

ÉLODIE CRÉPEL

Je t'aime,  
UN PEU, BEAUCOUP,  
**HYPER**  
**SENSIBLEMENT**

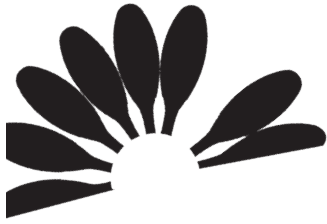
Hypersensibles  
et autres atypiques,  
découvrez  
votre haut potentiel amoureux

SOLAR   
EDITIONS



# Sommaire

Introduction.....	4
Êtes-vous un couple hypersensible ?.....	7
Chapitre 1. Le couple hypersensible, une atypie parmi tant d'autres.....	14
Chapitre 2. Les fondations du couple .....	56
Chapitre 3. Comment vous épanouir dans votre couple atypique ?.....	102
Chapitre 4. Et quand c'est trop compliqué.....	146
Conclusion.....	188
Remerciements .....	192
Annexes.....	193



# Introduction

*« On ne voit bien qu'avec le cœur.  
L'essentiel est invisible pour les yeux. »*

Antoine de Saint-Exupéry, *le Petit Prince*

Voilà maintenant plusieurs années que je reçois des couples, des personnes hypersensibles dans le cadre de ma pratique thérapeutique et de médiatrice familiale. Et plus le temps passe, plus j'ai la sensation que cette citation d'Antoine de Saint-Exupéry décrit à la perfection le vécu amoureux de ces patients atypiques qui viennent partager avec moi leur cheminement. Ce qui m'a marqué ? Tous semblent nourrir cette envie irrésistible d'avoir une personne à aimer, bien au-delà des apparences et en étant tout simplement et authentiquement eux-mêmes. Beaucoup se projettent dans un amour parfait, avançant parfois avec la peur d'être rejeté par l'autre ou, au contraire, avec la folie de leur cœur passionné. Parfois, ils trébuchent, car ces grands sensibles peuvent tout donner pour la personne qu'ils aiment, se dévoiler dans toute leur force et leur fragilité, mais la relation peut battre de l'aile, s'étioler, voire s'éteindre.

J'ai ainsi rencontré, au fil des années, des personnes à la fois enivrées et inquiétées par l'amour, qu'elles désirent absolu. À chaque rencontre, leur cœur s'emballa à nouveau et une multitude de questions et de peurs jaillissent : vais-je encore souffrir ? Cette personne est-elle faite pour moi ? Suis-je à la hauteur de son amour ? Vais-je pouvoir

créer le couple que je désire ? Cette personne m'aime-t-elle vraiment pour ce que je suis ? N'en fais-je pas trop ? Et si je la faisais fuir ?

Elles tentent alors de se raisonner, quitte à ne plus écouter leur cœur. Elles brisent la confiance qu'elles pourraient avoir dans leur intuition et finissent parfois par croire que personne ne peut les aimer, car elles ne perçoivent plus la relation avec leurs sens. Et pourtant, ce sont justement ces sens, si développés, qui font d'elles des personnes extraordinairement sensibles. En se battant contre une part d'elles-mêmes, les personnes atypiques se coupent de la seule possibilité d'être épanouies dans leur vie conjugale. Elles tentent bien souvent de correspondre aux attentes de l'autre, au risque de choisir un partenaire non adapté et de s'enfermer dans une relation toxique. Le constat est bien difficile, mais si vrai : je ne compte plus ces récits amoureux, plein d'espoir et de déception, qui m'ont été confiés pendant nos séances...

Pourtant, ces relations en demi-teinte sont loin d'être une fatalité, et nombreux sont les hypersensibles à être heureux et épanouis dans leur couple. Mais tous ces couples atypiques ont un point commun : ils ont une manière foncièrement différente de vivre l'amour, a fortiori quand les deux partenaires sont hypersensibles. Il me semblait important de les mettre à l'honneur dans ce livre afin de les aider à comprendre pourquoi leur particularité leur fait vivre l'amour différemment et de les soutenir dans ces expériences de vie souvent très intenses, parfois même chaotiques.

### **Mieux se connaître pour mieux s'aimer !**

Qu'ils soient hautement sensibles ou « dans la norme » (autant qu'on puisse l'être), beaucoup de couples se connaissent mal. C'est d'autant plus le cas des couples atypiques, qui ne savent pas toujours qu'ils le sont et n'ont donc pas conscience de leur propre fonctionnement. Être atypique, ce n'est pas seulement être différent, c'est aussi et surtout avoir un cerveau qui fonctionne autrement qu'une norme donnée, comme quand on est surdoué, hypersensible, autiste, touché par des troubles de l'apprentissage ou de l'attention, hyperactif, etc. On parle alors de personnes neuroatypiques, par opposition à ceux qui sont cérébralement « dans la norme », les neurotypiques.

