

Saverio Tomasella

ULTRASENSIBLES AU TRAVAIL



Le **GUIDE DE SURVIE** pour
AFFIRMER sa **SENSIBILITÉ**
au **BUREAU**, avec son **CHEF**,
ses **COLLÈGUES**...

● Éditions
EYROLLES

ULTRASENSIBLES AU TRAVAIL

Un collègue ou votre chef vous a-t-il déjà dit que vous prenez les choses « trop à cœur » ? Vous avez besoin de travailler au calme car le bruit vous épuise ? Vous avez tendance à être perfectionniste ? Pour vous, la bienveillance et l'écoute sont des qualités professionnelles essentielles, tout comme l'intuition et la générosité ?

Il se peut que votre grande sensibilité vous prédispose à subir de plein fouet un environnement professionnel fondé sur la performance et la compétition, engendrant conflits, brouillage des repères et perte de sens.

Ce livre riche en témoignages vous permettra d'évaluer votre sensibilité et d'en comprendre toutes les caractéristiques - une empathie surdéveloppée, un besoin d'engagement prononcé, une forte créativité et une révolte face aux injustices - pour faire de cette particularité une vraie force et vous épanouir au travail.



Saverio Tomasella est docteur en psychologie, auteur de nombreux ouvrages best-sellers dont *Hypersensibles*.



ULTRASENSIBLES AU TRAVAIL

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Anne Bazaugour

Illustrations: Anne-Olivia Messana

Création maquette: flamidon.com

Adaptation et mise en pages: Florian Hue

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN: 978-2-212-57042-7

Saverio Tomasella

ULTRASENSIBLES AU TRAVAIL

Le guide de survie
pour affirmer sa sensibilité
au bureau, avec son chef,
ses collègues...

● Éditions
EYROLLES

À mes amies Élise et Florence, pour la douceur de leur présence, leur écoute éveillée et leur sensibilité créatrice.

Je remercie très chaleureusement Flavia Mazelin Salvi, Cécile Guéret, Éliette Mottot, Karine Hyenne, Olivier Bommart, François Casalonga et Alban Bourdy, pour leur généreuse participation à mes recherches, Anne Bazaugour pour sa relecture inventive, ainsi qu'Anne-Olivia Messana pour ses illustrations pleines de fraîcheur et de vitalité.

« La logique est le dernier refuge des gens sans imagination. »

Oscar Wilde



Sommaire



<i>Introduction</i>	9
<i>Forte réceptivité et saturation rapide</i>	13
L'hyperesthésie ou l'intensité des sensations	15
Des émotions très variées	27
Perfectionnisme, doutes et anxiété.....	39
De l'empathie à l'intuition.....	51
Un grand besoin de calme.....	63
<i>Entre exigences sans limite et saturation</i>	75
Traitement en profondeur.....	79
Mélanger compétences et relations affectives.....	89
Toujours plus, toujours mieux.....	101
Liberté et responsabilités	113
Une révolte contenue contre les injustices	123
<i>S'épanouir au travail avec sa sensibilité</i>	139
Trouver des moments de pause.....	141
À l'écoute des autres... et de soi!.....	153
À la recherche de solutions.....	165
Quand sensibilité rime avec créativité	177
J'affirme mon originalité en douceur.....	189
<i>Conclusion</i>	205



Introduction

« Les patients parlent beaucoup plus qu'autrefois de ce qu'ils endurent dans l'exercice de leur métier. Le travail nous fait souffrir et nous rend malades. »

Danièle Laufer, Le Taka Tsuba. Un chagrin de travail.

*N*otre sensibilité nous fournit des informations essentielles pour capter ce qui nous entoure et nous ajuster à ce que nous vivons.

Malgré de nombreux écrits et prises de position en faveur de la sensibilité humaine et de son importance fondamentale dans nos relations, la sensibilité continue à être mal vue, ou méconnue, par une grande partie de la population, que ce soit au sein des familles, à l'école, dans le monde de l'entreprise, dans les administrations et les partis politiques, comme si ce qui fait notre singularité d'être humain n'était pas digne d'intérêt.

