

La Presse

Actuel Santé, dimanche 8 octobre 2006, p. PLUS7

La hâte des hypersensibles par Mathieu Perreault,

On dit qu'ils ont des antennes, qu'ils sont toujours à l'affût des émotions d'autrui. Un mot de travers, même anodins, et ils sont tout à l'envers. Les hypersensibles sont spécialistes dans l'art de voir des offenses et des marques de mépris là où il n'y en a pas.

Un psychologue de l'Université de l'Illinois vient de confirmer ce portrait. Selon Chris Fraley, les traits négatifs des hypersensibles sont surtout dus à ce qu'ils sont trop hâtifs. Ils jugent l'état émotionnel d'une autre personne trop rapidement. Et pourtant, ils sont mieux équipés que la moyenne pour reconnaître les émotions.

Au fil de quatre expériences, ce spécialiste de l'attachement a comparé la sensibilité aux émotions d'autrui de gens ayant divers degrés d'attachement. La théorie de l'attachement prédit que les enfants qui ont de la difficulté à recevoir de l'affection de leurs parents, particulièrement de leur mère, vont développer une capacité aiguë de "lire" l'état émotionnel de leurs proches. De cette manière, ils y décèlent le moindre signe de tendresse et de rejet, et ils peuvent savoir les bons moments pour quémander de l'affection. Cette hypersensibilité s'accompagne d'anxiété, à la fois à cause de la crainte d'être rejeté, et à cause de la vigilance nécessaire.

"L'hypersensibilité est peut-être l'une des raisons pour lesquelles les gens très anxieux ont plus de conflits dans leurs relations", explique M. Fraley dans son communiqué de presse. "L'ironie est qu'ils ont la capacité de poser des jugements plus sûrs que des personnes moins anxieuses. Mais comme ils établissent ces jugements si rapidement, ils tendent à faire des erreurs à propos des états émotionnels et des intentions d'autrui."

En d'autres mots, l'hypersensibilité peut être un défaut. L'opinion populaire voulant que les personnes "d'entretien difficile" (high maintenance) voient souvent des manifestations de rejet là où il n'y a que de la fatigue, ou de la distraction, est donc fondée. De même, il est possible qu'ils associent plus la colère ou la déception d'autrui à un rejet.

De nombreuses recherches sur les rats, et quelques-unes sur les enfants victimes de mauvais traitements, montrent que le manque d'affection en bas âge amplifie les réactions face au stress. "Je pense que les mêmes mécanismes physiologiques qui provoquent le stress jouent un rôle dans l'insécurité de l'attachement", commente M. Fraley.

L'étude, publiée cet été dans le Journal of Personality(*), portait aussi sur les gens qui évitent les contacts affectifs. "Certains enfants sont plus susceptibles d'adopter des stratégies d'évitement quand ils sont négligés ou quand leurs demandes de soutien et de réconfort sont rejetées", explique-t-il.

Certains chercheurs ont avancé que les évitants sont plus sensibles aux émotions d'autrui, parce qu'ils ont besoin d'informations fiables pour se défendre, indique M. Fraley. Mais ses données montrent que les évitants ont plutôt tendance à ignorer les signaux émotionnels, et donc qu'ils sont moins sensibles.

Selon une extrapolation sommaire des résultats, les gens très anxieux pourraient être jusqu'à 50% plus efficaces dans la reconnaissance des états émotionnels. Les 120 cobayes, qui ont été recrutés par Internet et qui sont en majorité des Américains et des Canadiens, devaient identifier l'état émotionnel de neuf personnes dont ils ne voyaient que la figure. Cet état apparaissait graduellement au fil de six images de la même personne défilant devant eux. La moyenne des cobayes identifiait sept des neuf émotions. Ceux qui étaient un peu plus anxieux que la moyenne en identifiaient 7,15, et ceux qui étaient un peu moins anxieux que la moyenne, 6,23.

M. Fraley veut maintenant mesurer la variation de l'hypersensibilité en fonction de la proximité affective. Il veut voir si les gens anxieux qui se trouvent dans un environnement rassurant font encore des erreurs quand ils évaluent l'état émotionnel d'autrui, et s'ils font autant d'erreurs avec des proches qu'avec des étrangers.