

Vivre avec sa personnalité hyper émotionnelle *Hypersensible ou hyperémotive ?*

« *Quiétude absolue et vive sensibilité sont incompatibles* » - Charles Régismanset, Les contradictions (1906)

« *La compassion est cette sensibilité désarmante devant l'irruption en moi de la douleur d'autrui* » - Jacques Ricot, Du bon usage de la compassion (2013)

« *Le langage de la sensibilité paraît aux personnes insensibles une sorte de délire* » - Constance de Théis, Les pensées diverses (1835)

« *Rien ne ressemble plus à la sensibilité de l'homme bon que les faiblesses de l'homme méchant* » - Paul Thiébault, Le recueil de pensées (1805)

« *La solitude morale produit les mêmes effets que la solitude terrestre ; le silence permet d'y apprécier les plus légers retentissements, et l'habitude de se réfugier en soi-même développe une sensibilité dont la délicatesse révèle les moindres nuances des affections qui nous touchent* » - Honoré de Balzac ; Le lys dans la vallée (1836)

« *Il y a peu de sensibilité ou beaucoup de vertu dans un cœur toujours maître de ses joies, de ses peines et de ses affections* » - Sosthène de La Rochefoucauld, Le livre des pensées (1861)

« *Le bonheur d'une âme sensible est altéré par l'aspect de la plus légère souffrance qui vient tout gâcher* » - John Petit-Senn, Les bluettes et boutades (1846)

« *La mélancolie est une souffrance qui affriande les cœurs sensibles ; il est des tristesses que l'on aime à ressentir, il est des larmes qu'on est heureux de pouvoir verser* » - Alfred Auguste Pilavoine, Les pensées, mélanges et poésies (1845)

« *La colère de l'homme sensible est un nuage qui passe comme une giboulée de mars* » - Pierre-Claude-Victor Boiste, Le dictionnaire universel (1800)

Rappels sur le concept de personnalité

Qu'est-ce que la personnalité ?

La personnalité est définie comme l'ensemble des croyances, pensées, émotions, comportements qui constituent l'individualité d'une personne. Elle rend chaque personne spécifique et unique dans sa façon d'agir et de réagir, de ressentir et de penser. Sa caractéristique principale est d'être constante et stable dans le temps. La personnalité découle en fait d'un caractère de base inné¹ et évoluera tout au long de l'existence, d'abord en fonction de l'éducation reçue puis des expériences de la vie.

Cette définition nous montre déjà que notre personnalité peut évoluer avec le temps mais que nous ne pourrions pas en changer radicalement.

Grâce à elle et l'ensemble de ses mécanismes psychiques, nous pouvons nous adapter en permanence à notre environnement, via nos comportements ; c'est là son rôle exact.

Il faut donc distinguer les émotions légitimes ressenties face à une situation précise de celles provoquées par nos traits de personnalité. Par exemple, éprouver de la peur dans une situation objectivement dangereuse ne fait pas de nous une personne peureuse. Ce qualificatif sera réservé à quelqu'un qui éprouvera souvent cette peur même lorsqu'il n'y a pas de danger objectif ; on parle alors de trait de personnalité (sauf dans les cas de phobie ou de post-traumatisme bien-sûr). Par exemple, une personne ayant la peur de l'abandon (trait de personnalité) réagira toujours douloureusement au moindre signe d'éloignement ou de rejet, alors qu'une personne n'ayant pas ce trait réagira en fonction de son ressenti face à une situation précise ; elle ne souffrira que si elle tient à la personne et qu'elle constate objectivement des signes de rejet ou d'abandon.

Chacun possède donc ses propres traits de personnalité qui le rendent unique. Lorsque ces traits sont figés et ne varient pas en fonction des situations rencontrées, on parlera de trouble de la personnalité. Par exemple, s'il est légitime d'être méfiant, voire un peu paranoïaque lorsqu'on achète une voiture d'occasion sur Le Bon Coin, ce trait de personnalité est inadapté lorsqu'il se manifeste en permanence envers son entourage, ses amis ou ses collègues.

Les troubles de la personnalité en quelques mots

Nous avons vu que chaque individu possède ses propres traits de personnalité qui le caractérisent et suscitent des comportements permanents et stables pour réagir aux événements en fonction des circonstances. Chaque personne est donc unique dans la manière de ressentir, de penser et de se comporter. Mais chez certains un ou plusieurs traits de la personnalité ne remplissent pas uniquement leur rôle adaptatif et vont se manifester à tort dans de nombreuses circonstances. On parle alors de traits de personnalité rigides, c'est-à-dire qu'ils suscitent des émotions, des pensées et des comportements « réflexes », stéréotypés et inadaptés aux situations qui se présentent et au contexte, avec souvent des conséquences négatives pour la personne. On parle alors de *trouble de la personnalité* ou de *personnalité difficile*.

¹ Cette définition distinguant le caractère (inné) de la personnalité (partiellement acquise) permet à notre niveau d'échapper à l'éternel débat entre la nature innée (entre autres Platon, Descartes, Diderot, Gall, Broca) ou acquise (par exemple Aristote, Helvetius, Taine, Cajal) de nos comportements.

