

HAUTEMENT  
SENSIBLE

*Jessica MAUFROY*



Jessica  
Maufroy

CONSULTANTE EN  
PARENTALITÉ ET  
HAUTE SENSIBILITÉ

# Sommaire

Et si on faisait les présentations ?

Qu'est ce que la Haute sensibilité ?

1. Quels termes utiliser ?

2. Etre hautement sensible, c'est quoi ?

3. Les caractéristiques de la Haute Sensibilité

Pour aller plus loin





# Et si on faisait les présentations ?

Jessica MAUFROY, consultante en parentalité et haute Sensibilité

Educatrice de jeunes enfants de formation. J'ai exercé dans des structures accueillant de jeunes enfants, principalement multi accueils. Puis j'ai travaillé dans une association socio judiciaire. Maintenant, j'exerce en tant que consultante en parentalité et haute sensibilité.

J'ai découvert ma haute sensibilité il y a quelques années. Grâce à ça, j'ai compris beaucoup de choses à mon sujet, j'ai appris à l'accepter, à vivre avec, à en faire un atout et une force. Au fil de mes recherches, je me suis passionnée pour le sujet et lorsque j'ai pris la décision de devenir consultante en parentalité, il m'a paru évident d'intégrer la haute sensibilité à mon accompagnement. J'ai donc suivi la formation organisée par l'observatoire de la sensibilité. Grâce aux apports de Saverio TOMASELLA, d'Elodie CREPEL et de Fanny MARAIS, je suis maintenant à même d'explorer et d'accompagner la sensibilité de chacun/chacune.



Je suis également :

- Formée à la psychologie positive et au burn out parentale
- Conseillère en Fleurs de Bach
- Praticienne en EFT

Avant toute chose, je souhaiterais mettre en avant un point important pour moi. Cet E-book n'a pas pour vocation de vous faire culpabiliser, je souhaite juste vous donner des pistes. Certaines choses dont je vais parler ne seront peut être pas envisageables pour vous et ne pourront pas être mises en place. Sachez que c'est OK. Nous tentons tous de faire de notre mieux et de tout concilier. Parfois on ne peut pas faire ou on n'est pas encore prêt à le faire. Pas de souci. Inspirez vous de ce qui est envisageable dans votre situation et de ce qui vous parle.



# Qu'est-ce que la Haute Sensibilité ?

## 1. Quels termes utiliser ?

Le terme **Hypersensible** est utilisé depuis plusieurs années, mais cette appellation est due à une mauvaise traduction du terme utilisé par Elaine ARON, chercheuse Américaine, qui étudie la Haute sensibilité depuis le début des années 90, « **HIGHLY SENSITIVE PERSON** ».

Saverio TOMASELLA a longtemps proposé les notions suivantes :

- **Hypersensibilité**, pour les personnes qui la vivent comme un poids.
- **Ultrasensibilité**, pour celles qui en font une force.

Mais les termes exacts seraient plutôt : **Haute sensibilité, Sensibilité élevée, personne hautement sensible** ou **haut potentiel sensible**.

**Dans tous les cas, lorsque l'on parle de haute sensibilité, de haut potentiel sensible, de sensibilité élevée, d'hypersensibilité ou d'ultrasensibilité, on parle de la même chose.**

# 2. Etre Hautement Sensible, c'est quoi ?

*J'aimerais déjà attirer votre attention sur toutes les informations que l'on trouve sur internet, soyez vigilant. Beaucoup de personnes veulent se prononcer sur la haute sensibilité, sans être forcément formées, ce qui peut emmener à des erreurs de jugements ou à de la désinformation.*

## Quelques notions importantes

- Elle représente **30% de la population**
- Il y a **autant de filles que de garçons**
- Lorsque l'on est (ou l'on né) hautement sensible, **c'est pour la vie**
- La haute sensibilité est une **neuro-atypie**, le cerveau à un fonctionnement spécifique
- Il y a **autant de hautes sensibilités que de personnes hautement sensibles**
- Il est **possible de vivre positivement et sereinement sa haute sensibilité**

La haute sensibilité ne se résume pas à une hyperémotivité. Elle doit être accompagnée d'une hyperesthésie et/ou d'une hyperempathie.

**-Hyperémotivité** = ressentir très fort et très longtemps les émotions, quelles soient désagréables ou agréables.



-**Hyperesthésie** = avoir un ou plusieurs sens plus développés (odorat, vue, ouïe, toucher, goût)

-**Hyperempathie** = ressentir les émotions de son entourage, et parfois se les approprier.

