SUSANNE MOEBERG

PRÉFACE D'ÉLODIE CRÉPEL, MAÎTRE EN PSYCHANALYSE

Hypersensible et bien dans ma peau

LE DÉFI DE LA HAUTE SENSIBILITÉ

Traduit de l'allemand par Nina Prinzhorn

Jouvence poche

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

La Voix de la connaissance, don Miguel Ruiz,
en collaboration avec Janet Mills
Être en pleine conscience, Osho
Dépendance affective : se reconstruire, Eva Arkady
Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?
Christelle Petitcollin

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com
Catalogue gratuit sur simple demande

Titre original : *Ja, ich spüre mehr !*
© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG,
München

© Éditions Jouvence, 2017, pour la version française
© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-331-2

Traduit de l'allemand par Nina Prinzhorn
Illustration de couverture : Victoria Roussel
Mise en pages : Nord Compo
Couverture : Éditions Jouvence

Sommaire

Préface d'Élodie Crépel 7
Soyez le bienvenu ! 11

CHAPITRE 1
Comprendre l'hypersensibilité : porter un nouveau regard sur ce trait de caractère 19
Qu'est-ce que l'hypersensibilité 22
Le système nerveux 29
Êtes-vous hypersensible ? 31
Faites le test 38
Votre profil sensible 43
L'enfance et l'attachement 47
Être en paix avec soi-même et avec les autres 50
Vivre en bonne intelligence avec autrui 57
En un coup d'œil : Vers une meilleure estime de soi 60

CHAPITRE 2
Explorer sa propre sensibilité : comment l'émotivité affecte les différentes sphères de la vie 63
La surcharge sensorielle 66

Qu'est-ce qui vous surstimule ? 69
Gérer son stress 80
La sensibilité et le vieillissement..... 89
L'hypersensibilité et la vie de couple..... 94
Les enfants hypersensibles 95
La spiritualité 98
En un coup d'œil : Apprivoiser sa propre sensibilité 100

CHAPITRE 3
Être clément envers sa sensibilité : se protéger et vivre son propre potentiel.....103
La sollicitude envers soi-même 106
Poser des limites..... 113
Décidez d'être heureux..... 116
Assez fait 122
Le présent comme protection 128
Prévenir la surstimulation..... 137
Gérer la surstimulation..... 139
La surstimulation que vous ne pouvez ou ne voulez pas éviter..... 141
L'acceptation..... 145
Que voulez-vous changer ? 148

Conclusion..... 151

Préface

L'hypersensibilité est un sujet important, un peu trop à la mode pour certains, dans l'air du temps pour d'autres. Il n'est donc pas aisé d'en parler et d'être au plus juste. Ici, dans ce livre, Susanne Moeberg en parle avec une grande humilité et avec beaucoup de bienveillance ; et c'est ce dont nous avons besoin dans ce domaine d'expertise. Car oui, l'hypersensibilité est un sujet qui demande de la rigueur et une véritable recherche scientifique pour démêler le vrai du faux. C'est un sujet qui se démocratise de plus en plus et c'est essentiel si l'on veut qu'il puisse mettre en mots les maux de certains. Mais il faut le faire avec délicatesse tant les recherches sont nouvelles. Susanne Moeberg a mené, dans l'écriture de son livre, une véritable exploration de la thématique en s'appuyant sur des études concrètes et notamment celles d'Elaine Aron (une référence dans le domaine depuis trente ans), et je suis agréablement surprise de voir qu'elle reste toujours à distance de tout jugement hâtif. En effet, rien n'est jamais tout noir ou tout blanc quand on parle des sciences humaines.

L'humain, dans toute sa splendeur, est fait de contradictions, d'incompréhensions et de dissonances, que cela soit conscient ou inconscient.

Il n'existera donc jamais une seule vérité qui pourrait englober toutes les personnes. Chacun de nous est unique, avec sa sensibilité propre et, bien que l'hypersensibilité concernerait 20 à 30 % de la population (selon ce que l'on prend en considération), il n'existe pas deux hypersensibles identiques. Telles nos empreintes digitales, notre sensibilité est totalement singulière, et en lien avec divers facteurs : biogénétiques, épigénétiques, environnementaux, éducatifs, etc. Elle évolue également au fil de la vie, et nous permet de coudre nos propres habits teintés d'expériences plus ou moins heureuses et de rencontres plus ou moins hasardeuses.

Certains trouveront alors du repos dans le syndrome du caméléon (le fait de se suradapter pour se fondre dans la masse), d'autres préféreront assumer, quitte à encaisser inlassablement les critiques composées de superlatifs (« tu es trop ceci, trop cela »). Notre sensibilité se colore donc au cours de notre existence, selon nos expériences et nos rencontres, parfois elle sera mal vécue, parfois on y verra une chance. Mais l'essentiel, c'est de comprendre, sans pression aucune, qu'aujourd'hui la sensibilité est une force. Par ailleurs, les scientifiques s'accordent dorénavant à parler de « haut potentiel sensible », une belle manière de mettre enfin la sensibilité à l'honneur.

