et ressentent le vide de façon disproportionnée. Sous la désinvolture affichée, se retrouvent les flottements amoureux, les déceptions. Aux prises avec une sensibilité trop vive pour être livrée brute, Sagan désamorce toutes les vicissitudes avec élégance et de façon distanciée. Mais ne nous y trompons pas : beaucoup d'hypersensibles développent ce type de défense faite de légèreté apparente, cynisme doux, refus du pathos... tout en restant profondément atteints. « Écrire est la seule vérification que j'ai de moi-même », conclura-t-elle dans un énième éclair de lucidité.



Françoise Sagan est devenue célèbre à 18 ans avec son premier roman, *Bonjour tristesse*. Elle est connue pour le style désabusé de ses récits. Décédée en 2004, elle a vendu plus de trente millions de livres et alimenté la chronique mondaine et judiciaire.



FRIDA KAHLO
La vulnérable

Atteinte de polio à 6 ans, percutée par un bus à 18 ans, Frida Kahlo est-elle devenue hypersensible en raison de ces épreuves physiques à répétition ? Son mari, le peintre Diego Rivera, ne le pensait pas : « Ses peintures véhiculaient une sensualité vitale encore enrichie par une faculté d'observation impitoyable, quoique sensible. Pour moi, il était manifeste que cette jeune fille était une véritable artiste », dit-il d'elle, impressionné, après leur rencontre. Dans son art comme dans sa vie, Frida ●●●

Elle ne supporte pas la douleur, elle la ressent pleinement, la pense, la peint

ILLUSTRATIONS : OLIVIER PARENT POUR PSYCHOLOGIES

●●●

Kahlo ne cherche pas à embellir ce qu'elle ressent : elle ne supporte pas la douleur, elle la ressent pleinement, la pense, la peint. Ses tableaux, comme *La Colonne brisée*, *Sans espoir*, ou encore *L'Hôpital Henry Ford*, montrent un sens du toucher, une conscience aiguë du corps souffrant, presque hyper-lucide. Ce corps douloureux devient un lieu de résonance permanente, mis en scène dans des autoportraits auxquels plus d'un tiers de son œuvre est consacrée. Mais cette expressivité sans filtre, l'artiste peintre ne l'expérimente pas moins dans le domaine affectif : relation en dents de scie avec son mari, multiples liaisons extra-conjugales avec des hommes et des femmes, autant d'expériences intenses qui nourrissent son art.
Le regard des autres, la politique, la maladie, l'amour, ou encore la trahison, tout la traverse de plein fouet, comme la barre de métal qui soutient sa colonne vertébrale.

Née et décédée à Mexico, Frida Kahlo (1907-1954) est l'autrice de cent quarante-trois tableaux empreints de culture mexicaine et surréaliste. Son œuvre témoigne de sa sensibilité extrême. Elle est devenue un symbole nationaliste mexicain et une icône du féminisme.



ALBERT EINSTEIN
L'introspectif

L'homme qui a révolutionné la physique et notre perception de l'univers n'était pas un hypersensible comme les autres. À l'âge de 5 ans par exemple, il reste fasciné pendant des jours par une boussole, cherchant à comprendre le miracle d'une action à distance.
Et tout est déjà là en germe chez le futur prix Nobel : c'est le rapport au réel par la pensée et l'imagination qui est hors norme chez lui. Incapable d'étudier de façon classique, comme son parcours scolaire en atteste, son travail intellectuel se fonde sur des images, des sensations physiques et des intuitions visuelles fulgurantes. Hyper-réceptif aux incohérences et aux paradoxes, il découvre les détails conceptuels qui échappent à la plupart des esprits. Il ne perçoit pas l'espace, le temps, les atomes ou la lumière en termes de problèmes abstraits et d'équation mais comme des images mentales.
Autre trait souvent oublié : Einstein était révolté par tout ce qu'il ressentait comme injuste ou absurde, réagissant vivement à l'autoritarisme, au nationalisme et à la pensée dogmatique. Adolescent, il s'élève contre le pouvoir arbitraire des professeurs et se fait renvoyer. Plus tard, il demande l'abandon de la nationalité allemande, rompt avec la religion juive. Farouchement indépendant, intensément introspectif et hypersensible cognitif !

Icône mondiale et scientifique génial, Albert Einstein (1879-1955) est physicien, célèbre pour sa théorie de la relativité et son équation $E = mc^2$, qui ont révolutionné la physique moderne.

Il perçoit l'espace, le temps, la lumière comme des images mentales



ILLUSTRATIONS : OLIVIER PARENT POUR PSYCHOLOGIES

EMILY DICKINSON
L'intériorisée

Pour la poétesse américaine, l'hypersensibilité semble être un mode de vie ! Introvertie, secrète, elle mène une vie intérieure intense dès son plus jeune âge et manifeste une attention aiguë aux phénomènes minuscules : une fleur, un insecte, une variation de lumière, une inflexion de l'âme. Sa poésie révèle une hyper-réceptivité au presque rien, à tout ce qui échappe au regard ordinaire. Les plantes, les araignées, les oiseaux, tout ce qu'elle appelle « le peuple vert » tient une place prépondérante et se trouve décrit comme les personnages d'un conte fantastique. Et puis il y a les grandes questions ultimes : la mort, l'éternité, Dieu, le néant, l'âme.

Des thèmes qu'elle aborde avec une violence tranquille : sans dogme, avec une lucidité parfois vertigineuse. On l'a dite recluse pour sa répugnance à recevoir des visites, voire plus tard à sortir de sa chambre. Un isolement qui n'est pas un refus du monde mais plutôt une façon de préserver son monde intérieur, sans le diluer dans la vie sociale, avec ses codes et ses obligations. Cela ne l'empêche pas d'entretenir une riche correspondance.

Considérée comme étrange, excentrique, elle étonne son entourage et les éventuels visiteurs : « Je dois vous parler du personnage d'Amherst. C'est une dame que les gens appellent "le Mythe". Elle s'habille entièrement en blanc, et on dit que son esprit est parfaitement merveilleux », s'exclame l'un d'eux.

Il aurait pu rajouter que sa sensibilité était si vive qu'elle exigeait la solitude et une langue neuve.



Née en 1830 et décédée en 1886, Emily Dickinson est aujourd'hui réputée comme la plus grande poétesse américaine. Autrice de mille sept cent quatre-vingt-neuf poèmes, inconnue de son vivant, elle n'est vraiment publiée qu'en 1955. Son personnage et son œuvre sont très présents dans la pop culture.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU
Le tourmenté

Pour le philosophe, la sensibilité est bien plus qu'un trait personnel, elle est assumée, théorisée, et même revendiquée. « Exister pour nous, c'est sentir ; et notre sensibilité est incontestablement antérieure à notre intelligence », écrit-il dans *Émile ou De l'éducation*. Lui-même se décrit comme un être excessivement sensible, facilement blessé, envahi par ses émotions, incapable de tiédeur affective. Il met en avant, dans *Les Confessions*, la violence de ses attachements et la persistance de ses blessures affectives et morales. Des traits de caractère qui vont conditionner toute sa vie, incroyablement riche en soubresauts relationnels de toutes sortes : amours, fâcheries, polémiques, trahisons, retrouvailles et chagrins.

« Toute sa vie, il n'a fait que ressentir, et à cet égard, sa sensibilité atteint des sommets allant au-delà de ce que j'ai vu par ailleurs », résume le philosophe britannique David Hume, un temps son ami, avant qu'ils ne se fâchent.

Une sensibilité exacerbée au regard d'autrui le fait aussi souffrir, et à maintes reprises, il se sent persécuté, incompris, déformé par l'opinion. Voltaire, son meilleur ennemi s'en délectera !

Il faut à tout prix protéger l'homme sensible contre les violences du monde social et ses atteintes à la liberté ! Voilà la volonté qui sous-tend les conceptions politiques de Rousseau telles que décrite dans Du contrat social.

Enfin, et heureusement, il y a la botanique et la nature, avec laquelle le philosophe entre en résonance émotionnelle intense. Les promenades, les paysages, les forêts ne sont pas pour lui un décor mais un espace où la sensibilité peut enfin se déployer sans menace. Un havre de paix, enfin, dans un monde de brutes !

Écrivain, philosophe majeur du siècle des Lumières et musicien, Jean-Jacques Rousseau naît en 1712 à Genève et meurt en 1778 à Ermenonville. Il est l'auteur de *La Nouvelle Héloïse*, *Du contrat social*, des *Confessions* et des *Rêveries du promeneur solitaire*. ●

ATELIER

Quel sport pour apaiser ses émotions à vif ?

Une tendance au blues ? Faites du volley ou dansez la zumba ! Une montée de colère ? Tentez l'aïkido ou le tir à l'arc ! À chaque état d'âme correspondent des activités physiques qui aideront les plus sensibles à apprivoiser ces mouvements en douceur.

PAR **AGNÈS ROGELET**

PEOPLEIMAGES/SHUTTERSTOCK

S'émouvoir et se mouvoir. Les deux verbes, issus du latin *movere,* « remuer », nous rappellent qu'une émotion est une mise en mouvement. La colère nous donne envie de frapper du poing, la peur précipite nos pas... « Une émotion est assez fugace. Mais quand elle s'installe durablement, elle ne joue plus son rôle d'alarme et devient une humeur, puis un tempérament », explique Ilios Kotsou[1], docteur en psychologie et spécialiste des émotions. Nombre de nos comportements, qu'il s'agisse de prendre une décision ou de parler avec des inconnus, sont alors régis par elles. Comment l'activité physique canalise-t-elle ces états d'âme ? Sur le plan physiologique, elle consume le cortisol, hormone du stress, évitant ainsi qu'il ne nous consume. Et elle produit des endorphines, hormones du bien-être.

« Faire passer l'énergie de l'émotion par le corps permet de la laisser s'exprimer sans chercher forcément à la maîtriser. Ensuite, nous pouvons l'observer sous un autre angle et lui donner du sens », ajoute le coach et maître en arts martiaux Karim Ngosso. Bougeons dans un esprit *mindfulness,* « en pleine conscience ». En développant une certaine acuité gestuelle, nous ouvrons un autre canal d'expression. Identifions l'émotion dominante qui teinte notre tempérament, et essayons l'activité physique la plus adaptée : celle qui nous pousse dans nos retranchements pour mieux nous épanouir. N'oublions pas d'être attentifs au plaisir que cette mise en mouvement nous procure : bonne humeur, aisance physique, estime de soi, créativité, sociabilité... L'activité physique est porteuse de valeurs propices à adopter un meilleur état d'esprit.

1. Ilios Kotsou a récemment publié *La Sagesse des petits riens* (Robert Laffont, 2025). Il est le cofondateur de l'association Émergences : emergences.org.

FACE À LA TRISTESSE

Cultivez l'enthousiasme

Ce qu'il vous faut : de l'action et du contact, car la tristesse a tendance à engendrer l'immobilisme et le repli sur soi. Il ne s'agit pas de « se secouer », mais plutôt de se forcer à « entrer dans la danse » et se laisser porter par le sourire communicatif de ses partenaires. Une activité qui permet d'accepter l'imperfection et la répartition des responsabilités se révélera bénéfique pour qui a tendance à se réfugier dans la déprime et à se déprécier.

Les pistes à suivre : improvisez des parties de volley en famille. Se renvoyer la balle laisse peu de répit (sauts, déplacements) et crée une complicité au sein de l'équipe – en principe, cela se joue à deux contre deux. On peut aussi s'essayer à la corde à sauter avec ses enfants pour s'amuser. Les activités physiques en musique comme la zumba (zumba.com) ou le swedish fit (swedishfit.fr) sont également toniques et ludiques. Pourquoi ne pas s'inscrire à deux ? Autre effet antidépresseur : le jogging en pleine nature avec des amis qui courent au même rythme que soi.

La fausse bonne idée : se mettre à la salsa avec des inconnus. Se forcer à ne pas être triste est indispensable pour retrouver la saveur de la joie, mais il vaut mieux être coaché ou accompagné par des proches pour ne pas se sentir trop en décalage dans une atmosphère ludique, au risque de se lasser rapidement.

FACE À LA COLÈRE

Développez la compassion

Ce qu'il vous faut : « Une activité qui reprend l'énergie de la colère mais qui l'exprime sans violence, en s'autocontrôlant de façon à aller avec, et non plus contre », propose Ilios Kotsou. Optez de préférence pour une discipline qui se pratique à deux ou en groupe, car l'antidote à la colère est l'échange respectueux, la bienveillance… Le fair-play, en termes sportifs ! Autre ingrédient important à privilégier : la maîtrise de la respiration, qui, lors des colères, a tendance à comprimer la cage thoracique et à s'accélérer.

Les pistes à suivre : un art martial externe comme l'aïkido. Sa philosophie est empreinte d'empathie, et l'objectif du combat est de détruire l'attaque, et non l'attaquant. Dans la même lignée, le kinomichi métisse la tradition de l'aïkido et les approches occidentales des gyms « bien-être » (Feldenkrais et autres). Le kyudo, tir à l'arc japonais (kyudo.fr), concilie la maîtrise gestuelle individuelle et le respect des autres (généralement, un groupe de cinq archers s'exécute à l'unisson). L'objectif de la « voie de l'arc » ? Harmoniser postures corporelle, mentale et émotionnelle. Les gyms orientales plus individuelles, comme le yoga, le qi gong ou le taï-chi, sont bénéfiques à condition d'avoir déjà travaillé sur sa colère. Sinon, ce face-à-face avec soi peut vite agacer et faire abandonner l'activité.

La fausse bonne idée : le sprint, la boxe ou le squash. La stratégie du punching-ball consiste à se défouler ou à se changer les idées (contournement du problème). Efficace sur le moment, la gesticulation agressive n'apaise ni ne modifie en profondeur le tempérament colérique.

FACE À LA PEUR

Pratiquez le dépassement de soi

Ce qu'il vous faut : une expérience sportive qui confronte à ses peurs tout en assurant la sécurité. « Il faut choisir une activité qui favorise le courage et le dépassement de soi. Il est également très important de réaliser soi-même les gestes techniques », conseille Ilios Kotsou. Pas question de tenir le rôle d'équipier passif. Saisir les rênes renforce le sens des responsabilités et fait prendre conscience que, s'il est difficile de tout contrôler dans la vie, chacun possède en lui des ressources pour trouver une solution.

Les pistes à suivre : l'escalade ou la via ferrata, car le corps y évolue de façon inhabituelle, à la verticale et sur un rocher. On s'expose à la peur du vide, donc à la menace de chute, tout en étant (r)assuré par la corde et par la personne qui la tient. Une école de confiance en soi et en l'autre. Tout comme les sports jouant sur le déséquilibre et la vitesse : voile, rafting ou équitation. À condition de ne pas avoir une phobie excessive de l'eau ou du cheval. « Un sport de contact comme le jiu-jitsu brésilien (cfjjb.com) permet d'appréhender la peur en général, suggère Karim Ngosso. Se retrouver plaqué dos

ENQUÊTE : COMMENT LES HYPERSENSIBLES RÉGULENT LEUR TROP-PLEIN ÉMOTIONNEL

Quelles stratégies d'apaisement sont favorisées par les personnes très sensibles, ultrasensibles ou hautement sensibles (PHS) qui ont un seuil de traitement des stimuli plus bas avec une tendance à enregistrer plus d'informations ? C'est là tout l'objet d'une étude[1] que vient de réaliser l'Observatoire de la sensibilité réunissant 316 participants (87 % de femmes, 13 % d'hommes). L'un des objectifs était de comprendre comment les personnes souffrant de saturation sensorielle régulent elles-mêmes ce désagrément.

