

© Franck Wils

QUESTIONS À CHARLOTTE WILS, COACH CERTIFIÉE SPÉCIALISTE DE L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES HYPERSENSIBLES ET ULTRASENSIBLES.

« Pour moi, l'ultrasensibilité est une singularité précieuse »

A l'âge de 45 ans, Charlotte Wils, alors coach en entreprise, découvre qu'elle est à la fois hypersensible et hyperempathique. Elle comprend que cette ultrasensibilité, cette hyperprésence particulière au monde et aux autres qu'elle a toujours ressentie n'est pas une défaillance à étouffer, mais une grande force à cultiver. Son livre *Itinéraire d'une ultrasensible* nous explique, à la lumière de son propre parcours, comment vivre en harmonie avec cette singularité.

Mutualistes. – Qu'est-ce qu'une personne hypersensible ou ultrasensible ?

Charlotte Wils. – L'hypersensibilité c'est la conjonction de quatre types d'hypersensibilité : une hypersensibilité émotionnelle avec des émotions qui vont surgir de façon beaucoup plus rapide et intense, qui seront exacerbées par rapport à ce que ressentent les autres ; une hypersensibilité biologique, à travers les sens, c'est-à-dire une hypersensibilité de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût ou du toucher (pas forcément les cinq sens en même temps). Ici, la personne va voir, entendre ou sentir des choses à peine perceptibles par les autres. Il y a ensuite une hypersensibilité cognitive qui fait que l'on a un fonctionnement cognitif différent. Là, on se rapproche des personnes à haut potentiel qui sont très souvent également hypersensibles. Contrairement à la majorité des gens qui ont un fonctionnement cognitif linéaire (les neurones se connectent les uns après les autres), l'hypersensible a une connexion cognitive en arborescence : un neurone va en connecter dix, un autre neurone dix et un autre dix encore. Enfin, il y a aussi une hypersensibilité intuitive, c'est-à-dire une perception intuitive des choses et des événements qui est un peu la résultante de l'hypersensibilité cognitive. Chez ces personnes, c'est le cœur, les émotions, qui parlent en premier et non pas la raison comme chez la plupart des gens. Enfin, une personne ultrasensible est à la fois hypersensible et hyperempathique.

Concrètement, comment ces caractéristiques se traduisent dans le comportement des personnes concernées ?

De par leur hypersensibilité, notamment émotionnelle, cognitive et intuitive, ces personnes ont une vision du monde et un fonctionnement différents. Pour moi, être hypersensible est une singularité précieuse. Ces personnes ont une sorte de profondeur, une hyperprésence au monde, aux autres et à l'environnement, à ce qui n'est pas visible à l'œil nu. Elles sont surstimulées en permanence, elles voient et sentent très rapidement les choses et les événements de manière globale et intuitive. Ces caractéristiques peuvent les fatiguer vite, les rendre très fragiles et vulnérables, surtout quand une hyperempathie s'ajoute à cela. Les ultrasensibles ressentent alors les émotions des autres, leurs angoisses, leurs souffrances, leur stress, mais aussi l'ambiance d'un lieu, d'une pièce et en absorbent l'énergie ou les émotions. Régulièrement, ces personnes ont d'ailleurs besoin pour se ressourcer, de s'isoler mentalement ou physiquement, de se retirer du monde et d'être libérée, à distance de toutes ces stimulations. Les hypersensibles sont aussi



Itinéraire d'une ultrasensible, par Charlotte Wils. Leducs pratique (222 pages, 17 euros) et le site Leshypersensibles.com.

des gens qui ont un grand besoin d'amour, de respect, de cohérence, d'harmonie, de tolérance et d'intégrité. Ils sont souvent perfectionnistes, tenaces, avec une forte volonté et une grande détermination. Ils sont capables de faire preuve de résilience et ont une extraordinaire capacité à surmonter les épreuves. A chaque fois qu'elles ont des difficultés, des trahisons, des déceptions, les personnes hypersensibles rebondissent et y croient à nouveau.

Quelle est l'origine de l'hypersensibilité ?