Alors que la personne dotée d'une personnalité équilibrée est capable de choisir ses stratégies en fonction de circonstances spécifiques, celle présentant un trouble les sur utilise de façon systématique même lorsqu'elles sont clairement inadaptées et désavantageuses.

Alors qu'il est normal d'être méfiant et sur ses gardes dans un quartier réputé dangereux ou lorsqu'on achète sur Ebay, la personne présentant un trouble de personnalité *paranoïaque* va réagir systématiquement de façon méfiante envers les gens, même s'il n'y a aucune raison objective de ne pas leur faire confiance. Par exemple, si vous rendez spontanément service à une personne paranoïaque, celle-ci va s'interroger sur vos intentions cachées.

Quelqu'un d'équilibré a des croyances de base adaptées et relatives (« *Sans être un génie, je suis une personne raisonnablement compétente* » ; « *le monde n'est pas fondamentalement dangereux mais il peut présenter des dangers* » ; « *En général les gens sont bienveillants mais certains peuvent être malveillants* », « *je ne peux pas plaire à tout le monde mais tout le monde ne me déteste pas* », etc.). Au contraire, celui qui présente un trouble de la personnalité nourrit des croyances extrêmes, négatives, globales et rigides (« *je suis incompetent* », « *je dois être parfait sinon je serai rejeté* », « *je dois plaire à tout le monde* », « *les gens sont indignes de confiance* », « *personne ne peut me comprendre à part les gens de haut niveau* »).

Qu'est-ce qu'une personnalité hyper émotionnelle ?

Il convient en premier de différencier l'hypersensibilité de l'hyperémotivité.

L'**hypersensibilité** se caractérise par une perception exacerbée de l'environnement par rapport à la norme habituelle. Maîtrisée, elle permet à l'hypersensible de percevoir un plus grand nombre d'informations que la moyenne des individus et de ressentir des émotions plus fortes et plus nuancées. Ces dernières vont notamment influencer les interactions sociales en ressentant mieux les autres (par exemple saisir naturellement les signes non verbaux ou paraverbaux émis par une personne alors qu'ils resteront invisibles pour la plupart des gens). Les hypersensibles seront évidemment plus touchés que la moyenne par la souffrance des autres, les intentions bienveillantes ou malveillantes à leur égard ou par la beauté d'une œuvre d'art. Pour que cette hypersensibilité constitue un atout, il est nécessaire que la personne qui en est dotée ait un appareil psychique capable de maîtriser et de traiter ce surplus d'information, de gérer sans efforts les émotions qui en découlent et de les utiliser à bon escient.

L'**hypersensibilité** peut devenir de l'**hyperémotivité**, c'est-à-dire une réponse émotionnelle disproportionnée par rapport à la situation vécue, avec pour conséquence une réaction non adaptée. Cela se produit quand les émotions débordent nos capacités à les gérer et rendent impossible leur mentalisation objective, ce qui crée des interprétations erronées qui, à leur tour, vont provoquer des réactions inadaptées.

Alors que l'hypersensibilité est un atout précieux, l'hyperémotivité est un problème à résoudre. Elle peut constituer une vraie psychopathologie lorsqu'elle est plus forte que nos capacités de régulation des émotions. Cela explique que l'hyperémotivité soit au cœur de certains troubles de la personnalité, notamment le trouble borderline.

En résumé, nous pouvons dire que l'**hypersensibilité** se rapporte aux sens. L'hypersensible perçoit plus d'informations que la moyenne. Cela produit bien-sûr des émotions plus intenses mais plus nuancées qui lui permettent une synthèse plus juste de la situation. L'**hyperémotivité** quant-à-elle concerne plus les émotions face à des situations. Dans le

Larousse, elle est définie comme une « *Disposition à réagir de façon excessive aux événements dans le domaine émotionnel* ». L'hyperémotif peut être hypersensible mais pas obligatoirement. Ses émotions peuvent être provoquées par des situations pouvant sembler ordinaires à d'autres personnes alors qu'elles atteignent profondément l'hyperémotif. Le débordement émotionnel qui en résulte peut conduire celui-ci à des réactions inadaptées à la situation (colères, comportements impulsifs, etc.). Cette caractéristique est potentiellement pathologique lorsqu'elle envahit la personne et a des conséquences sur sa vie, notamment sur les relations avec les autres.

Caractéristiques de la personnalité hyperémotive (pathologique)

Le cœur du problème d'une personnalité hyperémotive est la *dysrégulation émotionnelle* qui résulte :

- 1) **D'une vulnérabilité émotionnelle intense :**
 - Très forte sensibilité envers les situations vécues (stimuli)
 - Réponses émotionnelles très intenses à ces stimuli
 - Retour à l'état émotionnel de base très long
- 2) **D'un dysfonctionnement des processus régulant ces émotions :**
 - Débordement émotionnel
 - Interprétation erronée des émotions
 - Impossibilité de mentaliser ces émotions et ainsi de prendre du recul (prendre conscience du décalage entre la situation vécue et l'émotion ressentie)
 - Perte de contrôle
- 3) **De réactions excessives**
 - Impulsivité ou au contraire repli sur soi
 - Réponses inadaptées à la situation et au contexte

Cette prédisposition à la dysrégulation émotionnelle est biologique (sans être pour autant héréditaire), résultant d'un dérèglement d'une quelconque partie du système de contrôle émotionnel au cours de l'existence. Cela signifie que l'anomalie biologique à l'origine du trouble n'est pas spécifique et sera sans doute différente en fonction des personnes.

