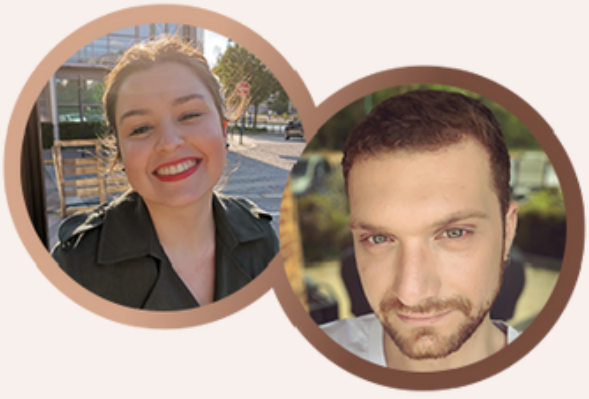
Deeply Sensitive

présente sa

Bibliographie Sensible



Une bibliographie dédiée aux ouvrages concernant la sensibilité et la sensibilité élevée



Nous sommes David & Séléné, deux amis hautement sensibles réunis depuis plus de dix ans.
Fondé en 2020, notre blog *Deeply Sensitive* vise à mieux connaître ce qu'est la haute sensibilité.

Sommaire

Introduction……..p. 03

La haute sensibilité et les émotions - généralités……..p. 04

La haute sensibilité et l'amour……..p. 09

La haute sensibilité chez les enfants et les parents……..p. 10

La haute sensibilité et le travail……..p. 11

La haute sensibilité et la spiritualité……..p. 12

La haute sensibilité et le Haut Potentiel Intellectuel (zèbre)……..p. 13

La haute sensibilité et la santé……..p. 15

Témoignages……..p. 16

Romans……..p. 17

Bandes Dessinées ……..p. 20

Livres jeunesse……..p. 21

Cahiers d'exercices, manuels et oracles……..p. 22

Les auteurs à connaître……..p. 23

Où nous retrouver ?……..p. 24



Introduction

Nous sommes David et Séléné, deux amis hautement sensibles réunis depuis plus de dix ans, qui avons eu l'idée de créer ensemble un blog autour de la sensibilité élevée. C'est en 2020 que nous nous lançons, le premier confinement nous ayant donné l'impulsion nécessaire de donner vie à ce projet qui mûrissait depuis longtemps déjà dans nos esprits.

Notre mission à travers ce blog : aider à mieux connaître ce qu'est la Haute Sensibilité. En toute bienveillance, nous présentons sur notre blog *Deeply Sensitive* nos expériences sensibles du quotidien, des témoignages, des lectures spécialisées, des articles scientifiques, des podcasts… Autant d'outils pour vous guider et vous informer sur la sensibilité élevée.

S'il y a encore quelques années, les ouvrages sur la sensibilité se faisaient rares, il en paraît de plus en plus aujourd'hui. Afin de vous permettre d'avoir accès à toutes les ressources nécessaires dans votre cheminement, nous avons à cœur de vous proposer cette bibliographie sensible, classée selon différents thèmes, afin que vous puissiez vous y retrouver.

A côté de certains ouvrages, vous verrez une petite pastille "📖", cela signifie que nous les avons lus et/ou fait une chronique qui est disponible sur notre blog. Pour ce qui est du reste, n'hésitez pas à nous donner votre avis et à nous partager de nouveaux ouvrages.

En vous souhaitant de belles lectures,



David & Séléné

La haute sensibilité et les émotions - Généralités

AIMELET-PÉRISSOL Catherine, AIMELET Aurore, *Émotions : quand c'est plus fort que moi*, Leduc poche, 2017, 6,9€.

AIMELET-PÉRISSOL Catherine, AIMELET Aurore, *Ma bible des émotions*, Leduc, 2019, 23€.

ALSTEEN Nathalie, *Émotifs talentueux*, Josette Lyon, 2019, 19,9€.

