



Santé expert

ANNE LANDRY

« Quand la sensibilité devient une force »

L'hyperempathie est la capacité surdéveloppée à se mettre à la place de l'autre de façon consciente ou inconsciente. Souvent mal comprise par autrui, elle peut entraîner en soi de la culpabilité, du doute, de la peur, voire un manque de confiance. Il est pourtant possible d'en faire une force et un atout dans tous les domaines de sa vie, comme nous l'explique la psychanalyste Anne Landry qui vient de lui consacrer un livre passionnant.

Pourquoi avoir choisi de consacrer un livre à l'hyperempathie ?

Anne Landry : Déjà, parce qu'en France, personne n'a jamais publié sur le sujet précis de l'hyperempathie, mais aussi parce qu'il existe en revanche des livres sur l'hypersensibilité, dans lesquels personnellement, je ne me suis jamais retrouvée. Dans le cadre de ma pratique, je me suis aperçue que nombre de mes patients avaient des personnalités hypersensibles

« L'hyperempathique, c'est quelqu'un qui ne supporte pas l'injustice, la malhonnêteté intellectuelle, la mauvaise foi. Ça va le mettre dans des états pas possibles. Là, son hypersensibilité explose, car le mensonge est quelque chose qui le blesse profondément. »

sans pour autant correspondre aux caractéristiques habituelles des hypersensibles (tendance réservée ou introvertie, besoin de solitude). L'hyperempathique, qui est aussi une forme d'hypersensibilité a pour sa part une tendance extravertie, à avoir un franc parler, à être colérique, à avoir des up & down, donc une personnalité à l'antipode de l'hypersensible alors qu'il est pourtant extrêmement sensible. Résultat, depuis la sortie du livre, je reçois beaucoup de témoignages de personnes qui disent s'être enfin retrouvées dans un ouvrage sur l'hypersensibilité.

Comment décrire l'hyperempathique ?

A.L. : C'est quelqu'un qui ne supporte pas l'injustice, la malhonnêteté intellectuelle, la mauvaise foi. Ça va le mettre dans des états pas possibles. Là, son hypersensibilité explose, car le mensonge est quelque chose qui le blesse profondément. Il est terrorisé à l'idée de vivre dans un monde qui n'est pas réel. Il a une peur panique d'avancer dans un monde faux. Pour lui, la vérité est

une base, un socle sur lequel vont pouvoir se construire toutes les fondations de son histoire et de sa vie. Et si ce socle n'est pas solide, s'il n'est pas réel, tangible et palpable, c'est anxiogène pour lui. Ça le désarme avec parfois une peur de tomber dans la folie.

Est-ce qu'on sait estimer le nombre de personnes hyperempathiques ?

A.L. : Je ne suis pas une scientifique, mais selon les études publiées aux Etats-Unis, je dirais environ 15% de la population. J'ai même le sentiment pour être parfaitement honnête qu'il y en a de plus en plus et que les enfants qui arrivent sont de plus en plus sur ce modèle-là. C'est exponentiel.

Le climat anxiogène, les intox, tout cela ne contribue-t-il pas également à renforcer cette tendance ?

A.L. : L'hyperempathie, c'est inné, in utero, et il y a certainement un héritage génétique. Il y a cependant bien évidemment le contexte qui va permettre à l'hyperempathique d'évoluer et d'exprimer sa personnalité avec ou sans entraves. Ce que je sais,



c'est qu'une personne qui n'est pas hyperempathique ne peut pas le devenir.

On qualifie souvent ces personnalités d'instables ou d'hystériques. Vous expliquez que c'est à tort.

A.L. : En fait, ce sont des personnes qui ont une grande exigence sur la transparence pour tous les sujets. Si la personne assume pleinement ce qu'elle est, sa nature profonde, et qu'elle arrive à s'affranchir de cette image souvent négative, en s'appuyant sur

tout ce qu'elle ressent et perçoit, car elle capte et décode tout - je parle de télépathie émotionnelle - et si elle se fait confiance, alors elle va développer toutes ses facultés. Ça va véritablement être une boussole, un aiguilleur du ciel. Il y a quelque chose de très instinctif, de très intuitif, de très animal chez l'hyperempathique. Dès lors qu'il arrive à élaborer cet instinct, à le comprendre, à l'analyser et à se l'approprier, ça devient alors quelqu'un de redoutable, au sens le plus positif du terme.

