

# A fleur de peau.

Fischer Lola - 2023

**04**

Explication de mon travail et des différentes parties de ce mémoire.

**06**

Partie 1 : Exploration en profondeur de ce qu'est l'hy-persensibilité.

**14**

Partie 2 : Analyses d'artistes ayant représenté la sensibilité dans leur travail.

# Introduction

# Théorie

# Analyses

**24**

Partie 3 : Explication de mon travail artistique.

**30**

Conclusion de ce mémoire et de ce que nous avons appris.

**32**

Sources de mes recherches et des images de ce travail.

# Mon travail

# Conclusion

# Bibliographie

# Introduction

Source :

Correspondance – 1876

écrivain

Gustave Flaubert

**«Je suis doué d'une sensibilité absurde, ce qui égrafe et déchire.»**

Ces derniers temps, beaucoup de gens, y compris les psychologues, s'intéressent de plus près aux sujets tels que l'hypersensibilité, l'empathie et l'introversion. Ce livre a pour but de donner une autre vision des personnes sensibles et la manière dont celles-ci sont perçues dans la société d'aujourd'hui.

«À Fleur de Peau» est une expression souvent utilisée pour décrire une personne extrêmement sensible à ce qui l'entoure. L'hypersensibilité est un état qui peut avoir des conséquences sur plusieurs aspects de la vie d'une personne, allant des relations personnelles à ses capacités professionnelles. Ce mémoire explorera en profondeur l'hypersensibilité, en étudiant les différents aspects positifs et négatifs qui la caractérisent. D'un côté, l'hypersensibilité peut être considérée comme une force, offrant une plus grande capacité à ressentir les émotions des autres, à se connecter profondément avec l'environnement et à s'engager avec passion dans les activités et les intérêts. D'un autre côté, cette sensibilité extrême peut aussi entraîner une vulnérabilité au stress et aux situations oppressantes, rendant la vie quotidienne de la personne plus difficile.

En étudiant les différents aspects de l'hypersensibilité, ce mémoire permettra de fournir une vue d'ensemble sur cet état assez complexe et de l'éloigner des clichés que certaines personnes ont à son sujet. Nous étudierons les différents facteurs qui peuvent influencer l'hypersensibilité, tels que les expériences passées et les gènes. Nous chercherons également les différentes méthodes qui peuvent aider les personnes hypersensibles à gérer leurs émotions et leurs expériences au quotidien. Enfin, nous explorerons les impacts de l'hypersensibilité sur les relations de ces personnes et sur leur santé mentale.

La première partie de mon travail sera la partie théorique dans laquelle j'aborderai le sujet de l'hypersensibilité en l'expliquant en profondeur. Je me baserai sur des témoignages et sur différentes études réalisées par des chercheurs pour expliquer ce qu'il se passe dans le corps et dans l'esprit de ces personnes aux émotions explosives et je tenterai de donner des explications à toutes les questions que nous pouvons nous poser sur ce sujet.

Dans la deuxième partie de mon mémoire, je parlerai de la manière dont la sensibilité se retrouve dans l'art au fil des siècles. Comment les artistes ont montré celle-ci et l'ont fait ressortir dans leurs œuvres. La sensibilité est un thème récurrent dans l'art, représenté de différentes manières et grâce à différentes techniques selon les époques, les mouvements artistiques et les personnalités des artistes. Dans cette deuxième partie, nous explorerons ces différents procédés, en analysant des œuvres emblématiques de différentes périodes et styles artistiques. Cette partie sera également très importante car elle m'aidera pour la troisième partie du mémoire, en l'occurrence la manière dont je montrerai toute cette sensibilité dans mon jury artistique.

Dans cette troisième et dernière partie du mémoire, j'aborderai la façon dont j'ai représenté l'hypersensibilité dans mon jury artistique, toutes les étapes et le processus par lesquels je suis passée et les nombreux essais que j'ai réalisés pour mon TFE. Je parlerai des techniques utilisées et des différents supports. Je parlerai également de la manière dont je me suis inspirée de la sensibilité dans l'histoire de l'art et des livres que j'ai pu trouver et qui m'ont permis de créer tout cet univers immersif et rempli de sentiments.

En somme, ce mémoire a pour but d'offrir une compréhension approfondie de l'hypersensibilité, en mettant en avant les avantages et les défis associés à ce trait de personnalité. En explorant les différents aspects de l'hypersensibilité, j'espère offrir une vision plus complète et plus objective sur ce trait de caractère.

# nsibilité les autres

# «Nous appelle- rons émotion une chute brusque

**Auteur :**

Jean-Paul Sartre

**Source :**

Esquisse d'une théorie des émotions – 1939

**de la conscience  
dans le ma-  
gique.»**

# Qu'est- ce qu'une émotion ?

peur, l'excitation et bien d'autres encore. Les émotions peuvent varier en intensité et en durée, et peuvent également être influencées par des facteurs tels que la situation sociale, culturelle et personnelle de la personne en question. Les émotions jouent un rôle très important dans notre vie quotidienne, car elles nous aident à comprendre et à réagir aux événements qui se produisent autour de nous. Elles peuvent également nous aider à comprendre nos propres besoins, désirs et limites, et nous aider à communiquer avec les autres.

Il est important de reconnaître et de comprendre nos propres émotions afin de pouvoir les gérer de manière saine et constructive. Cela peut inclure des techniques comme la respiration profonde ou la méditation. En étant conscients de notre manière de réagir et en contrôlant nos émotions, nous pouvons améliorer notre bien-être personnel et nos relations avec les autres.

Une émotion est une réponse naturelle de notre corps et de notre esprit à un stimulus. Il peut s'agir d'une réaction à une situation, une pensée, une image ou encore à une sensation physique. Les émotions sont souvent accompagnées de sensations physiques, tels que les battements de cœur qui s'accroissent, les tremblements ou même les frissons.

Il existe de nombreuses émotions différentes, allant de la joie à la tristesse, en passant par la colère, la

# Exploration de l'hypersensibilité

Actuellement, environ 20 à 30% de la population est considérée comme hypersensible. Le préfixe «hyper» est d'origine grecque et signifie « au-dessus, au-delà ». Ces personnes possèdent donc une sensibilité supérieure à la moyenne et sont décrits comme étant «au-dessus» de la norme.

Bien qu'il n'existe aucune définition absolue de l'hypersensibilité car celle-ci se manifeste différemment d'un individu à un autre, nous pouvons tout de même retrouver certaines similitudes chez les personnes dotées de ce trait de caractère. L'hypersensibilité est un trait de personnalité qui touche un grand nombre de personnes et qui se caractérise par la sensibilité accrue d'une personne aux stimuli de son environnement. Ce trait est souvent mal compris et couvert d'idées reçues. Souvent, les gens le voient comme un défaut, comme une faiblesse ou une fragilité émotionnelle, mais il s'agit en réalité d'un trait de personnalité très surprenant qui peut se retrouver chez une personne sur cinq. Les personnes hypersensibles peuvent être facilement envahies par leurs émotions et les stimuli sensoriels, ce qui peut avoir un véritable impact sur leur vie quotidienne.