L'isolement au calme est la stratégie privilégiée (77 %), confirmant l'importance des environnements apaisants dans la gestion de la sensibilité élevée.

Se reposer, s'allonger, dormir (51 %) arrive en deuxième position. Il est donc important que les PHS soient à l'écoute de leur fatigue et s'autorisent des pauses sans stimulation.

Être en contact avec la nature (51 %), respirer (51 %), écouter de la musique (49 %) et faire du sport (43 %) sont également des pratiques utiles pour se ressourcer.

Et en cas de débordement émotionnel ?

Comme pour la saturation sensorielle, l'isolement au calme reste la stratégie privilégiée pour tenter de réguler le débordement émotionnel (67 %). Pleurer arrive en deuxième position (54 %). Nous retrouvons l'utilisation du repos (51 %), de la respiration (49,5 %), du contact avec la nature (50 %), de la musique (51 %) et du sport (40 %). L'utilisation de techniques plus intellectuelles est également présente, mais dans une moindre mesure : essayer d'identifier l'émotion ressentie (46 %), mentaliser et réfléchir à ce qui se passe (43 %), se distraire avec un film ou un livre (43 %). Il est possible que ces moyens arrivent dans un deuxième temps, une fois l'intensité de l'émotion diminuée grâce à l'implication du corps.

Pascale Senk

1. « La sensibilité élevée, quels avantages et comment la réguler ? », Observatoire de la sensibilité, 2026. Direction du pôle recherche : Pascale Michelon, docteure en neurosciences et psychologue. Fondateur de l'Observatoire : Saverio Tomasella, docteur en psychologie et psychanalyste.

au sol sous le corps d'un autre provoque une sensation d'impuissance et invite à puiser dans ses propres facultés pour retrouver la sérénité. »

La fausse bonne idée : le saut en parachute ou à l'élastique, ou le parapente. Défier sa peur par une activité trop radicale peut être traumatisant et, a contrario, renforcer un tempérament inquiet.

FACE À L'AMERTUME

Réapprenez à vous émerveiller

Ce qu'il vous faut : un cadre social réjouissant. Une activité source de plaisir, de gratitude pour tout ce que la vie peut offrir de bon. « Dans l'amertume, il y a une frustration liée à un sentiment d'injustice. Et une insatisfaction produite par le fait que l'on se sent impuissant à retrouver ce qui a été perdu », constate Ilios Kotsou. Déception, regret, tristesse, colère, honte, l'amertume mêle plusieurs émotions. Pour retrouver le goût des autres et de l'émerveillement, il faut se décentrer de soi, accepter sa part de vulnérabilité et se laisser toucher par la beauté du monde.

Les pistes à suivre : « Une activité qui s'inscrit dans un projet, comme la course à pied pour une cause médicale ou humanitaire », encourage Karim Ngosso. Cela donne du sens à ses efforts et permet de découvrir des capacités d'altruisme insoupçonnées en soi et chez les autres. « Ou de la marche nordique, à pratiquer au sein d'un groupe porteur d'une énergie positive qui rejaillit sur soi », poursuit-il. Les loisirs de nature mettent en éveil la sensorialité. En randonnée, prendre des photos aide à changer l'angle sous lequel on est habitué à regarder son environnement. Autre expérience contemplative, la plongée, pratiquée à plusieurs par mesure de sécurité, permet de renouer avec l'idée de coopération. Comme le snorkeling, ou PMT (palmes, masque, tuba), balade sous-marine qui modifie les repères et oblige à sortir de ses réflexes réconfortants. Une expérience d'immersion dans un univers poétique que tout nageur s'empresse généralement de partager.

La fausse bonne idée : la balade avec des confidents trop compatissants ou eux-mêmes animés de rancœurs. La « corumination » nourrit les états d'âme négatifs. ●


ATELIER

4 stratégies pour apprendre à relativiser

Parfois, un événement intime nous déstabilise tel un vent force 7… Notre journaliste, confrontée au départ prochain de son fils unique, a tenté de prendre du recul, en rencontrant quatre thérapeutes experts dans ce type de débordements. Une expérience inspirante.

PAR **LUCIE CAUX**

Je n'ai pas eu à chercher longtemps ma problématique. S'il y a une pensée qui me prive de toute objectivité, c'est bien le départ probable de mon fils unique, l'année prochaine, pour suivre ses études à mille kilomètres de la maison. Anxiété, tristesse, bouffées d'angoisse sont quelques-unes des émotions qui viennent parasiter mon désir, pourtant bien réel, de le voir s'épanouir et se réaliser dans sa nouvelle vie d'étudiant et d'homme. Premier défi : apaiser le maelström émotionnel que soulève cette perspective !

1 AVEC LA MÉTHODE VITTOZ
Je fais le vide en moi

« La méthode Vittoz met l'accent sur la juste réceptivité et l'accueil des sensations, m'explique Martine Mingant, psychothérapeute. L'exercice proposé aide à arrêter la pensée, donc l'angoisse. Cette mise au repos de notre cerveau permet de redevenir pleinement présent à soi-même. » Pour la pratique, j'ai besoin d'un petit caillou et d'être seule, au calme. Le caillou est posé près de moi, sur mon bureau. Première phase : debout, les bras le long du corps, je respire par le nez, relâche cou et épaules, et j'effectue quelques grimaces pour détendre mon visage. En pensant à ma problématique, je fais maintenant le point sur trois niveaux : corporel (c'est un fait, je me sens plus détendue), mental (je n'ai pas d'idées parasites) et émotionnel (mon anxiété est bien présente !). Je dois qualifier d'un mot mon état global : « anxiété » fuse… Deuxième phase : j'attrape le caillou et je me concentre sur sa couleur, sa forme, son poids, sa température… Je le fais rouler dans ma main, le redessine du bout des doigts, je constate qu'il tiédit, sa surface est lisse, douce… Au bout de plusieurs minutes, je me repose la question : quel mot qualifie mon état global ? « Vide » s'impose à moi. En effet, tout entière dans la sensation, je me sens vide de toute émotion ou pensée. Martine Mingant me conseille de recourir à cet exercice plusieurs fois par jour (en prenant ma douche, en épluchant un fruit…), afin de prendre l'habitude d'« être en sensation ». Je décide de garder ce caillou avec moi. ●●●

ERIKA NORRIS/SHUTTERSTOCK

> **Plus mon énergie psychique sera légère et positive,** mieux mon fils vivra son départ et sa nouvelle vie”

2
AVEC LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE
Je reviens à la réalité

« La psychologie transpersonnelle prend en compte la dimension spirituelle de l'individu, expose Bernadette Blin, psychothérapeute. En nous, l'ego et le soi se livrent bataille pour prendre le dessus. L'ego est l'idée que nous avons de nous, le soi, notre être profond qui existe au-delà de nos peurs. L'exercice que je propose, appelé le “mandala de l'être”, nous aide à nous relier au soi. » Je découpe cinq morceaux de papier sur lesquels j'écris en lettres capitales les cinq mots suivants : « maintenant », « le futur », « le passé », « autre », « moi ». Je les pose en quadrant sur le sol. Au nord, le futur. Au sud, le passé. À l'ouest, moi. À l'est, autre. Enfin, au centre, maintenant. Je formule mon désir à haute voix : « Envisager sereinement le départ de mon fils. » Puis la réalité présente : « Lorsque j'y pense, je sens le sol se dérober sous mes pieds... » J'énonce ensuite les « histoires » qui sous-tendent ma « réalité » : « Un, mon fils est trop jeune pour se couper de sa famille. Deux, il va terriblement me manquer. » Je me place au centre du mandala et respire profondément, les yeux fermés. Puis, en me déplaçant vers l'est, « autre » (mon fils, puisque ma croyance le concerne), j'exprime mes convictions à haute voix : « Il est trop jeune pour quitter la maison, il va me manquer. » Comment est-ce que je me sens ? La réponse ne tarde pas : je me sens littéralement aspirée vers le sol. Je reste dans cette sensation désagréable, pour ressentir sa négativité. Vient ensuite la question de Bernadette Blin : « Ce postulat est-il “vraiment vrai” ? » Je réponds : « Oui et non. » La thérapeute tranche : « S'il n'est pas vrai à 100 %, alors il n'est pas vrai ! » Je réalise peut-être pour la première fois que ce que je prenais pour une vérité irréfutable n'est qu'une croyance. Retour au centre du mandala : j'accepte de lâcher celle-ci, et Bernadette Blin me demande comment je me sens sans elle. Pas de doute : tout me paraît plus simple soudain, j'ai l'impression d'être légère. Je reste dans cette sensation agréable, puis envisage ma problématique à la lumière de ce nouveau ressenti. Curieusement, il ne reste plus que les faits bruts – « Il va partir faire ses études » –, qui ne sont pas accompagnés de la vague d'anxiété et de tristesse habituelle. Malgré tout, une pensée s'immisce : « Cela ne durera pas... » Mes résistances sont là. Bien là.

3
AVEC LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE
J'identifie mon vrai désir

« Prendre du recul, selon Alain Losier, thérapeute spécialisé en programmation neurolinguistique, c'est pouvoir observer une situation d'une façon détachée, en comprenant l'autre et en restant soi, de manière à cerner clairement son rôle, son intérêt et son objectif. Cet exercice pose la question essentielle : “Qu'est-ce que je désire vraiment ?” » La question m'arrache un sourire un peu forcé. Évidemment, en tant que mère, je veux le meilleur pour mon fils. Mais, bien décidée à jouer le jeu, je suis les instructions, comme un bon petit soldat. Dans mon salon, j'installe trois chaises : une pour la mère, une pour le fils et une pour l'observateur ami. Je m'assieds sur la chaise de la mère, la mienne donc, et j'exprime à haute voix mon ressenti : « Je suis angoissée et triste à l'idée de la séparation qui s'annonce. J'ai peur que mon fils ne soit pas assez mature, qu'il lui manque le soutien de sa famille. Puis, égoïstement, j'aimerais profiter encore de sa présence à la maison... Mille kilomètres, c'est si loin... Mais, en même temps, je veux qu'il se réalise et s'épanouisse... » Je m'assieds sur la chaise du fils, et j'exprime ce que je pense être son ressenti : « Bien sûr, ma famille, la maison vont me manquer, mais j'ai envie de découvrir des choses, de vivre différemment. Je me sens tout à fait capable de vivre de manière autonome. D'ailleurs,

je ne serai pas seul, j'aurai mon meilleur ami comme colocataire... Et puis, en cas de problème, une heure et demie d'avion, ce n'est rien ! » Je m'assieds sur la chaise de l'observateur : « Je vois un jeune homme attaché à sa famille, mais qui a besoin de commencer à s'en détacher pour faire ses propres expériences. Sa mère reconnaît le bien-fondé de son désir, et sait que ce cheminement est nécessaire. D'ailleurs, le laisserait-elle partir si elle ne le pensait pas capable de vivre cette expérience ? Au fond, elle est surtout triste à l'idée d'être séparée de son fils. » Je reviens à présent sur la chaise de la mère, et je reçois et reformule le conseil de l'ami observateur : « L'épanouissement personnel et l'avenir de ton fils passent par cette expérience. Ton désir le plus cher n'est-il pas de l'aider à se réaliser ? Alors, aie confiance, en lui, mais aussi en toi. Tu ne cesseras pas d'être mère à mille kilomètres. » Cette phrase paraît si profondément vraie, et en même temps si douloureuse, que ma voix se fêle lorsque je la prononce. Après l'exercice, je me sens à la fois lasse et soulagée : j'ai pu mettre en mots la confiance que j'ai dans les ressources personnelles de mon fils. Troublée aussi de réaliser que je redoute d'être privée de maternité...

4
AVEC LA VISUALISATION
Je projette la situation en positif

« En faisant exister une réalité positive dans notre tête et dans notre cœur, nous lui donnons une existence dans notre vie, m'assure Lise Bartoli, psychologue. Dans cet exercice de visualisation, à faire plusieurs fois par jour, il s'agit de mettre en scène de manière réaliste la version la plus positive de l'événement qui nous perturbe ou nous effraie. » Elle me précise que plus mon énergie psychique sera légère et positive, mieux mon fils vivra son départ et sa nouvelle vie. Inutile de préciser que l'argument fait mouche ! Détendue, assise ou allongée, les yeux fermés, je respire profondément par le nez. J'imagine ensuite mon fils dans sa nouvelle vie, souriant, heureux, épanoui, au milieu de ses amis, jouant de la musique (sa passion). Je le vois marcher dans la rue, étudier, toujours souriant, respirant le bien-être... Je me sens sourire, tant cette vision est réjouissante. Je dois visualiser à présent un rayon de lumière qui part de mon cœur pour rejoindre le sien. Je le vois comme un large ruban doré. Je prononce ensuite cette phrase : « Nous sommes reliés, peu importe où nous nous trouvons. » Je touche là le cœur de ma peur et de ma tristesse. Les larmes me piquent les yeux. Je « crée » maintenant une bulle de lumière qui entoure mon fils, une immense bulle de savon, légère et brillante. Au centre, il sourit, heureux. Je prononce alors cette phrase : « Cette lumière qui enveloppe mon enfant le protégera partout et tout le temps. » Je la répète plusieurs fois comme un mantra dont je sais qu'il n'a pas fini de me servir. ●

À LIRE



Vivre l'instant avec la méthode Vittoz, une technique psychocorporelle pour retrouver le goût du quotidien de Martine Mingant (Eyrolles, 2020).



Manuel de psychothérapie transpersonnelle, de la respiration holotropique à l'évolution spirituelle de Bernadette Blin et Brigitte Chavas (InterÉditions, 2025).



Changez pour le bonheur ! Dès maintenant d'Alain Losier (InterÉditions, 2007).



Comment améliorer son destin, 9 clés pour mieux vivre sa vie de Lise Bartoli (Payot, "Petite Bibliothèque", 2011).

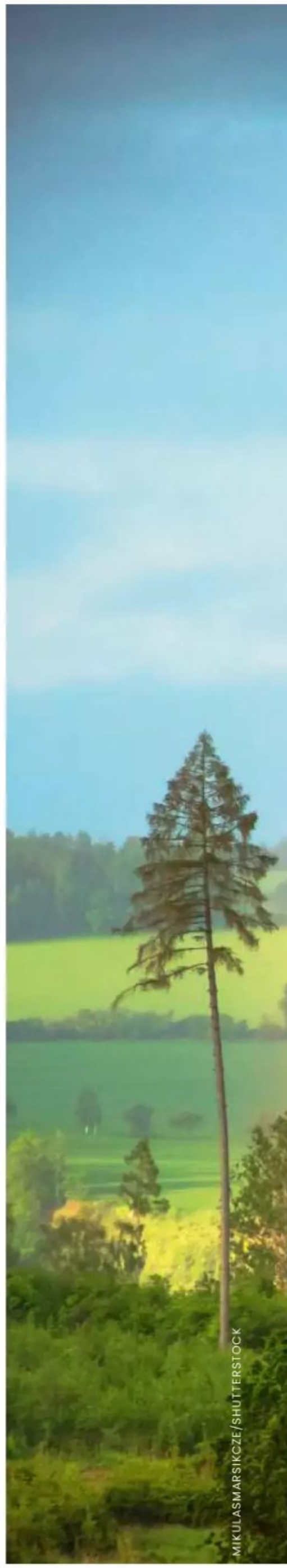
DR

« J'ai apprivoisé ma grande porosité »

Phil, Sylvain et Emmanuelle ont chacun souffert de leur sensibilité, au point de la brider. Leurs épreuves, leurs amours, leurs métiers leur ont permis d'en accepter les inconvénients. Et d'en découvrir la richesse. Ils racontent comment elle est devenue un atout.

