

Géraldyne  
Prévot-Gigant

# LES HYPERSENSIBLES SPIRITUELS

Ces intuitifs au cœur d'or



LEDUC 

**Géraldyne Prévot-Gigant** accompagne depuis plus de vingt ans des personnes hypersensibles. Forte de son expérience, **elle livre pour la première fois une façon nouvelle d'envisager l'hypersensibilité** : elle émet l'hypothèse d'une sensibilité nouvelle, conséquence directe de ce qui se passe aujourd'hui au niveau collectif et en synergie avec l'éveil et l'ouverture actuels des consciences. **Et si vous étiez concerné ?**

Ce livre est l'allié indispensable pour toute personne hypersensible en quête de sens :

- **Découvrez les caractéristiques des personnes hypersensibles spirituelles.**
- **Suivez les étapes de l'éveil et préservez vos vibrations élevées.**
- **Développez votre intuition et connectez-vous à l'invisible** grâce aux nombreux mantras, rituels et méditations.

## Votre hypersensibilité spirituelle participe à l'éclosion d'un nouveau monde!



Hypersensible et hyperempathique, **Géraldyne Prévot-Gigant** est psychopraticienne et accompagnatrice de transformation depuis vingt-cinq ans. Spécialiste de la relation, du célibat et de la dépendance affective mais aussi de l'hypersensibilité, elle donne régulièrement des ateliers sur ces thèmes.

Fondatrice des Groupes de Parole pour les Femmes®, elle est notamment l'auteure de *La Force de la rencontre* et de *Écoute les signes que la vie t'envoie*.

Retrouvez-la sur son site : [www.geraldyneprevotgigant.com](http://www.geraldyneprevotgigant.com)

**17 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2244-5



9 791028 522445

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**

Rayon :  
Développement personnel

# LES HYPERSENSIBLES SPIRITUELS

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Écoute les signes que la vie t'envoie*, 2020.

*Ose regarder en toi la magie de la vie*, 2021.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Cécile Beaucourt

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2244-5

Géraldyne Prévot-Gigant

# LES HYPERSENSIBLES SPIRITUELS

**Ces intuitifs au cœur d'or**

LEDUC 

“

*Les hypersensibles  
aiment profondément l'harmonie.*

*Ce sont les avant-gardistes  
d'une transformation de la conscience  
humaine.*

”

# Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1 : De l'hypersensibilité...	13
Chapitre 2 : ... À la spiritualité	51
Chapitre 3 : Le pouvoir de l'intuition	85
Chapitre 4 : Le voyage de l'amour	111
Chapitre 5 : L'hypersensible spirituel et les autres	145
Chapitre 6 : L'hypersensible spirituel dans un monde « hyposensible »	179
Conclusion : Les chemins de sagesse sont multiples	209
Table des matières	215





# Introduction

*« Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine. »*

Pierre Teilhard de Chardin

**J**e suis une âme sensible en avance sur son temps...

Je ne l'ai pas toujours su : il y a eu un avant.

Un avant, que tous les hypersensibles connaissent, celui où l'on pense que tout le monde est comme nous. Ou plutôt que nous sommes comme tout le monde.

On est amené à vivre des expériences, et un beau jour on se dit – ou on nous dit : « Tu n'es vraiment pas comme tout le monde, toi ! »

Alors on se met à se cacher pour pleurer, on va au cinéma tout seul pour ne pas montrer quand on est ému, parce que les gens ne comprennent pas qu'on puisse verser des larmes quand c'est beau, et pas seulement quand c'est triste.

On visite les musées seul également, pour être ému en paix. Et, surtout, on se tait au sujet de l'intensité de nos sentiments, du chaos de nos émotions et des vagues incessantes de nos pensées.

Vient ensuite le moment où l'on se force à entrer dans les cases de la normalité. Où l'on culpabilise à chaque « tu surréagis » ou « mais il ne faut pas te mettre dans un état pareil ! ». Le pire c'est : « Tu es susceptible, on ne peut rien te dire ! » Alors, comme tous les hypersensibles, on fait le caméléon, on tente de faire comme tout le monde. On va même jusqu'à se raconter l'histoire qu'on n'a rien de plus ou de moins que les autres.

