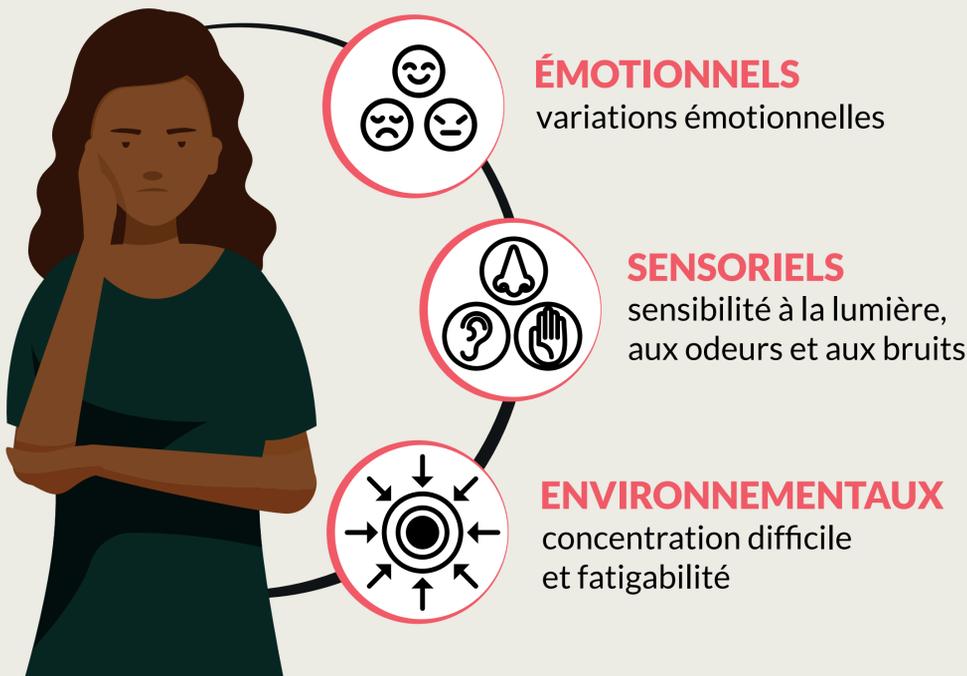


# L'hypersensibilité émotionnelle au travail

## C'est quoi être hypersensible ?

L'hypersensibilité désigne une sensibilité accrue aux stimuli externes, qu'ils soient :



Les **HYPERSENSIBLES** ressentent de manière **déçuplée** leurs propres émotions mais également celles des autres.

Ils n'ont pas de filtre protecteur vis-à-vis des agressions extérieures.



Elle touche environ **15 à 20 %** de la population

## Les traits de caractère d'un hypersensible



Perfectionniste



Émotif



Créatif



À l'écoute

## Quelques pistes de réflexion pour leur offrir le meilleur environnement de travail possible



**Inciter à la gestion du stress** (méditation, yoga, respiration)



**Encourager la communication ouverte** pour mieux comprendre les besoins des hypersensibles



**Créer des espaces de travail variés, adaptés à différents styles de travail** : sources de bruit réduites, lumière tamisée, éclairages individuels, locaux pouvant être aérés régulièrement...



**Favoriser leur estime de soi** par un management participatif qui leur offre l'opportunité de s'exprimer et de mettre à profit leurs qualités : créativité, originalité, délicatesse, subtilité, perfectionnisme, exigence, esprit d'équipe, altruisme



**Fournir des casques antibruit ou des espaces de travail isolés** si nécessaire



**Encourager l'autonomie** : donner aux employés la possibilité de s'organiser et de décider de leurs méthodes de travail peut favoriser leur bien-être

**Besoin de conseils en prévention ? Sollicitez votre médecin du travail !**