

## Haute capacité de perception.

💡 Avant de commencer, je m'autorise à poser le cadre de cet article. Mon but n'est pas d'y donner une définition ou de développer le sujet de la haute capacité de perception ; j'y partage un témoignage sur une tranche de ma vie.

De nombreux auteurs se sont exprimés sur les sujets tels que l'hypersensibilité, le haut potentiel, la douance, les surdoués, tous les troubles dys-, le spectre autistique, les personnes dites atypiques, etc. Je t'invite à te documenter à travers ces ouvrages très complets, si tel est ton besoin.

✦ Haute capacité de perception : une expression que je viens de découvrir à travers les partages de Claudia Ucros et qui me permet de poser des mots sur un vécu que j'ai, pendant de nombreuses années, considéré comme un handicap, comme quelque chose qui faisait de moi une personne avec moins de valeur, moins capable, trop timide, trop sensible, trop émotive, une personne qui devait impérativement rentrer dans un modèle qui lui était proposé, faute de quoi je risquais de vivre en marge de la société, autant dire de ne pas exister.

☀ J'ai donc déployé des efforts incroyables de suradaptation, ayant assimilé qu'accepter de vivre sous ces contraintes signifiait devenir adulte. Intérieurement, tout hurlait en moi pour me dire que ce n'est pas ok. J'ai donc serré les dents : ça, j'avais bien appris à le faire ; j'en avais tellement l'habitude, qu'aussi longtemps que remonte ma mémoire mentale, je sais l'avoir souvent utilisé.

☀ Je n'ai rien dit à personne et j'ai joué le pire rôle de ma vie : faire semblant d'être une personne - déclinant plusieurs personnages - que je ne suis pas. Faire semblant de me sentir confortable, heureuse même, dans un costume qui me démangeait de partout.

Je ne voulais certainement pas inquiéter ma famille et, en tant qu'aînée de cinq dans un environnement où l'on ne roulait pas sur l'or, je m'étais fixé comme objectif de vite terminer des études pour devenir autonome, afin de délester le budget familial et permettre aux suivants de la fratrie de poursuivre leurs études, à leur tour, de manière à ce que chacun.e d'entre nous ait des chances égales de s'en sortir dans la vie. J'imaginais, j'espérais même, que trouver un emploi m'ouvrirait les portes de la liberté d'être. J'ignorais encore que la liberté, c'est à l'intérieur de soi qu'on la trouve. Je continuais à me révolter contre ce que

j'avais entendu à l'école sur l'amour de soi - ce qu'une part de moi jugeait égoïste, égocentrique - et la liberté d'être que l'on cultive depuis cet amour de soi - égoïste aussi, dans ma carte du monde de l'époque. Et pourtant, ils avaient tellement raison, les pères jésuites et Saint-Ignace de Loyola, avec ses exercices spirituels. Si seulement je m'étais laissée guider par la curiosité, en explorant lesdits exercices spirituels, je me serais rendu compte qu'il avait près de cinq siècles d'avance sur le développement de ce qui est aujourd'hui appelé la pleine conscience. J'avais reçu ce cadeau et je n'étais pas en mesure de l'accepter ; je me serais peut-être épargné deux décennies d'errance.

☀ J'ai terminé, tant bien que mal, un parcours d'études chaotique ; j'ai été engagée à l'issue d'un stage en entreprise et j'ai commencé ma vie d'adulte. Le sentiment de décalage était toujours présent et j'ai fini par me faire une raison, en concluant que je suis comme ça : trop timide, pas assez extravertie, un peu handicapée du côté relationnel et que finalement, ce n'est pas si grave puisque je finis toujours par m'intégrer, me faire accepter par les autres. Je ne mesurais pas le coût de cette intégration : le coût de la suradaptation. J'ai dit oui à toutes les propositions qui m'ont été faites : travail, promotions, relations, sorties, humour, divertissements, nourriture physique, émotionnelle, intellectuelle. J'avais besoin de lien, comme tout être humain ; j'ai donc accepté ce qui m'était proposé, sans m'autoriser à vérifier ce qui me conviendrait réellement. Je ne m'aimais pas suffisamment pour me dire que j'ai le choix d'être, d'incarner qui je suis, sans avoir besoin d'accepter le modèle proposé, ce fameux costume qui me démangeait tant.

👤 Le processus d'individuation s'est mis en pause chez moi, quelque part au moment de l'adolescence et il a repris timidement au cours du second cycle d'études que j'ai entrepris, allant crescendo de manière exponentielle au moment de la naissance de mon enfant. Il était temps : j'allais devoir accompagner un être humain à s'épanouir ! Or, comment prétendre pouvoir le faire sans savoir moi-même comment cela se traduit dans le concret ? J'ai eu besoin encore de quelques années avant de reconstruire l'estime de soi. Au cours de ce périple, j'ai appris à discerner quels sont mes besoins, dire non, poser un cadre, tout en restant dans le lien à l'autre.

