

Bénédicte Vassard
Illustrations de Candice Bonsignore

Mon HYPERSENSIBILITÉ, *une force insoupçonnée*

Des conseils et
des activités pour
débloquer tous
vos potentiels
de sensible



Vuibert

Mon
HYPERSENSIBILITÉ,
une force insoupçonnée

Vuibert s'engage

durablement pour l'environnement



Conception graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Candice Bonsignore

ISBN : 978-2-311-15143-5

© Vuibert, avril 2025

5, allée de la 2^e D. -B, 75015 Paris

www.vuibert.fr

Bénédicte Vassard
Illustrations de Candice Bonsignore

Mon
HYPERSENSIBILITÉ,
une force insoupçonnée



Vuibert

Sommaire

introduction..... 8

Quelques présentations..... 10

Un cheminement personnel *via* un carnet personnalisable..... 11

CHAPITRE 1

Explorer sa sensibilité..... 14

UNE SENSIBILITÉ AUX MULTIPLES VISAGES..... 16

Sensibilité et perception de l'environnement..... 16

Et l'hypersensibilité alors ?..... 17

LE QUOTIDIEN DES HYPERSENSIBLES..... 20

Une fine perception cérébrale..... 20

... pour affronter les défis du quotidien..... 21

UN SPECTRE DE SENSIBILITÉS..... 23

DÉCOUVRIR SA SENSIBILITÉ..... 25

Le Power Sensitif : une intensité des sens..... 31

Le Power Émotif : une tempête émotionnelle..... 37

Le Power Cognitif : le cerveau en ébullition..... 43

DÉCOUVRIR SON ARCHÉTYPE..... 49

Les archétypes du Power Sensitif..... 50

Les archétypes du Power Émotif..... 56

Les archétypes du Power Cognitif..... 62

CHAPITRE 2

Embrasser sa singularité..... 74

DÉCONSTRUIRE LES STÉRÉOTYPES..... 76

Les stéréotypes liés à la sensibilité..... 76

Un difficile équilibre..... 82

APPRENDRE À CULTIVER SA SINGULARITÉ EN PRATIQUE..... 86

Une singularité incomprise..... 86

Un précieux atout	87
Célébrer les atouts de sa sensibilité	90
CHAPITRE 3	
<i>incarner sa sensibilité</i>	94
L'APPORT DES NEUROSCIENCES	97
Le système nerveux périphérique : un réseau de capteurs high-tech	99
Le système nerveux autonome : la station météo automatique	100
Le système nerveux central : le centre d'analyse et de prévision	102
LE CLIMAT ÉMOTIONNEL	103
UN FONCTIONNEMENT NEURONAL PARTICULIER	107
FATIGUE NERVEUSE ET ÉMOTIONNELLE	112
LA PLASTICITÉ NEURONALE : UNE PÉPITE	118
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE	120
Une approche constructive de ses émotions	121
Les composantes de l'intelligence émotionnelle	124
Et comment la développe-t-on ?	125
L'ART DE RÉGULER L'INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE	144
Les techniques immédiates	144
Les méthodes à long terme	147
Les stratégies adaptées	150
CHAPITRE 4	
<i>L'épanouir dans sa sensibilité</i>	156
DÉPASSER LES PIÈGES MENTAUX DE LA SENSIBILITÉ	158
Comprendre les biais cognitifs	158
Le piège de la victimisation	161
Comprendre et dépasser ses peurs	164
Célébrer ses réussites et cultiver la confiance en soi	169
CONSTRUIRE DES RELATIONS ÉPANOUISSANTES	171
L'importance de la qualité des relations	171
Cultiver l'empathie sans se laisser submerger	172
Identifier ses besoins relationnels spécifiques	173
Pratiquer l'écoute active	177
<i>Un nouveau chapitre de ton voyage</i>	186



intro- duction



Souvent, on dit de toi que tu es « trop » ou « pas assez ».

Trop gentil, trop fragile, trop timide, trop susceptible... Autant d'étiquettes qui te collent à la peau et te laissent le sentiment d'un décalage par rapport au monde et aux autres.

Pour tenter de gommer ce trait de ta personnalité, tu as peut-être déjà exploré diverses méthodes de gestion émotionnelle, telles que la méditation, la pleine conscience ou une thérapie cognitive comportementale. Ces approches t'ont aidé à comprendre tes réactions mais, si elles t'ont apporté un soutien immédiat dans la sécurité du cabinet de ton thérapeute ou sur le canapé de ton cocon familial, une fois confronté à la réalité de ton quotidien, tout s'est soudainement avéré plus complexe. Adopter sereinement et durablement des réactions adaptées t'a semblé alors bien difficile.

Tu n'es pas le seul à ressentir cela et j'ai une bonne nouvelle pour toi : **être sensible n'est ni une fatalité ni un poids à porter. La sensibilité peut être un trésor, une compétence fantastique** sur lesquels tu peux t'appuyer dans ton quotidien pour mener une vie plus riche et équilibrée. C'est cela que je souhaite te démontrer dans les prochaines pages !

