

LA SENSIBILITE ELEVEE : QUELS AVANTAGES ET COMMENT LA REGULER ?

Projet de recherche mené par l'**Observatoire de la Sensibilité**

Direction du Pôle recherche : Pascale Michelon, Dr en Neurosciences et psychologue

Fondateur de l'Observatoire : Saverio Tomasella, Dr en Psychologie et psychanalyste

Participation du Cercle Recherche de l'Observatoire dont Cassandra Bas, Louisa Bendjilali, Lydia Brossard, Anne-Catherine Coomans, Céline Durand, Pascaline Michon et Sylvie Portas

Création des graphiques : Sandrine Wulleme et Marie Calvino

Un grand merci aux membres de l'Observatoire pour la diffusion de l'enquête.

INTRODUCTION

Selon les chercheurs Elaine Aron et Michael Pluess, la sensibilité concerne la capacité à enregistrer et à traiter les stimuli provenant de l'environnement externe et interne. Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres. La haute sensibilité réfère donc à une plus grande capacité à capter et traiter les informations de l'environnement.

La haute sensibilité est un trait considéré comme inné qui correspond à un fonctionnement spécifique du système nerveux. Les personnes très sensibles, ultrasensibles ou "hautement sensibles" (PHS) ont ainsi un seuil de traitement des stimuli plus bas et tendance à enregistrer davantage d'informations.

Leur système nerveux réagit en effet à un niveau de stimulation inférieur à la moyenne. La recherche montre également que certaines zones de leur cerveau présentent une activité distincte. Les neurones qui traitent les informations sensorielles et émotionnelles semblent ainsi plus actifs dans le cerveau d'une PHS lorsqu'elle traverse une situation émotionnelle. Les zones de son cerveau qui sous-tendent l'empathie émotionnelle (la capacité à ressentir ce que ressent autrui) sont également plus actives lorsqu'elle est face à quelqu'un.

On estime qu'environ 30 % de la population est hautement sensible. Comme le souligne Elaine Aron, du point de vue de l'évolution, ce chiffre est trop élevé pour que l'on puisse considérer la sensibilité élevée comme un désavantage. Celle-ci permet à l'individu très sensible de repérer de nombreuses informations subtiles et utiles dans l'environnement puis de les intégrer dans une analyse approfondie de la situation. Une telle stratégie est utile dans de nombreuses situations, en particulier dans les interactions humaines.

Les PHS possèdent donc des caractéristiques qui leur procurent différents avantages. Tout d'abord, comme elles captent plus d'informations que la moyenne, elles ont tendance à traiter en profondeur les situations : elles cherchent à donner du sens à toutes ces informations. Cela prend du temps mais peut aboutir à une compréhension plus poussée de ce qui se passe.

Elles remarquent les détails et les subtilités : elles ont donc une perception accrue. Elles perçoivent ainsi facilement la communication non verbale et peuvent réagir plus efficacement dans les interactions. Elles éprouvent aussi un plus grand plaisir à vivre des moments positifs.

Comme les émotions guident l'attention, l'apprentissage et la mémoire, les PHS sont plus attentives et réactives aux situations émotionnelles et plus empathiques. Elles ont ainsi tendance à réagir de façon intense aux situations agréables comme aux situations désagréables.

Dans cette recherche, nous avons pour objectif d'établir de façon plus détaillée les avantages au quotidien de la sensibilité élevée. En quoi peut-elle être une force, quels atouts procure-t-elle, que ce soit au niveau sensoriel et au niveau émotionnel ?

La surstimulation est un effet secondaire naturel de la haute sensibilité. Le cerveau des PHS captant et analysant de nombreuses informations en continu, gêne et fatigue peuvent rapidement émerger. Sur la base de nos expériences cliniques, nous avons déterminé 4 difficultés potentielles liées à la surstimulation.

La saturation sensorielle : une impression d'intensité trop grande, de trop plein ou d'envahissement en lien avec les perceptions sensorielles nombreuses et intenses. Elle peut être liée à la lumière, au bruit, aux odeurs, au toucher, etc.

Le débordement émotionnel : une impression d'intensité trop grande, de trop plein ou d'envahissement en lien avec les émotions intenses et la réactivité émotionnelle de la PHS. Elle peut être liée à une émotion désagréable comme à une émotion agréable.

La rumination : le fait de penser et de ressasser les situations émotionnelles qui ont causé une souffrance. Elle peut être exacerbée chez les PHS en raison de leur attention particulière aux situations émotionnelles et leur besoin de les comprendre en profondeur.

La contagion émotionnelle : le fait d'être particulièrement touché(e) par les émotions des autres et de potentiellement se sentir envahi(e) par ces ressentis extérieurs. Elle est associée à la capacité d'empathie émotionnelle élevée des PHS.

Concernant les désavantages de la sensibilité élevée, l'objectif de cette recherche était double. Tout d'abord, nous désirions évaluer la fréquence d'apparition de ces difficultés potentielles dans le quotidien des PHS. Ensuite, nous souhaitons recenser les techniques de régulation utilisées spontanément par mieux les vivre au quotidien.

Se réguler est un besoin fondamental pour les PHS. Il s'agit de contenir, en temps et en intensité, à la fois les sensations et les émotions ressenties pour qu'elles ne les saturent pas.

METHODE

Construction de l'enquête

Pour pouvoir à la fois calibrer les questions de l'enquête et proposer un choix le plus exhaustif possible de stratégies de régulation, nous avons mené une pré-enquête auprès de 25 répondants volontaires de la communauté de l'Observatoire. Plusieurs questions ouvertes ont été proposées pour recueillir un maximum d'information sur, d'une part, les avantages au quotidien de la sensibilité élevée et d'autres part, les inconvénients possibles de cette caractéristiques et les moyens utilisés pour les pallier.

Les stratégies de régulation rapportées ont été analysées et une liste type établie :

- Accueillir et laisser passer
- Avoir recours à des soins énergétiques
- Chercher un contact physique agréable (câlin, etc.)

- Ecouter de la musique
- Ecrire
- Essayer d'identifier l'émotion ressentie
- Être en contact avec la nature
- Faire du sport (marcher, nager, etc.)
- Lire ou regarder un film, une série, etc.
- Manger
- Médecine naturelle (Fleurs de Bach, homéopathie, etc.)
- Méditer
- Mentaliser, analyser, réfléchir à ce qui se passe
- Parler à un proche de confiance
- Parler à un thérapeute
- Penser à quelque chose d'agréable ou de neutre
- Pleurer
- Pratiquer des mouvements doux (danse intuitive, marche zen, balancement, etc.)
- Pratiquer une activité créative (dessin, etc.)
- Pratiquer une activité telle le yoga ou le qi gong
- Prendre du recul par la spiritualité
- Prendre une douche ou un bain
- Recevoir un massage
- Relativiser
- Respirer
- S'allonger, se reposer, dormir
- S'isoler au calme
- S'occuper (bricolage, jardinage, cuisine, etc.)
- S'exprimer oralement
- Socialiser, voir sa famille, ses amis
- Utiliser l'EFT (tapping)
- Utiliser des régulateurs (lunettes de soleil, bouchon d'oreille, casque anti-bruit, masque, etc.)

Cette liste a été proposée ensuite dans l'enquête comme choix de stratégies possibles pour chacune des 4 difficultés potentielles recensées.

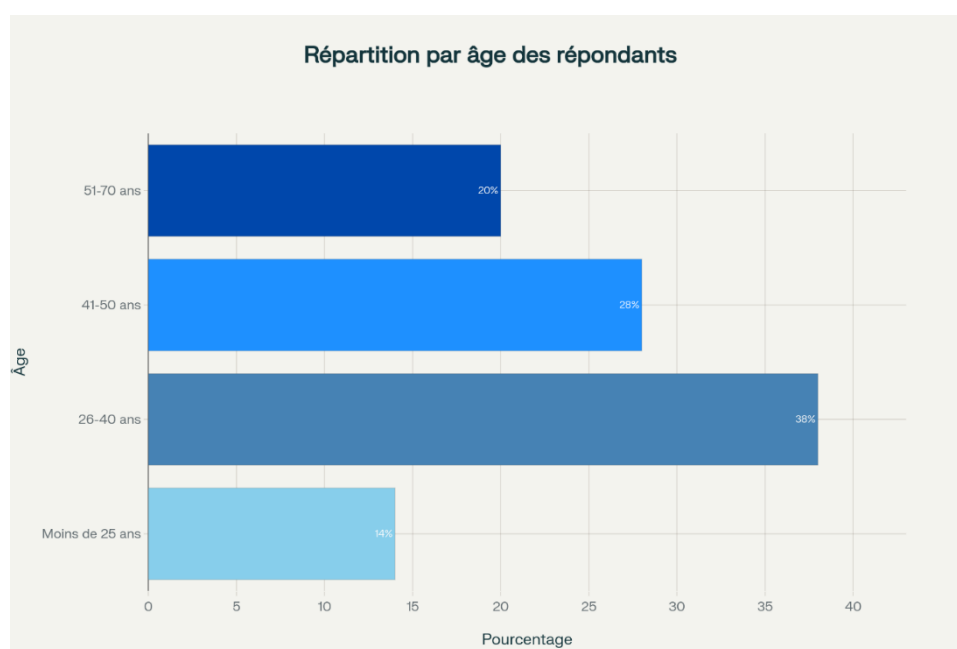
Diffusion de l'enquête

L'enquête a été diffusée via le site internet de l'Observatoire de la Sensibilité et par publipostage grâce à ses membres. La population ciblée était donc déjà au fait de sa sensibilité élevée.

RESULTATS

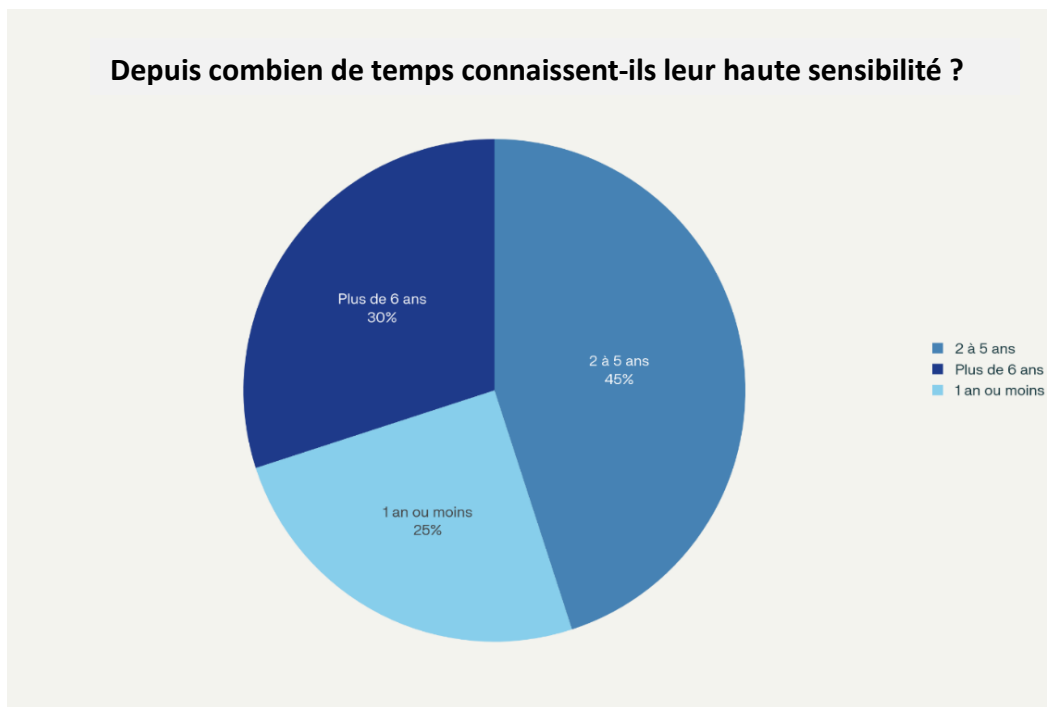
CARACTERISTIQUES DE LA POPULATION SONDEE

Le recueil des données a eu lieu en 2 temps. La première tentative sur un mois a recueilli 100 réponses, la deuxième échelonnée sur 4 mois a recueilli 216 réponses. Un total de 316 personnes a donc répondu à l'enquête : **87% étaient des femmes** et 13% des hommes.

