

Venir en aide aux personnes hypersensibles

SOUTIEN La jeune Avenchoise Anne-Carole Zbinden a créé une association dédiée aux hypersensibles. Un trait de caractère mal connu, mais qui ne toucherait pas moins de 20% de la population.

AVENCHES

Sur la vitrine, un hibou qui prend son envol. «C'est un symbole de bienveillance», explique Anne-Carole Zbinden, fondatrice de l'association Les Hypersensibles. Depuis quelques semaines seulement, son association a pris naissance à Avenches, dans le but de créer une communauté et de venir en aide aux personnes dites «hypersensibles». Un trait de caractère inné, encore méconnu, et qui se définit par une sensibilité extrême aux stimuli de la vie (lire encadré).

Créer un cadre rassurant

Déjà durant sa scolarité, la pétillante Neuchâteloise ne s'est jamais sentie comme les autres. «Ce système de compétition et de notes n'était pas fait pour moi, reconnaît-elle. Je me sentais toujours à côté, d'une petite chose j'en faisais parfois une montagne.» Depuis un peu plus de quatre ans, elle a mis des mots sur ce trait de caractère et a appris à vivre avec, grâce à de nombreux stages de développement personnel et par la créativité. «J'ai alors décidé de créer un site, car il n'existait pas grand-chose pour les personnes qui se sentent concernées», explique celle qui a également créé un cabinet d'accompagnement thérapeutique, Création de Soi, pour aider un plus large public.

Étant souvent incomprise, cette sensibilité peut amener les individus à vivre dans la souffrance, leur fonctionnement différant totalement de



Anne-Carole Zbinden s'est établie à Avenches et a créé son association Les Hypersensibles, il y a quelques semaines.

PHOTO MG

la majorité des personnes. «Selon la chercheuse Elaine Aron, pas moins de 20% de la population est concernée. Mais l'environnement est adapté à la majorité, les 80%», constate Anne-Carole Zbinden. La jeune fille sensible a souhaité alors développer un cadre intimiste et sécurisant, où les personnes peuvent s'exprimer sans être jugées. «Le site ne suffisait plus, j'ai alors décidé de créer l'association pour permettre aux gens de se rencontrer. J'aurais aimé avoir quelque chose comme ça durant mes périodes difficiles, lorsqu'on ne savait pas ce qui m'arri-

vait», constate-t-elle.

Une vraie force

Contre une cotisation, les membres ont accès à des journées de rencontre, des ateliers de développement personnel ou encore des conférences. «Pas moins de 25 personnes se sont inscrites en un mois, se réjouit-elle. Il n'y a pas d'autre association de ce type en Suisse, les gens viennent de nombreux cantons.»

Selon l'Avenchoise, les hypersensibles sont très empathiques, ont un instinct très développé et de ce fait un potentiel élevé pour l'analyse. «Nos

sens sont plus activés et notre cerveau est constamment en ébullition, ce qui peut être très fatiguant», précise-t-elle. Des périodes qui peuvent alors être confondues avec la dépression ou une pathologie borderline. L'hypersensible doit alors trouver les outils pour garder un équilibre et poser ses limites. «Cela devient une vraie force, quand on apprend à vivre avec», conclut Anne-Carole Zbinden.

MÉLANIE GOBET

■ Questionnaire pour savoir si vous faites partie des hypersensibles sur le site de l'association: www.leshypersensibles.ch

De quoi parle-t-on?

L'hypersensibilité désigne une sensibilité plus haute que la moyenne. L'individu est doté d'une plus forte réactivité aux stimuli de la vie en général, sans que cela soit perçu comme une pathologie. En psychologie, cela désigne un tempérament, un ensemble de caractéristiques individuelles, décrites de façon empirique dans un premier temps par Carl Gustav Jung, reprises et développées en 1996 par Elaine Aron dans un ouvrage intitulé en français: «Ces gens qui ont peur d'avoir peur». Le domaine médical ne s'est encore que très peu intéressé à la problématique, même si, selon la chercheuse, pas moins de 20% de la population possède ce trait de caractère. L'hypersensibilité ne se limite pas seulement au domaine des émotions, mais s'exprime dans l'ensemble de la personne. Elle touche des domaines aussi variés que la douleur physique, la capacité à gérer de nouvelles situations, l'intuition, la tolérance aux stimulations (bruits, lumière, musique, foule, responsabilité), comme aux manques (faim, sommeil).

MG