

Sous la direction de

Nathalie Clobert

Psychologie de la haute sensibilité

Comprendre, identifier et accompagner



- ▷ Fondements théoriques
- ▷ Actualité scientifique
- ▷ Outils d'évaluation
- ▷ + de 30 vignettes cliniques
- ▷ Axes d'accompagnement

Psychologie de la haute sensibilité

Carrefour des psychothérapies

Collection dirigée par Édith Goldbeter-Merinfeld

Carrefour des psychothérapies est un véritable outil de formation pour les professionnels de la santé mentale.

Chacun pourra y découvrir :

- Des **thérapies fondamentales ou innovantes** à la croisée de plusieurs champs psychothérapeutiques ;
- Des **références théoriques** pour mieux comprendre les thérapies ou les problématiques rencontrées ;
- Des **références de terrain** avec un focus pratique pour être directement opérationnel et efficace.

Celles-ci y sont développées par **les plus grands auteurs francophones et internationaux** ainsi que les jeunes talents et répondent à tous les besoins des professionnels.

Dans la même collection

Steele, K., Boon, S. & van der Hart, O. *Traiter la dissociation d'origine traumatique*, 2026.

Foa, E. B., Hembree, E. A., Olasov Rothbaum, B. & Rauch, S. A. M. *La thérapie d'Exposition Prolongée : traiter le trouble de stress post-traumatique*, 2026.

Legrix, E. & Roura, C. *Pratiquer la thérapie fondée sur la compassion avec des enfants et des adolescents*, 2026.

Chiron, C. *La thérapie comportementale dialectique*, 2026.

Delbrouck, M. *Psychopathologie et psychologie clinique*, 2025.

Psychologie de la haute sensibilité

Comprendre, identifier et accompagner

Sous la direction de **Nathalie Clobert**

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle.
La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2026
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/116

ISBN : 978-2-8073-6061-7

« Ne méprisez la sensibilité de personne.
La sensibilité de chacun, c'est son génie. »

Charles BAUDELAIRE, *Journaux intimes*

Sommaire

Introduction	9
--------------------	---

PARTIE I

La définition et la mesure de la (haute) sensibilité

CHAPITRE 1	Il était une fois la haute sensibilité : naissance et postérité d'un concept fondateur.....	17
	Laurent LAVIGNE et Catherine BESNARD-PERON	
CHAPITRE 2	La susceptibilité différentielle : une perspective évolutionniste pour penser les différences individuelles de sensibilité environnementale.....	41
	Michael PLUESS	
CHAPITRE 3	Perspectives sur le cerveau hautement sensible : théorie, mesure et avancées scientifiques	55
	Bianca P. ACEVEDO	
CHAPITRE 4	Évaluer la sensibilité du traitement sensoriel : présentation et enseignements de la <i>Highly Sensitive Person Scale</i>	77
	Jimmy BORDARIE et Colette AGUERRE	
CHAPITRE 5	L'échelle de sensibilité multidimensionnelle (MUSE-S) : concevoir et mesurer la sensibilité comme une dimension de la personnalité.....	89
	Nathalie CLOBERT et Magali CLOBERT	

PARTIE II

Les corrélats de la haute sensibilité : actualité de la littérature scientifique

CHAPITRE 6	Haute sensibilité et santé mentale	119
	Nathalie CLOBERT	
CHAPITRE 7	La haute sensibilité à l'adolescence : entre vulnérabilité et plasticité développementale.....	133
	Alizée RICHALLEY, Jimmy BORDARIE et Caroline GIRAudeau	
CHAPITRE 8	La haute sensibilité en contexte professionnel.....	141
	Jimmy BORDARIE	

CHAPITRE 9	La haute sensibilité et les compétences socio-émotionnelles.....	151
	MARINA FIORI	
CHAPITRE 10	Sensibilité et créativité.....	165
	Marion BOTELLA, Nils MYSZKOWSKI et Maria PEREIRA DA COSTA	
CHAPITRE 11	Haute sensibilité et expériences anormales : une approche phénoménologique.....	175
	Colette AGUERRE	

PARTIE III

Accompagner la sensibilité de l'enfant et dans la famille

CHAPITRE 12	Parentalité et haute sensibilité : défis éducatifs et soutien psychologique.....	193
	Nathalie DURIEZ	
CHAPITRE 13	Accompagner les enfants et les adolescents hautement sensibles.....	233
	Hélène DARIE MAGNIN	
CHAPITRE 14	La haute sensibilité à l'école.....	259
	Simone HUON	

PARTIE IV

Accompagner les personnes hautement sensibles

CHAPITRE 15	Sensibilité et identité : accompagner la quête identitaire des personnes sensibles.....	283
	Nathalie CLOBERT	
CHAPITRE 16	Sensibilité et cognition incarnée en thérapie <i>Lifespan</i> <i>Integration</i> (LI).....	307
	Ana BAJRAMOVIC RICHET	
CHAPITRE 17	Accompagner le développement des compétences émotionnelles chez les personnes hautement sensibles.....	323
	Sophie BRASSEUR	
CHAPITRE 18	Accompagner la sensibilité au travail : enjeux et malentendus.....	347
	Catherine BESNARD-PERON	
CHAPITRE 19	La haute sensibilité, dans l'angle mort des organisations.....	367
	Gaël BERNICOT	
	Conclusion.....	393
	Glossaire.....	395
	Bibliographie.....	399
	À propos des auteurs.....	431

Introduction

Le thème de l'hypersensibilité jouit actuellement d'une grande visibilité : des émissions de télévision, aux témoignages, livres grand public, articles de magazines et jusqu'aux paroles de chansons, difficile d'échapper à cette entité médiatique. De nombreuses personnes se reconnaissent dans ses caractéristiques, faisant de l'hypersensibilité une candidate de choix aux attributions et remaniements identitaires. La question de la sensibilité et de son intensité s'invite dans l'espace de l'accompagnement – que ce soit en thérapie, à l'école, dans le milieu professionnel ou dans la famille. En l'absence de repères fiables, les professionnels peuvent se trouver démunis pour accueillir, analyser et répondre aux demandes en lien avec l'hypersensibilité. Comme les personnes qu'ils accompagnent, ils sont confrontés à une abondance de discours contradictoires : entre le jugement social – et parfois médical – qui réduit l'hypersensibilité à une vulnérabilité psychologique individuelle, et l'apologie d'un « superpouvoir » méconnu relayée dans les ouvrages de développement personnel et dans les groupes communautaires. Le professionnel peut être tenté de douter : est-il face à un concept psychologique ou à une construction sociale répondant à un besoin de catégorisation identitaire ?

L'hypersensibilité, traduction maladroite du terme anglais *high sensitivity* – mieux nommée « haute sensibilité » – est bien un objet de science. Si l'idée d'une sensibilité constitutive apparaît déjà sous la plume de Carl Gustav Jung, les premières descriptions et théorisations systématiques de la haute sensibilité comme trait se formalisent dans les années 1990, sous l'impulsion d'Elaine et Arthur Aron. Depuis, d'autres théories ont vu le jour, rassemblées sous le concept général de sensibilité environnementale proposé par Michael Pluess en 2015, dans une perspective évolutionniste et développementale. La haute sensibilité peut être définie comme une sensibilité nettement plus élevée que la moyenne. Elle constitue l'extrême d'une dimension de personnalité continue : la sensibilité, conçue comme la réceptivité et la réactivité aux stimulations de l'environnement. Le champ de recherche sur la sensibilité est

en plein essor : l'explosion récente des publications scientifiques sur ce thème en témoigne, des articles théoriques à la validation de nouveaux instruments de mesure. En guise d'illustration, les articles publiés dans des revues à comité de lecture ont triplé entre 2018 et 2025, entre deux articles de synthèse sur le sujet (Greven, 2025). Mais ces ressources, pour la plupart en anglais, qu'il s'agisse de revues scientifiques ou de *handbooks* spécialisés, sont peu accessibles en France.

Si l'apparition du concept de haute sensibilité est relativement récente en psychologie, les indices de l'existence de ce trait chez les êtres humains sont anciens. Le thème de la sensibilité élevée imprègne les représentations et la culture, pour qui veut bien regarder. Les descriptions de personnes très sensibles ne manquent pas en littérature : les romans de Goethe, de Virginia Wolf ou des sœurs Brontë regorgent de personnages à la fois sensibles et intenses. Quant à l'histoire de l'expression poétique, elle nous offre à travers les œuvres des illustrations de la sensibilité – esthétique, sensorielle, émotionnelle – de leurs auteurs. Il ressort de ces esquisses un aspect duel : la sensibilité y apparaît comme un trésor fragile, une richesse aussi étrange que vulnérable. Les personnages qui se déploient dans les livres romantiques exposent une personnalité complexe, où la sensibilité relationnelle et émotionnelle se mêle souvent à la souffrance psychique. Mais en filigrane se dégage le portrait d'une ressource bien singulière : une acuité particulière au monde et aux autres, une sensibilité esthétique et une intuition redoutable.

La littérature et la psychologie expérimentale sont des mondes distincts, qui ne se sont pas toujours rencontrés. On observe cependant des tensions dans l'étude et la description de la sensibilité comme trait en psychologie, qui rappellent la dualité des portraits littéraires. La haute sensibilité a d'abord été étudiée comme un facteur de risque – des racines de la névrose à la théorie de la diathèse-stress – qui rendrait son porteur plus vulnérable aux événements négatifs de son histoire personnelle, et plus sujet à développer des troubles en réaction. Plus récemment, les aspects avantageux de la haute sensibilité ont été davantage investigués, comme la réponse aux influences positives, l'impact sur les compétences émotionnelles, l'importance centrale de l'empathie ou encore les liens avec la créativité. Ces évolutions ont conduit à des modèles plus complexes de la sensibilité, permettant de penser la dualité et la plasticité de ce trait. La sensibilité a une histoire singulière en psychologie, qui marque sa conception et sa mesure. Mais c'est aussi un domaine de recherche ouvert, qui comporte actuellement de multiples questions au travail.

Cet ouvrage réunit vingt-quatre auteurs spécialistes de la haute sensibilité : ils sont chercheurs, cliniciens, éducateurs, formateurs et professionnels de l'accompagnement, issus de différents pays (France, Belgique, Suisse, Royaume-Uni, États-Unis, Canada). À travers leurs contributions, ils donnent à voir la complexité et la richesse de ce champ d'études. Ce livre vise à répondre aux besoins d'information et de formation des professionnels en produisant un ouvrage de référence, à la pointe des questions conceptuelles, psychométriques et cliniques en lien avec la (haute) sensibilité. La première partie se concentre sur la définition et la mesure de

la sensibilité : elle déploie les principaux modèles théoriques, présente les outils disponibles à ce jour, et discute des débats encore actifs. La deuxième partie explore les différents corrélats de la haute sensibilité à travers plusieurs chapitres thématiques de synthèse, qui illustrent l'actualité de la littérature scientifique et esquissent les directions d'exploration futures. La troisième partie se concentre sur l'accompagnement de la sensibilité de l'enfant, que ce soit dans sa famille, à l'école ou dans l'espace thérapeutique. Enfin, la quatrième partie aborde l'accompagnement de l'adulte hautement sensible : le travail des enjeux identitaires en thérapie, l'intégration de la dimension corporelle et le développement des compétences émotionnelles. Elle propose également deux chapitres dédiés à la haute sensibilité dans le monde du travail, d'un point de vue de l'accompagnement individuel et au sein des organisations. Nous espérons ainsi proposer un fondement, un premier pas, pour promouvoir le développement de la recherche et de l'accompagnement des personnes sensibles en France.

Plus largement, cet ouvrage espère participer au changement de regard sur la sensibilité, en donnant un aperçu des questions profondes qu'elle pose : l'influence des représentations sur le devenir des personnes sensibles, le besoin de sortir d'une vision simpliste de la sensibilité comme vulnérabilité, et la nécessité d'explorer « l'autre côté du miroir » – comme nous y invitent des siècles d'écriture poétique et des générations de *caregivers* impliqués auprès d'autrui, de la mère aimante au soignant dévoué. Car la sensibilité soulève un enjeu social et éthique majeur, dans une époque où l'empathie et le lien manquent cruellement : elle pose la question des valeurs dans lesquelles une société se reconnaît et décide d'investir, mais aussi des stratégies de survie qu'elle déploie. Les théories évolutionnistes exposées dans ces pages soulignent que la haute sensibilité est une stratégie alternative de survie de l'espèce, certes minoritaire, mais essentielle. La sensibilité – conçue comme une réceptivité et une réactivité aux stimulations de l'environnement – a toute sa place dans le répertoire des variations humaines. Elle pourrait bien faire la différence dans un environnement changeant et instable. Créons les conditions favorables pour que les personnes sensibles déploient le meilleur de leurs ressources, au bénéfice de tous.