D'une vision plus théorique, les sens des personnes hypersensibles réceptionnent beaucoup plus d'informations que ceux des non hypersensibles : on parle dans ce cas-là d'hyperesthésie. Leur canal sensoriel reçoit énormément d'informations de chacun de leurs sens. Celui-ci bombarde ensuite leur cerveau de toutes ces données pour toutes les traiter, les interpréter et les analyser, pour les comprendre et faire des liens entre elles. C'est la raison pour laquelle on dit souvent à une personne hypersensible qu'elle réfléchit trop, car son cerveau traite en permanence d'innombrables informations. Les sens d'une personne dite « normale », en revanche, captent uniquement les informations les plus importantes, filtrent les informations et ne transmettent au cerveau que ce qui leur paraît essentiel.



Il est donc évident que les personnes hypersensibles sont capables de percevoir les stimuli extérieurs d'une manière supérieure aux autres individus.

Pour la majorité d'entre elles, cette capacité est inconsciente et représente une grande partie de leur mode de fonctionnement. Dans cette première section de mon travail, j'explorerai en profondeur ce qu'est l'hypersensibilité, comment elle se manifeste chez chaque individu de manière différente et comment les personnes hypersensibles peuvent apprendre petit à petit à mieux vivre avec cette particularité parfois ingérable.

# Différents des autres et souvent incompris

Les personnes hypersensibles sont souvent confrontées à une multitude de stimuli émotionnels et sensoriels, et perçoivent des nuances qui passent inaperçues auprès des autres. Ce qui est considéré comme normal pour la plupart des gens, comme une musique forte, une foule bruyante ou des bruits de travaux, peut être extrêmement stimulant, perturbant et stressant pour les hypersensibles. Cette sensibilité extrême peut les rendre facilement vulnérables face à un environnement surchargé.

Les personnes dotées de cette sensibilité extrême remarquent également des détails qui passeraient inaperçus aux yeux d'autres personnes. Elles ont la capacité d'analyser des détails subtils dans leur environnement, telles que l'humeur des gens, leur caractère, la manière dont ils agissent, ou encore d'infimes changements dans un décor. Cela peut être considéré comme un don ou un « super-pouvoir », mais les hypersensibles ont souvent du mal à l'accepter et à vivre avec cette caractéristique. Ils peuvent généralement se sentir différents des autres.

Ils ont tendance à tolérer moins de choses que la plupart des gens, ce qui peut les rendre introvertis et renfermés sur eux-mêmes. Les personnes hypersensibles ont souvent besoin de temps pour eux et tiennent énormément à leurs moments de calme, loin des interactions sociales. Les autres peuvent les considérer comme timides ou peu sociables, ce qui peut les inciter à vouloir être comme les autres pour ne pas être à l'écart. Cependant, il est important de rappeler que les hypersensibles ont des qualités uniques, telles que la créativité, l'intuition et la passion, qui sont très appréciées dans la société. Il est donc essentiel de comprendre et d'accepter les avantages et les inconvénients de ce trait de personnalité pour apprendre à mieux vivre avec toute cette sensibilité.

# Les racines de l'hyper- sensibilité

Dans la plupart des cas, l' hypersensibilité est génétique. Des études réalisées il y a quelques années ont démontré une similitude dans la manière d'agir et dans les traits de caractère de vrais jumeaux ayant été élevés séparément, et ont expliqué par conséquent que le comportement est en partie influencé par la génétique.

Le fait qu'un enfant soit légèrement prédisposé à l' hypersensibilité peut le conduire à se renfermer sur lui-même s'il est confronté à une période stressante à la maison ou à l'école. Ce comportement est souvent observé chez les plus jeunes ou les plus petits de la famille et n'est pas nécessairement lié à des facteurs génétiques. En réalité, il est possible que la plupart des traits héréditaires puissent être amplifiés, réduits, créés ou même supprimés par les expériences que la personne traverse au cours de sa vie.

Après avoir travaillé durant plusieurs années sur le thème de l' hypersensibilité, Saverio Tomasella, un psychanalyste franco-suisse, a également apporté une explication scientifique à ce trait de personnalité. D'après une étude, "il y a un gène de l'utilisation de la sérotonine, qui aurait une branche différente pour les personnes hautement sensibles, et qui pourrait prédisposer à plus de dépression,

d'anxiété, voire plus de tendance suicidaire". Pour mieux comprendre cette explication, La sérotonine est une substance chimique dans le cerveau qui aide les cellules nerveuses à communiquer entre elles. Elle est souvent appelée « l'hormone du bonheur » car elle peut influencer notre humeur et notre bien-être émotionnel. Si notre cerveau ne produit pas suffisamment de sérotonine, cela peut causer des problèmes tels que la dépression ou des difficultés à réguler nos émotions. C'est pourquoi nous pouvons parfois nous sentir tristes ou anxieux sans raison apparente. En résumé, la sérotonine est importante pour notre santé mentale et notre équilibre émotionnel. Pourtant, bien que l' hypersensibilité puisse être influencée par des raisons héréditaires, il n'y a pas de gène spécifique qui cause l' hypersensibilité. Autrement dit, la génétique n'est pas la seule source de l' hypersensibilité. Des études ont montré que certains gènes comme la sérotonine ou la dopamine peuvent également avoir un impact sur la sensibilité élevée, mais aucun gène en particulier n'a été reconnu comme une cause d'un trouble mental associé à l' hypersensibilité.

De plus, l' hypersensibilité peut également être influencée par les événements et les circonstances vécus par une personne. En effet, des expériences difficiles telles que des traumatismes, des deuils ou des situations de stress prolongé peuvent engendrer une grande sensibilité chez certains individus. De même, des événements positifs, comme la naissance d'un enfant ou une rencontre amoureuse intense, peuvent également favoriser l'apparition d'une hypersensibilité. Parfois, les circonstances et les expériences peuvent presque faire disparaître un trait sensible chez un enfant. Les parents, les enseignants, les amis et l'entourage en général peuvent encourager les enfants sensibles à être plus forts et à moins montrer cette « vulnérabilité ». Vivre dans un environnement bruyant ou avec beaucoup de personnes, ou être obligé de pratiquer du sport considéré comme violent, peut rendre une personne moins sensible. Cependant, il est peu probable que le trait sensible puisse être complètement éliminé. La façon dont l' hypersensibilité se développe et s'accroît de l'enfance à l'âge adulte est énormément influencée par l'environnement et les influences sociales d'une personne. En effet, ces éléments jouent un rôle important dans l'évolution de la sensibilité. L' hypersensibilité ne peut donc pas être officiellement définie et de manière précise car elle est unique pour chaque individu. Bien qu'il y ait des caractéristiques communes chez les personnes ayant cette sensibilité élevée, celle-ci est principalement influencée par l'environnement dans lequel la personne a grandi et évolué. Par conséquent, il est difficile d'établir une définition universelle.

# Envers et contre tous

Un grand nombre de personnes hypersensibles ont le sentiment d'être incomprises, de se sentir différentes, en décalage et déconnectées des autres. Ce ressenti est continuellement nourri par la vision négative de la sensibilité dans la société qui, au lieu de l'encourager, la dénigre et pousse ces personnes à cacher ce qu'elles ressentent. La sensibilité est souvent mal perçue et les individus sensibles sont rapidement confrontés à des remarques, des critiques et des jugements quant à leurs réactions émotionnelles, ce qui renforce leur impression d'être à l'écart. C'est donc cette indifférence du monde qui les entoure et l'incompréhension qu'ils suscitent chez les autres qui génèrent ce sentiment de décalage.

Pour apprendre à vivre avec cette hypersensibilité et mieux l'accepter, il faut avant tout la voir comme une caractéristique neutre, sans forcément être bonne ou mauvaise, pouvant devenir un atout ou une contrainte seulement selon la situation dans laquelle nous sommes.

