

**HYPERSENSIBLES**  
COMMUNIQUER AUTREMENT

**PICARD Emma**  
DN MADe Design Graphique  
Édition Multisupports.

ESAAT Roubaix, 2022-2023.

**HYPERSENSIBLES**  
COMMUNIQUER AUTREMENT

## SOMMAIRE

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| ABSTRACT.....                                     | 7  |
| INTRODUCTION.....                                 | 9  |
| L'HYPERSENSIBILITÉ, DÉFINITIONS ET PRÉJUGÉS ..... | 11 |
| UNE SENSIBILITÉ PARTICULIÈRE .....                | 13 |
| UN HANDICAP AU QUOTIDIEN .....                    | 14 |
| <br>L'HYPERSENSIBILITÉ AU QUOTIDIEN.....          | 17 |
| DES DIFFICULTÉS À COMMUNIQUER.....                | 18 |
| DE LA MÉDIATION À L'INTROSPECTION.....            | 20 |
| LE GRAPHISTE MÉDIATEUR .....                      | 22 |
| CONCLUSION.....                                   | 24 |
| ANNEXES.....                                      | 27 |
| BIBLIOGRAPHIE.....                                | 31 |

## **ABSTRACT**

*While hypersensitivity affects one in five people, many consider it a disability. As it is often criticised and rejected, it creates a sense of alienation and abnormality for those who suffer from it. This leads to a real communication problem for hypersensitive people, who find it difficult to express their feelings. In this context, how can graphic design become a means of expression and mediation for hypersensitive people? Books and testimonies of people with hypersensitivity have been used to support the research. The results confirm that hypersensitive people find it difficult to put into words what they feel. In their daily lives, they are quickly overwhelmed by their emotions. To this extent, graphic design can be a way to externalize their emotions, before they become too intense. Moreover, it would be a means of mediation, not only between hypersensitive people and their surroundings, but it would also be a way for them to learn to know themselves better in order to accept themselves. On this basis, the graphic designer would play the role of mediator, helping hypersensitive people to express themselves and overcome the obstacles they face in their daily lives.*

## INTRODUCTION

La sensibilité permet à l'être humain de mieux communiquer et d'appréhender son environnement, elle fait partie de la nature humaine. Cependant, un excès de sensibilité peut causer de véritables difficultés lorsqu'il s'agit de communiquer avec le monde qui l'entoure. C'est le cas des personnes dites « hypersensibles ». L'hypersensibilité concerne une personne sur cinq, pourtant, nombreux sont ceux qui la considèrent comme une faiblesse et un véritable handicap. Elle est souvent rejetée, critiquée et soumise à de nombreux préjugés. Par conséquent, certaines personnes souffrent de leur hypersensibilité, et éprouvent un sentiment de décalage ou d'anormalité. Ces difficultés à exprimer leurs émotions et leurs ressentis entraînent un véritable problème de communication. Face à ces difficultés de communication et d'expression, dans quelle mesure le design graphique peut-il devenir un moyen d'expression et de médiation pour les personnes hypersensibles ?

Dans un premier temps, nous commencerons par établir une définition de la sensibilité ainsi que de ce qui caractérise l'hypersensibilité. Ensuite, nous observerons les problèmes que peut engendrer cette sensibilité particulière. Enfin, nous verrons par quels moyens le design graphique peut contribuer à les résoudre.

**I**  
**L'HYPERSENSIBILITÉ,**  
**DÉFINITIONS ET PRÉJUGÉS.**

*« Je suis obligée  
de me retenir de pleurer. »  
- Adèle*

## UNE SENSIBILITÉ PARTICULIÈRE

Avant de définir l'hypersensibilité, il est nécessaire de préciser ce que signifie la notion de sensibilité. Depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, la signification du terme « sensible » n'a cessé d'évoluer : « sensible » a d'abord signifié « qui ressent une impression » puis « facilement ému » pour ensuite exprimer « qui ressent des sentiments humains ». Aujourd'hui, la sensibilité désigne « l'aptitude à ressentir les impressions » ou encore « l'aptitude à s'émouvoir, à éprouver des sentiments humains ». Il est important de noter que « Toute sensibilité, même très vive, est relative » et qu'il « n'existe pas de critère absolu pour la mesurer ».