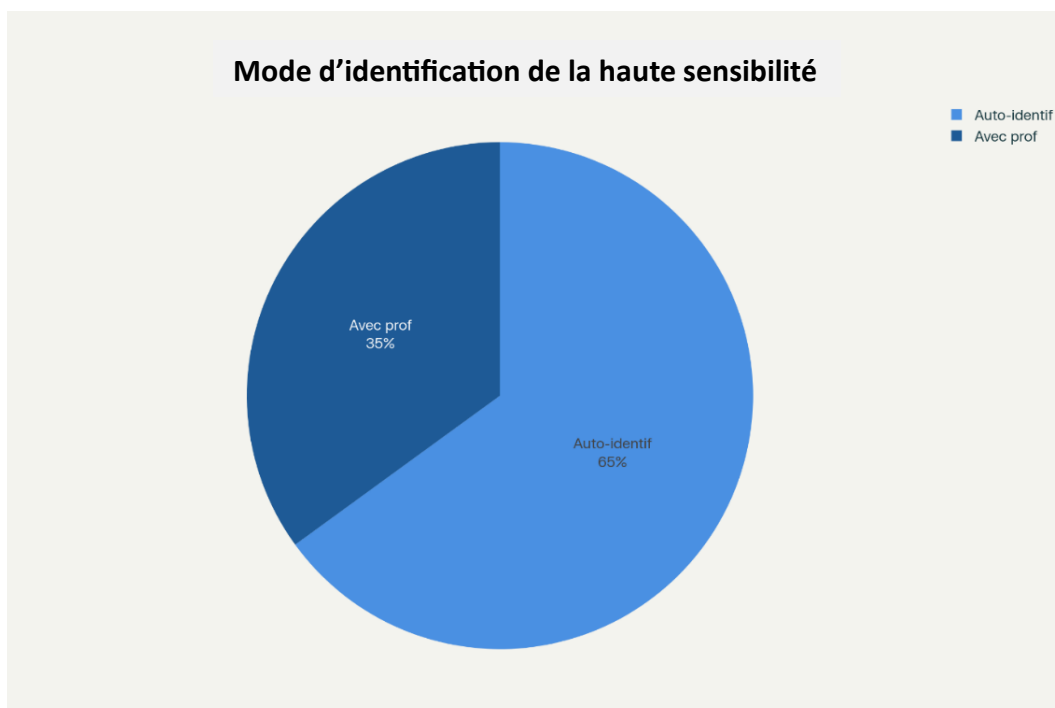


La répartition par âge montre une concentration principale chez les adultes de 26-40 ans (38%), reflet de la période où la prise de conscience de sa sensibilité élevée est souvent la plus marquée.

Parcours de découverte de la haute sensibilité



La majorité des répondants (45%) ont découvert leur haute sensibilité il y a 2 à 5 ans, 30% il y a plus de 6 ans et seulement 25% depuis 1 an ou moins.

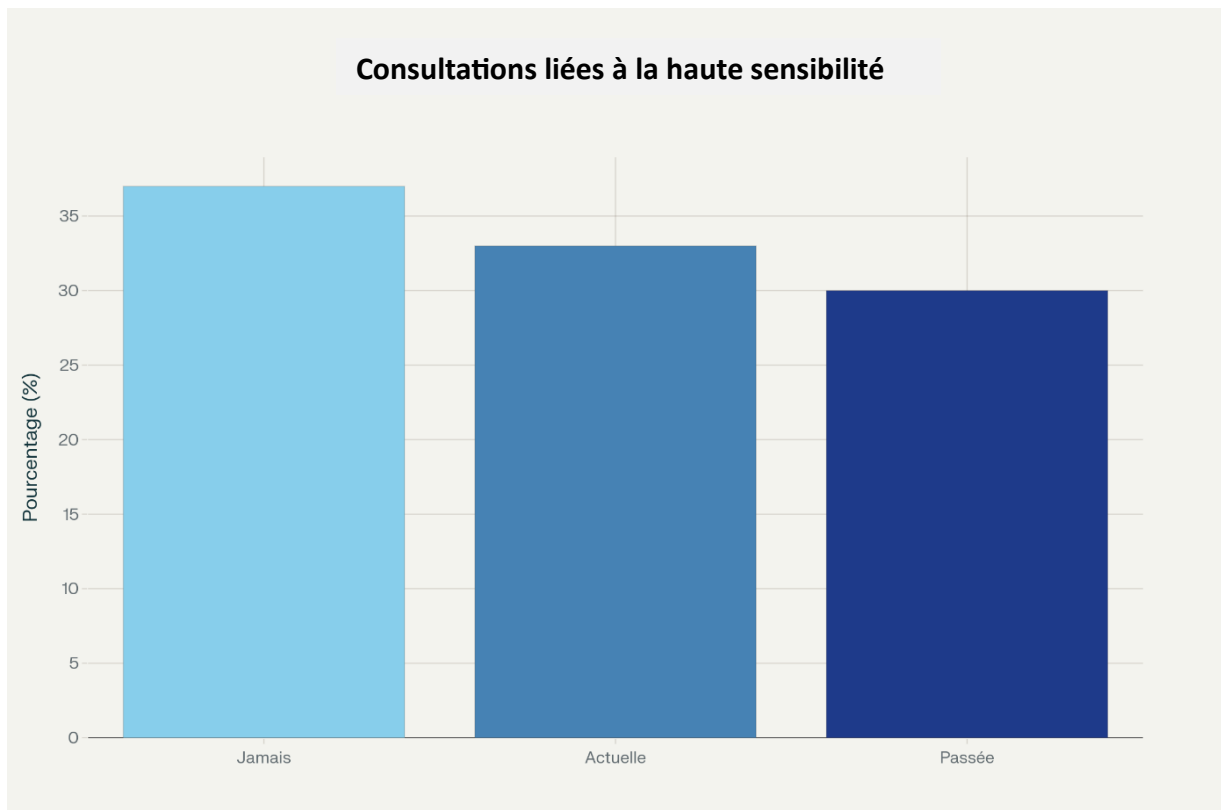


L'autoidentification de la sensibilité élevée domine largement (65%) par rapport à l'identification avec un professionnel (35%). Ce résultat souligne l'importance de la qualité de

l'information accessible au grand public. Il souligne également le progrès à faire en termes de sensibilisation auprès des professionnels de santé et de l'accompagnement.

Accompagnement Professionnel

La sensibilité élevée amène-t-elle à consulter pour des problèmes liés à cette caractéristique ?

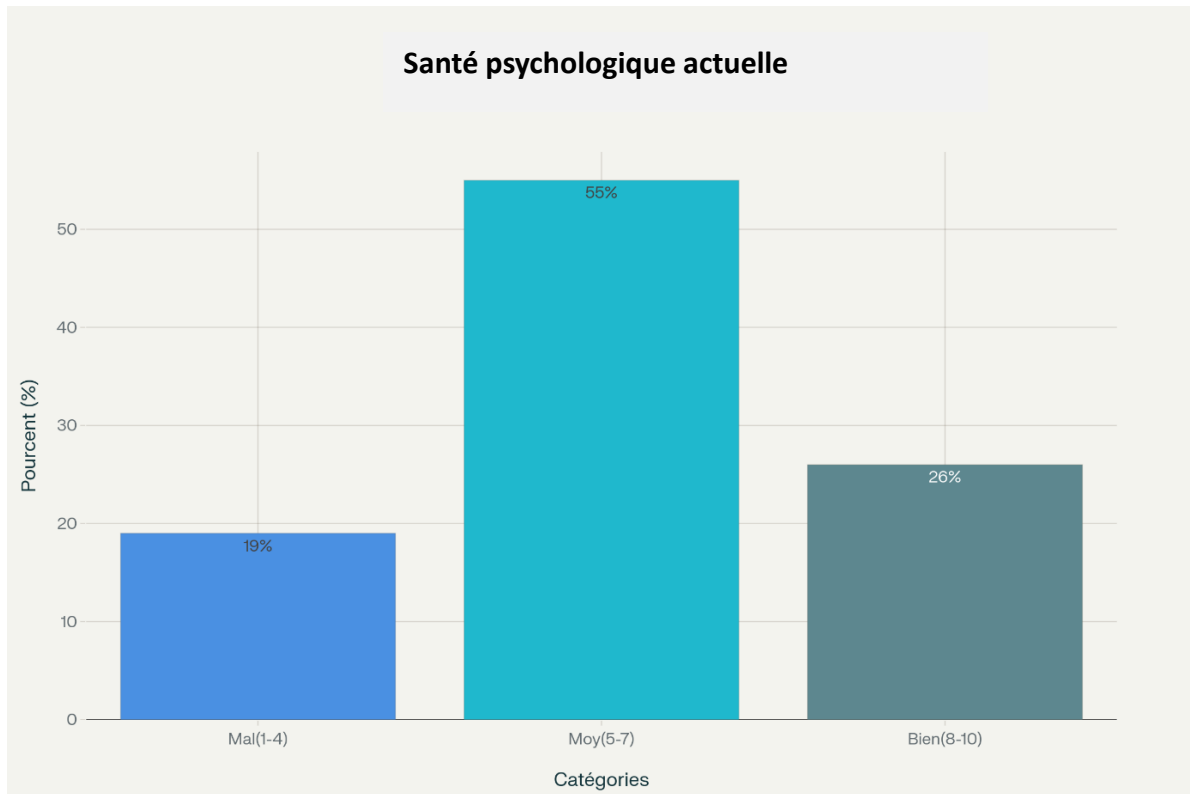


Les données révèlent qu'une proportion significative des répondants (37%) n'a jamais consulté de professionnel pour des problèmes liés à leur sensibilité. Il est possible que cette proportion non négligeable de PHS ait toujours bien vécu cette caractéristique.

Le restant de la population des répondants (63%) a déjà consulté ou consulte actuellement pour mieux vivre leur spécificité. Pour rappel, la majorité des répondants se sont auto-identifiés comme personne hautement sensible. Il est possible qu'ils présentent également d'autres caractéristiques qui pourraient expliquer leur besoin de consulter. Cela montre la nécessité d'un diagnostic différentiel lors de l'identification de la haute sensibilité, pour éliminer d'autres explications possibles à l'exacerbation des sens ou des émotions (traumatismes, trouble du spectre autistique, etc.)

Notons ici que dans la population des répondants, 3% rapportent également un TSA, 9% un TDAH et 22,5% un HPI (dont 6% avec un trouble associé, TSA ou TDAH).

État de santé psychologique et physique



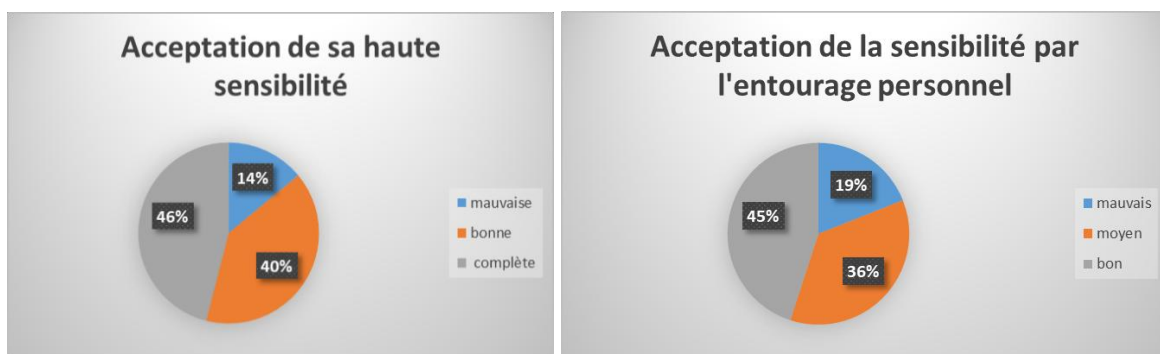
La distribution des scores de santé psychologique montre une tendance vers un état de santé psychologique positif avec 55% des répondants rapportant un bien-être moyen et 26% un bon bien-être, ce qui défie le mythe que la sensibilité élevée est uniquement associée à des difficultés.

La répartition de l'état de santé physique actuel des répondants révèle également une majorité de répondants ayant une santé physique perçue comme « bonne » (54%) et même « très bonne » (30%), ce qui contredit l'idée d'association systématique entre sensibilité élevée et mauvaise santé physique.