Le temps passe et on se rend compte qu'on n'est pas heureux. Que quelque chose ne va pas. Ces caractéristiques ne s'estompent pas avec l'âge, bien au contraire, on se sent davantage « éponge » : on ressent les gens, les lieux, les événements, et on « sait » à l'avance ce qui va se produire ou ce qu'on va nous dire.

Un jour, on se rend compte qu'on fait davantage de rêves prémonitoires, que les coïncidences se multiplient, telles que « quand je pense à une amie, elle m'appelle dans la seconde qui suit ». En s'apercevant qu'on lit de plus en plus souvent dans l'esprit des autres, on commence à vraiment s'interroger : on termine les phrases de son compagnon, on trouve ses clés quand il les cherche, on devine ce que des amis vont annoncer, personne ne peut faire une surprise sans qu'on la devine.

Et puis arrive le moment où l'on comprend, au détour d'un livre, qu'on est hypersensible. Plus on prend conscience de ces phénomènes, plus ils deviennent fréquents et précis.

L'existence étant facilitée par ces perceptions, on trouve cela plutôt agréable. Mais, d'autres jours, cette hypersensibilité un peu spéciale est un vrai fardeau tant on perçoit d'informations et de vibrations dans l'environnement.

C'est à ce stade que l'on comprend que tous les hypersensibles ne se ressemblent pas, et certains d'entre nous comprennent bien plus tard que leur hypersensibilité est une sorte de particularité, d'hyperempathie, de don.

Hypersensible championne toutes catégories, hyperempathique, hypersensitive et hyperintuitive, je suis passée par toutes ces étapes. J'ai connu l'avant et l'après, et je peux affirmer aujourd'hui que mon hypersensibilité est mon plus beau cadeau et mon plus grand trésor.

Il m'a fallu des années pour comprendre que ma différence n'est pas un problème en soi, mais uniquement en ce qu'elle génère un souci d'incompatibilité avec notre société hyposensible. Longtemps, je me suis arrangée pour me frayer un chemin en masquant ma différence. J'ai tenté, trop souvent, de m'adapter pour enfin m'apercevoir que cela ne me rendait pas plus heureuse.

Qu'elle n'a pas été ma surprise en découvrant qu'il y a différentes formes d'hypersensibilités ! Il y a autant d'hypersensibilités qu'il y a de sensibles, mais on peut définir au moins quatre sous-catégories dont je fais partie. Je suis donc une hypersensible hyperempathique (je sens les émotions des autres), intuitive (je perçois ce qu'ils pensent ou ce qui va arriver) et dotée d'une sensibilité sensorielle. Ajoutons à cela un haut potentiel, et le tour est joué pour composer une

personnalité particulière. Voilà qui explique pourquoi je me suis toujours sentie en décalage, évoluant hors des sentiers battus.

Ces deux dernières années, je me suis demandé : « Pourquoi y a-t-il autant d'hypersensibles dans le monde ? » Selon une récente étude anglo-saxonne, nous serions 30 % de la population ! Pourquoi sommes-nous de plus en plus nombreux ? Certains spécialistes émettent l'hypothèse que c'est la conséquence d'une société de plus en plus rude, exigeante et déshumanisée.

Cependant, cette réponse ne m'a pas suffi. Et puis, un matin, l'évidence m'est apparue, et j'ai posé une hypothèse qui a fait sens immédiatement, quelque chose d'essentiel : et si les hypersensibles étaient des âmes en avance sur leur temps ? Et s'ils étaient là pour préparer le monde de demain ? Ceci expliquerait tellement de choses : le sentiment d'être en décalage avec la société, les perceptions fines, la clairvoyance, et cette forme d'intelligence particulièrement spirituelle où le respect de la Terre, de la faune, de la flore et de tout être vivant est de la plus haute importance.