« A tort, les hyperempathiques sont trop souvent perçus comme instables, susceptibles, écorchés vifs, colériques, excessifs ou fragiles. Ils sont en réalité de véritables buvards qui captent les émotions et les intentions des autres sans savoir les distinguer des leurs. Il est important de comprendre que cette forme d'hypermensibilité est pourtant un don extraordinaire qu'il faut apprendre à utiliser et à développer pour en faire une vraie force. »

Qu'est-ce qui freine un hyperempathique dans sa vie de tous les jours ?

A.L. : C'est le doute ! C'est son plus grand ennemi. Le doute de ses capacités perceptives. L'hyperempathique, il lit ce qui est caché, il perçoit ce qui est dissimulé. Mais sa plus grande difficulté est de se faire confiance. Comme il doute, il va entrer

BIO EXPRESS

Anne Landry est psychanalyste holistique. C'est au fil de ses études et d'une psychanalyse de douze ans qu'elle comprend les raisons qui la poussent à se sentir différente depuis toujours : elle est hypersensible empathique. À travers les consultations qu'elle donne, elle met en évidence le lien étroit qui relie les troubles de ses patients et leur hyperempathie jusque-là ignorée. Elle reçoit en cabinet et anime des ateliers qui ont pour but d'accompagner les personnes hyperempathiques à développer leurs capacités et à s'accepter dans leur singularité.



Santé expert

dans un combat entre lui et ses capacités de perception, entre son corps qui est une vraie boussole et ses émotions. Et là, dans cette guerre en lui-même, il peut perdre son énergie, son pouvoir, son potentiel. Il peut finir par s'éteindre, tomber dans un mimétisme pour pouvoir rentrer dans des cases correspondant aux codes de la société et rentrer alors dans un contrôle terrible de lui-même. Ça peut donner lieu à des addictions de toutes sortes (alimentaires, drogues, tabac, alcool...). Tout va être bon pour anesthésier ses perceptions et ses capacités de télépathie émotionnelle. Comme il a des émotions dont il ne sait pas quoi faire et qu'il doute, il va chercher à les enfouir au plus profond de lui-même, générant des angoisses profondes, une sensation de malaise, alors que ce qu'il perçoit est juste !

Peut-il y avoir des confusions entre l'hyperempathie et un trouble bipolaire ?

A.L. : Oui, bien sûr, il peut y avoir des confusions. Les thérapeutes doivent faire très attention. D'ailleurs, souvent l'hyperempathique lui-même se demande s'il n'est pas bipolaire. Mais ce n'est pas le cas.

Les hyperempathiques sont-ils plus facilement en proie à des maladies du comportement alimentaire, comme l'anorexie et la boulimie ?

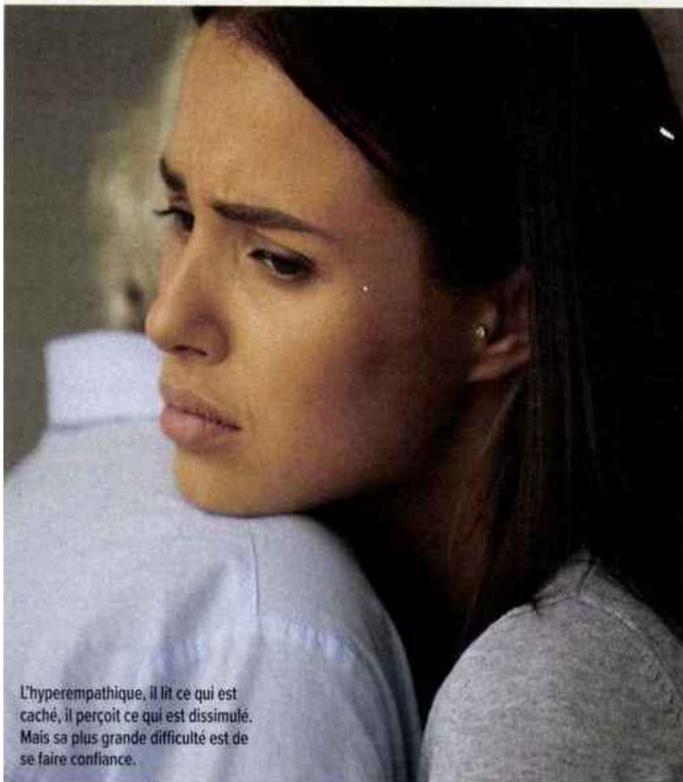
A.L. : Oui, ces troubles arrivent en première position, parce qu'en fait si l'enfant hyperempathique n'évolue pas dans un contexte familial qui favorise l'expression de sa personnalité et qui ne valide pas ses perceptions, c'est un enfant qui très rapidement va chercher à anesthésier ses