Dans ces conditions, plus encore que chez les amoureux neurotypiques, faire couple nécessite de se comprendre pour se faire comprendre et de saisir sa singularité pour bien définir ses besoins, mais aussi ses limites. Cette connaissance de soi favorise une meilleure communication avec l'autre et permet de mettre en place des outils pour s'épanouir au quotidien. C'est l'une des premières choses que je cherche à transmettre aux couples, et plus généralement aux personnes que j'accompagne en tant que médiatrice : la connaissance de leur atypie, mais aussi l'impact qu'elle peut avoir sur leur vie conjugale. Et pour cause : prendre en compte ses caractéristiques, et plus particulièrement les neuroatypies, c'est se donner le droit d'exister. Prendre conscience qu'on existe avec et malgré ses différences, c'est avancer sur le chemin de l'amour de soi, et donc de l'autre. Car, lorsqu'on se connaît mal, on tend plus facilement à se juger, à être intolérant ou en conflit perpétuel avec soi et les autres. On peine aussi à comprendre les différences de chacun, en particulier les siennes. J'espère donc que cet ouvrage vous permettra d'appréhender vos différences, mais aussi de les sublimer, notamment dans votre vie de couple, pour en faire un véritable atout et pour rendre possible la construction d'une relation solide et durable.

### **Les hypersensibles : une minorité invisible ?**

L'hypersensibilité est à la mode : le terme est sur toutes les lèvres. On l'emploie tour à tour pour mettre des mots sur ce que certains considèrent comme une faiblesse (« On ne peut rien lui dire, il réagit au quart de tour : il est hypersensible ! ») ou pour tenter d'expliquer une différence qu'on comprend mal... au risque parfois de vider l'hypersensibilité de son sens. Pourtant, l'hypersensibilité fait aujourd'hui l'objet de nombreux travaux scientifiques, que je m'efforcerai de partager ici.

Pour moi, c'est essentiel, car la recherche engage non seulement les personnes atypiques et/ou hypersensibles à mieux se connaître, et donc à être heureuses dans leurs relations, mais elle permet aussi aux autres de prendre au sérieux cette particularité et de ne pas nier que les personnes atypiques présentent des différences, comme c'est encore parfois le cas. En effet, la sensibilité a longtemps été dénigrée. Selon le docteur Elaine Aron, psychologue américaine pionnière des questions

sur l'hypersensibilité depuis maintenant trente ans, aux côtés de qui j'ai eu la chance de me former, cette dévalorisation s'explique non seulement par le fait que la sensibilité est traditionnellement déconsidérée ou jugée marginale, mais aussi parce qu'elle est totalement cachée, car perçue comme une pathologie. Résultat : les personnes qui ne sont pas concernées tendent encore à ignorer l'hypersensibilité, et les personnes hypersensibles elles-mêmes ne sont pas toujours conscientes de leur particularité, car elles ont été formatées à brider leur sensibilité. Pourtant, les atypies concernent environ 30 % des individus, quels que soient leur âge, leur genre, leur nationalité et leur situation sociale. Il me semble donc essentiel que l'hypersensibilité – comme la douance (terme communément employé aujourd'hui pour désigner les personnes à haut potentiel intellectuel, ou surdouées) et les autres atypies – puisse enfin bénéficier de plus de visibilité, et surtout de connaissances précises, pour aider dans leur vie amoureuse ceux qui en ont besoin. C'est ce que je vais m'efforcer de faire dans les chapitres à venir...



## Êtes-vous un couple hypersensible ?

Vous le soupçonnez peut-être parfois... mais il n'est jamais évident de savoir si l'on est soi-même hypersensible (ou atypique d'un autre genre), et a fortiori si c'est le cas de votre partenaire ! Pour trouver quelques éléments de réponse, je vous invite d'ores et déjà à vous poser quelques questions. Vous trouverez ici deux tests : un pour les hommes et un pour les femmes ! Pourquoi ? Car, malheureusement, les

atypies ne font pas exception au sexisme ordinaire de notre société. Ainsi, les hommes vivent et cachent beaucoup plus leur sensibilité, tandis que les femmes tendent à brider davantage leur potentiel intellectuel, et donc leur douance ! Votre premier objectif : répondre en toute honnêteté à ces questions en fonction de ce que vous ressentez en général (il y aura toujours des exceptions).

À NOTER :

**1** = pas du tout ou je ne sais pas

**2** = très peu

**3** = parfois, selon la situation

**4** = assez souvent

**5** = totalement

À la fin du test, il suffit de faire la somme de vos points.

## Questionnaire pour les femmes

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
On disait souvent de vous que vous étiez soit une petite fille calme et douce, soit que vous étiez hyperactive (et ce n'était pas forcément positif).					
On vous a souvent répété d'arrêter « vos caprices » ou « votre cinéma », et reproché « vos larmes de crocodile ».					
Vous avez toujours eu une relation forte avec les animaux, les enfants ou la nature.					
Vous aimez beaucoup l'art ou les activités manuelles en général.					
Vous êtes sensible au yoga, à la méditation, voire à d'autres activités calmes ou spirituelles qui vous permettent une certaine introspection.					
Vous êtes sensible à la justice ou à toute forme de violence.					



	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Vous avez souvent admiré ou envié ces femmes qui avaient l'air de « gérer leurs émotions », qui paraissaient si sûres d'elles, fortes et indépendantes.					
Vous avez une grande intuition, même si par manque de confiance vous ne l'écoutez pas toujours.					
Vous êtes très sensible au soleil, à la lumière artificielle, à certains sons ou odeurs, etc.					
En couple, vous avez besoin de sentir un lien de connexion avec votre partenaire. Vous sentir en confiance pour pouvoir communiquer sereinement est une priorité.					