PROPOS RECUEILLIS PAR **MARIE LE MAROIS**

Il est des êtres qui nous émeuvent et nous font avancer. Moi qui suis plutôt abrupte, j'ai été adoucie par chacune de ces rencontres. Quelque chose s'est ouvert, la conscience de ma propre vulnérabilité, la détermination à aider mon deuxième fils à apprivoiser sa sensibilité. Celle-ci est longtemps vécue comme une fragilité avant que la vie ne nous permette d'en comprendre la valeur. C'est ce que m'ont raconté Phil, Sylvain et Emmanuelle, chez qui elle s'exprime de manière différente. Le premier est submergé d'émotion face à la beauté, le deuxième est à fleur de peau, la troisième ressent fortement les ambiances et les êtres qui l'entourent. Laissant ses larmes couler, Phil a évoqué ses parents, qui l'ont toujours mésestimé. Lui qui réussit tout ce qu'il entreprend et a fait de son salon de thé un lieu rare, était traité de « bon à rien » par son père. Sylvain, lui aussi, a été un incompris. Il n'a pris conscience de sa sensibilité que tardivement. Est-elle pénalisante dans son métier ? « Non, m'a-t-il répondu. Les marins sont tous des sensibles. » « Et, de toute façon, a-t-il ajouté avec humour, je suis grand et baraqué. » Pour Emmanuelle, « le fait d'être une femme a été un atout pour accepter [sa] sensibilité ». Le fait, surtout, « d'avoir eu des parents bienveillants grâce à qui celle-ci a pu s'épanouir ». La jeune commissaire d'exposition, qui excelle dans son domaine, m'a touchée lorsqu'elle m'a confié ressentir dans sa chair la souffrance des autres et vivre douloureusement son hyperesthésie. Mais comme Phil, elle perçoit son intuition et sa créativité comme des atouts. Les personnes sensibles portent sur le monde un regard plus nuancé et perçoivent des réalités qui nous échappent. Prendre conscience des qualités associées à leur sensibilité leur a permis de mieux la vivre. Et, comme par enchantement, de l'accroître.


MIKULASMARSIKCZE/SHUTTERSTOCK



• PHIL •

« Aujourd'hui, j'accepte mieux QU'UN HOMME PUISSE PLEURER »

« Le *Requiem* de Mozart me fait pleurer, un coucher de soleil me fait pleurer... C'est en partie à cause de mon émotivité que ma relation amoureuse est compliquée. Ma chérie ne comprend pas pourquoi, après avoir fait l'amour, j'explose parfois en sanglots. Mes larmes la dérangent. J'ai tenté plusieurs fois de me contrôler, c'était pire. La beauté fait vibrer tout mon être. Cette ultrasensibilité est survenue il y a une dizaine d'années. J'étais un homme d'affaires, marié et père de famille, et j'ai fait un burn-out. J'ai découvert avec la psychanalyse que je m'étais formaté pour correspondre à l'image de l'homme viril que mes parents auraient voulu que je sois. À 17 ans, j'ai fui la pension pour m'engager dans les forces armées à l'autre bout du monde. À 48 ans, j'ai tout envoyé valdinguer, ma famille et mon boulot. Puis j'ai rencontré une femme qui a ouvert ma boîte de Pandore : toute la sensibilité qui n'osait pas sortir. C'est lorsqu'elle m'a quitté que j'ai commencé à avoir la larme facile. Pendant longtemps, j'ai eu honte. Un homme ne pleure pas. J'ai tout essayé : l'hypnose, la kinésiologie... Rien à faire. Heureusement, le regard sur le genre change. Aujourd'hui, j'accepte mieux qu'un homme puisse pleurer d'émotion. Il m'arrive d'en discuter avec des clients qui me confient être, eux aussi, à fleur de peau. C'est un handicap dans ma relation de couple, mais une force par ailleurs. J'ai une belle écoute et une profonde empathie, c'est en tout cas ce que disent les femmes qui viennent se confier dans mon salon de thé. Prendre soin des autres me nourrit, je me sens utile et ça me rend heureux. J'aurais adoré être psy ! » ●●●

• SYLVAIN •

« Ma sensibilité me permet de sentir LES BESOINS DE MES CLIENTS »

« Il a suffi qu'une amie me dise à peine bonjour l'autre jour au supermarché pour que je me pose mille questions. Qu'avais-je fait de mal ? Je suis tellement à fleur de peau que je prends pour moi un regard, un ton de voix, une parole, une émotion négative. Aujourd'hui, j'arrive à gérer ces bouffées, notamment grâce à la respiration et à la contemplation. Mais plus jeune, je réagissais à la moindre tension et je montais dans les tours. J'étais un ado révolté, incompris par l'école et par mes parents, en conflit permanent. Tant que je faisais de la danse classique à l'opéra, je parvenais à exprimer ma sensibilité. Mais à 14 ans, je n'ai pas pu poursuivre et j'ai fait n'importe quoi. Je préférais faire de la planche à voile plutôt que d'aller en cours. Deux événements m'ont permis d'avancer : un grave accident de voiture à 18 ans qui m'a cloué au lit pendant un an et obligé à écouter mon corps. Et l'envie, à 34 ans, de quitter l'informatique pour la voile, ma passion. Être au diapason avec les éléments calme mes tempêtes intérieures et m'explique beaucoup de choses sur la nature et sur moi-même. Mais je me suis vraiment compris en dévorant *Polnareff par Polnareff* [Le Livre de poche, 2006, ndlr], la bio du chanteur qui explique la source de son tempérament d'écorché vif. Je me suis autorisé à faire confiance à ma sensibilité et à la laisser s'épanouir. Car c'est une vraie force. Grâce à elle, j'ai suivi mes intuitions, lancé une activité de croisière qui n'existait pas à Marseille et conçu un bateau dans lequel les gens se sentent bien. En affaires, cela me permet de sentir ce dont mes clients ont besoin et de leur proposer des solutions avant même qu'ils ne m'en parlent. À titre privé, je sens les humeurs de mes enfants, s'ils sont contrariés ou blessés. Je peux ainsi les aider au mieux. Ma sensibilité est mon intelligence. »

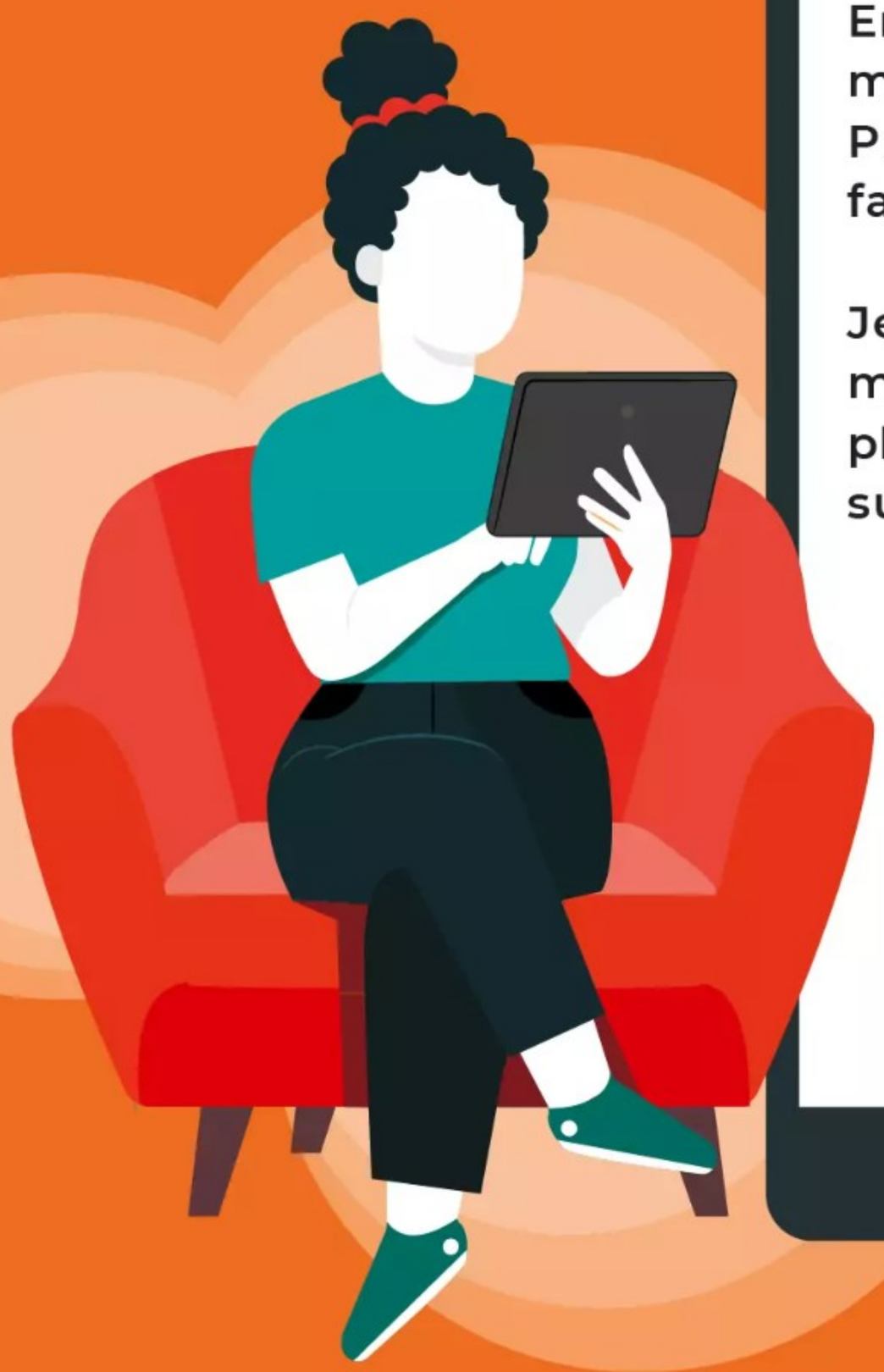
• EMMANUELLE •

« Je me focalise SUR CE QUI ME NOURRIT »

« J'ai commencé à avoir des insomnies à 5 ans, en apprenant l'existence de la Révolution française. Imaginer les Français s'entretuer me mettait dans un état pas possible. Je le vivais dans ma chair. Voir un vieux fouiller les poubelles ou ce petit copain de classe atteint d'un cancer me submergeait. C'est encore le cas aujourd'hui. À cette hyperempathie s'ajoute une hyperesthésie : le bruit, la lumière, les environnements m'envahissent et m'épuisent. Je me sens mal dans les espaces clos, les villes hérissées d'immeubles, les foules. C'est avec mes études d'histoire de l'art que je me suis enfin sentie à ma place. Cumuler les mentions m'a donné confiance en moi. Mais c'est Charlotte, mon binôme professionnel, qui m'a fait prendre conscience que j'avais de l'or entre les mains. Elle me pousse à accroître ma sensibilité. Mon intuition me permet de visualiser nos expositions, le concept, les artistes, l'éclairage, les décors... Ma sensibilité me porte également lorsque je donne des conférences : je ressens tellement les œuvres et les artistes que je suis juste. En revanche, je suis obligée de fixer ma feuille ou un point dans la salle, sinon je suis paralysée par mon auditoire. Aujourd'hui, je suis toujours aussi angoissée, mais je sais pourquoi. Alors j'évite les expériences stressantes et je me focalise sur ce qui me nourrit : les grands espaces, le Sud, l'harmonie. Et l'humain. Ce n'est pas un hasard si je suis curatrice (de *curator,* "soin" en latin). Avec mes scénographies, je prends soin de l'être humain. Je sais exactement quoi mettre pour que le visiteur soit bien. Ma sensibilité est un handicap, mais je l'ai domptée grâce à l'art, encouragée par la bienveillance de mes parents. » ●

monpsy

J'ai gagné en simplicité, en visibilité, en liberté.



En rejoignant **MonPsy**, j'ai allégé mon quotidien de praticien. Prises de rendez-vous, paiements, factures : tout est automatisé.

Je choisis mes horaires, mes tarifs, mon rythme. Et surtout, je suis plus visible, tout en gardant la main sur ma pratique.

Aujourd'hui, j'exerce comme je l'ai toujours voulu : sereinement.

monpsy.fr/pro

Illustration : Freepik / Storyset

Rendez-vous sur
monpsy.fr/pro
1er mois offert
Puis 79,90€/mois

monpsy × Hellocare

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service PSYCHOLOGIES magazine

Quel pouvoir vous donne votre haute sensibilité ?

Émotif jusqu'au bout des ongles certes, mais pas démuni face à la vie ! Bien au contraire, l'apparente fragilité de cette nature s'accompagne de capacités peu ordinaires. Lesquelles ? Ce test vous aidera à identifier les vôtres. Avec toujours cet essentiel : s'accepter tel que l'on est, puis identifier sa veine d'or.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI,**
AVEC **ANNE LANDRY,** PSYCHANALYSTE



ANNE LANDRY
Psychanalyste holistique, elle est l'autrice de *L'Hyperempathie, révéler ce don extraordinaire et le développer* (Guy Trédaniel éditeur, 2021). En consultation et en atelier, elle reçoit des personnes hyperempathiques et les aide à accepter leur singularité et à développer leurs capacités. Dernier ouvrage paru : *Femme hypersensible, cette sorcière qui s'ignore* (Guy Trédaniel éditeur, 2024).

KATERYNA HLIZNITSOVA/UNSPLASH, DR

LE QUESTIONNAIRE

Parmi les quarante affirmations suivantes, choisissez celles qui vous correspondent le mieux. En cas d'égalité de résultats, n'hésitez pas à procéder à une nouvelle lecture et une nouvelle sélection.

