



Une association d'hypersensibles verra le jour en septembre en Suisse.
© Ann&may/Flickr

PSYCHOLOGIE

Les hypersensibles sont parmi nous

L'hypersensibilité frappe ceux qui ne se reconnaissent plus dans une société qui ne prend plus son temps. Décryptage d'un concept qui fait recette, mais qui cache une vraie souffrance

4 minutes de lecture

Julie Rambal

Publié lundi 2 mai 2016 à 19:59.

Vous êtes facilement agressé par les lumières vives, les textiles râpeux, les cris? Paniqué par le travail dans l'urgence? Par contre, vous estimez avoir une vie intérieure complexe et une sensibilité artistique? Bravo, vous êtes un hypersensible, selon les critères d'Elaine Aron, psychologue américaine qui, depuis...

C'est d'ailleurs la souffrance qui prévaut au travers des témoignages exposés sur le site Les hypersensibles (leshypersensibles.ch): «Parfois, ma tête est comme un grand brasier et j'ai l'impression de perdre moi-

même le fil; je me sens seule» déplore l'une. «Aussi loin que je me souviens, je me suis toujours sentie différente» confie une autre. Anne-Carole Zbinden, animatrice dans le développement personnel et fondatrice du site, s'est passionnée pour l'hypersensibilité en suivant un cursus dédié à l'Université Populaire, avant d'organiser des ateliers et rencontres dans les cantons romands: «Ça marche très bien à Nyon, Lausanne, Avenches. Nous travaillons sur la dynamique de groupe, avec des exercices pour apprendre à gérer ses émotions et porter un nouveau regard sur soi. Les hypersensibles ressentent plus les choses que les autres, il leur est difficile de vivre dans cette société qui court après le temps» explique-t-elle.

Douilleterie affective

Son site reçoit entre 400 et 500 visiteurs par jour, et une association des hypersensibles verra même le jour en septembre. Mais en Suisse, comme ailleurs, nombre de psychologues et coachs se sont déjà spécialisés, tandis que le moteur de recherche Google affiche des centaines d'occurrences décortiquant cette «douilleterie affective», comme la définit le neuropsychiatre Boris Cyrulnik à l'occasion d'un test censé jauger notre propre porosité émotionnelle. En librairie, le concept fait également recette: «Ces gens qui ont peur d'avoir peur, mieux comprendre l'hypersensibilité», d'Elaine Aron (Éditions de l'homme), toujours imprimé depuis 10 ans, «Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux?» de Saverio Tomasella (Eyrolles), «Les enfants hypersensibles: ultra émotifs, hyper-susceptibles, toujours à fleur de peau», d'Emmanuelle Rigon, (Albin Michel)... Après le syndrome de l'imposteur, les pervers narcissiques – qui bien sûr sont toujours les autres et jamais nous – le syndrome du burn out et plus récemment du bore out (car oui, l'ennui dans un travail jugé vide de sens possède sa propre confrérie d'écorchés), cette douilleterie ressemble à une nouvelle épidémie.

«L'hypersensibilité est un syndrome socialement valorisant, qui permet

de se présenter comme inadapté au monde tout en appartenant à une communauté de personnes en avance sur celui-ci», analyse Nicolas Marquis, professeur de sociologie à l'Université Saint-Louis de Bruxelles, qui a décortiqué mille ouvrages de développement personnel pour son enquête: «Du bien être au marché du malaise» (Puf). Ce concept rejoint la théorie de la résilience affirmant que tout ce dont nous souffrons permet de vivre une vie plus riche. Il s'inscrit dans un contexte où l'on nous martèle que l'on ne maîtrise plus rien, que même lorsque nous mangeons, nous ne pouvons pas faire confiance à nos papilles puisque tout est frelaté par l'industrie. «L'hypersensibilité est une métaphore, une posture rousseauiste consistant à dire qu'il y a d'un côté le bon individu, nous, et de l'autre la méchante société nous imposant des normes toujours plus incompréhensibles» poursuit le sociologue.

Fitness de l'âme

Mais l'individu n'a pas attendu la suprématie des multinationales pour interroger le sens de sa présence au monde et l'origine de son mal-être. De la philosophie antique à la théorie freudienne, sa quête existentielle fait régulièrement naître des courants dominants de pensée. Et la psychanalyse, reine au XXe siècle, séduit moins les foules aujourd'hui. «Sans doute parce qu'elle est hors de prix, avoue cette psychanalyste Genevoise. C'est 200 francs la séance, plusieurs fois par semaine, pendant de longues années... Heureusement, on peut suivre une psychothérapie analytique prise en charge par les assurances.» Sauf que les concepts de névrose, refoulement et pulsion de mort chers à Freud électrisent moins le consommateur moderne que la nouvelle promesse du développement personnel. «Il y a un mythe actuel qui assure que le bonheur est un droit fondamental, et nous sommes envahis de best-sellers en psychologie populaire affirmant que nos potentialités sont infinies. Or la vie est complexe, semée de conflits et frustrations. Revendiquer que nous sommes tous hyper sensibles, hyper doués, hyper uniques, est mensonger et nuisible puisqu'en réalisant que cela ne