ARON Elaine N., *Ces gens qui ont peur d'avoir peur, mieux comprendre l'hypersensibilité*, Éditions de L'Homme, 2013, 22€. 📖

ARON Elaine N., *Hypersensibles, mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Poches Marabout, 2017, 7,90€. 📖

BAËLEN Manon, *Sensible, et alors ?,* Leduc, 2022, 18€. 📖

BOFFY Chloé, *Comment survivre à Noël quand on est introvertie et hypersensible ?*, Auto édition, 2020, 10€.

BOURDY Alban, GAVAND Flora, LECLER SHERLING Christine et TOMASELLA Saverio, *Main dans la main vers un monde plus sensible*, Lanore, 2021, 13€.

BOURDY Alban, LEVASSEUR Marjorie, *Le trésor de l'ultrasensibilité*, Kiwi, 2020, 18€.



COHEN RING Caroline, *Vous avez dit hypersensible ?*, Ailes & Graines, 22€. (Bande dessinée). 📖

BRUHNER Else Marie, *Hypersensible…et alors ?*, Books on demand, 2016, 19,99€.

CLOBERT Nathalie, *Domptez votre hypersensibilité*, Leduc, 2017, 6€.

CLOBERT Nathalie, *Ma bible de l'hypersensibilité*, Leduc, 2021, 21,9€.

DAVIDSON Richard, *Les profils émotionnels*, J'ai lu, 2019, 8,7€.

FOURCADE Jean-Michel, *Les personnalités limites*, Eyrolles, 2011, 18€.

GASPARI Ilaria, *Petit manuel à l'attention des grands émotifs*, Puf, 2022, 18€. 📖

GUENAËL Louise, *Hypersensibles, comprendre sa différence pour mieux la vivre*, Ideo, 2019, 16,9€.

GROSSMAN Evelyne, *Éloge de l'hypersensible*, Paradoxe, 19€.

KOUBBI Sophie, *Hypersensible mode d'emploi*, Améthyste Éditions, 2022, 18,95€.

LAMBOY Nathalie, *Le miracle des émotions : 8 raisons d'écouter vos peurs et votre cœur*, Trédaniel, 2023, 16,9€.



LELORD François, ANDRÉ Christophe, *La Force des émotions*, Odile Jacob, 2003, 10,5€.

LO Imi, *Hypersensible et heureux*, Larousse, 2022, 11,6€.

MEGGLÉ, *Hyperémotifs, survivre à la tempête intérieure*, Eyrolles, 2021, 18€.

MIDAL Fabrice, *Suis-je hypersensible ?*, Flammarion, 2022, 19,90€. (Pocket, 8,30€).

MOEBERG Susanne, *Hypersensible et bien dans ma peau*, Jouvence, 2017, 6,4€.

MONACO Aurélia, *J'assume mon hypersensibilité et je retrouve ma liberté !*, Geresco, 2022, 23€.

PETITCOLLIN Christel, *Émotions, mode d'emploi*, Jouvence, 2003, 5,95€.

ORLOFF Judith, *Le guide de survie des hypersensibles empathiques*, Leduc, 2018, 19€.

ORLOFF Judith, *Hypersensible et épanoui*, Leduc, 2019, 19€.

ORLOFF Judith, *Accédez à la liberté émotionnelle*, Leduc, 2021, 22,9€.

PALACIO Marie-France de, *Hypersensibilité et conscience élargie*, Bussière, 2017, 18€.



PIROTTE Carol, *Êtes-vous ultrasensible ?*, Leduc, 2019, 17€.

PIROTTE Carol, SOUCHAL Nicolas, *C'est trop fort : d'une hypersensibilité souffrante à une sensibilité épanouie*, Leduc, 2021, 17,9€.

PIROTTE Carol, TOMASELLA Saverio, *Tu le ne sais peut-être pas, mais tu as un don*, Eyrolles, 2019, 16,9€.

SAND Ilse, *Hypersensibles, comment gérer au mieux les situations du quotidien*, Josette Lyon, 2017, 17€.

SAND Ilse, *Hypersensible, le labyrinthe des émotions*, Josette Lyon, 2018, 17€.

SAND Ilse, *Hypersensibles, de la culpabilité à la bienveillance*, Josette Lyon, 2020, 18€.

