

« C'est un écorché vif, comme son père »

Quelles sont les origines de l'hypersensibilité : un terrain génétique, un cerveau atypique ou des expériences traumatisantes ? Cette question est de plus en plus étudiée et discutée. MARC OLANO

« **C**'est un écorché vif. Il est comme son père...» Cette phrase (ou l'équivalent au féminin), les psychologues l'entendent fréquemment de la bouche de parents d'enfants qualifiés de « hautement sensibles ». Comme le dit un dicton populaire, «les chiens ne font pas des chats» ! Si l'on retrouve davantage d'enfants ultrasensibles chez les parents qui le sont eux-mêmes, témoignant probablement d'une influence génétique, tous ne prennent pas le même chemin pour autant. L'environnement, l'éducation, la culture, mais aussi des événements de vie traumatisques, pourraient aussi encourager une sensibilité à fleur de peau.

Pionnière des études sur l'hypersensibilité, la psychologue américaine Elaine Aron pense que «*la sensibilité a, dans la plupart des cas, une origine génétique.*» Elle se réfère notamment aux travaux du professeur de psychologie américain Jerome Kagan. Ce dernier a forgé la notion de « tempérament inné », décelant dans ses recherches de nombreux traits de personnalité dès la naissance. Il remarque par exemple que 20 % des bébés réagissent plus violemment que d'autres à des stimulations inédites, comme la présence de personnes étrangères. En les examinant un an plus tard, il observe que deux tiers de ces bébés sont toujours plus effrayés que la moyenne face à une situation nouvelle, et présentent un caractère plutôt inhibé.

Comme Jerome Kagan, Elaine Aron pense que l'on peut détecter l'hypersensibilité dès la naissance. «*Vous appartenez à une race différente*», écrit-elle. Pour ce qui est des gènes possiblement en cause, les chercheurs avancent plusieurs hypothèses. En 2011, la biologiste danoise Cécile Licht identifie une mutation génétique perturbant la production de sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la gestion des humeurs, comme possible facteur distinctif d'une sensibilité accrue. Une autre étude menée en Chine la même année par le neuroscientifique Chunhui Chen

met à jour un lien entre l'hypersensibilité et plusieurs mutations génétiques impliquant la dopamine, une molécule qui joue un rôle essentiel dans la communication au sein du système nerveux.

UN CERVEAU À PART

Les chercheurs en neurosciences ont aussi détecté des particularités cérébrales chez les enfants hautement sensibles. Dans une étude réalisée avec Elaine Aron et d'autres chercheurs en 2014, la neuroscientifique Bianca Acevedo a étudié l'activité cérébrale de 18 jeunes mariés, dont certains étaient évalués comme très sensibles. Elle leur a montré des photos de leurs conjoints dans différentes situations (tristesse, joie, attitude neutre) tout en enregistrant ce qui se passait dans leur cerveau. Résultat : les ultrasensibles se distinguent par une activité plus importante dans les régions associées à l'attention, à la planification d'actions, à la conscience, au traitement des informations sensorielles et à l'empathie. Les neurones miroirs, qui permettent d'imaginer ce qui se passe chez l'autre, semblent davantage mobilisés chez les grands sensibles, ce qui pourrait expliquer leur plus grande empathie.

Selon Elaine Aron, leur sang contient plus de noradrénaline et de cortisol, des composés chimiques qui jouent un rôle dans l'excitation, l'orientation vers de nouveaux stimuli, l'attention sélective et la vigilance. Globalement, les personnes ultrasensibles traitent les informations de manière plus approfondie et réfléchie. Elles prennent plus de temps avant de répondre à des questions et s'aperçoivent davantage de changements, même minimes, dans leur environnement (tristesse, gêne, ressentiment chez un interlocuteur, bruits, odeurs, lumières et autres détails). Mais ce qui saute aux yeux en premier chez une personne hautement sensible est évidemment sa plus grande réactivité émotionnelle. Elles ressentent les émotions de manière plus fortes



Les neurones miroirs, qui permettent d'imaginer ce qui se passe chez l'autre, semblent davantage mobilisés chez les grands sensibles, ce qui pourrait expliquer leur plus grande empathie.

Le poids de la culture

Si le déterminisme génétique semble faire pencher la balance vers l'universalité de ce trait de caractère, la culture pourrait influer sur la manière dont cette sensibilité va s'exprimer ou, au contraire, être dissimulée.