Relation à la haute sensibilité

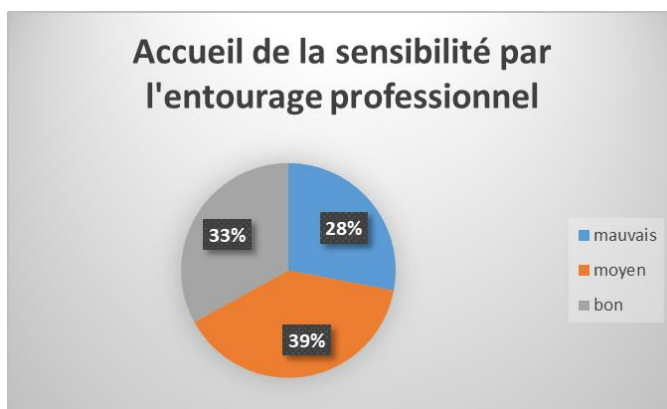
La haute sensibilité n'est ni un trouble ni une pathologie. Les PHS peuvent toutefois avoir tendance à être plus anxieuses, déprimées, instables, etc. que les non-PHS lorsqu'elles évoluent dans un environnement défavorable pendant l'enfance ou l'adolescence. En revanche, elles s'améliorent de manière plus significative lorsqu'elles bénéficient de compréhension et de soutien. Certaines études montrent même que les PHS ayant eu une enfance heureuse ont des capacités de régulation émotionnelle particulièrement élevés.

Ce qui fait donc une grande différence au quotidien est à la fois le regard que porte l'environnement de la PHS sur sa sensibilité et la façon dont elle-même se perçoit.



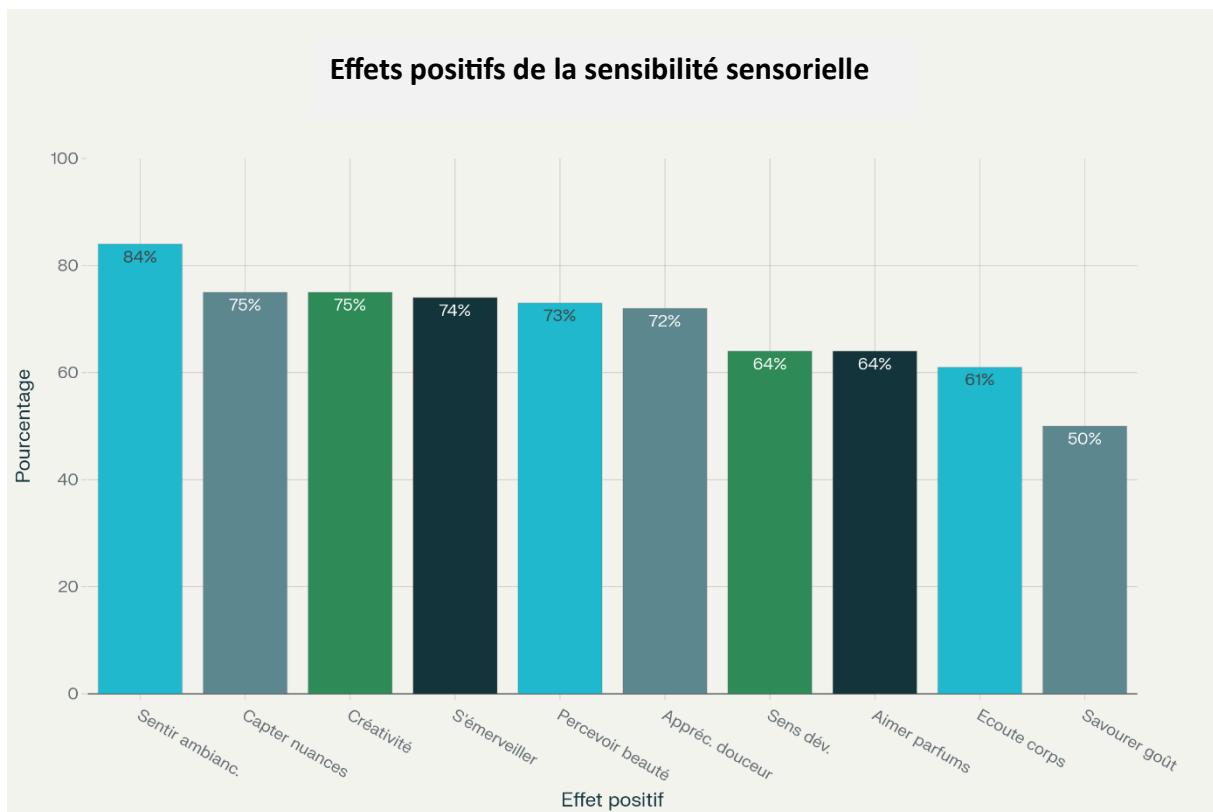
La majorité des répondants rapporte une bonne à une complète acceptation de leur sensibilité élevée. De la même façon, leur entourage personnel semble en majorité accueillir leur sensibilité de façon moyenne à bonne. Ce sont probablement deux facteurs importants qui expliquent la bonne santé psychologique relevée dans cette population.

L'acceptation de la sensibilité dans le milieu professionnel reste plus compliquée :



LES ASPECTS POSITIFS DE LA SENSIBILITE ELEVEE

Les PHS perçoivent-elles leur sensibilité élevée comme un avantage ?

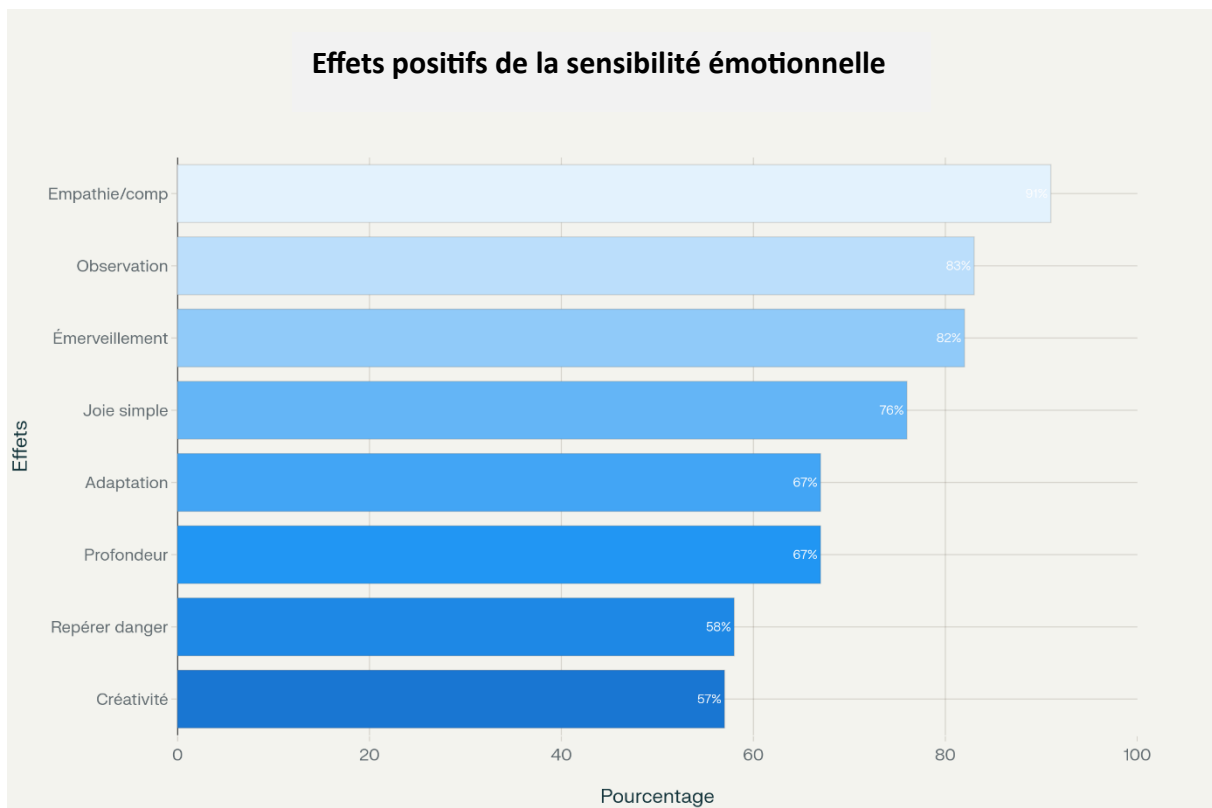


Leur sensibilité sensorielle élevée apporte une diversité des bénéfices aux PHS. La capacité à détecter des subtilités et des nuances de l'environnement, qu'il soit interne ou externe, est particulièrement mis en avant.

Cette détection fine permet l'appréciation des expériences agréables vécues et booste la créativité.

Parmi les principaux effets positifs de la sensibilité émotionnelle élevée, l'empathie et la compréhension d'autrui domine largement (91%), suivie des capacités d'observation (83%) et d'émerveillement (82%).

Ces bénéfices soulignent les forces intrinsèques de la sensibilité élevée et montre qu'elle est liée à diverses caractéristiques positives telle la joie, l'adaptation et la créativité.

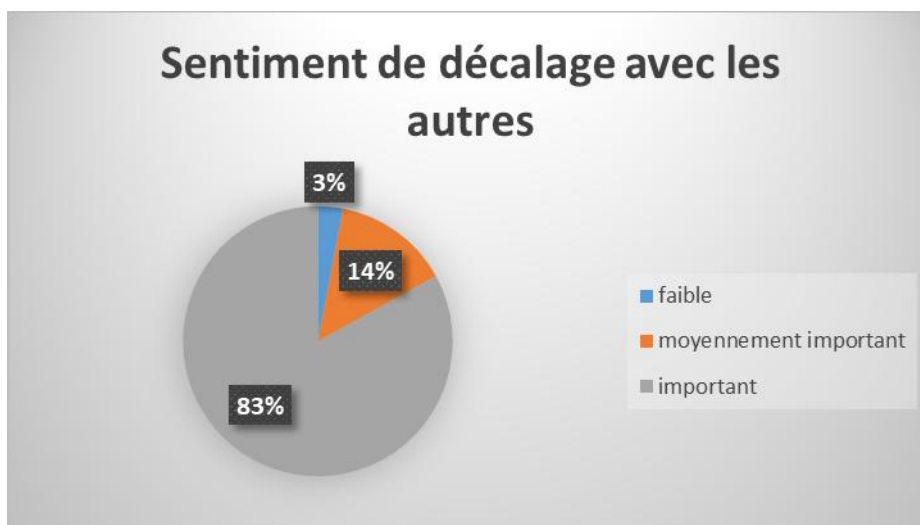


Parmi les effets positifs moins fréquents de la sensibilité émotionnelle, nous pouvons noter : se sentir vivant et pleinement présent (47%) et des liens puissants entre la mémoire et les sens (44%).

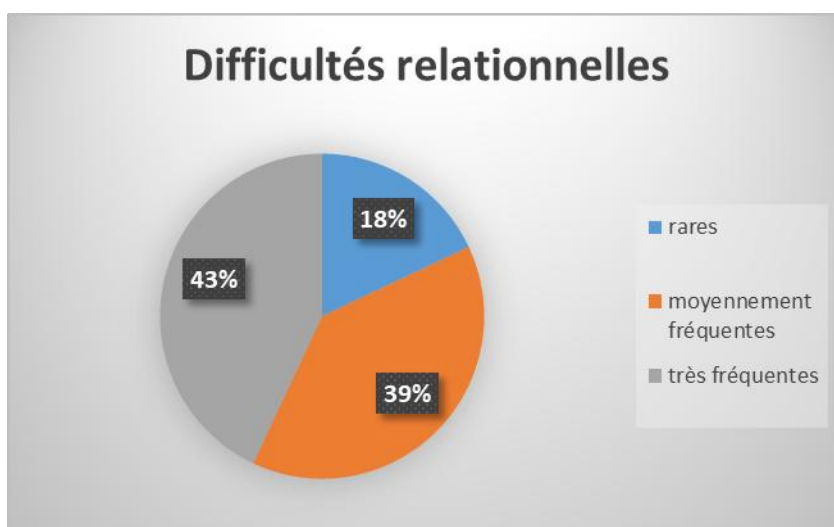
LES DIFFICULTES LIEES A LA SENSIBILITE ELEVEE : FREQUENCE ET MOYENS DE REGULATION

Une personne sur trois est très sensible : la sensibilité élevée est donc à la fois habituelle et minoritaire. Elle fait partie de l'expérience humaine, mais est encore mal comprise et par la même souvent rejetée. Une PHS peut donc faire l'expérience de toute minorité : se sentir incomprise et exclue, ce qui conduit alors à une expérience de stress délétère.