Une étude récente (Lars Schulze, Elsevier, Biological Psychiatry, 2016) a détecté une anomalie de traitement de l'information entre l'amygdale (siège des émotions et le cortex préfrontal dorsolatéral (siège de la régulation des émotions) chez les personnes hyperémotives et impulsives (on pourrait dire de ces personnes « qu'elles n'ont pas de filtre » entre leurs émotions et leurs réactions).

Suite à l'observation de cohortes de patients souffrant d'un trouble borderline et soumis à un EEG de sieste, certains neurologues ont pu associer ces pics émotionnels et ces pertes de contrôle à des crises d'épilepsie temporale partielles. Si cette hypothèse se vérifiait, ce serait une grande avancée dans la prise en charge car ce trouble de la personnalité deviendrait alors une maladie pour laquelle il existe de nombreux traitements médicamenteux efficaces.

Stratégies de modulation des émotions inadaptées

Cette dysrégulation émotionnelle et ses conséquences négatives ne sont pas inéluctables. Même s'il n'existe pas aujourd'hui de solution miracle, il est possible d'adopter différentes stratégies pour mieux contrôler l'hyperémotivité. Les objectifs de ces stratégies sont les suivants :

- Inhiber ou différer une réaction inappropriée déclenchée par une émotion forte, positive ou négative (diminuer l'impulsivité)
- Permettre une réaction adaptée aux circonstances et à l'environnement, sans tenir compte de son humeur (par exemple, ne pas réagir agressivement à une remarque de son patron même si on est en colère)
- Permettre un retour au calme rapide en cas d'émotion forte. Il doit se faire de façon autonome, sans avoir à recourir aux autres (cela ne signifie pas qu'on doit refuser de l'aide mais, si les personnes sollicitées ne sont pas disponibles, rechercher cette aide risque d'aggraver la situation)
- Recentrer rapidement son attention suite à une émotion forte (pour éviter les ruminations)

Rôle de l'environnement dans la naissance d'une personnalité hyperémotive

On appellera environnement les parents, les figures parentales et celles qui détiennent l'autorité (enseignants, moniteurs de sports ou de loisir, etc.).

Un *environnement invalidant* se caractérise par des réponses fluctuantes en fonction des circonstances et de l'humeur de chacun et qui ne correspondent pas aux expériences personnelles de l'enfant. Ces réponses sont d'autant plus péremptoires que les réactions de l'enfant s'éloignent des normes sociales ou familiales. Elles sont souvent inadaptées, exagérées ou insuffisantes, loin de toute empathie.

Ce type d'environnement, à force de répétitions, favorisera le développement d'une personnalité hyperémotive chez un enfant prédisposé à une forte vulnérabilité émotionnelle. Réciproquement, cette vulnérabilité et le comportement répété de l'entourage provoquera chez l'enfant des réactions comportementales souvent inadaptées qui auront à leur tour un effet négatif sur l'environnement. Un cercle vicieux donc.

Exemple du père invalidant

*Aurélie, 6 ans, rentre une fois de plus de l'école en pleurant. Son père, agacé, lui en demande la raison. Entre deux sanglots, l'enfant explique que sa copine Lucie a refusé de lui prêter sa poupée. Le père explose en lui rétorquant que des poupées, elle en avait plein sa chambre et qu'il y avait des choses autrement importantes dans la vie, et qu'elle était priée d'arrêter de pleurnicher pour rien et de leur gâcher la soirée. **Aurélie va retenir que ses émotions ne sont pas fondées et convertira sa tristesse en colère qu'elle retournera contre Lucie, responsable des remontrances de son père.***

Alors que, dans un environnement invalidant, le ressenti de l'enfant face à son expérience personnelle est ignoré ou disqualifié, un environnement favorable fera au contraire preuve d'empathie et validera régulièrement l'expérience personnelle et le ressenti de l'enfant :

Exemple de la mère validante (empathique)

Quand Aurélie rentre une fois encore en larmes de l'école, sa mère lui en demande la raison. Entre deux sanglots, l'enfant explique que sa copine Lucie a refusé de lui prêter sa poupée.
« Elle est vraiment si jolie que ça la poupée de Lucie ? »
« Non, elle est moche, il lui manque plein de cheveux ».
« Pourquoi pleures-tu alors ? »

« Si Lucie n'a pas voulu me prêter sa poupée c'est parce qu'elle ne m'aime plus et ça me rend très triste »

« Mais peut-être que Lucie n'aime pas prêter sa poupée, cela n'a rien à voir avec l'amour qu'elle te porte ».

