



Pierre MASSOT

HISTOIRE SENSIBLE

Parcours d'un
hypersensible

Pierre Massot

Histoire sensible

Parcours d'un hypersensible

© Pierre Massot, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4592-7



Cet ouvrage a reçu le Label Création humaine, qui garantit qu'il a été entièrement conçu et écrit par son auteur sans usage de l'Intelligence Artificielle.

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À ma Sylvie,
sans laquelle ce livre n'aurait jamais existé.

Avant-propos

Sensibilité n'est pas sensiblerie

Ceci n'est pas le récit gnangnan d'un fragilou qui verse dans la sensiblerie.

Pas de larmes à la vue d'une fleur fanée, mais plutôt devant La Piéta, un Van Gogh, une scène de Zeffirelli, le crescendo d'un mouvement symphonique, la beauté d'un regard de femme ou la mort d'une enfant.

Il ne faut pas confondre sensiblerie et sensibilité. La première est la caricature idiote de la seconde. La première est une faiblesse, la seconde est une force. La sensiblerie c'est prendre froid au premier coup de vent. La sensibilité, c'est respirer à pleins poumons le parfum du grand large et en profiter.

La sensibilité n'est pas affaire de genre ni de cœur. Elle est affaire de cerveau. C'est difficile de la faire comprendre aux lourdauds, aux machos ou aux corniauds. Elle leur fait peur parce qu'ils la confondent avec la fragilité. Comme si la solidité était réservée aux bourrins, aux musclés, aux grandes gueules ou aux forts en thèmes.

Je suis hypersensible probablement depuis toujours, mais je ne l'ai compris qu'à l'âge de quarante et quelques années. Ça m'a fait un bien fou. Avant, je ne me sentais pas pareil et j'en souffrais par moment. Depuis, je sais que je ne suis pas pareil et ça me rend heureux. Jamais je n'échangerais ma si forte sensibilité contre quelques centimètres de muscles en plus ou une passion soudaine pour la compétition.

Je n'aime pas le monde comme tout le monde. Ça m'a étonné un peu au début, ça m'a fait aimer la solitude et plonger la tête dans les livres et les idées. Ça m'a fait faire de belles rencontres, et puis ça a fini par me faire plaisir, ça a donné plus de goût à ma vie, plus de couleurs aux paysages, comme quand on porte des verres polarisés.

J'ai longtemps hésité à me servir du journal intime que j'ai tenu pratiquement toute ma vie. Je n'écrivais pas pour les autres, ni pour être lu. J'ai noirci des centaines et des centaines de pages pendant près de soixante ans, pour moi seul. Comme le moyen de conserver mes émotions, ces fulgurances qu'on oublie vite, et mes souffrances, qui m'ont ouvert des horizons nouveaux, comme des tremplins me projetant dans mon propre avenir.

Et puis, j'ai pris conscience que mon chemin un peu spécial à la rencontre de moi-même, mon itinéraire atypique et parfois initiatique, pouvaient avoir un sens pour d'autres. D'autres se posant peut-être les mêmes questions que moi. J'ai pensé que ça pouvait aider, remettre quelques pendules à l'heure, tuer quelques imbécilités, redonner espoir à celles et ceux qui se sentent incompris, regonfler l'ego de celles et ceux qu'on prend parfois pour des malades ou des malchanceux(euses).

Je ne revendique pas d'expérience ni d'expertise particulières, j'ai simplement toujours été curieux. J'ai voulu comprendre ce qu'on ne m'a pas appris. Et comprendre m'a profondément aidé à conduire le mouton à cinq pattes qu'on m'a parfois reproché d'être.

Avant de comprendre comment ça marchait en moi, je me suis adapté, j'ai « fait avec » mon fonctionnement en prenant garde de le protéger. C'était une formidable intuition dont je ne remercierai jamais assez l'univers. Les autres modes de fonctionnement que j'observais chez mes contemporains ne m'attiraient pas. Je m'intéressais de près à mon propre mécanisme et cela m'éclairait sur celui des autres. Plus tard, j'ai découvert que c'est une des caractéristiques typiques des hypersensibles : ce qu'ils étudient chez eux-mêmes leur donne des explications éclairantes sur les autres.

Depuis ce jour-là, j'ai compris et j'ai aimé la phrase de Montaigne : « Qui se connaît, connaît aussi les autres, car chaque homme porte la forme entière de l'humaine condition ».

J'ai eu de la chance

On ne s'est pas moqué de moi quand, petit garçon, je jouais à des jeux de filles, et mon hypersensibilité n'a pas été source de souffrance à l'école ou à l'adolescence. Quelques blessures superficielles tout au plus. Toute ma scolarité, on m'a reproché de ne pas travailler, d'être un élève plutôt brillant mais peu investi.