PARTIE I

La définition et la mesure de la (haute) sensibilité

Si les descriptions de personnes sensibles s'égrènent dans l'histoire littéraire, les prémices du concept de sensibilité en psychologie apparaissent sous la plume de Carl Gustav Jung au début du xx^e siècle : il décrit la sensibilité comme un trait inné et ambivalent, porteur de richesse comme de fragilité, qui concernerait environ un quart de l'humanité. Dans les années 1990, à la suite d'une série de recherches, Elaine et Arthur Aron formalisent la description et l'étude du trait de haute sensibilité sous le concept de *Sensory Processing Sensitivity* (SPS), ou sensibilité du traitement sensoriel. La SPS est au départ pensée dans une perspective tempéramentale, avec un fort ancrage neurobiologique. À l'origine de la SPS se trouve l'hypothèse d'un « système nerveux plus sensible », entraînant une « plus grande profondeur de traitement de l'information sensorielle ». Au niveau individuel, la SPS se manifeste par une plus grande réceptivité aux stimulations environnementales, une empathie et une réactivité émotionnelle plus élevées, une tendance à être facilement saturé et une conscience accrue des subtilités. La validation d'un instrument de mesure, la *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS), a rendu possible l'étude des manifestations et des corrélats de la haute sensibilité, au sens de la SPS, depuis les années 1990 jusqu'à ce jour, permettant une progression des connaissances. Depuis les premières formulations, le champ conceptuel de la sensibilité comme trait s'est élargi et enrichi : d'autres théories de la sensibilité ont vu le jour, rassemblées sous le concept plus général de sensibilité environnementale (Pluess *et al.*, 2015), dans une perspective évolutionniste et développementale. Ces théories partagent deux principes communs : le constat qu'il existe des variations individuelles en matière de sensibilité à l'environnement, et le postulat que seule une minorité de la population est très sensible.

Le champ de recherche de la sensibilité s'est étoffé et diversifié, mais de nombreuses questions restent au travail. Les hypothèses conceptuelles fortes de la SPS, ses liens historiques avec d'autres construits, ainsi que les qualités psychométriques de son outil de mesure historique font l'objet de débats et de critiques. La nature de la sensibilité, dont dépendent sa définition et sa mesure, ne fait pas encore l'objet d'un consensus. S'agit-il d'une catégorie du tempérament, d'une dimension continue de la personnalité, d'un processus cognitif ou d'une habileté ? Quelle place donner aux bases biologiques et cérébrales de la sensibilité dans sa définition et ses manifestations ? De nouvelles propositions de clarification et de reformulation conceptuelles voient le jour, perceptibles à travers un mouvement d'amélioration et de réforme de la mesure de la sensibilité, dans une approche continue et multidimensionnelle.

Cette partie se concentre sur les enjeux de la conception et de la mesure de la (haute) sensibilité. Le premier chapitre propose un voyage historique retraçant la naissance du concept de haute sensibilité, depuis sa genèse théorique jusqu'à ses prolongements actuels. Le deuxième chapitre présente, dans une perspective évolutionniste, les apports de la théorie de la susceptibilité différentielle pour penser la sensibilité de manière plus nuancée et plus complexe. Un troisième chapitre expose les perspectives actuelles sur la SPS, les principaux outils de mesure internationaux publiés à ce jour, et présente les bases biologiques, génétiques et neurologiques de la sensibilité. Les deux chapitres suivants se concentrent sur les instruments de mesure validés en français : l'échelle historique de la HSPS et un nouvel outil de mesure, basé

sur une conception continue et multidimensionnelle de la sensibilité, la MUSE-S (MUtidimensional SEnsitivity Scale).



FOCUS

Les représentations de la haute sensibilité chez les personnes se considérant comme hautement sensibles et chez les psychologues en France

Perna S., Massé L., Bonte C. et Douilliez C.

Cette étude compare les représentations de la haute sensibilité entre personnes se considérant comme hautement sensibles et psychologues français. L'objectif vise à identifier les écarts de compréhension susceptibles d'engendrer des malentendus et un sentiment d'invalidation pouvant fragiliser l'alliance thérapeutique. L'étude s'appuie sur l'analyse thématique d'entrevues semi-dirigées menées auprès de cinq personnes adultes hautement sensibles (trois femmes et deux hommes) et de six psychologues (six femmes) françaises dans le cadre d'une étude plus large menée en Belgique, en France, en Suisse et au Canada (Perna *et al.*, 2026). Recrutés sur les réseaux sociaux, les participants ont contribué à l'étude de manière volontaire. Les résultats portent sur les caractéristiques, les éléments déclencheurs et les conséquences de la haute sensibilité, ainsi que sur les stratégies de préservation de l'intégrité émotionnelle et la valeur attribuée à la haute sensibilité.

Caractéristiques

Les dimensions émotionnelle et sensorielle de la haute sensibilité sont unanimement reconnues par les deux groupes. Côté émotionnel, tous soulignent les difficultés d'expression des émotions, leur intensité élevée et l'apparition simultanée de plusieurs émotions. Les psychologues observent en outre chez leurs patients hautement sensibles une sensibilité accrue à la critique, à l'agressivité et au rejet. Sur le plan sensoriel, bien que certaines personnes hautement sensibles ne rapportent pas de haute sensibilité généralisée, la majorité des participants des deux groupes mentionnent une sensibilité élevée aux odeurs, aux lumières, aux goûts et au toucher. La haute sensibilité auditive est systématiquement rapportée par l'ensemble des participants. La sphère interpersonnelle constitue également un sujet largement abordé. Personnes hautement sensibles et psychologues soulignent unanimement l'engagement affectif envers autrui : capacité à identifier les émotions d'autrui, empathie, écoute, altruisme et perméabilité aux émotions d'autrui. Parmi les autres caractéristiques communes figurent la capacité à détecter et à interpréter des éléments subtils imperceptibles dans la communication verbale, non verbale et l'atmosphère environnante (les participants hautement sensibles parlent d'« intuition »), la sensibilité à l'esthétique, la créativité (capacité à produire des idées originales, à résoudre des problèmes et à visualiser mentalement une histoire racontée) ainsi que la tendance à penser beaucoup (ruminations ou introspection). Enfin, les psychologues ajoutent la somatisation corporelle face à la souffrance.

Éléments déclencheurs

Plusieurs facteurs déclencheurs émergent des témoignages. Les stimuli sensoriels, comme les bruits forts ou répétitifs et la luminosité extrême ou insuffisante, sont évoqués par les deux groupes. L'ensemble des personnes hautement sensibles, contre un tiers des psychologues, soulignent des déclencheurs relationnels en citant les comportements déroutants, agressifs et critiques d'autrui. Par ailleurs, les personnes hautement sensibles mentionnent plus fréquemment que les psychologues la fatigue, ainsi que le stress lié à un changement de routine ou d'environnement. Néanmoins, seules les personnes hautement sensibles citent comme déclencheur la beauté d'éléments artistiques, naturels ou d'environnements harmonieux. Enfin, seuls les psychologues relèvent les événements

marquants de la vie, qu'ils soient douloureux (deuil, accident) ou positifs (mariage, naissance), ainsi que l'accumulation d'expériences quotidiennes jugées anodines, négatives (frustrations, malaises ou pensées) ou positives (moments agréables dans la parentalité).

Conséquences

Tous identifient des impacts négatifs, tandis que seulement la moitié de chaque groupe rapporte des retombées positives. Les effets délétères concernent principalement les difficultés de santé mentale, en particulier l'anxiété citée chez les personnes hautement sensibles, et les difficultés relationnelles. À cet égard, les personnes hautement sensibles insistent sur l'incompréhension de l'entourage et le sentiment de différence. Les psychologues évoquent davantage les difficultés communicationnelles (communication inexistante ou agressive), les conflits et l'évitement des échanges tendus ou compliqués. À un degré moindre, les deux groupes abordent la fatigue et les difficultés d'endormissement consécutives aux émotions vécues. La difficulté à trouver un environnement professionnel adapté est mentionnée par les deux groupes, et le burn-out n'est relevé que par les psychologues. Concernant les retombées favorables, la moitié des participants de chaque groupe évoque le domaine interpersonnel et plus particulièrement l'engagement affectif envers autrui (empathie et perméabilité émotionnelle). Certaines personnes hautement sensibles rapportent également le sentiment d'être comprises par leur entourage de confiance, leurs capacités d'observation et d'analyse fine de l'environnement et du non-verbal, ainsi que leur aptitude à se comprendre et à comprendre leurs propres émotions.

Stratégies de préservation de l'intégrité émotionnelle

Les deux groupes s'accordent sur l'importance de l'éloignement relationnel pour se préserver d'une accumulation de stimuli ou pour recharger leur « batterie sociale ». Bien que cet isolement puisse engendrer un sentiment de solitude, il n'est pas systématiquement perçu négativement.

Valeur attribuée à la haute sensibilité

Seuls les psychologues développent cette thématique. La moitié d'entre eux considère la haute sensibilité comme une qualité lorsque la personne comprend son fonctionnement et apprend à l'optimiser. Quelques psychologues perçoivent cependant la haute sensibilité comme « une étiquette refuge » utilisée par certains patients pour se protéger, évitant ainsi de se confronter à d'autres difficultés latentes ou non encore identifiées.

Conclusion

Il convient de rappeler que l'échantillon se compose de personnes volontaires se sentant concernées par la thématique étudiée. Les résultats reflètent donc leur vécu subjectif, invitant à la prudence dans l'interprétation. L'analyse met en lumière des convergences et des divergences. Les participants hautement sensibles oscillent entre une posture identitaire, la majorité intégrant la haute sensibilité à leur identité, et une posture d'observation factuelle, tandis que les psychologues maintiennent une perspective distanciée, centrée sur des éléments observables. Les sensibilités émotionnelle, sensorielle et interpersonnelle apparaissent comme des dimensions centrales, communes à tous les participants et prioritaires pour l'accompagnement thérapeutique. Valoriser les aspects positifs, tels que l'empathie, la créativité et la finesse de l'observation, peut renforcer l'estime de soi du patient, qui apprendra à utiliser et à percevoir sa haute sensibilité comme un atout. Les psychologues identifient par ailleurs des difficultés sous-jacentes chez certains patients consultant pour haute sensibilité, soulignant l'importance d'une anamnèse approfondie. Plutôt que de procéder à une auto-identification, ou de considérer la haute sensibilité comme une fragilité immuable et honteuse, cette étude démontre la nécessité de consulter un professionnel de santé mentale pour les personnes qui s'interrogent sur leur sensibilité.

CHAPITRE 1

Il était une fois la haute sensibilité : naissance et postérité d'un concept fondateur

Laurent Lavigne et Catherine Besnard-Peron

En août 1997 est publié, dans la revue *Journal of Personality and Social Psychology*, l'article fondateur d'un nouveau concept en psychologie comportementale, sous la plume d'Elaine et Arthur Aron. Ce concept est à la fois nouveau et ancien. Il est ancien car il décrit une caractéristique de la personnalité humaine, un tempérament qui a toujours existé, et qui a déjà été décrit par d'autres chercheurs – mais pas de la même manière, ni avec la même intention. En ce sens, il ne semble pas révolutionnaire. Mais il est novateur parce qu'il intègre à la fois des racines historiques, une présentation conceptuelle inédite et, surtout, un nouvel outil de mesure. La chercheuse et psychologue Elaine Aron postule que ce nouveau concept, qu'elle nomme « Sensibilité du Traitement Sensoriel » (ou SPS), est à la racine de différences psychobiologiques majeures chez les humains, mais aussi chez les animaux. Au sein d'une espèce, « il existe des preuves solides en faveur de deux stratégies face à une nouvelle stimulation : soit l'exploration, soit une vigilance silencieuse pouvant conduire au retrait » (Aron & Aron, 1997). Pour Elaine Aron, la base sous-jacente de cette différence de stratégies est reliée à une variabilité de sensibilité du traitement sensoriel chez les personnes.