Mais ce n'est pourtant pas ce que pense la société, soutenant l'idée selon laquelle aucun trait de caractère ne serait neutre. Bien que les bébés aient des tempéraments différents dès la naissance, seule une petite proportion d'entre eux, correspondant à un certain type, est considérée comme étant idéale. Depuis la nuit des temps, la culture nous propose un modèle idéal auquel nous comparer. Les films, les publicités, tout ce qui nous entoure et même la façon dont sont conçus les espaces publics, nous montrent que nous devrions être forts, beaux, calmes mais aussi extravertis. Nous devrions aimer l'agitation, les bruits et les lumières des bars où des gens s'entassent, ou nous faire soigner si nous en ressentons du malaise.

Une étude réalisée par Xinyin Chen et Kenneth Rubin de la Shanghai Teachers University, a montré les différences d'idéaux d'une culture à une autre. Les deux chercheuses ont comparé 480 écoliers chinois à 296 écoliers canadiens afin de déterminer les traits de personnalité qui sont les plus appréciés. En Chine, les enfants considérés comme « timides » et « sensibles » étaient recherchés comme amis ou compagnons de jeu. En mandarin, les termes utilisés pour décrire quelqu'un de « timide » ou de « réservé » sont des mots qui signifient « bon » ou « bien élevé », tandis que « sensible » peut se traduire par un mot qui signifie « quelqu'un qui comprend », ce qui est un compliment. En revanche, au Canada, les enfants timides et sensibles étaient les moins appréciés.

Cette recherche souligne à quel point l'idéal de personnalité peut varier d'une culture à une autre. Les traits de personnalité étant considérés comme positifs ou négatifs ne sont pas universels, mais

plutôt déterminés par les valeurs, les normes et les pratiques culturelles. La sensibilité, souvent perçue comme un défaut en Occident, peut être valorisée dans d'autres cultures.

Seulement, les personnes hypersensibles ont souvent du mal à faire abstraction du regard des autres et à vivre leur vie sans se soucier de l'opinion des personnes qui les entourent. Ce regard est très important pour ces personnes car elles ont souvent une faible estime d'elles-mêmes. Elles cherchent donc à travers les contacts avec les autres à compenser l'amour qu'elles ne se donnent pas à elles-mêmes. Par conséquent, elles ont souvent tendance à éviter les conflits et à agir en fonction des autres, même si cela implique de mettre de côté leurs propres besoins et envies.

# Qu'est-ce que l'hyperempathie ?

L'empathie émotionnelle est une faculté précieuse qui nous permet de comprendre les émotions des autres. C'est une capacité innée et instinctive qui nous permet de nous mettre à la place de l'autre, de l'écouter attentivement et de montrer de la compréhension pour cette personne. L'empathie émotionnelle nous permet de percevoir les sentiments de l'autre sans qu'il soit nécessaire de les expliquer en détail. Nous sommes alors capables de comprendre les besoins des autres et de les mettre à l'aise. En bref, l'empathie émotionnelle est une qualité qui nous aide à tisser des liens plus étroits avec les autres et à mieux comprendre leurs émotions.

L'empathie est une des caractéristiques principales des hypersensibles émotionnels. Lorsque cette qualité ressort de manière très forte chez la personne, il s'agit alors d'hyperempathie. L'hyperempathie est un état émotionnel chez une personne qui ressent les émotions des autres de manière très intense. Les personnes concernées peuvent alors ressentir les émotions des autres personnes de manière si forte qu'elles peuvent les confondre avec leurs propres émotions.

Les personnes hyperempathiques ont un système nerveux très sensible et réactif. Contrairement aux autres individus, elles ne disposent pas de filtres qui leur permettent de trier les stimuli qui les entourent. Par conséquent, leur corps absorbe de manière très intense les énergies positives et négatives présentes dans leur environnement, ce qui peut être assimilé à l'impression d'avoir cinquante doigts à chaque main au lieu de cinq. Leur réceptivité émotionnelle est donc extrêmement forte.

L'hyperempathie peut apparaître de différentes manières. Par exemple, une personne hyperempathique peut ressentir une forte tristesse en entendant parler d'un ami qui a perdu un membre de sa famille, ou une grande joie en voyant quelqu'un réussir quelque chose de gratifiant.

Bien que l'hyperempathie puisse être une qualité, elle peut malheureusement causer des difficultés aux hypersensibles. Les personnes hyperempathiques peuvent être submergées par les émotions des autres, ce qui peut les rendre anxieuses, stressées ou déprimées, pour une situation dans laquelle elles ne sont même pas impliquées. De plus, elles peuvent avoir du mal à garder des limites émotionnelles saines, ce qui peut les amener à trop s'impliquer émotionnellement dans les problèmes des autres jusqu'à s'épuiser eux-mêmes.

Les personnes hypersensibles sont d'ailleurs régulièrement associées à une éponge émotionnelle. En faisant une telle comparaison, on peut dire que les personnes hypersensibles ont la capacité d'absorber les émotions et les sentiments des autres, tout comme une éponge absorbe l'eau : capable de contenir autant d'eau, voire plus, que sa propre matière.

En effet, ces personnes peuvent absorber tellement de sentiments qu'elles peuvent finir par en ressentir plus qu'elles n'en avaient initialement.

Les personnes concernées par l'hyperempathie peuvent éventuellement apprendre des techniques pour gérer leurs propres émotions et maintenir leur équilibre émotionnel. Elles peuvent essayer des méthodes de relaxation, de méditation ou de respiration, ainsi que des conseils pour mieux comprendre et réguler les émotions des autres. Avec de la pratique, les personnes hyperempathiques peuvent apprendre à profiter de leur capacité à ressentir les émotions des autres sans être constamment submergées par celles-ci.

# Matthew Ronay

Matthew Ronay est un artiste contemporain New-Yorkais, né en 1976. Il est principalement connu pour ses sculptures, ses installations et ses œuvres sur papier qui se caractérisent par leur grande sensibilité et leur poésie. Pour la réalisation de ses œuvres, il imagine et crée des formes hybrides futuristes et abstraites. À travers celles-ci, Ronay explore des thèmes tels que la spiritualité, la nature, l'enfance et l'inconscient, en créant des œuvres qui invitent le spectateur à vivre une expérience profonde. Matthew Ronay encourage son public à voir ses installations comme des êtres animés à part entière, interagissant et se reproduisant par eux-mêmes. Selon lui, son objectif est de «créer des œuvres qui ne sont pas seulement faites par une personne mais cultivées». Au fur et à mesure qu'on se déplace autour de celles-ci, les sculptures dévoilent leurs processus mystérieux, se développent et semblent même palpiter de vie.