« Oui, c'est vrai, elle ne veut la prêter à personne sa poupée, pas même à sa sœur »

La mère validante va rechercher la raison de ces larmes, même si sa fille pleure beaucoup et souvent, car elle connaît son hypersensibilité et la difficulté parfois à comprendre la cause de ses chagrins à répétition. Le dialogue avec la maman permet d'identifier l'origine du drame (Lucie n'aime plus Aurélie) et ainsi donner du sens aux émotions de sa fille. Cette dernière comprend qu'il est normal qu'elle soit triste mais qu'elle a sans doute mal interprété la situation. Son chagrin n'a pas été disqualifié et n'a pas été jugé simplement sur ses conséquences, à savoir les larmes qui, trop fréquentes, agacent profondément son père.

Situation	Famille validante	Famille invalidante
L'enfant vient de boire mais dit qu'il a encore soif	On lui donne à boire et on s'interroge sur un éventuel besoin d'attention	« Tu n'as pas soif, tu viens de boire »
L'enfant pleure	On cherche à le consoler et à savoir la cause du chagrin	« Arrête de pleurnicher pour rien » ou bien « c'est idiot de pleurer pour si peu »
L'enfant est en colère ou frustré	On accueille sa colère, on cherche à en comprendre la cause, au-delà du comportement gênant	On disqualifie les causes de sa colère, ce n'est pas important, on se focalise sur le comportement qui dérange
Suite à un échec, déçu, l'enfant dit qu'il a fait de son mieux	« On n'en doute pas »	Bien-sûr que non, tu ne n'es pas foulé, comme d'habitude »
L'enfant exprime ses préférences (vêtements, activités, décoration)	On en tient compte et, lorsque c'est inadapté, on en explique les raisons	On les disqualifie ou on les ignore, sans explication
L'enfant exprime ses pensées, ses croyances, ses convictions	Même si elles sont naïves, on les écoute et on y répond en utilisant des termes adaptés à son âge	On ignore, on se moque ou bien « la vie t'apprendra à penser autrement »
Etc...		

Dans un environnement validant où l'enfant est écouté, chacun va évoluer dans la relation : la famille va comprendre les besoins de l'enfant et y répondre (mais pas nécessairement les satisfaire s'ils ne sont pas appropriés) et l'enfant va apprendre à mieux discriminer ses émotions et ses pensées de celles d'autrui, comprendre aussi que tout le monde n'a pas la même sensibilité.

Dans un environnement invalidant, un décalage persistant entre le ressenti émotionnel de l'enfant et la réaction de son entourage va favoriser grandement le développement de troubles du comportement caractérisant la personnalité hyperémotive :

1. Les situations d'échec ou ressenties comme douloureuses par l'enfant sont banalisées et attribuées à sa personnalité (sensiblerie, manque de courage, tendance à geindre, manque d'intelligence, de discipline, etc.)
2. Le contrôle des émotions négatives est valorisé (« arrête de te plaindre », « prends sur toi »)
3. Les émotions fortement positives sont étouffées et attribuées à de l'impulsivité ou à un manque de réflexion ou de responsabilité.
4. Les comportements jugés inadaptés (sur des critères souvent arbitraires) ne sont pas analysés mais confrontés (punitions voire vexations/humiliations) et font l'objet d'un rappel aux normes. La palette des comportements « autorisés » devient de plus en plus étroite à mesure que la confrontation se prolonge.

En résumé, l'environnement invalidant ne permet pas à l'enfant de vivre ses propres expériences en lui imposant une réponse sans lien avec son ressenti, ce qui l'éloigne de sa propre réalité. Le résultat est le développement d'une personnalité hyper réactive à l'environnement avec des émotions « apprises » en contradiction avec les émotions qui auraient été ressenties naturellement par la personne en fonction de son propre caractère

Les émotions étant à la source des actions et réactions, une fausse interprétation de celles-ci ou leur disqualification risque de provoquer à terme un trouble de la personnalité et une dysrégulation émotionnelle. Le plus grand risque est de voir l'hyper-sensibilité se transformer en hyperémotivité avec son cortège de troubles du comportement.

La partie suivante va exposer les principales caractéristiques d'une thérapie permettant d'atténuer les dysrégulations émotionnelles présentes chez les personnes hyperémotives

Présentation de la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD)

Méthode

Conçue par la psychologue Marsha Linehan (elle-même hyperémotive), cette thérapie est utilisée pour la prise en charge des patients souffrant d'une personnalité hyperémotive. D'inspiration cognitive et comportementale, elle ne se substitue pas au traitement médicamenteux éventuel mais en est le prolongement. La formule qui s'est avérée la plus efficace est de conjuguer une psychothérapie individuelle et une participation à des groupes de parole et de psychoéducation.

La dialectique concerne, dans son sens général comme en psychologie, l'art de *raisonner* et de *persuader*.

- 1) Le **raisonnement** permet de découvrir la nature fondamentale de la réalité, celle-ci existant dans chaque situation². Il est important de s'en approcher au plus près pour réagir de façon la plus appropriée).
- 2) Le **dialogue persuasif**, à la base de la relation thérapeutique, aura pour rôle d'induire le changement.