## Questionnaire pour les hommes

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Quand vous étiez petit, on vous a souvent répété « d'arrêter de pleurer comme une fille » ou vous avez vite compris « qu'un garçon, ça ne pleure pas ».					
Vous n'avez jamais été fan des blagues de vos amis quand elles étaient un peu trop violentes, crues ou misogynes.					
Dès votre enfance, vous vous êtes imaginé que vous vous marierez plus tard et auriez des enfants. C'est une envie qui remonte à loin.					
Vous êtes sensible à l'art, à la musique ou à la nature, etc.					
Vous êtes assez vite gêné par la lumière, les sons forts, les odeurs, etc.					
Vous avez un tempérament plutôt anxieux ou stressé.					
Vous êtes très sensible au regard des autres, à leur avis, et souhaitez leur faire plaisir.					

	1	2	3	4	5
Vous êtes plus à l'aise avec les femmes qu'avec les hommes ; vous avez une majorité d'amies filles.					
Vous avez la sensation que les relations entre hommes sont assez superficielles et vous aimeriez pouvoir parler à cœur ouvert avec d'autres hommes de temps en temps.					
Vous avez choisi un métier en lien avec l'aide, le social ou l'art (souvent des voies où la représentation féminine est plus grande).					

## Faites les comptes !

<p>Votre nombre de points :</p>	<p>Le nombre de points de votre partenaire :</p>
---------------------------------	--

## Résultats (que vous soyez un homme ou une femme)

### • Vous avez moins de 25 points

Comme chacun d'entre nous, vous possédez votre propre sensibilité. Toutefois, vous ne semblez pas hypersensible. Ce n'est en soi ni une bonne ni une mauvaise chose, simplement une manière différente d'être au monde. En revanche, il est possible que la personne qui partage votre vie le soit ! Dans ce cas, veillez à essayer de comprendre comment chacun de vous réagit et vit, au quotidien et dans votre couple !

### • Vous avez entre 25 et 35 points

Il peut être intéressant de savoir si le poids de la normalisation (être comme les autres) ou du conditionnement (être comme on vous a éduqué à être) a pu vous empêcher d'exprimer pleinement votre potentiel sensible. Cette situation n'est malheureusement pas rare !

Il est aussi possible que vous ayez une sensibilité plus haute que la moyenne sans pour autant être hypersensible. La seule manière de savoir quelle hypothèse vous concerne est de vous laisser la possibilité de vivre pleinement votre sensibilité. Si vous n'êtes pas à l'aise avec celle-ci ou avec vos émotions, c'est sûrement qu'il y a un blocage lié à votre éducation ou à votre culture, comme c'est souvent le cas chez d'autres personnes atypiques. Ce blocage peut favoriser à long terme diverses difficultés, que vous connaissez déjà peut-être, comme du désamour de soi, des problématiques relationnelles, un burn-out, des troubles anxieux, etc. Cependant, si cela vous concerne, pas de panique : c'est aussi une incroyable chance de partir à la découverte de vous-même, et donc de vous aimer pleinement pour qui vous êtes !

- **Vous avez plus de 35 points**

Vous correspondez au profil type de la personne hautement sensible ! Vous êtes donc sûrement doté d'un potentiel incroyable, qui regroupe une grande émotivité et une ou plusieurs hyperesthésies (certains sens sont plus développés chez vous que chez la plupart des gens ; voir p. 27). Bien que cette singularité ne soit peut-être pas facile à vivre tous les jours, c'est une véritable chance, car vous jouissez d'une intelligence à part. Reste à la comprendre pour la développer. Certes, ce n'est pas évident de chevaucher la vie en licorne, mais vous savez au fond de vous que c'est quelque chose de magique !

## **Quel est le profil de votre couple ?**

### **Chacun de vous a plus de 35 points au questionnaire**

Il n'y a pas de doute, ou du moins il y en a peu, vous êtes vraisemblablement tous les deux hypersensibles. C'est d'ailleurs sûrement ce qui vous a séduit chez l'autre : cette facilité à communiquer, à vous comprendre. En d'autres mots, chez vous, c'est un peu qui se ressemble s'assemble ! Parfois le quotidien n'est pas évident, surtout lorsque vos deux sensibilités sont mises à rude épreuve, mais vous

avez sûrement la sensation de vous être bien trouvés. Il vous manque peut-être juste des clés pour accorder vos belles sensibilités et faire évoluer votre potentiel en couple. Vous les trouverez au fil des pages de ce livre...