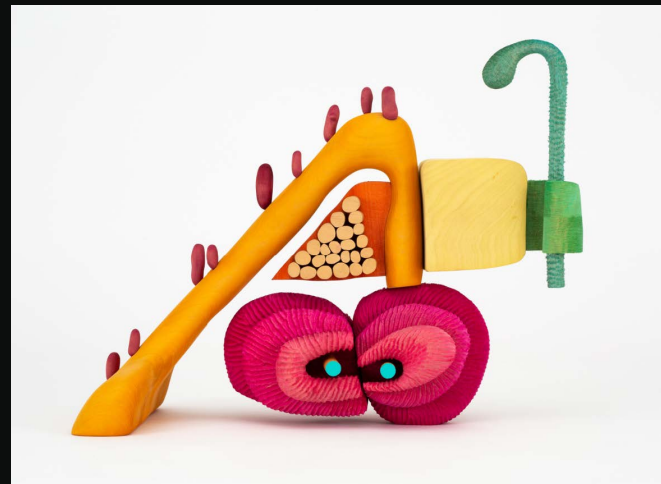


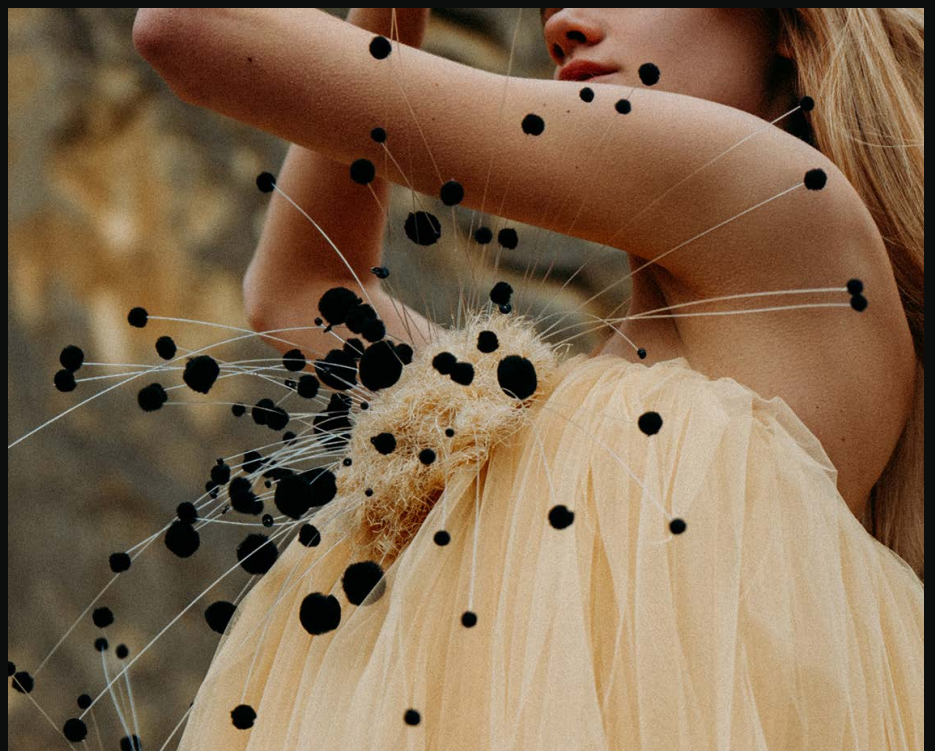


sont souvent marquées d'un sentiment de sérénité, qui offre au spectateur une véritable expérience émotionnelle.

Les œuvres de Matthew Ronay ont été une grande source d'inspiration pour mon travail artistique. J'ai été touchée par la grande douceur qui se dégage de ses créations, ainsi que par la manière abstraite qu'il utilise pour représenter la sensibilité. Les formes organiques qu'il crée semblent venir d'un monde imaginaire et évoquent des émotions profondes sans pour autant les bloquer dans un sens unique. Son travail m'a permis de trouver un langage visuel pour représenter et exprimer les sentiments d'une personne hypersensible de manière plus subtile et nuancée. Grâce à ses œuvres, j'ai découvert un moyen abstrait de représenter la sensibilité et de laisser à chacun la liberté de l'interpréter à sa manière.

Les œuvres de Matthew Ronay sont d'une grande sensibilité, car elles présentent une grande attention aux détails, aux textures et aux couleurs. L'artiste utilise des matériaux organiques tels que le bois, la laine, le papier mâché, ou encore des pigments naturels pour créer des sculptures qui semblent vivantes et organiques. Ses installations sont souvent constituées de pièces complexes et de formes abstraites qui représentent des paysages imaginaires et des êtres étranges, tels que des plantes, des animaux ou des êtres humains. Le travail de Ronay est également très sensible à travers son approche poétique et métaphorique. Ses œuvres invitent souvent le spectateur à une grande réflexion sur des thèmes universels tels que l'amour, la mort, la beauté et la spiritualité, en utilisant des métaphores et des symboles qui montrent des récits mythologiques ou des légendes anciennes. Par conséquent, chaque œuvre de l'artiste peut être interprétée de diverses manières, en fonction de la sensibilité et de l'imagination de chaque spectateur. De plus, les œuvres de Matthew Ronay dégagent également une sensibilité à travers leur aspect émotionnel et spirituel. Ronay a souvent expliqué dans diverses interviews que son travail est une tentative de transmettre une expérience qu'il caractérise de « mystique », qui dépasse les limites de la réalité pour s'approcher d'une dimension spirituelle. C'est pour cette raison que ses œuvres







# Sofie Aal- dering

Sofie Aaldering est une artiste néerlandaise réalisant des peintures et des sculptures remplies de sensibilité, se basant majoritairement sur les matériaux et l'artisanat. Son travail se caractérise par une palette de couleurs douces et subtiles qui créent une atmosphère apaisante. Ses sculptures abstraites suggèrent une certaine fragilité et une vulnérabilité. Dans ses œuvres, Sofie Aaldering explore souvent les thèmes de la nature, de l'intimité et de la solitude. Elle utilise son art pour représenter les émotions les plus profondes et les plus intimes d'une personne, à travers des œuvres touchantes. L'artiste tente de créer des œuvres qui invitent le spectateur à prendre le temps de se connecter avec ses propres émotions. Elle veut éveiller des réactions chez le public, provoquer des questionnements et des sentiments, et permettre aux gens de se connecter avec leurs propres histoires.

Je retrouve dans les œuvres de Aaldering une grande sensibilité, c'est une artiste émouvante et inspirante qui parvient à explorer les profondeurs des émotions tout en poussant le spectateur à s'interroger sur son propre ressenti et sur sa propre expérience. Cette sensibilité peut se retrouver dans différents aspects de son travail, que ce soit dans le choix des matériaux, les couleurs qu'elle utilise, ou encore les sujets qu'elle aborde.

D'abord, les matériaux que Sofie Aaldering utilise dans ses créations sont souvent choisis avec beaucoup d'attention. Elle utilise des matériaux naturels tels que le bois, la pierre, le métal, ou encore le verre, ce qui apporte à son art un aspect organique et chaleureux.

Ensuite, les couleurs qu'elle utilise dans ses œuvres sont souvent douces et délicates. Elle utilise souvent des tons pastel, des nuances de blanc, de beige, de rose ou de bleu, qui donne une atmosphère apaisante et sereine à ses créations. Les couleurs sont utilisées de façon subtile et nuancée, ce qui crée une sensation de délicatesse et de poésie.



# Frida Kahlo

Frida Kahlo est une des femmes artistes les plus célèbres aujourd'hui, et une véritable icône de l'art mexicain. Auteure de centaines de tableaux dont de nombreux autoportraits, elle est connue pour avoir fait de sa souffrance une force et un moteur de création dans ses toiles réalistes. La vie de l'artiste a été frappée par de nombreux malheurs tels que le terrible accident dans lequel elle a été grièvement blessée à l'âge de 18 ans, son mariage malheureux ou encore son impossibilité à devenir mère. L'autoportrait est un de ses sujets principaux, faisant de ses tableaux des représentations de sa souffrance. Sur les 150 tableaux que Frida a peints, on ne compte pas moins de 55 autoportraits, dans lesquels elle exprime ce qu'elle ressent et ce qu'elle vit.