Paradoxalement, l'hypersensibilité est traditionnellement définie comme une sensibilité extrême ou excessive. Cependant, comme pour la sensibilité, l'hypersensibilité est relative à un individu : « une sensibilité peut paraître extrême ou excessive à l'un, et habituelle ou naturelle à l'autre ». Par conséquent, il est difficile – si ce n'est impossible – de la quantifier. De plus, l'hypersensibilité n'est pas seulement émotionnelle, elle peut désigner à la fois une « intense réceptivité » aux impressions et aux stimuli extérieurs, une « forte émotionnalité » comme une « grande expressivité »<sup>1</sup>. On peut alors parler d'hypersensibilité aux odeurs, aux bruits, aux lumières, aux ondes, à la douleur...

Enfin, il est important de souligner que l'hypersensibilité n'est pas toujours constante, elle peut se déclencher lors de certains événements ou situations particulières et très variées. De cette manière, il existe une multitude de formes d'hypersensibilités, autant qu'il existe de personnes hypersensibles.

<sup>1</sup> TOMASELLA Saverio,  
« Hypersensibles, trop sensibles  
pour être heureux ? »  
(23 novembre 2012),  
Éditions Eyrolles, 2017, p. 11.

Néanmoins, plusieurs témoignages [voir annexe] d'hy-persensibles partagent des similitudes dans la manière d'appréhender leur sensibilité au quotidien. Effectivement, certains d'entre eux manifestent des difficultés qu'elle engendre au quotidien, au point de la qualifier de handicap.

## UN HANDICAP AU QUOTIDIEN

Alors que certains envisagent leur hypersensibilité comme un atout perceptif hors du commun, d'autres la considèrent comme un défaut, parfois même comme un véritable handicap lorsqu'il s'agit de communiquer avec autrui. Or, l'hypersensibilité n'est ni une maladie, ni une pathologie, ni un handicap. Dans les faits, elle est considérée comme un trait de caractère, au même titre que la créativité ou l'honnêteté. Seulement, elle peut devenir handicapante chez certaines personnes dès lors que cette sensibilité est rejetée, critiquée, dénigrée ou moquée. C'est ce qu'explique le psychanalyste Saverio Tomasella dans son livre *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?* : « La sensibilité de l'être humain est avant tout relationnelle. [...] Dans le domaine des relations humaines, la sensibilité peut être activée, intensifiée ou exacerbée par les réactions de l'entourage, surtout s'il s'agit de réactions négatives : réprobations, reproches, jugements, dévalorisations<sup>2</sup> ».

2 TOMASELLA Saverio,  
*« Hypersensibles, trop sensibles  
pour être heureux ? »*  
(23 novembre 2012),  
Éditions Eyrolles, 2017, p. 39.

Ces réactions négatives provoquent alors un sentiment de décalage, d'étrangeté voire de rejet que l'on retrouve dans de nombreux témoignages de personnes hypersensibles. C'est pourquoi ces personnes auront tendance à se replier sur elles-mêmes et à essayer d'étouffer leurs émotions. Cela constitue un véritable obstacle lorsqu'il s'agit de communiquer avec leur entourage, renforçant le sentiment d'anormalité déjà présent. Nous pouvons alors nous demander comment le design graphique pourrait remédier à ce problème.

*« Je pense que j'ai toujours senti  
un décalage mais je n'avais pas  
les mots pour l'expliquer. »*

*- Sébastien*

**II**  
**L'HYPERSENSIBILITÉ**  
**AU QUOTIDIEN.**



Fig.1 Agathe Truchon Bartès, « Dis-moi tout ! », atelier de design graphique au sein des services pédiatriques des instituts Gustave Roussy et Curie, 2019.

