

Happy Sensible

Patricia Pluvinet



Hypersensible et heureux

Patricia Pluvinet

Happy sensible

Hypersensible et heureux

© Patricia Pluvinet, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-8498-7

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Je rencontre, dans le cadre de mon activité professionnelle, de nombreuses personnes, enfants et adultes, qui sont submergées d'émotions et qui se sentent différents, voire anormales !

Elles ne savent pas quoi faire ni vers qui se tourner pour régler « leurs problèmes ». Bien souvent, avec les années, le stress augmente et amène des insomnies, des dépressions, des maladies chroniques...

Ce livre a pour objectif d'expliquer ce qu'est l'hypersensibilité, de comprendre comment fonctionne l'hypersensible mais aussi de l'aider à sortir de ce schéma de fonctionnement. Rien que de comprendre qu'on est hypersensible, comprendre ce que cela signifie représente une petite révolution en général.

TOUT À COUP, LE REGARD S'ÉCLAIRE !!

On voit, sous un jour nouveau, les difficultés qui ont été traversées, les relations difficiles et le manque de confiance en soi. On découvre que tout va bien, qu'il n'y a pas de problème, qu'on a juste un fonctionnement différent et qu'il y a des raisons à cela.

On pourra, en plus, découvrir qu'on peut ne plus souffrir !!

Ce dernier point me tient à cœur car je lis encore trop souvent des livres ou des articles qui expliquent aux hypersensibles comment moins subir ou comment gérer leurs émotions mais qui ne disent jamais comment ne plus être aussi hypersensible. Pire, de nombreux auteurs pensent et répandent l'idée qu'on ne peut pas sortir de l'hypersensibilité et qu'il faut donc apprendre à vivre avec.

Faire de l'hypersensibilité une fatalité ne me plaît pas du tout car cela ne laisse aucun espoir, aucune porte de sortie. Or, je ne peux que constater que moi-même j'ai beaucoup évolué, j'ai beaucoup changé au point que les personnes qui ne m'ont pas vue depuis longtemps seraient très surprises de découvrir ce que je suis devenue.

C'est à mon tour de transmettre ce que j'ai appris. Je souhaite que ce livre vous donne des pistes pour que votre sensibilité diminue et que vous puissiez vivre plus sereinement.

Patricia Pluvinet

I – C’est quoi l’hypersensibilité ?

1. Hypersensible ? Par rapport à quoi ?

Nous vivons dans une société dans laquelle les émotions ne sont pas les bienvenues. Il n’est pas bien vu d’exprimer sa colère, ni de laisser couler ses larmes. Même à un enterrement, il faut se « tenir » ! ! Quand un enfant pleure parce qu’il s’est fait mal, on lui dit que ce n’est rien et qu’il ne faut pas pleurer alors que, comme on le verra plus loin, cette réaction permet d’évacuer l’émotion au lieu de la stocker !

La colère est la plus mal aimée, la plus critiquée des émotions. On dit à un enfant que ce n’est pas beau d’être en colère. Il faudrait toujours être d’humeur égale et cacher au fond de soi ces émotions qui pointent le bout de leur nez.

Même la joie qui est considérée comme positive ne doit pas être trop bruyante ni démonstrative sous peine de passer pour un exubérant ou un cinglé.

Quant à la peur, elle est présente en chacun de nous pour des raisons diverses et à des degrés variés mais nous ne voulons pour rien au monde l’exprimer pour ne pas être qualifié de mauviette !

L’hypersensible, lui, a des émotions, beaucoup et il les exprime pour la plupart. Elles sont tellement fortes qu’il ne peut pas faire autrement. Alors il pleure, beaucoup et souvent, à chaudes larmes avec l’impression que rien ne pourra le calmer. Il peut aussi se mettre dans de grosses colères destructrices ou fatigantes pour lui et pour les autres.

Certains hypersensibles expriment toutes sortes d’émotions en passant du rire aux larmes, avec excès et de manière soudaine, ce qui laisse l’entourage très perplexe. L’hypersensible, lui-même, ne sait pas forcément ce qui lui arrive.

D'autres ont plus d'affinités avec certaines émotions, en général, la tristesse et la colère et les expriment très souvent.

Tout cela a tendance à les épuiser et à les isoler car l'entourage peine à les comprendre et ne sait pas quoi faire ni comment intervenir.

C'est tellement excessif qu'on peut penser qu'il y a du mélodrame derrière tout ça, un jeu d'acteur ou une faiblesse de caractère.

On est donc hypersensible dans une société où l'émotion est majoritairement étouffée, repoussée et mal vue. L'hypersensibilité n'existe pas partout !

« Les sociétés méditerranéennes d'Afrique du Nord, par exemple, encouragent des modes d'expression spectaculaires en cas de douleurs ou de fortes joies, alors que les cris, les hurlements et les larmes abondantes ne sont pas attendus dans les sociétés d'Europe du Nord comme des manifestations banales de sensibilité. »¹

On verra, plus loin que l'hypersensible, justement, exprime ses émotions mais aussi toutes celles que les autres n'expriment pas ...