**«Je n'ai jamais peint de rêve mais**

# ma propre réalité.»

Frida Kahlo a commencé à peindre ce qu'elle vivait en raison de sa santé fragile et des événements douloureux qu'elle a vécus tout au long de sa vie. En effet, Frida a été atteinte de poliomyélite à l'âge de six ans, ce qui l'a laissée avec une jambe plus courte que l'autre. Plus tard, à l'âge de dix-huit ans, elle a été victime d'un accident de bus qui lui a causé de graves blessures, telles que des fractures à la colonne vertébrale, au bassin et à la clavicule. Elle a également subi une blessure à l'utérus, ce qui a affecté sa capacité à avoir des enfants et brisé son rêve de devenir mère.

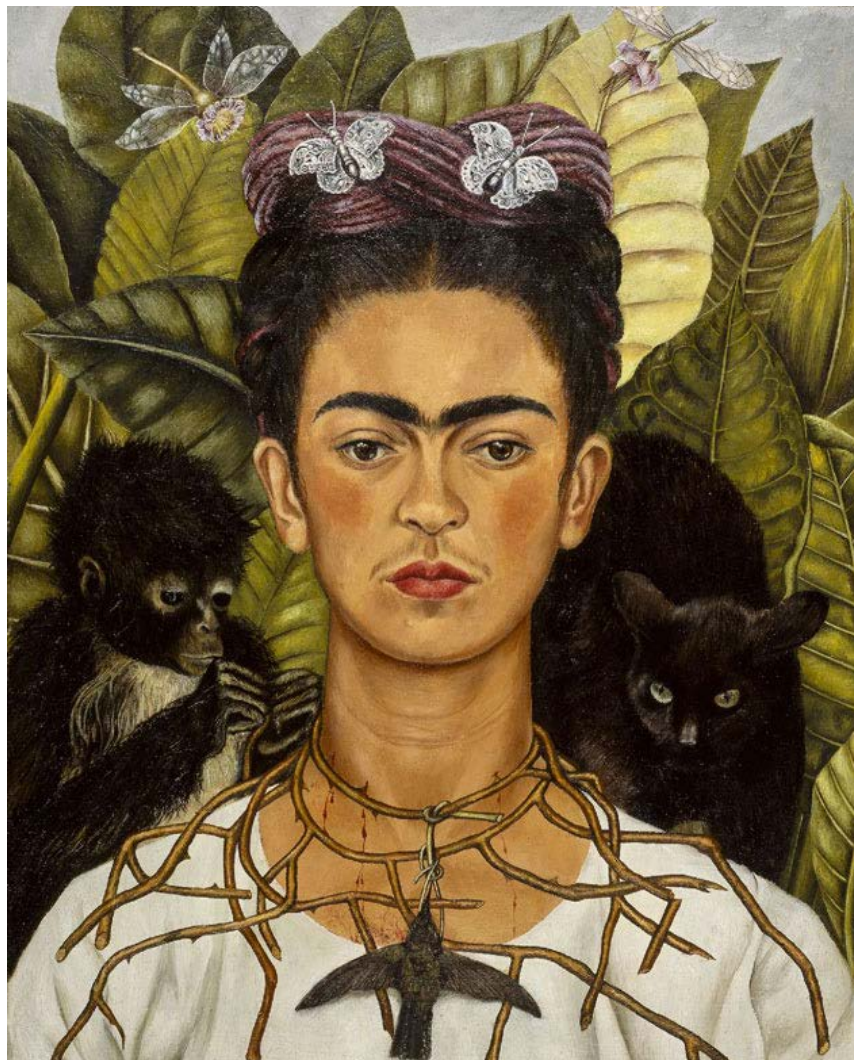
Tous ces événements ont eu un grand impact sur la vie de Frida, et elle a commencé à peindre pour exprimer ses émotions et sa douleur, autant physique que psychologique. Ses peintures sont devenues une forme de thérapie pour elle, et elle a exploré des thèmes tels que la douleur, la mort, la sexualité et l'identité dans son travail. Elle a également utilisé l'art pour exprimer son nationalisme et son amour pour la culture de son pays, c'est la raison pour laquelle elle est une véritable icône au Mexique. Frida a utilisé la peinture comme un moyen de raconter son histoire et de faire face à tout ce qu'elle vivait. Ses peintures sont souvent considérées comme autobiographiques, car elles représentent des événements de sa vie ainsi que des aspects de sa personnalité et de ses croyances.

Les œuvres de Frida Kahlo sont donc pour moi, sans aucun doute, remplies de sensibilité. L'artiste a créé ses œuvres en explorant ses propres souffrances physiques et émotionnelles. Elle a vécu toute sa vie avec une douleur intense due à un accident de bus qu'elle a subi lorsqu'elle était jeune, qui a entraîné des douleurs et des opérations à vie. Cette douleur physique a énormément influencé son art, créant des tableaux qui sont à la fois très sensibles à la douleur et débordants de vécu.

De plus, les œuvres de Frida Kahlo sont très sensibles grâce à la manière dont elle a représenté des thèmes tels que la mort, la solitude, la trahison, l'amour et la douleur. Ses peintures sont remplies de symboles forts qui représentent la vie et la mort, la fertilité et la stérilité, la douleur et la guérison. Frida Kahlo a utilisé ces symboles pour exprimer ses émotions les

plus profondes, offrant au spectateur une vision très intime et personnelle de la condition humaine.

Enfin, les œuvres de Frida Kahlo sont également remplies de sensibilité en raison de leur thème autobiographique. Elle a créé des autoportraits qui reflètent sa propre image, mais aussi sa propre souffrance, son propre ressenti et ses propres émotions. Cela rend ses œuvres très personnelles et émouvantes, car le spectateur est capable de ressentir une connexion profonde avec l'artiste, et de vivre ce qu'elle a vécu.

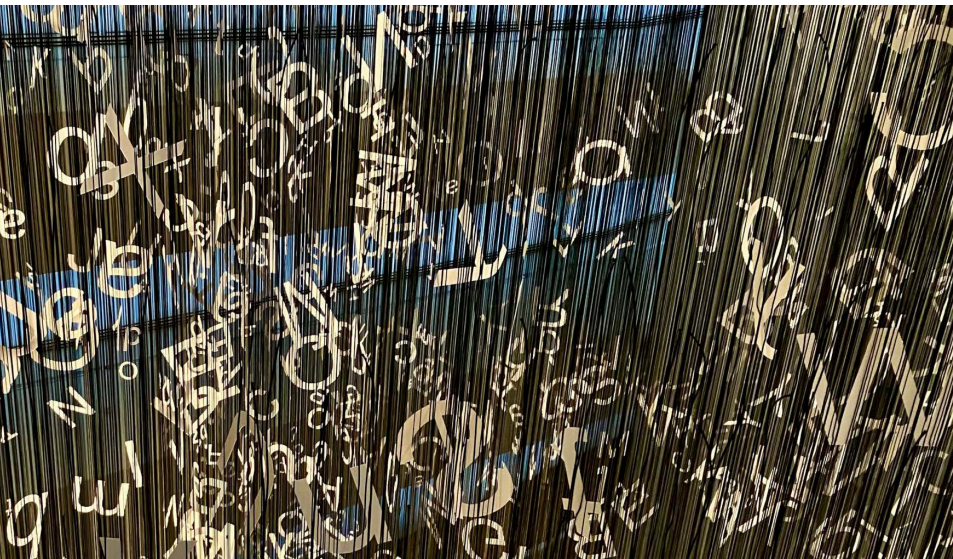




# Chiharu Shiota

«Les fils sont tissés l'un dans l'autre. Ils s'enchevêtrent.  
Ils se déchirent. Ils se dénouent. Ils sont comme un  
miroir des sentiments.»