3 TANTAWI Lara,  
« Agathe Truchon Bartès  
modernise le monde hospitalier »,  
2019, en ligne, consulté le 19  
novembre 2022,  
[[https://culturex-  
change.fr/2019/12/11/  
elle-a-fait-du-design-  
graphique-un-outil-de-  
combat-therapeutique-  
agathe-truchon-bartès-  
modernise-le-monde-  
hospitalier/](https://culturex-change.fr/2019/12/11/elle-a-fait-du-design-graphique-un-outil-de-combat-therapeutique-agathe-truchon-bartès-modernise-le-monde-hospitalier/)].

4 L'art-thérapie est l'exploit-  
ation du potentiel artistique  
dans une visée thérapeutique  
et humanitaire. Extrait de  
l'ouvrage de FORESTIER  
Richard, « Tout savoir sur  
l'art-thérapie », Favre éditions,  
2012, p. 10.

## DES DIFFICULTÉS À COMMUNIQUER

La difficulté à exprimer ses impressions et ses émotions reste l'un des obstacles majeurs auxquels sont confrontés les hypersensibles. En effet, il peut s'avérer particulièrement difficile de mettre des mots sur des impressions que les autres ne ressentent pas. De plus, certains hypersensibles préfèrent éviter d'aborder le sujet. Pourtant, il est important d'exprimer ses pensées et ses émotions, d'autant plus lorsque celles-ci sont débordantes.

C'est pourquoi le design graphique peut s'envisager comme un « moyen d'expression alternatif<sup>3</sup> » afin d'aider la personne hypersensible à communiquer ses émotions, ses impressions et ses intentions par le biais d'un dispositif graphique. C'est le cœur du travail d'Agathe Truchon Bartès [fig.1], en proposant un atelier graphique au sein d'un hôpital afin de permettre aux enfants hospitalisés « d'exprimer leurs ressentis à l'aide de fiches et d'éléments magnétiques ». En ce sens, le graphisme se rapprocherait de l'*art-thérapie*<sup>4</sup>, dans la mesure où il s'adresse à des personnes qui ont des difficultés à s'exprimer et à communiquer par la parole.

Ce serait également un moyen pour les hypersensibles d'extérioriser leurs angoisses et leurs souffrances. En effet, ces personnes sont davantage sujettes au stress, en raison des stimuli externes qu'elles doivent traiter en permanence. Elles ont beaucoup de mal à lâcher prise, ce qui les conduit à un vif épuisement et à la nécessité de s'isoler. Dès lors, le design graphique pourrait être envisagé comme un outil pour s'éloigner des problèmes interpersonnels et des stimulations anxiogènes du quotidien. Bien sûr, le but n'est pas de remplacer une véritable thérapie, mais de proposer des moyens

alternatifs pour aider les hypersensibles en leur permettant d'extérioriser leurs ressentis dans leur vie quotidienne, au biais d'ateliers, de dispositifs ou d'interfaces graphiques les amenant à se divertir chez eux, dans la rue, comme sur leur lieu travail. Le but étant de canaliser leurs émotions avant qu'elles ne deviennent trop intenses. Par conséquent, cela convoquerait l'idée de sublimation, autrement la mise en formes du matériau brut qu'est la sensibilité – non éduquée par un langage – par l'intermédiaire du design graphique.

### DE LA MÉDIATION À L'INTROSPECTION.

Dans le cadre d'une thérapie, le design graphique pourrait également s'envisager comme un outil de médiation entre le thérapeute et la personne hypersensible. Ce serait un moyen de faciliter la communication entre ces derniers, notamment un moyen pour la personne hypersensible de matérialiser sa pensée et ses ressentis. C'est ce en quoi consiste le travail de la designer Yaara Nusboim, qui a conçu un ensemble de figurines [fig.2.1] pour aider les enfants à gérer leurs émotions et leurs souvenirs à travers le jeu [fig.2.2], permettant aux thérapeutes d'observer leurs choix et leurs comportements. L'objectif serait alors d'améliorer la prise en charge thérapeutique de l'hypersensibilité au biais de dispositifs ou d'interfaces graphiques.

