

**Dre Liliana Correa**  
Psychiatre et Psychothérapeute FMH

Conférence

## **Sensory Processing Sensitivity – Hypersensibilité**

**Mercredi, 30 mai 2018 – 19h00**

Centre Saint-Boniface, Avenue du Mail 14, 1205 Genève

Inscription : [hypersensibilite@dr-correa.ch](mailto:hypersensibilite@dr-correa.ch)

Délai d'inscription : 25 mai 2018

Prix : Frs. 20.- par personne

---

L'hypersensibilité – ou *Sensory Processing Sensitivity* – est un trait de caractère présent chez 20% de la population et dans une proportion égale entre hommes et femmes.

Les manifestations de l'hypersensibilité restent méconnues de la plupart des thérapeutes et sont confondues avec diverses pathologies psychiatriques (trouble borderline, trouble bipolaire, TAG, PTSD, THADA). Ainsi, la personne hypersensible se voit systématiquement poser un diagnostic psychiatrique assorti d'un traitement médicamenteux qui ne lui correspondent pas.

La personne hypersensible consulte car elle se sent « différente » des autres. En effet, elle présente des réactions physiques, émotionnelles ou comportementales exagérées lorsqu'elle se sent submergée par les stimuli environnants. Il en résulte des difficultés d'adaptation au monde du travail, dans son univers social et/ou dans ses rapports de couple ou familiaux.

Par exemple, elle est facilement déstabilisée par l'excès de bruit, les lumières trop intenses, une foule dense et se sent vite mise sous pression lorsqu'on lui demande d'accomplir plusieurs tâches simultanément. Dans les faits, la personne hypersensible capte trop de stimuli au travers de ses cinq sens. Elle traite l'information en continu et plus en profondeur que la moyenne des gens, ce qui induit une surcharge sensorielle et la fait se sentir émotionnellement submergée. C'est alors qu'elle ressent le besoin de se retirer et de s'isoler afin de se ressourcer et revenir progressivement à son niveau émotionnel de base. Cette façon d'agir peut être interprétée comme un comportement asocial.

La personne hypersensible est dotée d'un sens très développé de l'observation et du détail. Elle fait également preuve d'une grande capacité d'empathie. Lorsqu'elle prend conscience de sa différence par rapport aux autres, elle a tendance à interpréter cette différence comme un problème plutôt qu'un atout.

Une personne hypersensible qui s'ignore est incapable de se poser des limites et d'en poser aux autres. Elle a tendance à fonctionner en mode de survie car elle doit continuellement s'adapter à un environnement qu'elle ressent « hostile », ce qui la stresse et l'épuise. Ce ressenti la mène souvent en situation de burn-out ou de dépression.

Cette conférence a pour but d'informer sur ce qu'est l'hypersensibilité et d'en discuter les contours d'un point de vue médical. Elle vise à partager des outils afin que tous les thérapeutes (médecins, psychologues, infirmiers) puissent reconnaître et identifier ce trait de caractère et proposer un accompagnement adéquat. Son identification évitera de poser des diagnostics erronés et des prescriptions inadéquates car il ne s'agit que d'un trait de caractère et pas d'une pathologie.

La Dre Liliana Correa, Psychiatre et psychothérapeute FMH, est au bénéfice d'une expérience professionnelle de plus de 25 ans et a suivi la formation spécifique « *HSP-Knowledgeable Professional* » proposée par le Dr Elaine Aron, Psychothérapeute et chercheur en psychologie aux USA. Le Dr Aron est la première personne à s'être réellement penchée sur le trait de caractère de l'hypersensibilité et à l'avoir étudié sous l'approche scientifique.

Depuis 2009, la Dre Liliana Correa a accompagné des centaines de personnes, lesquelles ont chacune vu leur vie transformée suite à la découverte de leur hypersensibilité. Car s'il y a un « avant » l'hypersensibilité, il y a aussi un « après » beaucoup plus facile à appréhender par tous.

**Dre Liliana Correa**

Dr méd., psychiatre et psychothérapeute FMH

Rue Gourgas 4, 1205 Genève, Suisse

Tél : +41 (0)22 321 14 60

Fax : +41 (0)22 321 14 62

[www.dr-correa.ch](http://www.dr-correa.ch)