² Par souci de justesse, l'ouvrage de Pirandello, « A chacun sa Vérité » aurait dû s'appeler « A chacun son Interprétation », la vérité étant unique

Trois dimensions caractérisent l'approche TCD :

- 1) **Approche globale** – Un comportement isolé n'a de sens que s'il est associé au contexte dans lequel il se produit (immédiat et/ou plus large) et aux comportements concomitants. Il est également à rapprocher des comportements précédents. *Par exemple, se garer sur le trottoir (comportement isolé) peut éventuellement être motivé par une urgence et l'absence de place de stationnement (contexte). Afin de trouver la réalité fondamentale de la situation, il convient également de savoir si cette personne a l'habitude de se garer sur le trottoir ou si c'est exceptionnel (comportements précédents).*
- 2) **Confrontation entre raisonnement et ressenti** - La personne hyperémotive qui souhaite résoudre ses problèmes de dysrégulation émotionnelle va se trouver sans arrêt écartelée entre deux désirs contradictoire : ce qu'elle voudrait *intellectuellement* (changer pour aller mieux) et ce que son ressenti lui dicte (changer pour aller mieux mais tout en restant la même). Trois types de contradiction :
 - a. **Désirs contradictoires** - Contradiction entre la nécessité pour la personne de s'accepter telle qu'elle est aujourd'hui (condition préalable à tout changement réaliste et durable) et le désir de changer tout de suite (en sautant cette étape) pour un meilleur bien-être. En d'autres termes, la personne voudrait devenir ce qu'elle aimerait être avant de savoir qui elle est vraiment.
 - b. **Perdre pour gagner** - Contradiction entre le désir de changer et la crainte de perdre les bénéfices actuels en cas de réussite (*par exemple, entre la volonté de guérir et la crainte d'être « abandonnée » par ses thérapeutes et obtenir moins d'attention de la part de ses proches. Autre exemple : craindre de perdre sa réputation d'originalité et de spontanéité que lui confère sa personnalité émotionnelle et « entière »*)
 - c. **Blessure narcissique** - En évoluant dans la thérapie, la patiente va prendre conscience que « les autres » avaient raison quand ils lui disaient qu'elle ne se comportait pas normalement. C'était elle la « coupable », pas l'entourage, comme elle le pensait. Elle va passer du statut de victime des autres et du manque de chance à celui d'actrice principale de ses propres difficultés. Elle risque d'avoir du mal à accepter d'avoir été celle qu'elle était (la « mauvaise » et de pas vraiment s'identifier à la personne qu'elle est en train de devenir. Cette étape de la thérapie est la plus délicate car beaucoup de personnes veulent abandonner la thérapie à ce niveau.
- 3) **Processus de changement dynamique** – Alors que la personne change pour mieux s'adapter à son environnement, ce dernier va également changer en même temps qu'elle et n'est donc pas constant. La personne devra donc appréhender et accepter l'évolution de l'environnement en parallèle de sa propre évolution. *Par exemple, une personne qui travaille sur ses rapports agressifs avec son entourage verra les réactions de ceux-ci changer à mesure qu'elle progresse dans son propre changement (moins de confrontations, climat plus serein, etc.) ; le patient doit à la fois appréhender ce changement et continuer son propre processus de changement, ne pas s'arrêter aux premiers résultats visibles. L'acceptation du changement et la nouvelle appréhension de l'environnement font partie des objectifs de la thérapie.*

Objectifs de la thérapie

L'objectif général de ce programme est de donner aux participants le désir d'investir leur vie plus librement, en acceptant ce qu'elles sont et ce que les autres sont, mais en travaillant sur leurs pensées, émotions et comportements afin de les rendre favorables à une meilleure adaptation à leur environnement :

Spécifiquement, cela revient à apprendre et affiner les compétences nécessaires à modifier les comportements, les émotions et les pensées en lien avec la vie de tous les jours :

- 1) Diminuer le chaos des relations interpersonnelles
- 2) Diminuer la labilité des émotions et des humeurs
- 3) Diminuer l'impulsivité
- 4) Diminuer les interprétations erronées menant à des comportements inappropriés

En utilisant les stratégies suivantes →

- 1) Améliorer la connaissance de soi
- 2) Améliorer la prise de conscience totale de soi
- 3) Améliorer l'efficacité interpersonnelle
- 4) Améliorer la gestion des émotions
- 5) Améliorer la tolérance à la détresse

Exemple de stratégie - Prise de conscience totale

Apprendre à mieux se connaître en situation d'hyperémotivité et « Apprendre à contrôler son esprit au lieu de le laisser nous contrôler »

L'objectif de ce module « fil rouge » est d'améliorer la prise de conscience permanente de ce qu'on ressent, pense et fait, de manière à participer aux événements de manière éclairée et non impulsive. Il s'agit de distinguer la *conscience rationnelle* (intellectuelle, objective) de la *conscience émotionnelle* (ce qu'on ressent) et de reconnaître à tout moment dans quel état de conscience dominant on se trouve afin de pouvoir construire « en temps réel » un état de *conscience éclairée*, forme de compromis entre conscience émotionnelle et rationnelle, qui permettra de ne pas réagir impulsivement en fonction des seules émotions.

