

L'hypersensibilité émotionnelle

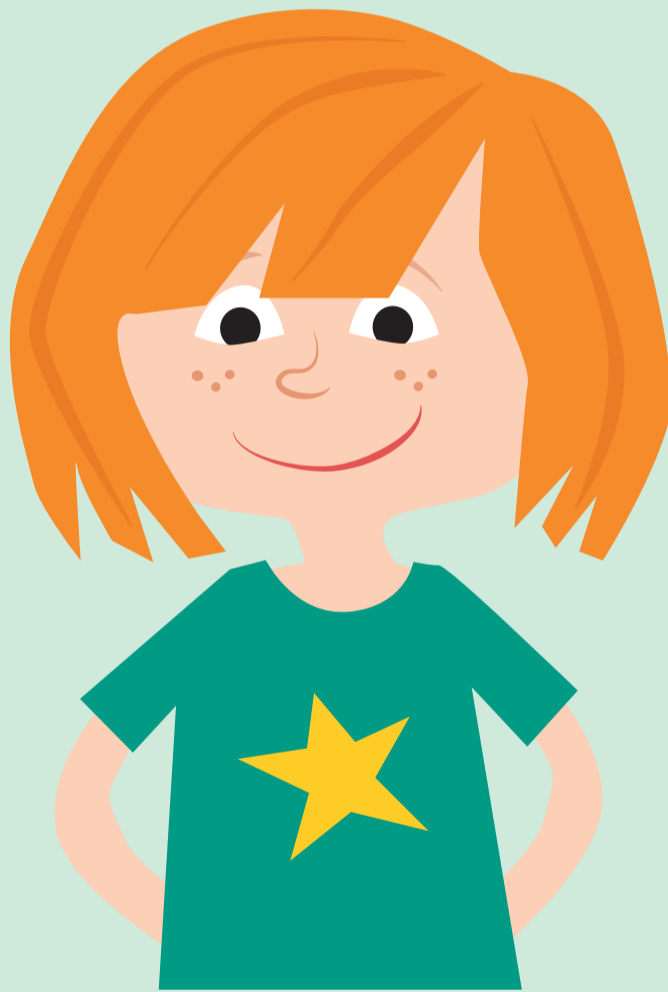
Les personnes hypersensibles émotionnelles perçoivent le monde avec une acuité toute particulière. Toutes les émotions sont exacerbées. L'hypersensibilité émotionnelle peut provoquer chez les personnes concernées des réactions variées en intensité : de simple confusion à une grande douleur.

Quelques signes à repérer (liste non exhaustive) :

- Débordements émotionnels fréquents
- Très forte empathie
- Hyper conscience de l'environnement
- Tendance au repli sur soi et à l'isolement
- Sensibilité exacerbée aux critiques
- Perception démesurée des détails
- Tendance à l'anxiété
- Activité cognitive élevée

Apprendre à se connaître, à gérer ses émotions

Apprendre à se connaître, à connaître ses limites et à savoir comment gérer ses émotions permettra aux personnes hypersensibles de comprendre quels sont les déclencheurs et permet de mieux doser les réactions selon les situations.



Se reposer, avoir un endroit refuge

Être hypersensible émotionnelle, c'est aussi se fatiguer plus rapidement et avoir besoin de calme pour se reposer à l'écart de tous stimuli. Prévoyez des moments dans la journée où la personne hypersensible peut se retrouver au calme pour reprendre des forces.

Développer sa confiance en soi

Il y a différentes composantes de l'estime de soi : le sentiment de sécurité, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence. En agissant sur chacun de ses éléments, on apprend à se sentir plus en confiance.

L'hypersensibilité émotionnelle peut être mal vécue par ceux qui la vivent au quotidien. Ce n'est pas une maladie que l'on doit guérir, mais un trait unique de notre personnalité que l'on peut apprendre à appréhender. Comment ? En s'écoutant et en se faisant confiance !

Apprendre à gérer son stress et son anxiété

On peut gérer son stress de différentes manières, en utilisant des fidgets, en pratiquant le yoga ou la méditation, en effectuant des exercices de sophrologie.

Trouver un sommeil réparateur

Le soir venu, il peut être parfois difficile de s'apaiser et trouver le sommeil. Il existe plusieurs techniques pour faciliter l'endormissement : diffuser de l'huile essentielle de lavande avant le coucher, écouter de la musique douce, se glisser dans des draps ajustés ou encore utiliser un appareil tel que Dodow.