### **Seul l'un d'entre vous a plus de 35 points au questionnaire**

Au vu de votre score, l'un de vous semble hypersensible tandis que l'autre ne l'est pas, ou apparemment pas... car dans certains cas la sensibilité peut être cachée ou mise de côté depuis des années. Il est alors possible que vous ou votre partenaire luttiez contre une partie de vous-même, et ce depuis longtemps, sans même le savoir parfois. Il est également possible que vous (ou la personne qui partage votre vie) soyez vite dans la critique de votre partenaire sensible. Souvent d'ailleurs, c'est celui qui critique le plus la sensibilité de l'autre qui est le plus hypersensible des deux ! Cependant, vous êtes aussi peut-être à l'aise avec la sensibilité de l'autre. Vous, ou votre moitié, avez peut-être même été attiré par elle, un peu pour vous compléter, comme deux pièces d'un puzzle qui trouveraient l'une en l'autre ce qui leur manque ou ce dont elles ont besoin. En effet, il n'est pas rare qu'une personne hautement sensible se sente rassurée par un partenaire qui ne l'est pas, et celui-ci apprécie en retour la créativité et tout ce monde différent que l'hypersensible peut lui apporter. C'est peut-être là votre chance ! Toutefois, si vous faites partie de ces « couples mixtes », il est essentiel de positiver les différences et de faire remarquer que c'est justement peut-être ces contraires qui ont permis à votre couple d'exister. Vous trouverez en tout cas, au fil de ces chapitres, des pistes dans ce sens !

### **Vous avez tous les deux moins de 35 points au questionnaire**

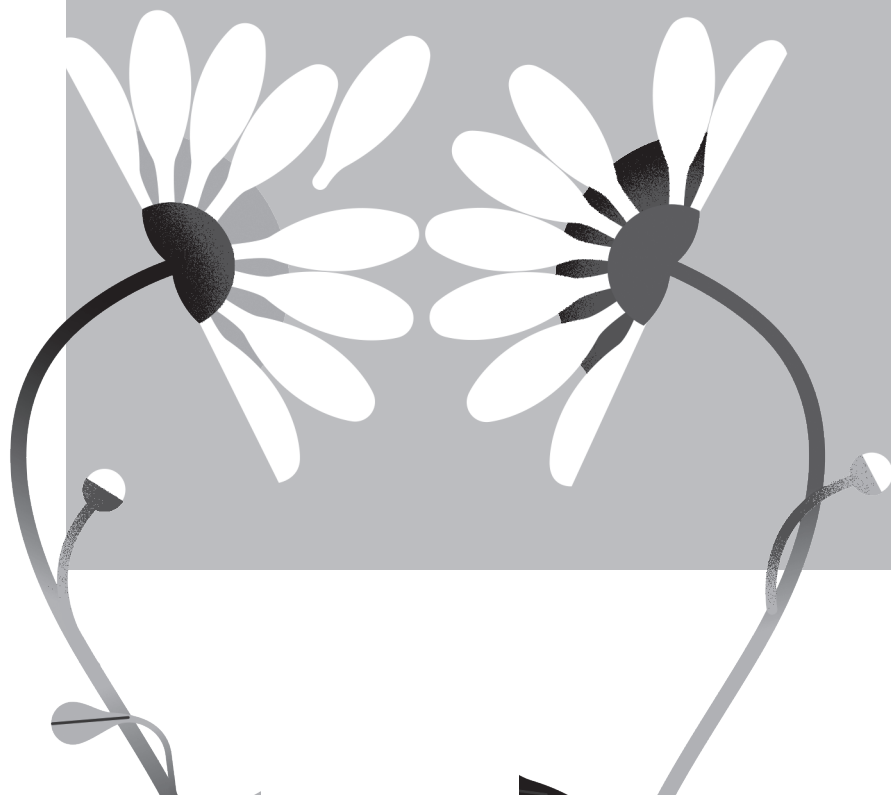
Vous avez vraisemblablement une sensibilité moins marquée, ou cachée ! Le problème est donc toujours le même : à quel point êtes-vous à l'aise avec votre sensibilité ? C'est une question très personnelle, qui demande une vraie honnêteté envers vous-même ; c'est surtout une question qui prend du temps ! Dans tous les cas,


gardez à l'esprit que chaque être vivant possède sa propre sensibilité, et ce n'est pas parce que vous n'êtes pas hypersensible que vous ne possédez pas d'autres particularités, comme la douance, l'autisme, un TDAH, des troubles dys, etc., qui vous rendent aussi atypique et qui font de vous et de votre partenaire un couple atypique ! C'est peut-être justement de là que vient cette sensibilité que vous ressentez comme différente. Je vous invite donc à partir à sa découverte, dans une quête d'épanouissement personnel et au sein de votre couple !

Bien entendu, ce test ne remplace pas l'analyse d'un professionnel formé et qualifié. Il n'est là que pour vous mettre sur la voie et vous permettre un début de réflexion.

Chapitre 1

Le couple  
hypersensible,  
une atypie parmi  
tant d'autres





*« La différence d'autrui est un don pour l'humanité.  
Sans cela, l'univers serait un environnement morose,  
parsemé de visages identiques et chaotiques. »*

Joëlle Laurencin

Il est assez rare d'avoir une seule atypie. La plus connue reste à ce jour l'hypersensibilité, mais celle-ci n'est pas exclusive. Une personne hypersensible peut aussi être concernée par la douance, par l'autisme, par les troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH), etc. À première vue, ces termes peuvent sembler effrayants, voire être redoutés. Pourtant, ce ne sont là que des mots, et il se cache derrière eux une réalité bien éloignée des craintes qu'on peut avoir à ne pas être « dans la norme ». Je vous propose donc ici de balayer toutes les idées reçues sur les atypies et de plonger dans un monde fantastique où la différence n'est ni plus ni moins que la normalité chez les humains. Objectif : vous comprendre mieux, vous et/ou votre partenaire.