« Des lors que l'hyperempathique arrive à élaborer son instinct, à le comprendre, à l'analyser et à se l'approprier, ça devient alors quelqu'un de redoutable, au sens le plus positif du terme. »

capacités et la première chose, la plus accessible, pour y arriver, c'est la nourriture, donc la compulsion alimentaire. Ça commence souvent très jeune, et ça s'intensifie à l'adolescence, avec une prise de poids qui commence à lui poser problème vis-à-vis du regard des autres. L'anorexie commence toujours par un régime. Et elle se met en place pour anesthésier totalement ses capacités de perception. A noter que ça arrive souvent dans des milieux familiaux où il y a de la manipulation (même inconsciente) et du mensonge.

Quel travail sur soi faut-il faire pour gérer ses doutes, ses angoisses, ses peurs quand on est hyperempathique ? Est-ce que consulter un psy est la voie numéro un ?

A.L. : J'aurais tendance à dire que ça dépend à quel stade vous en êtes. Si on est au début de la prise de conscience de son hyperempathie, je trouve que pour les enfants et les adolescents, le théâtre est quelque chose de formidable, parce que ça va leur permettre de rentrer dans des rôles et d'en sortir, donc ça va créer une fluidité pour capter les émotions de l'autre. Ensuite, quand c'est un peu plus avancé chez l'adulte ou le jeune adulte, tout dépend de sa confiance en lui et s'il est tombé dans des addictions. Si le doute a pris une place démesurée dans la vie de la personne, il va falloir faire une consultation individuelle pour pouvoir se renarcissier, reprendre confiance et y voir plus clair en



L'hyperempathique, il lit ce qui est caché, il perçoit ce qui est dissimulé. Mais sa plus grande difficulté est de se faire confiance.



termes de posture dans sa famille. Après, personnellement, je crois fondamentalement aux bienfaits du travail de groupe. Au fil de ma pratique, c'est ce vers quoi je me tourne de plus en plus. Parce que c'est le fait d'être en interaction avec les autres qui va nous permettre des retours de ces personnes-là et de nous valider ce que l'on perçoit, ce que l'on ressent. On peut faire des thérapies de groupe, mais aussi se tourner vers des constellations familiales, des thérapies systémiques où chacun va pouvoir retrouver sa place. Par ailleurs, d'autres pratiques peuvent faire du bien en complément, comme la méditation en pleine conscience. C'est formidable parce que ça ramène à l'ici et maintenant. Après, tout ce qui est du domaine de l'art - la peinture, l'écriture, le chant... - permet aussi de capter des émotions qui ne sont pas les nôtres et de faire bouger nos propres émotions. C'est intéressant aussi. Le sport dans la nature avec les éléments peut être apaisant également. En fait, il faut chercher son propre médium, celui qui nous convient le mieux.

« Instinctivement, la sensation corporelle va nous indiquer si quelque chose est juste ou pas. Je ne parle pas en termes de justice, mais en termes de justesse. »

Comment se passe le travail en séance individuelle ?

