

## Hypersensibilité : vous connaissez ? - 1/1

**C'est pas contagieux, c'est pas mortel, enfin, tout dépend les circonstances. L'hypersensibilité, c'est une "maladie" psychologique. En fait, je dirais plus que c'est un état d'esprit sauf qu'on le choisit pas... Je vais vous décrire un peu ce que je ressens face à l'hypersensibilité, pour tenter d'effacer l'incompréhension que cette maladie entraîne. Venez me lire !**

Les jours passent, tu restes là. Je me demande encore pour combien de temps. Non pas que tu me fatigues, mais je suis étonnée que tu ne te sois pas lassé de moi, ou fatigué de mes crises répétitives pour des broutilles. J'aimerais ne pas te causer tant de soucis, j'aimerais être une autre femme, moins sensible...

Hypersensible... L'être, ce n'est pas le plus difficile, ça pourrait même être très intéressant de l'être dans le cas où l'on est équilibrée et bien de sa peau. Oui mais c'est de moi qu'il s'agit, et bien évidemment, je suis loin d'avoir ses deux qualités pour que ma vie soit plus un don qu'une qualité. Être attentif à la beauté, s'émerveiller devant les splendeurs des paysages, qu'ils soient naturels ou créés par la main de l'homme, ancien ou contemporain. Percevoir les émotions des personnes qui nous entourent, qu'elles soient heureuses, tristes, colériques, antipathiques, accueillantes, drôles, tendues... Les ambiances tendues, le stress, je le ressens. Comme un parfum dans l'air, quelques choses qui me mets mal à l'aise, heureusement il en va de même pour la chaleur et la sympathie que les gens émanent en ma présence, et qui a pour effet de m'apaiser.

L'apaisement est difficile à atteindre lorsque l'on est hypersensible, parce que l'on est toujours à l'extrême des sentiments. Totalement heureux, euphorique, ou bien totalement triste, perdu, anéanti.

Il est quasiment impossible de se sentir apaisé car, dans un cas ou dans l'autre, les émotions prennent le dessus sur la personne, et elles sont d'une telle intensité que cette personne sera toujours dans un cas de nervosité extrême. L'agitation empêche le repos réparateur, elle empêche même parfois de dormir. Et s'il est impossible de trouver la sérénité absolue et la paix intérieure autrement que dans le repos éternel, comment pourrait-on trouver ne serait-ce que l'apaisement sans parvenir à se reposer et donc se calmer.

Néanmoins, il ne faut pas oublier que l'hypersensibilité donne des facultés d'imagination et de création, autrement dit, qu'elle permet aux personnes qui sont touchées par cette "maladie" d'être des artistes, car leurs émotions sont telles que les mots ne suffisent pas, les "hypers" s'expriment à travers de nombreux arts...

Aussi, je me réfugie dans la musique, le chant, le dessin, et bien évidemment dans l'écriture, notamment de poèmes, dont les métaphores expriment mes sensations bien mieux que n'importe quels mots.