## L'hypersensibilité, c'est quoi exactement ?

L'hypersensibilité a longtemps été une particularité dévalorisée, voire déconsidérée. Pour redorer son blason et démontrer à quel point cette atypie pouvait être une richesse, le psychanalyste Saverio Tomasella et l'écrivaine Marie-France de Palacio ont créé en 2016 l'Observatoire de la sensibilité\*. Ce premier observatoire francophone sur le sujet permet de centraliser toutes les informations concernant ce champ de recherche. En 2021, j'en suis devenue la codirigeante (avec la coach Fanny Marais) afin de promouvoir, avec exactitude, des données sur la sensibilité, pour la réhabiliter positivement dans le monde francophone. À l'aide de toutes ces données et toutes ces connaissances, je tente chaque jour, à travers mes réseaux et mes livres, d'apporter des éléments de réponse concrets et scientifiques sur l'hypersensibilité. Et c'est indispensable car, lorsqu'on parle d'hypersensibilité en France, certains professionnels de santé doutent encore de son existence ou cherchent une cause traumatique (avec l'idée de guérir de cette sensibilité qui semble pathologique). En Écosse, pays où je vis, au contraire, c'est une question banale, que les soignants vous posent pour mieux vous comprendre, mieux appréhender vos réactions, pour un meilleur accompagnement. J'espère que la France rattrapera vite son retard en ce qui concerne la reconnaissance et la connaissance de cette haute sensibilité.

### DES CONNAISSANCES TOUJOURS PLUS POINTUES

Selon le Larousse, l'hypersensibilité est une « sensibilité plus haute que la moyenne, provisoirement ou durablement, qui peut être vécue avec difficulté par la personne concernée elle-même ou perçue comme "exagérée", voire "extrême", par son entourage. » Si cette définition a le mérite d'être claire, l'avancée de la recherche en la matière démontre que l'hypersensibilité est bien plus complexe.

C'est en 1991 que les recherches commencent avec les psychologues Elaine et Arthur Aron, qui étudient alors la psychologie de l'amour et des relations étroites. À partir de ces premiers travaux, des chercheurs

\* Site de l'Observatoire : <https://lasensibilite.com>



découvrent la sensibilité et s'interrogent à son sujet, au point de l'étudier à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf). Cette dernière permet de visualiser l'activité cérébrale pendant une tâche ou une discussion, d'observer quelle zone du cerveau est activée, à quelle fréquence et à quelle intensité, et donc de mettre en lumière si l'activité cérébrale de deux sujets est identique ou non. Réalisant l'intérêt de cet outil dans l'étude des atypies, la psychologue Jadzia Jagiellowicz fait l'expérience de montrer deux images similaires à des personnes hypersensibles et à des individus dans la norme, et de comparer leur activité cérébrale. Sa conclusion : chez les personnes hypersensibles, les zones du cerveau stimulées réagissent plus rapidement et de manière plus intense que chez les personnes qui ne le sont pas<sup>1</sup>.

## UN FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL DIFFÉRENT

Elaine Aron a ensuite élargi le champ d'application de ces travaux pour comparer la grande activité mentale observée par IRM chez des individus d'Asie et des États-Unis, et elle a découvert qu'il ne s'agissait pas d'une différence culturelle, mais bel et bien d'une différence de sensibilité. Enfin, Bianca Acevedo, spécialiste en neurosciences, a elle aussi réalisé une expérience similaire en montrant à des sujets, non pas des images similaires, mais des photos, plus réalistes donc, et par conséquent plus à même de susciter l'émotion. C'est grâce à ces travaux que la chercheuse a réussi à mettre en évidence le rôle majeur de l'insula dans le cerveau des hypersensibles<sup>2</sup>.

Aussi appelée « siège de la conscience », l'insula, ou cortex insulaire, est la partie du cortex cérébral impliquée dans les émotions. Elle permet de percevoir plus nettement nos sensations, de les interpréter pour générer des sentiments, des pensées ou même des intuitions. Plus activée chez les personnes hypersensibles, elle leur permet une hypervigilance, et donc une hyperconscience de leur environnement. Concrètement, on remarque sur l'IRM que l'activation cérébrale se fait de manière plus rapide et plus intense face à certaines tâches ou images, ce qui génère des particularités communes à tous les hypersensibles (grande intensité des réponses émotionnelles, humeur changeante, seuil sensoriel bas, niveau d'énergie qui peut vite baisser).