Selon Elaine Aron, les cultures occidentales plus individualistes ont une approche différente des cultures orientales plus communautaires dans ce domaine. Dans les premières, la solidité, un caractère stoïque, l'extraversion et la convivialité (plus particulièrement chez les hommes) sont davantage valorisées que la discréetion, l'émotivité ou l'humilité. Dans les cultures asiatiques, ce serait plutôt le contraire. En 1992, le chercheur Xinyin Chen a interrogé des écoliers chinois et canadiens pour savoir quels traits de personnalité ils appréciaient chez leurs camarades. En Chine, c'étaient les enfants timides et sensibles dont la compagnie était recherchée en premier, alors qu'au Canada ils arrivaient en dernière position. En cause, des stéréotypes qui ont la dent dure en Occident, où l'hypersensibilité et l'introversion sont souvent associées à un mal-être, voire une maladie, alors qu'en Chine ou au Japon, ce serait plutôt le comportement des moins sensibles qui serait jugé anormal. Les médias contribueraient à façonner ces stéréotypes en prêtant aux hypersensibles plus souvent le rôle des victimes que celui des héros dans les fictions. Mais les mentalités sont peut-être en train d'évoluer. Aujourd'hui, un homme qui pleure n'est plus automatiquement considéré comme un faible, mais plutôt comme quelqu'un de sincère, d'entier. Avec la valorisation de l'éducation bienveillante et l'effacement des stéréotypes de genres, la haute sensibilité semble de mieux en mieux tolérée chez les hommes. Avec quelques exceptions néanmoins, comme l'explique Saverio Tomasella : « *La haute sensibilité est plutôt valorisée dans les milieux cultivés et inclusifs, mais il reste une frange importante de la population non adepte de bienveillance, de compassion et d'inclusion, qui considère encore ce trait comme une faiblesse.* »

Selon le psychologue plusieurs pays d'Europe se distinguent par une approche plus positive envers la haute sensibilité. « *Dans les cultures individualistes anglo-saxonnes, ainsi qu'en Suisse, en Espagne, dans le Nord de l'Europe ou le Nord de la France, celle-ci est valorisée comme une différence parmi tant d'autres.* » En revanche, poursuit-il, dans les cultures plus axées sur la tradition, comme en Italie, Allemagne, Europe centrale, dans les pays slaves ou dans le Sud de la France, elle est parfois plus difficilement acceptée, surtout quand il s'agit de communautés machistes. « *Les cultures subsahariennes sont plutôt favorables, car dans une expressivité très forte. Les émotions y sont beaucoup plus libres et mieux médiatisées. Au Maghreb, l'ultrasensibilité est plutôt soutenue et bien vécue chez les femmes, moins chez les hommes avec des exceptions, notamment au Maroc.* »

Avec des études affichant un pourcentage de 31 % de personnes hautement sensibles, certains s'interrogent sur une possible augmentation de ce trait lié à un contexte économique, environnemental et géopolitique de plus en plus anxiogène. Notre société fabriquerait-elle des hypersensibles ? « *Je ne pense pas. Les incertitudes auxquelles nous sommes confrontés actuellement peuvent effectivement rendre certaines personnes plus fragiles parce que soumises à des situations de stress intense, mais cela ne les rend pas hautement sensibles pour autant,* », estime Saverio Tomasella. Par ailleurs, il pourrait y avoir un effet de mode. De plus en plus de personnes s'autodiagnostiquent et préfèrent cette étiquette à celle d'anxieux ou de fragile, qui pourtant font partie d'un tout autre univers. ● MARC OLANO



que les autres et sont facilement débordées par la tristesse, la peur, la joie, la colère... Ces dispositions sont possiblement en lien avec des mutations génétiques impliquées dans la production de sérotonine, qui oriente le cerveau vers une plus grande réceptivité émotionnelle. Celle-ci peut représenter des avantages, mais aussi des inconvénients. Les ultrasensibles sont généralement plus compatissants, plus réactifs et prévenants, mais aussi plus perméables aux conflits, à la violence, aux bruits, etc. Ils sont facilement déstabilisés par des remarques personnelles, même faites sur le ton de l'humour, et peuvent les ruminer pendant plusieurs jours, quand d'autres les oublieront aussitôt.

D'après une étude, dirigée en 2021 par la chercheuse en psychiatrie Elham Assary sur 2 868 jumeaux adolescents, l'héritabilité de la haute sensibilité est estimée à 47 % – un score semblable à ceux trouvés pour d'autres traits de personnalité. Logiquement, les concordances sont plus importantes chez les jumeaux monozygotes qui partagent 100 % de leur patrimoine génétique (environ un tiers de l'échantillon), par rapport aux dizygotes qui ont seulement 50 % de leurs gènes en commun. Mais 47 % d'héritabilité, cela laisse quand même une large moitié à d'autres influences possibles. «*Les études génétiques restent sujettes à caution, car elles sont peu nombreuses, ne concernent que des petits échantillons et ne sont pas forcément dupliquées. Si les Américains privilégient la piste génétique, en Europe, davantage de chercheurs pensent que les parents peuvent transmettre leur sensibilité aux enfants via l'éducation et la culture*, indique le docteur en psychologie Saverio Tomasella, spécialiste de la haute sensibilité et auteur de nombreux ouvrages sur ce thème, dont *Hypersensibles. Trop sensibles pour être heureux?* (Eyrolles, 2022). *Dans des familles très portées sur l'expression émotionnelle, comme chez les artistes, la stimulation à travers des activités créatives et artistiques peut renforcer la sensibilité de l'enfant.*» Des enfants pas forcément destinés par leurs gènes à devenir ultrasensibles pourraient développer ce trait, s'il est valorisé par leurs parents.