Il y a plusieurs façons de vivre les situations :

- 1) sans y prêter attention car automatiques et habituelles (prendre le métro, effectuer un trajet complexe mais bien connu à pieds, etc.) ou bien sans enjeu.
- 2) En y prêtant une attention ciblée : La situation vécue est bien connue mais elle nécessite de l'attention, du contrôle et de l'anticipation pour que les tâches effectuées soient optimales (exemple de la gymnaste qui connaît son mouvement par cœur mais qui doit y prêter une attention de tous les instants pour que chaque geste soit parfait, ou celui d'un conducteur qui conduit sur du verglas).
- 3) En y prêtant toute son attention lorsqu'on vit une nouvelle situation, lorsqu'on fait l'apprentissage d'un nouveau comportement ou lorsque l'on veut modifier son comportement face à une situation connue.
- 4) Sans se concentrer ni anticiper malgré les conséquences possibles, soit par laisser-aller ou manque de concentration, soit par impulsivité.

L'idée est donc d'anticiper en permanence, du moins au début et pendant la thérapie, afin de discriminer les différents types de situation et de les vivre « en conscience totale » lorsque nous sommes dans les cas 2, 3 ou 4.

La première étape consiste à distinguer les trois types de conscience

Conscience rationnelle (factuelle) : observer et décrire les événements « hors soi », comme pourrait le faire un observateur extérieur. Une personne en état de conscience rationnelle aborde une situation de manière logique, froide, s'attachant aux faits et non aux émotions que ceux-ci provoquent. Il reste maître de ses décisions et de son comportement. Plus les émotions sont intenses et moins la conscience rationnelle est efficace. Cela explique pourquoi les personnes hypersensibles ont souvent des comportements inadaptés faces aux situations qu'ils vivent.

Conscience émotionnelle : s'observer et décrire comment les événements ont été ressentis et interprétés. Une personne en état de conscience émotionnelle interprète la situation en fonction des émotions qu'il ressent à ce moment-là. La pensée objective est alors difficile, les faits sont déformés et amplifiés. Il ne faut pas en conclure que les émotions sont néfastes à l'intelligence, beaucoup d'entre elles nous guident dans la bonne direction et nous font parfois franchir des montagnes pour atteindre nos objectifs mais, parfois, lorsqu'elles sont trop fortes, elles provoquent des erreurs d'interprétation et une perte de contrôle sur la réalité.

Conscience éclairée : Distinguer la réponse émotionnelle de l'événement qui l'a provoquée et essayer d'appréhender la réalité sans être dominé par nos émotions (ex : Conscience rationnelle : « *ma meilleure amie ne m'a pas dit bonjour* ». Conscience émotionnelle : « *je suis triste car je pense que ma meilleure amie est fâchée* ». Conscience éclairée : « *Je suis triste car ma meilleure amie ne m'a pas dit bonjour, mais ce n'est pour autant que je dois penser qu'elle est fâchée* »). La conscience éclairée est la partie de chaque personne qui connaît et expérimente la vérité, c'est-à-dire celle qui nous indique que nous sommes en phase avec la réalité. Elle nous délivre de la sensation douloureuse de doute. Elle est comparable à l'intuition, allant au-delà du raisonnement et de l'expérience directe. Lorsqu'on atteint cet état face à une situation, on « sait » qu'on a raison, qu'on est en cohérence.

La compétence essentielle à acquérir est d'être capable à tout moment de vivre en pleine conscience chaque situation délicate et d'y réagir en conscience éclairée.

Cette compétence ne pourra s'acquérir que par une pratique assidue et intense, sur la base de l'apprentissage. Il va falloir « réapprendre » à se comporter face à des situations que vous n'avez peut-être jamais su vraiment gérer alors que, peut-être, vous êtes persuadée du contraire, pensant que vos réactions étaient les bonnes et que les difficultés ou échecs répétés étaient dus aux autres et que vous n'aviez pas le choix d'agir autrement (notamment dans le domaine des relations interpersonnelles). Cette remise en question profonde sera la difficulté la plus importante à vaincre car elle va reporter sur vous des erreurs que vous attribuiez généralement aux autres.

Apprentissage des compétences

Première étape : Observer sans réagir

La première étape consiste à vivre des situations en toute conscience sans chercher à modifier quoi que ce soit dans le déroulement des événements ni dans les émotions, pensées et réactions qu'elles vous inspirent. Vous vous autorisez à vivre la situation comme si c'était une expérience vécue par quelqu'un d'autre, comme si vous étiez votre propre observatrice.

Progressivement, vous pouvez choisir à l'avance une situation que vous vivrez en totale conscience. Par exemple, prendre un verre avec quelqu'un en observant toutes les interactions, ce que cette personne vous dit, ce que vous ressentez, ce que vous lui répondez, les silences ; également en prenant conscience de ce qui vous entoure et de vos perceptions sensorielles. Cette expérience est assez difficile et demande beaucoup de concentration, elle peut dans un premier temps être limitée à quelques minutes.

Si vous avez coutume d'éviter ou de fuir les situations difficiles afin de couper court aux émotions négatives douloureuses, essayez progressivement, notamment lorsque vous vous serez approprié des stratégies de gestion des émotions, de ne pas rompre la situation et de supporter ces émotions et les pensées qui en découlent, en observant comment elles vont et viennent dans votre esprit, comment elles naissent et comment elles disparaissent.