J'ai alors rédigé un premier article : « Hypersensibles, et si vous étiez les sages de demain ? » L'accueil qui lui a été fait a confirmé que mon hypothèse faisait sens pour un très grand nombre de personnes. De mon point de vue, il ne fait aucun doute qu'une partie des hypersensibles sont des êtres venus au monde pour y apporter leur différence. Cependant, je n'affirme rien : je propose juste une hypothèse. Les hypersensibles seraient-ils des éclaireurs venus apporter la lumière dans le

chaos de notre civilisation ? Ils ont, comme tout être sur cette Terre, à vivre leur processus d'évolution, mais leur sensibilité les rend, pour une large majorité, plus sages que les autres. Ils souffrent de la violence du monde, mais tentent de se frayer un chemin sans se perdre. Pour eux, notre société repose sur des valeurs qui ne mènent à rien si ce n'est à la destruction ou au vide, pourtant ils continuent d'avancer, persévérant dans les valeurs de respect, d'altérité, d'humanisme qui sont si importantes à leurs yeux.

Alors, si vous faites partie de ces âmes sensibles, sachez que vous n'êtes pas seule, et que votre sensibilité est un don inestimable. Mais afin de réellement en savourer tous les aspects, il va vous falloir faire la paix avec vos émotions, vous familiariser avec vos perceptions, avoir les pieds bien ancrés sur terre afin d'ouvrir un peu plus les portes de la perception. Ainsi, vous découvrirez que vous pouvez faire de votre hypersensibilité une force, un atout, un talent.

Et riche de toute votre différence, de votre ouverture et de votre empathie, vous pourrez participer à la construction du monde de demain.

Un monde de lumière et d'amour.

C'est ainsi que vous pourrez assumer d'être un hypersensible spirituel.

“

*L'âme n'est jamais créée,  
et ne meurt en aucun temps.  
L'âme ne naît pas, elle est éternelle,  
immortelle et sans âge.  
Elle n'est pas détruite lorsque le corps  
est détruit.*

”

*La Bhagavad-Gita, chapitre 2, strophe 20*

## CHAPITRE 1

# DE L'HYPERSENSIBILITÉ...

*Lorsqu'on entre en harmonie avec soi-même, lorsqu'on avance  
vers la réconciliation avec soi-même, les choses s'alignent.  
Elles sont plus paisibles et harmonieuses.*

## LES SIX CATÉGORIES D'HYPERSENSIBLES

On a pour habitude, et c'était mon cas, de parler des hypersensibles en général. Pourtant, il y a autant d'hypersensibilités que d'hypersensibles. En découvrant ce qui me caractérise et en observant chaque jour mes patients, j'ai eu l'intuition de répartir en sous-groupes les hypersensibilités afin de mettre en lumière leurs caractéristiques. Cette forme de classification vous permettra de mieux comprendre mon propos. Durant mon parcours personnel et dans ma pratique, j'ai donc repéré six catégories d'hypersensibles :

- les hypersensibles purs ;
- les hypersensibles hyperempathiques ;

- les hypersensibles à haut potentiel ;
- les hypersensibles sensoriels ;
- les hypersensibles intuitifs ;
- les hypersensibles spirituels.

Mon intention n'est pas de dire que tous les hypersensibles sont des êtres engagés dans une démarche spirituelle ou dotés d'un don de clairvoyance, comme on peut le voir écrit ici ou là sur la toile. Mon souhait est plutôt d'attirer l'attention sur cette hypothèse que les hypersensibles sont les sages de demain, c'est-à-dire en avance sur leur temps. Un nombre de plus en plus grand d'individus aspirent à un mode de vie plus respectueux de l'environnement. C'est indéniablement une conscience qui s'éveille. Un nombre croissant de personnes disent souffrir des villes trop bruyantes où règne l'incivilité. Elles rêvent d'un monde plus doux. Je suis convaincue que si nous ne manquons pas le grand virage du changement, nous bâtirons une société nouvelle respectant certaines valeurs comme la bienveillance, l'humanisme et le respect du vivant. Ces êtres qui aspirent à ces lendemains qui chantent ont des besoins en avance sur leur temps. Ils sont les avant-gardistes de la civilisation de demain.