1. Dans une discussion, je ne cherche jamais à convaincre.
2. J'ai plutôt un tempérament rebelle.
3. Je capte immédiatement l'esprit, les vibrations d'un lieu.
4. Je peux me sacrifier pour une grande cause.
5. L'écoute est sans doute le premier de mes talents.
6. J'ai souvent le rôle de lanceur.se d'alerte.
7. Je peux parfois prendre mes désirs pour des signes ou des synchronicités.
8. Je trouve souvent des solutions inédites ou innovantes.
9. Mon feeling profond ne me trompe jamais.
10. Je ne connais ni l'ennui ni la routine.
11. Je ne reste jamais inactif.ve face à l'injustice.
12. La mauvaise foi, le déni, le mensonge peuvent déchaîner ma colère.
13. Je passe beaucoup de temps dans mon monde.
14. Quand je ne « sens » pas, je ne fais pas !
15. Aider, soigner sont mes talents.
16. J'ai souvent l'impression que je suis dans la tête de mon interlocuteur.
17. Je travaille depuis longtemps à éveiller les consciences.
18. L'art m'est aussi nécessaire que l'eau.
19. On me sollicite souvent pour mon intuition.
20. Je décode instantanément l'ambiance d'un groupe, la mémoire d'un lieu.
21. Je sais exactement comment obtenir ce que je veux d'une personne.
22. Je sens très vite les bons ou mauvais plans.
23. Je suis très attentif.ve aux détails, je vois l'invisible.
24. Je ne peux pas comprendre les égoïstes.
25. Je fais davantage confiance à mes « tripes » qu'à ma tête.
26. Dans les échanges, je suis en général plus compréhensif.ve et attentif.ve que l'autre.
27. Je travaille mieux seul.e qu'en équipe.
28. Comment peut-on vivre sans s'engager ?
29. J'adore imaginer, innover, surprendre.
30. Pour moi, un échange ordinaire, factuel, ça n'existe pas.
31. Je veux rendre ce monde meilleur.
32. Il m'arrive d'avoir des flashs, comme un médium.
33. Les émotions des autres m'envahissent fréquemment.
34. Je suis d'un tempérament plutôt individualiste et je déteste la norme et les limites.
35. Sans idéal pour l'humanité, la vie n'a pas de sens.
36. Je suis ma boussole intérieure contre vents et marées.
37. Je ne fais jamais de gaffe.
38. Je me suis trop souvent dit (trop tard) : « Je le savais ! »
39. Je déteste suivre les modes d'emploi et les recettes.
40. Je ne supporte pas les gens autocentrés.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	A	D	C	B	C	B	D	A	B	C	D	A	D	B	C	A

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	C	B	D	C	A	B	D	B	A	D	C	A	B	D	C	A	C	B	D

Votre profil



Majorité de A

L'EMPATHIE

Dans la rencontre, l'hyperempathique devient l'autre : il perçoit ses intentions, ses pensées, ressent la force de sa joie, l'intensité de sa souffrance. Instinctivement, il « sent » ce qui ne va pas et ceux qui ne vont pas bien, même lorsque rien ne paraît. Télépathe émotionnel, il est aussi doué pour « lire les lieux et les contextes », il les sent et les décrypte instantanément.

Côté lumière : la communication est fluide, car les malentendus et les sous-entendus sont absents de l'échange, ou très vite dissipés. Le pouvoir de ressentir intensément la joie et la peine de l'autre favorise, fluidifie ou renforce les relations d'intimité (amour, amitié). L'hyperempathique est à son aise dans les situations qui requièrent subtilité, stratégie et sens de l'opportunité. Les faux pas, les gaffes, les erreurs de timing ou d'interlocuteur sont chez lui rarissimes, car son intelligence émotionnelle lui fait adopter la posture juste dans toutes les situations. Même dépourvu de connaissances techniques ou culturelles, il sait participer à une discussion ou émettre une opinion de façon juste sans se laisser aller aux banalités d'usage.

Côté ombre : la colère est son talon d'Achille, il peut exploser quand il sent que son interlocuteur est de mauvaise foi ou qu'il le manipule en lui reprochant d'être jugeant et/ou trop susceptible. Éponge émotionnelle, l'hyperempathique peut passer pour une personne instable vivant sur d'incessantes montagnes russes. Il peut utiliser sa capacité à lire et ressentir l'autre pour tirer avantage de lui. Ne laissant pas aux autres le temps de comprendre leurs propres émotions, il peut aussi devenir tyrannique et intrusif, en mettant au jour leurs émotions personnelles ou intimes. Captant souvent le ressenti de l'autre avant lui, il peut l'accuser de déni et tenter de lui extorquer « la vérité ».

Les conseils d'Anne Landry : faire confiance à ses sensations et s'interroger régulièrement – à qui appartient l'émotion qui me traverse ? L'ai-je ressentie ou captée ? – permet de distinguer entre ce qui est à moi et ce qui est à l'autre.

Majorité de B

LA CRÉATIVITÉ

Plus que les autres, l'hypersensible créatif voit l'invisible, capte l'intangible, explore son monde intérieur et le monde autour de lui, imagine d'autres univers, d'autres formes, d'autres sons. Pour lui, la réalité n'est ni plate ni banale, elle est intense, foisonnante et source d'effroi ou d'émerveillement.

Côté lumière : le créatif ou l'artiste restitue de manière singulière ce qu'il a ressenti et exploré. Il bouscule les esprits, les habitudes et les croyances, il innove et ouvre des chemins. Avec lui et pour lui, rien n'est routinier ni banal. L'hypersensible créatif apporte des solutions inédites dans le but de débloquer ou de fluidifier une situation ou de résoudre un problème. En société, il peut parfois paraître un peu étrange car il bouillonne en permanence d'idées et de projets et décolle facilement de la réalité, préférant son monde à lui. La richesse de sa vie intérieure est son refuge et sa ressource.

Côté ombre : pour le créatif, l'artiste, il y a toujours le risque de perdre le contact avec la réalité et les autres, et de finir coincé dans sa bulle. La tentation du repli sur soi peut aussi tourner à la misanthropie. Car à vivre dans l'absolu, fuir la laideur et la méchanceté du monde, on finit par oublier que le partage avec les autres, les failles et les travers fondent aussi notre humanité. Pour certains créatifs, grand est le risque de devenir jugeant et méprisant à l'égard de ceux qui ne sont pas aussi agiles et innovants qu'eux. Enfin, le créatif qui n'a pas trouvé son support d'expression personnelle ni l'espace dans lequel l'exercer peut devenir amer, agressif ou dépressif.

Les conseils d'Anne Landry : explorer plusieurs domaines, sans craindre de s'éparpiller. Trouver le bon support permet d'exprimer son talent dans toute sa singularité. Pratiquer la méditation de pleine conscience pour rester ancré.e. Car c'est de l'ancrage que naît l'inspiration.

KATERYNA HLIZNITSOVA/UNSPLASH

Majorité de C

L'INTUITION

L'hypersensible intuitif élabore à partir de son instinct. Comme s'il possédait un radar lui permettant de capter tous les messages de son environnement et de les décrypter. C'est ainsi qu'il « sent » de manière fulgurante qu'il doit prendre telle décision ou faire tel choix, et qu'il se trompe rarement s'il s'écoute.

Côté lumière : acceptée et écoutée, l'intuition permet à l'hypersensible intuitif de modeler sa vie au plus près de sa nature et de ses besoins. Elle le met à l'abri des influences négatives, des croyances plaquées, elle lui fait gagner du temps, renforce sa confiance en lui, dans les autres et dans la vie. Elle lui permet de saisir les opportunités et d'identifier toutes les potentialités d'une situation ou d'une personne. L'intuition chez l'hypersensible peut prendre la forme de véritables flashs médiumniques, positifs ou négatifs, ce qui peut être aussi exaltant qu'effrayant. Plus couramment, l'intuition l'éclaire sur le chemin à emprunter, évitant dangers, trahisons et manipulations.

Côté ombre : c'est lorsqu'il étouffe son intuition ou ne l'écoute pas assez que l'hypersensible intuitif commence à somatiser (le corps ne ment jamais), à dépenser son énergie pour faire « rentrer des ronds dans des carrés », à se sentir en échec et perdre son élan vital. Certains intuitifs, suivant les circonstances, peuvent confondre synchronicités, signes et projection de leur désir ou besoin du moment. Pour aider l'autre, le protéger, il peut aussi lui asséner son intuition sans avoir au préalable évalué l'onde de choc de sa révélation. Certains hypersensibles peuvent se servir de leur pouvoir intuitif pour impressionner, dominer, mettre l'autre sous son emprise.

Les conseils d'Anne Landry : faire la différence entre ce que l'on veut à tout prix et ce que l'on sent. Nos désirs peuvent nous induire en erreur. Une intuition est toujours fulgurante, c'est oui ou c'est non. Elle nous plonge souvent dans l'inconnu, c'est à ça qu'on la reconnaît, elle est le contraire du contrôle. Cesser de douter fait gagner du temps.

Majorité de D

L'ENGAGEMENT

L'hypersensible engagé ressent le besoin impérieux de transmettre un message, de passer à l'action pour éclairer, soigner, améliorer ce qui peut l'être. Extrêmement sensible à la souffrance du monde et à l'injustice, il ne peut pas envisager de ne pas transformer ses valeurs et ses croyances en engagements.

Côté lumière : que ce soit via les arts, la thérapie, la médecine (l'actualité nous le montre tous les jours !) ou la politique, de manière bénévole ou rémunérée, l'hypersensible engagé vit son action comme faisant partie de son identité, voire de sa mission de vie. Il éveille les consciences, dénonce, se fait promoteur de valeurs et d'idéaux destinés à remettre de la justice et de la solidarité dans le monde. Dans les groupes, il est souvent le médiateur, le porte-voix de ceux qui n'osent pas s'exprimer ou qui n'en ont pas les moyens. Il est apprécié pour la qualité de son écoute, son esprit d'organisation, sa capacité à se mettre au second plan pour le bien collectif, sa persévérance, son intégrité et son courage.

Côté ombre : il peut être atteint du syndrome du sauveur (ou de la victime), adopter une posture sacrificielle, devenir intransigeant, voire fanatique, pour défendre sa « juste cause ». Certains hypersensibles engagés vont jusqu'à sacrifier leur vie de couple ou de famille pour vivre leur engagement. D'autres, qui portent leur « grand cœur » en bandoulière, deviennent les juges impitoyables de ceux qui ne font pas comme eux. Donneurs de leçons, parfois à l'excès, parfois jusqu'à l'agressivité, culpabilisants et bien-pensants, ils finissent par abîmer, auprès de leurs proches, la cause qu'ils défendent. Ils obtiennent d'ailleurs le même résultat quand ils s'approprient la douleur des autres pour se mettre en lumière.

Les conseils d'Anne Landry : distinguer engagement et sacrifice. L'engagement ne doit pas léser ceux qui ont besoin de nous, tels que nos enfants. Attention à ne pas se soigner à travers sa cause. ●

MAXBELCHENKO/SHUTTERSTOCK



L'art de bien respirer

Alpha et oméga de notre vie physiologique et psychique, la respiration est une alliée incomparable pour se revitaliser, se calmer ou persévérer. Son origine : un mouvement naturel organique, vital et régénérant.
Le problème, c'est que trop souvent, nous n'y faisons plus du tout attention ou, au contraire, nous tentons de la contrôler de façon inappropriée. Voici un cahier spécial de 24 pages pour affûter nos pouvoirs respiratoires les plus réjouissants.



“Respirer mieux est un essentiel”

Dans un monde où chaque rythme s'accélère, il est urgent de respirer au mieux afin de protéger sa santé. Comment? En comprenant tout ce qui est en jeu à chaque inspiration et expiration. C'est ce que soutient **Julien Fatisson, docteur en physiochimie et ostéopathe québécois, auteur de *Respirer mieux*, dont nous publions des extraits.**



À LIRE

Respirer mieux, le secret de votre équilibre physique et mental
de Julien Fatisson (Éditions de l'Homme, 2026).

“Pourquoi apprendre à respirer mieux alors que nous respirons déjà ? C'est la question que vous vous posez probablement en tournant les premières pages de ce livre. Sachez que je me la suis posée à plusieurs reprises durant ma formation en ostéopathie. Nous respirons déjà et nous assumons que notre respiration est gérée automatiquement par notre corps. C'est vrai. Cependant, notre corps vit avec ce que nous lui donnons...

Beaucoup de personnes vivent (ou plutôt “survivent”) en “sur-respirant”, c'est-à-dire en respirant de manière rapide, peu profonde et superficielle. Or, malheureusement, cette respiration dysfonctionnelle, hyper répandue dans nos sociétés modernes, peut causer de nombreux problèmes de santé. Avec le stress, la pression, la fatigue et souvent même la douleur que nous vivons presque tous quotidiennement, respirer mieux est donc un impondérable. Un ESSENTIEL.

Comme le dit par ailleurs James Nestor, l'auteur de *Breath : The New Science of a Lost Art*[1], “respirer est non binaire”. Cela ne se résume pas à inspirer et expirer, c'est bien plus que cela, comme nous le verrons au fil des pages. Respirer est au centre de tout notre être : physique, émotionnel, mental et spirituel. Respirer mieux, c'est aussi revenir à l'intention du premier geste que nous faisons en venant au monde, à notre base vitale [...]. »

« Chaque personne vient au monde avec sa respiration. C'est la première chose que nous faisons, et peut-être la chose la plus personnelle et la plus intime que nous ayons. Avec le temps, à travers de mauvaises habitudes respiratoires, des émotions mal gérées et des schémas mentaux déficients (peur de l'abandon, méfiance, dépendances, négativité dominante, vulnérabilité excessive, etc.), un patron[2] respiratoire dysfonctionnel peut s'installer à notre insu et même devenir le siège de douleurs, de stress, d'anxiété, voire de dépression. »

Une respiration dysfonctionnelle répandue

« Dans nos sociétés modernes, la respiration dysfonctionnelle (RD) est un problème de plus en plus courant et, pourtant, mal connu. On parle même parfois d'épidémie silencieuse. Aux États-Unis, les patrons dysfonctionnels de respiration sont à l'origine de plus de 60 % des appels d'ambulance. Au Canada et en France, on rapporte que de 8 à 12 % des appels d'urgence impliquent une détresse respiratoire, soit une difficulté à respirer provoquant une baisse de la saturation en oxygène (O_2) dans le sang. Ces chiffres augmentent d'année en année...

Les exigences d'une vie effrénée, ponctuées d'échéances toujours plus pressantes et de longues heures passées devant un écran avec une posture comprimant le système respiratoire, nous poussent souvent à respirer plus vite et donc plus superficiellement. Comme cela se fait progressivement, sans que nous nous en rendions compte, cette façon de respirer, qui affecte notre santé jour après jour, devient presque une seconde nature. ●●●

> “Respirer est au centre de tout notre être : physique, émotionnel, mental et spirituel”

RUSLANA RADZKOVA/SHUTTERSTOCK, SACHA BOURQUE

●●●

Selon une estimation rapportée par James Nestor, journaliste scientifique et auteur de *Breath*, 80 % des employés de bureau dénotent une capacité d'attention de plus en plus partielle, liée au rythme constant des courriels qui rentrent, des réseaux sociaux, des notifications, des messages textes, etc., rendant la respiration chaotique et superficielle, ou la bloquant carrément.
Non seulement ce changement respiratoire se fait à notre insu, mais plus nous respirons d'une manière dysfonctionnelle, plus notre corps s'habitue à cet effort minimal, et moins nous tirons de bénéfices de notre souffle. Heureusement, en redevenant conscients de notre respiration, nous avons le pouvoir de changer cette dynamique dysfonctionnelle et de renverser les dommages avant qu'il ne soit trop tard [...]. »

Notre époque, notre souffle

« Dans un monde où tout (la respiration aussi !) s'accélère, où le stress et la sédentarité augmentent, où les sollicitations numériques et les stimulations sensorielles de toutes parts fragmentent de plus en plus notre attention et tendent à épuiser notre énergie, il est plus que temps de nous réapproprier des outils simples, mais efficaces et puissants, pour retrouver cet équilibre dont nous rêvons tant. »

Parce que nous pouvons renverser le processus...