A.L. : Déjà, il faut commencer à diagnostiquer si on est vraiment en face d'un hyperempathique, et non d'un hypersensible. Tout de suite, la colère face aux non-dits et aux conflits, c'est un détecteur pour moi. Après, on va faire l'anamnèse, en le faisant retourner en arrière aux différentes étapes de situations conflictuelles auxquelles il a été confronté, en tentant d'apaiser le

jugement qu'il a sur lui-même. Et ensuite, le gros travail qui pour moi est fondamental, c'est de remplacer le verbe « penser » par le verbe « sentir ». Dès que l'hyperempathique va arriver à faire ce travail de vocabulaire, il va avancer, car, pour lui, tout va devenir plus fluide, plus évident. Il y a une différence entre notre réflexion (penser) et les émotions lors des événements traumatiques de notre histoire (ressentir). Sentir, c'est encore autre chose, c'est le corps. Il n'y a pas de discussion avec le corps, c'est oui ou c'est non. *Je sens cette personne, oui ou non. Je me sens bien dans ce lieu, oui ou non. Pourquoi ? Je ne sais pas.* Instinctivement, la sensation corporelle va nous indiquer si c'est juste ou pas. Je ne parle pas en termes de justice, mais en termes de justesse. *Est-ce que c'est harmonieux pour moi ? Oui ou non.* Dans ce travail, l'hyperempathique va apprendre à distinguer sa pensée (avec toutes les erreurs possibles du mental), de son ressenti (qui peut l'induire en erreur du fait de son histoire et de ses fausses croyances), de ses sensations corporelles, qui elles, ne le tromperont jamais.

Quels sont les exercices qui peuvent aider à « sentir » mieux ?

A.L. : Par exemple, si vous vous posez une question en ce moment dans votre vie, si vous hésitez lors d'un choix, je vous propose de dire la phrase « *je pense que c'est juste pour moi de le faire* », puis de dire « *je pense que ce n'est pas juste pour moi de le faire* ». Ensuite, je vous invite à dire « *je sens que c'est juste pour moi de le faire* » et « *je sens que ce n'est pas juste pour moi de le faire* ». Ecoutez ce que vous sentez en vous. Dans, « *je pense* », vous allez y mettre la raison, vous allez « raisonner », mais tout votre corps va peut-être et certainement vous dire l'inverse. Dans « *je sens* », il y a l'expression de tout ce qui est en lien avec toutes vos aspirations profondes, votre nature profonde. Et cela ne vous trompera pas. Faites aussi l'exercice en entrant dans un restaurant : « *je pense que ce serait bien que je m'assois là* » et « *je sens que ça serait bien que je m'assois là* ». Vous verrez,

c'est très intéressant. Personnellement, il m'est déjà arrivé de me lever pour changer de place, parce que je sentais que ce n'était pas juste ! Il faut toujours aller du côté de la justesse, de l'alignement et de l'harmonie.

En amour, quand on est hyperempathique, dans la relation de couple, faut-il plutôt se tourner vers un hyperempathique ou choisir quelqu'un de différent ?

A.L. : J'aurais tendance à dire que si on choisit un hyperempathique, la barre est très haute, parce que l'un et l'autre se renverront toujours cette exigence de justesse. C'est vraiment de la transparence en permanence et ça nous fait travailler sur nos valeurs respectives. Moi, je pense qu'être avec un hyperempathique, c'est sportif, mais que le jeu en vaut vraiment la chandelle. Un couple hyperempathique, ça fait des étincelles, c'est extraordinaire !

Quel message essentiel aimeriez-vous que les lecteurs retiennent de votre livre ?

A.L. : Soyez fier de ce que vous êtes, n'ayez plus honte, marchez la tête haute ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

SON DERNIER LIVRE

L'hyperempathie

La psychanalyste livre ici le fruit de son expérience. Les nombreux témoignages, conseils et exercices de cet ouvrage permettent d'appréhender les multiples facettes de l'hyperempathie, à chaque âge de la vie. On découvre comment identifier les émotions qui ne sont pas les nôtres, se faire confiance et ne plus douter de ce que l'on ressent et perçoit. L'hyperempathie peut alors devenir une alliée et une merveilleuse boussole au quotidien. Un ouvrage passionnant et bienveillant à conseiller à tous les hypersensibles pour les aider à cheminer sereinement.

De Anne Landry, Guy Trédaniel éditeur, 280 p., 19,90 €.