Parmi eux, il y a les hypersensibles spirituels. Il me semblait indispensable de permettre à cette catégorie de personnes sensibles de ne plus se sentir seules et de leur offrir des pistes de réflexion afin qu'elles puissent mettre en place au quotidien des changements leur permettant d'accomplir leur destinée sur Terre le plus facilement possible.



Prendre conscience de sa différence et de son état d'éveil au monde permet d'orienter son navire dans la bonne direction et de ne pas se perdre en chemin.

Je vais ici décrire succinctement ces six catégories d'hyper-sensibles.

## **Les hypersensibles purs**

Ils ont le sens du détail, de la relation, de l'empathie et de la beauté.

Si vous êtes hypersensible, vous faites partie des 10 à 20 % de la population qui le sont. Autrement dit, votre tribu est constituée de 1,4 milliard d'individus dans le monde ! Vous n'êtes donc pas tout seul. Votre hypersensibilité n'est pas un trouble psychopathologique, mais elle est parfois mal comprise et peut entraîner des préjugés dans votre entourage.

En 1913, Carl Gustav Jung fut le premier à parler du concept de « sensibilité innée » : « C'est un caractère enrichissant, qu'on ne peut pas considérer en lui-même comme pathologique, ou alors il faudrait faire de même avec presque un quart de l'humanité. »

L'hypersensibilité est un tempérament, une disposition de base de l'individu, une sensibilité plus forte que la moyenne, dont l'intensité va dépendre de l'environnement dans lequel l'individu a grandi et de celui dans lequel il évolue aujourd'hui.

## Les hypersensibles hyperempathiques

L'empathie est la capacité à sentir les émotions des autres. Jean Decety, neurobiologiste, professeur au Center for Mind and Learning à l'université de Washington et directeur du laboratoire Social Cognitive Neuroscience à Seattle, définit trois sortes d'empathies :

- **l'empathie affective**, qui est la capacité à sentir et à partager les émotions d'autrui sans être concerné directement par leur expérience ;
- **l'empathie cognitive**, qui permet de saisir ce que l'autre pense, d'en comprendre les subtilités ainsi que les sous-entendus et les non-dits ;
- **la sollicitude emphatique**, qui est l'élan de prendre soin de l'autre, un mouvement de bienveillance.

Les hyperempathiques représentent 5 à 10 % des hypersensibles. Ils sont particulièrement connectés à leur corps, ce qui leur permet de sentir les personnes et leurs émotions de façon intense, mais ce qui peut également générer chez eux le sentiment d'être envahi par trop d'informations environnantes. Les hyperempathiques sont de grands observateurs, avec une belle qualité d'écoute des autres, et ils sont également originaux. Cependant, l'impact des émotions peut leur faire perdre l'équilibre. Ils sont plutôt indépendants et aiment les démarches créatives. Ils ont une approche des choses et des gens en profondeur. Soucieux du détail, ils ont parfois besoin de temps, et fréquemment d'isolement.

## **Les hypersensibles à haut potentiel**

Les spécialistes s'accordent à dire que les personnalités à haut potentiel ont quasiment tous une hypersensibilité. Représentant 2 à 5 % de la population, ces personnalités ont, en permanence, un cerveau en ébullition constellé d'idées et de pensées en cascade. Le tout doublé d'un fréquent syndrome de l'imposteur qui leur fait penser qu'il y a erreur sur leur personne et que, tôt ou tard, le monde comprendra que leur succès n'était qu'un tour de passe-passe.

Attention : les hauts potentiels n'ont pas à proprement parler une intelligence supérieure, mais plutôt une intelligence différente. D'ailleurs, un tiers d'entre eux connaissent une scolarité chaotique, voire dramatique. Hors cadre, ne cochant pas les cases de la norme, les hauts potentiels tentent parfois de se frayer un chemin dans l'existence en doutant beaucoup d'eux-mêmes. Jusqu'au jour où, au détour d'un article, d'un livre ou par le biais d'une rencontre avec un psychothérapeute, ils comprennent qu'ils sont différents et que cela fait toute leur valeur.