« La RD est désormais un problème courant, ce pour quoi il s'avère primordial d'en renverser le processus et de sortir du cercle vicieux qui l'accompagne souvent. Bien respirer, c'est se soigner. Et contrairement à d'autres pratiques, la respiration est accessible à tous, instantanée et gratuite, sans nul besoin d'outils ni d'équipements.
Un cercle vicieux débute généralement par un stress intense ou une émotion non gérée (peur, tristesse, colère) qui déséquilibre nos états internes. Ce déséquilibre affecte la perception que nous avons de nous-mêmes et altère notre patron respiratoire : respiration plus courte, difficile et souvent buccale. Peu à peu, cela épuise nos ressources et augmente notre fatigue et notre irritabilité. Le repos devient inefficace, car la respiration buccale perturbe aussi le sommeil, réduit l'oxygénation des tissus et maintient une faible tolérance au CO_2. Moins de repos signifie moins de résilience face à la pression quotidienne. La pression mentale persiste et renforce alors l'inconfort, la frustration et le sentiment d'impuissance, ce qui contribue à maintenir la RD. Peu à peu, nous nous sentons piégés, coupables quand nous ralentissons ou performons moins. Nous perdons confiance en notre capacité d'agir ou de changer. Ce manque de confiance aggrave à son tour la gestion émotionnelle, augmente le stress perçu et entretient une fatigue constante. Ce cercle vicieux peut par ailleurs évoluer vers des troubles plus profonds, comme la dépression.
La bonne nouvelle, c'est que nous avons le pouvoir de transformer ce cercle vicieux en cercle vertueux. En reprenant la maîtrise de notre souffle grâce à une routine simple d'hygiène respiratoire, nous pouvons influencer notre système nerveux et nos émotions, et réduire l'inflammation. Rosalba Courtney (2009 et

> “En redevenant conscients de notre respiration, **nous avons le pouvoir de changer [sa] dynamique dysfonctionnelle** et de renverser les dommages”

2011) appuie l'idée que la RD peut être corrigée grâce à un entraînement respiratoire structuré, notamment basé sur la respiration réduite. Les bénéfices sont durables et l'approche est claire, mesurable et adaptable selon chaque profil.
En somme, apprendre à respirer mieux, c'est reprendre le contrôle sur notre corps, nos émotions et notre état d'esprit, c'est un acte de soin personnel, simple mais révolutionnaire, qui contrebalance les dérives d'un quotidien souvent déconnecté de l'essentiel. [...] »

« À chaque inspiration, dans votre nez, vous accueillez plus de molécules d'air que l'univers ne compte d'étoiles et que toutes les plages de la Terre ne comptent de grains de sable. Et cet air que vous respirez maintenant, il a voyagé, il a traversé les siècles, les continents, les corps. Notre planète est une sphère fermée : l'air ne disparaît pas, il circule. Il a été estimé qu'il faut de cinq cents à mille ans pour que l'atmosphère se mélange complètement, ce qui signifie que nous respirons aujourd'hui des particules d'air qu'ont respirées nos ancêtres d'il y a vingt à quarante générations. Vous inspirez l'histoire. Vous expirez la mémoire. »

Les origines des pratiques respiratoires

« Les pratiques respiratoires remontent à la nuit des temps. Même s'il n'y avait pas d'écrits pour l'attester, les premières techniques seraient liées au chamanisme, il y a plus de dix mille ans. Le souffle chamanique, rapide et rythmé, servait alors à atteindre des états modifiés de conscience pour la guérison, souvent associés à un animal totem.
Avec l'arrivée de l'écriture, vers 3000 av. J.-C., le *pranayama,* qui signifie "expansion de l'énergie vitale", apparaît en Inde et vise l'harmonisation du souffle pour l'éveil spirituel, la maîtrise mentale et la purification énergétique. D'ailleurs, en Inde ancienne, le temps était mesuré non pas en secondes... mais en souffles. Le *prana* (souffle vital) était donc une façon de compter la vie. Respirer moins vite, c'était vivre plus longtemps. [...][3] »

Deux visions de la respiration

« Si la respiration est universelle, l'Orient et l'Occident la considèrent toutefois sous des angles différents. En Orient, la respiration consciente est un chemin d'éveil spirituel, où souffle et esprit fusionnent. Transmise de maître à disciple, la pratique respiratoire exige temps, rituels et engagement profond. Elle est lente, précise, consciente et axée sur la purification, la régulation émotionnelle et l'éveil spirituel, reliant ainsi corps, âme et univers.
En Occident, la redécouverte du souffle comme élément essentiel de la santé physique et mentale est plus récente. Respirer consciemment répond à des besoins concrets (gestion du stress, équilibre corporel et mental, performance, mieux-être) et fait l'objet d'études. Cette respiration consciente est devenue un outil accessible et simple, offrant des bienfaits rapides. Cependant, cette facilité comporte le risque d'une approche consumériste, escamotant les étapes de maturation intérieure et la compréhension profonde des effets induits. »

Se dire oui

« Je crois au pouvoir de l'expérience : la théorie seule ne suffit pas. En mobilisant nos sens et en pratiquant, nous intégrons les savoirs acquis dans notre corps, qui se détache alors peu à peu de ses vieux réflexes. Préparez-vous donc à transformer votre relation avec votre souffle... et avec vous-même. Se dire oui, c'est retrouver son pouvoir, le pouvoir de prendre soin de soi, sans culpabilité.
Ne nous devons-nous pas cet état de calme, de sérénité et de joie ? [...] » ●

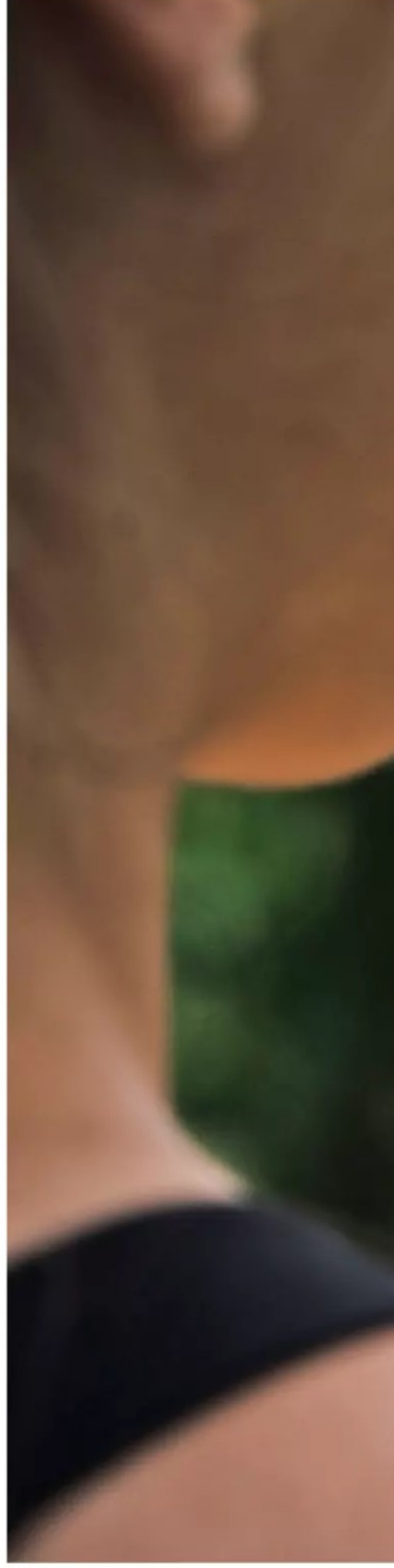
1. Ouvrage paru en français sous le titre *Respirer, le pouvoir extraordinaire de la respiration* (Pocket, "Évolution", 2022).
2. Mot québécois qui signifie « schéma » ou « modèle ».
3. Lire aussi notre entretien avec Paul Dallaghan sur le *pranayama* p. 88.

Ces textes sont extraits de *Respirer mieux, le secret de votre équilibre physique et mental* de Julien Fatisson.

À chaque problème sa routine respiratoire

Il suffit de porter son attention sur son souffle quelques minutes par jour pour enclencher un bien-être général. Mais il existe aussi des méthodes spécifiques, adaptées aux besoins de chacun, pour apprendre à déployer toute sa puissance respiratoire. Quatre spécialistes nous présentent un florilège à la portée de tous.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



MONSHTEIN/SHUTTERSTOCK

1 Pour préparer l'appareil respiratoire, quelques mouvements préliminaires

Avec Toni d'Amelio[1], professeure de yoga Iyengar

« Pour retrouver une respiration aisée, lisse et régulière (trois adjectifs qui décrivent le confort de l'être), il faut commencer par faire de la place, explique Toni d'Amelio. De la place dans son espace extérieur (faire le tri dans tous les objets et autres vêtements qui encombrent), dans son emploi du temps (dégager du temps pour soi), dans sa tête (évacuer les idées reçues qui pèsent), et également à l'intérieur de son corps. La méthode de yoga que j'enseigne ne propose pas de travailler directement la respiration, mais de créer les conditions pour qu'elle puisse se déployer le plus librement possible. Les exercices qui suivent, accessibles à tout le monde, ont pour but de faire de la place à la cage thoracique et à tout l'appareil respiratoire. Notamment par le travail des bras et des épaules, qui ont un rôle crucial dans le processus. Rien qu'en levant les bras, on étire l'espace entre chaque côte, et on



retrouve une longueur et une élasticité musculaires qui permettent à la cage thoracique de s'engager dans la respiration plus librement. »

PRÉPAREZ-VOUS

1. En position debout, pieds écartés de la largeur du bassin, étalez les pieds en pressant vos talons au sol. Allongez vos jambes, pressez le haut de l'avant des cuisses vers l'arrière et rentrez le coccyx. À partir de ce socle, entrelacez vos doigts, dos des mains vers le sol, puis avec un mouvement elliptique, soulevez les bras et étirez-les au-dessus de la tête. À partir de là, installez une correspondance entre la poussée du dos de vos mains vers le plafond et celle de vos talons dans le sol. Créez de l'espace entre ces deux pôles. Les flancs s'étirent et ouvrent ainsi de l'espace entre chaque côte. Cherchez à remplir cet espace par la respiration.

2. Toujours en position debout, entrelacez vos mains derrière le dos, puis, dans un mouvement elliptique, allongez les bras tout en les soulevant. Gardez les omoplates descendues. Et interrogez-vous : comment votre sternum s'ouvre-t-il ? Observez votre souffle qui va et vient, votre peau qui s'étire, vos muscles qui se relâchent et ceux qui se tendent…

1. Fondatrice de l'école Yi91, à Paris. ●●●



●●●

2

Pour améliorer la santé physique mentale et émotionnelle, la cohérence cardiaque

Avec Caroline Sévoz-Couche[1], chercheuse en neurophysiologie, experte en cohérence cardiaque

« Il y a deux mille ans déjà, les *yoga-sûtras* de Patanjali décrivaient une respiration spécifique, capable d'avoir une influence sur des centres de perception nerveuse et de produire des effets physiologiques sur le corps, suivis d'effets psychiques. C'est exactement ce qu'il se passe dans ce qu'on appelle aujourd'hui "cohérence cardiaque". À l'origine, il s'agissait seulement de diminuer la fréquence respiratoire. Les études ont prouvé depuis que ce qui marche le mieux, c'est de passer à six respirations par minute. D'abord pour des raisons physiologiques, grâce à la stimulation du nerf vague descendant qui permet d'agir sur la fréquence cardiaque, de la rendre plus ample et régulière, en cohérence totale avec la respiration (d'où son nom). Les effets sont bénéfiques sur tout le corps : dans certaines pathologies respiratoires (asthme, apnée, bronchopneumopathie chronique obstructive...) ; en cas de pression artérielle, pour réguler la motilité gastro-intestinale, les problèmes inflammatoires ; ou encore dans la gestion du stress, en présence de symptômes de dépression, d'anxiété, de fatigue... La cohérence cardiaque agit aussi sur le cortex insulaire, une région du cerveau responsable de l'intéroception et siège de la concentration, de la prise de décision... Elle aide donc aussi à mieux gérer ses ressentis, à avoir un esprit clair et clairvoyant. »

RYTHMEZ VOTRE RESPIRATION

Installez-vous de préférence en position assise, le dos bien droit calé sur le dossier de votre siège.

- Inspirez par le nez, doucement, pendant cinq secondes, en commençant par le ventre, et finissez en ouvrant bien la cage thoracique. Puis basculez dans une expiration également douce et régulière : c'est un relâchement, il ne faut pas forcer. Exactement cinq secondes aussi. Il ne faut pas faire de pause entre les deux, au risque de perdre la cohérence cardiaque. Pour vous aider, au début, choisissez une application comme Cohérence cardiaque, HeartBreath, ou RespiRelax+[2] sur votre smartphone. Assez vite, il vous sera facile de compter de vous-même : de 1 à 5 pour l'inspiration et de 6 à 10 pour l'expiration (sur YouTube, je propose des animations très simples[3]).
- Si vous cherchez seulement à favoriser l'équilibre entre systèmes sympathique et parasympathique, et entretenir un bon effet anti-inflammatoire : pratiquez l'exercice trois à cinq minutes, trois fois par jour. Au moment des repas, il a été prouvé que cela réduit l'im-

DIGI DOT/SHUTTERSTOCK

pulsivité et régule l'appétit. Juste avant de se coucher, cela diminue la latence d'endormissement...

- Si, de manière ponctuelle, vous avez besoin de déstresser ou de vous concentrer : pratiquez l'exercice pendant cinq minutes, juste avant l'événement.

1. Elle exerce à l'unité UMRS 1158 Sorbonne universités/Inserm, « Neurophysiologie respiratoire expérimentale et Clinique », à La Pitié-Salpêtrière, à Paris.
2. Gratuites, sauf HeartBreath (9,99 €). Disponibles dans l'App Store ou sur Google Play.
3. Sur youtube.com, taper « sevoz couche », et « breathing » ou « cohérence cardiaque ».

3

Pour se détendre, mieux dormir, chasser les pensées parasites

Avec la psychothérapeute Michèle Freud[1], experte en techniques de relaxation

« La plupart des techniques de relaxation débutent par un préalable : la conscience du souffle, remarque Michèle Freud. C'est le principe même de la méditation : observer sans forcer ce va-et-vient passif et y ramener l'attention chaque fois que l'esprit s'échappe. On peut s'aider de la visualisation, en imaginant par exemple une fleur qui s'ouvre au moment de l'inspiration et se referme lors de l'expiration, lente ; ou aussi compter 1 en inspirant et 2 quand on expire. Cette simple pratique peut suffire à apaiser le mental en quelques minutes et donner un second souffle. Les exercices qui suivent vont un peu plus loin dans la détente, de manière ciblée. Ils permettront aux personnes anxieuses – qui ont tendance à retenir leur souffle ou à respirer trop vite, de manière saccadée, incomplète, en bloquant le diaphragme – de (re)trouver une respiration plus ample et plus régulière, celle qui, en favorisant les réactions parasympathiques, calme le système nerveux et apaise l'être entier. »

FAITES TOMBER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Pratiquez la respiration abdominale.

