

HYPERSENSIBLE, PAS FRAGILE

7 clés pour apprivoiser son hypersensibilité

Elsa KINGUE JOHNSON

Copyright © Elsa KINGUE JOHNSON, 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur ou de l'auteur, sauf dans le cas de brèves citations à des fins de critique ou de compte rendu.

Première édition : 2025

ISBN : 9798274189552

Dépôt légal : Novembre 2025

Impression : Amazon KDP

Impressum

Auteur : Elsa KINGUE JOHNSON

Éditeur : Des Verlag

Conception et image de couverture : Des Verlag

Cher lecteur, chère lectrice,

C'est avec beaucoup d'émotions que je t'écris cette lettre. Si je suis honnête avec toi, les choses se bousculent encore un peu dans ma tête. Un joyeux mélange entre euphorie, peur, fierté et angoisse.

Je vais écrire un livre !

C'est fou, non ? Rien que de l'écrire, cela me paraît encore irréel.

Il est vrai que je m'étais déjà surprise à rêver qu'un jour, à côté de mon nom, on pourrait voir le mot « auteure », mais j'avoue que je n'imaginai pas que cela arriverait si vite.

À l'heure où j'écris ces premiers mots, une petite voix s'invite dans ma tête et me murmure « en seras-tu capable ? Seras-tu vraiment à la hauteur ? » Face à ces doutes, je choisis de me faire confiance et de me laisser guider par mon cœur. Je suis au début d'un chemin qui, je le sais, sera long et exigeant, mais aussi tellement riche, que, finalement, je n'ai qu'une hâte : l'emprunter.

Depuis toute petite, je ressens cette envie brûlante de laisser une trace. Pendant longtemps j'ai eu peur de le dire. J'avais peur de passer pour une personne prétentieuse, imbue d'elle-même, mais cette flamme ne m'a jamais quittée, et aujourd'hui, j'ai décidé de l'honorer.

Ce livre, c'est ma manière de dire à toutes celles et ceux qui se sentent différent.e.s, qu'ils ne sont pas seuls. À celles et ceux qui ressentent tout intensément, qui se noient parfois dans leurs émotions, qui s'épuisent à vouloir rentrer dans un moule bien trop petit pour eux, une autre voie est possible.

Je voudrais dire à toutes ces belles âmes à qui on a dit qu'elles étaient « trop » ou « pas assez », qu'elles ne sont ni malades ni bizarres et qu'elles ont tellement de belles choses à offrir au monde ! Ce livre n'est pas un énième livre sur l'hypersensibilité. C'est un compagnon de route, un guide, un espace de réconfort et de vérité. Mais c'est surtout une main tendue pour t'aider à apprivoiser ta sensibilité et à t'aimer tel.le que tu es.

Pourquoi cette thématique ?

Tout simplement parce que je suis moi-même hypersensible, et pour être honnête, mon histoire avec l'hypersensibilité n'a pas été un long fleuve tranquille. Étant plus jeune, j'ai souffert de cette sensibilité forte. J'avais l'impression d'être à part et, quelquefois, mise de côté. Et pourtant, ce que je voulais au plus profond de moi, c'était être comprise, être intégrée et pouvoir avoir des relations profondes. Je ne me reconnaissais pas dans les autres. Souvent, je me suis sentie comme un ovni. J'ai senti que je ne pouvais pas être pleinement moi-même au risque d'être moquée et exclue. Alors, j'ai beaucoup fait semblant. J'ai énormément porté de masques. Parfois avec brio en faisant complètement illusion. Et à d'autres moments de manière imparfaite, maladroite. Cela m'a protégée en un sens, mais ça a aussi retardé ma compréhension de qui je suis, même si je sais aujourd'hui que je devais en passer par là et que toutes ces étapes de ma vie étaient importantes.

Au départ, j'ai rejeté cette part de moi, sans comprendre que, ce faisant, c'est moi que je rejetais. Puis la vie, les rencontres, les épreuves m'ont amenée à m'en rapprocher, à cesser de la faire taire. Et cette réconciliation m'a libérée. Alors, je me suis donné pour mission d'accompagner d'autres hypersensibles à s'écouter et s'aimer pleinement dans leur sensibilité.

Je souhaite sincèrement que mes mots te parlent et te permettent d'avoir les clés nécessaires pour (re)trouver l'épanouissement.

Dans les pages qui vont suivre, je te livre sept clés. Sept étapes qui m'ont aidée sur mon chemin vers l'acceptation de moi-même. J'espère de tout cœur qu'elles éclaireront aussi le tien.