On entend encore trop souvent des *a priori* comme « la sensibilité est une faiblesse », « les femmes sont des âmes sensibles » (comme si les hommes n'avaient ni âme ni sensibilité !), et parallèlement surgit une multitude d'exhortations à « gérer ses émotions » et à se contrôler.

Le monde contemporain virtualisé et matérialiste, focalisé sur les performances et la rentabilité, souvent très violent, renforce dangereusement ce rejet du sensible en poussant les individus à se désensibiliser, à se couper de leurs ressentis et de leur corps.

Dans ce contexte desséchant, beaucoup de personnes sensibles souffrent et sont parfois rejetées. Elles se sentent différentes, en décalage et n'osent plus exprimer leur sensibilité. D'autant plus si elles sont atypiques, à l'écart des standards de notre société, des croyances générales, des règles établies.

Les souffrances des personnes sensibles semblent être encore plus vives au travail, du fait de l'accentuation de la compétition, devenue parfois impitoyable, autant que la pression d'une hiérarchie elle-même soumise à la toute-puissance des marchés et des actionnaires, sans oublier certaines rivalités acharnées, qu'elles soient sournoises ou déclarées. Selon de très nombreux témoignages, le monde du travail serait devenu une jungle féroce. Le baromètre Ipsos publié le 5 avril 2011 par *La Tribune* révèle que 31 % des salariés seulement se déclarent « souvent heureux au travail ».

Aussi, nos sensibilités sont-elles mises à mal par la cruauté, le cynisme et les violences sans scrupules qui se déchaînent au quotidien. La sensibilité humaine est désormais gravement éprouvée par

les coutumes professionnelles actuelles au point de fragiliser les femmes et les hommes qui travaillent, les rendant à vif, les poussant à bout, les épuisant ou les désespérant. Le nombre croissant de dépressions, insomnies, *tako tsubo*¹, maladies au long cours, épuisements professionnels (*burn out*) et même de suicides est particulièrement préoccupant.

Dès 1998, Christophe Dejours a alerté l'opinion sur les souffrances au travail². S'aidant de la réflexion de Hannah Arendt sur la banalité du mal³, il met en lumière comment la souffrance advient, non seulement dans les rapports entre cadres et employés, mais aussi entre collègues.

Selon Dejours, une idéologie pernicieuse tente de s'imposer de façon manipulatoire : sous prétexte de compétitivité, « la fin justifierait les moyens ». Cette contre-vérité déshumanisante s'impose massivement parce que des femmes et des hommes l'adoptent aveuglément. La question fondamentale interroge les « ressorts subjectifs de la domination » : pourquoi certains⁴ acceptent-ils de subir tant de souffrances, alors que d'autres participent à infliger cette souffrance aux premiers ? Pourquoi consentons-nous à prendre part à ce système inhumain alors que nous savons pertinemment qu'il est aussi scandaleux que révoltant ?

L'adhésion à l'idéologie de la souffrance au travail se révèle être, en réalité, une *défense* très puissante pour nier la conscience douloureuse de notre propre responsabilité dans le développement du malheur social⁵.

Dans ce contexte sourdement ravageur, un livre sur la sensibilité au travail est plus que jamais nécessaire pour informer le plus grand nombre.

Si les personnes hypersensibles représentent au moins 25% de la population (une personne sur quatre), n'oublions pas que les événements difficiles de l'existence viennent exacerber plus ou moins

1. Le syndrome du cœur brisé, ou *tako tsubo* en japonais, est une maladie du muscle cardiaque provoquée par un stress important. Le risque de mortalité est proche de celui de l'infarctus du myocarde.

2. Christophe Dejours (1998), *Souffrance en France, la banalisation de l'injustice sociale*, Seuil, 2009.

3. Hannah Arendt (1963), *Eichmann à Jérusalem. Rapport sur la banalité du mal*, Gallimard, 1991.

4. Le texte adopte le genre masculin pour plus de concision typographique. Bien entendu, ce livre s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes.