UN TRAIT PLUS OU MOINS STABLE

Au-delà des gènes et de l'éducation, des événements de vie douloureux peuvent-ils être à l'origine d'un caractère à fleur de peau? «*C'est en effet notre hypothèse en Europe, confirme Saverio Tomasella. Nous pensons que des événements traumatisques, tels que les accidents, la perte d'un être cher, les catastrophes naturelles, tout comme des traumas complexes liés à des négligences ou maltraitances répétées, peuvent être à l'origine d'une sensibilité accrue.*» C'est surtout vrai lorsque l'enfant vit dans des conditions chaotiques et stressantes dès les premières années de sa vie : climat de violences, parents psychologiquement instables, toxicomanes, imprévisibles...

Dans une moindre mesure, des événements douloureux plus tardifs pourraient exercer une influence sur des personnes à l'origine moyennement sensibles. «*Cela peut être le cas après un deuil, un déménagement, une rupture, un licenciement, lors d'une maladie grave, de conflits au travail, d'une dépression, ou après une grossesse, par exemple,*», explique Saverio Tomasella. Cette ultrasensibilité circonstancielle ne serait en général que transitoire et disparaîtrait ensuite.

L'âge semble également jouer un rôle. «*Si au cours de la vie d'adulte, les personnes hautement sensibles apprennent plutôt à mieux vivre avec, après 55/60 ans, sous l'effet du vieillissement cérébral, de la ménopause ou de l'andropause, la sensibilité va à*

nouveau s'accentuer», précise le psychologue. Les personnes âgées, pour certaines en tout cas, sont à nouveau plus sensibles aux bruits et autres stimulations sensorielles, pleurent plus facilement, comme si elles redevenaient enfants.

Des chercheurs s'intéressent aussi au poids des constellations familiales. Dans une étude ancienne de 1988, Jerome Kagan avait trouvé que les benjamins ou les cadets dans une famille présentaient plus souvent des caractères timides. Plus récemment, le pédiatre et professeur de psychiatrie américain Thomas Boyce, auteur de *L'orchidée et le pissenlit* (Michel Lafon, 2020) a ciblé les enfants du milieu en expliquant qu'avec des frères ou sœurs plus jeunes, qui préoccupaient davantage ses parents, ils pouvaient se sentir délaissés, moins bien soutenus dans leurs difficultés et ainsi présenter plus de fragilités. Les benjamins gardent toujours une oreille plus attentive, même s'ils peuvent avoir affaire à des parents qui ont du mal à couper le cordon et à les laisser grandir, ce qui pourrait les rendre plus émotifs et sensibles. Les aînés, quant à eux, ont profité au moins un temps donné de l'attention exclusive des parents, ce qui les amène peut-être à s'endurcir davantage par la suite. Quoi qu'il en soit, la haute sensibilité concerne autant de garçons que de filles (*lire p. 60*). Elle n'est pas toujours facile à déceler, car elle fait appel à un vécu subjectif et non pas à des comportements clairement repérables. Une des fréquentes idées reçues à son sujet est par exemple l'association à un caractère introverti. Même, si c'est vrai dans la majorité des cas, il faut souligner que 30 % des personnes hautement sensibles sont des extravertis. Le point de vue de la culture d'origine (*lire ci-contre*) joue par ailleurs un rôle très important dans la manière dont ces personnes vont vivre leur sensibilité accrue. Si certaines cultures peuvent l'assimiler à une tare, d'autres, au contraire, vont la valoriser. Dans le premier cas, la personne aura tendance à vouloir cacher cette partie importante de sa personnalité, dans l'autre, elle pourra s'en servir pour concrétiser un projet professionnel, développer des activités créatives et artistiques, bâtir des relations harmonieuses avec les autres ou encore venir en aide à des personnes en difficulté.

Quelle que soit la raison à l'origine d'une haute sensibilité, celle-ci peut soit devenir un atout, soit un handicap en fonction du milieu dans lequel l'enfant évolue. Dans un environnement peu étayant – où les parents dévalorisent l'expression sensible ou n'en tiennent pas compte, où les frères et sœurs s'en moquent... –, les enfants concernés se sentiront davantage incompris, différents des autres, voire fautifs. Ils seraient plus souvent malades, auraient de moins bons résultats scolaires et de moins bonnes relations avec leurs pairs. À l'adolescence, ils développeraient plus souvent des troubles anxieux et dépressifs. Dans un environnement porteur à l'inverse, les mêmes enfants n'auraient pas du tout les mêmes difficultés. Certains parviendraient même à faire de leur sensibilité une force. C'est ce que Thomas Boyce et le psychologue suisse Michael Pluess appellent la «sensibilité avantageuse». Ces enfants hautement sensibles seraient moins concernés par des troubles de santé mentale que les autres. «*Les enfants hautement sensibles sont plus conscients et des risques et des opportunités*», renchérit Elaine Aron dans une interview (1). Ils se méfieraient davantage des dangers et profiteraient plus des occasions offertes pour mener des expériences enrichissantes. ●

NOTE

(1) «Understanding the Highly Sensitive Person», sur le site Psychwire.