Presque vingt ans plus tard, en 2015, Michael Pluess, professeur au Royaume-Uni, décrit cette différence de stratégies évolutives comme une variabilité de sensibilité

environnementale – ou de capacité à percevoir et à traiter les stimuli de son environnement –, certains individus étant plus sensibles et plus réactifs à leur environnement que d'autres (Pluess, 2015). Ce concept décrit une dimension de la personnalité d'ordre supérieur, qui permet d'englober des théories psychologiques fonctionnant de manière analogue.

Ce chapitre aborde dans une perspective historique la naissance et la postérité du concept fondateur d'Elaine Aron, la SPS. Nous allons d'abord déployer la façon dont Elaine Aron intègre dans ses premiers travaux des décennies de recherches scientifiques antérieures. Ensuite, nous exposerons plus en détail la structure des sept études de l'article fondateur d'Elaine et Arthur Aron. Enfin, nous évoquerons à grands traits l'expansion plus récente de ce concept et donnerons à voir comment ces recherches changent la manière de voir et de penser le trait de haute sensibilité.

1. À l'origine d'un nouveau concept

L'autrice principale de l'article de 1997 est la Dr^e Elaine Aron, le second auteur est son mari, Arthur, lui-même docteur en psychologie. Cette publication est l'aboutissement d'un long travail de recherche reprenant sept études, étalées sur plusieurs années. « En 1990, après avoir entendu une fois de plus un analyste décrire avec justesse un patient en difficulté comme “très sensible”, je me suis intéressée à ce terme au point de consulter la littérature psychologique sur le sujet. » (Aron, 2004.) Le terme américain *sensitive*, à l'orée des années 1990, évoque une personnalité anxieuse, introvertie, voire timide, et émotive – sans doute trop. Elaine Aron pense pourtant que ce vocable recouvre autre chose. Son premier étonnement (Aron, 2004), quand elle s'intéresse à ce champ d'études, est de découvrir qu'il est très mince ou plutôt que les caractéristiques qu'elle pointe sont décrites par un autre concept, déjà ancien : l'introversion. C'est le chemin que nous allons suivre.

Les prémices : sensibilité et introversion chez Jung

La sensibilité et la typologie psychologique jungienne

En 1921, Carl Gustav Jung (1875-1961), médecin psychiatre suisse, publie l'ouvrage *Types Psychologiques* qu'il a commencé à écrire depuis de nombreuses années, après sa rupture avec Sigmund Freud (vers 1911/1912). Dans cet ouvrage majeur de psychologie analytique, Jung propose « un schéma d'ordonnance conceptuelle à l'aide duquel le praticien de la psychologie pourra saisir les psychologies individuelles ». Il soutient auprès de son éditeur suisse que son ouvrage ne parle pas de « caractérologie » et ne peut servir à classer les humains. Il s'agit pour Jung d'aider les thérapeutes dans leurs pratiques, en proposant une « enquête » pour savoir quelle attitude, ou mécanisme psychique, prédomine chez le sujet. Jung distingue deux « types », l'introversion et l'extraversion, et quatre « fonctions »

fondamentales : pensée et sentiment (fonctions dites « rationnelles », qui servent à traiter l'information, à émettre un jugement), ainsi que sensation et intuition (fonctions « en dehors de la raison », qui servent à percevoir l'information). Selon le contexte (nous dirions l'histoire des personnes), une caractéristique a pris le dessus sur les autres et s'est nettement différenciée. Jung cherche à expliquer les réactions d'un individu de l'intérieur : ce dernier réagit à son milieu – géographique, économique, social – en fonction de sa « nature », c'est-à-dire de sa typologie psychologique (introverti ou extraverti, logique ou sentimental, intuitif ou sensible). Arrêtons-nous un instant sur ce dernier mot, « sensible ».

La sensibilité et la névrose : une racine innée et ambivalente

Jung avait en effet évoqué la sensibilité dans des travaux antérieurs. En 1912, il publie *Théorie de la Psychanalyse*, ouvrage qui débute la phase critique des travaux de Freud (Jung, 1961). Dans son chapitre 7 sur l'étiologie de la névrose, il écrit que « la racine ultime et la plus profonde de la névrose semble être la sensibilité innée ». Il a noté plus haut chez une patiente : « De ce point de vue, nous ne pouvons affirmer que l'histoire particulière de notre patiente était responsable de sa sensibilité au moment critique ; il serait plus correct de dire que cette sensibilité était innée et se manifestait naturellement de manière très forte dans toute situation inhabituelle. » Puis Jung ajoute ceci : « Cette sensibilité excessive apporte très souvent un enrichissement de la personnalité et contribue plus à son charme qu'à la dégradation du caractère d'une personne. Seulement, lorsque des situations inhabituelles se présentent, l'avantage se transforme fréquemment en un très grand inconvénient, car la sérénité est alors troublée par des affects intempestifs. Rien n'est plus faux, cependant, que de considérer cette sensibilité excessive comme une composante pathologique du caractère. Si c'était vraiment le cas, nous devrions classer environ un quart de l'humanité comme pathologique. Mais si cette sensibilité a des conséquences aussi destructrices pour l'individu, il faut admettre qu'elle ne peut plus être considérée comme tout à fait normale. »

La sensibilité décrite par Jung est donc un attribut inné de la personnalité présent chez certains individus (au moins 25 % de la population), qui peut apporter charme et enrichissement à son propriétaire. Par enrichissement, Jung suggère « vivre plus intensément et durablement les choses ; être plus amical », une personne qui « demande plus d'affection » et présente « certains traits délicieusement enfantins qui la rendent charmante ». Il note également qu'« une certaine sensibilité innée produit une préhistoire particulière, une manière particulière de vivre les événements de l'enfance, qui, à leur tour, ne sont pas sans influence sur le développement de la vision du monde de l'enfant ». Il précise : « Une personne sensible d'une manière ou d'une autre sera profondément marquée par un événement qui laisserait indifférente une personne moins sensible. » (Jung, 1961.) En ce sens, la sensibilité n'est pas identifiée à un trouble psychique. Mais elle peut devenir excessive et, dans certaines situations, exposer à des inconvénients, au point de ne plus être « tout à fait normale ».

Pour Jung, il existe une variabilité de la sensibilité innée dans la population, dont une polarité (excessive) serait la cause profonde de la névrose.

De l'introversion jungienne à la personnalité sensible selon Aron

Ces considérations jungiennes résonnent de manière très moderne avec les descriptions de la haute sensibilité effectuées par E. Aron dans ses propres travaux. Mais cette dernière ne relève le rapprochement entre les écrits jungiens et les siens qu'à partir de 2004.

Jung considère l'introversion comme une attitude presque universelle, un mécanisme psychique tourné vers l'intérieur, le subjectif, accordant plus d'importance au sujet qu'à l'objet proprement dit. Pour la personne introvertie, l'objet principal de sa connaissance est à l'intérieur du psychisme : ce sont les idées et les sentiments. D'ailleurs, H. Eysenck écrit en 1947 au sujet de l'extraversion et de l'introversion chez Jung :

« Lorsque l'orientation vers l'objet et les faits objectifs est si prédominante que les décisions et les actions les plus fréquentes et les plus essentielles sont déterminées, non par des valeurs subjectives, mais par des relations objectives, on parle d'une attitude extravertie. Lorsque cette attitude devient habituelle, on parle de type extraverti. Contrairement au type extraverti, le type introverti est principalement orienté par des facteurs subjectifs. La conscience introvertie considère sans doute les conditions extérieures, mais elle choisit les déterminants subjectifs comme étant les plus décisifs. » (H. Eysenck, 1998, p. 56.)

Sur la base de ses observations cliniques, Jung est le premier à avoir défini clairement, puis décrit précisément, les concepts d'introversion et d'extraversion. Au milieu du ^{xx}e siècle, il est plausible qu'une personne très sensible puisse être caractérisée comme « introvertie » lorsqu'elle allait bien, et considérée comme « névrosée » lorsqu'elle était en souffrance ou présentait des troubles psychiques.

Cette conception jungienne de l'introversion/extraversion ne se retrouve pas telle quelle dans les travaux ultérieurs de recherche en psychologie du comportement. E. Aron écrit en 2004 que si « l'introversion-extraversion est généralement mesurée comme le degré de sociabilité », c'est « loin de la conceptualisation de Jung de l'introversion comme la préférence d'aborder une situation en essayant de la comprendre à fond par le biais d'un traitement subjectif » (Aron, 2004).

Hans et Michael Eysenck : vers une réinterprétation biologique du tempérament

Pour Hans Jürgen Eysenck (1916-1997), Britannique d'origine allemande, la base du concept de personnalité repose sur une hiérarchie de traits indépendants les uns des autres, organisée en un système dimensionnel. Avec son fils Michael, lui-même psychologue-chercheur, ils décrivent en détail leur théorie de la personnalité en 1985 : *Personnalité et Différences Individuelles : une approche des sciences*

naturelles (Eysenck et Eysenck, 1985). Au deuxième chapitre, ils proposent une révision de la théorie de Galien des quatre humeurs selon deux dimensions principales : l'extraversion (*versus* introversion) et le névrosisme (*versus* stabilité émotionnelle).

Hans Eysenck trouve en 1967 (cité par Aron & Aron, 1997, p. 346) que la dimension de l'extraversion/introversion contient deux facteurs : la sociabilité, soit le plaisir à développer des relations en société et l'impulsivité, conçue comme le plaisir issu d'un niveau élevé de risque ou de stimulation. Ainsi, la personne introvertie est-elle moins sociable et moins impulsive que la personne extravertie. Et sur l'échelle du névrosisme (ou tendance à ressentir des émotions négatives), la personne introvertie apparaît souvent plus anxieuse et déprimée que la personne extravertie.

Introversion, excitation et inhibition : une lecture neurophysiologique

Eysenck voit au départ l'introversion/extraversion comme un équilibre entre excitation et inhibition (cité par Aron & Aron, 1997, p. 346). Ces deux concepts sont issus de la théorie de Ivan Pavlov (1849-1936) : l'inhibition se comprend ici comme l'émergence d'une satiété, d'une habitude ou d'un ennui, après une exposition répétée à une stimulation. Dans ce cadre, les personnes introverties, réputées posséder une lenteur d'inhibition, seraient plus sujettes à la surexcitation, et auraient davantage besoin de s'en protéger. Les extravertis, plus rapides à l'inhibition, tendent, quant à eux, à éviter l'ennui, et recherchent les stimulations. Physiologiquement, l'hypothèse posée par H. Eysenck est la suivante : les introvertis auraient une activité cérébrale (excitation corticale) plus importante que les extravertis (Eysenck, 2009).

H. Eysenck a changé sa manière de concevoir la dimension introversion/extraversion entre les années 1960 et 1970 : il minimise l'importance des notions d'excitabilité et d'impulsivité, pour considérer essentiellement le degré de sociabilité. La relation possible entre introversion et sensibilité s'en trouve amoindrie (Aron & Aron, 1997). Mais ces premières conceptions neurophysiologiques inspirent la pensée d'Elaine Aron, et notamment sa manière d'ancrer le trait de sensibilité dans une réalité neuropsychologique. Elle note en 2004 : « Il existe un ensemble substantiel de preuves [...] qui convergent vers un effet général, à savoir la plus grande sensibilité (ou réactivité) des introvertis que des extravertis à des stimulations physiques ponctuelles. » Pour elle, cela aurait de nombreuses implications : « Plus de vigilance lors de tâches de discrimination, plus réfléchis lorsqu'ils reçoivent un retour d'information et plus lents à acquérir et à oublier des informations en raison de la profondeur du traitement des données en mémoire. » (Aron, 2004.) L'introversion, associée à une plus grande excitation neuronale par moindre inhibition, fournit pour Elaine Aron des résultats permettant de décrire une plus grande sensibilité concernant le traitement des informations sensorielles dans le cerveau.

Ainsi, au fil des décennies, depuis Jung jusqu'en 1997, la dimension de la personnalité conceptualisée sous les dénominations extraversion/introversion, vue

comme un degré de sociabilité, mais surtout également d'excitation et d'impulsivité, apporte la première pierre majeure au concept d'Elaine Aron. Elle se pose d'ailleurs la question de la forte ressemblance entre les deux étant donné leur chevauchement descriptif et conceptuel. La haute sensibilité est-elle une autre manière de désigner l'introversion ?