Chiharu Shiota est une artiste contemporaine née au Japon en 1972 et vivant aujourd'hui à Berlin. Elle est principalement connue pour ses installations poétiques et emblématiques qui se caractérisent par leur aspect émotionnel et leur grande sensibilité. Les œuvres de Shiota sont souvent créées à partir de matériaux simples et organiques tels que la laine, le papier, le fil, la corde ou des objets de la vie quotidienne, mais c'est dans la façon dont ces matériaux sont placés et assemblés que naît la magie de son art. Dans ses créations, elle traite de thèmes universels tels que la vie, la mort, les relations ou encore la peur. Shiota étudie la vie humaine en utilisant différentes perspectives. Elle le fait en créant des univers à travers des installations, ainsi qu'à travers ses dessins, sculptures, photographies et vidéos.

Ici, dans l'ancien entrepôt à hauts rayonnages du Schauwerk en Allemagne, elle met en place une installation captivante faite en fils textiles entrelacés. La pièce met en avant des objets qui occupent l'espace central. Parmi ces objets, on retrouve une chaise et un bureau recouverts de lettres blanches de différentes tailles suspendues par des fils noirs jusqu'au plafond, créant une impression de vie autonome. Les objets présents dans cette pièce semblent émettre des pensées et des émotions inaudibles, créant ainsi un univers silencieux appelé «Silent Word». L'œuvre est une installation artistique qui crée un environnement étrange, rempli de sensibilité et de mystère. En utilisant des objets courants tels qu'une chaise et un bureau, ainsi que des lettres en fil métallique suspendues dans l'espace, l'artiste arrive à créer une ambiance unique. Les lettres en fil métallique suspendues semblent former des mots et des phrases, créant une sorte d'univers mental dans lequel nous

sommes immergés. L'absence de bruit et l'isolement des objets se rajoutent également à cette ambiance étrange.

En mettant en scène un univers silencieux et fermé, Shiota réussit à faire ressortir la sensibilité de l'œuvre. Les lettres flottantes montrent une forme de communication non verbale et les objets suspendus semblent représenter l'isolement de la personne et ses pensées qui l'envahissent. La chaise, vide et semblant attendre une personne, ajoute encore une tension à l'ambiance mystérieuse de l'œuvre.

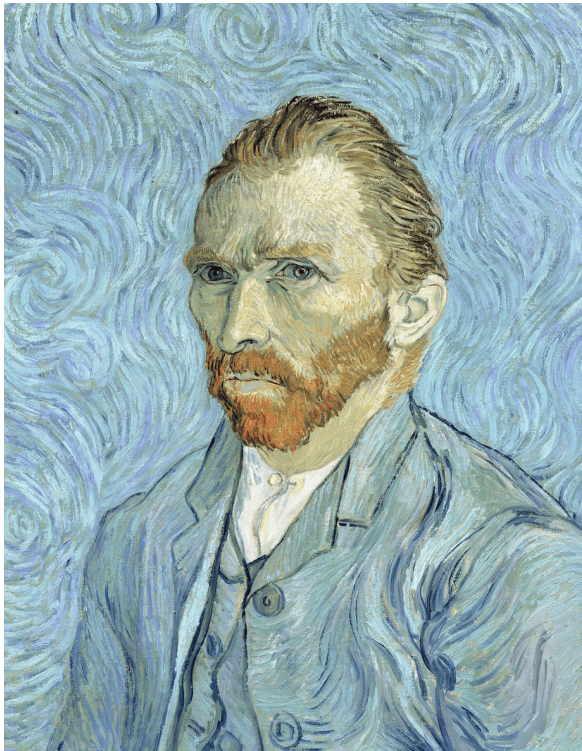
Ce qui rend l'art de Shiota d'autant plus exceptionnel, c'est avant tout la manière dont elle arrive à exprimer des émotions profondes et universelles à travers des installations si minimalistes. Les fils et les cordes qui composent ses œuvres créent un effet de flou qui rappelle les souvenirs et les émotions qui s'estompent avec le temps. Les objets suspendus dans ses installations évoquent quant à elles la fragilité et la brièveté de la vie, ainsi que le besoin de se raccrocher à nos souvenirs et à nos expériences pour mieux avancer.

En conclusion, les œuvres et les installations de Chiharu Shiota dégagent une grande sensibilité et une émotion palpable qui touchent le spectateur au plus profond de son être. Son art est à la fois poétique et symbolique, et invite le spectateur à se plonger dans un moment de réflexion et d'émotion. Shiota nous montre que la beauté et la profondeur se trouvent souvent dans les choses simples et que l'art peut être un moyen de transgresser les barrières de la langue et de la culture pour toucher chaque individu.

autres

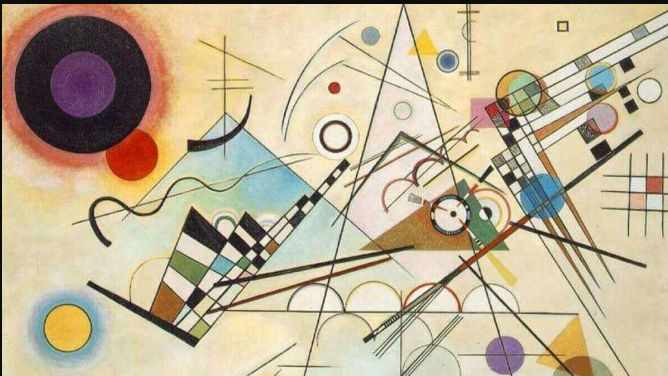
# Artist

Vincent Van Gogh  
Wassily Kandinsky  
Henri Matisse



Ces artistes ne représentent qu'une petite sélection parmi tous ceux ayant créé des œuvres sensibles à proprement parler ou sur le thème de la sensibilité, mais je les ai choisis pour mettre en avant la diversité de leurs approches et de leurs médiums artistiques. Chaque artiste a sa propre perspective, sa propre expérience et sa propre vision du monde, ce qui se reflète énormément dans son travail. Certains artistes peuvent utiliser des couleurs vives pour exprimer des émotions plus fortes, tandis que d'autres peuvent préférer des couleurs plus sombres ou douces pour véhiculer une atmosphère plus émotionnelle. De même, certains artistes peuvent communiquer ces émotions à travers des formes abstraites, alors que d'autres peuvent préférer des représentations plus figuratives pour que nous puissions nous projeter davantage et « entrer » en quelques sortes dans leur tête. Toute cette diversité montre que la sensibilité chez une personne est un sujet complexe et propre à chacun, qui se manifeste et se fait ressentir de manière unique chez chaque individu. En choisissant des artistes avec des approches différentes, j'ai cherché à montrer que la sensibilité peut prendre de nombreuses formes et que l'art peut être un moyen puissant d'exprimer cette sensibilité de manière personnelle et authentique.

# es



Il existe de nombreux autres artistes dont les œuvres regorgent de sensibilité et qui ont la capacité de profondément toucher les spectateurs à leur manière. Wassily Kandinsky, par exemple, était un artiste russe connu pour être l'un des fondateurs de l'art abstrait. Ses œuvres sont connues pour leur utilisation expressive de la couleur et des formes, ainsi que pour leur exploration de la spiritualité et de l'émotion. Vincent Van Gogh également, était connu pour ses peintures expressives et émotionnelles qui étaient souvent inspirées par ses propres luttes et expériences personnelles. Ses tableaux audacieux et sa palette de couleurs vibrantes sont représentatifs de son style unique et de son envie de mettre en avant la beauté de la vie malgré la souffrance.