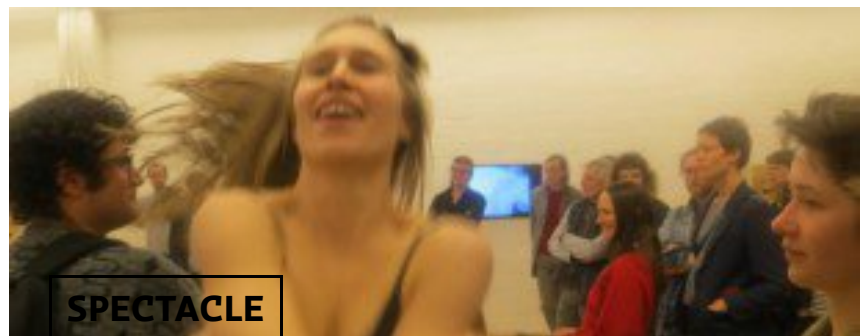
change rien, nous sommes encore plus malheureux» s'exaspère le philosophe et psychanalyste Carlo Strenger, auteur de «La peur de l'insignifiance nous rend fou» (Belfond). Mais les cabinets des coachs en félicité continuent de se remplir et les néo-gourous de «l'autocompassion» vendent des centaines de milliers d'exemplaires de leurs ouvrages.

Bienvenue dans l'ère du fitness de l'âme, où chacun peut désormais s'adonner à des exercices de «cohérence cardiaque» ou de «pleine conscience» qui sont «une manière de dire qu'il n'y a qu'à écouter son cœur et son âme pour se sentir vrai» selon Nicolas Marquis. Un message finalement proche des philosophes antiques, mais réchauffé à la sauce marketing, avec une louche de sciences modernes: «Au lieu de se dire que la souffrance est une expérience morale classique, les gens veulent l'attribuer à un dysfonctionnement du cerveau ou des gènes. On parle même aujourd'hui du gène de la vulnérabilité, s'amuse l'anthropologue Samuel Lézé, spécialiste des questions mentales. Cela permet de se trouver une catégorie nosographique valorisante afin de proclamer: Attention, je suis hypersensible, il faut me traiter différemment. C'est un peu comme ceux qui vous disent: Attention, je suis bipolaire. Comprendre, je suis un emmerdeur... et c'est à prendre ou à laisser!»

Articles de la rubrique



Le patron mobile des food trucks



La danse à courants multiples à Genève

L'entrepreneur genevois Guillaume Janin s'est lancé dans le business des Food Trucks il y a trois ans. Des pâtes et des burritos à la place de l'éternel sandwich? Son concept cartonne

A la tête de l'Association pour la danse contemporaine, Claude Ratzé annonce une saison de fête, marquée par la présence d'Israel Galvan et de Robyn Orlin



Mémoires de stars, une déferlante qui ravit les éditeurs

Renaud, Nabilla, Enrico Macias: les bios de vedettes se multiplient. Au point qu'à Aix-en-Provence, un salon est dédié au genre

Articles les plus lus

01 Hani Ramadan a été invité dans une école genevoise pour parler d'islamophobie

02 Lettre à Google Translate

03 Le travail à temps partiel menace les rentes

Genève internationale: le chantier du siècle va commencer

04 L'erreur humaine, piste évidente dans l'accident de la Patrouille suisse

06 Uber Genève rallie les vélos taxi à sa flotte

07 La France relance la traque aux clients d'UBS grâce au «Big Data»

En continu



PATRIMOINE Le Palais des Nations, un monument à la gloire de la paix

• 09.06.2016 - 19:10 • **ONU**

Bâtiment emblématique de la Genève internationale, le Palais des Nations a connu une naissance tourmentée



PALAIS DES NATIONS «Nous voulons trouver un juste milieu entre ouverture et sécurité»

• 09.06.2016 - 19:07 • **ONU**

Directeur de l'ONU à Genève, le Danois Michael Møller, fait le point sur la rénovation du Palais des Nations. Le chantier, colossal, s'ouvrira en 2017



MOBILITÉ Uber Genève rallie les vélos taxi à sa flotte

• 09.06.2016 - 18:28 • **Technologies**

La société californienne a conclu un partenariat exclusif avec la compagnie de tricycles électriques du bout du lac. Le collectif des bonbonnes traditionnelles dénonce une confiscation de marché

Abonnez-vous au Temps !

Consultez tous nos articles et bénéficiez des avantages abonnés.

12

En vous inscrivant, vous avez accès à
12 articles par mois, **gratuitement**

_____ Suivez toute l'actualité du Temps sur les réseaux sociaux _____

FACEBOOK **TWITTER** **YOUTUBE**