Le névrosisme : une ancienne typologie modernisée

La seconde dimension de la personnalité étudiée par H. Eysenck est le névrosisme/stabilité émotionnelle. Le terme de « névrosisme » n'est pas sans rappeler celui de « névrose », et la notion de fragilité psychologique qui l'accompagne. Précédemment, on a vu que Jung considérait que la sensibilité était liée à la névrose. Pour Jung, la névrose peut toucher aussi bien les extravertis que les introvertis, mais elle prend des formes différentes. En ce qui concerne la névrose chez les introvertis, il écrit : « Conséquence extrême du type intuition introvertie » (p. 497), « sa forme typique de névrose est la psychasthénie, maladie caractérisée, d'une part, par la sensibilité d'un grand sensitif, d'autre part, par une grande fatigabilité et une lassitude chronique » (p. 372). Cependant, pour H. Eysenck, le névrosisme n'est pas conçu comme une maladie, mais comme une dimension de la personnalité qui trouve sa source à la fois dans les gènes et dans l'environnement de la personne (Eysenck, 2009). Le névrosisme peut être défini comme une tendance à l'instabilité émotionnelle et à l'émotivité négative.

Une constellation semble se dessiner, et rattacher la sensibilité aux dimensions de la personnalité de l'introversion et du névrosisme. Les personnes sensibles sont alors couramment perçues comme introverties, émotives et instables émotionnellement. Le lien avec les troubles psychiques (la névrose chez Jung, par exemple) est également présent, lorsque la sensibilité est qualifiée d'extrême ou en réaction à des événements « inhabituels », portant en germe les réflexions sur la notion de trait de vulnérabilité et de réactivité au milieu extérieur.

Le modèle OCEAN : un autre cadre pour décrire la personnalité

Depuis la fin des années 1980, un autre grand modèle de personnalité se développe : le modèle des Big Five de Paul Costa et de Robert McCrae (McCrae et Costa, 1985). Les Big Five, ou modèle OCEAN en français, désigne un modèle descriptif de la personnalité comportant cinq dimensions majeures : l'ouverture (O), la conscience (C), l'extraversion (E), l'agréabilité (A) et le névrosisme (N). Chaque dimension se décompose en six facettes, permettant de décrire en détail la personnalité, en positionnant chaque personne sur un ensemble dynamique de traits. Ce modèle a donné lieu à un inventaire de personnalité, le NEO PI – actuellement le NEO-PI-3 – (McCrae, Costa & Rolland, 2016, en français), très utilisé en recherche comme en clinique. En détail, voici comment se compose chaque dimension.



L'**ouverture** désigne un ensemble de conduites « relatives à la tolérance, l'exploration, voire la recherche active de la nouveauté » (Rolland, 2004). C'est « un trait large et complexe qui comporte deux aspects relativement distincts » (Rolland, 2019) : l'ouverture à l'expérience (sensibilité à la beauté, ouverture aux émotions, goût pour les perceptions sensorielles...) et l'appétence pour le domaine intellectuel (intérêt pour la réflexion intellectuelle et l'abstraction). C'est la dimension dans laquelle la curiosité est centrale, qu'il s'agisse d'une curiosité cognitive ou non cognitive. Ainsi, le goût pour les expériences nouvelles peut concerner différents domaines, déclinés à travers les différentes facettes de la dimension (NEO-PI-3) : l'ouverture à l'esthétique, aux sentiments, aux rêveries, aux idées, aux actions et aux valeurs.

La **conscience** « renvoie à la motivation, l'organisation et la persévérance dans les conduites orientées vers un but ». Elle renvoie à « la fixation d'objectifs, à l'anticipation, la planification, l'organisation », mais aussi « concerne la capacité à différer la satisfaction immédiate des désirs et des besoins ». C'est « la possibilité de privilégier un objectif lointain par rapport à la satisfaction immédiate d'un désir » (Rolland, 2019). Elle se compose des facettes (NEO-PI-3) : compétence, ordre, sens du devoir, recherche de réussite, délibération, autodiscipline.

L'**extraversion** « concerne la tendance à rechercher le contact avec l'environnement (social notamment, mais pas exclusivement) et les stimulations agréables qu'il procure, avec énergie, entrain, enthousiasme et confiance, et à vivre ces expériences de manière positive ». C'est « un système de régulation de la sensibilité à la récompense et de contrôle de la production d'émotions et de cognitions positives ou agréables » (Rolland, 2019). Elle se compose des facettes (NEO-PI-3) : chaleur, sociabilité, assertivité, activité, recherche de sensations, émotions positives.

L'**agréabilité** « concerne la nature et la tonalité des relations avec autrui (confiance, bienveillance, tendance à la conciliation et empathie *versus* cynisme, indifférence, méfiance, hostilité et intransigeance). Elle reflète les différences individuelles de coopération et la motivation à maintenir des relations positives et harmonieuses ». Si « l'extraverti a besoin des autres pour bien fonctionner, l'altruiste se sent concerné par le bien-être d'autrui » (Rolland, 2019). Cette dimension se compose des facettes suivantes dans le NEO-PI-3 : confiance, franchise, altruisme, compliance, modestie, et sensibilité.

Le **névrosisme** « est un système de perception de la menace, réelle ou symbolique, et de réactivité à cette menace. C'est un système de contrôle de la production d'émotions et de cognitions négatives ou désagréables ». Il active une vigilance inquiète, qui est associée à des émotions négatives, conduisant l'individu à éviter les objets qui les déclenchent et à anticiper ces stimuli désagréables. C'est principalement la tendance générale à éprouver des émotions négatives. Ses six facettes dans le NEO-PI-3 sont : l'anxiété, la colère-hostilité, la dépression, la timidité sociale, l'impulsivité et la vulnérabilité.

On comprend que la haute sensibilité, telle que conceptualisée ensuite au sein de la SPS, puisse entretenir des rapports avec le névrosisme et l'introversion. Mais à bien y regarder, certains éléments de personnalité décrits par Elaine Aron (perfectionnisme, caractère réfléchi, empathie...) pourraient aussi faire écho, çà et là, à des facettes d'autres dimensions (conscience et agréabilité notamment). Ainsi, la sensibilité au sens de la SPS ne semble pas se superposer exactement à l'une des dimensions définies du modèle OCEAN. Pour la décrire, il faut puiser dans plusieurs facettes,

au sein de plusieurs grandes dimensions identifiées. Quelle place pour la sensibilité dans les modèles de personnalité alors existants ?

J. A. Gray : les systèmes comportementaux BIS et BAS

Jeffrey Alan Gray (1934-2004) est un chercheur britannique connu pour sa contribution majeure à la théorie biopsychologique de la personnalité : la théorie de la sensibilité au renforcement (Gray, 1982). « Gray a proposé que les différences individuelles dans la sensibilité des systèmes cérébraux de base sous-tendent des différences individuelles de personnalité : le système d'inhibition comportementale (BIS), le système d'approche comportementale (BAS) et le système de lutte/fuite (FFS). » (Greven *et al.*, 2019.) À l'origine, avant la révision du modèle en 2000 (Gray & McNaughton, 2000), le BAS est décrit comme « sensible à la récompense, à la fuite de la punition, source d'un comportement orienté vers un but et de sentiments positifs en présence d'indices de récompense imminente » (Aron & Aron, 1997). C'est un système sensible à la dopamine, décrit comme actif chez des personnes extraverties et impulsives. Le BIS, pour sa part, est pensé comme « sensible à la punition, à la non-récompense et à la nouveauté ; (...) davantage influencé par la sérotonine, (...) particulièrement actif chez des introvertis » ayant une tendance à l'anxiété (Aron & Aron, 1997). Enfin, « le FFS était considéré comme modulant les réponses aux stimuli aversifs (...) sous-jacents à la peur et à l'agressivité défensive » (Greven *et al.*, 2019).

La tâche centrale du BIS est, selon E. Aron, de « comparer, de manière assez générale, les stimuli réels avec les stimuli attendus » (Aron & Aron, 1997) et de vérifier, notamment pour les nouveaux (les inconnus), s'il s'agit de stimuli aversifs ou désagréables. Cette activité de comparaison entraîne une inhibition temporaire de l'activité. Chez les personnes très sensibles, elle serait plus visible, « créant des pauses ou des inhibitions de comportement plus longues que la moyenne ». L'hypothèse est que la grande sensibilité serait liée à un système BIS plus puissant : le BIS serait équivalent à un système de « pause pour vérifier ». Une distinction importante est cependant à noter : un comportement analogue (BIS fort, inhibition comportementale forte) s'observe chez des personnes qui ont vécu de nombreuses expériences aversives par le passé. Il est alors probable que les individus hautement sensibles, ayant vécu aussi ces expériences, aient un BIS plus fort ou une inhibition comportementale plus importante pour deux raisons indépendantes : leur sensibilité et leur histoire de vie.

J. Kagan : la réactivité des bébés et l'inhibition comportementale

Chez les enfants, pendant des décennies également, les introvertis étaient qualifiés d'inhibés. Jérôme Kagan (1929-2021) est un professeur américain de psychologie à Harvard qui a conduit, avec ses collègues, des études longitudinales sur le tempérament des enfants : il a suivi les mêmes bébés (à 4 mois) jusqu'à l'adolescence (11 ans). Il a montré l'importance des facteurs innés dans le développement de leur personnalité. Dans son livre de 1997, il dit avoir découvert que les enfants naissent avec une disposition particulière, mesurable et observable dans la façon dont ils réagissent à

des situations ou des personnes inconnues (Kagan, 1997). À l'époque, on reconnaissait alors couramment deux dispositions « antagonistes » : soit l'enfant apparaissait timide, craintif, prudent – il était dit « inhibé ou non désinhibé », soit il apparaissait audacieux, sociable et extraverti – il était dit « désinhibé ». Il était commun de faire l'hypothèse que ce comportement extérieur ne changeait pas au cours de son développement. Mais J. Kagan, en étudiant des bébés (4 mois) et en les soumettant à des situations et des personnes inconnues, identifie trois groupes : un groupe de bébés (environ 20 %) qui réagissent beaucoup à certaines de ces expériences par des cris et des agitations du corps ; d'autres (environ 40 %) qui restent placides et bougent peu dans les mêmes expériences ; et enfin, les 40 % restants, qui ont des réactions moyennes entre ces deux extrêmes. Il fait l'hypothèse que les bébés « hautement réactifs » sont plus susceptibles de devenir, en grandissant, des adolescents plus réservés. Un suivi de onze années confirme cette hypothèse : les bébés les plus réactifs sont devenus des adolescents à la personnalité plus sérieuse, consciencieuse et réservée, tandis que les bébés placides se montrent des adolescents plus confiants en eux et plus à l'aise en groupe (Cain, 2013, ch.4).

Ces résultats plaident en faveur d'un lien entre la réactivité à l'environnement, et le développement de traits comme la timidité et « l'inhibition » chez les enfants. Elaine Aron reprendra également la timidité et les comportements de retraits ou de réserve chez les enfants comme des marqueurs de sensibilité (au sens de la SPS).

2. Les sept études fondatrices : l'architecture scientifique du modèle de E. Aron (1997)

Vers le modèle conceptuel de la SPS

Nous venons de dresser un rapide panorama du terreau conceptuel dont Elaine Aron s'est inspirée pour concevoir sa théorie de la sensibilité du traitement sensoriel (1997). Les travaux sur l'introversiion (depuis Jung, Eysenck, jusqu'à Costa et McCrae) apportent des preuves d'une plus grande discrimination et attention, d'une plus grande sensibilité à la stimulation (avec comme conséquence une susceptibilité à la surstimulation sensorielle) chez les personnes introverties. Les travaux sur le névrosisme rendent compte d'une réactivité émotionnelle plus intense, moins acceptée socialement, avec comme effets une humeur plus instable et une plus grande propension à ressentir des émotions dites « négatives » chez les personnes les plus émotives. Les travaux de Gray sur l'inhibition/activation comportementale (notamment le système BIS) fourniraient une base neurologique probable pour une plus grande sensibilité sensorielle et un traitement de l'information plus long, ayant comme conséquence une susceptibilité aux détails et une plus grande réflexivité, chez des personnes dites « inhibées ». Enfin, les travaux sur la timidité suggèrent qu'une part acquise relève d'une interaction entre une propension à la surstimulation sensorielle

face à l'inconnu et un apprentissage précoce négatif de l'enfant (avec un entourage peu soutenant) associant la rencontre avec la nouveauté à une source de stress, entraînant une moindre sociabilité à l'âge adulte pour se protéger des émotions négatives.