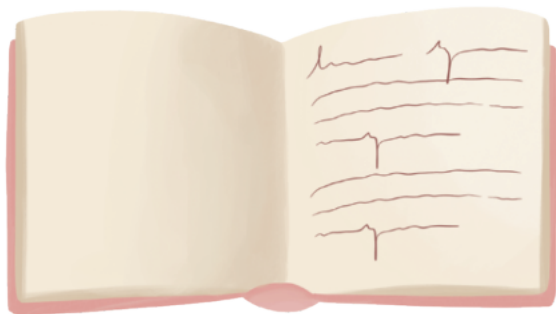
Ce carnet est conçu pour t'accompagner sur le changement de regard à porter sur ta sensibilité. Son but : **t'aider à réinventer ton rapport à celle-ci pour qu'elle devienne un outil essentiel dans ton épanouissement personnel.**

Quelques présentations...

Avant d'aller plus loin dans mon propos, laisse-moi me présenter. Je m'appelle Bénédicte et je suis psychologue, coach et passionnée par les neurosciences. Après vingt ans en entreprise en tant que manager, directrice et DRH, ma passion pour la psychologie et l'esprit humain m'a amenée à créer mon site internet, *Passages insolites*, sur lequel je propose différents outils d'accompagnement pour aider à retrouver calme, équilibre et sérénité.

Mon propre parcours a été marqué par la découverte tardive de mon haut potentiel et de mon hypersensibilité (c'est un comble pour une psychologue, non ?). Ces « diagnostics » ont été d'abord un soulagement puis un défi : celui de m'interroger sur les étiquettes qu'on nous appose et sur les idées reçues qu'on répand à l'envi. Ma crainte d'être enfermée dans une case trop petite pour moi une fois ces diagnostics posés m'a conduite à développer une méthode alliant psychologie, coaching, management et neurosciences afin de proposer des outils adaptés aux besoins spécifiques des personnes sensibles.

L'écriture de ce carnet est le fruit de mon expérience (de psychologue, de manager, mais aussi de femme et de mère), de mes connaissances et de ma passion pour l'exploration de la richesse de la sensibilité et de l'humain. Il s'inscrit dans la continuité de mon objectif : offrir des ressources accessibles et ludiques permettant à chacun d'explorer sa sensibilité en autonomie.



Un cheminement personnel via un carnet personnalisable

J'ai la conviction que chacun possède les ressources pour s'épanouir, mais à condition de disposer d'outils adéquats et de grilles de compréhension de soi.

Ce guide ne se contente pas d'égrainer un chapelet de théories sur la sensibilité. J'ai envie de partager avec toi des connaissances issues de la psychologie et des neurosciences, mais de façon concrète afin de t'apporter tout l'éclairage dont tu as besoin pour comprendre, par exemple, comment et pourquoi ton cerveau traite les informations sensorielles et émotionnelles différemment des personnes qu'on pourrait appeler « normo sensibles ». Tu vas également pouvoir déconstruire les stéréotypes nuisibles et les idées à l'emporte-pièce autour de la sensibilité.



* *Mon objectif*

Je souhaite que tu considères, après la lecture de ce carnet, ta sensibilité comme une véritable compétence, une singularité sur laquelle tu peux t'appuyer et avancer.

Ma démarche se veut résolument positive et tournée vers les solutions. À travers des exercices pratiques, des questionnaires personnalisés, des astuces et des défis, tu seras capable notamment de :

- cartographier ta sensibilité ;
- comprendre ses manifestations ;
- la réguler et l'utiliser de manière optimale dans toutes les sphères de ta vie.

● Comment utiliser ce carnet ?

Tu trouveras dans chaque chapitre :

- **des explorations théoriques** qui enrichiront les connaissances indispensables à une bonne compréhension de ta sensibilité ;
- des invitations à participer activement à **des exercices** d'introspection, d'observation et d'analyse pour identifier tes propres nuances de sensibilité ;
- **des routines pratiques** pour t'apprendre à gérer tes réactions émotionnelles, réduire le stress, et augmenter ton bien-être quotidien.

Ce carnet est pensé pour te laisser le temps d'assimiler et de te mettre en action en suivant les connaissances et les compétences acquises à chaque étape.

● Simple observateur ou voyageur ?

Si tu cherches un livre à feuilleter ou à consommer distraitement, ce carnet n'est sans doute pas écrit pour toi. Je l'ai conçu comme **un parcours participatif** : il requiert ton engagement actif pour en faire un carnet qui te soit personnel. Au fil de ta lecture, tu seras encouragé à réfléchir sur tes expériences, à tester les techniques proposées et à observer leurs effets. Ainsi, tu constateras des changements dans :

- la façon dont tu réagis aux situations quotidiennes ;
- la gestion de tes interactions sociales ;
- ta perception de toi-même et du monde.

Considère ce carnet comme un compagnon dans ce voyage de transformation, comme un outil qui va t'aider à devenir le mentor de ta propre vie !