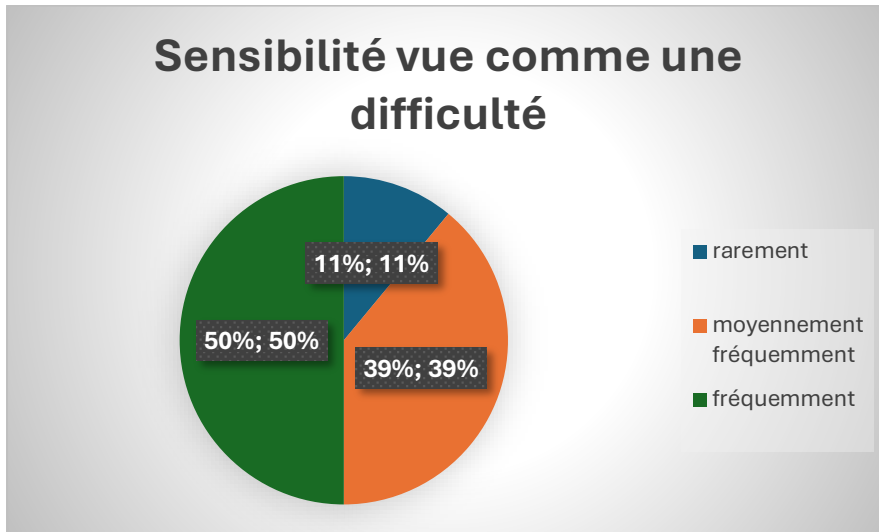
En effet, 83% des répondants se sentent en décalage avec les autres, alors même qu'ils se déclarent en bonne santé psychologique et que leur sensibilité est plutôt bien acceptée dans leur entourage proche.



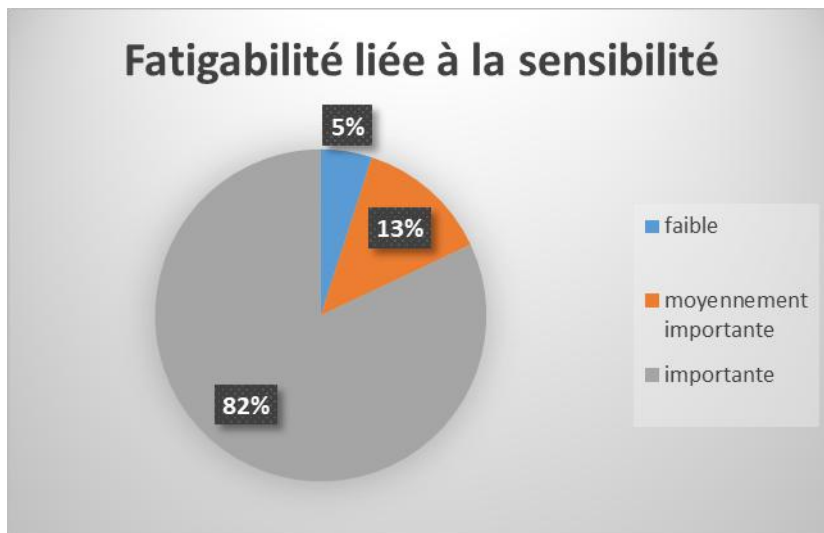
La sensibilité élevée semble mener à des difficultés relationnelles assez fréquemment :



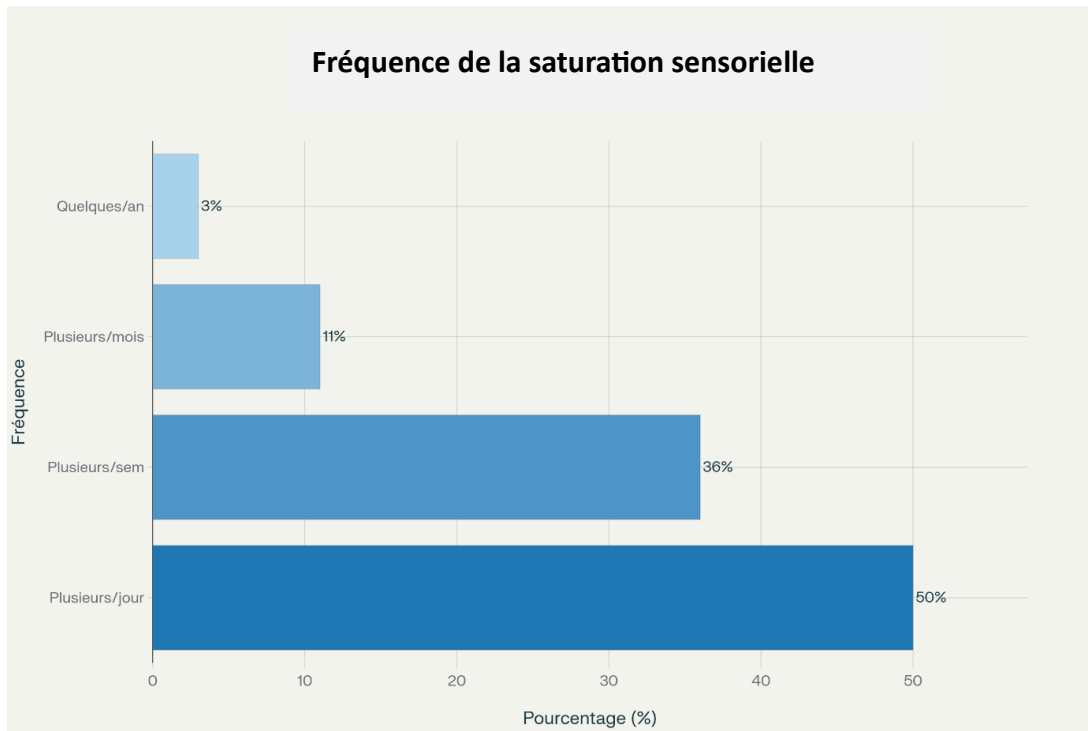
Malgré les nombreux bénéfices qu'ils tirent de leur sensibilité élevée, la moitié des répondants considèrent leur caractéristique comme une difficulté :



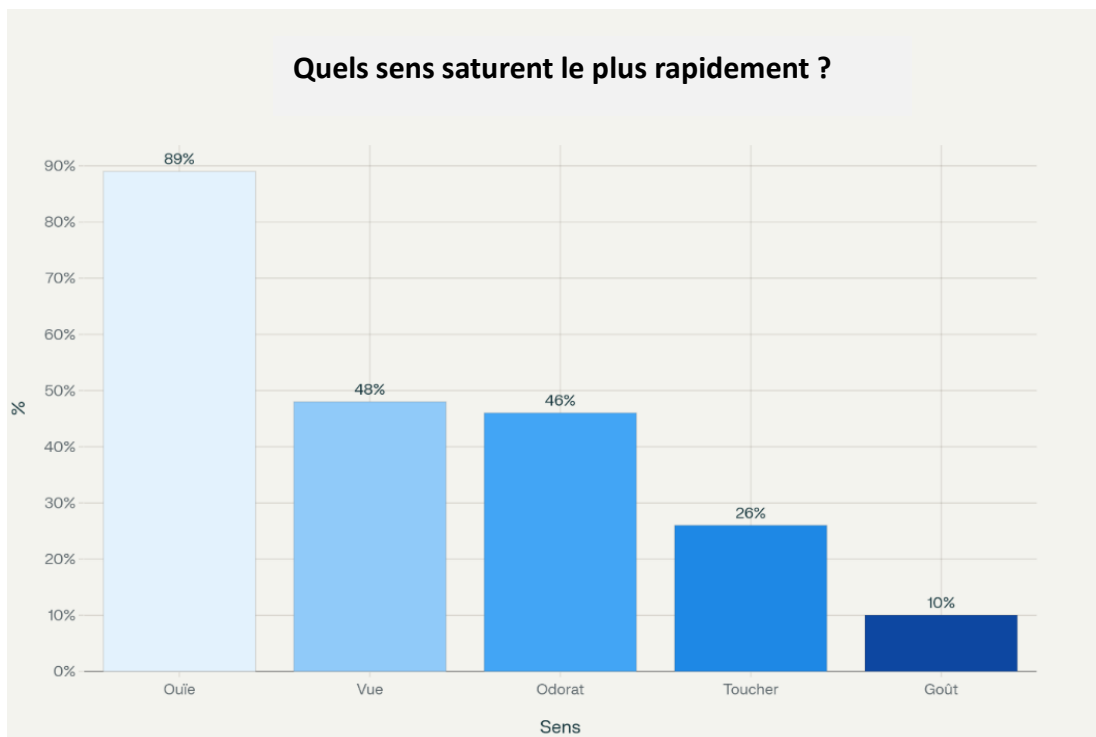
En particulier, pour 82% des répondants, de leur sensibilité nait une fatigue quotidienne importante :



LA SATURATION SENSORIELLE

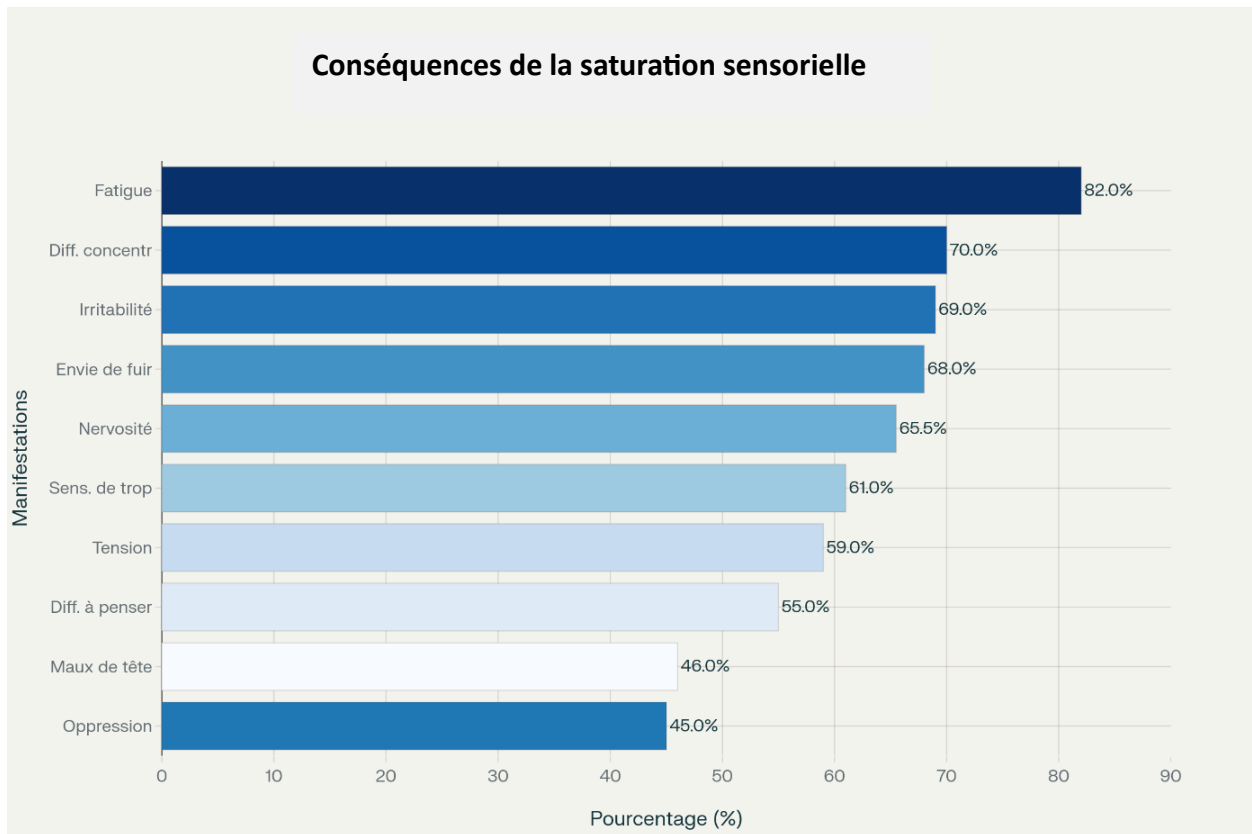


La saturation sensorielle est très présente dans la vie courante des personnes très sensibles : 86% des répondants vivent une saturation sensorielle au moins hebdomadairement, avec la moitié qui l'expérimente quotidiennement.



