

Hypersensibilité : fardeau ou trésor caché ? Bref retour sur la conférence du 6 novembre 2025 donnée par Céline Lambert, thérapeute holistique et fondatrice d'Alchemia Femina.



Hypersensibilité : fardeau ou trésor caché ?

Bref retour sur la conférence du jeudi 6 novembre 2025 donnée par Céline Lambert, thérapeute holistique et fondatrice d'Alchemia Femina.

Une dizaine de personnes se sont retrouvées dans les locaux de l'ATPN (Association des Praticiens en Thérapies Naturelles) pour écouter avec intérêt les propos de Céline Lambert, elle-même concernée par le sujet.

La dénomination « *hypersensibilité* » ne devrait plus être employée, on devrait parler de **haute** ou **ultra sensibilité**, la définition du terme est en effet très simple : « Sensibilité plus haute que la moyenne... ».

Dès 1991, la Dre Elaine Aron, psychiatre et chercheuse en psychologie étudie ce sujet et ouvre un nouveau champ de la psychologie. Ce n'est *pas une maladie, ni un trouble*, mais une **hyperperception des stimuli extérieurs**, véhiculé par nos sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat ou le goût. Cela peut aller de l'agacement du tic-tac du réveil, d'odeurs dérangeantes, de l'étiquette de l'habit qui dérange... C'est donc une perception plus subtile de notre environnement. Mais cela n'est qu'une facette de la haute sensibilité. On distingue **également l'hyper-émotivité et l'envahissement de ses propres pensées..**

Les hauts potentiels sont particulièrement concernés, car ils perçoivent d'une manière amplifiée avec davantage d'acuité le monde qui les entoure avec une impression permanente de ne rien maîtriser.

Pourtant, **cette sensibilité est une force**. Dans un premier temps, il est nécessaire de comprendre son propre fonctionnement, d'identifier dans quels domaines, elle peut s'exprimer. « Etre fier d'être différent et s'accepter comme on est ! » L'entourage joue évidemment un rôle important. Quelques **atouts à mettre en avant** non négligeables : empathie, écoute des autres, capacité de management et de communication, fidélité et loyauté dès le lien de confiance établi

...

Hypersensibilité : fardeau ou trésor caché ? Bref retour sur la conférence du 6 novembre 2025 donnée par Céline Lambert, thérapeute holistique et fondatrice d'Alchemia Femina.

Tout un programme, qui sera abordé dans des **conférences en 2026**, dont certaines seront à distance.

Pour aller plus loin :

- « Etes-vous ultrasensible ? : Pour tous les anxieux, émotifs, empathiques... de Carol Pirotte
- « Hypersensible et bien dans ma peau » de Suzanne Moeberg
- « Hypersensible, et alors » d'Else Marie Bruhner
- « Itinéraire d'un haut potentiel sensible : Accepter sa différence pour en faire une force » d'Alban Bourdy
- « Itinéraire d'une ultrasensible » de Charlotte Wils
- « L'hypersensibilité pour les Nuls » de Saverio Tomasella et Cédric Vitaly

Tous ces ouvrages sont disponibles dans la bibliothèque de l'Association Z et peuvent être empruntés.