*Zoom sur...*

## LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE

La mémoire émotionnelle, ce sont les souvenirs que vous avez des événements. Ils ne sont pas factuels, ils ont été modifiés par votre interprétation au fil du temps. C'est la raison pour laquelle certains de ceux qui ont eu lieu lorsque vous étiez jeune vous semblent particulièrement forts, intenses, traumatiques, alors qu'ils ne seraient peut-être qu'anecdotiques si vous les viviez aujourd'hui. Le fonctionnement du cerveau des atypiques va avoir un impact sur leur mémoire émotionnelle, pour ce qui touche par exemple aux détails retenus ou à la manière que le corps aura de s'en souvenir. Il n'est pas rare que les personnes hautement sensibles revivent avec tous leurs sens des souvenirs lointains, au point de se mettre dans le même état émotionnel (de peur, de joie, de tristesse, etc.), car elles se rappellent avec une grande exactitude les odeurs, le bruit, la sensation sur leur peau, etc. Cette mémoire des sens va renforcer leurs souvenirs, dans la durée comme dans l'intensité. Ainsi, leur mémoire émotionnelle est plus puissante, ce qui peut être un inconvénient (car on peut avoir la sensation de ruminer la même chose pendant longtemps) comme un avantage (c'est agréable de se souvenir longtemps des belles choses).

## HYPERSENSIBLE, ULTRASENSIBLE OU POTENTIEL SENSIBLE...

Aujourd'hui, la richesse de cette littérature scientifique a permis de faire évoluer les connaissances de cette particularité... et avec elles le vocabulaire qui lui est lié. On parle ainsi tour à tour d'hyper-sensibilité, d'ultrasensibilité, de haute sensibilité ou encore de potentiel sensible, quitte parfois à s'y perdre un peu ! Pourtant, cette évolution s'explique : plus on comprend ce domaine et plus on a envie d'en affiner les termes, le vocabulaire. C'est donc une bonne chose, d'autant plus que le mot « hypersensible » était loin de faire l'unanimité.

En effet, le superlatif « hyper » semble amener l'idée péjorative que c'est « trop », que c'est « anormal », voire « névrotique », et beaucoup de grands sensibles ne se reconnaissent pas dans ce terme, voyant leur sensibilité de manière plutôt positive. Pour refléter toute la subtilité de la sensibilité, plusieurs pistes ont été proposées, qui font aujourd'hui (peu ou prou) consensus.

- Saverio Tomasella a été le premier à parler d'ultrasensibilité, un mot qui permet de distinguer les personnes en souffrance (les hypersensibles) de celles qui développent leur sensibilité positivement (les ultrasensibles).
- Avec le développement des travaux en neurosciences est apparu le terme « potentiel sensible », qui non seulement permet la corrélation avec le haut potentiel intellectuel ou émotionnel, mais qui surtout apporte une nouvelle perspective : l'idée que la sensibilité peut se développer tout au long de la vie.

### ... ET SENSIBILITÉS VARIÉES !

Pour les personnes à la sensibilité « standard », ce débat peut paraître assez anodin. Pourtant, si j'insiste sur le langage, c'est qu'il y a plusieurs types de sensibilité. Certes, ils peuvent se chevaucher, mais ils n'ont ni la même origine ni le même impact sur la vie de la personne touchée.

- Il y a d'abord la sensibilité innée, celle dont je vais vous parler dans ce livre. Sa particularité ? Elle est une caractéristique de naissance, comme la couleur des yeux, de la peau, des cheveux, etc.
- Il y a ensuite la sensibilité traumatique, qui est en lien avec un événement de la vie, douloureux et assez répétitif pour avoir un impact à long terme sur la sensibilité. C'est par exemple le cas d'une violence connue dès le plus jeune âge, qui marque la sensibilité de l'enfant et génère des traumatismes à l'âge adulte. Cela explique aussi parfois certaines difficultés de couple : perte de confiance en l'autre, jalousie malade, difficultés sexuelles, etc. Il n'y a pas de lien avec la sensibilité, mais bien avec des problématiques personnelles qui ont leur origine dans le passé de la personne concernée. Cette grande souffrance peut d'ailleurs être prise en charge et apaisée grâce à

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	4
<b>Êtes-vous un couple hypersensible ?</b> .....	7

## Chapitre 1

### **Le couple hypersensible, une atypie parmi tant d'autres**

<b>L'hypersensibilité, c'est quoi exactement ?</b> .....	16
DES CONNAISSANCES TOUJOURS PLUS POINTUES .....	16
UN FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL DIFFÉRENT.....	17
HYPERSENSIBLE, ULTRASENSIBLE OU POTENTIEL SENSIBLE.....	18
... ET SENSIBILITÉS VARIÉES !.....	19
L'HYPERSENSIBILITÉ : UNE QUESTION DE GÈNES ?.....	21
LA SENSIBILITÉ : UN POTENTIEL AVANT TOUT ! .....	22
COMMENT SE MANIFESTE LA HAUTE SENSIBILITÉ ?.....	23
L'HYPERÉMOTIVITÉ.....	26
L'HYPERESTHÉSIE ET L'HYPERSTIMULABILITÉ ! .....	27
L'INTROVERSION.....	28

