

L'HYPERSENSIBILITÉ

QU'EST CE QUE C'EST ?

L'hypermensibilité correspond à un mode de fonctionnement structuré autour d'une **exacerbation de la sensibilité sensorielle et émotionnelle**.

En bref, vos émotions sont décuplées, vous les ressentez et vous les vivez beaucoup **plus intensément** que la plupart des autres personnes.

Elle concernerait plus de 20% de la population.

COMMENT ELLE SE MANIFESTE ?

On peut citer entre autres, 3 formes d'hypermensibles :

- Les personnes **"hypersensorielles"** (très sensibles à la lumière, aux bruits et aux odeurs).
- Les personnes **"émotives"** qui ressentent une palette d'émotions plus large et plus forte.
- Les personnes **qui pensent, doutent et ressassent tout ce qu'on leur dit**.

D'après Tomasella, S. (2017). Hypermensibles : trop sensibles pour être heureux ?. Editions Eyrolles

QUELQUES CONSEILS POUVANT AIDER À GÉRER SON HYPERSENSIBILITÉ :

Méditer

S'exprimer (musique, peinture, dessin...)

Mieux accueillir et gérer ses émotions

Prendre du temps pour soi

Se reposer

Se souvenir des réussites passées

Se souvenir que c'est une force

Se souvenir que c'est une richesse



Pour aller plus loin:

Vidéos de Cathy Assenheim :

★ "C'est quoi L'HYPERSENSIBILITE"
[youtube.com/watch?v=SKrT3ktFymk](https://www.youtube.com/watch?v=SKrT3ktFymk)

★ "C'est quoi un DEBORDEMENT dans l'hypermensibilité"
[youtube.com/watch?v=kWUgLXy59ck](https://www.youtube.com/watch?v=kWUgLXy59ck)