Son origine varie en fonction des auteurs. Pour la psychothérapeute Elaine N. Aron qui a écrit un ouvrage de référence sur le sujet, *Ces gens qui ont peur d'avoir peur: mieux comprendre l'hypersensibilité*, l'hypersensibilité est en partie déterminée par la génétique. De son côté, Saverio Tomasella, qui est psychanalyste, considère qu'elle est la conjugaison de plusieurs dispositions personnelles et découle davantage de l'histoire singulière de chaque personne depuis sa vie intra-utérine, de son environnement et de l'influence du contexte familial. Pour ma part, je pense que l'hypersensibilité et l'ultrasensibilité viennent à la fois du patrimoine génétique, c'est notamment le cas de l'hypersensibilité cognitive qui est là dès le départ, et de la propre histoire de la personne.

Vous expliquez que cette spécificité n'est pas prise en compte dans le monde médical et qu'elle peut être confondue avec de l'anxiété.

Oui. Il faut savoir que de nombreuses personnes hypersensibles ne comprennent pas ce qui leur arrive. Elles se sentent différentes, en décalage, incomprises et ne savent pas pourquoi. Elles ont l'impression de ne pas être normales, que quelque chose ne va pas. Elles essayent de s'adapter, se forcent à vivre comme les autres et peuvent alors ressentir une grande détresse. Beaucoup d'hypersensibles sont diagnostiqués dépressifs, anxieux et se voient prescrire des antidépresseurs. En tant que coach, j'ai reçu plusieurs personnes qui passaient d'un psychiatre à l'autre, d'un antidépresseur à l'autre depuis des années. Quelque part, on a un peu l'impression que le médicament est là pour faire taire la souffrance alors que parfois ces émotions sont là pour nous envoyer un message. Nous dire par exemple que l'on n'est pas à la bonne place : notre emploi, notre environnement familial ou notre couple ne correspondent peut-être pas à notre nature intérieure et ne sont pas favorables à notre sensibilité par exemple. Prendre un antidépresseur, c'est un peu comme si on disait tais-toi, serre les dents et continue à avancer au lieu de te poser les bonnes questions. En réalité, un hypersensible ne doit pas chercher à être comme les autres, à se guérir ou à soigner quelque chose, mais plutôt à s'accepter comme il est, à s'écouter davantage et à développer des outils qui lui permettent de vivre en harmonie avec sa spécificité, avec cette sensibilité bien particulière, dans la société.

Justement, en tant que coach, vous accompagnez des personnes hypersensibles. Quels sont les outils que vous utilisez ?

Quand j'ai moi-même découvert mon hypersensibilité à l'âge de 45 ans, par hasard au cours d'une conversation téléphonique où ce mot a été évoqué et où j'ai vraiment pris conscience de sa signification, j'ai enfin compris pourquoi je me sentais si différente et si peu adaptée. J'ai alors beaucoup lu sur le sujet et j'ai appris que 15 à 20 % de la population vivaient la même chose que moi. Je me suis sentie moins seule. Avant de découvrir ça, j'avais déjà fait plusieurs formations de coaching et de programmation neuro-linguistique (PNL, une méthodologie qui permet d'améliorer la communication avec les autres, l'assurance et la connaissance de soi-même pour développer des comportements de réussite en mobilisant ses ressources et ses sens, NDLR). J'avais déjà expérimenté tout un tas d'outils qui m'avait aidée à me sentir mieux. J'ai alors repris tous ces outils et je me suis dit que j'allais continuer le coaching mais en m'adressant uniquement aux personnes hypersensibles. Mes méthodes sont aujourd'hui basées sur les outils de la PNL, l'hypnose et beaucoup sur les thérapies brèves de Palo Alto, les thérapies comportementales et cognitives.

Vous dites aussi vouloir vous servir de votre expérience pour informer les parents d'enfants hypersensibles. Comment peut-on aider ces enfants ?

Pour les enfants hypersensibles, des situations qui nous sembleraient banales, anodines, peuvent être ressenties comme étant vraiment extrêmement violentes, très cruelles. Pour aider ces enfants, il faut avant tout être à l'écoute, les questionner sur ce qu'ils ressentent, sur la façon dont ils ont vécu tel ou tel événement, mais aussi ralentir le rythme et leur laisser des moments au calme pour récupérer. Il est essentiel de leur apporter toutes les explications nécessaires à leur qualité d'hypersensible, de les rassurer et de leur offrir l'environnement le plus sécurisant et bienveillant possible.

PROPOS RECUEILLIS PAR DELPHINE DELARUE