Leur câblage neurologique étant différent de celui des autres, certains hauts potentiels perçoivent le monde avec une prédominance du cerveau droit, ce qui fait d'eux des êtres « éponges » dotés d'une grande empathie.

### À l'écran : *Le Jeu de la dame*

Dans *Le Jeu de la dame*, à la première rencontre, on pourrait penser qu'Elisabeth Harmon est une autiste Asperger. Cependant, d'épisode en épisode (ou de chapitre en chapitre, suivant qu'on lise le livre ou qu'on regarde la série), on comprend qu'Elisabeth est une hypersensible à haut potentiel (puisqu'elle est un génie des échecs) refoulant de fortes émotions. Durant les années 1950, notre héroïne entre très tôt en contact avec des tranquillisants distribués quotidiennement aux enfants de l'orphelinat où elle demeure plusieurs années. Elisabeth y découvre que la prise de certains médicaments lui permet d'apaiser le tourbillon émotionnel dont elle souffre. Avec ces drogues, puis avec l'alcool, les émotions sont reléguées à l'arrière-plan, et la jeune femme peut accéder à sa surefficacité intellectuelle, qui lui permet d'apprendre rapidement les échecs et ses subtilités, puis de remporter victoire après victoire jusqu'au championnat du monde.

La vie, avec ses succès, ses déceptions et ses échecs, mais surtout avec ses belles rencontres, va lui permettre de trouver la force et la motivation pour se libérer de son addiction à l'alcool et aux tranquillisants. Peu à peu, Elisabeth, en accord avec elle-même, n'ayant plus peur de ses émotions, va se frayer un chemin vers le succès et déboulonner tous les a priori machistes de son époque.

On découvre alors une hypersensible hyperefficiente qui s'assume et incarne ce que peut être l'affirmation du pouvoir féminin.

## Les hypersensibles sensoriels

Comme évoqué plus haut, l'hypersensible reçoit un grand nombre d'informations au travers de ses cinq sens. Il peut souffrir d'hyperesthésie, une hypersensibilité sensorielle d'un ou plusieurs sens entraînant un inconfort ou un mal-être. En prendre conscience permet de mieux comprendre et d'accueillir ce qui se passe en soi, en lien avec sa particularité. Ainsi, on assume.

- **Hypersensibilité tactile** : une étiquette de vêtement qui gratte la peau, le contact physique qui irrite (une barbe, une moustache ou la texture d'une peau), le toucher désagréable des nappes trop rêches des restaurants, la craie neuve et trop dure sur le tableau de l'école.
- **Hypersensibilité visuelle** : les lumières fortes qui aveuglent ou étourdissent, les environnements trop chargés, les objets disgracieux à notre goût.
- **Hypersensibilité auditive** : les sons de la vie de tous les jours qui semblent agressifs car trop aigus, trop forts ou répétitifs, comme le tic-tac d'une horloge, le Klaxon d'une voiture, le moteur d'un scooter, les voix haut perchées ou un parler fort.
- **Hypersensibilité olfactive** : certaines odeurs, imperceptibles pour les autres, sont très présentes pour l'hypersensible. Elles peuvent s'avérer extrêmement désagréables (les parfums, les huiles essentielles, l'odeur de menthe, d'essence, d'éther, de produits chimiques, de produits de nettoyage, de cuir ou de tabac froid).

- **Hypersensibilité gustative** : toutes les saveurs qui agressent et dégoûtent, parfois jusqu'à l'écoeurement.

## **Les hypersensibles intuitifs**

L'intuition est indéniablement l'atout des hypersensibles mais, contrairement aux idées toutes faites, elle n'est pas surdéveloppée chez tous les hypersensibles. Certains ont eu une enfance difficile, ont vécu des blessures affectives entraînant des tourments émotionnels et un torrent de pensées. Ils sont trop encombrés pour capter les informations subtiles de leur intuition. Ce n'est qu'après un travail sur soi en psychothérapie, une cicatrisation des blessures et une pacification du passé que l'hypersensible pourra écouter son intuition. De plus, il devra restaurer son estime de soi car, sans cela, il ne lui sera pas possible de tenir compte de ce que lui dit son intuition.