Deuxième étape : Décrire

Cette étape consiste à décrire avec des mots les événements que vous avez vécus. Dans un premier temps, vous décrierez des événements du passé et, dans un second temps des situations vécues lors de l'étape 1. Cette description est essentielle car les personnes hypersensibles ont souvent tendance à confondre les émotions qu'elles ressentent et les pensées qui en découlent avec les événements qui les ont produites (avoir peur ne signifie pas qu'on va affronter une situation dangereuse : angoisser à l'approche d'un examen ne signifie pas que passer un examen est dangereux mais qu'on risque d'échouer ; c'est très différent qu'angoisser à l'idée de faire une longue route de nuit... il est très important de faire cette distinction pour réagir de manière adaptée à l'émotion ressentie).

Pour cette raison, la description par écrit d'une situation se fera en deux temps :

1) **Décrire de manière factuelle** la situation, à la manière d'un observateur qui vous suivrait pas à pas et noterait tout ce qui se passe (« il m'a dit ça, j'ai répondu ça puis j'ai quitté la pièce, j'ai décidé d'aller voir mon copain Jean-Luc, j'ai pris le métro, il était environ 17h, etc..).

Ce texte doit être totalement compréhensible par quelqu'un qui ne connaît absolument pas votre histoire ; le récit doit donc englober tous les événements nécessaires à cette compréhension. Pour être le plus précis possible, faites appel à l'imagerie mentale, "revivez" les séquences. Nommez les gens, décrivez-les sommairement.

2) Insérer ensuite dans le texte précédent l'aspect émotionnel, c'est-à-dire tous les éléments inaccessibles à un observateur, à savoir les émotions que vous avez ressenties et l'interprétation que vous en avez faite. Exemple : (« il m'a dit que j'étais égoïste, *je me suis sentie vexée, c'est trop injuste après ce que j'ai fait pour lui, j'avais envie de lui dire que tout était fini entre nous mais je me suis retenue*, je n'ai pas répondu puis j'ai quitté la pièce *car sinon la colère qui m'habitait aurait explosé*, j'ai décidé d'aller voir mon copain Jean-Luc *car lui seul est capable de me calmer quand je suis dans cet état*, j'ai pris le métro, il était environ 17h, etc..)

Troisième étape : Participer

Une fois le texte de l'étape précédente terminé et validé en séance, le travail va consister à reconsidérer la situation sous l'angle de la « conscience éclairée », c'est à dire ce que vous auriez pu faire **PERSONNELLEMENT** (et non pas ce que les autres auraient pu faire pour vous...) au cours de cette situation pour modifier favorablement le cours des événements, notamment pour ne pas passer à l'acte et surmonter ce moment de grande détresse (*dans l'exemple précédent, la personne a plutôt agi en conscience éclairée...*).

Il est important d'intégrer et d'intérioriser le « nouveau déroulement » des événements en le revivant en imagination le plus précisément possible, en repassant plusieurs fois le film dans sa tête, éventuellement en état de conscience modifiée (hypnose ou relaxation profonde).

Les étapes 1 et 2 concernent bien entendu des événements passés puisque nous les racontons.

Progressivement et grâce à un entraînement intensif, vous allez pouvoir aborder non plus les souvenirs mais les situations qui se présentent quotidiennement ; vous allez devenir capable d'aborder en temps réel et en conscience éclairée de plus en plus de situations de la vie qui réclament votre attention. Une fois la certitude acquise de pouvoir agir en conscience éclairée, vous vous libérerez des anciens réflexes et des ruminations, en faisant confiance à votre intuition et à votre (nouvelle) expérience (comme les personnes non hypersensibles en fait). Faites ce qui vous semble juste, comme vous le dictera votre conscience éclairée.

Ne vous attendez pas à ce que cette dernière étape soit facile et rapide. C'est à force de pratiquer activement que ces compétences feront partie de vous et que vous pourrez les utiliser en totale conscience. Dans le meilleur des cas, elles pourront même s'exercer à votre insu, sans solliciter votre conscience.

L'objectif final de la conscience totale est triple :

- 1) Etre capable de changer les situations désespérantes lorsque c'est possible, en les anticipant et en les préparant
- 2) Changer vos réactions désespérantes face à ces situations
- 3) Vous accepter telle que vous êtes (et non tel que vous devriez être) et à accepter la situation telle qu'elle est (et non telle qu'elle devrait être).

Comment mettre en application ces nouvelles compétences (Observer, décrire, participer) ?

Pour faciliter l'apprentissage de ces compétences, il va falloir prendre conscience de nos attitudes face aux événements et s'efforcer de les modifier. Les attitudes nécessaires pour progresser dans la conscience totale sont au nombre de trois :

1) Attitude non jugeante

Cette attitude est primordiale, elle consiste à constater les faits sans les juger, c'est-à-dire sans les évaluer comme bon ou mauvais, bien ou mal. Ce qui est demandé n'est pas d'atténuer ou assouplir le jugement, simplement ne pas juger. Les personnes hypersensibles ont tendance à juger les autres et à se juger elles-mêmes, souvent de manière excessive, en « noir » ou « blanc ».

