

## « Votre cerveau est-il HYPER ? »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Cela fait déjà quelques années que je m'intéresse à la question de l'hypersensibilité, suite au très bon livre de Fabrice Midal *Suis-je hypersensible ?* Mais grâce au **formidable ouvrage *Mon cerveau est hyper de la psychologue clinicienne belge Cathy Assenheim***, ma compréhension du sujet a pris des proportions tout autres. **Attention, coup de cœur !**

Dans ce livre, l'auteure aborde d'une manière plus large les **deux types de cerveaux « hyper » (les hypersensibles et les hauts potentiels)** et construit des ponts qui permettent de mieux comprendre les mécanismes psychologiques et physiques qui entrent en jeu.

Pour rappel, **une personne hypersensible (HSP, highly sensitive person) dispose d'une sensibilité supérieure à la moyenne**. Il ne s'agit pas ici de personnes très émotives, qui pleurent facilement ou qui pourraient être perçue par certains comme fragiles. Mais plutôt de personnes qui **ressentent plus fortement les choses**, qu'il s'agisse d'**émotions** (enthousiasme, joie, colère, peur, tristesse...) ou de **perceptions** (ouïe, vue, odorat, goût, toucher). Les hypersensibles ont des « antennes » et détectent des choses que les autres ne perçoivent pas. Par exemple, les hypersensibles ressentiront de manière plus intense les **interactions humaines** (amour, amitié, dispute, tension...), ou seront plus affectées par le brouhaha dans un restaurant bondé ou un événement professionnel.

**Les HPI (haut potentiel intellectuel) sont des personnes dont le cerveau est hyperactif** : il ne sait pas s'arrêter de tourner, de réfléchir à tout, tout le temps, des choses les plus importantes aux plus anecdotiques. Impossible de déconnecter, de prendre de la distance, **ça tourne sans cesse là-dedans**. Les HPI n'ont pas forcément une intelligence supérieure, c'est plutôt que leur cerveau fonctionne différemment. Je connais pas mal **d'entrepreneurs et managers** qui sont HPI, sans forcément le savoir (ce livre pourrait donc les aider !). On peut être HPI ou HSP ou les deux, et ces conditions pourraient affecter environ 20% de la population.

Les cerveaux hyper (HSP ou/et HPI) ont un fonctionnement différent de la norme, avec un **équilibre modifié entre les deux hémisphères** (le gauche : analytique, rationnel, planificateur ; le droit : créatif, émotionnel, intuitif), ce qui provoque une série de réactions en chaîne au niveau neuronal, physique et psychologique. **Leur cerveau consomme beaucoup plus d'énergie** que la norme, et ce même pendant les périodes de congés ou de repos. Ils sont donc plus facilement sujets aux épuisements voire aux burnouts (professionnel, familial ou personnel).

**Les cerveaux hyper sont souvent en souffrance** : irritabilité, anxiété, maux de tête, maux de dos, syndrome de l'intestin irritable (SII), déséquilibre du microbiote, palpitations... On attribue parfois tout cela au stress ou à l'anxiété, mais il s'agit plutôt ici d'un **fonctionnement particulier du cerveau et des neurotransmetteurs** (dopamine, sérotonine, etc.) qui influence les systèmes nerveux sympathique et parasympathique (et notamment la respiration et les liens entre l'intestin et le cerveau (comme l'expliquait déjà Gabriel Perlemuter dans *De l'intestin au cerveau*)).

Il est important de comprendre que **HSP et HPI ne sont pas des « maladies »**, mais bien des particularités du cerveau, et qu'il est d'ailleurs impossible de les « soigner », car ils résultent de **caractéristiques génétiques** : on est ou on n'est pas HSP ou/et HPI, et ça ne changera jamais. Et au plus ces personnes essaient de lutter contre leur nature, au plus les symptômes s'amplifient. On peut en revanche **apprendre à mieux vivre avec**, et atténuer les souffrances qui peuvent en résulter.

C'est d'ailleurs un des objectifs de ce livre, avec **toute une série de conseils pragmatiques**. Tout d'abord, il nous aide à identifier si nous faisons partie ou non de ces catégories. Si c'est le cas, il faut réaliser que c'est une chance, car ces personnes disposent de certaines capacités que d'autres n'ont pas. Ensuite, il faut *accepter* ces particularités, et apprendre à vivre avec. Et non pas, comme on le dit parfois à tort, essayer de se « corriger », se construire une carapace, lutter contre des ressentis ou émotions qui peuvent être différents de la norme.

Parmi les techniques proposées : **cohérence cardiaque** (particulièrement la respiration 4-6 pour rééquilibrer son système nerveux parasympathique), luminothérapie, **nutrition** (on peut manger de tout mais pas à l'importe quelle heure, en raison notamment d'une

**hypersensibilité au glucose**), supplémentation (magnésium...), etc. L'auteure propose également des techniques spécifiques aux HSP ou aux HPI (car on n'est pas forcément les deux, c'est même plutôt rare).

**Si vous pensez que votre cerveau pourrait être hyper (ou celui de votre conjoint, enfant...),** foncez sur ce magnifique livre, qui apportera des réponses à toutes vos questions... et surtout, des solutions !