C'est donc avec tout cet enthousiasme et cet amour de la sensibilité que Susanne Moeberg nous propose dans cet ouvrage des astuces et des situations concrètes pour nous habiller d'une sensibilité

belle, puissante et rassurante. Lors de votre lecture, vous aurez à cœur de vous comprendre, de vous assumer et de vous aimer tel que vous êtes, voilà un si beau cadeau à faire ou à se faire.

Et le titre en dit long sur ce qui vous attend : vous sentir bien dans votre peau. Cette peau qui a dû en voir et en sentir des choses durant toutes ces années. La peau, cette si fine protection poreuse qui se confronte chaque jour au monde, aurait certainement bien des choses à raconter, si elle pouvait parler. Elle dirait assurément qu'en une journée elle a vécu mille vies de frissons, de sensations, de douleurs et d'extase, tout cela à la fois. Car l'hypersensibilité, c'est avant tout avoir les sensations décuplées, comme si tout nous traversait : c'est ressentir le cœur du monde en soi et pour soi.

Ainsi, ce n'est pas toujours facile de vivre au quotidien son hypersensibilité et donc d'être bien à la fois dans sa vie et dans son corps, tant donné toutes ces sollicitations émotionnelles et hyperesthésiques.

Mais nous voilà dans une nouvelle ère : une ère mondiale où l'hyposensibilité n'a plus sa place et où l'année 2021 amène avec elle l'envie de prendre soin de soi, de s'écouter et de lever enfin le voile sur ses émotions. Après tout ce que le monde a vécu, il a encore plus besoin aujourd'hui qu'on l'écoute et que l'on accueille sa sensibilité. Et je suis, au fond de moi, totalement persuadée que

nous, hypersensibles, avons un grand rôle à jouer. Mais pour prendre place, pour prendre notre place et pour donner le meilleur de soi, il faut avant tout prendre soin de soi, et être bien dans sa peau. Merci donc à Susanne Moeberg pour cet ouvrage qui, je le pense sincèrement, vous permettra de révéler tout votre beau et incroyable potentiel sensible.

Élodie Crépel
Maître en psychanalyse spécialisé dans la douance et l'hypersensibilité
Médiatrice familiale, codirigeante de l'Observatoire de la sensibilité

Soyez le bienvenu !

Je me souviens du jour où j'ai lu pour la première fois un article portant sur le trait de caractère « hypersensible ». J'ai ressenti la merveilleuse impression de me reconnaître et de trouver une paix intérieure. C'était comme si j'avais été privée de moi-même pendant de nombreuses années et que je venais enfin de découvrir la personne que je suis quand je suis simplement moi-même.

Apprendre l'existence de ce trait de caractère me soulagea grandement. En même temps, ce ne fut pas toujours simple. Je commençai à prendre conscience de certains schémas inadaptés ancrés en moi et, pour faire attention à moi et à ma sensibilité, je devais procéder à une introspection, apprendre à examiner les choses et à poser de nouvelles limites.

Ce livre entend vous apporter une meilleure compréhension de ce que signifie être une personne hypersensible et des possibilités ou des défis que ce trait de caractère peut impliquer. Vous y trouverez des conseils concrets pour bien gérer votre sensibilité et vous protéger au mieux de la surcharge sensorielle.

L'hypersensibilité offre un grand potentiel et ce livre veut vous motiver à en tirer le meilleur profit – pour vous-même, ainsi que pour les autres.

À QUI CE LIVRE S'ADRESSE-T-IL ?

Hypersensible et bien dans ma peau s'adresse avant tout aux lecteurs qui se reconnaissent dans le trait de caractère « hypersensible ». Il s'adresse également à ceux qui ne sont pas personnellement concernés, mais qui ont envie de comprendre les personnes hypersensibles – par exemple leur partenaire, leur enfant, leurs parents, collègues, clients, patrons, élèves, patients ou voisins…

Ce livre est dédié aux personnes adultes, responsables, qui cherchent une inspiration pour leur développement personnel. Les exercices proposés, pour un grand nombre d'entre eux, ne sont pas adaptés aux personnes souffrant d'un fort déséquilibre psychique ou de troubles psychiatriques. Dans de tels cas, je vous recommande de consulter un spécialiste compétent, comme un psychologue ou un thérapeute. On ne doit pas confondre hypersensibilité et souffrance psychique. L'hypersensibilité n'est pas un

diagnostic, mais un trait de caractère qui est décrit en biologie du système nerveux comme une plus grande réceptivité aux stimulations. Mais vous en saurez davantage à la lecture de ce texte.

LE CONTEXTE DE CE LIVRE

Ce livre est basé sur mes observations, ma curiosité psychologique, ainsi que sur mes expériences privées et professionnelles. Je n'ai pas fait d'études scientifiques à ce sujet, mais je me suis intéressée aux découvertes, j'ai lu avec curiosité les résultats des recherches existantes et j'ai interrogé d'autres personnes au sujet de leurs expériences.

