

A close-up photograph of a person's eye, looking slightly down and to the left. The eye is light-colored, possibly green or blue. A single tear is visible on the lower eyelid, about to fall. The skin around the eye is detailed, showing eyelashes and the texture of the skin.

# Génération hypersensible

Lié à une certaine psychologisation de la société, l'essor de l'hypersensibilité dit quelque chose de nos valeurs et de la violence du monde contemporain.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“  
T

u prends les choses trop à cœur », « arrête de pleurer pour un rien », « ce n'est pas si grave »... Ces petites remarques maladroitement ou blessantes, ils sont nombreux à les avoir entendues pendant des années. Et puis, un jour, grâce à un livre, un post

Instagram ou la remarque d'un ami, ils ont découvert un mot – hypersensibilité – grâce auquel ils se sont enfin sentis reconnus et autorisés à exprimer leurs émotions sans se culpabiliser.

### Une notion symbolique mais encore floue

Imparfaitement traduit en français, où le préfixe « hyper » évoque des personnes qui seraient « trop », le concept de *highly sensitive person* (HSP), créé à la fin des années 1990 par la psychologue américaine Elaine Aron, a très rapidement rencontré un écho auprès de tous ceux qui vivaient jusque-là leur « haute sensibilité » comme un handicap. « Se reconnaître hypersensible fait beaucoup de bien, confirme le sociologue Alex Maignan, doctorant à l'université Paris-Nanterre et à l'Ehess, qui rédige actuellement une thèse consacrée à ce sujet. Ce mot a une fonction symbolique importante, car il permet d'exprimer une manière d'être qu'on ne comprenait pas, de voir aussi qu'elle est partagée par d'autres et que ce n'est pas seulement dans sa tête. »

Livres (*Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ?* de Saverio Tomasella, Eyrolles, 2017 ; *Suis-je hypersensible ? Enquête sur un pouvoir méconnu* de Fabrice Midal, Flammarion-Versilio, 2021...), podcasts, vidéos YouTube, comptes Instagram... Devenue incontournable dans les librairies, les médias et les réseaux sociaux, l'hypersensibilité, qui possède même sa Journée mondiale (le 13 janvier), est aujourd'hui revendiquée par de plus en plus de personnalités contribuant à sa déstigmatisation. « Je pensais que l'hypersensibilité, c'était un peu de la sensiblerie, je ne savais pas que c'était complètement différent et que j'étais moi-même hypersensible, racontait par exemple en 2021 la présentatrice Faustine Bollaert dans ●●●

“

Nos défauts peuvent aussi ÊTRE DES QUALITÉS »

• JENNIFER RÉTHORÉ<sup>1</sup>, 31 ANS •

« Mes abonnés sont d'âges très variés, de 15 à 80 ans environ. Beaucoup me remercient car, depuis qu'ils partagent mes posts avec leurs proches, ceux-ci les comprennent beaucoup mieux. J'essaie de décrire ce que vivent les personnes hypersensibles : les situations qui les mettent mal à l'aise, leurs peurs, leurs particularités... Je veux aussi montrer que nos défauts peuvent se transformer en qualités si nous savons les apprivoiser. Par exemple, nous avons beaucoup d'empathie : nous savons écouter, comprendre les gens, ressentir leurs émotions, mais il faut aussi savoir se protéger pour ne pas s'épuiser. Notre créativité peut être une force incroyable si on apprend à gérer ce foisonnement. Notre émotivité nous permet de vivre des moments merveilleux, de nous sentir pleinement vivants. Lorsque je ne la comprenais pas, mon hypersensibilité était un fardeau, mais depuis que je sais l'utiliser, c'est vraiment un cadeau. »

Coach aux 252 000 followers sur Instagram (@supersensibilite) et autrice d'*Hypersensible, du fardeau au cadeau* (Solar, 2024).