Henri Matisse lui aussi, représente la sensibilité à travers l'utilisation de couleurs vives et audacieuses, la simplicité élégante de ses peintures, et surtout à travers ses portraits et ses nus. Dans ceux-ci, il cherche à représenter la personnalité de ses sujets, à montrer leur humanité et leur vulnérabilité avec une utilisation subtile de la couleur et de la lumière.

# Mon travail

Les travaux et les esquisses que vous allez découvrir dans ce troisième chapitre font partie de mes recherches dans le cadre de mon travail artistique. Ils ne constituent pas une finalité mais plutôt un développement d'idées et d'expérimentations autour de mon thème. L'hypersensibilité est un sujet vécu de manière unique par chaque personne et qui peut être perçu de différentes façons, les manières de l'expliquer et de la représenter sont donc innombrables. Comme il a été montré dans les analyses précédentes, la sensibilité dans l'art peut ressortir de n'importe quelle technique graphique, et par n'importe quel thème. Pour débiter mon travail artistique, j'ai donc essayé de nombreuses expérimentations qui n'ont pas toutes abouti, mais j'ai exploré différentes pistes afin de trouver celles qui me convenaient le mieux. Le sujet que j'ai choisi pour ce travail me tient à cœur depuis longtemps, et j'ai voulu y consacrer tout mon temps et mon énergie afin de créer une œuvre à la fois personnelle et engagée.

Dans cette partie de mon mémoire, je vais vous expliquer comment j'ai réalisé ce travail artistique, en utilisant les recherches et les connaissances acquises dans les autres parties de mon travail. Vous allez voir comment j'ai pu intégrer mes réflexions sur l'histoire de l'art, la théorie, la psychologie et les différents ressentis dans ma création artistique. Je vais vous présenter les différentes étapes de mon travail, les techniques que j'ai utilisées, et les difficultés que j'ai rencontrées. Je vais également vous parler de mes choix artistiques et des raisons qui m'ont poussée à prendre ces différentes directions. J'espère que cette partie de mon mémoire vous permettra de mieux comprendre mon projet et les motivations qui ont guidé mon travail artistique.





# Essais & Recherches

Dans mon projet artistique sur l'hypersensibilité, mon objectif est de créer des visuels qui feront ressortir des émotions chez les spectateurs. Je veux que les gens puissent s'identifier aux images et qu'ils ressentent des émotions intenses en les regardant. Pour cela, j'utilise une variété de techniques et de styles différents, en fonction de l'émotion que je veux exprimer. Je veux que les spectateurs se sentent touchés et que les images qu'ils voient leur parlent directement. Je souhaite qu'ils puissent se retrouver dans les visuels et qu'ils se sentent compris et acceptés. Les personnes hypersensibles peuvent souvent avoir l'impression d'être incomprises et rejetées par la société, mais je veux que mon projet leur montre qu'ils ne sont pas seuls. Pour cette raison et pour que chacun puisse s'y retrouver à sa manière, je tenterai donc d'explorer une multitude de techniques, de matières et de styles, pour que chaque spectateur puisse y retrouver sa propre sensibilité.

Afin d'explorer chaque recoin de l'hypersensibilité, j'ai décidé de diviser le thème en trois grands axes : le rapport aux autres, les émotions et les sens, et le monde intérieur. Dans le premier axe, j'explore les relations interpersonnelles des personnes hypersensibles. Je cherche à mettre en lumière la manière dont ces dernières perçoivent leurs relations et interagissent avec les autres. Les émotions fortes,

comme la tristesse, l'amour, la colère ou la joie, sont exacerbées chez les personnes hypersensibles, ce qui peut avoir un impact significatif sur leurs relations. Le deuxième axe de mon projet s'intéresse aux émotions et aux sens. J'essaie de capturer la richesse et la complexité des émotions et des sensations qu'elles ressentent, en utilisant des techniques artistiques variées. La musique, la peinture, la photographie, ou encore la danse sont autant de médiums que j'explore pour exprimer ces émotions. Enfin, le troisième axe de mon projet est centré sur le monde intérieur. J'essaie de représenter les pensées et les sentiments qui habitent les personnes hypersensibles. Ce monde intérieur est souvent très riche et complexe, mais il peut également être difficile à comprendre pour les personnes qui ne partagent pas cette sensibilité.

Pour représenter les trois axes de mon projet artistique sur l'hypersensibilité, j'ai choisi de faire majoritairement des illustrations de tous genres. Les illustrations sont un moyen efficace pour représenter des scènes et des situations qui peuvent être difficiles à exprimer avec des mots. Dans ces œuvres, certaines seront plus explicites, tandis que d'autres seront plus abstraites. Par exemple, pour représenter le premier axe, le rapport aux autres, je vais utiliser des illustrations plus figuratives pour montrer des scènes concrètes qui représentent des moments de connexion ou de déconnexion avec les autres. Les illustrations montreront des situations qui permettent au spectateur de visualiser et de comprendre la nature des relations entre les personnes hypersensibles et leur entourage. Pour le troisième axe, le monde intérieur, je vais utiliser des illustrations plus abstraites. En effet, l'axe du monde intérieur est plus difficile à représenter de manière concrète. Les émotions, les pensées et les rêves sont des éléments intangibles qui peuvent s'entremêler de manière complexe. Pour représenter cela, je vais utiliser des illustrations qui explorent les couleurs, les formes et les textures pour suggérer les sentiments profonds qui habitent les personnes hypersensibles. Le deuxième axe quant à lui, représentant les émotions et les sens, sera une combinaison d'illustrations abstraites et figuratives, dépendant de l'idée qu'elles véhiculent.



En plus des illustrations que j'ai imaginées pour représenter les trois axes de mon projet artistique sur l'hypersensibilité, j'ai également l'intention de réaliser deux livres qui compléteront l'ensemble.

Le premier livre regroupera des expressions françaises qui expriment la sensibilité. Chacune de ces expressions sera accompagnée d'une illustration qui décrira la signification de l'expression. Le livre permettra ainsi de mieux comprendre les subtilités de la langue française et de mieux appréhender la sensibilité.

Le deuxième livre sera un recueil de «conseils» pour mieux gérer son hypersensibilité. Ce livre sera destiné aux personnes hypersensibles qui ont du mal à gérer leur sensibilité dans leur vie quotidienne. Il proposera des astuces et des conseils pratiques pour mieux gérer les émotions, la fatigue émotionnelle et les autres symptômes de l'hypersensibilité. Le livre sera également illustré pour rendre les conseils plus accessibles et plus attractifs.

Ces deux livres viendront compléter les illustrations des trois axes de mon projet artistique sur l'hypersensibilité. Ils permettront de mieux comprendre et d'appréhender la sensibilité de manière globale, en proposant une approche à la fois linguistique et pratique. Je suis convaincue que ces livres seront une contribution précieuse à la communauté des personnes hypersensibles, et qu'ils aideront à mieux comprendre et à mieux gérer leur sensibilité au quotidien.