Un autre exemple est celui du dispositif ludique FOCUS, imaginé par Valérie Dormal, constitué d'un objet permettant à l'enfant d'évaluer son niveau de stress, et d'une application mobile qui permet de consulter les résultats et l'évolution de l'enfant. On peut facilement imaginer adapter ce type de dispositif graphique pour des personnes hypersensibles. De cette manière, ce serait une façon d'établir un suivi, non pas



Fig.2.1 Yaara Nusboim, «Alma », poupées thérapeutiques, 2019.

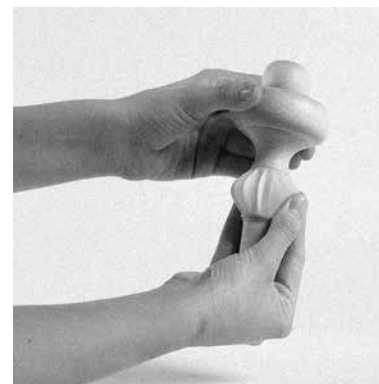


Fig.2.2 Yaara Nusboim, «Alma », poupées thérapeutiques, 2019.

seulement utile pour un thérapeute, mais également pour l'individu hypersensible qui pourrait suivre son évolution et mieux se comprendre lui-même. L'acceptation de soi est l'une des étapes primordiales chez les personnes qui souffrent de leur hypersensibilité. En effet, mieux vivre son hypersensibilité commence par apprendre à s'accepter et à mieux se connaître. Ainsi, le véritable enjeu serait d'accompagner les personnes qui souffrent de leur hypersensibilité dans la gestion de leurs émotions, leur permettant d'apprendre à « mieux se comprendre pour s'accepter<sup>5</sup> ».

## LE GRAPHISTE COMME MÉDIATEUR.

L'hypersensibilité ne se remarque pas de prime abord, d'autant plus lorsqu'elle est refoulée, camouflée ou ignorée. Plusieurs témoignages rapportent que certains hypersensibles préfèrent dissimuler leur sensibilité, pour mieux se fondre dans la masse. C'est en partie la conséquence de nombreux préjugés, considérant les hypersensibles comme des personnes faibles, susceptibles, introverties... Or, l'hypersensibilité peut s'avérer être un véritable atout perceptif et créatif, qu'il serait temps de mettre en pratique. Il s'agirait donc d'envisager un moyen pour les hypersensibles de communiquer leurs ressentis au reste du monde, en utilisant un intermédiaire anonyme ou non. En quelque sorte, l'enjeu serait de rendre visible l'invisible. C'est le travail qu'a mené le graphiste Lukasz Pachalko, dans un projet éditorial qui vise à sensibiliser la population sur la dyslexie [fig.3]. L'objectif était de libérer la parole sur le sujet. Dans cette mesure, le designer graphique jouera le rôle *médiateur*<sup>6</sup> – au sens d'intermédiaire – entre les hypersensibles et le reste du monde. Le but étant de travailler sur « de nouveaux outils de communication visuels qui donnent véritablement la parole aux concernés<sup>7</sup> ».

5 Référence au titre du livre de ARON Elaine N., « *Hypersensibles, Mieux se comprendre pour s'accepter* », Éditions Marabout, 2017.

6 Du latin *mediatorem*, de *mediare*, servir d'intermédiaire, partager par le milieu.

Un médiateur est une personne qui intervient pour faciliter une communication ou rétablir une relation.

7 TANTAWI Lara, « *Agathe Truchon Bartès modernise le monde hospitalier* », 2019, en ligne, consulté le 19 novembre 2022, [https://culturex-change.fr/2019/12/11/elle-a-fait-du-design-graphique-un-outil-de-combat-therapeutique-agathe-truchon-bartès-modernise-le-monde-hospitalier/].