Par intuition ou par chance, je me suis distancé des injonctions du système scolaire. Solitaire, j'ai trouvé dans la lecture et les réflexions qu'elles ont suscité de quoi nourrir mon propre développement. Tôt, j'ai pris du recul sur l'image que les autres avaient de moi. Mon monde intérieur était assez riche pour que je n'aie pas besoin de le laisser être influencé par l'extérieur. Au collège, je fréquentais les églises vides. Ma façon de traverser les épreuves de ma jeunesse

a consisté à comprendre ce qui se passait en moi. Tenir mon journal intime était un appui important. La compréhension de mes propres fonctionnements m'a permis de mettre en place tout seul dans mon coin les protections nécessaires à ma sécurité intérieure. J'ai eu tôt dans ma vie le sentiment de m'élever seul, et j'ai pris l'habitude de ne pas attendre beaucoup des autres.

Tous ces points sont importants à partager avec les jeunes hypersensibles qui me liront peut-être. La plupart illustrent un fonctionnement particulier qui risque d'être critiqué, voire combattu, par le monde des adultes, les parents, l'école, l'église et tout le saint frusquin que charrient les réseaux sociaux comme des égouts.

Un cerveau spécial

Il est important pour une personne hypersensible de savoir ce qui se passe concrètement dans son cerveau, afin de ne pas se considérer comme anormale, malade, dépressive, inadaptée ou devant consulter la faculté de médecine ou l'hôpital psychiatrique.

Les spécialistes définissent l'hypersensibilité comme une sensibilité biologique aux stimuli, provisoire ou durable, plus élevée que la moyenne. On parle de surexcitabilité qui engendre une réaction émotionnelle (et comportementale) plus intense, pouvant être perçue par les autres comme extrême ou exagérée.

À l'arrière de la voiture où ses parents écoutent les news à la radio, la petite fille de huit ans entend le témoignage d'une victime d'une catastrophe naturelle et se met à pleurer. L'accueil réservé à cette sensibilité sera déterminant pour son équilibre futur. Il est important que l'enfant soit reconnu et respecté dans cette sensibilité. Et comme il se rend vite compte que ses perceptions ne sont pas forcément partagées, il peut, dans un contexte non sécurisant, se marginaliser.

Il y a peu de données scientifiques objectives sur l'hypersensibilité. Les modalités de diagnostic sont variables et sujettes à discussions et il n'existe pas de tests standardisés. L'hypersensibilité peut être associée ou non au haut potentiel intellectuel (HPI), dont la détection s'appuie essentiellement, en France, sur le Quotient Intellectuel (QI).

Mais cette approche ne fait pas l'unanimité scientifique, même si des associations de personnes à haut potentiel comme « *Mensa* » en font leur critère de sélection, ce que bien des auteurs considèrent comme réducteur.

Quand on parle des particularités neuropsychologiques des hauts potentiels, on parle souvent de celles des hypersensibles. À ce jour, les choses ne sont pas claires. Être H.P.I et hypersensible, être l'un et pas l'autre ? Les débats sont parfois vifs et peu de limites sont objectivement posées pour l'instant. Au risque d'être critiqué pour cela, j'ai choisi dans ce livre de ne pas nourrir la polémique. J'ai choisi de citer les particularités neuropsychologiques qu'on peut rencontrer chez des H.P.I. et/ou les hypersensibles :

- Davantage de myéline (qui entoure les neurones) permet une conduction nerveuse plus rapide, facilite la communication entre les hémisphères cérébraux, engendre une compréhension plus rapide, une forte intuition, un usage facilité de la métaphore et une hypersensibilité sensorielle.
- Un nombre supérieur de synapses engendre une meilleure mémoire et facilite les apprentissages.
- Une activation supérieure des aires associatives engendre une pensée en arborescence plutôt que linéaire.
- Une excitabilité accrue du système limbique engendre une hypersensibilité émotionnelle et une forte empathie.
- Davantage de matière grise engendre de meilleures capacités d'abstraction et de déduction logique.

Hypersensibles et hauts potentiels semblent disposer d'un cerveau qui fonctionne plus et plus vite. De quoi donner une vision plus apaisée aux personnes qui, dans les consultations spécialisées, évoquent un cerveau qui ne s'arrête jamais, qui fait attention à tout et est sensible au moindre stimulus.

Se sentir différent

Ce fonctionnement cérébral particulier engendre souvent le sentiment d'être en décalage avec les autres. Quand je l'ai découvert, je me suis senti rassuré. Tout sentir, tout entendre, tout voir, tout ressentir, le visible et l'invisible, le dit et le non-dit, aller plus vite à comprendre, ne pas comprendre qu'on ne comprenne pas, être seul à tout percevoir, faire des analyses et concevoir des synthèses que les autres mettent du temps à comprendre, n'avoir personne à qui en parler, peut être vécu comme un handicap et générer de la souffrance.