# idée du

# Projet

## Rendre l'imperfection parfaite.

Le but de mon projet est de réactualiser la vision de l'hypersensibilité pour qu'elle ne soit plus vue comme un défaut. Trop souvent, l'hypersensibilité est considérée comme une faiblesse ou un handicap, alors qu'en réalité elle peut être un atout. Mon projet vise à mettre en avant les avantages de l'hypersensibilité dans le domaine de l'art, et à montrer que cette qualité peut être utilisée pour créer des œuvres uniques, profondes et émouvantes.

C'est la raison pour laquelle j'ai souhaité explorer dans mon projet artistique l'idée que les «imperfections» puissent devenir la beauté de l'œuvre. Nous sommes souvent conditionnés à rechercher la perfection dans tout ce que nous créons, mais je crois que les défauts peuvent apporter une dimension intéressante et unique à une œuvre d'art.

Pour mettre cette idée en pratique, je vais faire apparaître des défauts intentionnels dans mes dessins et mes impressions. Par exemple, je vais créer des

dessins qui semblent avoir été esquissés rapidement et de manière imprécise, ou des impressions qui présentent des marques et des irrégularités. Ces «imperfections» donneront une qualité organique à mes créations et les rendront plus humaines et authentiques. Je veux également inviter le spectateur à voir la beauté dans les défauts et à apprécier les caractéristiques uniques qui rendent chaque œuvre d'art originale et spéciale.

En somme, mon projet artistique cherchera à transmettre cette idée que les «imperfections» ne sont pas des erreurs à corriger, mais plutôt des éléments à embrasser pour créer des œuvres d'art originales, authentiques et inspirantes.

# Conclusion

Pour conclure, ce travail a permis d'étudier en détail les différentes facettes de l'hypersensibilité et a démontré que, malgré qu'elle soit souvent considérée comme un défaut ou une faiblesse, c'est un trait de caractère merveilleux qui peut offrir de nombreux avantages. Les personnes hypersensibles sont souvent profondément connectées à leurs émotions et aux sentiments des autres, ce qui leur permet d'être plus empathiques, attentionnées et compréhensives. Elles ont souvent une grande capacité à percevoir des détails subtils dans les interactions sociales et dans certaines situations, ce qui peut les rendre très intuitives et perspicaces.

Les personnes hypersensibles sont également souvent créatives, imaginatives et artistiques, car leur sensibilité leur permet de ressentir profondément ce qui les entoure et de s'exprimer avec beaucoup d'émotions. Malgré les défis associés à cette sensibilité intense, ceux-ci peuvent être gérés et surmontés avec les bonnes méthodes et du soutien.

En effet, l'hypersensibilité est un trait précieux qui peut enrichir notre vie et notre expérience sur de nombreux aspects. Il est important de ne pas considérer l'hypersensibilité comme une faiblesse, mais plutôt comme une force qui peut être utilisée pour créer des liens plus profonds avec les autres, pour apporter une grande créativité au monde et pour vivre une vie plus riche.

Il est également primordial de rappeler que la vision négative de l'hypersensibilité est en grande partie apportée par notre culture. Depuis longtemps, la société a mis en avant la force et la résilience comme des caractéristiques nécessaires pour réussir, ce qui a souvent conduit à une condamnation de toute sensibilité. Il est donc important de changer la vision négative de l'hypersensibilité et de reconnaître ses valeurs. En fin de compte, en montrant l'hypersensibilité comme une force plutôt qu'une faiblesse, nous pouvons créer une culture plus tolérante et plus empathique, où les individus peuvent être libres d'être eux-mêmes sans peur du jugement. Nous avons pu voir également dans ce travail que la sensibilité est un thème récurrent dans les œuvres de nombreux artistes, et il est fascinant de voir comment ceux-ci la perçoivent chacun différemment. Certains peuvent la considérer comme une source d'inspiration et d'émotions qu'ils montreront de manière subtile, tandis que d'autres exprimeront leur ressenti de façon plus explicite en partageant leur histoire avec le spectateur. En fin de compte, la façon dont la sensibilité est abordée dans l'art reflète souvent la perspective personnelle de l'artiste, et représente d'une belle manière la subjectivité du sujet.

# «Je dédie ce livre à celles et ceux qui, comme moi, croient

Auteur :

Tomasella Saverio

Extrait de :

Lettre ouverte aux âmes sensibles qui veulent le rester

**à la puissance  
de leur sensibi-  
lité comme force  
pour transformer  
le monde.»**

# Bibliothèque graphique

(livres)

**Hypersensibles : Mieux comprendre pour mieux s'adapter**

N. Aron Elaine – Marabout (2019)

**Lettre ouverte aux âmes sensibles qui veulent le rester.**

Tomasella Saverio – Larousse (2021)

**Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?**

Tomasella Saverio – Eyrolles (2017)

**Mon cerveau est hyper : haut potentiel & hypersensibilité.**

Assenheim Cathy, – DeBoeck (2020)

**L'hypersensibilité pour les nuls.**

Tomasella Saverio et Vitaly – First (2020)

**Hypersensibilité.**

Chavel Lauranne – Mango (2021)

**The highly sensitive person.**

Aron Elaine – Citadel Press (2013)

**The highly sensitive person.**

Aron Elaine – Citadel Press (2013)

**Etes-vous ultrasensible ?**

Pirotte Carol – Leduc (2019)



**(sites internet)****« Comment savoir si je suis hypersensible ? ».**

RETHORE Jennifer – Supersensibilité  
<https://supersensibilite.fr/comment-savoir-hypersensible>

**« Les caractéristiques de l'hyperempathie ».**

RETHORE Jennifer – Supersensibilité  
<https://supersensibilite.fr/comment-savoir-hyperempathie>

**« Qu'est-ce que l'hyperempathie ? ».**

RETHORE Jennifer – Supersensibilité  
<https://supersensibilite.fr/hyperempathie>

**« Les sources de l'hypersensibilité ».**

RETHORE Jennifer – Supersensibilité  
<https://supersensibilite.fr/sources-hypersensibilite/>

**« Qu'est-ce que l'hypersensibilité ? ».**

RETHORE Jennifer – Supersensibilité  
<https://supersensibilite.fr/lhypersensibilite/>

**Oeuvres Matthew Ronay**

<https://caseykaplangallery.com/artists>

**Photo Matthew Ronay**

<https://www.artbasel.com/stories/artist-and-gallerist-casey-kaplan-matthew-ronay>

**Photos Aaldering Sofie**

<https://www.sofieaaldering.com/kopie-van-home-1>

**Photo Frida Kahlo**

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Frida\\_Kahlo](https://fr.wikipedia.org/wiki/Frida_Kahlo)

**Auto-portrait Frida Kahlo**

<https://www.museumtv.art/artnews/oeuvres/zoom-sur-autoportrait-au-collier-depines-et-colibri-de-frida-kahlo/>

**Oeuvres Shiota Chiharu**

<https://www.chiharu-shiota.com/installationperformance-2022>

**Photo Shiota Chiharu**

<https://www.agsa.sa.gov.au/collection-publications/collection/creators/chiharu-shiota/5420/>

**Oeuvre Van Gogh Vincent**

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Vincent\\_van\\_Gogh](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vincent_van_Gogh)

**Oeuvre Kandinsky**

<https://blog.artsper.com/fr/inspirez-vous/dix-choses-a-savoir-sur-vassily-kandinsky/>

**Oeuvre Matisse Henri**

<https://www.centrepompidou.fr/fr/ressources/oeuvre/CtO1tcy>

**(images)****Cover**

<https://www.galeriemartel.com/produit/enzo-borgini-borgini037/>