LES APPROCHES UTILISÉES

- » La sensibilité et l'hypersensibilité sont des concepts récents en **psychologie et neurosciences**. Ils font l'objet de nombreuses études fondées sur l'imagerie cérébrale.
- » Dans ce carnet, tu découvriras comment les récentes avancées en neurosciences et psychologie cognitive éclairent la sensibilité avec un œil nouveau. Ces recherches révèlent que **la sensibilité est profondément ancrée dans l'architecture cérébrale**, influençant significativement notre manière d'interagir avec le monde extérieur, mais aussi avec soi-même.



CHAPITRE 1

Explorer sa sensibilité



Que tu te sois déjà interrogé sur ta sensibilité ou que tu commences seulement à la découvrir, je souhaite te rappeler un point essentiel à propos de ce carnet : il a pour objectif de **te permettre d'appréhender concrètement ce trait de TA personnalité** avec plus de clarté, mais aussi plus de douceur et de bienveillance.

Dans ce premier chapitre, je te propose de plonger dans l'univers de la sensibilité et d'explorer ses manifestations concrètes dans l'ensemble des sphères de ta vie.

Pourquoi ? C'est pour moi la première étape indispensable pour que tu arrêtes de la subir et pour mieux l'accepter et l'utiliser. Il ne s'agit pas de devenir un expert en sensibilité, mais un expert de TA sensibilité. En comprenant ce qu'elle est vraiment, des prises de conscience vont émerger. Ceci constitue le point de départ de ton itinéraire vers une sensibilité qui, loin de rester une inconnue inquiétante, deviendra une compétence motivante.

Une sensibilité aux multiples visages

Sensibilité et perception de l'environnement

D'un point de vue psychologique et neuropsychologique, la sensibilité est un concept très récent qui ne fait l'objet d'études et de recherches que depuis la fin du ^{xx}e siècle. Pour bien comprendre une notion, partons tout simplement des définitions du dictionnaire.

SENSIBILITÉ

- » aptitude d'un organisme à réagir à des excitations externes ou internes ;
- » aptitude à réagir plus ou moins vivement à quelque chose ;
- » aptitude à s'émouvoir, à éprouver des sentiments d'humanité, de compassion, de tendresse pour autrui.
- » En neurologie : fonction du système nerveux lui permettant de recevoir et d'analyser des informations.

Le Larousse

Ces quatre définitions dressent une esquisse intéressante et deux points fondamentaux sont à retenir :

1. la sensibilité est **une aptitude qui permet aux humains de réagir aux stimulations** internes (énergie, état général, humeur, faim, fatigue...) et externes (environnement, autrui...) ;
2. **les niveaux de réactions peuvent varier** et conduire à des sensations, des émotions, mais également des analyses.

**LA SENSIBILITÉ, C'EST DONC NOTRE CAPACITÉ À PERCEVOIR,
MAIS AUSSI À TRAITER LES INFORMATIONS LIÉES À NOTRE
ENVIRONNEMENT ET À NOTRE RÉALITÉ INTERNE.**

L'intensité de la sensibilité peut varier d'une personne à une autre. Imagine que tu es pourvu de deux antennes : une qui capte les données issues de tes sens, de tes pensées et de tes émotions, et l'autre qui est chargée de les traiter. La sensibilité, c'est un peu comme un GPS capable de visualiser, ressentir et analyser les itinéraires. Et le degré de détail de la cartographie change pour chaque individu. Ainsi :

- 30 % des gens sont peu sensibles ;
- 40 % sont moyennement sensibles ;
- 30 % sont très sensibles, les vrais super-héros des sensations.

Et l'hypersensibilité alors ?

Derrière ce terme se cache un véritable trait de personnalité avec des caractéristiques bien précises.

C'est une psychologue américaine, **Elaine Aron**, qui fut la première à étudier la sensibilité et ses variations d'un individu à un autre. Selon elle, l'hypersensibilité est **un trait de caractère qu'il faut apprendre à considérer comme une caractéristique ni positive, ni négative**, utile dans certaines situations, préjudiciable dans d'autres. Dans son livre *Hypersensibles, mieux*

Le guide qui vous accompagne pour faire de votre hypersensibilité un atout !

Un cheminement progressif basé sur la psychologie et les neurosciences !



Les bruits agressifs ou les lumières vives vous épuisent ? Les critiques de vos collègues vous touchent plus qu'elles ne devraient ? Vos pensées tournent en boucle dans votre tête, sans répit ? Une simple mélodie ou un paysage sublime peut vous émouvoir jusqu'aux larmes ? Et trop souvent, vous avez l'impression de ne pas être en phase avec les autres ? **Ces**

vagues d'émotions intenses pourraient bien trouver leur origine dans votre haute sensibilité...

Tests personnalisés, mises en perspective, régulation de l'intensité émotionnelle... Dans cet ouvrage, Bénédicte Vassard, psychologue et coach mindset, vous délivre **tous ses conseils et 25 activités, questionnaires, défis et routines** pour identifier votre sensibilité (cognitive, sensitive, émotive), comprendre ce qui se joue dans votre cerveau et vous aider à reprendre le contrôle sur vos pensées, **émotions et réactions !**

14,90 €

ISBN : 978-2-311-15143-5



Vuibert.fr