- Debout ou en position assise, appliquez votre main sur votre abdomen, et commencez par observer votre souffle. Votre respiration est-elle haute, c'est-à-dire haletante, et donc thoracique ? Saccadée ? Superficielle ?
- Laissez aller et venir votre souffle pendant quelques instants en l'orientant vers le ventre et les basses côtes : vous devez sentir tout l'abdomen se soulever et s'abaisser au rythme de la respiration.
- Quand cette respiration abdominale est installée, expirez par la bouche en chassant le plus d'air possible et en poussant doucement votre nombril vers les lombaires. Et inspirez doucement par le nez en gonflant le ventre.
- Allongez progressivement vos expirations, qui doivent devenir plus lentes et plus longues que les inspirations. À chaque inspiration, vous pouvez vous dire par exemple : « J'inspire le calme » ; et à chaque expiration : « J'installe le calme ».
- Après cinq à six respirations, marquez une petite pause et laissez l'air circuler librement. Répétez l'exercice deux à trois fois par jour.

RENFORCEZ LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL

Allongé.e dans votre lit, fermez les yeux, choisissez la position la plus confortable possible et ressentez bien tous les appuis de votre corps sur le matelas.

- Relâchez chaque partie de votre corps en débutant par la tête et en veillant à ce que votre front, vos yeux et vos mâchoires se détendent au fur et à mesure.
- Une fois les dernières tensions effacées, poussez un profond soupir et installez-vous dans une respiration abdominale, calme et paisible : gonflez légèrement le ventre à l'inspiration (nasale), en veillant à laisser suffisamment d'air monter dans le thorax, comme un vase qui se remplit doucement, sans effort.
- Puis expirez en laissant passer un petit filet d'air entre les lèvres. L'expiration doit être plus lente que l'inspiration. L'air entre et sort sans effort, monte à l'inspiration jusqu'au sommet de votre crâne et descend à l'expiration jusqu'au bout de vos pieds.
- Prenez conscience que cette respiration vous calme, et laissez-vous bercer par ce va-et-vient régulier. ●●●

●●●

STOPPEZ VOS RUMINATIONS MENTALES

- Juste avant de vous endormir, visualisez les préoccupations qui encombrent encore votre esprit et, symboliquement, imaginez que vous les enfermez dans un grand sac que vous fermez.
- Imaginez à présent un voilier au bord de l'eau, devant vous, à l'arrêt. Placez-y votre sac.
- Inspirez doucement par le nez, puis à chaque expiration, imaginez que votre souffle, comme une légère brise, pousse le voilier, qui s'éloigne jusqu'à ne plus être qu'un tout petit point au loin sur l'horizon.
- Fixez alors toute votre attention sur le mouvement de l'eau, connecté.e à votre souffle, et sur son reflet scintillant. Effet hypnagogique garanti.

1. Praticienne en EMDR, autrice et directrice de Michèle Freud formations : michelefreud.com.

4

Pour poser sa voix (et se poser)

Avec Maura Michalon Lafare[1], artiste lyrique et professeure de technique vocale

« La voix est un instrument à cordes et à air, explique Maura Michalon Lafare. Que ce soit pour parler ou pour chanter, on n'obtient rien si la respiration n'est pas correctement exécutée. La plupart des gens que je reçois pour travailler arrivent avec une respiration haute, bloquée, ils ont du mal à "tenir" leur souffle toute une phrase, ou à se faire entendre. Or, la respiration haute est celle de l'effort (physique ou mental), celle du mauvais stress, qui épuise. Lorsque l'on travaille la diction ou le chant, on se remet en contact avec la respiration "normale", la respiration vitale. On apprend à maîtriser le soulèvement du thorax supérieur, qui entraîne des tensions sur les muscles du haut du corps, de la gorge, du cou – ce qui gêne le fonctionnement des cordes vocales. On travaille une respiration basse, qui permet de se calmer de faire sortir la voix sans même y songer. C'est une respiration qui donne confiance, parce qu'elle décontracte le haut de la cage thoracique et permet d'organiser l'effort, condition sine qua non pour "placer" sa voix, c'est-à-dire ne pas la forcer ni l'étouffer. Et pour profiter de cette magnifique possibilité que nous avons d'émettre des vibrations. »

DÉTENDEZ-VOUS

Pour prendre conscience des trois étages d'une respiration « complète », c'est-à-dire l'abdomen, les côtes basses et les côtes hautes, il faut commencer par se détendre.

- En position couchée, vos jambes sont pliées. Placez sur votre ventre un poids d'un à deux kilos. Commencez par souffler, puis inspirez par le nez. Votre ventre se gonfle, le poids se soulève. Faites une courte apnée (arrêt de la respiration). Puis soufflez lentement par la bouche, le ventre rentre, le poids descend.
- Maintenant, enlevez le poids, posez une main sur les côtes basses, à droite ou à gauche, l'autre main sur les côtes hautes, sur le sternum. Inspirez en gonflant légèrement l'abdomen, sentez les côtes basses qui s'écartent, puis les côtes hautes qui se soulèvent, et faites une courte apnée. Expirez par la bouche, et sentez vos côtes qui reviennent à leur position initiale, ainsi que l'abdomen.

ALIGNEZ-VOUS

- Commencez par bien vous positionner (debout ou correctement assis) : pour que la voix soit bien placée dans le corps, il faut commencer par rétablir l'axe du corps, autour d'une colonne vertébrale bien alignée.
- Posez une main sur le ventre et expirez complètement. Puis inspirez par le nez en gonflant le ventre et en écartant les côtes basses. Ne soulevez pas les côtes hautes (ne cherchez pas à remplir complètement les poumons). Expirez lentement en faisant le son « U » (ou « O » ou « OU », les voyelles qui ne crispent pas la gorge), en contractant progressivement les abdominaux et en observant l'affaissement progressif des côtes basses.

Ces exercices peuvent être répétés trois à cinq fois. ●

1. Elle a enseigné dans des univers aussi variés que le conservatoire, l'hôpital ou l'entreprise.

L'ART DE BIEN RESPIRER

J'ai testé une séance de respirologie

Basée sur des exercices simples, la respirologie accroît la vitalité et offre une occasion originale de mieux se connaître, car « le souffle sert à être conscient de soi », affirme Édouard Stacke, coach. Notre journaliste a tenté l'expérience.

PAR **AGNÈS ROGELET**

DMYTRO BUIANSKYI/SHUTTERSTOCK

Lorsqu'un nouveau mot débarque dans l'univers de la santé, notre curiosité se teinte vite de scepticisme. « Respirologie » : une science inconnue ou une formule marketing ? « Une approche intégrative de la fonction respiratoire et un terme déjà employé dans de nombreux pays », rétorque Édouard Stacke. Ce psychosociologue, consultant et coach international est l'un de ceux qui la diffusent en France. « La respirologie s'intéresse à l'utilisation optimale de la respiration pour les bien-portants et à la compréhension de l'être humain par le biais du souffle », poursuit-il. Elle puise ses références dans les pratiques énergétiques, sportives et artistiques, la méditation, le savoir-faire paramédical (kinésithérapie, ostéopathie, etc.), les techniques de relation d'aide... « Et synthétise sans exclusion les connaissances validées par les études scientifiques et par l'expérience, parfois ancestrale, de la maîtrise de la respiration », précise le coach. Le but ? Nous inviter à vivre mieux en jouant sur cette fonction qui, de notre premier cri à notre dernier souffle, nous occupe à chaque instant.

« Remplis ta cornemuse »

Rendez-vous avec Édouard Stacke à Boulogne-Billancourt, pour appliquer les principes de la respirologie grâce à sa méthode d'entraînement baptisée Vital'Respir. Autour de la table, nous sommes six stagiaires, dont Stéphane (40 ans), Jean-Luc (45 ans) et Serge (63 ans), trois coachs intervenant dans les entreprises, Volkan (41 ans), un ingénieur commercial stressé, et Julie (29 ans), une réalisatrice de documentaires, ex-championne de France de gymnastique acrobatique qui pratique également le chant et la flûte traversière... Autant dire qu'elle met souvent en jeu sa respiration ! Elle vient par curiosité, et sans doute aussi pour se mettre à l'épreuve. « Le souffle sert à être conscient de soi », confirme Édouard Stacke.

Son premier exercice doit nous conduire sur cette voie. « Inspirez à l'arrêt, puis marchez en expirant. Faites-le à cinq reprises et à votre rythme », dit-il. Il nous chronomètre mentalement à tour de rôle. J'inspire en moyenne sur quatre secondes et expire sur six, ce qui revient à effectuer cinq cycles respiratoires en une minute. « Pas mal. La plupart des gens, en respirant inconsciemment, en font dix à douze. Ils ne prennent que deux secondes pour inspirer, car ils sont dans une compulsion anxieuse d'agir », commente-t-il. Imposer ce rythme haletant à notre organisme lui fait perdre de l'énergie. Au contraire, prendre le temps de remplir au maximum la cage thoracique lui fournit plus d'oxygène pour faire fonctionner confortablement notre cerveau, nos cellules, nos muscles, tissus et organes. « Cette stratégie réduit la fatigabilité », résume le respirologue. Je recommence l'exercice en me concentrant davantage et en « remplissant la cornemuse avant de marcher ». Une sensation d'apaisement s'impose d'office. « Agir en conscience ne demande pas de l'énergie, mais de la concentration. Respirez ainsi chaque jour, par intermittence, pour l'intégrer peu à peu dans votre façon d'être. Et vous gagnerez en vitalité », indique-t-il.

« Pousse le cri qui tue »

Édouard soulève un gong. Sa consigne : prendre beaucoup d'air et le chasser violemment avec le son « ha » pour faire résonner l'instrument. Un petit rire dubitatif parcourt la salle. « Ha ! » tente Jean-Luc, placé en face à trois mètres. Rien ne vibre. Ce consultant, qui pratique assidûment le karaté et autres arts martiaux, ne « pousse pas le cri qui tue » ! Celui de Stéphane, coach

> “Le souffle sert à être **conscient de soi”**
>
> • ÉDOUARD STACKE, COACH •

sportif, n'est guère plus explosif. « Vous êtes des athlètes entraînés et des personnes dotées d'une bonne connaissance de vous-mêmes. Mais vous utilisez vos ressources avec réserve, analyse Édouard en lançant son "ha". Soyez plus souples sur les jambes. » Le gong résonne ! J'essaye aussi : « Haa ! » « Tu as mis de la volonté pour le projeter, mais fais-le jaillir sur un temps plus court », m'encourage le respirologue. Je pousse un petit « ha » étouffé... Car, en m'appliquant, j'ai perdu la fraîcheur et l'enthousiasme du premier essai. « En ouvrant la gorge, en lâchant prise, tu découvriras une façon plus directe de t'imposer », promet Édouard. Pour nous entraîner à développer cette puissance, il nous demande de dire « patati, patata » comme une détonation. La façon dont les sons « p » et « t » mobilise les lèvres et la langue facilite une expression « pétaradante ». J'explose les « pa »... un peu moins les « tati » et les « tata ». Au fur et à mesure que j'expire pour pousser ces syllabes, je me sens fébrile. Ce qui émerge de ce souffle vocal m'échappe. Troublant miroir. Julie semble tétanisée : « Pa... [silence] ta... ti... Je n'y arrive pas ! s'émeut-elle. Je peux le faire avec ma flûte. Avec un prétexte, ça aide... » « ... à ne pas se montrer ! » enchaîne Édouard. À l'inverse, Volkan débite puissamment son « patati, patata » à toute vitesse, comme pour se débarrasser de ce défi. En ôtant les silences, lui qui avoue avoir du mal à contrôler son corps et ses sentiments depuis l'enfance, tente ainsi de ne pas laisser apparaître son anxiété.

« Chante à tue-tête »

Reprendre de l'air entre chaque syllabe, calmement : le conseil est aussi valable pour Jean-Luc, qui n'a pas emmagasiné l'air goulûment, signe de sa difficulté à recevoir ou à demander, selon notre coach. Quant à Serge, il sort la formule d'une voix fluette. « J'ai dix mille ans d'éducation à lâcher », s'excuse ce métis d'origine chinoise et bretonne. S'exprimer ainsi est indécent pour cet homme sociable qui reconnaît son incapacité à transgresser. « Entraînez-vous à chanter à tue-tête. Tue, tête : l'image est éloquente. Cassez le mental pour acquérir plus de liberté d'expression », encourage Édouard. « Toute la puissance part du diaphragme », répète-t-il.

DR

S'INITIER

Avec un respirologue
Vital'Respir, respirologie-france.com.

Sur le Net
« Les vertus de la respiration - Édouard Stacke » sur youtube.com.

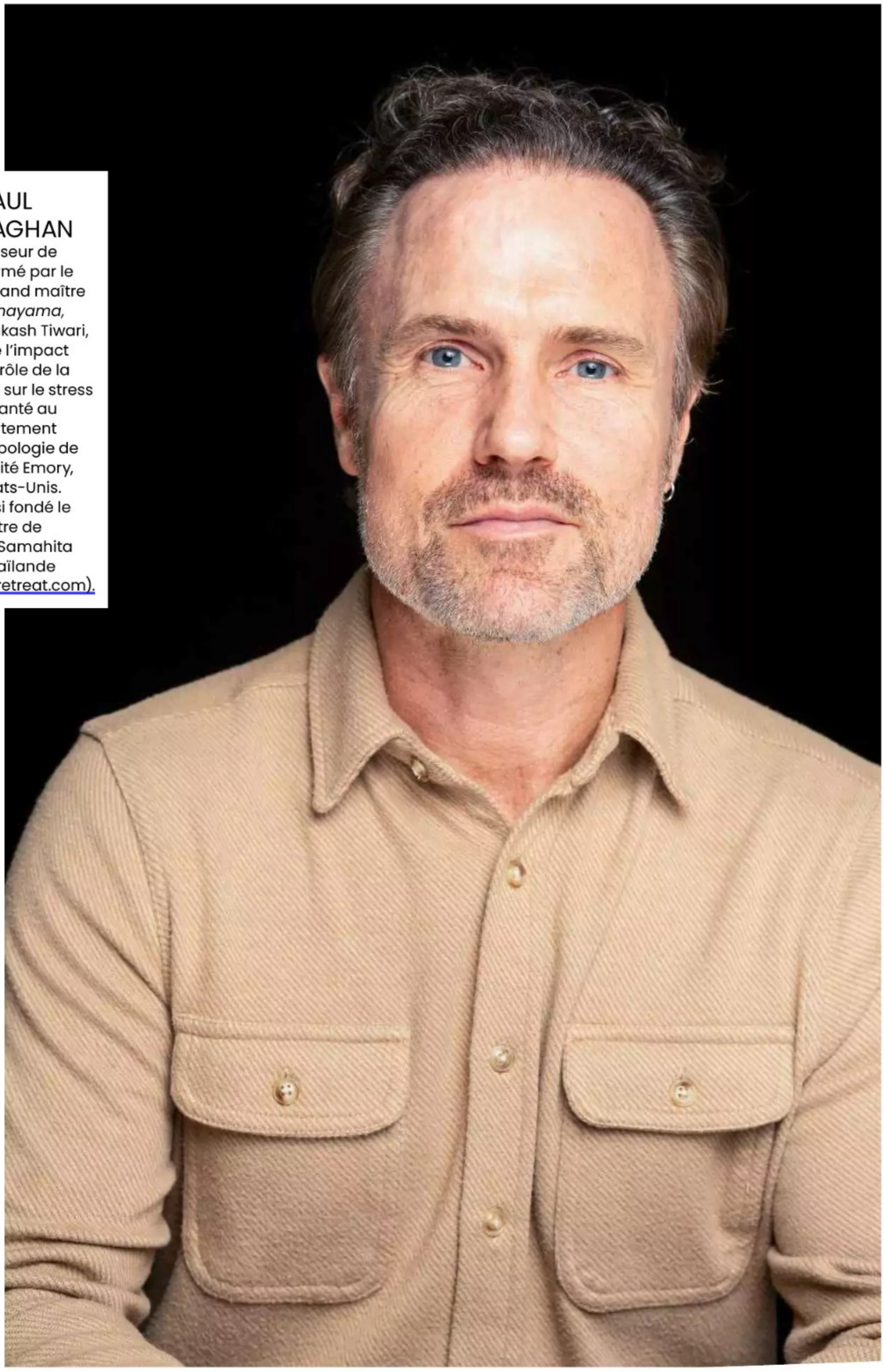


Avec un livre
Les Vertus de la respiration consciente d'Édouard Stacke (Guy Trédaniel éditeur, 2018).

