

# Anne Dumolard

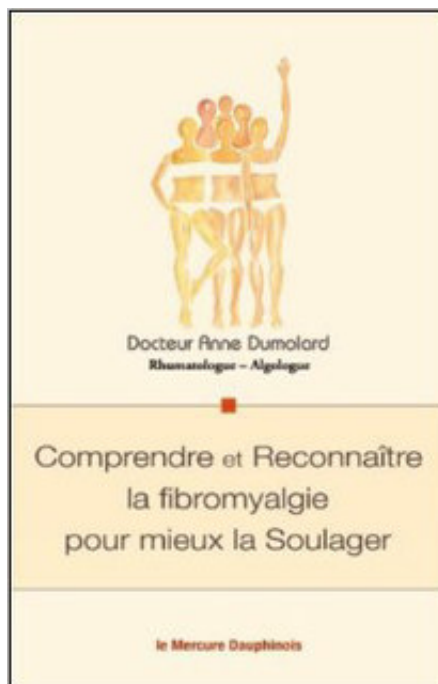
## Comprendre et Reconnaître la fibromyalgie pour mieux la Soulager

Extrait du livre

[Comprendre et Reconnaître la fibromyalgie pour mieux la Soulager](#)

de [Anne Dumolard](#)

Éditeur : Le Mercure Dauphinois



<http://www.editions-narayana.fr/b17576>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



*\* Hypersensibilité*

Un autre trait que l'on retrouve beaucoup dès lors que l'on commence à s'y intéresser et à le repérer, car les patients eux-mêmes finissent souvent par enfouir cette part d'eux-mêmes qui leur complique tant la vie parfois, est l'hyperesthésie parfois assortie de « surdouance ».

L'hyperesthésie désigne une capacité sensorielle exacerbée, et concerne les cinq sens, visuel, auditif, olfactif, gustatif, mais aussi kinesthésique (le toucher), qui se révèlent très supérieurs à la moyenne de la population. Cela s'associe parfois à de la synesthésie, association involontaire de plusieurs sens, qui fait que la stimulation d'un sens est perçue simultanément par un autre sens, sans que celui-ci n'ait été stimulé spécifiquement, elle contribue à la réceptivité hors du commun.

Même si l'hyperémotivité est fréquente, voire constante dans la fibromyalgie, il s'agit à mon sens d'un sous-groupe de patients, même si cette hyperesthésie peut parfois finir par aboutir au même fonctionnement.

En effet, ces personnes peuvent voir la souffrance des autres à l'excès et se sur-occuper de leurs problèmes et mettre en place des liens déséquilibrés, « la sensibilité émotionnelle peut vous entraîner dans l'écheveau de la vie privée des autres », elles peuvent capter les dangers potentiels pour soi et pour les autres, et se sentir les « gardiens » du monde. Elles voient se développer un manque d'estime et de confiance en soi par le fait de se sentir « différentes », depuis la toute jeune enfance en général, et peuvent corriger ce manque de confiance par l'hyperattention aux besoins des autres, avec recherche de reconnaissance, l'hyperactivité, l'anticipation, le perfectionnisme.

Et on voit tout le processus de personnalité souvent retrouvé dans la fibromyalgie se mettre en place par des cheminements certes différents à la base mais qui aboutissent aux mêmes problématiques de « surcharge de vie ».

Comme le dit Aron, le degré d'activation du système nerveux diffère considérablement d'une personne à une autre dans la même situation, face aux mêmes stimuli.

L'hypersensibilité est à la fois un atout par la finesse perceptible de l'environnement qu'elle permet mais aussi une source de souffrance et

de blessure affective. L'hypersensible, branché en permanence sur son environnement affectif, sur le monde émotionnel, est constamment bombardé d'informations sensorielles, assailli de messages affectifs.

Les personnes ressentent le monde tous sens en éveil. Elles disposent de capacités des organes des sens très supérieures et très performantes. Cette exacerbation des sens que l'on nomme hyperesthésie élargit considérablement la perception qu'elles ont du monde et exalte leur sensibilité. Elles ressentent en qualité et en quantité une multitude de choses imperceptibles à la plupart d'entre nous, qu'il s'agisse de lumière ou de sons subtils ou encore une hypersensibilité aux signaux corporels, aux sensations physiques telles que la douleur, aux médicaments ou aux produits chimiques.

Comme le signifie Aron : « Nous devrions nous méfier lorsque les médecins décrivent notre sensibilité comme une « réaction excessive au stress ». Nous ne sommes pas nés avec une tendance à une « réaction excessive au stress ». Mais nous sommes nés sensibles. Ce qui est modérément stimulant pour la plupart des gens risque d'être extrêmement stimulant pour nous. Ce qui est extrêmement stimulant pour la plupart des gens provoque chez un hypersensible une réaction brutale<sup>m</sup>. »

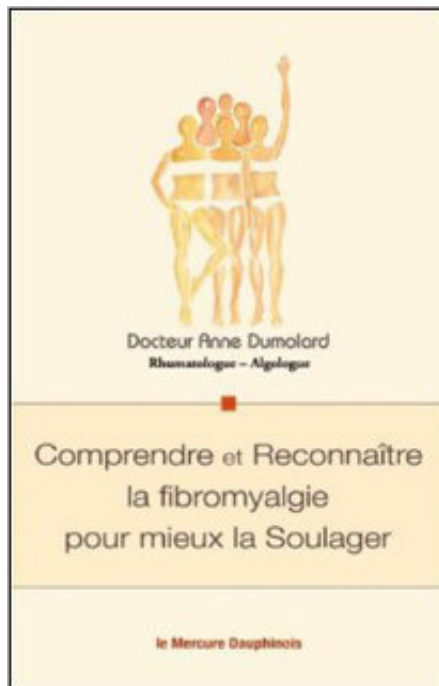
Les hypersensibles sont assaillis par une foule de messages et perçoivent des nuances qui échappent aux autres. Ce qui semble normal aux autres, la musique forte ou la foule, peut se révéler extrêmement stimulant et donc stressant pour les hypersensibles. Tôt ou tard nous devons affronter des événements stressants. Les hypersensibles réagissent beaucoup plus violemment à ces stimuli.

Il est possible qu'un milieu de travail jugé tout à fait acceptable par les autres les énerve au plus haut point. Peut-être sont-ils seuls à souffrir des lumières fluorescentes, du bruit, même faible, des machines ou des odeurs de produits chimiques.

Les hypersensibles augmentent eux-mêmes leur degré de stimulation, car ils perçoivent des nuances subtiles. Mais leur système nerveux s'active également de manière automatique dans ce que le reste de la population

---

211. Aron (Elaine N.), *Ces gens qui ont peur d'avoir peur. Mieux comprendre l'hypersensibilité*, Les Éditions de l'homme, 2005, p. 23.



Anne Dumolard

[Comprendre et Reconnaître la  
fibromyalgie pour mieux la Soulager](#)

246 pages, broché  
publication 2014



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain  
[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)