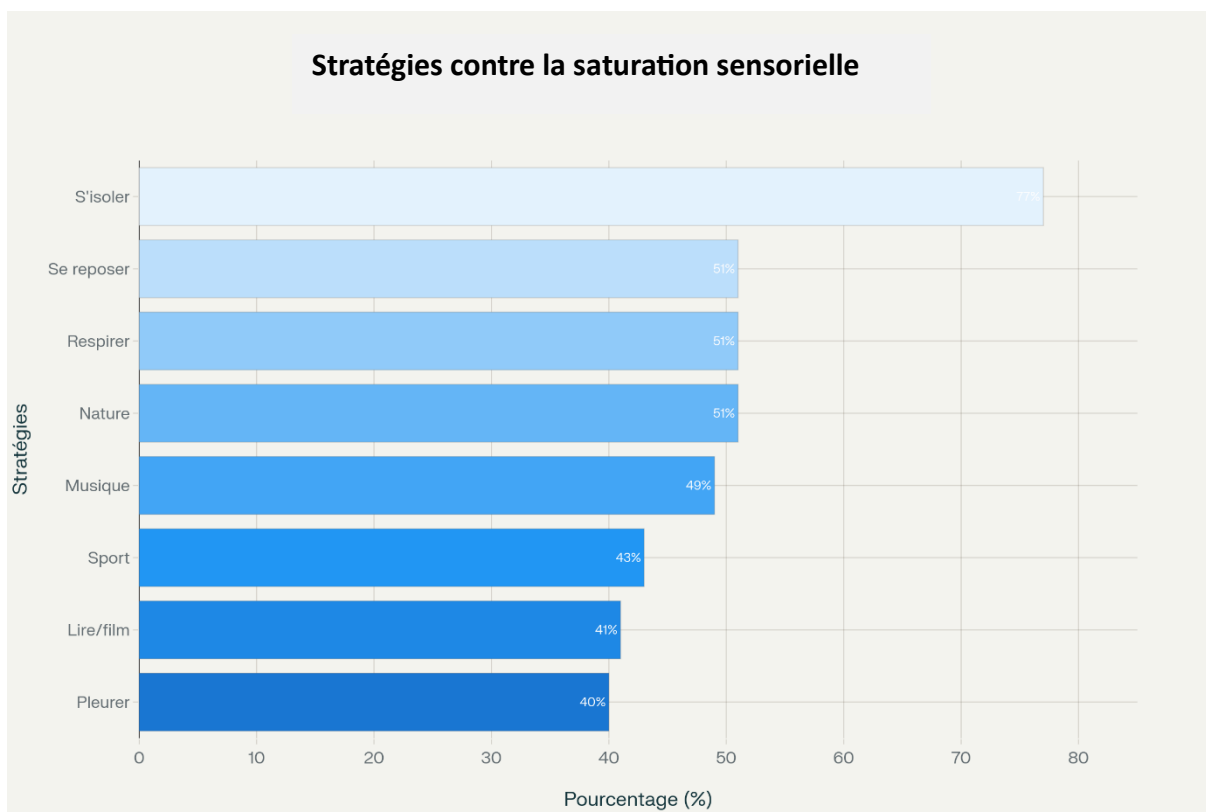
L'ouïe représente de loin le sens le plus vulnérable à la saturation (89%), information cruciale pour l'accompagnement thérapeutique.

L'impact de la saturation sensorielle est multiple :



Ces symptômes illustrent l'impact physique et mental considérable de la saturation sensorielle, avec la fatigue comme manifestation dominante, confirmant l'épuisement que génère cette surcharge sensorielle.

Comment les personnes hautement sensibles réagissent à cette saturation sensorielle ?
Qu'est-ce qu'elles utilisent pour mieux la vivre, s'y adapter ou s'en protéger ?



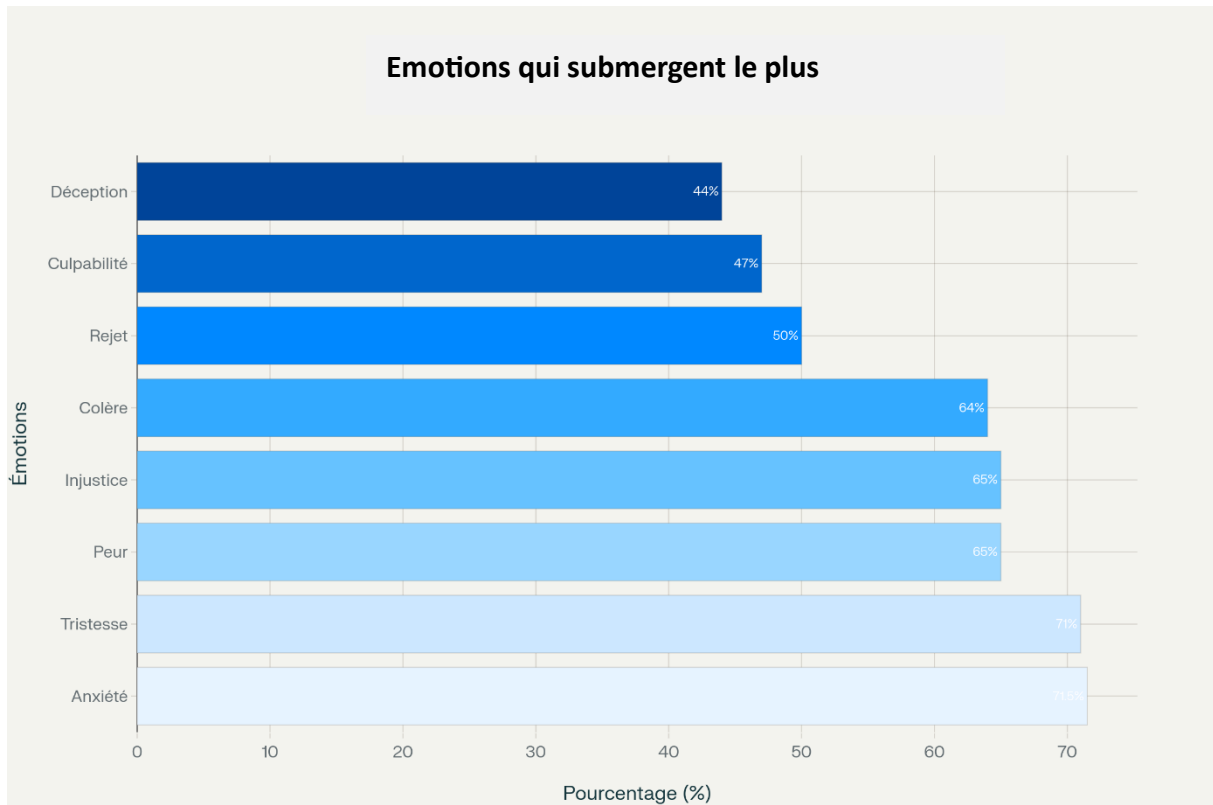
L'isolement au calme est la stratégie privilégiée (77%), confirmant l'importance des environnements apaisants dans la gestion de la sensibilité élevée.

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

La diversité des techniques utilisées montre qu'il est crucial pour chaque personne sensible de trouver les solutions qui lui conviennent personnellement. Nous notons une majorité de techniques qui impliquent le corps, plutôt que l'intellectuel, pour apaiser les sens. Seulement 33% des répondants utilisent des régulateurs (lunettes de soleil, bouchon d'oreille, casque anti-bruit, masque, etc.)

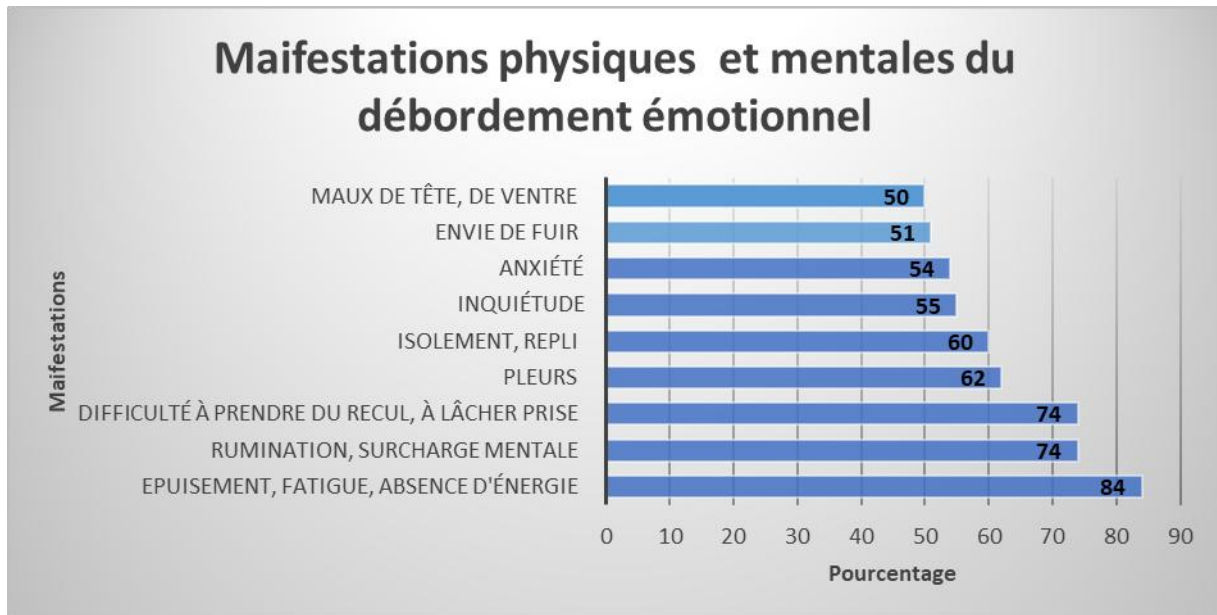
LE DEBORDEMENT EMOTIONNEL

Parmi les émotions les plus susceptibles de provoquer un débordement émotionnel, l'anxiété et la tristesse dominent et représentent les émotions les plus submersives (>70%). La peur, l'injustice et la colère (64 à 65%) n'arrivent qu'en deuxième position. Ces données peuvent aider à cibler les interventions thérapeutiques.



Un tel débordement émotionnel est **fréquent** dans la population des répondants : il est présent une à plusieurs fois par semaine chez 84% d'entre eux et se manifeste jusqu'à une à plusieurs par jour pour 47%.

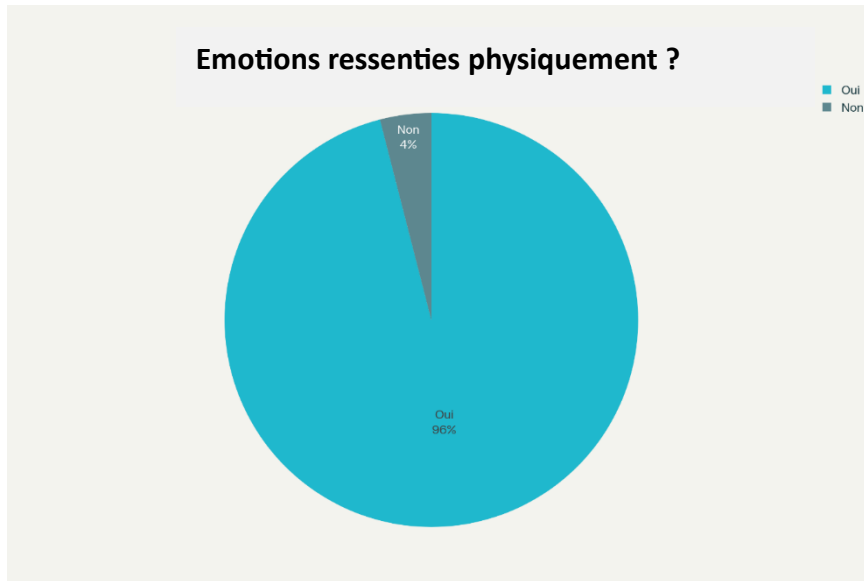
Le débordement émotionnel est donc un phénomène plutôt habituel dans le quotidien d'une PHS. Il l'impacte de plusieurs façons :