<b>En couple et hypersensibles : une sensibilité à part ....</b>	<b>30</b>
LE BESOIN DE FUSION OU DE CONNEXION.....	31
LE BESOIN D'AUTHENTICITÉ .....	33
LE BESOIN DE LIBERTÉ .....	36
LE BESOIN DE SE SENTIR EN SÉCURITÉ, D'ÊTRE EN CONFIANCE.....	38
LE BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ET RASSURÉ .....	40
QU'EST-CE QU'ÉCOUTER ? .....	40
LE BESOIN D'ÊTRE ACCEPTÉ ET LE BESOIN D'ÊTRE AIMÉ .....	43
TEST : QUELS SONT VOS BESOINS PRIORITAIRES ? .....	44
<b>Et si vous aviez d'autres atypies ?.....</b>	<b>46</b>
QUI SONT LES NEUROATYPIQUES ?.....	47
L'AUTISME.....	47
LA DOUANCE .....	48
LES TROUBLES DYS.....	50
LES TROUBLES D'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH OU TDA).....	51
TYPQUES, ATYPIQUES : A-T-ON VRAIMENT BESOIN DE CASES OU D'ÉTIQUETTES ? .....	52

## Chapitre 2

### Les fondations du couple

<b>Le couple hypersensible : de l'attirance à la rencontre et aux premiers émois.....</b>	<b>58</b>
L'ATTIRANCE, UN HASARD ? PAS VRAIMENT ! .....	58
DES CHOIX GUIDÉS PAR LE PASSÉ.....	59

VOTRE ATTIRANCE PEUT-ELLE ABOUTIR À UNE RELATION ÉPANOUISSANTE ? .....	60
LA RENCONTRE : UNE HISTOIRE DE SENSIBILITÉ... ET DE SENS ! .....	61
QUAND LA (HAUTE) SENSIBILITÉ CHANGE TOUT À LA RENCONTRE .....	62
QUEL IMPACT LES HYPERESTHÉSIES ONT-ELLES SUR LA RENCONTRE ? ....	65
LES PREMIERS PAS DU COUPLE :	
QUAND L'HYPERSENSIBILITÉ INFLUENCE L'AMOUR NAISSANT .....	67
UNE HISTOIRE DE MOTIVATION ET D'ATTACHEMENT ! .....	68
QUEL IMPACT VOS LIENS D'ATTACHEMENT ONT-ILS SUR VOTRE COUPLE ? .....	69
<b>Amour : des attentes différentes chez les atypiques ! ...</b>	<b>71</b>
QUAND AMOUR ET SENTIMENT DE DÉCALAGE VONT DE PAIR .....	72
VOUS ÊTES À FOND, MAIS VOTRE COMPAGNON L'EST-IL AUSSI ? .....	72
COMMENT ÉVALUER VOS ATTENTES VIS-À-VIS DE VOTRE COUPLE ? .....	73
<b>Les différentes manières de faire couple .....</b>	<b>78</b>
VIVRE À DEUX... COMME TOUT LE MONDE :	
LA PRESSION DU CONFORMISME ! .....	78
QUAND LE CONFORMISME NOUS POUSSE À FAIRE LE CAMÉLÉON.....	80
POURQUOI CHERCHONS-NOUS À RENTRER DANS LE MOULE ? .....	82
LE GENRE : UNE CONSTRUCTION SOCIALE QUI INFLUENCE NOTRE FAÇON DE FAIRE COUPLE .....	83
LES CONSÉQUENCES DU SEXISME ORDINAIRE ET DES STÉRÉOTYPES SUR LE COUPLE.....	85
COMMENT DÉCONSTRUIRE VOS CROYANCES SUR LE GENRE ?.....	87
QUAND LE CONFORMISME SE REFLÈTE MÊME DANS NOS ÉMOTIONS .....	88

DES NORMES ÉMOTIONNELLES ABSURDES .....	88
COMMENT SORTIR DU CONFORMISME ÉMOTIONNEL ? .....	90
PRÉSERVER SA SINGULARITÉ : UNE ENTREPRISE BIEN DIFFICILE ! .....	92
INJONCTION N° 1 : ÊTRE AUTONOME	
TOUT EN ÉTANT DÉPENDANT DES AUTRES .....	92
INJONCTION N° 2 : TOUS HEUREUX ! .....	94
SE RETROUVER HORS DES CARCANS :	
UNE ÉPREUVE SUPPLÉMENTAIRE .....	97
QUAND ABANDONNER SON FAUX SELF EST TROP DUR .....	97
FAIRE UN RESET DE VOTRE COUPLE...	
SANS VOUS FAIRE VIOLENCE ! .....	99

## Chapitre 3

### Comment vous épanouir dans votre couple atypique ?

<b>Une communication fluide .....</b>	<b>104</b>
LES BASES D'UNE BONNE COMMUNICATION .....	104
ACCEPTER LES DIFFÉRENCES,	
MÊME DANS LE « TROP » .....	105
ÊTRE VRAIMENT SOI (ENFIN) ! .....	105
SE METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE	
EN RÉGLANT BIEN SES ANTENNES .....	107
COMMENT METTRE EN PLACE	
UNE COMMUNICATION FLUIDE ? .....	108
LA CNV : UN OUTIL PRÉCIEUX POUR SATISFAIRE	
VOTRE BESOIN DE CONNEXION .....	109
TROIS EXERCICES POUR METTRE LA CNV EN PRATIQUE .....	112
LES LIMITES DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE .....	115