2. Confiance en soi

Rien que cette différence, ce regard des autres et de la société sur cet être qui s'exprime suffit à le déstabiliser totalement. Il a des émotions, nombreuses et souvent il ne peut pas faire autrement que de les laisser sortir. Elles débordent, l'envahissent, menacent de l'engloutir. Comment faire dans une société qui les refuse et les rejette ?

L'hypersensible se sent forcément différent à partir de 3-4 ans et de différent il passera comme anormal et même comme fou ! ! C'est souvent ce qu'il pense de

lui.

Sa confiance en lui s'écroule parce qu'il n'est pas comme les autres ni comme les autres voudraient qu'il soit.

Les parents sont très embarrassés avec des enfants qui pleurent en rentrant de l'école, à l'écoute d'une histoire, à une fête...

Quant aux adultes, ils désespèrent d'être un jour comme les autres et ne comprennent vraiment pas pourquoi ils sont comme ça !

La pression est encore plus grande pour les petits garçons et les hommes qui se doivent de rester virils, c'est à dire sans émotion, sans excès de sensibilité.

« Il faut garder à l'esprit que cette hypersensibilité est peut-être encore plus dure à vivre pour un petit garçon. Sous le coup de la pression familiale ou sociale, il se sent souvent obligé de la réprimer ou de la déguiser, ce qui lui demande une énergie psychique importante. »²

Certaines personnes vont choisir d'étouffer leurs émotions et d'endosser une armure pour ne pas les laisser sortir. Plus conformes à la société, elles seront peut-être plus facilement intégrées mais à quel prix ! !



3. Fonctionnement

a. Le bébé

L'hypersensible est étrange pour lui-même et pour les autres car il réagit différemment de la norme. Cela fait de lui un être à part qu'on peine à comprendre et à aider ou qu'on montre du doigt. Il peut alors s'isoler à la fois pour vivre de manière plus apaisée mais aussi pour ne plus subir le regard des autres.

« L'enfant naît sensible. On pourrait même dire qu'à la naissance, il n'est que sensibilité. »³

Cela signifie que l'enfant ressent les émotions de ses parents ou de sa nounou puis de sa maîtresse. Il « entend » les pensées de chacun et absorbe tout cela sans comprendre parfois.

Avec les années, cette capacité innée peut rester et créer ce qu'on appelle l'hypersensibilité ou disparaître pour laisser plus de place au mental et au raisonnement.

Le bébé est comme un animal, il n'a pas besoin de parler ou d'échanger avec les mots pour savoir comment va sa maman ou pourquoi son grand-frère a du mal à dormir.

D'ailleurs, vous pouvez faire le test, si vous avez des enfants en bas âge autour de vous, la prochaine fois que le plus petit se met à pleurer et que vous ne comprenez pas pourquoi, demandez à son frère ou à sa sœur. En Général, il vous répond instantanément, avec assurance, sans même s'arrêter de jouer car il connaît la réponse, c'est une évidence pour lui.

J'ai souvent testé cela avec mes enfants et ma fille avait toujours la bonne réponse puisqu'en suivant ses conseils, mon fils s'arrêtait de pleurer, son besoin était effectivement comblé apparemment.

De la même façon, de nombreux parents et thérapeutes savent qu'un enfant est

au courant de la nouvelle grossesse de sa maman avant même qu'on lui annonce. Il sait aussi quand ses parents décident de se séparer.

C'est comme s'il savait lire dans les pensées, comprendre les émotions et interpréter le moindre signe. Comme un animal sait s'il y a un danger, s'il est le bienvenu, s'il y a à manger ou si un autre membre du clan est malade.

L'enfant est dépendant des adultes, sa survie dépend de leur amour et de la sécurité qu'ils lui apportent. Il est primordial pour lui de savoir si ses parents sont disponibles, c'est à dire en bonne santé physique et psychique et présents pour répondre à ses besoins.

C'est alors avec ses sens et son ressenti qu'il communique de manière spontanée et naturelle. Alors que nous, parents, n'arrivons plus à le faire ni à comprendre ce qu'il a à nous dire. La découverte et l'apprentissage de la communication animale peut vous en apprendre beaucoup sur la communication du bébé et du tout petit et vous permettre de communiquer et de comprendre enfin votre enfant.

Il existe deux méthodes spécifiques pour apprendre à communiquer avec son enfant : la parole aux bébés et la communication connectée.

b. Communication non verbale

L'hypersensible est comme un tout petit. Cette capacité de communiquer, de comprendre et d'interagir ne l'a pas quitté.

Je me souviens très bien de repas entre amis ou avec la famille quand j'étais petite et adolescente. Il y a toujours des moments où il y a un blanc, plus personne ne parle soit pour faire une pause, soit par désaccord, soit par ennui. Moi, j'entendais très nettement ce que chacun pensait ! C'était parfois drôle ou