



L'HYPERSENSIBILITÉ DANS LES MÉTIERS À FORTE CHARGE ÉMOTIONNELLE : COMMENT ACCOMPAGNER LES COLLABORATEURS ?

L'hypersensibilité peut devenir un facteur d'épuisement professionnel, particulièrement dans les métiers à forte charge émotionnelle. C'est le cas du secteur de la santé, où les professionnels sont confrontés quotidiennement à la souffrance et à l'urgence. Accompagnée par des outils adaptés, cette sensibilité peut être mieux gérée au quotidien et même devenir une ressource précieuse. Sandrine Audoin, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des professionnels, et notamment ceux du secteur de la santé, partage son expertise sur les solutions concrètes à mettre en place.

Médecins, infirmiers, aides-soignants... Les métiers de la santé cumulent des facteurs de charge émotionnelle particulièrement élevés. Pour les professionnels hypersensibles, cette exposition constante peut rapidement conduire à l'épuisement. « *Les personnes hypersensibles absorbent toutes les tensions, les non-dits* », explique Sandrine Audoin, sophrologue qui intervient depuis quinze ans auprès des entreprises et des professionnels pour les accompagner sur les questions de bien-être et de gestion émotionnelle.

QUAND LA SENSIBILITÉ DEVIENT SURCHARGE

L'hypersensibilité se manifeste principalement par une surcharge émotionnelle difficile à gérer. Les professionnels hypersensibles, extrêmement réceptifs à leur environnement, peinent à distinguer leurs propres émotions de celles des autres. Cette porosité émotionnelle crée un cercle vicieux : les collaborateurs absorbent les tensions jusqu'à l'épuisement, puis se mettent en retrait pour se protéger. « *C'est un début de désocialisation, une façon de se protéger. Par exemple, ils ne prennent pas le café le matin avec leurs collègues pour ne pas entendre de plaintes ou de choses négatives* », décrit Sandrine Audoin.

Ce retrait s'accompagne d'un sentiment de décalage. « *Quand on est perçu comme trop sensible, on n'est pas assez robuste, on n'est pas assez fort. Donc on peut se sentir en décalage* », souligne l'experte. Dans les métiers de la santé, où la maîtrise émotionnelle est valorisée, ce sentiment peut créer une illégitimité particulièrement délétère.

Pour compenser l'image de fragilité souvent associée à l'hypersensibilité, les professionnels concernés peuvent avoir tendance à s'investir excessivement dans leur travail. Ce mécanisme, couplé à la peur de décevoir, peut ainsi conduire à l'incapacité de poser des limites et, à terme, au burn-out.

LA SOPHROLOGIE, UN OUTIL DE RÉGULATION

Face à ces difficultés, la sophrologie offre des réponses concrètes. Cette approche psychocorporelle permet d'accompagner la personne sans chercher à la transformer, mais plutôt à l'aider à **accepter son hypersensibilité et à mieux la gérer au quotidien**. « *Nous travauillons sur le mouvement, la respiration, réalisons des étirements, ce qui permet de réguler tout de suite la surcharge émotionnelle* », explique la sophrologue.

La sophrologie aide également à créer une distance plus juste entre ce qui est vécu et ce qui est ressenti. « *On ne cherche pas à supprimer l'émotion, mais à ne plus s'identifier à elle* », précise Sandrine Audoin. Les visualisations positives permettent de revisiter certaines situations pour prendre conscience que l'interprétation émotionnelle ne correspond pas toujours à la réalité.

Pour les métiers particulièrement exposés, la sophrologie peut également devenir un outil d'hygiène émotionnelle. **Cette pratique permet de décharger, de se reconnecter à soi-même et à ses émotions, pour repartir plus facilement dans des situations qui peuvent être difficiles.**

TRANSFORMER L'HYPERSENSIBILITÉ EN ATOUT

Loin d'être une fragilité, l'hypersensibilité peut être une véritable ressource. Lorsque les professionnels prennent conscience de leur capacité d'écoute et d'empathie particulièrement développées, **cette sensibilité devient une force**. Dans les métiers de la santé, **cette empathie naturelle constitue un atout majeur pour la relation de soin**.