Un muscle que nous localisons plus ou moins bien entre les côtes, au-dessus de l'estomac... en oubliant que notre cage thoracique se prolonge dans notre dos !

« Respire avec le dos »

Pour avoir « les reins solides », nous respirons encore en serrant fort une ceinture de judo qui nous encercle la base des côtes, pile sur le diaphragme. Pas évident. Mais, avec de l'entraînement, assure Édouard, utiliser ce muscle dans toute son amplitude relâche les tensions, soulage la colonne et donne accès à un profond sentiment de sérénité et de puissance. « Je ne connaissais que le ventre et les poumons. Savoir qu'on peut respirer dans le dos est une véritable découverte », retient Volkan. Julie acquiesce. Serge, lui, a pris conscience du travail psychologique que lui lèguent ses origines. Quant à moi, je suis plus attentive à mes automatismes, à ces attitudes physiques et mentales dans lesquelles je m'autolimite. Pour combien de temps encore ? Je l'ignore. Mais je dois le reconnaître : se donner un peu plus d'air, au fond, ça n'est pas si difficile ! ●



PAUL DALLAGHAN
Professeur de yoga formé par le dernier grand maître du *pranayama*, Sri Om Prakash Tiwari, il étudie l'impact du contrôle de la respiration sur le stress et la santé au département d'anthropologie de l'université Emory, aux États-Unis. Il a aussi fondé le centre de retraite Samahita en Thaïlande (samahitaretreat.com).

DR

PAUL DALLAGHAN

« Les gens ne savent pas vraiment expirer »

Redevenir maître de son souffle est plus qu'une affaire de bien-être : c'est la condition de l'évolution de l'espèce humaine, selon Paul Dallaghan. Expert du *pranayama,* branche du yoga axée sur des techniques respiratoires ancestrales, il revient sur l'importance d'accorder de l'attention à ce don naturel.

ENTRETIEN : **ANNE LAURE GANNAC**

On dit que le *pranayama* est la discipline du souffle. Quelle est votre définition ?

P.D. : La traduction littérale de *pranayama* est « expansion de la respiration ». Le *prana,* en sanskrit, c'est le souffle vital. Concrètement, il s'agit d'un ensemble de techniques basées sur le contrôle de la respiration, via des rétentions qui finissent par étendre le temps de chaque respiration. Mais si c'était juste un « truc » pour montrer que l'on peut rester longtemps sans respirer, cela n'aurait pas grand intérêt ! Bien sûr, c'est plus que cela. Les premiers textes, datant de plus de cinq mille ans en Inde, font référence à ses bienfaits physiques et psychiques, mais ils l'introduisent surtout comme un moyen de développement spirituel, qui permet de canaliser l'esprit vers un état profond de méditation – quoique cela puisse prendre des années.

> “Accroître ses expirations suffit à **faire disparaître certains symptômes**”

Quels sont les bienfaits de cette pratique ?

P.D. : La rétention de la respiration et le développement de l'attention tournée vers son intériorité durant le *pranayama* induisent des changements, à la fois sur le corps et sur l'esprit, typiques de tout processus méditatif avancé. Mais on parle là du *pranayama* pratiqué à un niveau élevé. À un premier stade, avoir plus d'énergie, sentir son humeur générale s'améliorer, apprendre à mieux gérer les événements qui nous arrivent sont quelques-uns des effets très concrets. On lui reconnaît aussi la capacité de masser les organes profonds bien plus efficacement que n'importe quel massage externe ; et une étude a montré qu'une pratique régulière faisait chuter le taux de dépression chez les anciens combattants atteints de syndrome post-traumatique. C'est aussi un soutien majeur de l'activité métabolique. Une étude parue en 2014 s'interrogeait sur ce ●●●

●●●

que devenait le gras quand on perd du poids : plus de 80 % s'échappent par l'expiration, du fait du processus métabolique[1] ! Des bienfaits sont aussi constatés contre les problèmes respiratoires tels que l'asthme, contre les troubles digestifs ou encore contre les migraines.

Et tout cela, uniquement par le contrôle de la respiration ?

P.D. : En fait, le contrôle de la respiration, c'est une attention toute particulière portée à son souffle et une gestion précise des muscles qui régulent la pression (le diaphragme, les muscles intercostaux, ceux du plancher pelvien, etc.). Donc, plus qu'une simple gestion de l'air, il s'agit d'un processus intérieur très profond. Et c'est en cela qu'une pratique développée du *pranayama* est une véritable transformation.

Pourquoi, souvent, notre respiration n'est-elle pas bonne ?

P.D. : Au fil des années, la respiration devient irrégulière, très faible ou très rapide, donc inefficace. Au lieu d'aider à défaire des situations émotionnelles compliquées, elle les exacerbe. Le problème le plus fréquent réside dans l'expiration : les gens ne savent pas vraiment expirer. D'ailleurs, quand vous êtes stressé, quel conseil entendez-vous ? « Respire ! » Et que faites-vous ? Vous prenez une grande inspiration. L'expiration, quant à elle, reste de piètre qualité.

En quoi ces expirations sont-elles problématiques ?

P.D. : L'expiration a un effet parasympathique, c'est-à-dire qu'elle calme, détend, par opposition à l'inspiration, qui engage de son côté le système nerveux sympathique, celui-là même qui gère les réactions de tensions musculaires et d'accélération cardiaque, face à une situation de danger par exemple. Ainsi, des expirations faibles ne font qu'aggraver l'état de stress et d'inconfort, alors qu'il suffit de les accroître pour voir disparaître certains de ces symptômes.

Mais pourquoi respirons-nous si mal ? C'est pourtant parmi les mouvements les plus naturels chez nous, non ?

P.D. : Non, je dirais plutôt que c'est un don de la nature, mais que les événements de la vie l'altèrent inévitablement : « Maman a crié sur moi, papa m'a donné une punition, on s'est moqué de moi à l'école, cette fille ou ce garçon m'a quitté.e, j'ai raté tel examen, j'ai peur de prendre l'avion ou la parole en public… » Lorsque vous observez la respiration d'un adulte, vous retrouvez la trace de toutes ces expériences. Pourquoi ? Parce qu'à chacune d'elles les réponses physiologiques ont été peu ou prou les mêmes, sous l'effet de l'émotion : la gorge serrée, le souffle coupé, puis l'inspiration allongée et l'expiration raccourcie… À ces causes psychologiques s'ajoutent les mauvaises habitudes posturales. Regardez ce qui se passe quand vous êtes assis.e devant votre ordinateur : votre cage thoracique se referme, votre ventre se plie et une tension s'installe dans le haut de l'abdomen, à la base du sternum, justement là où la détente est impérative pour assurer un bon mouvement du diaphragme.

LE *PRANAYAMA* ET LA SCIENCE

Les premiers textes évoquant les techniques de *pranayama* datent de plus de cinq mille ans en Inde. Aujourd'hui, la discipline du souffle fait l'objet de nombreuses études scientifiques. L'une des dernières[1] montre que ces techniques respiratoires améliorent significativement des variables physiologiques comme la pression artérielle ou la fréquence cardiaque, et psychologiques comme le stress ou la qualité de vie. L'étude confirme que les techniques lentes de respiration produisent une augmentation de l'activité du système nerveux parasympathique, celui qui régule notre repos, la digestion et la récupération. À tester ?

1. *Asian Journal of Psychiatry*, janvier 2026.

EXERCICES PRATIQUES

1. Sur l'expiration

● Le dos droit, asseyez-vous confortablement. Sentez votre assise solide sur les ischions (les os du bassin situés dans la région des fesses) et votre cœur ouvert. Commencez par observer votre respiration pendant environ une minute.

● Inspirez par le nez sur trois ou quatre secondes selon ce qui vous est le plus confortable, en restreignant légèrement le passage de l'air au fond de la gorge jusqu'à produire un léger son appelé *ujjayi*.

● Faites une pause de deux secondes à la fin de l'inspiration. Puis expirez lentement par le nez, toujours sur trois ou quatre secondes. Essayez de contrôler votre expiration de façon à ne pas sentir de tension dans le ventre quand elle se finit. Puis inspirez de nouveau sur le même nombre de secondes.

● Après deux ou trois cycles, augmentez le temps de l'expiration uniquement, de façon qu'elle devienne une fois et demie à deux fois plus longue que l'inspiration. Répétez ce cycle sur dix respirations. L'effet sur le stress est imparable.

2. La respiration alternée

● Asseyez-vous dans une position confortable, le sommet du crâne bien aligné avec toute votre colonne vertébrale. Détendez tout votre corps, relaxez votre mâchoire et respirez régulièrement.

● Avec votre pouce droit, fermez votre narine droite.

● Inspirez lentement par l'autre narine en vous concentrant sur le trajet de l'air.

● Fermez la narine gauche avec l'auriculaire, ouvrez la narine droite et expirez lentement.

● Puis changez de narine, faites cela une dizaine de fois. Pratiquée quotidiennement, cette respiration est d'une réelle efficacité.

Pour aller plus loin : « The Practice and Lineage of Pranayama with Sri O.P. Tiwari and Paul Dallaghan », conférence à voir sur youtube.com.

La qualité de la respiration est-elle différente selon qu'elle passe par le nez ou par la bouche ?

P.D. : Absolument. Le nez filtre l'air, en ajuste la température, l'humidifie, mais, surtout, il permet de prendre le contrôle de la respiration et, donc, de notre état général, contrairement à la respiration buccale. Chez une personne en bonne santé, la respiration alterne d'une narine à l'autre chaque heure. C'est une réponse physique endogène dont j'émets l'hypothèse qu'elle agit sur l'hypothalamus, chargé de la régulation de la plupart des systèmes du corps humain (nerveux, lymphatique...). Il faut noter aussi que nous sommes les seuls mammifères chez qui l'air et la nourriture peuvent prendre le même chemin, à travers la gorge. C'est une conséquence de l'évolution, du visage de l'être humain qui s'est rétracté. Cela fait que notre espèce a développé un comportement respiratoire unique.

Est-ce plus qu'une spécificité anatomique ?

P.D. : Je le crois, oui ; cela doit forcément avoir des conséquences sur le plan physique et psychique. Mais nous manquons de travaux sur ces questions. La recherche scientifique s'intéresse peu à la respiration, tandis que les modifications du cerveau humain liées aux changements de climat, d'environnement, donc de nourriture et de mode de vie, reçoivent toute son attention. Or, tous ces changements ont aussi altéré notre posture et notre respiration. Et j'ai l'intime conviction que, réciproquement, l'évolution de nos capacités respiratoires a elle aussi affecté le développement de notre cerveau. Partant de là, je dirais que nous avons un « devoir » de développer notre respiration, car elle affecte les fonctions propres à notre espèce et, sûrement, son évolution.

Que faire, alors ? Recommandez-vous le *pranayama* pour tous ?

P.D. : Pas forcément ! Mais prendre conscience de sa respiration est la première étape. Se redresser sur sa chaise, libérer l'espace du ventre et respirer en régulant l'inspiration et l'expiration : la qualité de la respiration s'améliore dès que vous y portez attention. Et si cela devient une habitude, vous verrez votre façon de gérer les émotions se transformer. Je ne dis pas que c'est la réponse à tous nos maux. Mais je sais par expérience qu'il est possible de prendre la main sur beaucoup de nos tensions physiques et psychologiques, simplement en accordant une véritable attention à notre respiration. ●

1. *British Medical Journal*, décembre 2014.



Respirer en conscience, c'est méditer

C'est désormais prouvé : les méthodes méditatives mènent au calme. Mais de quelle façon? En s'appuyant sur le plus simple des savoir-faire : la respiration. Démonstration.

PAR **ANNE LAURE GANNAC**

« *Yogas chitta vrtti nirodah* », nous enseigne, en sanskrit, le *Yoga-Sutra*. « Le yoga est la cessation des fluctuations de l'esprit », pourrez-vous désormais traduire avec la sagesse d'un Indien éclairé. Autrement dit : le yoga, c'est le calme. Qu'il enchaîne les postures ou répète des mantras l'œil mi-clos, le yogi ne cherche rien d'autre que la tranquillité, qui dépend de l'apaisement des pensées. Quiconque prend le temps d'observer ses idées, ses projets, ses espoirs ou ses regrets le constatera : ça fluctue là-dedans, comme une mer agitée par des courants contraires. Imaginez : passer sa vie sur un radeau au milieu de l'océan tempétueux. Comment ne pas être stressé ? Il faut que cela cesse. Et que la mer devienne un lac, toujours en mouvement mais doux, tranquille et résilient.

PEOPLEIMAGES/SHUTTERSTOCK

À défaut, la méditation (dont le yoga) nous enseigne le mouvement du calme intérieur : la respiration. C'est tout. Le calme réside juste ici, dans cet acte inné, vital et simple. Des preuves ? Observez votre respiration quand vous êtes inquiet.ète, en colère ou terrifié.e : elle est rapide, saccadée, irrégulière. Puis prêtez attention à elle quand vous admirez un paysage, quand vous jardinez ou priez, ou après une séance de sport intense : elle est douce, fluide et régulière, sans accroc ni rétention. Une part sceptique en vous réagit : « N'est-ce pas plutôt parce qu'on fait ces activités apaisantes que nos pensées se calment et, avec elles, la respiration ? » C'est l'histoire de la poule et de l'œuf – cette question qui fascine nos esprits formés au principe de causalité, mais qui s'avère finalement vaine puisque l'œuf et la poule sont voués à dépendre l'un de l'autre.