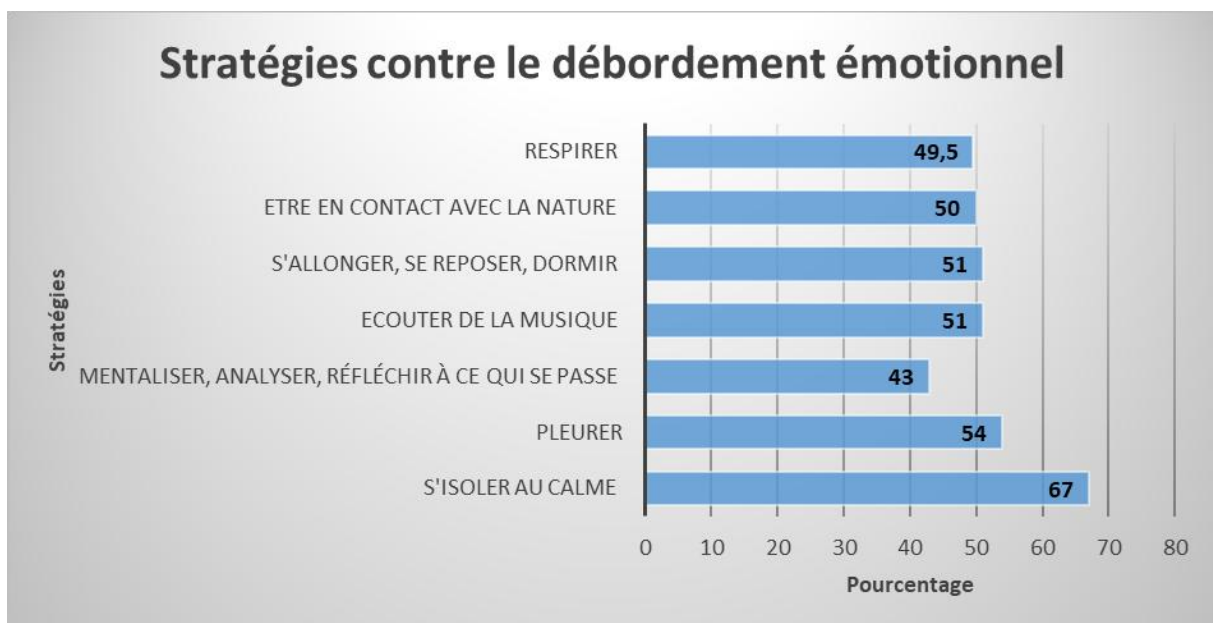
La fatigue liée à leurs émotions intenses et envahissantes touche 84% des répondants. Vient ensuite la surcharge mentale causée par la rumination (74%) et la difficulté à prendre du recul par rapport aux émotions ressenties (74%).

Le débordement émotionnel fait naître d'autres émotions, désagréables, et provoque des comportements de fuite et d'isolement. Les répercussions somatiques, sous forme de maux, sont présentes chez la moitié des répondants. On retrouve également de l'irritabilité (48%), des difficultés de concentration (42%) et des conflits avec l'entourage (30%).

L'impact sur le corps du débordement émotionnel n'est pas surprenant lorsqu'on voit que 96% des répondants ressentent physiquement leurs émotions.



Cette dimension somatique valide l'utilisation des approches thérapeutiques intégrant une dimension corporelle. D'ailleurs c'est ce que font naturellement les personnes pour tenter d'apaiser leur trop plein émotionnel : elles essayent de se calmer physiquement.



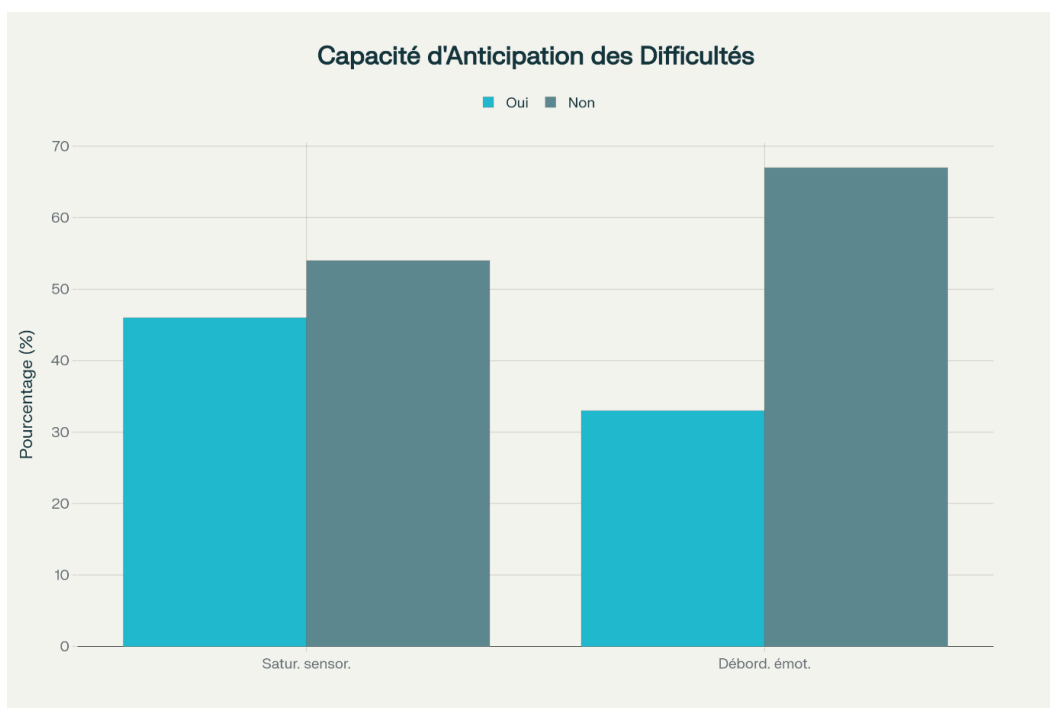
Comme pour la saturation sensorielle, l'isolement au calme reste la stratégie privilégiée pour tenter de réguler le débordement émotionnel (67%). Pleurer arrive en deuxième position (54%).

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.

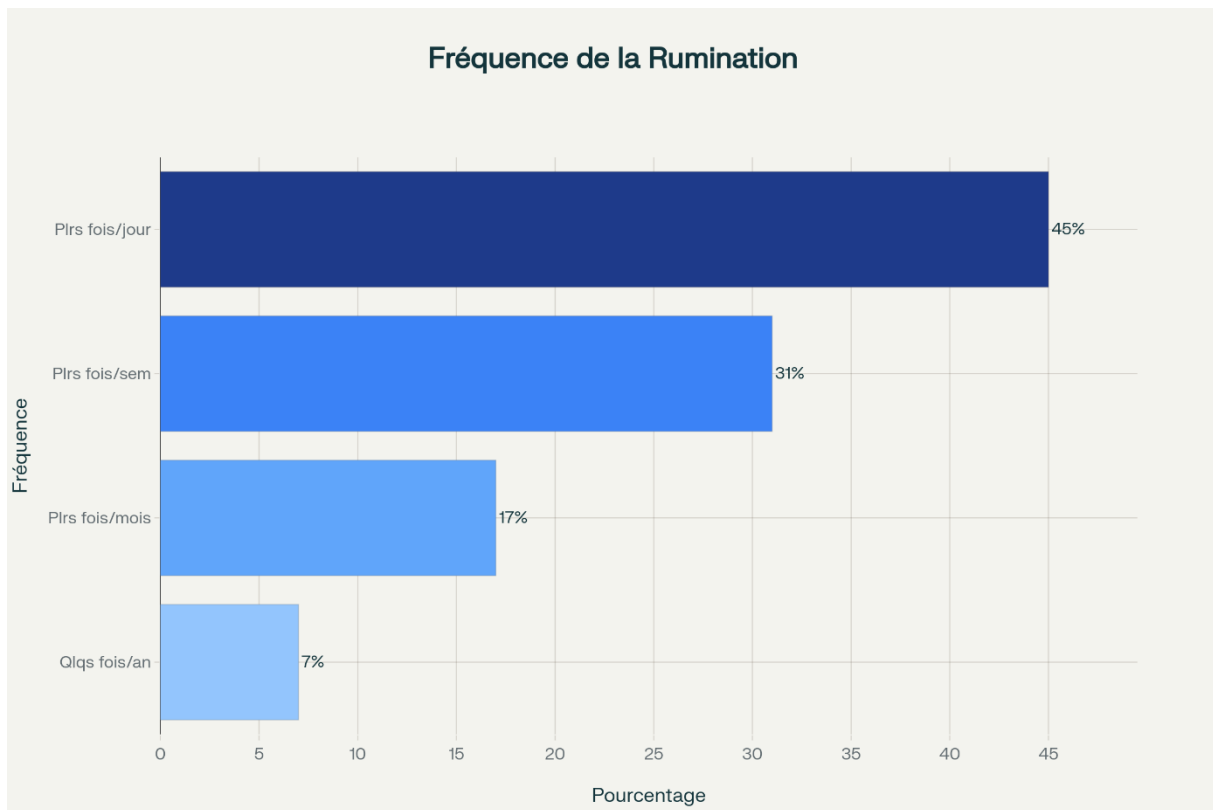
Quelle capacité d'anticipation des difficultés ?

Les PHS parvient-elles à anticiper la saturation sensorielle et le débordement émotionnel ? La comparaison des données recueillies révèle une différence importante : les PHS anticipent mieux la saturation sensorielle (46%) que le débordement émotionnel (33%), information précieuse pour développer des stratégies préventives.

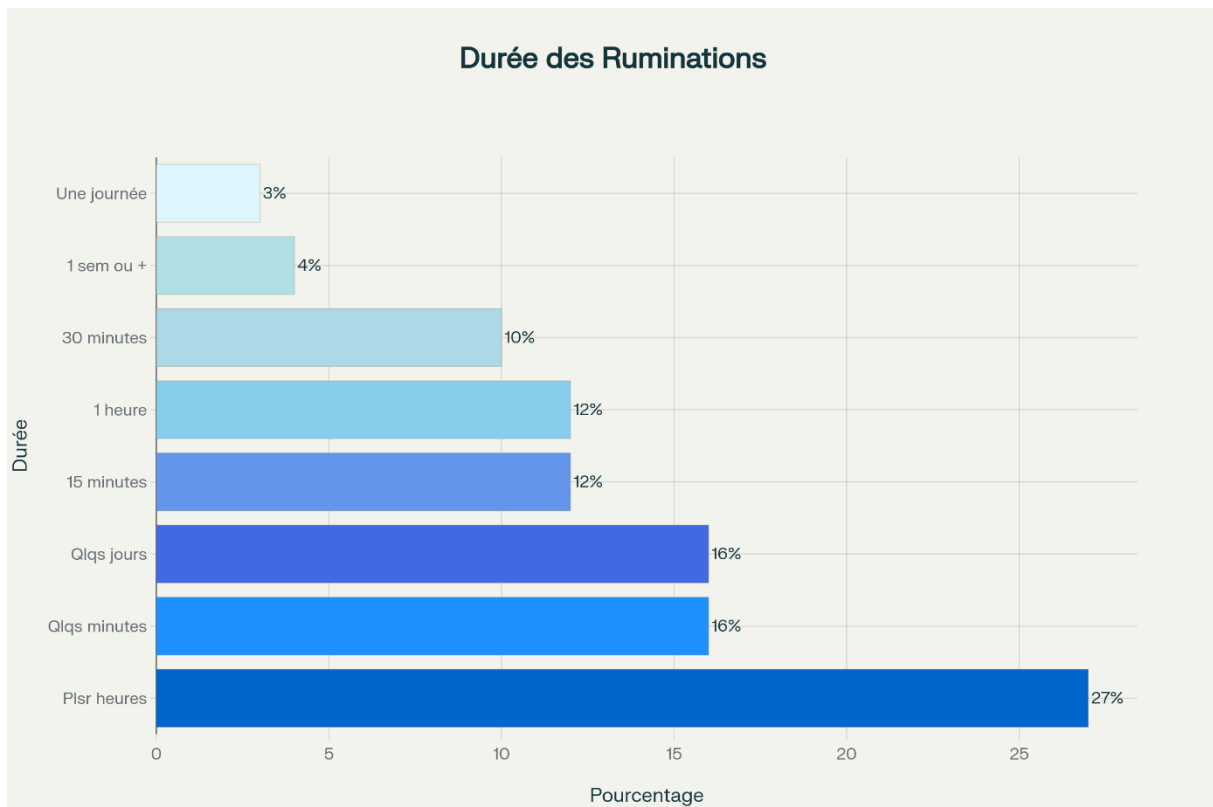


LA RUMINATION

Les données recueillies sur la rumination montrent qu'elle constitue un défi quotidien pour près de la moitié des répondants (45%), avec 76% qui en souffrent au moins hebdomadairement.