Les professionnels hypersensibles développent également une intuition précieuse. « *Cela permet des prises de décisions plus justes, tenant compte de choses qui peuvent sembler abstraites à d'autres* », observe Sandrine Audoin. **Cette capacité à percevoir des signaux faibles peut faire la différence dans des situations critiques.**

DES OUTILS IMMÉDIATS AU QUOTIDIEN

Face à une surcharge émotionnelle, les professionnels peuvent mettre en œuvre des techniques simples pour retrouver leur calme sur le moment. Sandrine Audoin recommande ainsi plusieurs gestes :

> S'ancre dans son corps

Poser les pieds au sol, fermer les yeux, toucher ses cuisses et ses bras pour sentir ses points d'appui. Cette prise de conscience corporelle interrompt le flux émotionnel.

> Respirer consciemment

Inspirer par le nez sur 4 à 6 secondes, expirer lentement, et répéter plusieurs fois.

> Identifier son émotion

Se poser la question « *Qu'est-ce que je ressens ?* », pour mieux distinguer ses propres émotions de celles de l'environnement.

LE RÔLE ESSENTIEL DES MANAGERS

Les managers occupent une position clé pour identifier et accompagner les collaborateurs hypersensibles confrontés à l'épuisement émotionnel. Leur vigilance et leur capacité à créer un environnement de travail sécurisant peuvent faire toute la différence. Pour Sandrine Audoin, la première étape consiste à traiter l'épuisement émotionnel comme un risque professionnel à part entière.

Pour cela, plusieurs mesures peuvent être mises en place, comme la création d'espaces de parole protégés, dans lesquels les collaborateurs peuvent s'exprimer librement, de façon sécurisée. Favoriser la récupération constitue également un levier essentiel. Dans les secteurs à flux tendu, il est ainsi important de ne pas invoquer les contraintes organisationnelles en premier lieu lorsqu'un collaborateur demande des congés, mais au contraire, de reconnaître qu'il s'agit d'un besoin légitime.

En outre, les entreprises doivent rester vigilantes à ne pas banaliser les difficultés émotionnelles. « *La banalisation peut s'avérer plus violente que le silence. Dans le secteur de la santé, on peut avoir tendance à dire "ça fait partie du métier"* », souligne Sandrine Audoin. Ce déni empêche toute prise en charge et accentue le sentiment d'isolement des professionnels concernés.

La sophrologue rappelle aussi de **ne pas oublier les managers**. S'ils ont un rôle d'accompagnement à jouer, **ils ne sont pas responsables de l'épuisement de leurs collaborateurs** et peuvent eux aussi être confrontés à des difficultés émotionnelles sans nécessairement avoir de relais pour en parler.

Quelle que soit l'activité, accompagner l'hypersensibilité permet de prévenir l'épuisement et d'améliorer la qualité de vie au travail. Dans les métiers du soin, où la charge émotionnelle est intense, cet accompagnement des collaborateurs concernés s'avère d'autant plus important. C'est une nécessité pour préserver les talents, maintenir la qualité de l'accompagnement et construire des organisations capables de soutenir durablement leurs collaborateurs face aux défis émotionnels inhérents à ces métiers.

Nos coordonnées

02 36 56 00 00

commercial@collecteam.fr

 collecteam



www.collecteam.fr

Collecteam, SA au capital de 7 005 000 euros, immatriculée au RCS d'Orléans, 422 092 817, 13 rue de Croquechâtaigne 45380 La Chapelle St Mesmin, contact@collecteam.fr, 02 36 56 00 00. Société de courtage d'assurance, régie par l'article L.521-2-II-1^o, b du Code des assurances; n° ORIAS : 07005898 (liste des partenaires assureurs sur notre site Internet). Réclamations : reclamation@collecteam.fr. La médiation de l'assurance, TSA 50110, 75441 Paris Cedex 09. Pour l'exercice de son activité de distribution d'assurance, Collecteam est rémunérée sur la base de commissions. Conformément au règlement UE 2016/679 (RGPD) Collecteam agit en qualité de responsable de traitement pour la collecte et le traitement de vos données personnelles. Vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation de traitement, de portabilité et de définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données après votre décès. Vous pouvez exercer vos droits en vous adressant au DPO de Collecteam à l'adresse : dpo@collecteam.fr. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL : cnil.fr/fr/cnil-direct.

