Hypersensibilité

L'hypersensibilité s'exprime par un haut niveau de sensibilité aux stimuli externes, ainsi que par une façon très fine et profonde de traiter les informations. Dans leur quotidien, les personnes « hypersensibles » perçoivent de manière amplifiée toute expérience, impression et sensation. La sensibilité élevée est autant physiologique, biologique que psychologique et a des conséquences positives et négatives selon la façon dont elle est vécue. L'hypersensibilité n'est ni un trouble, ni une maladie, mais une particularité. Elle concerne 30 % de la population et aussi bien les femmes que les hommes.

La personne hypersensible est extrêmement réactive aux stimulations. Elle vit des phénomènes d'enchevêtrement et d'amplification des émotions. Tout vient la toucher sans délai et sans retenue. Cette absence de filtre liée une activité cérébrale différente de celle des personnes moyennement sensibles, l'amène à gérer davantage sa relation au monde que les autres.

« La sensibilité envoie chaque mot et chaque action droit au cœur. » Léonard de Vinci



Comment savoir si l'on est hypersensible ?

→ Si vous répondez « oui » à la majorité des questions suivantes (test proposé par Elaine N. ARON), vous êtes probablement hypersensible.

Je suis conscient(e) des subtiles nuances de mon environnement.
L'humeur des autres me touche.
Je suis très sensible à la douleur.
Lors de moments frénétiques, j'ai besoin de me retirer dans un endroit tranquille.
Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.

Je suis facilement gêné(e) par les lumières violentes, les odeurs fortes, les sirènes proches …
J'ai une vie intérieure riche et complexe.
Le bruit me dérange.
Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde.
Je suis une personne consciencieuse.
Je sursaute facilement.
Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup de choses à faire en peu de temps.
Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sais ce qu'il faut faire pour les soulager (éclairage, confort …).
Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois.
J'essaie vraiment de ne pas commettre des erreurs ou des oublis.
Je fais en sorte d'éviter les films et les émotions qui contiennent des scènes de violence.
Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi.
La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur.
Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent.
Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art …
Je fais tout mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices.
Lorsque je dois rivaliser avec d'autres, ou lorsqu'on m'observe dans mon travail, je perds mon sang-froid et obtiens un résultat moins bon que si j'avais été seul(e).
Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes professeurs semblaient me considérer comme sensible ou timide.

Avoir un terrain hypersensible ou hyper réactif aux modifications physiques ou psychologiques de l'organisme ou de son environnement (stress, agressions qu'elles soient internes ou externes, réelles ou pas) a pour conséquence une **hyperexcitabilité neuromusculaire**. Les nerfs influent sur les muscles. On parle de terrain spasmophile.
Sur-stimulées, les personnes hypersensibles ont tendance à éprouver de la fatigue dès le matin et se sentent tendues.
Suivant les personnes, cette tension nerveuse se traduit par des/une :

- Crampes, fourmillements

Pour profiter du Focus en entier,
cliquez sur **J'achète !**