C à vous<sup>1</sup>. Je me suis complètement reconnue, ça m'a ouvert des portes incroyables. Depuis, je comprends mieux mon mode d'emploi. »

Non reconnu sur le plan médical, ce trait de caractère n'est pas un trouble psychologique mais plutôt une singularité en matière de personnalité qui regroupe des situations bien différentes. « Une personne sur trois se reconnaît hypersensible, mais beaucoup s'autodiagnostiquent sur Internet, précise Kevin Hiridjee, psychologue clinicien et rédacteur en chef de *Carnet psy*. Ce mot aide les patients parce qu'il donne un nom à ce qu'ils vivent, mais il s'agit d'une notion encore floue et contestée qui ne renseigne pas suffisamment sur leurs problématiques. L'hypersensibilité peut masquer des troubles borderline, un TDAH, une dépression, des troubles anxieux dépressifs ou tout simplement une grande sensibilité à l'environnement extérieur [lire p. 36 notre article "La galaxie des hypersensibles"]... En tant que cliniciens, nous devons parvenir à affiner nos diagnostics pour proposer, lorsque c'est nécessaire, des traitements plus efficaces. »

## La psychologisation de la société

Choix amoureux beaucoup plus libres qu'autrefois, valorisation des compétences émotionnelles dans la vie professionnelle, propension à l'introspection et à la relecture de ses relations en termes d'attachement, de blessures ou de trauma... Si la sensibilité nous parle autant aujourd'hui, c'est sans doute parce qu'elle joue dans notre vie un rôle central : nos ressentis et nos désirs nous aident aujourd'hui à nous définir, bien plus que notre statut social, notre appartenance à une religion ou notre cadre familial.

« Tout au long du XX<sup>e</sup> siècle, on a invité les hommes et les femmes des classes moyennes à accorder une plus grande importance à leurs émotions, tant sur leur lieu de travail qu'au sein de leur famille », remarque la sociologue Eva Illouz<sup>2</sup>, qui souligne dans ses ouvrages la « psychologisation » de la société. Manière de se différencier des autres, mais aussi de se relier à eux, l'expression des émotions est vue de manière plus positive qu'autrefois, surtout au sein des jeunes générations, parfois même critiquées pour leur « sensiblerie » excessive.

« Aux États-Unis, la droite américaine fustige ce qu'on appelle parfois la génération *snowflake* [flocon de neige, ndlr], une génération qui serait trop fragile, trop narcissique, trop sensible aux critiques », développe Alex Maignan. « On assiste à un mouvement qui consiste à psychologiser des choses qui ne l'étaient pas auparavant, estime pour sa part Kevin Hiridjee. C'est le cas pour la sensibilité, mais aussi pour la fatigue ou la timidité, une modalité relationnelle qui a beaucoup été réinterprétée en termes psychopathologiques. Aux États-Unis, on prescrit même des antidépresseurs aux personnes timides. Comme l'a montré le sociologue Alain Ehrenberg, le vocabulaire dominant pour évoquer des problèmes sociétaux est aujourd'hui souvent celui de la santé mentale. »

## Une réponse à la violence de l'époque

Impacts durables de la pandémie (isolement, interruptions scolaires, stress familial), exposition à l'incertitude (emploi, avenir, environnement), accélération du temps et brutalité des rapports sociaux... L'hypersensibilité est peut-être aussi une réponse à la violence de notre époque, qui affecte particulièrement les jeunes, dont la santé mentale s'est nettement détériorée ces dernières années. « Il existe incontestablement une situation d'urgence en pédopsychiatrie. Comme les jeunes ne reçoivent pas les soins dont ils auraient besoin en institution, ils cherchent à construire des solutions, s'emparent de ce qu'on leur propose sur les réseaux sociaux ou dans leur groupe d'amis, ce qui est tout à fait légitime, estime Kevin Hiridjee. Les patients se réapproprient aussi les diagnostics en psychiatrie et en psychopathologie : ils considèrent que la norme médicale n'a plus à venir uniquement des praticiens mais aussi d'eux-mêmes. » Peut-être plus à l'aise que leurs aînés avec le vocabulaire de la santé mentale et la verbalisation de leurs ressentis, les jeunes ne sont pas les seuls à se sentir concernés par l'hypersensibilité. « Beaucoup de personnes plus âgées s'y reconnaissent à des moments de bifurcation biographique, vers 50 ou 60 ans, lors d'un burn-out, d'une période de chômage, d'une rupture



