

OUVERTURE

VIVRE LA DIFFÉRENCE !

MOT DU ...

Binôme accueilli en résidence sur le territoire Albi / Carmaux

Ariane PUCCINI & Naïs VAN LAER
RÉSIDENTE INFO ET VIDÉO

Tandis que nous travaillions à rendre visible une communauté LGBTQIA+ naissante dans les campagnes à travers notre projet documentaire, nous avons proposé aux élèves des collèges Honoré de Balzac à Albi et Victor Hugo à Carmaux de documenter une thématique qui ferait écho à la nôtre : « visibiliser/invisibiliser ». Ainsi, nous invitons les adolescents des classes de 4^e et 6^e à interroger leur environnement, au-delà de ce qu'il donne à voir, dans un court-métrage documentaire (de moins de 2 minutes) ou un reportage écrit, réalisé en groupes. Passés les premiers flottements, les premières interrogations, les idées ont rapidement émergé. Courageusement, elles et ils n'ont pas hésité à pousser les portes fermées, à questionner les évidences, à aller aux contacts de personnes aux vécus différents des leurs, à révéler combien le silence de l'invisibilisation peut aussi parfois leur peser. Les élèves ont mené par eux-mêmes toutes les étapes de fabrication de leur projet : ils se sont saisis des outils (caméra, appareil photo, micro), ont pris les contacts nécessaires, ont, pour les 4^e, tourné et enfin, monté pour donner forme à leur objet final. Travailleurs en ESAT, tunnel secret de la mine de Carmaux, prise en charge et dénonciation des cas de harcèlement scolaire, mais aussi, racisme dans la danse classique, place des élèves handicapés au collège, figurent parmi les angles choisis par ces jeunes réalisatrices et réalisateurs. Une expérience riche qui donne aussi à voir un point de vue neuf d'adolescents qui révèlent ainsi le monde.



L'HYPERSENSIBILITÉ, UNE PATHOLOGIE OU UNE FORCE ?

Textes et photos de Olivia,
Louane & Shahineze
4e, Marcel Pagnol

Être sur le fil du rasoir en permanence, sans que son entourage n'anticipe vos réactions, ne comprenne votre souffrance. À fleur de peau, sur-empathique, comment définir et comprendre l'hypermensibilité ...

L'hypermensibilité correspond à une sensibilité plus forte que la moyenne : colère, larmes, repli sur soi, agressivité... Comme beaucoup de personnes le pensent, l'hypermensibilité n'est pas une maladie mais un trait de caractère. Il existe des symptômes que beaucoup d'entre nous pouvons avoir comme de la forte angoisse, la sensation d'être en décalage avec les autres...

D'après le médecin Jimmy MOHAMED, 30% de la population française serait atteinte d'hypermensibilité. Soit un français sur trois.

Face à cette pathologie, certains le vivent plus mal que d'autres. Ils se sentent en décalage ou encore à l'écart. Les hypermensibles vivent parfois avec une angoisse permanente. Certains encore le vivent assez bien et acceptent leur hypermensibilité. Il est donc possible de transformer l'hypermensibilité en force.

Le 13 janvier 2019 a été déclaré *journée des hypermensebles*. L'occasion pour ces personnes de parler et de communiquer sur leur vie d'hypermensible au quotidien, pour sensibiliser.

Laurent BERTHIER, spécialisé dans l'hypermensibilité, est un coach certifié d'État, lui-même atteint d'hypermensibilité.

« Avec les adolescents et les adultes qui viennent me voir, il y a une phase très importante qui est la connaissance de soi car on ne peut pas gérer un problème ou une peur si on ne sait pas d'où elle vient. Les coaches vont poser des questions au patient. Certains hypermensebles vont aimer être entourés de personnes parce qu'ils ont besoin que ça bouge et d'autres vont aimer la solitude, ou être dans la nature. Ce qui est important, c'est de savoir comment on a envie d'être, comment on fonctionne. Les hypermensebles, en général, perçoivent le monde avec beaucoup de sens et de finesse, par la vue, par l'ouïe et par le toucher. Ce sont les trois sens qui reviennent le plus souvent. Il y a des hypermensebles qui aiment cuisiner car il y a le côté gustatif. Ils peuvent avoir des super-pouvoirs « d'ouïe » mais cela peut aussi parfois les pénaliser.

Christel ROUCHON est secrétaire de l'association des hypersensibles. Son fils, atteint d'hypersensibilité, s'est suicidé. Elle aide désormais ceux qui en sont atteints pour leur permettre de vivre le mieux possible.

Il y a plein de sortes d'hypersensibilité. Certaines personnes ne vont pas se sentir à l'aise dans des endroits trop bruyants, d'autres vont être gênées par les odeurs. Quand mon fils était en vie, il aimait bien le cocon qu'était la maison, rester dans des endroits sécurisés. Les personnes hypersensibles, ce qui revient beaucoup, c'est qu'elles se sentent en décalage, elles ressentent les choses beaucoup plus fort, ça les touche, les réactions aux émotions sont beaucoup plus intenses. Elles prennent les choses à cœur. Il peut y avoir aussi des petits tocs, des signes d'anxiété. C'est-à-dire qu'il y a des personnes qui vont jusqu'à rincer les verres avant de se servir, certaines vont prendre jusqu'à deux douches par jour pour lutter contre leur anxiété. Après, ça peut être aussi très impulsif. Il y en a beaucoup qui sont très minutieuses, très carrées. Elles sont

très souvent empathiques. C'est très important de parler de ce sujet car beaucoup de personnes en sont atteintes. Or, plus tôt on le détecte, plus tôt on peut mettre en place des choses pour arriver à vivre avec. On va permettre aux angoisses et aux symptômes de ne pas évoluer. Quelqu'un qui est hyper angoissé et qui ne sait pas qu'il est hypersensible va juste être encore plus angoissé.

Mettre un mot dessus permet déjà de comprendre, puis de se faire aider, notamment grâce à des coachs spécialisés.