SAND Ilse, *Hypersensibles et introvertis*, Le courrier du livre, 2022, 14,9€.

SNOW Sara, Sens sensible, Librinova, 2021, 11,9€.

STRIDE Claire, *Pleinement moi : hypersensible, différent et c'est cool !,* Auto édition, 2018, 14,7€.

STRIDE Claire, *Ingérable ou atypique ?*, Desclée de Brouwer, 2020, 16,9€.



TOMASELLA Saverio, WILS Charlottes, *La charge affective, comment éviter le burn-out émotionnel*, Larousse, 2020, 14,95€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Hypersensibles* : *trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2018, 18€. (Ed. Livre de Poche, 2016, 7,70€). 📖

TOMASELLA Saverio, *Ne passez plus à côté de votre vie, il est temps de vivre !*, Flammarion, 18,9€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Lettre ouverte aux âmes sensibles qui veulent le rester*, Larousse, 2021, 12,9€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Osez votre singularité*, Eyrolles, 2022, 18€.

TOMASELLA Saverio, VITALY Cédric*, L'hypersensibilité pour les nuls*, First Éditions, 2020, 12,99€. 📖

WATT SMITH Tiffany, *Le dictionnaire des émotions, ou comment cultiver son intelligence émotionnelle*, Zulma Essais, 2019, 22,5€.

WILS Charlotte, *Hypersensibles en situation de harcèlement, comment s'en préserver ou s'en dégager*, Leduc, 2024, 18€.



La haute sensibilité et l'amour

ANGELI Sylvie, *Les hypersensibles et l'amour,* Auto édition, 2022, 8,99€.

ARON Elaine N., *Aimer quand on est hypersensible*, Leduc, 2019, 20€. 📖

CLERGET Stéphane, *Hyper sensible, hyper amoureux*, La Musardine, 2021, 16€.

CRÉPEL Elodie, *Je t'aime un peu, beaucoup, hyper sensiblement*, Solar, 2022, 19,9€. 📖

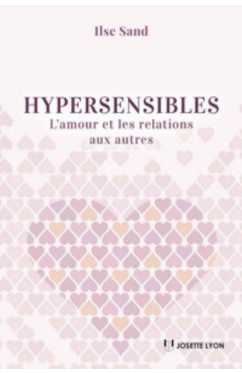
SAND Ilse, *Hypersensibles, l'amour et les relations aux autres*, Josette Lyon, 2019, 15€.

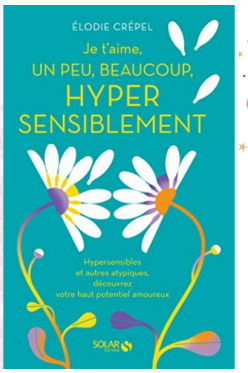
TOMASELLA Saverio, *Attention cœur fragile, les hypersensibles et l'amour*, Eyrolles, 2018, 16€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Ces amitiés qui nous transforment*, Eyrolles, 2018, 14€. 📖











La haute sensibilité chez les enfants et les parents

AIMELET-PÉRISSOL Catherine, AIMELET Aurore, *Émotions : quand c'est plus fort que lui !*, Leduc, 2018, 17€.

COUTURIER Stéphane, *Mon enfant hérisson*, Marabout, 18,9€.

CRÉPEL Elodie, *Mon enfant hypersensible*, Solar, 2022, 7,9€.

CRÉPEL Elodie, *L'enfant hypersensible, l'accompagner de la naissance à l'adolescence,* Hatier, 2022, 4,95€.

CRÉPEL Elodie, Cévany, *Atypiquement nôtre, vivre sa singularité en famille*, Leduc Graphic, 2023, 19,9€.

FIGERE Samia, *TROP! Journal intime d'une petite fille hypersensible*, Publishroom, 2022, 8€.

KERMADEC Monique de, Le petit surdoué, de 6 mois à 6 ans, Le Livre de Poche, 2019, 7,9€.

PORTAS Sylvie, *L'hypersensibilité chez l'enfant - Hypersensible et plein d'atouts*, Mardaga, 2023, 19,9€.