Fig.3 Lukasz Pachalko, projet de sensibilisation à la dyslexie, 2015.

Cela constitue donc un véritable enjeu pour le graphiste puisqu'il s'agit ici de transformer une donnée sensorielle en donnée graphique. En résumé, l'idée ici est de porter la voix des hypersensibles par l'intermédiaire du design graphique. C'est également un moyen de déconstruire certains préjugés sur l'hypersensibilité, et de mettre la lumière sur un sujet qui concerne un bon nombre d'entre nous.

## CONCLUSION

*En conclusion, le design graphique pourrait être un moyen de pallier les problèmes de communication auxquels sont confrontés les hypersensibles au quotidien. Ce serait un moyen d'introspection leur permettant de mieux se comprendre, mais aussi un moyen de médiation les aidant à communiquer avec leur entourage. Par conséquent, le graphiste joue ici un rôle majeur, dont celui de médiateur. Il serait donc temps de mettre la lumière sur un problème qui concerne de nombreuses personnes, mais dont personne ne parle.*

**III**  
**ANNEXES**

## TÉMOIGNAGES

### LE TÉMOIGNAGE D'ADÈLE

Adèle est une jeune fille de 19 ans, passionnée par les thrillers psychologiques. Elle a découvert son hypersensibilité récemment, pouvant enfin mettre un mot sur ce qu'elle ressentait. En effet, elle décrit sa sensibilité comme « un peu handicapante ». Adèle traite en permanence les impressions qu'elle reçoit. Elle est particulièrement sensible aux sons : « Quand je vais au stade, par exemple, il y a énormément de bruits, des chants, des cris... À chaque fois je suis obligée de me retenir de pleurer ». Elle ajoute également qu'elle interprète toujours ce qu'on lui dit, et perçoit tout avec des doubles sens. Par conséquent, Adèle est toujours en train d'analyser le monde qui l'entoure, à la recherche du sens qui est caché derrière.

### LE TÉMOIGNAGE DE LAURENT

Derrière son fort caractère, Laurent un homme de 49 ans, cache une sensibilité particulière. En effet, Laurent fait partie de ces personnes qui considèrent la sensibilité comme une faiblesse. C'est pourquoi il préfère camoufler son hypersensibilité au quotidien. Cependant, il est parfois difficile pour lui de contenir une si grande quantité d'émotions. Laurent se décrit comme un homme qui a toujours besoin de s'occuper, il déteste rester passif. Il a constamment l'impression d'être « à vif », ce qui cause l'incompréhension de ses proches. Effectivement, à leurs yeux, Laurent est simplement « un homme borné », et il est difficile de savoir à quoi il pense. Un manque de communication qui entraîne l'incompréhension de ses proches.

### LE TÉMOIGNAGE DE SÉBASTIEN

Sébastien est un homme d'une trentaine d'années, particulièrement sensible aux endroits très fréquentés. Depuis son enfance, il ressent un fort sentiment de malaise lorsqu'il est entouré d'une foule de personnes. Il explique qu'il a toujours senti les émotions des autres, comme leur tristesse, sans qu'ils

n'aient à parler. Très empathique il dit qu'il a « toujours senti un décalage mais je n'avais pas les mots pour l'expliquer ». Aujourd'hui, Sébastien sort aux heures de faible affluence, essayant d'éviter le bain de foule, un mode de vie contraignant au quotidien.

### LE TÉMOIGNAGE DE LIZZY

« Curieusement, j'ai souvent du mal à mettre en mots mon impression, c'est un peu comme si je ressentais la personne dans sa globalité et de manière abrupte, presque avec violence. [...] J'essaie chaque fois de comprendre l'autre. Cette compréhension n'est pas possible à chaque fois, mais elle m'aide à moins souffrir, à ne pas me sentir indigne. »

*Extrait de l'ouvrage de TOMASELLA Saverio, « Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ? », Éditions Eyrolles, 2017, p.31-32.*