Il faut comprendre que, dans la plupart des cas, une situation peut être vécue sans aucun jugement, attitude la plus souvent adoptée par les personnes ne souffrant pas

d'hyper-sensibilité. Plutôt que de juger une situation ou le comportement d'une personne, on va se centrer sur les conséquences possible de la situation ou du comportement et, suivant les étapes de la prise de conscience totale, imaginer les réactions à adopter pour annuler ou atténuer les conséquences négatives

Lorsque vous vivez une situation douloureuse, identifiez ce qui pourrait vous aider à mieux la supporter mais sans juger la solution (attention tout de même si cette solution consiste à fuir la situation à l'aide de produits psychotropes...).

2) **Attitude consciente**

La capacité à vivre une situation de manière consciente nécessite beaucoup de concentration.

Elle exige de ne faire qu'une chose à la fois (par exemple manger sans regarder la télé ou lire, parler à quelqu'un sans réfléchir à autre chose en même temps, travailler sans écouter la radio, etc.) et d'y prêter une attention maximale (être là ici et maintenant). Cette compétence est difficile à acquérir car elle demande beaucoup d'énergie.

Comme nous l'avons déjà dit, il faut l'appliquer très progressivement, au début sur des périodes très courtes et dans des situations choisies.

Par exemple : faire un déjeuner seule sans aucune distraction, juste manger et prendre conscience des saveur, du plaisir qui décroît à mesure de la prise alimentaire, etc. Ou bien une situation d'échange avec une personne, être totalement avec elle et non pas à côté d'elle, prendre conscience de toutes les paroles échangées, ressentir ses émotions et essayer de capter celles des autres.

Exercez votre vigilance pour détecter les moments où vous faites deux choses à la fois et revenez à votre tâche initiale (par exemple lorsque vous parlez à quelqu'un et que votre portable signale l'arrivée d'un SMS, ne pas se demander qui ça peut être...)

3) **Attitude efficace**

L'idée principale est de se concentrer sur ce qu'il est nécessaire de faire plutôt que sur ce qu'il est juste de faire (jugement). L'efficacité à comme objectif de faire évoluer une situation favorablement et du surtout d'éviter de l'aggraver pour des considération morales (jugement). Par exemple, ne pas répondre à une réflexion désobligeante plutôt que de rétorquer lorsqu'on sait que cela va empirer les choses, juste parce que vous n'aimez pas vous laisser faire. Rappelez-vous la phrase de Saint-Paul : « je me sens fort quand je suis faible » : Lorsqu'on choisit d'être faible, on est acteur de son choix, on est donc fort.

Il est capital de ne pas créer un nouveau problème, souvent plus grave, en réagissant de manière impulsive au problème initial.

Essayez de satisfaire aux exigences de la situation dans laquelle vous vous trouvez et non pas dans celle que vous voudriez être, celle qui serait juste, celle que vous méritez, etc.

Ne perdez jamais de vue vos objectifs lorsque vous en avez. Vous devez laisser tomber les jugements de valeur et les émotions inappropriées (vengeance, colère, sentiment d'injustice) pour vous concentrer sur l'objectif.

Exemple : Aurélie termine son Master2. Elle achève son Mémoire de fin d'étude, elle y a consacré beaucoup de temps et commence à stresser, la remise finale est dans 15 jours. Il y a deux mois, sa Directrice de Mémoire avait validé son plan, mais l'avait mise en garde envers la complexité du sujet qui risquait de ne pas plaire à l'ensemble du jury. Aujourd'hui, Aurélie soumet son travail presque terminé à la directrice qui le critique assez violemment, lui reprochant d'être obscur et mal structuré. Elle propose à l'étudiante de refaire le plan avec elle, plan qu'elle avait approuvé il y a 2 mois. Sûre de son travail et de son bon droit, Aurélie est folle de rage et d'indignation. Dans un effort surhumain elle parvient à ne pas pleurer ni crier mais défend son mémoire pied à pied pour ne pas apporter de modifications majeures. La directrice finit par baisser les bras et l'autoriser à rendre le mémoire en l'état. Aurélie est satisfaite, elle ne s'est pas laissée faire par cette directrice qui change sans arrêt d'avis et qui ne respecte pas le travail des étudiantes.

Aurélie a-t-elle agi en conscience éclairée ? A-t-elle été non jugeante, concentrée et efficace ? Qu'auriez-vous fait à sa place ?

Bibliographie

- *Imparfaits, libres et heureux, pratique de l'estime de soi*, C. André, Odile Jacob Poches
- *Manuel d'entraînement aux compétences TCD (Thérapies Comportementales Dialectiques)*, Marsha Linehan, Editions MH (je cite ce manuel pour les plus motivés et les professionnels du soin)
- *Borderline, Cahier pratique de thérapie à domicile*, D. Ducasse et V. Brand-Arpon, Odile Jacob
- *Les Borderlines*, Pr. Bernard Granger & coll., Odile Jacob, 2014