Rappelons ici que la rumination ne correspond pas à l'analyse approfondie d'une situation avec le recul nécessaire pour en comprendre les tenants et aboutissants. Elle consiste à ressasser et revivre une émotion désagréable sans trouver de façon de s'apaiser.

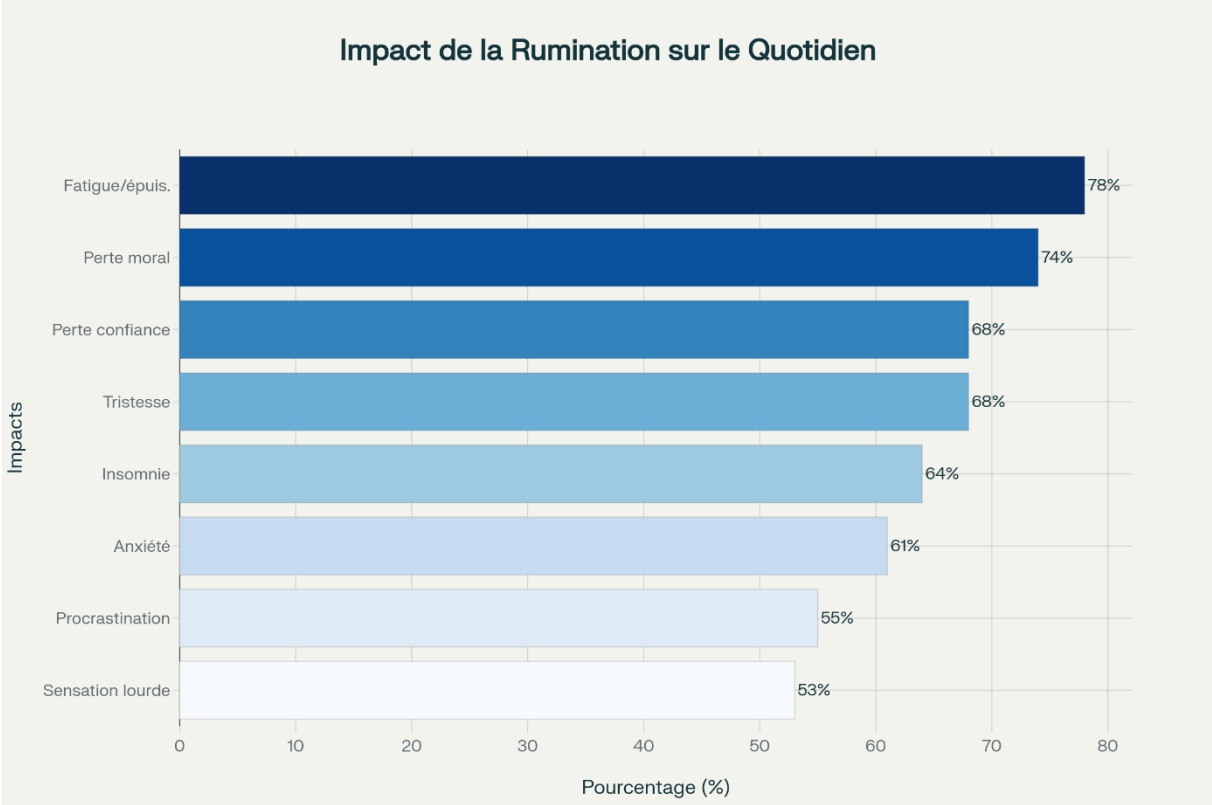


La durée des ruminations chez les PHS interrogées est très variable : tandis que certaines ruminations ne durent que quelques minutes, 27% des répondants rapportent des épisodes de plusieurs heures et 16% de plusieurs jours.

La moitié des ruminations semblent cependant ne pas dépasser 60mn.

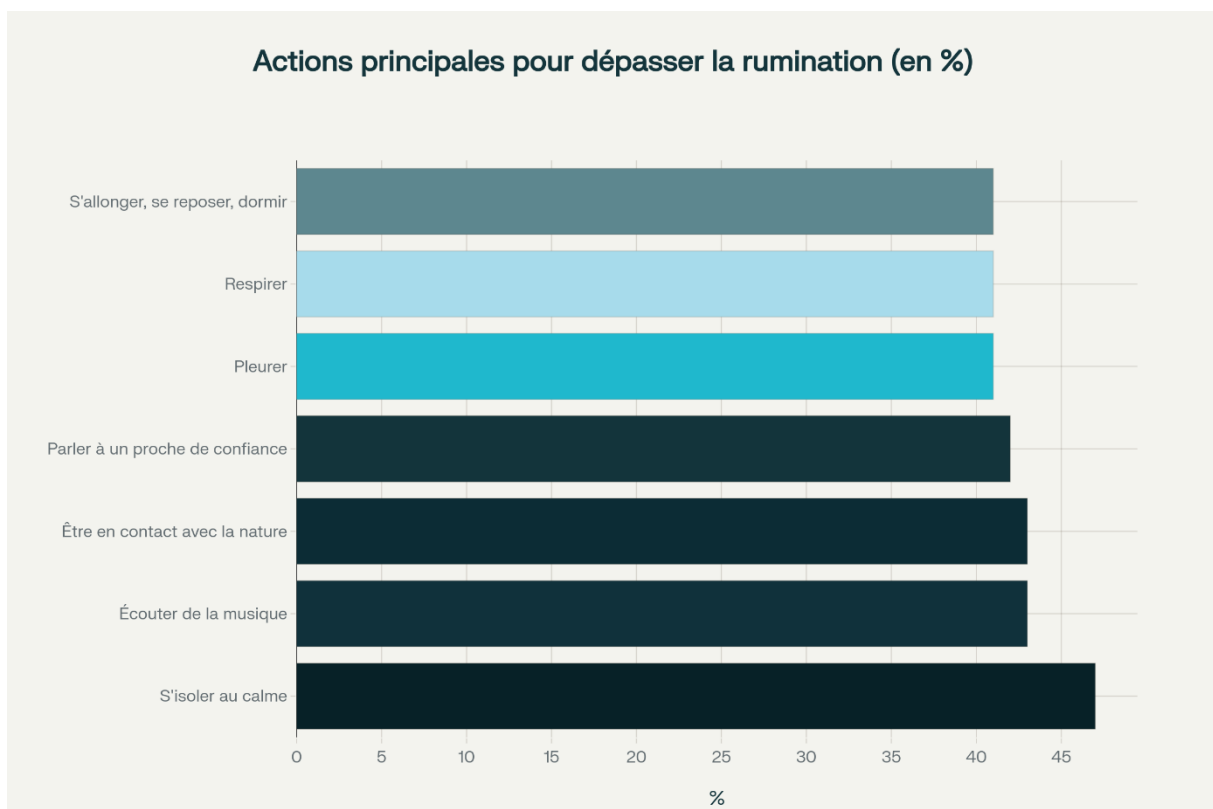
Ces données montrent la nécessité pour une PHS de prendre le temps après un épisode émotionnel impactant.

Cependant, l'impact de la rumination reste fort sur le quotidien des PHS. Il dépasse largement le simple inconfort mental, affectant profondément la qualité de vie avec des conséquences sur l'énergie, l'estime de soi et le sommeil.



Comme pour la saturation sensorielle et le débordement émotionnel, l'isolement au calme reste la stratégie privilégiée pour tenter de réguler la rumination (47%). Elle est cependant suivie de près par la musique (43%), le contact avec la nature (43%), les pleurs (41%), la respiration (41%) et le repos (41%).

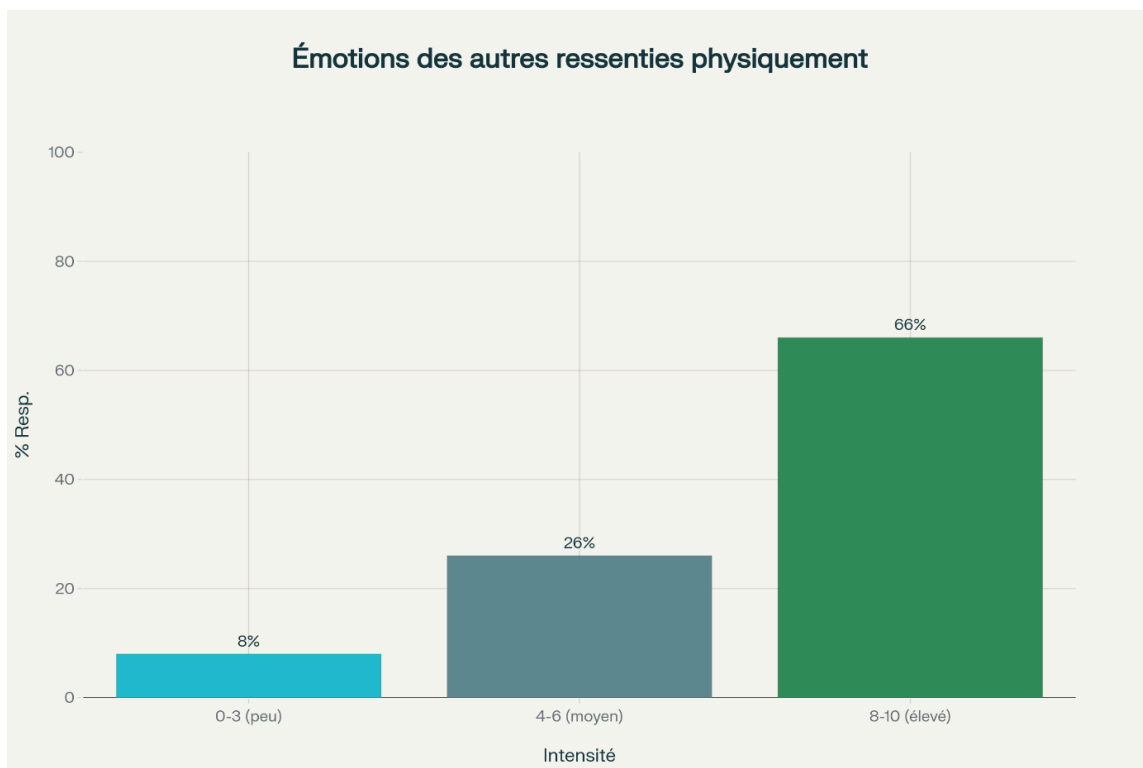
Nous voyons apparaître ici une stratégie relationnelle : parler avec un proche de confiance est utilisé par 42% des répondants. Cette stratégie est différente des autres, qui sont toutes davantage du domaine de la distraction. Elle permet un recadrage plus directement : le point de vue de l'autre peut offrir une analyse différente de la situation et permettre de sortir de la rumination.



LA CONTAGION OU ENVAHISSEMENT EMOTIONNEL

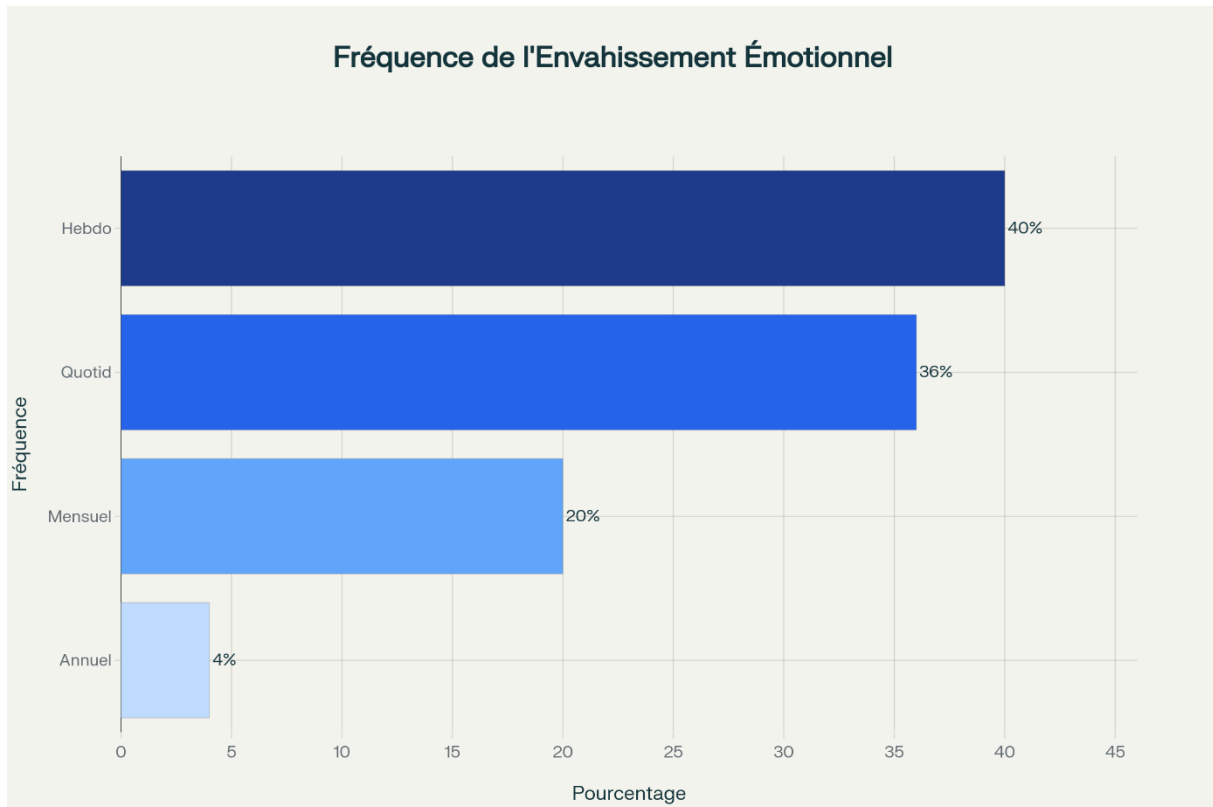
Lorsqu'une PHS interagit avec autrui, elle ressent généralement fortement les émotions de l'autre et en est touchée. C'est le reflet de son activité empathique intense. Effectivement, 84% des répondant se disent fortement impactés par les émotions des autres et 14% moyennement impactés, contre seulement 2% peu impactés.