Appuyer sur le bouton qui détend

Pour apaiser sa respiration, les techniques sont nombreuses. Pourtant, un seul conseil peut suffire : appuyez sur le « bouton ». Dans le haut de l'abdomen, à la lisière de la cage thoracique, se trouve un centre nerveux, le plexus solaire, où se concentrent un ensemble de nerfs reliés aux organes digestifs – ce fameux « deuxième cerveau » pour nous, Occidentaux, mais qui figure en première place sur le podium cervical de nombre d'Orientaux. Cet ensemble de nerfs appartient au système nerveux parasympathique, qui ralentit les fonctions de l'organisme, facilite la digestion, abaisse le rythme cardiaque et la tension artérielle. Bref, il détend. Il suffit de constater comment, en cas de stress ou d'émotions fortes, cet endroit du corps est contracté, presque aspiré, et la respiration semble s'y bloquer. Lorsque cette même zone – qui correspond aussi à la base du diaphragme, muscle principal de la respiration – est détendue, grâce à certaines postures, à de la chaleur ou à un simple massage, les émotions se dissipent et la respiration retrouve sa fluidité. Comme les eaux du lac reprennent leur ondoiement serein. ●

PRATIQUES

À FAIRE CHEZ SOI

Chantez le « om »

Asseyez-vous et respirez naturellement (par le nez). À chaque expiration, prononcez le son « om » en étirant le « m » et en prêtant une attention particulière à la résonance que ce son « m » produit dans votre boîte crânienne. Cet exercice s'appelle *pranava japa* (de *japa,* « répétition », et *pranava,* qui désigne le « om », considéré comme le son de l'univers à sa création, le son de l'infini ou encore l'essence de toute chose). Si la rigueur de la tradition vous émoustille, faites cent huit « om ». Pourquoi cent huit ? Des astronomes indiens auraient estimé, il y a plusieurs millénaires, que le diamètre du Soleil multiplié par cent huit équivaudrait, entre autres, à la distance entre la Terre et le Soleil. Depuis, cent huit est devenu un nombre sacré dans l'hindouisme et le yoga. Même sans atteindre ce nombre symbolique, *pranava japa* peut très bien remplacer la méditation silencieuse : le travail de concentration est facilité par le chant. Efficace en cas de stress ou pour commencer la journée en douceur.

Respirez à plat ventre

Allongez-vous sur le ventre, le front posé sur vos mains croisées. Concentrez toute votre attention sur la zone du plexus solaire, située dans le haut de l'abdomen, à la lisière de la cage thoracique. « Devenez » uniquement cette zone. Sur l'inspiration (par le nez), comptez quatre temps en essayant de gonfler cette partie, et sur chaque expiration ne videz qu'elle, toujours en quatre temps. Vu de l'extérieur, le milieu de votre dos monte puis descend, tandis que le reste du corps reste immobile. Très pratique dans le lit en cas d'insomnie.

À FAIRE AU TRAVAIL OU DANS LES TRANSPORTS

Inspirez par paliers

Dans une assise confortable et solide, commencez, à l'inspiration (par le nez), par engager doucement le plancher pelvien (comme pour retenir une envie d'uriner), puis continuez par paliers : une inspiration suivie d'une pause, une inspiration suivie d'une pause, etc. Jusqu'à cinq. La sensation est celle d'une inspiration montant du plancher pelvien, passant par le nombril (aspiré et « allongé »), dans le haut de l'abdomen, dans la cage thoracique qui s'amplifie (devant, sous les aisselles et dans le dos entre les omoplates), aux clavicules. À la fin de l'inspiration, relâchez doucement le contrôle du plancher pelvien et expirez de façon fluide jusqu'à cinq ou, si possible, jusqu'à dix. Faites au minimum trois cycles.



Marche afghane, le troisième souffle

En synchronisant nos pas sur notre souffle, la marche afghane promet de nous faire avancer plus vite, plus loin, tout en déployant moins d'efforts. À la croisée de l'exercice physique et de la méditation, cette discipline ouverte à tous offre surtout une autre vision du pouvoir de respirer.

PAR **ÉLYANE VIGNAU**

Sommets abrupts, déserts hostiles... Les peuples nomades du monde entier ont depuis toujours développé des méthodes pour parcourir de très longues distances, dans des conditions extrêmes. Parmi eux, les caravaniers afghans, dont l'endurance était un mystère jusqu'à ce qu'un Occidental, Édouard Stiegler, remarque dans les années 1980 qu'ils respiraient et calaient leurs pas sur leur souffle de manière singulière. Étonné du potentiel énergisant de cette marche, qu'il qualifiera lui-même d'« afghane », il en consignera les rythmes et les règles dans un livre devenu depuis la référence de la discipline : *Régénération par la marche afghane* (voir encadré « À lire »).

Un exercice de pleine conscience

À l'origine de la marche afghane est... le rythme. Il en existe trois principaux, qu'il convient d'adopter selon la personne, le lieu et le moment. L'enchaînement de base respecte le plus la respiration naturelle. Il se décline sur huit temps : on inspire par le nez sur les trois premiers pas, puis on suspend la respiration, poumons pleins, sur le quatrième, on expire ensuite par la bouche sur les trois pas suivants, avant de suspendre son souffle poumons vides sur le dernier temps. Et on reprend. L'exercice nécessite de se concentrer à chaque instant pour compter ses pas ou, si on le souhaite, pour se répéter des pensées positives à chaque foulée. « La marche afghane nous plonge dans un état de conscience modifiée, à l'instar de

BURITORA/SHUTTERSTOCK

la sophrologie, qui nous rend perméables aux pensées, expliquait Danilo Zanin, accompagnateur en montagne et sophrologue diplômé, qui fut l'un de ses plus ardents promoteurs. D'où l'intérêt de lui associer des pensées positives à répéter comme un mantra. »

Une suroxygénation revitalisante

La marche afghane est également reconnue pour ses vertus régénératrices. Son secret ? La suroxygénation, dynamisante et euphorisante. Sur le plan physique, cette façon de marcher est réputée agir sur le métabolisme, le fonctionnement cardio-vasculaire et la sensation de fatigue. Elle peut également apporter une réponse aux troubles du sommeil, à condition toutefois de ne pas la pratiquer après 17 heures, horaire auquel le corps se prépare au sommeil. « Portés par le rythme, nous ressentons très vite un bien-être intense, selon Danilo Zanin. D'autant que le comptage se révèle très apaisant au niveau mental. »

Redécouvrir le souffle

Mais comment un acte aussi banal que la marche peut-il être si immédiatement bénéfique ? Pour Danilo Zanin, la marche afghane nous démontre simplement « que notre corps fonctionne mieux quand on respire mieux ». Et contrairement à toute attente, respirer n'est pas si évident. « Les Occidentaux respirent mal. Après des siècles de tabous autour du corps, nous avons perdu l'habitude de travailler notre respiration comme cela se fait traditionnellement en Inde, au Tibet ou au Japon. Or c'est justement ce travail qui nous permet de découvrir non pas un second, mais un troisième souffle insoupçonné. »

Un pas vers soi

Derrière l'activité physique perce également une véritable philosophie, que Danilo Zanin décrivait volontiers comme la rencontre « d'un "Carpe diem" et d'un "Connais-toi toi-même" ». « Contrairement à la course, qui peut nous faire faire le tour de la Terre sans jamais nous permettre de réaliser un pas vers soi, la marche afghane nous ancre dans le sol à chacun de nos pas. Et en nous obligeant à compter, à ne pas nous "échapper", elle nous apprend aussi à vivre pleinement l'instant présent. » ●

DR

J'AI TESTÉ... EN VILLE

Les promesses de la marche afghane peuvent sembler aussi alléchantes qu'intrigantes. Je m'y suis donc essayée une demi-heure, avec l'objectif de me ressourcer sur mon trajet quotidien travail-domicile. En tant que débutante, je me concentre sur le rythme de base que je mémorise avant le départ : j'inspire par le nez sur les trois premiers pas, je garde l'air dans mes poumons sur le quatrième, puis j'expire par la bouche sur les trois pas suivants, avant de rester poumons vides sur le huitième et dernier pas. Moi qui ai longtemps pratiqué le yoga, l'exercice ne me semble pas trop compliqué. Mais quelques pas suffisent à me faire déchanter. Ma principale difficulté consiste à gérer la synchronisation du mouvement et de la respiration. Sans compter que, dans la rue, se concentrer un minimum s'avère une véritable gageure. Au bout d'une dizaine de minutes, je trouve enfin mon rythme de croisière. Je me sens bien. L'exercice prend tout son sens lorsque mon trajet s'achève dans un parc : j'ai une conscience accrue des éléments autour de moi. Portée par la respiration et le rythme, je n'ai aucune envie de m'arrêter.

À LIRE



J'apprends la marche afghane de Sylvie Alice Royer (Thierry Souccar éditions, 2022).



Régénération par la marche afghane *d'*Édouard Stiegler (Guy Trédaniel éditeur, 2004).



Apnée

La pause qui fait du bien

Suspendre sa respiration quelques secondes invite à explorer bien plus que les profondeurs océanes. Pratiquée en douceur et avec discernement, l'apnée dissout les tensions corporelles et mentales. Y compris en plongeant… dans son canapé.

PAR **AGNÈS ROGELET**

« En psychologie, on parle souvent de plonger en soi ou de descendre au fond de soi-même. Entre psychanalyse et connaissance de soi pour tenter d'apprivoiser en douceur le corps et l'esprit, l'apnée est un chemin qui prétend à cette forme d'introspection », décrit Vincent Mathieu, champion du monde 2016 d'apnée statique, instructeur et auteur d'*Apnée spirit, une plongée au cœur de soi* (Flammarion, 2018). Exit la quête de prouesses surhumaines ! Les apnéistes de renom font aujourd'hui valoir une pratique antistress, également bénéfique pour gérer ses crises d'asthme ou rééduquer sa posture. Avec succès ! Les cours de « yoga pour l'apnée »

FEDOROVA NATALIIA/SHUTTERSTOCK

(clubs de plongée, séjours UCPA...) font le plein. « Cela s'explique par l'engouement actuel pour le yoga, l'envie de renouer avec son corps, mais aussi de se fondre dans un milieu qui n'est pas le nôtre et d'y trouver des sensations de bien-être », confirme Jean-Jacques Bureau, professeur de yoga et spécialiste de l'apnée[1].

Une autre méditation

Lors d'une apnée, le sang afflue en priorité vers les organes vitaux : poumons, cœur et cerveau. Bien réalisée, cette activité n'endommage pas les neurones, selon une étude menée en 2016 à l'université de Liège par le neurologue Steven Laureys. L'activité cérébrale du champion Guillaume Néry – tandis qu'il retenait sa respiration hors de l'eau durant six minutes et demie dans un appareil d'IRM fonctionnelle, et durant sept minutes quinze sous un casque d'électro-encéphalographie – a même montré des similitudes avec celle observée scientifiquement chez le moine bouddhiste Matthieu Ricard lors d'une méditation profonde. Les aires contrôlant le mouvement étaient moins actives, celles relatives aux pensées et à la conscience de soi l'étaient davantage. D'où la sensation de plénitude dont témoignent les plus aguerris. Mais on peut accéder à un état d'apaisement plus modestement. Retenir son souffle sciemment oblige à focaliser son attention sur sa respiration : le b.a.-ba de la méditation.

Des règles de prudence

« Tout le monde peut faire de l'apnée », affirme Arthur Guérin-Boëri, champion d'apnée dynamique, discipline consistant à parcourir la plus grande distance possible en immersion, dans *Le Bien-Être sous l'eau* (Genèse Édition, 2017). Tout le monde, oui... Mais jamais seul et pas n'importe comment, rappellent les apnéistes chevronnés. Ne vous lancez aucun défi l'été prochain, vous risqueriez de faire une syncope ! Même mise en garde du côté des enseignants de pranayama, yoga axé sur le contrôle du souffle. L'entraînement inclut systématiquement de la relaxation, pour mieux gérer ses émotions, et de l'assouplissement corporel, afin de faciliter la circulation de l'air. « Ne brûlez pas les étapes, recommande Jean-Jacques Bureau. La respiration doit être souple et régulière, comme une vague. Si vous n'inspirez pas calmement après une rétention d'air, réduisez le rythme et la durée de votre séance », préconise-t-il. Et reposez-vous au moindre étourdissement. ●

1. Pour en savoir plus : yogapnee.com.

DR

UN VOYAGE INTÉRIEUR

L'apnée est un moyen d'explorer en profondeur l'acte respiratoire et de retenir son souffle pour s'offrir une bulle de détente. Vincent Mathieu préconise des exercices incluant des visualisations pour s'imaginer flotter à la surface de l'eau depuis son canapé : jambes et bras légèrement écartés, « vous vous sentez peu à peu bercé.e par le mouvement naturel de la houle. Cela vous aide à vous relâcher. Fermez les yeux. Respirez calmement. Concentrez-vous sur le trajet de l'air qui entre, frais et sec, par vos narines, et qui ressort, chaud et humide, par la bouche, guide-t-il. Lorsque vous vous sentirez paisible, prenez une grande inspiration, puis retenez-la. Observez ce qui se passe à l'intérieur de vous ».
Vous pouvez aussi retenir votre respiration après avoir avalé une gorgée de thé. Ou garder une bonne odeur pour la laisser infuser en vous et vous gorger... d'énergie vitale !



À LIRE

Apnée, de l'apprentissage à la performance d'Umberto Pelizzari (Amphora, 2025).

L'APNÉE EN PLEIN ESSOR

Pratique très ancienne utilisée dès la préhistoire par nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, l'apnée permettait de recueillir des coquillages et de pêcher. Plus tard, les peuples vivant près des mers l'ont pratiquée pour ramasser des éponges et du corail. Aujourd'hui, entre performance sportive et quête spirituelle, la discipline est en pleine expansion. Elle est pratiquée par plus de cent mille apnéistes en France. Dans sa version sportive, l'apnée demande une grande maîtrise de soi et une excellente condition physique. Le record de onze minutes et trente-cinq secondes (!) est détenu par le Français Stéphane Mifsud. Mais il n'est pas nécessaire d'aller si loin pour expérimenter les bienfaits de cette technique. Pratiquée en douceur, comme exercice de yoga, elle est connue pour ses bienfaits sur la relaxation et le stress, mais aussi sur l'amélioration de la concentration. Ce qui explique son succès croissant.

Patrick Chompré

« Sentir tout de toutes les façons »

FERNANDO PESSOA
poète portugais (1888-1935)

Ce livre ne changera pas le monde.
Il changera votre vie.

ECKHART TOLLE

NOUVELLE TERRE

De l'ego à la conscience

PAR L'AUTEUR DE
LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT

En poche chez J'AI LU

LES FILMS PELLÉAS PRÉSENTE

UNE IMMERSION TOTALE DANS LA VIE D'UN ORCHESTRE

“D'UNE ORIGINALITÉ RARE, UN FILM PRODIGIEUX”

TÉLÉRAMA

FIPADOC 2026
GRAND PRIX
DOCUMENTAIRE
MUSICAL



NOUS L'ORCHESTRE

UN FILM DE PHILIPPE BÉZIAT

AVEC L'ORCHESTRE DE PARIS DIRECTEUR MUSICAL KLAUS MÄKELÄ

COURAMAUD

AU CINÉMA LE 22 AVRIL

CINÉMAS ART & ESSAI

CITÉ DE LA MUSIQUE PHILHARMONIE DE PARIS

sacem

LE FIGARO

Télérama

france musique