En résumé, il existe alors pour Elaine Aron des preuves raisonnables d'une forme de sensibilité accrue du traitement sensoriel et de profondeur de la discrimination chez une minorité d'individus. Les auteurs s'attendent à ce que ce trait de sensibilité se manifeste par une faible sociabilité et une forte émotivité négative : « La première étant une stratégie pour éviter la surstimulation et la seconde le résultat d'une interaction du trait avec des expériences aversives précoces ou socialement insatisfaisantes impliquant des stimuli nouveaux », bien que le trait soit également distinct de ces éléments et relié à d'autres variables (Aron & Aron, 1997). Pour examiner ces hypothèses, les deux auteurs ont mené sept études.

Les méthodes et principaux résultats des sept études

L'étude 1

La première étude réalisée est qualitative et exploratoire, afin « d'extraire les caractéristiques de base des personnes qui s'identifiaient comme étant hautement sensibles » (Aron & Aron, 1997). Elle est basée sur des entretiens longs (deux à trois heures), menés par E. Aron, avec un petit échantillon de personnes (trente-neuf au total) recrutées sur annonce parmi des étudiants en psychologie, du personnel du même campus ou des adhérents d'une association artistique locale. L'annonce de recrutement « reflétait notre conviction de l'époque selon laquelle nous étions simplement en train d'étudier l'introversion comme elle est vécue subjectivement » (Aron, *op. cit.*). Il s'agissait de savoir ce que ces personnes entendaient par être « très introverties » socialement ou « facilement submergées par des stimulations » externes. De nombreuses questions avaient été préparées par Elaine Aron, avec des items de différents niveaux (questions générales, puis spécifiques à des domaines, allant des moins personnelles aux plus intimes). Deux questionnaires supplémentaires ont également été proposés : un premier sur le style d'attachement et un second sur la personnalité, inspiré notamment de la typologie jungienne (le MBTI).

L'étude 1 a permis la création d'un premier questionnaire de neuf items pointant, entre autres : le besoin de faire des pauses pour éviter la surstimulation, le fait de s'arranger pour réduire les stimulations et les surprises indésirables, d'être affecté par l'humeur des autres, ou encore la peur d'échouer lorsque l'on est observé, jugé socialement ou en compétition. Le deuxième résultat plus inattendu de cette étude a été de découvrir que si 80 % des répondants étaient introvertis (selon le MBTI), 20 % se sont révélés extravertis. Le troisième résultat est que la haute sensibilité n'est pas le résultat d'un environnement particulier pendant l'enfance. Deux sous-groupes de personnes hautement sensibles se dessinent, en fonction de leurs réponses concernant la qualité de leur enfance. Les personnes qui ont eu une enfance heureuse reportent plus d'avantages à leur sensibilité, plus de succès scolaire et professionnel, et de meilleures

relations amoureuses. Celles qui ont eu une enfance malheureuse reportent plus de problèmes dans leur vie, leur donnant le sentiment d'être vulnérables ou imparfaites.

Les études 2 à 4

Les études 2 à 4 sont quantitatives et menées à l'aide de questionnaires auprès d'échantillons d'étudiants (respectivement 319 pour l'étude 2, 1 285 pour l'étude 3, tous recrutés dans les cours de psychologie) et de membres de la communauté (299 pour l'étude 4, recrutés par téléphone au hasard sur deux villes proches de l'université). La taille des questionnaires utilisés est variable selon l'étude. Les questionnaires utilisés sont :

- Le questionnaire en construction sur la sensibilité (sept à neuf items).
- Un ensemble d'items (entre deux et dix sur des variables relatives à la sensibilité (comme « Pleurez-vous facilement ? » ou encore « Êtes-vous sensible à la quantité de lumière du jour ? »).
- Un court questionnaire (deux à quatre items) sur l'introversion sociale.
- La dimension d'introversion/extraversion du MBTI (pour l'étude 2).
- Un questionnaire de trois items sur l'émotivité négative.
- Un questionnaire (entre un et six items) sur l'environnement parental du répondant
- Un questionnaire sur la qualité de l'enfance vécue.

Les principaux résultats sont les suivants :

- Le concept de haute sensibilité étudié grâce à l'échelle en construction est cohérent et unidimensionnel (« Une plus grande sensibilité au traitement des niveaux faibles de stimulation et une tendance à être facilement surexcité reflétaient un mécanisme sous-jacent unique », Aron & Aron, 1997).
- L'introversion sociale et la sensibilité sont liées, mais pas identiques
- L'émotivité négative et la sensibilité sont également reliées (de manière plus importante que l'introversion sociale et la sensibilité), mais pas identiques.
- L'hypothèse d'une interaction entre introversion sociale et émotion négative, pouvant expliquer même partiellement la sensibilité, n'est pas vérifiée.
- Les individus les plus sensibles semblent constituer deux sous-groupes : un tiers environ déclare avoir eu une enfance malheureuse, apparaît plus émotif et plus introverti que l'autre groupe, suggérant l'importance des expériences de l'enfance dans l'expression de la haute sensibilité
- La sensibilité semble modérer le lien entre l'environnement parental (négatif) et le fait de vivre son enfance comme malheureuse, du moins pour les hommes (voir plus loin) : plus elle est haute et plus l'environnement parental « négatif » prédit une enfance malheureuse. Lorsque l'environnement parental est optimal, il n'y a pas ou peu de relation entre la sensibilité et la qualité perçue de l'enfance.

L'étude 5

La cinquième étude a pour objectif de répliquer au moins quatre résultats obtenus jusque-là, en utilisant également des échelles alternatives pour deux concepts, la sensibilité et l'introversion sociale, afin de vérifier que l'outil de mesure développé pour la sensibilité est suffisamment discriminant. Des questionnaires ont été distribués à 119 étudiants en psychologie, ainsi que l'ancienne échelle d'extraversion d'Eysenck (Aron & Aron, 1997) et la mesure de Mehrabian du filtrage des stimuli, qui est une mesure alternative de la sensibilité sensorielle (essentiellement pour des stimuli nouveaux ou forts). On définit le filtrage des stimuli comme le « degré auquel un individu réagit sélectivement et automatiquement à une stimulation (nouvelle) » (Albert Mehrabian, 1978). Pour la première fois, dans le jeu d'items sur des variables relatives à la sensibilité (2) est ajoutée une mesure de ressenti d'émotions positives intenses (à savoir : « Lorsque vous vous sentez heureux, ce sentiment est-il parfois très intense ? », Aron & Aron, 1997, p. 359).

Les principaux résultats obtenus sont :

- L'échelle de sensibilité (dix-neuf items) discrimine suffisamment le construit étudié et, en comparaison de la mesure existante de Mehrabian, valide un « contenu plus large car elle inclut des éléments qui exploitent l'extrémité subtile du continuum » de sensibilité (Aron & Aron, 1997, p. 360).
- Les indépendances partielles entre la sensibilité et l'introversion sociale d'une part, et la sensibilité et l'émotivité d'autre part, sont vérifiées, avec pour la première fois le constat « que les personnes très sensibles étaient également plus enclines à ressentir des émotions positives intenses ».
- Comme pour les études précédentes, l'interaction entre l'introversion sociale et l'émotivité est partiellement indépendante de la sensibilité.

L'étude 6

La sixième étude a pour objectif d'améliorer l'échelle de sensibilité : huit items ont été ajoutés pour augmenter sa fiabilité générale et son aptitude à davantage prendre en compte la sensibilité aux détails subtils (par exemple : « Vous semble-t-il que vous êtes conscient des détails subtils de votre environnement ? »). L'échantillon est composé de 172 étudiants en psychologie qui ont rempli les questionnaires 1) (complété à vingt-sept items), 2) 3) et 5) de l'étude 5 ainsi que deux autres items interrogeant la « sensibilité sociale/morale » et « remarquer ce qui échappe aux autres ». Les résultats obtenus confirment sur un autre échantillon les résultats de l'étude 5.

L'étude 7

La septième et dernière étude de cette publication fondatrice a pour objectif de relier la nouvelle échelle de sensibilité (vingt-sept items) à l'introversion au sens

de Eysenck (1968) et au modèle OCEAN. Les questionnaires ont été distribués à 109 étudiants de psychologie.

Les principaux résultats sont les suivants :

- Comme les études précédentes, l'échelle à vingt-sept items est cohérente et unidimensionnelle.
- La relation entre la sensibilité et l'introversion-excitabilité de Eysenck (1968) d'une part, et la sensibilité et l'introversion sociale au sens du modèle OCEAN d'autre part, sont à nouveau partiellement indépendantes, suggérant tout de même un lien plus fort entre la sensibilité et l'excitabilité, qu'entre la sensibilité et le trait d'introversion sociale.
- La relation entre la sensibilité et l'émotivité négative, mesurée cette fois par la dimension « névrosisme », fournit la même indépendance partielle qu'avec les autres modèles de l'émotivité utilisés dans les études 2 à 6. Il n'est trouvé en revanche aucune relation significative entre la sensibilité et les trois autres dimensions du modèle OCEAN : ouverture, conscience et agréabilité, ce qui suggère que le modèle OCEAN ne capture pas l'entièreté de la sensibilité.
- Enfin, de nouveau, l'interaction seule entre introversion sociale et émotivité ne capture pas non plus la totalité de la sensibilité.

Les interprétations et conclusions de ces études

La sensibilité et la personnalité

De ces sept études se dégage une distinction essentielle : « La sensibilité est liée à l'introversion sociale, mais n'est pas identique à celle-ci. Cette conclusion est importante car l'introversion sociale est la variable qui a le plus souvent été considérée comme identique à la sensibilité ou comme l'englobant dans le sens où nous utilisons ce terme. » (Aron & Aron, 1997.) Ce résultat suggère que sélectionner des individus sur le seul critère de l'introversion sociale ne permet pas de discriminer les personnes très sensibles à la stimulation (et donc à la surstimulation).

De manière analogue, la sensibilité est liée à l'émotivité négative, mais n'est pas identique à celle-ci. Selon Elaine Aron, la confusion entre les deux concepts viendrait du fait que face à la nouveauté, « les personnes sensibles comme les personnes craintives s'arrêtent et choisissent éventuellement de ne pas continuer. En outre, les personnes sensibles deviennent craintives, surstimulées ou plus facilement déprimées à la suite d'expériences aversives répétées alors qu'elles manquent de ressources sociales » (Aron & Aron, 1997). Les personnes très sensibles ne sont pas toutes très émotives, et les personnes très émotives ne sont pas nécessairement hautement sensibles. Il existe une focalisation sur le versant « négatif » de l'émotivité, dû vraisemblablement à un biais des études en psychologie orientée vers la psychopathologie (Pluess, 2015). L'étude 5 de 1997 montre déjà que les personnes très sensibles

éprouvent également les émotions positives de manière plus intense. Ces premiers résultats suggèrent que sélectionner des individus sur l'unique critère du névrosisme (au sens du modèle OCEAN, par exemple) ne suffira pas à discriminer des personnes hautement sensibles : les deux concepts sont liés, mais ils ne sont pas identiques.

Le concept de haute sensibilité ne se réduit pas non plus à un modèle interactionnel entre introversion et névrosisme. Il y a d'autres variables à prendre en compte pour décrire le trait de haute sensibilité.

La variabilité individuelle

Le quatrième résultat important trouvé en 1997, relié aux précédents, réside dans le fait que les personnes les plus sensibles se sont trouvées classées en deux sous-groupes distincts. Le premier sous-groupe (environ un tiers des très sensibles) est constitué d'individus adultes ayant déclaré avoir eu une enfance « malheureuse » et qui ont tendance à obtenir des scores plus élevés en introversion sociale et en émotivité négative. Le second sous-groupe, plus important (environ deux tiers des très sensibles), ne diffère du reste de la population générale que par des scores plus élevés en sensibilité. Ces résultats, essentiels pour nuancer le profil des personnes adultes très sensibles, suggèrent que les individus à la fois hautement sensibles, très émotifs (au sens du névrosisme), très introvertis et ayant connu une enfance malheureuse représentent une minorité (un tiers) parmi le groupe des hautement sensibles.

La sensibilité et le genre

Le cinquième résultat essentiel des sept études de 1997 est d'avoir prouvé que la grande sensibilité n'était pas exclusivement féminine. Si à chaque fois les hommes obtiennent des scores de SPS plus bas en moyenne que les femmes en autoévaluation, cela ne signifie pas pour autant qu'ils ne sont pas concernés par la grande sensibilité. Les explications peuvent être multiples et inclure des influences culturelles liées aux stéréotypes de genre. Les résultats sont en effet variables en fonction des questions : les hommes répondent avec des scores proches de ceux des femmes sur les items pointant la sensibilité « biologique » (aux bruits, à la lumière, aux textures...), mais avec des scores plus bas sur des items reliés à un comportement éduqué (pleurer facilement, par exemple). E. Aron attribue quant à elle cette différence à un artefact culturel qui associe la sensibilité à un attribut féminin.

