

Parcours d'une hypersensible

"Cette différence est ma plus grande force aujourd'hui"

Charlotte a mis plus de quarante ans à mettre un mot sur sa singularité. Reconnue « hypersensible », elle sait aujourd'hui accepter et réguler ses émotions.

La dernière personne avec qui j'en ai parlé m'a adressé un joli message. C'est un homme qui a lu mon ouvrage* et entendu mon récit. « Merci pour cette découverte de moi-même, m'a-t-il dit. Si vous avez écrit ce livre en pensant faire du bien, c'est réussi. » Dire que, pendant des années, enfant notamment, je me suis sentie si seule ! Il y a eu chez moi aussi une singularité restée trop longtemps enfouie.

Dès le plus jeune âge, j'ai senti que j'étais différente. J'ai joué un rôle qu'on m'avait assigné implicitement : celui de faire semblant que tout allait bien, même et surtout si cela n'allait pas. Mon hypersensibilité pourrait-elle provenir du fait que je suis un accident, une enfant non désirée ? Je me souviens surtout d'avoir alors vécu dans un climat de tension, d'angoisse et d'insécurité. Quand j'avais 6 ans, ma mère a tenté de mettre fin à ses jours. Cette scène m'a instantanément fait perdre le plus merveilleux trésor de l'enfance : l'insouciance. Aucun adulte n'est venu me rassurer, me consoler, me sécuriser. Ce besoin d'attention et d'amour, je ne savais pas l'exprimer. Mes parents étaient coiffeurs. Alors que j'aurais adoré suivre une autre voie, j'ai accepté de m'orienter dans la coiffure sans me rebeller. Cela semblait si évident pour ma mère que je n'ai surtout pas voulu la contrarier… Quelques années plus tard, apprenant que j'étais enceinte, mes parents, plutôt que de se réjouir, m'ont reproché de l'être en même temps que ma sœur. Le choc a été tel que j'ai perdu mon enfant. Je me suis si souvent contrainte à essayer de vivre, de penser, de faire, comme les autres, en étouffant cette sensibilité à fleur de peau. Mais en faisant cela, je me suis niée moi-même…

Devenue adulte, j'ai quand même essayé de comprendre ce qui clochait chez moi. À 25 ans, j'ai commencé à lire beaucoup et à découvrir d'autres réalités. J'ai vu que d'autres étaient capables d'exprimer leurs émotions. Je sentais que j'avais des aspirations enfouies, car je n'arrivais pas à me contenter de travailler ou de mener une vie classique. Il y avait une quête de sens qui était très forte en moi. À 28 ans, j'ai déménagé à Paris, quitté la coiffure et commencé le théâtre. Je faisais ce que j'aimais, et pourtant j'allais toujours aussi mal ! Alors que beaucoup de psychologues me renvoyaient à mon enfance et à certains traumatismes, je devinais qu'il y avait aussi autre chose. Finalement, il m'a fallu vingt ans pour me trouver. J'ai ressenti un vrai déclic le jour où quelqu'un a prononcé le mot « hypersensible » dans une conversation. Je me suis immédiatement reconnue dans la description. L'hypersensibilité est une singularité précieuse, une hyperprésence au monde, à l'environnement, et auprès des autres…

> C'est une singularité précieuse, une hyperprésence auprès des autres

Être hypersensible n'est pas un défaut ni une faiblesse. Les hypersensibles ont un pouvoir de résilience important. Ils peuvent être très déprimés, très tristes, mais il suffit que quelqu'un, un projet, ou une bonne nouvelle survienne, pour qu'ils réussissent à se remettre en marche très rapidement. Ces personnes restent rarement longtemps dans la tristesse : elles vont simplement saisir un sourire, une phrase, pour se dire qu'en fait, c'est possible de remonter la pente. La toute première chose à faire lors de la prise de conscience d'une hypersensibilité est de l'accueillir et de la valoriser. Ensuite, il faut également apprendre à s'écouter davantage et ne plus s'oublier en privilégiant les besoins de l'entourage. Il faut arrêter de trop ressentir les émotions des autres pour se tourner aussi vers les siennes.



L'avis de l'expert

Saverio Tomasella, docteur en psychologie*

On commence à parler d'hypersensibilité

Charlotte raconte la découverte de sa propre sensibilité élevée. Très empathique, elle s'est tout de suite reconnue dans l'appellation « ultrasensible », qui lui va à merveille, car je connais peu de personnes d'une telle délicatesse, empreintes d'une si belle douceur, capables de tant d'attention envers l'autre. Voilà pourquoi je crois de plus en plus que les personnes ultrasensibles sont aussi le ferment d'une évolution sociale vers plus de convivialité et d'humanité dans nos relations, au sein du couple, en famille, à l'école, en entreprise, dans les administrations, les hôpitaux, les tribunaux et jusque dans le monde politique. Aujourd'hui, grâce aux personnes comme Charlotte, l'hypersensibilité sort des sentiers battus, on commence à en parler davantage… ce qui aide de plus en plus de grands sensibles à se montrer tels qu'elles ou ils sont.

* *Auteur de* J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir, *Leduc.s Éditions.*

Au final, cette différence est sans doute ma plus grande force aujourd'hui. Ce n'est pas un hasard si j'ai décidé de suivre une formation pour devenir coach : mon hypersensibilité m'aide à aider les autres à trouver leur propre voie. L'accompagnement de l'autre est une véritable richesse. ■ **Charlotte**

* Itinéraire d'une ultrasensible, *de Charlotte Wils, Leduc.s Éditions.*

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, *ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.*





Photos Hervet : coll. pers.