Heureusement, ce même fonctionnement cérébral offre aussi des avantages intéressants : la créativité, l'énergie, l'intuition et l'empathie. Il donne aussi un

sens profond de la justice et de la vérité, comme un goût avéré pour l'authenticité. C'est un fonctionnement qui pousse à vouloir comprendre et à savoir, et qui permet à la pensée d'être rapide, analytique et en arborescence. L'ensemble est un peu à l'image de la réputation des mécaniques automobiles italiennes d'autrefois : rapides, étincelantes mais fragiles.

En découvrant ce fonctionnement cérébral, j'ai compris *a posteriori* pourquoi j'ai manifesté tôt une quête de sens, pourquoi je m'intéressais plus au monde des adultes qu'à celui de mes camarades, d'où venait mon intérêt pour les sujets existentiels tels que la vie, la mort, l'ésotérisme, et mes penchants morbides. Ça m'a expliqué pourquoi j'étais si sensible à la justice et à la vérité. Notamment pourquoi, à quatorze ans, lors du divorce conflictuel de mes parents, j'ai voulu démêler le vrai du faux jusqu'à écrire moi-même à l'avocat en charge du dossier, et obtenir de lui des pièces du dossier.

Je me suis ainsi souvenu avoir été davantage marqué par ce que je considérais comme l'indignité de certains comportements de mon père que par l'impact desdits comportements sur moi-même.

Résilience

J'ai découvert la notion vers trente-cinq ans et, comme d'habitude, je me suis interrogé sur comment ça avait marché chez moi jusqu'alors. L'explication du fonctionnement cérébral d'un hypersensible m'y a beaucoup aidé.

Sans qu'il s'agisse d'un choix conscient et délibéré, j'ai découvert que vivant la réalité de façon intense, rencontrant vraiment la souffrance, l'inconfort, le mal-être, la dépression, je cherchais plus à les comprendre qu'à les éviter. En conséquence, je voyais mieux la façon de m'y adapter. Plonger au fond des événements et des gens, me permettait de prendre du recul. Analyser finement un problème me montrait mieux la solution. Accepter de rencontrer l'émotion, la souffrance, ça me permettait de les prendre et les ranger à leur juste place, de trouver une façon tolérable de faire avec. Ça m'empêchait de glisser les problèmes sous le tapis, d'être dans le déni ou le refoulement.

C'est comme ça que je me suis construit un chemin personnel, libre et heureux. Mes analyses des faits et de mon vécu ont boosté mon autonomie, mon désir de vivre et de connaître en allant au fond des choses.

Les épreuves rencontrées ont été des leviers, utiles à mon développement. Sans pouvoir l'expliquer à l'époque, j'avais intégré que l'épreuve est une opportunité

d'évolution. C'est pour cela qu'au lycée puis à la fac, dans les discussions métaphysiques qui me passionnaient, je déclarais choisir de retraverser les mêmes épreuves, s'il le fallait, pour profiter des mêmes gains d'autonomie et de développement.

Kazimiertz Dabrowski

C'est ce médecin, psychiatre, psychologue et philosophe qui a fini d'éclairer ma lanterne sur mon propre fonctionnement. Et j'aimerais que son éclairage aide celles et ceux qui pâtiennent ou patinent avec leur hypersensibilité.

Selon lui, Hypersensibilité et Haut Potentiel (HPI) sont des « cadeaux tragiques ». Ils offrent un potentiel de développement immense, poussent à rechercher un haut niveau d'harmonie intérieure, mais ne se révèlent la plupart du temps qu'au cœur des épreuves. C'est un chemin intérieur qui n'est ni tranquille, ni facile, souvent vécu dans la solitude, mais où le besoin viscéral de comprendre, le sens de la justice et des valeurs, l'empathie, poussent à s'approcher de ce qui est le plus important dans la vie pour soi-même. Un itinéraire qui permet de créer sa propre identité, connue, définie, forte et aimée. Et qui permet à la douleur de trouver sa place, ni souhaitée, ni fuie.

C'est ainsi que j'ai découvert que ce potentiel de développement est le moteur de ma vie. Auparavant, je ne savais pas vraiment après quoi je courais. Je ne comprenais pas ce qui alimentait ma curiosité, ce qui ne me faisait pas craindre les épreuves et me faisait croire que je pouvais tout surmonter. Jusqu'à ce que je rencontre mes limites quand le deuil m'a frappé en plein cœur.

Selon Kazimiertz Dabrowski, il existe cinq hyperexcitabilités qui engendrent des comportements et des aptitudes particulières :

- L'hyperexcitabilité émotionnelle qui engendre une grande sensibilité, l'intensité des émotions, une forte empathie, les préoccupations face à la mort, une tendance à la culpabilité voire à la dépression et à l'inhibition.
- L'hyperexcitabilité imaginative qui engendre une inclinaison à la rêverie, à une vie intérieure riche, à la créativité, aux expressions imagées, à l'usage de la métaphore, à l'inventivité.
- L'hyperexcitabilité intellectuelle qui facilite l'analyse et la synthèse, la rapidité cérébrale, la vitesse des pensées, le besoin viscéral de comprendre, le sens de la vérité et de la justice.