Avec toute ma sensibilité,

Elsa

SOMMAIRE

Première partie : Comprendre l'hypersensibilité	10
Clé n°1 : Comprendre	11
L'hypersensibilité, un sujet à la mode ?	11
Une multitude de termes pour une même réalité ?	13
Haut Potentiel Intellectuel (HPI)	13
Haut Potentiel Émotionnel (HPE)	14
Hypersensible, haute sensibilité, haut potentiel sensible (HPS), ultrasensibilité, personnes à la sensibilité élevée	15
Mettons fin aux idées reçues	16
Idée reçue n°1 : L'hypersensibilité est une maladie	16
Idée reçue n°2 : L'hypersensibilité, c'est pleurer tout le temps	18
Idée reçue n°3 : L'hypersensibilité se conjugue au féminin	19
Idée reçue n°4 : Les hypersensibles sont forcément introvertis	20
Idée reçue n°5 : Les hypersensibles sont des petites choses fragiles	22
Les origines possibles : Caractéristique innée ou apprise ?	23
Éclairage scientifique, que dit la science ?	25
Clé n°2 : Se reconnaître	29
Les caractéristiques de l'hypersensibilité	29
Les travaux d'Arthur et d'Elaine Aron	29
Les 3 piliers de l'hypersensibilité	31
Pilier n°1 : L'hyperesthésie	31

Pilier n°2 : L'hyperémotivité	34
Pilier n°3 : L'hyperempathie	35
Les caractéristiques secondaires	36
Le sentiment de décalage	36
Le perfectionnisme	37
La valeur justice.....	38
L'intuition et la créativité.....	39
Le sens de la vie.....	40
Suis-je hypersensible ?	41
Deuxième partie : Les défis des hypersensibles	46
Clé n°3 : Se réguler	48
Faire la paix avec ses émotions	48
Comprendre les émotions et leurs rôles.....	49
Décryptage des 4 émotions fondamentales	53
La peur.....	53
La colère	54
La tristesse.....	56
La joie	57
L'importance des émotions désagréables.....	58
Réguler ses émotions.....	59
Outils de régulation émotionnelle.....	60
Le journaling, écrire pour se libérer.....	60
La respiration, un ancrage puissant.....	60
Sophrologie, une harmonie corps, esprit, émotions	61
Clé n° 4 : Se connaître et se protéger	65
Aller à la recherche de soi	65

Mettre le doigt sur ses valeurs	66
Déterminer ses besoins et les exprimer sans culpabiliser	68
Les besoins des hypersensibles	70
Le sommeil	71
La solitude.....	71
Les connexions intenses.....	72
Le besoin de contrôle	72
Le besoin de validation.....	73
Identifier ses forces et les célébrer.....	74
Affronter les relations humaines.....	75
Bas les masques	76
Une gentillesse qui dessert parfois.....	79
Clé n° 5 : S'aimer et s'accepter.....	83
Lien entre hypersensibilité et estime de soi.....	83
Les 3 composantes de l'estime de soi	85
L'image de soi.....	86
La confiance en soi.....	87
L'amour de soi.....	88
Nourrir une estime de soi haute et stable.....	90
Être honnête avec soi-même.....	90
Faire taire son critique intérieur	92
Passer à l'action	93
Accepter l'idée d'échec.....	95
T'aimer comme tu es capable d'aimer.....	96
Troisième partie : embrasser son hypersensibilité.....	99

Clé n° 6 : S'affirmer.....	100
Se détacher du regard des autres.....	100
Communiquer avec authenticité	104
Se choisir et apprendre à dire non	107
Clé n° 7 : Rayonner.....	111
Il est temps de prendre (enfin) ta place.....	111
Cultiver la joie et s'honorer.....	115
Écouter son cœur et développer son intuition.....	118
CONCLUSION.....	123
REMERCIEMENTS	125
Bibliothèque de ressources	128

Première partie : Comprendre l'hypersensibilité

Clé n°1 : Comprendre



*« Je suis doué d'une sensibilité absurde, ce qui érafle les autres me déchire »
Gustave Flaubert*

L'hypersensibilité, un sujet à la mode ?

L'hypersensibilité, on en entend beaucoup parler ces dernières années. On voit fleurir dans les rayons des librairies de nombreux ouvrages sur le sujet. Le mot s'invite aussi dans des podcasts, des émissions télé, ou encore sur les réseaux sociaux. Ce serait une victoire si, dans tout ce brouhaha, on n'entendait pas tout et son contraire, si l'hypersensibilité était mise sur le devant de la scène de manière sérieuse. Et si ce n'était pas devenu un vulgaire sujet à la mode, voire un argument marketing pour faire du profit. Car oui, je dois l'avouer, et même si cela me fait un pincement au cœur, l'hypersensibilité est en train de devenir un sujet tendance, un sujet qui fait vendre.

C'est aussi bien trop souvent un mot « fourre-tout », que certains utilisent sans vraiment trop savoir de quoi ils parlent. Il devient malheureusement galvaudé, vidé de son sens premier.

Je trouve cela vraiment dommage, car ce qui est pourtant une richesse profonde est parfois réduit à un simple effet de mode par des personnes qui ignorent tout de cette caractéristique.

Et pourtant, il y a, dans le fait que ce soit un sujet médiatisé, une bonne nouvelle. On en parle ! Pas toujours en bien, pas toujours de manière exacte, mais au moins, on en parle. C'est une bonne chose. Cette visibilité permet ainsi à de nombreuses

personnes de se reconnaître et de mettre des mots sur ce qu'elles vivent parfois depuis des années sans comprendre. Et ça, c'est précieux.