La création d'un outil de mesure

Le dernier résultat des sept études de 1997 est la création d'un outil de mesure adapté et spécifique pour quantifier la SPS, telle que définie par Aron. Ce premier outil, la HSPS (*Highly Sensitive Person Scale*), est un autoquestionnaire de vingt-sept items élaboré en considérant :

- La facilité à être excité, à connaître facilement la surstimulation et à mettre en œuvre des comportements évitant ses effets désagréables (retrait, vigilance).

- La tendance à éprouver des émotions désagréables lors de surstimulations subies (lumière, bruit, examen, faim, caféine, humeur des autres), mais également la propension à éprouver des émotions agréables ou l'humeur des autres (items ajoutés en cours d'élaboration de l'outil sur la musique, les arts, l'empathie).
- La capacité à remarquer des détails subtils de l'environnement.
- La tendance à une réflexion accrue sur les choses, les idées et les sentiments.

Ce questionnaire historique à destination d'adultes a permis de continuer à étudier ce concept cher à E. Aron pendant les presque trente années suivantes.

3. Les prolongements et les reformulations

Les composantes du SPS

Le modèle DOES

La théorie de la sensibilité du traitement sensoriel (SPS : *Sensory Processing Sensitivity*) d'E. Aron est un trait de personnalité et non une pathologie. Il est fréquent de la conceptualiser ainsi : le traitement de l'information sensorielle, plus profond et plus long, interagit avec une réactivité émotionnelle plus intense, ce qui conduit à une meilleure prise de conscience des subtilités et à une facilité de surstimulation. Cette formulation concise est issue de la réflexion d'Elaine Aron dans son ouvrage à destination des psychothérapeutes (Aron, 2010) pour faciliter la compréhension et la transmission de son modèle sous la forme d'un acronyme : DOES. Les quatre lettres signent les quatre facettes indicatrices du trait.



FOCUS

Le modèle DOES

- **Depth of processing** (profondeur du traitement) : c'est l'indicateur « qui ne peut pas être directement observé » (Aron, 2010), bien que considéré comme le « noyau » de la SPS (Aron & Lionetti, 2026). Il reflète le traitement approfondi des informations sensorielles reçues, la tendance à réfléchir longuement et à faire des liens entre ces informations. Cet indicateur regroupe aussi « une conscience accrue », « une réflexion sur soi-même », « une [plus grande] intuition et créativité » (Acevedo, 2018). C'est, selon Aron et Acevedo, le concept clé de la SPS qui peut expliquer les trois autres facettes indicatrices impliquées.
- **Overstimulation** (hyperstimulabilité) : c'est l'indicateur d'une facilité à être plus stimulé que la moyenne des personnes, et donc à être facilement saturé. Il peut être vu, selon Aron et Acevedo, comme une conséquence de la profondeur de traitement, dans le sens où beaucoup plus d'informations sensorielles sont traitées, ce qui peut entraîner une surstimulation, voire une saturation, et un comportement d'évitement de situations expérimentées comme trop stimulantes.

- **Empathy and Emotional responsiveness** (réactivité émotionnelle et empathie) : c'est l'indicateur d'une plus grande réactivité émotionnelle aux situations vécues, aussi bien agréables que désagréables, ainsi qu'une plus grande réactivité aux émotions d'autrui.
- **Sensitivity to Subtleties** (sensibilité aux subtilités) : c'est l'indicateur d'une plus grande acuité sensorielle générale, provenant « du traitement des stimuli et non des organes sensoriels eux-mêmes ». Cette sensibilité peut se manifester « par un seuil bas, parfois par la capacité à distinguer des subtilités, et parfois par une faible tolérance aux niveaux élevés d'informations sensorielles. Souvent, ces trois aspects sont présents » (Aron, 2010).

Le modèle DOES est un modèle théorique qui permet de décrire la SPS de manière générale pour un individu, dans les différents aspects de sa vie. L'échelle historique HSPS évalue différents éléments de la SPS modélisée par le DOES. Les revues récentes soulignent cependant que la mesure de la profondeur de traitement, ainsi que de l'empathie et de la réactivité émotionnelle, devrait être améliorée (Greven *et al.*, 2025 ; Aron & Lionetti, 2026).

La structure factorielle de la HSPS

En 1997, les premières analyses psychométriques de la HSPS 27 (études 2 à 7) ont montré une structure unitaire avec un unique facteur général, capturant environ la moitié de la variance partagée entre tous les items (études 6 et 7). Cela suggérerait l'existence d'un facteur général de sensibilité. Des études ultérieures (Greven *et al.*, 2019), sur d'autres échantillons, ont cependant convergé dans une majorité de cas vers une structure à trois facteurs composant le facteur général. Ces trois facteurs sont utilisés pour décrire des caractéristiques du trait. Nous retrouvons : le seuil sensoriel bas (LST pour *Low Sensory Threshold*), c'est-à-dire la sensibilité sensorielle aux stimuli subtils, la facilité d'excitation (ou de stimulation) (EOE pour *Ease Of Excitation*), qui se comprend comme la facilité à être facilement excité par des stimuli aussi bien externes qu'internes, et enfin la sensibilité esthétique (AES pour *AEsthetic Sensitivity*), c'est-à-dire la tendance à être ouvert ou à ressentir du plaisir aux expériences esthétiques et aux stimuli agréables (Greven *et al.*, 2019). Chaque facteur a pu également être mis en relation avec d'autres variables externes au trait de sensibilité et, au cours des années, s'est dégagée l'interprétation suivante : LST et EOE sont perçus comme des facteurs « négatifs » du trait car ils sont très souvent reliés au névrosisme, à l'anxiété, à la dépression, à l'inconfort sensoriel ; tandis que AES apparaît pour sa part comme un facteur « positif » du trait, car elle est reliée à l'ouverture à la nouveauté (le O de OCEAN) et aux émotions agréables (Greven *et al.*, 2019).

Le développement de nouveaux outils

Le questionnaire historique de la HSPS 27 pour adultes a permis d'engendrer divers outils, plus adaptés à d'autres sous-groupes de population : les adolescents, les enfants, les tout-petits (3 à 5 ans) ; d'être plus rigoureux dans la collecte de données : par cotation d'observation de scènes standardisées où évoluent des enfants ou des entretiens structurés avec enfants, parents et enseignants pour des 7 à 9 ans ; ou encore d'être plus rapide

à administrer (HSPS-12) (Greven *et al.*, 2019). Enfin, très récemment, se sont développés des outils alternatifs, sous la forme d'autoquestionnaires pour adultes, comme le SPSQ (De Gucht *et al.*, 2022), la HSPS-R (Pluess *et al.*, 2026) ou la MUSES-S (Clobert & Clobert, 2026) qui visent à améliorer la mesure du trait, vers une évaluation de la sensibilité plus robuste, plus équilibrée et mieux décrite à travers ses différentes composantes (multidimensionnalité). Les différents instruments de mesure disponibles sont développés dans les chapitres 3, 4 et 5 de cet ouvrage.

La SPS : catégorie ou continuum ?

Historiquement, l'approche psychopathologique adoptée pour aborder la sensibilité a conduit à considérer la grande réactivité à l'environnement comme une catégorie, un taxon (Greven *et al.*, 2019). Les premières études sur la SPS ont également conceptualisé le trait comme tel (Aron & Aron, 1997 ; Aron *et al.*, 2012). Plus récemment, deux études portant sur des adolescents ou des adultes ont identifié statistiquement trois groupes selon leur degré de sensibilité (analyses de classes latentes), à partir d'une distribution en cloche classique (Greven *et al.*, 2019), illustrant à la fois la distribution continue de la SPS mesurée par la HSPS et la recherche de catégories de sensibilité (Lionetti *et al.*, 2018). Ces classes de sensibilité (basse, moyenne et élevée) ont été répliquées depuis sur différentes cultures (Bürger *et al.*, 2024). Néanmoins, la nature dimensionnelle ou catégorielle de la sensibilité (modélisée par la SPS) reste une question ouverte et importante. Une nature continue, dimensionnelle de la sensibilité signifie que les individus diffèrent uniquement quantitativement en termes de niveaux de trait, avec une variation normale allant de faible à élevée, comme la majorité d'autres traits de personnalité (Haslam *et al.*, 2012). D'un autre côté, une nature catégorielle ou taxonomique de la sensibilité signifie que les personnes peuvent être séparées non arbitrairement en groupes de sensibilité qualitativement différents (Greven *et al.*, 2019).

Cette tension entre catégorie et continuum se cristallise dans la question de la proportion des personnes hautement sensibles dans la population. Dans une perspective historique catégorielle, Jung considérait que 25 % de la population était très sensible (Jung, 1961). Elaine Aron évoque également une proportion de 25 % (Aron & Aron, 1997) de personnes hautement sensibles dans l'article fondateur de la SPS. Depuis, le taux reporté dans les différentes études dépend des échantillons, de l'outil de mesure (HSPS ou autres) et des méthodes statistiques employées. Ainsi, on trouve dans la littérature des taux variables : 20 à 35 % pour des enfants anglais (Pluess *et al.*, 2017), 23 % pour des adultes canadiens (Jakobson & Rigby, 2021), 24 à 28 % pour des adultes japonais (Yano *et al.*, 2021), 31 % pour des adultes américains (Lionetti *et al.*, 2018) et allemands (Jauk *et al.*, 2023), 36 % pour des adultes sud-africains (May *et al.*, 2020) et jusqu'à 38 % pour des adolescents polonais (Baryła-Matejczuk *et al.*, 2022). Ces disparités illustrent l'absence de consensus actuel sur un critère objectif pour déterminer un seuil définissant la haute sensibilité.

Bien que le débat reste actif dans le champ, les études récentes, illustrant régulièrement une distribution continue du trait mesuré par la HSPS ou d'autres échelles, plaident davantage en faveur d'une nature dimensionnelle de la sensibilité (Greven *et al.*, 2019 ; Greven *et al.*, 2025 ; Clobert & Clobert, 2026).

La sensibilité environnementale : une perspective évolutionniste

Un cadre conceptuel général pour les variations de sensibilité à l'environnement

En 2015, Michael Pluess « présente une vision intégrée des concepts et perspectives » issus de modèles qui pensent « les différences individuelles en matière de sensibilité environnementale », c'est-à-dire le fait que certains individus sont « plus réactifs, et d'autres moins, aux mêmes conditions environnementales » (Pluess, 2015). Le concept de sensibilité environnementale (ES pour *Environmental Sensitivity*) comprend deux composantes majeures.

Le premier principe est la variabilité des réactions aux stimuli environnementaux : « Les individus ont une sensibilité différente à leur environnement. » (Greven *et al.*, 2019.) Cette sensibilité ou réactivité environnementale est la capacité à enregistrer, traiter et réagir aux stimuli issus de l'environnement. Cette variation de réactivité est observée chez de nombreuses espèces animales : certains individus sont peu sensibles, d'autres très sensibles à leur environnement. Ces deux profils ont leurs avantages comme leurs inconvénients : ils représentent différentes stratégies évolutives, et font partie du répertoire de diversité des espèces vivantes. L'évolution des conditions du milieu étant incertaines, conserver une diversité individuelle au sein d'une espèce lui permet d'avoir davantage de chance de contenir des représentants capables de s'adapter à la nouvelle donne environnementale.

Cependant, une haute sensibilité à l'environnement est un avantage pour l'espèce à condition de rester minoritaire au cours des lignées. La seconde caractéristique de la sensibilité environnementale est donc un principe de rareté : seule une minorité de la population est très sensible ou réactive. C'est à cette condition que cette caractéristique constitue un avantage évolutif. Les études en psychologie ont privilégié par le passé un abord négatif de la sensibilité, « principalement considérée comme une vulnérabilité à développer des résultats problématiques face à l'adversité » (Pluess, 2015). Mais cette perspective ne permet pas d'expliquer la conservation de ce trait au sein de l'espèce à travers le temps. « S'appuyant sur la théorie de l'évolution et du développement plutôt que sur une perspective de psychopathologie », d'autres modèles ont émergé pour décrire la sensibilité environnementale d'une manière plus nuancée.