La haute sensibilité est une **caractéristique innée propre à chacun**, c'est une **manière d'être et de vivre les choses**.

Certains passages de la vie peuvent rendre plus sensible : deuil, maternité, maladie... mais on ne devient pas hautement sensible pour autant (bien faire la différence avec la sensibilité traumatique).

La haute sensibilité **n'est pas un trouble ou une maladie**. C'est une manière d'être et de traiter les informations. Le cerveau fonctionne autrement, d'où la notion de neuro-atypie. Ce super pouvoir **permet d'appréhender les choses différemment** : « **c'est une manière d'être au monde** ».

Accepter cette haute sensibilité, comprendre comment elle fonctionne et la développer permet de la transformer en force et de s'épanouir.

# 3. Caractéristiques de la haute Sensibilité

Comme dit précédemment, il est important de garder en tête qu'il **existe autant de hautes sensibilités que de personnes hautement sensibles**, d'où l'importance de chercher à **comprendre sa propre sensibilité** et son mode de fonctionnement, les situations qui vous submergent et ce qui vous fait du bien, vous ressource.

***Elaine Aron parle de quatre aspects spécifiques :***

- **Traitement en profondeur** : Les personnes avec un haut potentiel sensible traitent l'information plus en profondeur, pour garder en mémoire, mais également pour faire des liens et comparer à d'autres expériences vécues. Elles conscientisent aussi beaucoup plus, en réfléchissant aux conséquences de leurs décisions par exemple.
- **Hyperstimulation** : être très réactif au trop pleins d'informations, de bruits, de monde... au trop en général
- **Réactivité émotionnelle et empathie** : ressentir plus fort et plus longtemps ses propres émotions, mais également ressentir celles de son entourage et l'ambiance de son environnement. Voir, parfois même, les absorber, se laisser contaminer par elles.
- **Sensibilité plus grande aux stimuli subtils** : une plus grande perception et conscience des informations sensorielles provenant de l'environnement.



## ***D'autres aspects peuvent être présents***

- **L'observation** : prendre son temps pour appréhender son espace et son entourage. Être attentif aux détails
- **Perception fine de l'environnement** : sent tout de suite l'ambiance d'un lieu
- **Perception des subtilités** : Percevoir les changements d'intonation, d'attitude
- Facilité à **être émerveillé**
- Grande **intuition**
- **Créativité**
- Grande **fatigabilité**
- **Hyperesthésie** : Ressentir les odeurs, la lumière, les sensations tactile, les bruits, les goûts (en général deux ou trois, rarement les cinq)
- Formation d'une **carapace** pour se protéger des attaques : Se rendre inaccessible pour ne pas ressentir
- **Perfectionnisme** : dû à l'empathie, la personne hautement sensible ressent vite ce que l'on attend d'elle et pour ne pas décevoir, tente de coller au maximum à la demande
- **Sensation de décalage**, de ne pas être à sa place
- **Mal à l'aise en société**
- Être facilement **ému** par une musique, une oeuvre d'art, la nature, une situation, un texte...
- **Manque de confiance en soi** : ce qui n'est pas une caractéristique déterminante ou obligatoire.
- **Prise de décision difficile** : se sentir obligé d'étudier toutes les options possibles. Ce qui est dû au traitement des informations en profondeur.

# Pour aller plus loin

Toute Haute sensibilité est singulière et spécifique. C'est la raison pour laquelle il est important de partir à sa découverte. Cela permet de mieux se comprendre, de mettre en place des actions spécifiques pour la vivre pleinement et sereinement.

Certains auront juste besoin de mettre des mots dessus, d'autres iront chercher leur réponses dans des livres, des vidéos et enfin, certains auront envie d'être accompagné pour partir dans cette belle aventure.

En tout cas, chacun le vivra à sa manière et c'est Ok.

Pour ceux qui souhaitent un accompagnement, vous pouvez vous rendre sur l'annuaire de l'Observatoire de la sensibilité, de nombreux professionnels sont formés pour explorer avec vous votre spécificité et j'en fais partie !

<https://lasensibilite.com/annuaire>



Si vous souhaitez aller plus loin avec moi, n'hésitez pas à me contacter



: 07.66.57.98.95



: jessica.maufroy@yahoo.com

Vous pouvez également me suivre sur les réseaux sociaux :



: jessica\_maufroy



: Jessica Maufroy - consultante en parentalité et Haute Sensibilité

Ou sur mon site :



: <https://jessicamaufroy.wixsite.com/>



Jessica  
Maufroy

CONSULTANTE EN  
PARENTALITÉ ET  
HAUTE SENSIBILITÉ