Même si c'est un sujet à la mode, il est essentiel de rappeler que l'hypersensibilité existe bel et bien. Ce n'est pas un concept inventé pour faire couler de l'encre et faire du business. D'ailleurs, même si l'effervescence autour de l'hypersensibilité est plutôt récente, c'est un sujet qui ne date pas d'hier.

Elaine Aron, psychologue américaine, a été la première, avec son mari, à vraiment démocratiser ce concept dans les années 90 avec le livre *The highly sensitive person*, paru en 1996. Mais en fait, le psychanalyste Carl Jung évoquait déjà en 1913, dans *Métamorphoses et symboles de la libido*, l'idée qu'il puisse y avoir une « sensibilité innée ». Il a ensuite approfondi cette idée dans *Types psychologiques* en 1921. Et même bien plus tôt, dans l'Antiquité, des médecins auraient mis en lumière l'existence de personnes à sensibilité élevée. Tout cela n'avait bien entendu pas été formalisé, mais ces observations et ces réflexions existaient déjà. L'*Iliade* et l'*Odyssée* d'Homère, par exemple, décrivaient des personnages aux réactions émotionnelles intenses, où la sensibilité aux émotions était très marquée et jouait un rôle majeur.

Plus proche de nous, Gustave Flaubert écrivait en 1876 dans l'une de ses correspondances, « je suis doué d'une sensibilité absurde, ce qui érafle les autres me déchire ».

Cette phrase résonne encore aujourd'hui, dans notre société actuelle, n'est-ce pas ? Elle résonne peut-être en toi aussi. Comme une preuve intemporelle que l'hypersensibilité a toujours existé.

Et s'il était désormais temps de la comprendre véritablement ?

Une multitude de termes pour une même réalité ?

Quand on commence à s'intéresser au sujet de la sensibilité, on est vite confronté à une pluralité de termes : HPI, HPE, hypersensibilité, haute sensibilité, ultrasensibilité, personnes à la sensibilité élevée, haut potentiel sensible. De quoi s'y perdre ! Certaines de ces notions se mêlent et se confondent. Mais ces termes sont-ils tous synonymes ? Sans entrer dans le détail de chaque concept, il me paraissait tout de même important de faire un tour d'horizon de ces expressions pour te permettre d'y voir un peu plus clair.

❖ Haut Potentiel Intellectuel (HPI)

Commençons par l'un des termes les plus répandus : HPI ou Haut Potentiel Intellectuel.

On met derrière ce terme bien des choses, pourtant, la définition est en réalité très simple. Les personnes HPI ont un quotient intellectuel (QI) bien supérieur à la moyenne (supérieur à 130). Il existe un test officiel, le WAIS pour les adultes (le WISC pour les enfants), qui permet de calculer ce score et donc de définir si oui ou non une personne est HPI.

Le score obtenu à ce fameux test est l'élément clé pour valider ou invalider le haut potentiel, mais l'échange réalisé avec le psychologue permet de compléter et, dans certains cas, d'ajuster la détection. D'où l'importance de s'orienter vers un psychologue compétent, bien formé, spécialisé sur la question et qui utilise une version actualisée du test (en 2025, WAIS IV pour les adultes). Tous les autres tests de QI que l'on pourrait effectuer en ligne en autonomie n'ont aucune valeur scientifique. Pour un vrai bilan, rapproche-toi des bonnes personnes.

Dans notre société actuelle, de plus en plus de personnes se disent HPI, alors que cela ne concerne en réalité qu'un très faible pourcentage de la population. Selon l'Organisation mondiale de la santé, ils représenteraient seulement 2,3 % de la population.

Dans l'inconscient collectif, les HPI sont des surdoués, qu'on appelle aussi parfois des « zèbres », et devraient être toujours brillants, mais ce n'est pas si simple. Ce sont souvent des personnalités complexes et l'environnement dans lequel ils vont grandir et évoluer aura un impact important sur leur trajectoire de vie, leur réussite et leur bonheur.

Même si l'unique façon pour une personne de savoir si elle est HPI ou non est de passer le WAIS (ou le WISC) avec un psychologue formé, on peut tout de même noter des caractéristiques communes que l'on retrouve généralement chez les personnes à haut potentiel intellectuel. Parmi ces caractéristiques, on retrouve :

- Une rapidité de traitement de l'information ;
- Une grande curiosité et créativité ;
- Une pensée en arborescence ;
- Une hypersensibilité.

Il est à noter que tous les hypersensibles ne sont pas HPI, et inversement. Le haut potentiel intellectuel n'est donc pas synonyme d'hypersensibilité, même s'il peut y avoir un chevauchement.

❖ Haut Potentiel Émotionnel (HPE)

Il n'y a pas, à l'heure d'aujourd'hui, de consensus scientifique sur le Haut Potentiel Émotionnel et les écrits sur le sujet sont