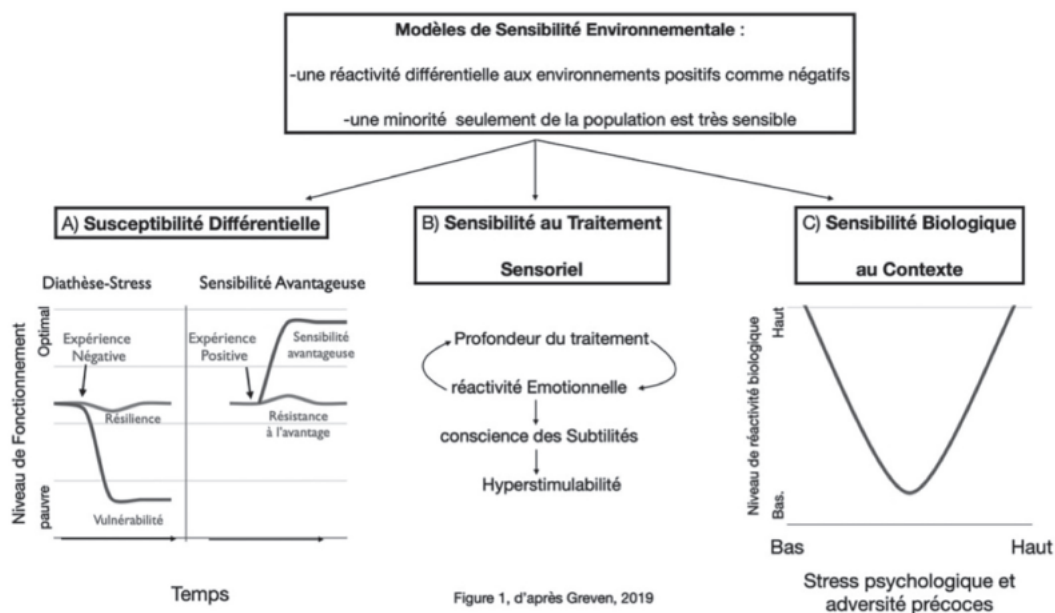


FIGURE 1.1. Les différentes théories de sensibilité environnementale

Le concept clé partagé par ces récentes théories d'ES est, selon Pluess, « que les personnes sensibles diffèrent non seulement dans leur réaction face à l'adversité environnementale, mais aussi dans leur réaction face aux aspects positifs et favorables de l'environnement » (Pluess, 2015).

L'une des trois théories principales est la SPS d'E. Aron : c'est un trait de tempérament modélisé par le DOES et dont « l'hypothèse d'une plus grande profondeur de traitement, en interaction avec la réactivité émotionnelle, est la composante sous-jacente fondamentale, conduisant à une plus grande conscience des subtilités et à une facilité de surstimulation » (Greven *et al.*, 2019).

Une deuxième théorie d'ES se nomme la « sensibilité biologique au contexte » (BSC pour *Biological Sensitivity to Context*) de T. Boyce et B. Ellis (2005). C'est une réactivité accrue dans des systèmes de réponse au stress (réactivité physiologique : cortisol, pression artérielle...) qui se développerait précocement chez l'enfant, dans des milieux extrêmement négatifs (stressants) comme positifs (protecteurs). Ce modèle met l'accent sur les influences de l'environnement au cours du développement dans l'émergence des différences de sensibilité entre les individus, tout en postulant une prédisposition neurobiologique. La figure 1.1 illustre un modèle en « U » où la sensibilité des personnes est plus élevée pour celles ayant vécu dans des milieux extrêmes, et moins élevée pour celles étant dans des milieux plus modérés.

Le troisième modèle principal d'ES est la théorie de la susceptibilité différentielle (DS pour *Differential Susceptibility*) de J. Belsky (1997) : elle est développée en détail dans le chapitre suivant. Ses racines en psychologie du développement

de l'enfant postulent qu'un certain nombre de caractéristiques du sujet, y compris génétiques, sont vues comme des facteurs de plasticité qui le rendent malléable à l'environnement. Elle se modélise par l'intégration des deux modèles suivants : la diathèse-stress (*diathesis-stress*) et la sensibilité avantageuse (*vantage sensitivity*).

La sensibilité environnementale apparaît comme un méta-modèle, reliant ou « chapeautant » d'autres modèles ou théories qui partagent ces deux aspects clés : une réactivité différentielle des personnes à leur environnement et le fait que les personnes les plus réactives représentent une minorité dans la population.

Un trait développemental

Ces trois modèles d'ES partagent l'idée essentielle que les facteurs génétiques comme environnementaux sont nécessaires à l'émergence d'une sensibilité interindividuelle différenciée. Le modèle de la SPS, en tant que marqueur d'ES, suit ces grandes lignes. Comme la majorité des traits de personnalité, les études en génétique sur la sensibilité ont montré que ce trait est héritable pour environ 47 % (Assary *et al.*, 2020), le reste relevant de facteurs environnementaux. Plusieurs variations de l'environnement modulant la sensibilité des individus ont déjà été étudiées (Greven *et al.*, 2019), mais trouver des gènes responsables s'avère plus difficile. Il n'y aurait pas un gène responsable de la haute sensibilité, mais vraisemblablement une multitude de gènes en interaction.

Dans quelle mesure et de quelle manière l'actualisation du trait de haute sensibilité dépend-il de l'environnement précoce auquel est confronté un individu ? Au-delà de l'interaction gènes/environnement qui fait de la sensibilité un trait développemental, existe-t-il différents « profils de sensibilité » ? Cette question amène l'hypothèse des types de sensibilité : selon Pluess (2015), l'interaction gène-environnement « implique très probablement la régulation de l'expression génétique par des changements épigénétiques induits par [des variations] de l'environnement ». En l'absence de gènes dédiés, la sensibilité serait faible quelle que soit la qualité de l'environnement précoce. Si des gènes de sensibilité sont présents, alors la qualité de l'environnement précoce façonnerait le type de sensibilité. En réponse à un environnement équilibré, la sensibilité refléterait une susceptibilité accrue aux influences négatives comme positives (modélisée par la DS). Cependant, un environnement précoce défavorable serait susceptible d'augmenter la sensibilité au danger (modèle de la diathèse-stress). À l'inverse, un environnement essentiellement favorable et soutenant potentialiserait la sensibilité aux influences positives (modélisé par la sensibilité avantageuse). Quelques études récentes ont permis d'identifier différents types de sensibilité (Bürger *et al.*, 2024 ; Jakobson & Rigby, 2021 ; Jauk *et al.*, 2023 ; Huang & Pluess, 2025). Les chercheurs ont également exploré comment la SPS interagit avec d'autres construits de personnalité au sein de chaque type de sensibilité, tels que l'alexithymie (Jakobson & Rigby, 2021), le narcissisme (Jauk *et al.*, 2023), l'anxiété, le stress, la dépression, mais aussi le bien-être ressenti (Huang & Pluess, 2025) ou encore le modèle OCEAN (Bürger *et al.*, 2024 ; Huang & Pluess, 2025). Ainsi, les personnes avec des types de sensibilité différents pourraient aussi avoir des profils de personnalité différents.

La sensibilité, la SPS et la personnalité

La sensibilité et la dimension d'introversion/extraversion

La relation de la sensibilité avec l'introversion sociale (dimension « E » du modèle OCEAN) a été maintes fois étudiée depuis 1997. Une méta-analyse de Lionetti, Pastore et leurs collègues (2019) rassemblant vingt-quatre articles scientifiques portant sur plusieurs milliers de personnes, suggère que la dimension introversion/extraversion est très peu reliée à la SPS, et que cela semble dépendre de l'âge : la relation est plus forte chez les adolescents que chez les adultes. Les liens seraient différents en fonction des facteurs de la HSPS : Greven et ses collaborateurs (2019) rapportent que seuls les facteurs LST et EOE auraient une corrélation avec l'introversion, mais pas AES. Cela suggère que, globalement, la SPS reste indépendante de l'introversion sociale, mais que, localement, des facettes peuvent entretenir des liens différents. Des études très récentes sur des sous-groupes de sensibilité montrent également que seule une partie des individus hautement sensibles (dits « vulnérables ») seraient plus introvertis (Bürger *et al.*, 2024 ; Huang & Pluess, 2025). Le lien dépend aussi étroitement de l'outil de mesure de la sensibilité. Ainsi, les trois outils alternatifs à la HSPS 27 (MUSE-S, HSPS-R et SPSQ) les plus récents semblent indiquer, parfois sur des dizaines de milliers de participants, une absence de relation entre l'introversion et la sensibilité. Aron et Lionetti (2026) soulignent que le lien fort supposé au départ entre la SPS et l'introversion relève à présent d'une idée reçue.

La sensibilité, la SPS et le névrosisme

La relation de la haute sensibilité avec l'émotivité négative a été souvent étudiée au cours des dernières décennies. Depuis 1997, la majorité des études montrent une relation positive de la SPS avec l'émotivité négative, plus ou moins forte, au niveau du score global de la HSPS et au niveau local sur deux des facteurs : LST et EOE (Greven *et al.*, 2019), les facettes dites « négatives » du trait. Cependant, des études très récentes sur des sous-groupes de sensibilité montrent également que seule une partie des individus hautement sensibles (dits « vulnérables ») auraient une émotivité négative élevée (Bürger *et al.*, 2024 ; Huang & Pluess, 2025). Les nouveaux questionnaires récents retrouvent également un lien entre la sensibilité et le névrosisme au niveau global et au niveau local, avec leurs propres facteurs composant le trait. Ces relations, plus ou moins fortes, illustrent cependant de façon continue que le trait de sensibilité n'est pas expliqué, ni capturé en totalité, par l'émotivité négative : la sensibilité et le névrosisme, bien que liés entre eux, restent des construits distincts.

La SPS et le système BIS/BAS

La théorie de la sensibilité au renforcement de Gray a été revue en 2000 (Gray & McNaughton, 2000) : cette amélioration impacte le repositionnement du BIS comme gérant des conflits entre l'approche et l'évitement, ce qui apporte plus

de nuances (Pickering & Corr, 2008). Le BIS déclenche l'anxiété par des comportements d'évaluation des risques sous la forme d'une « approche défensive » ou d'un « évitement passif » (sans passage à l'action). Dit autrement, c'est un système qui repère à la fois des opportunités et des menaces, et qui nécessite du temps avant le passage à l'action (inhibition comportementale). Cette description rappelle l'une des deux stratégies évolutives décrites par Elaine Aron : « Observer attentivement avant d'agir. » Elaine Aron pensait que la SPS était fortement liée au fonctionnement du BIS. C'est le résultat que trouve Kathy Smolewska en 2006, au niveau global de l'échelle comme au niveau de ses composantes (EOE, LST et AES), tandis qu'aucune relation n'apparaît avec le BAS. M. Pluess et ses collègues (Pluess *et al.*, 2017), quant à eux, rapportent dans une étude plus récente sur deux échantillons d'enfants, que le BIS comme le BAS sont liés positivement au score général de SPS, mais également à deux de ses composantes : EOE et AES. En revanche, seul le BIS apparaît lié positivement avec la composante LST.

Certaines études ont également mis en évidence des interactions entre plusieurs variables et la SPS (comme ses composantes). Smolewska et ses collaborateurs (2006) trouvent notamment que BIS et névrosisme prédisent ensemble la SPS, globalement, mais aussi les facettes EOE et LST. Dans l'étude de Pluess et ses collègues (2017), « EOE et LST sont prédits de manière plus cohérente par le BIS et l'émotivité négative, tandis que AES est prédit principalement par le BAS et l'émotivité positive » (Greven *et al.*, 2019). Ces études s'accordent sur le plan comportemental avec l'idée que le trait de sensibilité (SPS) présenterait deux versants opposés (en accord avec le modèle de la DS) : l'un exprime soit des émotions négatives comme de l'anxiété, associées à un comportement d'évaluation ou d'observation des risques dans des situations nouvelles ; l'autre des émotions positives avec un bien-être accru, ainsi qu'un comportement d'approche favorisant l'action (Pickering & Corr, 2008).

La sensibilité, la SPS et l'ouverture : explorer le versant « positif » du trait

En 1997, Elaine Aron trouve que la SPS comprend également une haute réactivité des personnes à des stimuli positifs, et intègre à la HSPS des items sur la musique, les arts ou des subtilités agréables. Depuis une vingtaine d'années, une relation globale et positive de la SPS avec une autre dimension de la personnalité a été de nombreuses fois étudiée et répliquée : l'ouverture à l'expérience (modèle OCEAN). Cette dimension de la personnalité se traduit notamment par une imagination active, une ouverture aux sentiments, aux sensations et aux actions, ainsi qu'une curiosité développée. L'ouverture est souvent associée à la créativité. Des études spécifiques sur la créativité avec des mesures indépendantes ont d'ailleurs trouvé un lien positif entre la sensibilité et la créativité (Bridges & Schendan, 2019). Au niveau des composantes de la HSPS, c'est la sensibilité esthétique (AES) qui apparaît liée tant à l'ouverture qu'à la créativité.