EN FINIR AVEC LA CULPABILISATION	
POUR MIEUX COMMUNIQUER !.....	115
PROGRAMMÉS À CULPABILISER ?.....	116
CHANGER DE REGARD SUR LA CULPABILISATION.....	118
QUELQUES PISTES POUR SORTIR	
DE VOTRE TENDANCE À CULPABILISER.....	118
<b>Une complicité à toute épreuve .....</b>	<b>119</b>
LES CLÉS DE LA LONGÉVITÉ DU COUPLE .....	120
LA GÉNÉTIQUE.....	120
LA CHIMIE .....	121
LA CAPACITÉ À ÊTRE SOI AVEC L'AUTRE.....	122
LA CAPACITÉ DE CHACUN À NE PAS VOIR L'AUTRE	
COMME L'OBJET DE SON DÉSIR!.....	124
QUELQUES PISTES POUR UN COUPLE COMPLICE	
ET QUI DURE DANS LE TEMPS .....	125
CINQ EXERCICES POUR BOOSTER	
VOTRE COMPLICITÉ.....	130
<b>Une sexualité qui vous ressemble .....</b>	<b>135</b>
UNE AUTRE MANIÈRE DE VIVRE LA SEXUALITÉ.....	135
QUAND LA SENSIBILITÉ A UN IMPACT	
SUR NOTRE SEXUALITÉ .....	136
VERS UNE LIBÉRATION DE LA PAROLE	
ET DES SEXUALITÉS.....	139
COMMENT CRÉER UNE SEXUALITÉ	
QUI VOUS RESSEMBLE ? .....	140
COMMUNIQUEZ ET ÉCOUTEZ!.....	140
PASSEZ DU TEMPS ENSEMBLE! .....	142
REPENSEZ, UNE NOUVELLE FOIS, LE SEXISME .....	143



## Chapitre 4

### Et quand c'est trop compliqué...

<b>Quand les différences créent un fossé .....</b>	<b>148</b>
LES COUPLES ATYPIQUES FACE À LA DIFFÉRENCE.....	149
CHANGER TOUT EN ÉTANT EN COUPLE :	
UNE QUESTION PARFOIS ÉPINEUSE! .....	150
QUELQUES PISTES POUR SURMONTER	
VOS DIFFÉRENCES : .....	153
IDENTIFIEZ LES BESOINS SOUS-JACENTS À VOS ENVIES .....	153
NE CHERCHEZ PAS À AVOIR RAISON À TOUT PRIX! .....	154
CHERCHER À RÉTABLIR LA CONFIANCE! .....	156
NE VOUS ENTÊTEZ PAS DANS VOTRE VÉRITÉ! .....	158
 <b>Quand le couple devient toxique .....</b>	 <b>161</b>
LES TROIS DEGRÉS D'UNE RELATION TOXIQUE .....	161
LE PREMIER DEGRÉ DE TOXICITÉ DANS LE COUPLE	
EST LE MENSONGE .....	161
LE DEUXIÈME DEGRÉ DE TOXICITÉ	
EST EN LIEN AVEC LA VENGEANCE.....	162
LE TROISIÈME DEGRÉ DE TOXICITÉ	
EST LA VIOLENCE DESTRUCTRICE.....	162
COMMENT PRÉVENIR LA RELATION TOXIQUE ? .....	163
NE SOYEZ PAS JUGE ET PARTIE! .....	163
ACCEPTER DE NE PAS TOUJOURS VOUS FAIRE COMPRENDRE.....	164
N'OUBLIEZ PAS QUI VOUS ÊTES ET CE QUE VOUS SOUHAITEZ.....	164
NE MÉLANGEZ PAS TOUT! .....	165
PESEZ VOS MOTS ET, SI VOUS N'Y ARRIVEZ PAS,	
N'HÉSITÉS PAS À VOUS EXCUSER.....	165
N'HÉSITÉS PAS À DEMANDER DE L'AIDE	
SI LA COMMUNICATION SE FIGE .....	165
SOYEZ HONNÊTES! .....	165

QUAND LES DISPUTES DEVIENNENT TOXIQUES .....	166
QU'EST-CE QU'UN CONFLIT ACCEPTABLE (POUR VOUS) ? .....	167
QUELQUES PISTES POUR ÉVITER QUE LE CONFLIT NE DEVIENNE TOXIQUE .....	167
QUAND LA TOXICITÉ PROVIENT D'UN DES MEMBRES DU COUPLE .....	171
SOMMES-NOUS TOUS TOXIQUES ? .....	171
LES ATYPIQUES, UNE CIBLE DE CHOIX POUR LES PERVERS NARCISSIQUES ? .....	173
COMMENT S'EN SORTIR ? .....	174
<b>Quand la rupture est inévitable</b> .....	175
LA RUPTURE, UN VÉRITABLE DEUIL .....	175
LES HYPERSENSIBLES FACE À LA RUPTURE .....	178
QUAND L'ATYPIE EXACERBE LA DOULEUR .....	178
À CHACUN SON DEUIL D'AMOUR .....	180
UNE RUPTURE QUI S'ACCOMPAGNE DE PRESSIONS .....	182
DES INJONCTIONS MÊME DANS LA RUPTURE ! .....	182
LA LOURDE PRESSION POST-RUPTURE .....	183
QUELQUES PISTES POUR VOUS PRÉMUNIR DE L'EFFET MIROIR .....	184
<b>Conclusion</b> .....	188
<b>Remerciements</b> .....	192
<b>Annexes</b> .....	193