Je suis moi-même hypersensible et je travaille depuis plus de vingt ans dans le domaine du développement personnel. En tant que pédagogue, j'ai acquis une expérience en psychiatrie. J'exerce une activité de conseillère à travers mes formations, mes conférences, mes entretiens de coaching et mes livres. Je suis une formatrice qualifiée et non une thérapeute : je ne focalise donc pas sur la découverte du pourquoi, mais plutôt sur la recherche de réponses aux interrogations suivantes :

Qui suis-je en ce moment ? Qui voudrais-je être à l'avenir ? Que pourrais-je faire pour y arriver ?

CE QUI ME TIENT À CŒUR

Informer les gens sur l'hypersensibilité me tient très à cœur. Ce trait de caractère comporte un tel potentiel créatif et intuitif, de telles qualités d'empathie et de bienveillance dont le monde a besoin. Mais si nous ne savons pas utiliser cette sensibilité dans de bonnes conditions et nous protéger de la surstimulation sensorielle, nous finissons épuisés, nous perdons notre joie, notre humour et notre énergie.

Tout commence par la connaissance de soi. Il s'agit de se comprendre soi-même, d'apprendre, de gérer les défis et de profiter du côté positif que cette hypersensibilité apporte.

EXPRIMEZ-VOUS AVEC PRÉCISION

Dans ce livre, vous tomberez sur une série de questions auxquelles je vous demanderai de répondre en cours de lecture, ainsi que sur des exercices que vous pourrez faire. Avant de commencer, je souhaite souligner l'importance des réponses précises.

La plupart des gens ont tendance à penser et à s'exprimer de manière générale, ce qui peut conduire à des malentendus. Laissez-moi vous donner un exemple.

Je voudrais vous parler d'un *chien*. Quelle est la probabilité que nous pensions tous deux au même chien ? Pas très élevée, je dirais. Un *chien* est quelque chose de général. Je pourrais généraliser davantage en parlant d'*un animal* ou d'*un être vivant*. Parler ainsi est extrêmement propice aux malentendus, car si on évoque juste *un être vivant*, vous ne penserez pas au même chien que moi.

Je peux m'exprimer de manière plus précise en parlant d'*un chien marron et blanc à poil long*. Nous approchons, mais ce n'est pas encore assez précis – nous pensons vraisemblablement à deux chiens différents, tous deux à poil long marron et blanc. Je deviens encore plus précise en parlant d'un *colley à poil long*, et si je dis l*e colley à poil long nommé Lassie dans la série éponyme*, et que vous connaissez Lassie, nous avons le même chien en tête. En matière de communication, il est essentiel de s'exprimer

avec précision, afin que tout le monde comprenne de quoi on parle. Personne ne sera obligé de deviner et vous ne serez pas mal compris. Si, en plus, vous pensez de manière précise, les choses que vous pouvez mettre en place pour atteindre votre but deviennent plus claires. Imaginons que vous pensez : *J'ai envie d'aller davantage dans la nature*, c'est un constat général, qui devient plus général encore si vous dites : *J'ai envie de me faire du bien*. Qu'est-ce que cela vous évoque ? Personnellement, je pense alors à du délicieux nougat – ou plus raisonnablement à la méditation et au sport. Mais si vous précisez : *J'ai envie de me promener trois fois par semaine dans la forêt, chaque lundi, chaque mercredi et chaque vendredi après le travail avant le dîner*, vous savez comment atteindre votre objectif et, quand vous ne faites *pas* ce que vous aviez prévu, vous vous en rendez compte à l'instant même. Vous avez alors la possibilité de vous prendre en main, ou bien de laisser tomber si vous constatez que vous n'arrivez pas à suivre votre projet. La cohérence entre ce que vous pensez, dites ou faites renforce l'énergie et l'estime de soi.

QU'EST-CE QUE JE VEUX ?

À propos d'estime de soi, dans mes entretiens de coaching, j'ai rencontré des clients qui souffraient d'un complexe d'infériorité et qui voulaient

renforcer leur estime de soi. L'*estime de soi* est un terme très général. Il peut y avoir une grande différence entre votre définition de ce mot et la mienne, ainsi que divers avis sur la manière d'acquérir l'estime de soi.

Si nous ignorons ce que nous cherchons, comment pourrions-nous savoir comment y arriver ? Beaucoup de gens savent mieux ce qu'ils ne veulent pas que ce qu'ils veulent. C'est comme dire au guichet d'une gare : « Un billet s'il vous plaît, mais je ne sais pas pour quelle destination. Je ne voudrais en aucun cas aller à Francfort ou à Passau. » Comment voulez-vous arriver à une destination, si vous ne la connaissez pas ?

Les pensées générales sont fatigantes et ne mènent nulle part. La frustration et les sentiments déplaisants émanent souvent de pensées et d'actions floues. Un des outils de base de mon travail de coach, et qui constitue également un outil important pour mes clients, est de poser des questions à même d'approfondir et de clarifier les pensées. Je pousse ainsi les gens à formuler leurs désirs et leurs objectifs le plus *précisément* possible. Si nous savons ce que nous voulons et comment l'atteindre, nos yeux s'allument et notre cœur se remplit de joie.

Dans ce livre, je pose une série de questions et je propose des exercices. Pensez à Lassie lorsque je vous demande de vous exprimer précisément.