Cet impact est émotionnel bien sûr mais également ressenti dans le corps. En effet, 66% des répondants disent ressentir physiquement les émotions des autres.



Ceci illustre de façon claire la forte perméabilité émotionnelle des PHS.

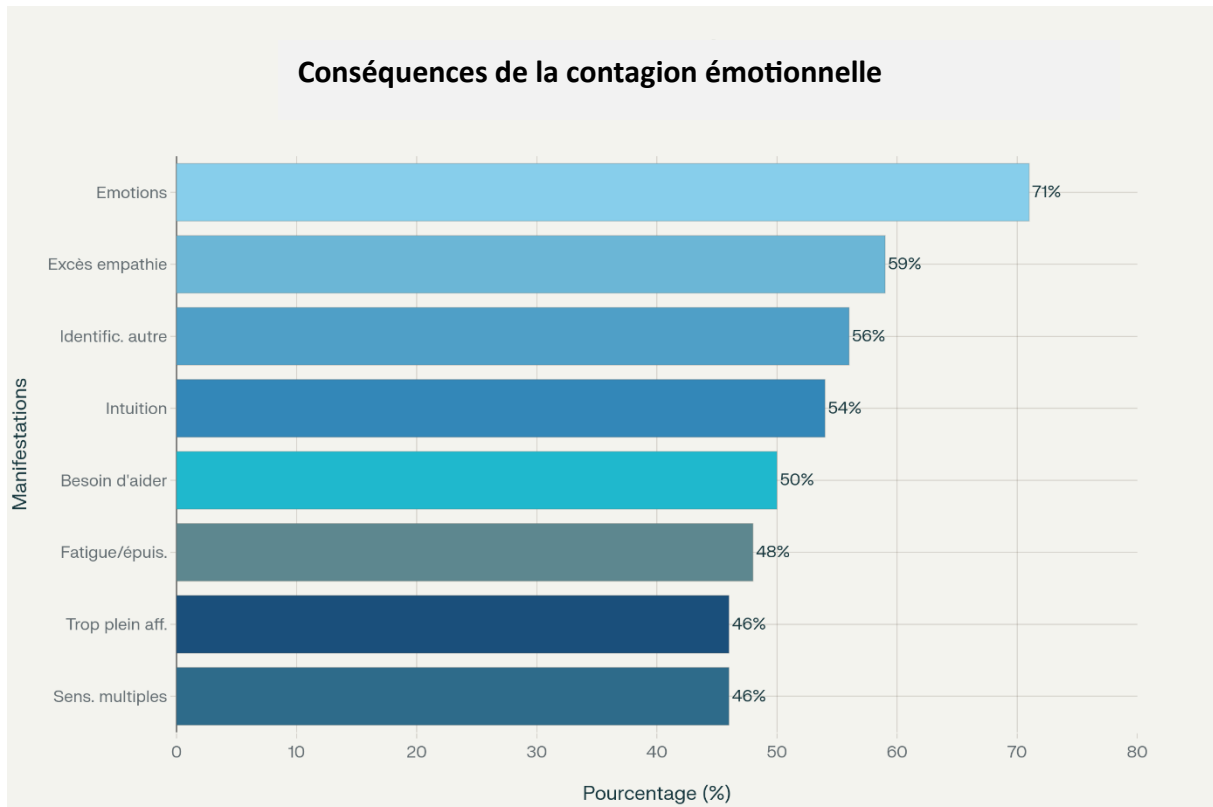
La sensation d'envahissement par les émotions des autres est fréquente. La contagion émotionnelle touche massivement les PHS : 76% en font l'expérience au moins hebdomadairement, dont 36% tous les jours.



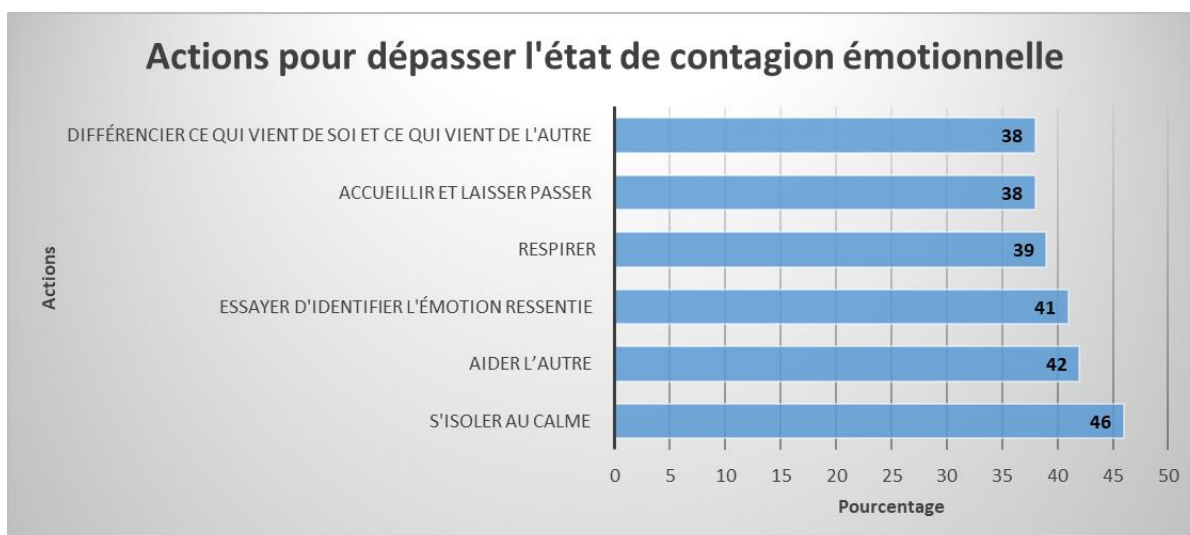
L'empathie émotionnelle, la capacité à ressentir les émotions d'autrui, est une capacité utile dans les relations humaines. Elle permet de se mettre à la place d'autrui, d'avoir envie de le comprendre et potentiellement de l'aider. Elle permet de créer du lien.

Que se passe-t-il lorsque cette perméabilité émotionnelle est plus importante que la moyenne ?

Les manifestations de la contagion émotionnelle révèlent un profil complexe chez les PHS interrogées, profil dans lequel les aspects positifs (empathie, identification des émotions d'autrui, intuition) côtoient les défis (épuisement, surcharge affective et sensorielle).



Les stratégies utilisées par les PHS pour faire face à la contagion émotionnelle sont différentes de celles utilisées pour faire face à leurs autres difficultés, même si on retrouve l'isolement au calme comme stratégie préférentielle (46 %).



Les stratégies de régulation impliquent cette fois davantage autrui. Il s'agira de passer à l'action pour aider l'autre (42%), d'essayer de comprendre l'émotion ressentie (41%), de la mettre à distance soit en l'accueillant et en la laissant passer (38%) soit en prenant conscience qu'elle vient de l'autre (38%).

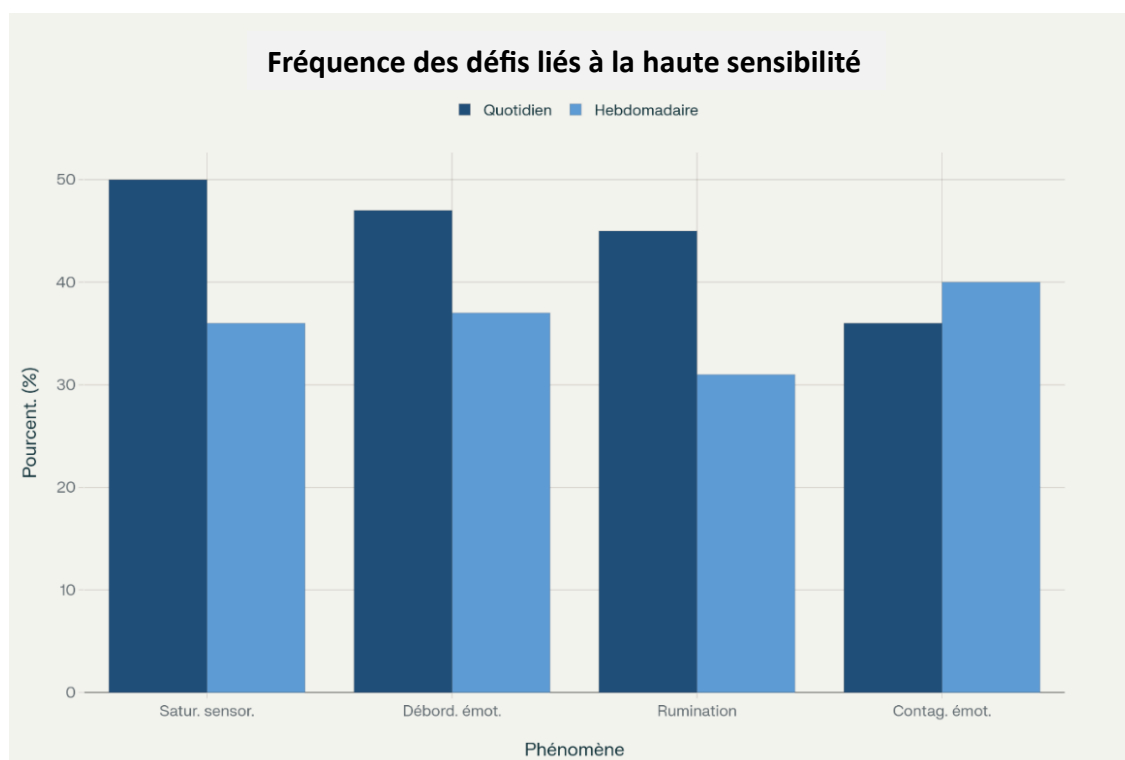
On retrouve aussi, de façon moins fréquente, poser ses limites pour se protéger (35%), être en contact avec la nature (33%), parler à un proche (32%) et analyser ce qui se passe (32%).

CONCLUSIONS

Les résultats confirment deux des caractéristiques principales de la haute sensibilité : une perception fine et subtile ainsi qu'une forte réactivité émotionnelle.

Ils mettent en avant les avantages que procure une sensibilité sensorielle et émotionnelle plus élevée que la moyenne de la population : l'empathie, la compréhension d'autrui, des capacités d'observation, d'adaptation et d'émerveillement.

Ils montrent que plusieurs défis quotidiens liés à la haute sensibilité peuvent se manifester. Leur fréquence est variable selon leur nature et selon les individus.



Les données recueillies montrent également que de nombreuses stratégies sont spontanément utilisées par les PHS pour pallier leurs défis quotidiens. Les approches thérapeutiques peuvent prendre levier sur ces stratégies. L'objectif sera alors de les étayer et les compléter dans l'optique de répondre au besoin principal des PHS consultantes : se réguler pour vivre sereinement les avantages de leur sensibilité élevée