## Il existe des astuces pour mieux **VIVRE AVEC SON ENVIRONNEMENT »**

• CHRISTINE DESSE<sup>1</sup>, 45 ANS •

« Surcharge émotionnelle, fatigue, difficulté à poser des limites... J'essaie d'aider ceux qui ressentent les choses plus intensément à se réconcilier avec leurs ressentis. Lorsque la lumière et le son sont très forts, il existe des astuces pour mieux vivre avec son environnement : casquettes, bouchons d'oreille, faire une pause de cinq minutes à l'extérieur... Il y a aussi des exercices pour se préserver des émotions des autres (bulle de protection, respiration...) ou apprendre à libérer les siennes (visualisation, méditation, phrases affirmatives...). De plus en

plus d'hommes participent à mes ateliers, parce qu'ils se sentent perdus avec leurs émotions, ne savent pas comment les exprimer, se demandent s'ils sont bien normaux. Ils ont encore du mal à reconnaître et à accepter leur sensibilité, mais il y a tout de même une sorte d'éveil masculin autour de ces questions. »

1. Coach et conférencière (@l\_academie\_des\_sensibles), autrice d'*Intensément Vivant, la haute sensibilité comme alliée* (Le Courrier du livre, 2026).

ou encore du décès d'un proche, assure Alex Maignan. Elles relisent alors leur histoire et réinterprètent différemment le mal-être qu'elles ont pu vivre à certaines périodes de leur vie. Il faut se méfier de ce que Pierre Bourdieu nommait l'illusion biographique – la tendance à linéariser son passé en lui donnant une continuité un peu artificielle –, mais beaucoup ont alors l'impression qu'elles ont toujours été comme cela. »

Si l'hypersensibilité cherche à se définir comme non genrée, elle reste encore beaucoup plus souvent revendiquée par les femmes. « Du fait des normes de genre, les traits liés à l'émotivité sont plus encouragés chez les filles que chez les garçons, décrypte Alex Maignan. Se reconnaître dans ce trait de caractère suppose aussi une introspection et un travail sur soi, beaucoup plus souvent effectués par les femmes. »

### Un atout à développer ?

Dans les entretiens que le chercheur a menés pour sa thèse, l'hypersensibilité reste souvent associée à des expériences négatives : harcèlement, mal-être relationnel, difficultés à poser des limites, notamment

lorsqu'on exerce un métier lié au *care* et à l'accompagnement. « Pourtant, de plus en plus de livres de développement personnel la présentent aussi comme un atout et incitent à la convertir en quelque chose de positif, assure-t-il. Cela peut être par exemple par la démarche artistique, comme la chanteuse Zaho de Sagazan, qui est devenue une sorte d'emblème pour les hypersensibles, en sublimant par la musique ce qu'elle associait jusqu'ici à une souffrance. Elle incarne parfaitement cette nouvelle norme sociale, qui nous incite à agir sur nous-mêmes pour développer notre potentiel caché. »

Un peu comme la notion de résilience, qui met parfois la pression en incitant à considérer les épreuves comme des leviers de transformation, faire « quelque chose » de sa haute sensibilité ne doit pas devenir non plus la nouvelle injonction. L'hypersensibilité ne deviendra peut-être pas votre meilleure alliée ou votre moteur professionnel, mais mieux la comprendre vous aidera sans aucun doute à mieux la vivre. ●

1. Émission du 18 juin 2021.

2. Eva Illouz dans *Les Sentiments du capitalisme* (Le Seuil, 2006).