

Saverio TOMASELLA

# Hypersensibles

Trop sensibles  
pour être heureux ?



© Groupe Eyrolles, 2013  
ISBN : 978-2-212-55477-9

**EYROLLES**

Collection Les chemins de l'inconscient

# Table des matières

Avant-propos .....	XIII
Introduction .....	1

## PREMIÈRE PARTIE

### Les mille et une facettes de l'hypersensibilité

<b>Chapitre 1 – La sensibilité : ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas .....</b>	<b>7</b>
Au-delà des préjugés, une réalité complexe .....	7
Qu'est-ce que la sensibilité ? .....	8
<b>Chapitre 2 – Impressions et expressions .....</b>	<b>15</b>
Décalés, incompris .....	16
Empathiques à l'extrême .....	19
Effrayés par le conflit, blessés par la critique .....	20
En quête d'authenticité .....	22
<b>Chapitre 3 – Vivre à fleur de peau et être à vif .....</b>	<b>27</b>
Désenchantés .....	29
Émus aux larmes .....	32
En proie au doute .....	35

## HYPERSENSIBLES

<b>Chapitre 4 – Sous le regard des autres</b> .....	39
Handicapés par la timidité .....	40
À l’abri des regards .....	43
Une confiance fragile .....	45
<b>Chapitre 5 – Sourdes angoisses et crises de panique</b> .....	49
Angoissés et révoltés .....	50
Inquiets, sans cesse .....	53
La crainte de l’abandon .....	55
<b>Chapitre 6 – La fascination pour le pire</b> .....	61
Bilieux et ombrageux.....	62
La peur de devenir fou .....	64
Sans cesse aux aguets.....	66
Vulnérables et autocritiques.....	68

## DEUXIÈME PARTIE

### Les nombreuses sources de l’hypersensibilité

<b>Chapitre 7 – Se garder des préjugés</b> .....	75
<b>Chapitre 8 – Entre révolte, saturation et incompréhension</b> ...	79
Révolté contre l’injustice : l’enfant transparent .....	81
Surmenage et débordements.....	83
Illégitime, sans reconnaissance : l’enfant abandonné .....	85
<b>Chapitre 9 – Une peau sans protection</b> .....	89
Sommeil troublé, l’enfant non protégé .....	91
Contact rompu, identité floue .....	94
Peau meurtrie, âme blessée .....	97

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 10 – Ces émotions que nous réprimons</b> .....	101
Le prénom oublié .....	103
L'enfant sauveteur.....	107
Le parent triste .....	109
<b>Chapitre 11 – Les déchirures de l'être</b> .....	113
La « zone morte » en soi.....	115
La peur des mauvaises surprises.....	117
Porter la souffrance des autres .....	120
<b>Chapitre 12 – Emprises et contraintes mentales</b> .....	123
Fausses excuses et faux-semblants .....	124
L'horreur du corps réel .....	127
L'envie destructrice .....	130

### TROISIÈME PARTIE

#### **Bien vivre sa sensibilité**

<b>Chapitre 13 – Ni gérer, ni subir : vivre nos émotions</b> .....	137
La sensibilité, organe de la perception.....	139
Accueillir les phénomènes.....	143
Percevoir pour concevoir .....	147
<b>Chapitre 14 – Accueillir la complexité</b> .....	153
Ne pas vivre par peur de mourir.....	154
L'art de l'intuition.....	157
La sensibilité est bonne conseillère .....	159
<b>Chapitre 15 – Guérir de la susceptibilité</b> .....	161
Donner de l'espace à sa douleur .....	162
Quitter le temps de l'urgence .....	164
Aimer et vivre plus fort .....	168

## HYPERSENSIBLES

<b>Chapitre 16 – Aller au-delà des apparences</b> .....	171
Changer de référentiel .....	173
Descendre du manège émotionnel .....	178
Le corps vécu .....	180
<b>Chapitre 17 – Retrouver perspective et profondeur</b> .....	183
Souhaiter et favoriser la rencontre .....	184
Être humain, donc sensible .....	186
<b>Chapitre 18 – Habiter un lieu humain</b> .....	191
Au centre de l'être.....	192
Créer et exprimer.....	194
Conclusion .....	197
Bibliographie .....	201
Index .....	205