5. C. Dejours, *op. cit.*, p. 23.

durablement et profondément *la sensibilité de tout un chacun*. Dans un contexte économique tendu favorisant la pression au travail, les individus les plus sensibles se sentent particulièrement tirillés. D'une part, leur enthousiasme, leur inventivité, leur empathie les poussent à s'engager à fond dans leur activité professionnelle et auprès de leurs collègues, au risque de s'y perdre ou de s'épuiser. D'autre part, leur sensibilité élevée les expose à subir de plein fouet les conflits, les tensions, les dissensions au travail.

Nous verrons que la plus grande majorité des individus ultrasensibles¹ ne supporte pas le travail en *open space*, que leur mode relationnel empathique les rend peu aptes à supporter la compétition exacerbée et les prédispose au « chagrin de travail » ou même au *burn out*. Il est donc nécessaire, pour trouver leur équilibre, qu'ils sachent repérer les caractéristiques de leur sensibilité et les moyens concrets pour bien la vivre au quotidien, tout en développant à la fois leurs compétences créatives et leurs capacités à poser des limites lorsque cela devient nécessaire.

Même si l'accent sera mis sur la sensibilité au travail, et particulièrement sur la sensibilité élevée, nous tiendrons compte le plus largement possible de la réalité quotidienne des souffrances qui existent dans le contexte professionnel, en dénonçant les pratiques qui bafouent la dignité de l'être humain.

1. Lire C. Pirotte, *Êtes-vous ultrasensible?*, Leduc, 2019.



*Forte réceptivité
et saturation rapide*

*« Pour cet individu, un contact
est une explosion, un son est un bruit,
un malheur est une tragédie,
Une joie est une extase, un ami est
un amoureux, un amoureux est un dieu,
Et l'échec est la mort. »*

Pearl Buck, The truly creative mind

*P*eut-être vous sentez-vous différent des autres, en décalage avec votre entourage ? Le bruit, la lumière ou les odeurs vous dérangent ? Vous faites très attention aux détails ? Vous êtes même perfectionniste ? Vous ressentez des émotions très variées ? Vous saturez facilement, vous avez souvent besoin de repos ? Vous vous découragez vite ? Alors, comme moi, vous êtes « hypersensible ». En France, nous sommes plus de 20 millions.

L'hypersensibilité n'est ni une anomalie ni une maladie, elle est simplement une particularité qui peut rendre notre quotidien plus difficile à vivre, par exemple au travail et dans certaines relations sociales obligées.

Cette première partie est là pour vous aider à mieux vous connaître pour mieux vous accepter.

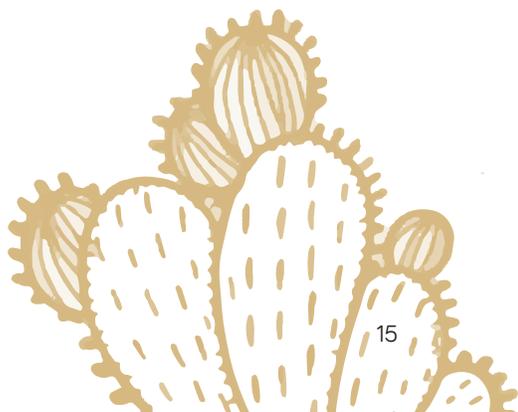
D'une façon ou d'une autre, à des degrés divers, nous sommes tous concernés. Les chapitres qui suivent vous permettront de découvrir comment votre sensibilité peut être malmenée au travail. Surtout, vous pourrez aussi mieux comprendre les personnes très sensibles que vous côtoyez ponctuellement ou quotidiennement.

L'hypersensibilité et l'ultrasensibilité (qui combine sensibilité et empathie élevées) ne désignent pas une catégorie hermétique de personnes à part. Elles représentent plutôt un *point de vue*, sur soi, les autres, le travail, le monde et la vie, adopté par de nombreuses personnes¹, soit durablement, soit à certains moments de leur existence, notamment lors de fatigue, de déprime, de crises, de remises en question, de mutations, de perte de confiance en soi, de traumatisme, de maladie, de vieillissement, de deuil, etc.