## **Les hypersensibles spirituels**

Ils sont particulièrement sensibles au monde qui les entoure, et plus particulièrement à la nature et aux animaux. L'avenir du monde les soucie beaucoup, et ils ont à cœur de contribuer à une société meilleure.

Ils sont généreux et veulent le bien-être de leur entourage.

Ils s'intéressent tout particulièrement au développement personnel, à la psychologie et à la spiritualité. Ils ont la capacité de voir en profondeur les gens et de comprendre la subtilité de la conscience humaine. Ils « sentent » les êtres, les lieux et les événements à venir.

On peut ici se poser la question : sont-ils hypersensibles parce que spirituels ? Ou sont-ils spirituels parce que hypersensibles ? Comme je l'ai mentionné plus haut : on peut être hypersensible sans être spirituel, et spirituel sans être hypersensible. Mais j'émetts l'hypothèse d'une sensibilité nouvelle, conséquence de l'évolution des consciences.

## **HYPERSENSIBLES ET HYPEREMPATHIQUES, QUELLES DIFFÉRENCES ?**

Spontanément, parce qu'il semble tout sentir, on pourrait penser que l'hypersensible est un hyperempathique. Mais ce n'est pas si simple, alors comment faire la différence ?

Tout d'abord, regardons de plus près ce qu'est l'hypersensibilité, en commençant par nous pencher sur le terme « hyper ». Il vient du grec *hyper*, qui veut dire « au-delà » ou « au-dessus ». Voilà, dès la racine du mot, un mythe déboulonné. Non, l'hypersensible n'est pas trop, il est simplement au-delà, car il perçoit plus que les autres, et différemment. Il perçoit avec plus de subtilités que la moyenne.

Approfondissons le sujet avec les quatre caractéristiques découvertes par le docteur Elaine N. Aron, chercheuse et psychologue américaine, spécialiste de l'hypersensibilité.

- 1. L'hypersensible traite en profondeur et en détail l'information (consciemment et inconsciemment) :** il analyse les choses dans ses plus fines subtilités et plus longtemps avant de passer à l'action.

2. **L'hypersensible a les sens développés et des réactions plus fortes que la moyenne** : il reçoit beaucoup d'informations par ses cinq (voire six) sens, ce qui chez lui génère fréquemment de la fatigue et le besoin de s'isoler. Les lieux qui vont surstimuler ses sens seront par exemple les centres commerciaux, les transports en commun, les salles de fêtes, les discothèques, les parcs d'attractions, etc.
3. **L'hypersensible est doté d'une grande réactivité émotionnelle et d'une forte empathie** : il ressent des émotions fortes et a souvent des difficultés à bien les vivre. Il ne sait pas comment faire avec et a parfois honte de sentir intensément les choses. De plus, il est sensible au regard et aux émotions des autres, qu'il absorbe comme une éponge.
4. **L'hypersensible a une sensibilité accrue aux stimuli subtils de l'environnement** : il perçoit tout ce que les autres ne captent pas, très fort et sans filtre.

Si vous vous reconnaissez dans ces quatre critères, alors vous êtes un hypersensible.

Beaucoup culpabilisent d'être ce qu'ils sont. On leur dit souvent : « tu es trop ! trop émotif, trop sensible, trop réactif, trop susceptible ». L'hypersensible étant très attentif aux propos que les autres tiennent à son sujet, il va rapidement culpabiliser, donnant ainsi du crédit à ces critiques. Il pourra passer des années à tenter de correspondre à la norme, à refouler ses émotions et à refuser sa particularité, au prix d'un grand mal-être.

On peut être hypersensible à ce qu'on voit, entend ou ressent. C'est une intense réceptivité qui caractérise



l'hypersensible, avec une forte émotivité intérieure ou bien des manifestations extérieures.

Selon Elaine N. Aron, les hypersensibles souffrent d'une hyperstimulation, c'est-à-dire d'une hyperactivation du système nerveux. J'émetts l'hypothèse que certains hypersensibles, et c'est là que nous en venons à notre sujet, ont des perceptions extrasensorielles et captent davantage d'informations subtiles en raison de leur état de conscience.