### LE TÉMOIGNAGE DE MILENA

« Âgée d'une cinquantaine d'années, Milena est une femme très réservée, repliée sur elle-même, qui communique avec difficulté. Elle reste seule et rumine sans cesse ses déboires passés. Milena est très gênée lorsqu'elle parle d'elle. Elle se plaint d'avoir peu d'amis, cela l'attriste et lui manque. Elle exprime peu à peu un très grand besoin d'affection. Toute injustice la révolte et la blesse profondément. Lorsqu'elle était jeune, elle réussissait bien à l'école, jusqu'au jour où elle fut trop mise en avant par un professeur. Elle décida alors de ne plus sortir du lot et s'ingénia à ne pas trop réussir pour pouvoir rester invisible, fondue dans le reste de la classe. Milena a très peur des voleurs. Elle vérifie plusieurs fois si elle a bien fermé sa porte. Elle se reproche d'être maladroite et distraite, mais, surtout, elle s'en veut d'être si seule. »

*Extrait de l'ouvrage de TOMASELLA Saverio, « Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ? », Éditions Eyrolles, 2017, p. 46-47.*

## Article

## **HYPERSENSIBLES** COMMUNIQUER AUTREMENT

**PICARD Emma**

DN MADe Design Graphique  
Édition Multisupports.

ESAAT Roubaix, 2022-2023.

## **BIBLIOGRAPHIE**

– **ARON Elaine N.** , « *Hypersensibles, Mieux se comprendre pour s'accepter* », Éditions Marabout, 2017.

– **BORSARI Alexandra** et **BRULÉ Émeline**, « *Le sensible comme projets : regards croisés* », dans Hermès, La Revue, n° 74, 2016, en ligne, consulté le 12 octobre 2022, [<https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2016-1-page-176.htm>].

– **ÉTAPES**, « *Le graphisme pour mieux comprendre la Dyslexie* », 2015, consulté le 19 novembre 2022, [<https://etapes.com/le-graphisme-pour-mieux-comprendre-la-dyslexie/>]

– **FORESTIER Richard**, « *Tout savoir sur l'art-thérapie* », Favre éditions, 2012.

– **HALBWACHS Maurice** , « *L'expression des émotions et la société* », dans Vingtième Siècle. Revue d'histoire, n° 123, 2014, en ligne, consulté le 12 octobre 2022, [<https://www.cairn.info/revue-vingtieme-siecle-revue-d-histoire-2014-3-page-39.htm>].

– **LE JOURNAL DU DESIGN**, « *La thérapie par le jeu avec les créations de la designer Yaara Nusboim* » Le Journal Du Design, 2019, en ligne, consulté le 19 novembre 2022 [<https://www.journal-du-design.fr/design/la-therapie-par-le-jeu-avec-les-creations-de-la-designer-yaara-nusboim-123007/>]

– **TANTAWI Lara**, « *Agathe Truchon Bartès modernise le monde hospitalier* », 2019 en ligne, consulté le 19 novembre 2022 [<https://culturexchange.fr/2019/12/11/elle-a-fait-du-design-graphique-un-outil-de-combat-therapeutique-agathe-truchon-bartes-modernise-le-monde-hospitalier/>].

– **TOMASELLA Saverio**, « *Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ?* » (23 novembre 2012), Éditions Eyrolles, 2017

– **TOSI BRANDI Elena**, « *Manifeste du design sensible, pour un design de l'expérience sensible : concevoir, penser et agir à travers les sens* », 2018, en ligne, consulté le 19 novembre 2022 [[https://www.researchgate.net/publication/350343738\\_MANIFESTE\\_DU\\_DESIGN\\_SENSIBLE\\_Pour\\_un\\_design\\_de\\_l%27experience\\_sensible\\_concevoir\\_penser\\_et\\_agir\\_a\\_travers\\_les\\_sens](https://www.researchgate.net/publication/350343738_MANIFESTE_DU_DESIGN_SENSIBLE_Pour_un_design_de_l%27experience_sensible_concevoir_penser_et_agir_a_travers_les_sens)].