Quelques études rares ont investigué l'ouverture à l'expérience au niveau des facettes avec la SPS, chez les adultes (Bröhl *et al.*, 2020 ; Bürger *et al.*, 2024 ; Pluess *et al.*, 2023) et les enfants (Bröhl *et al.*, 2020). Les chercheurs ont trouvé des liens forts entre AES et ouverture à l'expérience, au niveau de l'ouverture aux rêveries et à l'imagination, aux sentiments (émotions fortes et appréciation et reconnaissance de celles-ci, ainsi que l'empathie) et tout particulièrement aux intérêts esthétiques (appréciation, fascination et intérêt pour la musique et l'art).

Le lien de la sensibilité avec l'ouverture, ainsi qu'avec d'autres variables avantageuses, se retrouve avec des outils de mesure plus équilibrés de la sensibilité (l'échelle MUSE-S a une corrélation positive équilibrée avec l'ouverture comme avec le névrosisme), contribuant à rassembler des preuves expérimentales de l'existence de la réalité du versant « positif » du trait de sensibilité. Ces données sont développées en détail dans les chapitres concernant les corrélats de la sensibilité (deuxième partie de cet ouvrage). Ainsi, peu à peu, se dessine une représentation de la haute sensibilité qui s'éloigne de la vulnérabilité historique, et vient étayer davantage le modèle de la sensibilité avantageuse (Pluess & Belsky, 2012).

Conclusion : rendre visible une richesse négligée

L'histoire de la haute sensibilité s'inscrit dans celle, plus large, de la variabilité du comportement des personnes et des typologies psychologiques jusqu'à nos jours. Nous avons montré comment un individu très sensible pouvait apparaître aux yeux des autres en fonction des époques et des théories explicatives en vigueur. Leur point commun réside dans une présentation sociale largement associée à la vulnérabilité et la fragilité. À partir de 1997, cette histoire change : pour la première fois, une mesure spécifique de ce trait de caractère est mise au point, permettant d'explorer ses composantes et ses relations avec d'autres variables individuelles. Cette nouvelle histoire n'en est qu'à ses débuts.

En 2026, de nombreux laboratoires en psychologie dans le monde – y compris en France – ont repris et adapté l'étude du trait de (haute) sensibilité, modélisé au départ par la SPS. Ces milliers d'études permettent d'enrichir, bien au-delà des racines historiques du concept et ses confusions avec d'autres traits, sa représentation actuelle et les « formes » qu'il adopte dans la vie des personnes. Ces études montrent que le trait de sensibilité est universel, quels que soient la culture, l'histoire, ou les modes de vie. Il concerne aussi bien les femmes que les hommes, et tous les âges de la vie. Pour paraphraser Elaine Aron (1997), en participant à cet ouvrage, nous voudrions contribuer à notre manière à redonner à la sensibilité toute la visibilité qu'elle mérite.

CHAPITRE 2

La susceptibilité différentielle : une perspective évolutionniste pour penser les différences individuelles de sensibilité environnementale

Michael Pluess

Le principe selon lequel les individus réagissent de manière très différente aux influences environnementales est devenu un concept clé dans plusieurs domaines de la psychologie, en particulier en psychologie du développement. La plupart des chercheurs s'accordent aujourd'hui sur le fait qu'il existe de grandes variations individuelles dans l'intensité de la réaction à une même expérience, certains étant plus touchés que d'autres. Au cours des soixante dernières années, plusieurs modèles, théories et concepts ont été développés concernant ces différences individuelles. Cependant, jusqu'à récemment, la majorité de ces modèles se concentraient sur les différences individuelles dans la réaction aux expériences négatives, permettant de différencier les personnes vulnérables de celles qui sont plus résistantes à l'adversité – selon des caractéristiques intrinsèques.

Au cours des trente dernières années, de nouvelles théories fondées sur la perspective évolutionniste ont émergé : elles suggèrent que les individus plus réactifs

ne seraient pas seulement plus vulnérables aux expositions négatives, mais tireraient également davantage profit des expositions positives. L'une des théories les plus influentes de ce courant est celle de la susceptibilité différentielle, développée par le psychologue du développement Jay Belsky (Belsky, 1997a, 1997b, 2005 ; Belsky & Pluess, 2009). Selon cette théorie, les enfants diffèrent fondamentalement dans leur susceptibilité aux influences environnementales *négatives comme positives*, certains étant plus flexibles et d'autres plus fixes dans leur développement.

Dans ce chapitre, nous fournirons un aperçu de l'évolution de la réflexion sur les différences individuelles en réponse aux influences environnementales, jusqu'à l'élaboration du modèle de la diathèse-stress. Nous présenterons ensuite le changement de paradigme offert par la théorisation de la susceptibilité différentielle, ainsi que le modèle de la sensibilité avantageuse, qui lui est associé. Après avoir résumé l'état actuel des connaissances, nous aborderons les questions encore en suspens et dessinerons des orientations futures pour la recherche.

1. Les différences individuelles dans la réponse aux influences environnementales : aperçu historique

Si les théories spécifiques concernant les différences individuelles en réponse aux influences de l'environnement sont apparues assez récemment (Aron & Aron, 1997 ; Belsky & Pluess, 2009 ; Boyce & Ellis, 2005), cela fait plus de cent ans que des aspects de cette idée se retrouvent sous différents angles, au sein de plusieurs disciplines. Plutôt que de fournir une revue exhaustive de tous les concepts potentiellement liés, nous présenterons une sélection de ceux qui nous semblent les plus pertinents. Au cours de la même période, l'influence croissante de la pensée évolutionniste en psychologie a été déterminante pour le développement de théories plus récentes sur la sensibilité environnementale.

Grand pionnier et penseur de la psychologie, le psychiatre et psychanalyste suisse C. G. Jung a probablement été le premier à suggérer qu'environ 25 % des personnes se caractérisent par une sensibilité « innée » ou « excessive » (Jung, 1913). Selon lui, les individus dotés de cette sensibilité innée sont particulièrement susceptibles de développer des troubles psychologiques lorsqu'ils ont vécu des expériences adverses dans l'enfance, mais ils sont également enrichis par leur sensibilité – une idée qui correspond aux théories plus récentes de la sensibilité (pour une discussion sur la relation entre la conceptualisation de la sensibilité chez Jung et la théorie récente de la sensibilité du traitement sensoriel, voir Aron, 2004). Jung a intégré la notion de sensibilité dans sa conceptualisation de l'introversion, qui concernait à l'origine moins la faible sociabilité que la tendance à aborder une situation en essayant de la comprendre de manière approfondie par un traitement interne subjectif (Jung, 1921), une composante clé des théories modernes sur la sensibilité. Les conceptualisations

ultérieures de l'introversion se sont éloignées au fil du temps des fondements posés par Jung pour se concentrer davantage sur la sociabilité (Eysenck, 1981).

En revanche, certains aspects de la sensibilité se reflètent dans des concepts de personnalité développés par la suite, comme le *système d'inhibition comportementale* (BIS) de Jeffrey Gray (1970), qui gère les stimuli punitifs et nouveaux, et agit en collaboration avec le *système d'activation comportementale* (BAS), pour générer une réponse d'inhibition ou d'approche face aux stimuli (McNaughton & Gray, 2000). Une attention particulière à la sensibilité est également apparue dans les premiers travaux sur le tempérament des nourrissons. Par exemple, Thomas et Chess (1977) ont inclus le « seuil de réactivité » – reflétant la sensibilité à la stimulation – parmi les neuf dimensions identifiées pour décrire le tempérament des nourrissons. De même, la conceptualisation du tempérament infantile de Mary Rothbart (1981) inclut la « sensibilité perceptive », définie comme la détection de stimuli légers et de faible intensité provenant de l'environnement extérieur. Sa mesure du tempérament adulte inclut une dimension de sensibilité plus étendue, *orienting sensitivity*, qui désigne la sensibilité perceptive aux stimuli internes et externes de faible intensité, qu'ils soient neutres ou affectifs (Evans & Rothbart, 2007). Quant à Jerome Kagan, il observe et conceptualise l'inhibition comportementale en décrivant une réactivité plus élevée aux stimuli sensoriels, traduisant les aspects physiologiques de la sensibilité, tels qu'un taux de cortisol plus élevé et un seuil plus bas d'activation de l'amygdale (Kagan *et al.*, 1987).

Outre les travaux théoriques et empiriques sur les traits humains liés aux différences individuelles en matière de sensibilité environnementale, des traits similaires ont été observés et étudiés chez les animaux. Par exemple, la distinction entre des individus « audacieux » et d'autres « timides » se retrouve au sein de nombreuses espèces animales (Wilson *et al.*, 1994). Les individus audacieux sont décrits comme plus impulsifs, et les individus timides comme plus prudents – probablement en raison d'une sensibilité sensorielle et d'une réactivité comportementale accrues (pour un résumé concis, voir Aron *et al.*, 2012). Les travaux sur le comportement animal se sont également concentrés sur les différences individuelles en matière de plasticité comportementale, certains individus étant plus réactifs ou plus plastiques dans leur développement, et d'autres moins (Stamps, 2015) – ce qui est intéressant pour le cadre théorique de la susceptibilité différentielle (Belsky & Pluess, 2009).

Traditionnellement, la psychologie se concentrait sur la description et la mesure des différences individuelles stables, telles que les traits de personnalité et les capacités cognitives. Elle ne considérait pas les différences individuelles en réponse aux influences environnementales comme un trait pertinent. Une raison potentielle à cela est que le domaine n'était pas très influencé par la réflexion évolutionniste, même si la pensée de Darwin (1859) fournissait une base et une justification évolutionnistes à l'existence et à l'importance évolutive des différences individuelles (Buss, 1976). À partir des années 1990, les considérations évolutionnistes ont fait l'objet d'une plus grande attention en psychologie différentielle (Scarr, 1992). En conséquence, les différences individuelles ont été considérées dans une perspective évolutionniste, en mettant l'accent sur leur fonction et leur objectif (Buss & Greiling, 1999). Cela a conduit

🍃 Panorama complet des connaissances sur la haute sensibilité 🍃

La haute sensibilité, également appelée « hypersensibilité », est un sujet de plus en plus médiatisé. Si les ouvrages de développement personnel abondent, il n'existait jusqu'à aujourd'hui aucune ressource scientifique complète en français à destination des professionnels. Face aux demandes croissantes d'identification et d'accompagnement, les praticiens s'interrogent sur ce trait complexe. Vingt-quatre spécialistes du sujet répondent avec comme objectif d'informer et de former tous les professionnels et les étudiants intéressés par cette thématique. Dans ce manuel de référence, ils abordent :

- les fondements théoriques (définition, mesure, principaux modèles et outils d'évaluation disponibles) ;
- l'actualité de la littérature scientifique ;
- l'accompagnement de l'enfant et de l'adulte hautement sensibles ;
- la haute sensibilité dans le monde du travail.

Cet ouvrage espère participer au changement de regard sur la sensibilité, en donnant un aperçu des questions profondes qu'elle pose, telles que l'influence des représentations sur le devenir des personnes sensibles, ou encore la place de la sensibilité dans un monde qui a résolument besoin de ses ressources.

● **Nathalie Clobert** est philosophe, psychologue clinicienne, hypnothérapeute et formatrice. Spécialiste de la théorie, la mesure et l'accompagnement de la sensibilité, elle a construit et validé l'échelle de SEnsibilité MULTidimensionnnelle (MUSE-S), en collaboration avec Magali Clobert.

● **Avec la participation de** Bianca P. Acevedo, Colette Aguerre, Ana Bajramovic Richet, Gaël Bernicot, Catherine Besnard-Peron, Cléa Bonte, Jimmy Bordarie, Marion Botella, Sophie Brasseur, Magali Clobert, Hélène Darie Magnin, Céline Douilliez, Nathalie Duriez, Marina Fiori, Caroline Giraudeau, Simone Huon, Laurent Lavigne, Line Massé, Nils Myszkowski, Maria Pereira Da Costa, Soliana Perna, Michael Pluess et Alizée Richalley.

DANS LA MÊME COLLECTION



Prix : 37,90 €

ISBN : 978-2-8073-6061-7



9 782807 360617



deboeck
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com