✧ La haute capacité de perception, j'en ai pris conscience au cours de la grossesse et, étant donné le chamboulement hormonal que représente cette période, il m'est difficile de déterminer de manière objective dans quelle mesure ce que je ressentais était plutôt dû à la grossesse ou plutôt au câblage du cerveau. C'est en observant mon fils que j'ai pu poser

les mots de haut potentiel, à l'époque, puis d'hypermotilité. J'ai découvert cette année le concept de haute capacité de perception et il est pour moi plus large et reflète plus justement mon vécu, tant de moi à moi que dans le lien avec mon enfant.

♥ Aujourd'hui, j'ai accepté qui je suis, j'ai pris conscience de ce mode de fonctionnement qui me surprend encore par moments : j'en découvre de nouveaux aspects ou nuances et je les accueille avec curiosité et bienveillance. J'ai appris à en faire un allié et je remercie la vie pour ce que je considère comme un présent, un talent à entretenir, développer et mettre au service de l'autre.

♦ Le nouveau défi qui se présente à moi actuellement est d'accompagner au mieux un adolescent qui se cherche, qui vit une terrible souffrance sous le regard que lui portent les autres quand ils ne saisissent pas les subtilités qui, pour lui, sont non seulement des évidences mais ont toute leur importance, là où pour la plupart il ne s'agit que d'un détail négligeable. Je me retrouve parfois impuissante et découragée face à un monde qui dénigre encore avec une nonchalance déconcertante parfois, tout ce qui est hors cadre, différent : les personnes, les idées, les objets, les ressentis. Les rêveurs qui osent se dire ont encore la vie dure et je ne peux qu'accueillir cette grande peine qui vient se blottir contre mon cœur de maman. Je me reconnecte alors à mes ressources intérieures pour montrer l'exemple parce qu'il n'y a que la congruence et rien de moins, qui est acceptée par ces systèmes hautement sensibles ; les neurones miroirs font le reste, ils intègrent l'information. J'émet le souhait qu'il puisse vivre ce don précieux comme tel et qu'il puisse, lui aussi, en faire un allié.

### ? Comment fait-on alors, pour apprivoiser ce don ?

Il n'existe pas de recette miracle ou unique. Comme pour la santé physiologique, le bien-être émotionnel et énergétique - parce qu'il est bien question de vibration aussi, avec la haute capacité de perception - est une question de terrain, de comment nous sommes constitué.e.s, de comment la vie a façonné nos modes de fonctionnement.

La bonne nouvelle est qu'il est toujours possible d'accueillir et modifier notre manière d'appréhender le monde, notre façon de vivre les événements du quotidien et aussi les tempêtes qui viennent parfois nous chambouler.

♦ Pas de recette miracle donc et un chemin personnalisé, propre à chaque individu, vers l'amour de soi, la confiance en soi, l'estime de soi, l'accueil de ce qui est présent à moi avec

bienveillance et compassion. A partir de là, il me devient possible de discerner ce qui est nourrissant pour moi et je peux poser des choix conscients sur ce que je souhaite laisser entrer dans ma vie ou pas : les informations, les relations, les idées, les objets, les vibrations. Je peux alors choisir les rêves que je souhaite réaliser, les valeurs que je souhaite incarner et à mon échelle, créer le monde dans lequel je souhaite évoluer.

♥ L'évolution vers l'amour de soi est individuelle et il appartient à chaque personne de choisir si elle souhaite le faire seule ou demander de l'aide. Il existe de multiples manières de se faire accompagner : thérapie de fond, ateliers occasionnels, séances ponctuelles, programme intensif personnalisé, soins corporels, selon le moment et l'endroit où je me trouve sur ce chemin d'évolution, selon le(s) outil(s) qui m'appelle(nt) au moment donné. A chacun.e de s'aménager un moment pour faire silence et laisser émerger ce qui est juste pour soi, se laisser guider par notre petite voix intérieure qui nous veut du bien. Et si là aussi, ce n'est pas trop clair, c'est peut-être le signe qu'un accompagnement serait le bienvenu. 😊

♥ L'élan de rédiger ces quelques paragraphes a émergé en moi, suite à une conversation que j'ai tenue avec mon fils de 14 ans. Mon cœur de maman qui s'est senti, l'espace d'un moment, impuissant face à la souffrance d'un adolescent en plein processus d'individuation, a eu besoin de prendre de la hauteur, y voir plus clair et ouvrir un espace d'accueil à ce que lui vit et moi en lien avec lui. Je peux alors, depuis cet espace de calme intérieur, laisser libre court à la créativité qui, je le sais, apportera son lot de perspectives joyeuses et encourageantes. Si les enfants sont nos plus grands maîtres, le mien est certainement la personne sur cette Terre qui aura fait ressortir ce qu'il y a de meilleur en moi. Je clôture en lui adressant un chaleureux remerciement de m'encourager, à travers notre lien, à continuer d'évoluer sur le chemin de l'amour de moi-même et, en conséquence, des autres et du monde. Merci, mon Ange, d'être là. ♥