Les hypersensibles, également hyperefficients, perçoivent plus d'informations que la normale. Ce qui explique notamment leur fatigue récurrente et leur besoin de s'isoler afin de recharger les batteries. C'est comme si l'hypersensible avait moins de filtres et captait l'information de façon plus brute. La somme de détails est également supérieure à la moyenne, avec une vitesse de réception augmentée chez les hypersensibles à haut potentiel.

Le problème est que certains d'entre eux ne savent pas qu'ils sont hypersensibles, et encore moins hyperempathiques. Ils peuvent errer dans la vie avec le doute d'eux-mêmes et la culpabilité de se sentir différents. Jusqu'au jour où ils découvrent qu'ils ont une sensibilité particulière et une empathie surdéveloppée. Alors tout prend un sens et tout devient clair. Dans une société qui ne leur convient pas, le plus important est qu'ils aient conscience de leur différence afin d'organiser leur vie en conséquence.

L'hyperempathique, lui, a la particularité de ressentir les émotions des autres avec intensité. Doté d'un quotient émotionnel supérieur à la moyenne, l'hyperempathique est une

véritable éponge à émotions. Même s'il n'est pas concerné par la situation, il pourra ressentir l'émotion de ceux qui vivent à cet instant un moment spécifique. Les larmes coulent sur son visage quand le héros du film pleure ou bien quand il entend un témoignage poignant aux informations. Dans une salle de réunion remplie de personnes sous tension, l'hyperempathique absorbe tout le stress. A contrario, lors d'un événement joyeux comme un mariage ou une remise de prix, il pleure de joie.

Dans cette catégorie, nous trouvons trois sous-catégories :

- **l'hyperempathique kinesthésique** : il ressent dans son corps les douleurs physiques de la personne avec qui il est en présence, même s'il est bien conscient qu'elles ne lui appartiennent pas ;
- **l'hyperempathique émotionnel** : il ressent toutes les émotions des personnes présentes dans la même pièce, qu'elles soient tristes, joyeuses ou colériques, et même si elles ne font pas nécessairement écho à son histoire, il entre en résonance avec elles ;
- **l'hyperempathique intuitif** : il vit un certain nombre d'expériences extraordinaires, comme la télépathie, une intuition fine et précise, des rêves prémonitoires, la capacité à communiquer avec des plantes et des animaux, la possibilité d'entrer en connexion avec l'histoire d'un lieu.



## Êtes-vous hypersensible ou hyperempathique ?

Pour découvrir dans quelles proportions vous êtes hypersensible et/ou hyperempathique, cochez ci-dessous les cases qui vous correspondent.

- 1. Lorsque j'entre dans une pièce que je ne connais pas, je remarque tout de suite les éléments de décoration, harmonieux ou disgracieux.
- 2. Je suis victime de surcharges sensorielles, c'est-à-dire d'une difficulté à gérer l'arrivée d'un surplus d'informations.
- 3. J'ai besoin de m'isoler régulièrement pour me retrouver et me recharger en énergie.
- 4. Je supporte difficilement les sons forts, les lumières vives, la foule, les tissus rêches et les odeurs fortes.
- 5. J'ai une conscience développée de mon corps, de mes émotions, de mon mental et... de mon âme.
- 6. J'ai une vie intérieure riche et intense, c'est-à-dire que je suis sujet à la rêverie. J'imagine facilement les choses.
- 7. Je me sens fortement connecté aux animaux, aux vivants.
- 8. Je suis créatif, voire artiste : j'aime créer, fabriquer, inventer.
- 9. Je suis sensible à l'art, à la musique, à la beauté, qui sont des éléments indispensables à mon quotidien.
- 10. Je sursaute facilement au moindre bruit, ou à un mouvement vif et inattendu.
- 11. J'ai la capacité de me mettre à la place des autres et de ressentir leur malaise ou mal-être.
- 12. Je stresse rapidement dès qu'un changement ou un événement à la tournure incertaine se présente.
- 13. Je ressens facilement de la compassion pour les personnes qui souffrent ou qui ont besoin d'aide.