C'est pourquoi nous allons présenter les *problèmes rencontrés au travail* et les souffrances qui en découlent, à travers les événements et les situations qui affectent notre sensibilité, l'amplifient ou résonnent avec elle.

1. À ce sujet, lire les travaux passionnants du philosophe et psychanalyste Carlos Tinoco. Par exemple, Carlos Tinoco, Sandrine Gianola et Philippe Blasco, *Les « surdoués » et les autres. Penser l'écart*, JC Lattès, 2018.

*L'hyperesthésie
ou l'intensité
des sensations*





Des sensations nombreuses et soutenues

Le terme hyperesthésie vient du grec *huper* qui signifie « avec excès », et *aisthesis* qui veut dire « sensibilité » ; ce qui en fait un synonyme d'hyper-sensibilité.

Aujourd'hui, l'hyperesthésie désigne principalement une sensibilité exacerbée des différents sens. Elle affecte la perception des sensations et peut les rendre douloureuses. La sensation ressentie peut devenir pénible, voire insupportable. L'hyperesthésie sensorielle présente de nombreux avantages au travail, par exemple pour un « nez » créant des parfums, un chef en cuisine qui bénéficie d'un goût très développé, un musicien dont l'oreille est fine, un ostéopathe au toucher très subtil, etc. Elle peut aussi entraîner certains désagréments.

Quand tout gratte ou presque!

Le toucher est notre sens fondamental, bien qu'il soit souvent peu écouté. Notre peau est l'organe le plus étendu de notre corps. Elle est à la fois une protection, une limite mais aussi une zone de contact avec nous-même, les autres et le monde.

L'hyperesthésie du toucher concerne les personnes qui ont du mal à supporter les étiquettes, certaines matières, notamment des vêtements professionnels, mais aussi des températures trop chaudes ou trop froides (selon leur degré de tolérance).

La peau, les muscles et les os nous permettent aussi de percevoir les vibrations.

“ Je sens les ondes: les micro-ondes dont les ondes sortent jusqu'à plusieurs mètres. Je suis obligée de me reculer tellement c'est agressif. Je sens aussi un aimant à proximité. Ça m'agresse dans la tête et me donne envie de vomir. ”

Sabine¹

1. Dans un souci d'anonymat, tous les prénoms ont été modifiés. Les témoignages sont issus d'une enquête sur l'empathie, la sensibilité et la souffrance au travail réalisée en 2018 par l'Observatoire de l'ultrasensibilité.

Sabine cherche la source de son malaise et, en s'en éloignant, elle se sent mieux. Quelques minutes sont nécessaires pour retrouver son équilibre et sa sérénité.

☁ Si votre sens du toucher est très développé, choisissez des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien. Privilégiez le confort à l'esthétique. Ne vous obligez pas à rester près de la machine à café, du micro-onde ou d'une source d'ondes pour faire bonne figure : trouvez la distance qui est la bonne pour vous.

Des odeurs jusqu'à la nausée

Certaines personnes sont particulièrement sensibles aux odeurs et à la qualité de l'air ambiant, donc à la pollution intérieure des pièces confinées, des salles de sport, ou à la pollution extérieure des villes, des parkings ou des routes. Au travail, cette hyperesthésie peut être dérangeante, car certains produits qui sentent fort peuvent devenir inconfortants, de même que les odeurs de tabac froid, les parfums trop forts, la sueur ou les odeurs corporelles, etc.

“ Mon odorat est particulièrement développé. Dans le monde du travail, les odeurs corporelles et la mauvaise haleine me gênent. Discrètement, je me recule un peu pour moins les sentir. Je reconnais les parfums en entrant dans une pièce. Je sens aussi l'odeur de ce que les personnes viennent de manger ou le goût du chewing-gum qu'ils ont en bouche ; ça m'amuse. ”

Sabine

Les individus dont la sensibilité olfactive est très élevée peuvent commenter le parfum de leurs amis et de leurs collègues les plus proches, ou mettre en valeur un plat en train de mijoter. Cela devient l'occasion d'échanges qui facilitent et enrichissent la communication, ou détendent l'atmosphère au bureau.