

THE OU CAFE PHILO

COMPTE RENDU n° 145

Mardi 19 janvier 2021.

Nombre de personnes présentes : 7 (6 via Skype, 1 par tél.)

THEMES PROPOSES :

- L'improvisation : quand est-ce nécessaire ?
- L'hypersensibilité est-elle un obstacle au bonheur ?

Thème retenu : **L'hypersensibilité est-elle un obstacle au bonheur ?**

POINTS PRINCIPAUX EVOQUES :

- Hypersensibilité : sensibilité exagérée ou extrême (Larousse)
- L'hypersensible peut se sentir agressé par trop de lumière, trop de bruit
- L'hypersensible reçoit la moindre remarque comme une agression, est blessé alors que son interlocuteur n'avait aucune mauvaise intention
- L'hypersensible prend les choses au premier degré, est un « écorché vif »
- Il peut naître un décalage entre deux interlocuteurs dont l'un est hypersensible
- L'hypersensible peut être amené à se conduire de façon irraisonnable (pleurs excessifs, etc.) à cause de la souffrance ressentie et faire penser qu'il « fait du cinéma »
- L'hypersensible peut être perçu comme une personne difficile à côtoyer par ceux qui n'ont pas cette forme particulière de sensibilité
- L'hypersensible est souvent en souffrance, se sent seul et risque de devenir asocial
- L'hypersensibilité peut être exacerbée par un vécu tragique
- L'hypersensibilité peut être à géométrie variable, se manifester de façon ciblée : uniquement, par ex., pour un grand-père lors de contacts avec ses petits enfants, ou lorsqu'on aimerait aider les autres et qu'on n'en est plus capable physiquement
- L'hypersensibilité peut être, pour une petite partie, génétique ou due à l'éducation
- L'hypersensibilité est différente selon les cultures : en Asie, par ex., il ne faut pas montrer ses émotions
- L'hypersensible doit accepter que les autres ne perçoivent pas les choses avec la même intensité
- L'hypersensibilité peut donner du bonheur lorsqu'elle est partagée ; sinon il faut trouver des passerelles pour se « renvoyer la balle »
- L'hypersensible est doté d'empathie, d'une certaine acuité, d'intuition, d'enthousiasme
- L'hypersensibilité peut aussi être perçue comme une chance car elle permet d'avoir des émotions particulières, d'être créatif ; dans le domaine artistique notamment (NB : beaucoup d'artistes sont des êtres hypersensibles)
- L'hypersensibilité ne doit pas être vécue comme un handicap, mais comme un enrichissement.

*Citation : « Ne mépriser la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun c'est son génie. »
Charles Baudelaire (1821-1867)*