SIAUD-FACCHIN Jeanne, *L'enfant surdoué*, Odile Jacob, 2002, 17,9€.

STRIDE Claire, *Mon enfant est haut potentiel et ultrasensible*, Leduc, 2021, 17€.

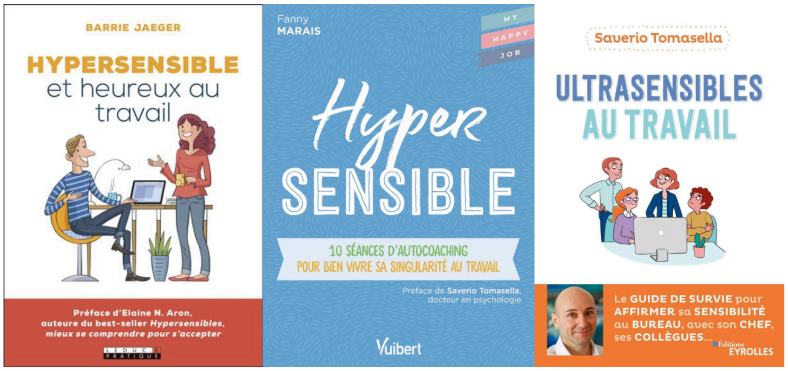
TOMASELLA Saverio, *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir*, Leduc, 2018, 17€.

La haute sensibilité et le travail

JAEGER Barrie, *Hypersensible et heureux au travail*, Leduc, 2020, 19,90€.

MARAIS Fanny, *Hypersensible, 10 séances d'autocoaching pour bien vivre sa singularité au travail*, Vuibert, 2021, 14,90€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Ultrasensibles au travail*, Eyrolles, 2019, 16€. 📖



La haute sensibilité et la spiritualité

BAËLEN Manon, *Sensible, et alors ?*, Leduc, 2022, 17,9€. 📖

PRÉVOT-GIGANT Géraldyne, *Les hypersensibles spirituels*, Leduc, 2021, 17€. 📖





La haute sensibilité et le Haut Potentiel Intellectuel (HPI, Zèbre)

ADDA Arielle et BRUNEL Thierry, *Adultes sensibles et doués*, Odile Jacob, 2015, 23,90€.

AKOUN Audrey, PAILLEAU Isabelle, *Vive les Z'Atypiques !*, Leduc, 2017, 18€, (Pocket, 7,7€).

BARY Isabelle, *Zebraska*, J'ai lu, 2014, 7,1€.

BOURDY Alban, *Lettres à un jeune zèbre,* Rosso, 2018, prix inconnu.

BOURDY Alban, *Espèces de surdoué*, Dédicaces, 2018, 14€.

CRÉPEL Elodie, *Femme atypique*, Jouvence, 2021, 18,9€.

CRÉPEL Elodie, *Femme aux multi-potentiels*, Jouvence, 2023, 19,95€. 📖

CRÉPEL Elodie, *Petit guide pour tous les atypiques : le B.A-.B.A pour comprendre son hypersensibilité, sa douance et ses autres atypies*, Ailes & graines, 2020, 11,9€.

CRÉPEL Elodie, Cévany, *Atypiquement nôtre, vivre sa singularité en famille*, Leduc Graphic, 2023, 19,9€.



GOURION David, LEDUC Séverine, *Éloge des intelligences atypiques*, Odile Jacob, 2018, 21,90€.

KERMADEC Monique de, *L'adulte surdoué à la conquête du bonheur*, Albin Michel, 2015, 8,99€.

KERMADEC Monique de, *La femme surdouée*, Albin Michel, 2019, 18,9€.

KERMADEC Monique de, *Le surdoué et l'amour*, Albin Michel, 2020, 17,9€.

KERMADEC Monique de, *L'adulte surdoué et la conquête du bonheur*, Albin Michel, 2016, 16,9€.

KERMADEC Monique de, *Les forces des surdoués dans un monde en crise*, Albin Michel, 2022, 18,9€.

MARAIS Fanny, *Femmes à haut potentiel intellectuel et sensible*, Leduc, 2022, 17€.

MICHELON Pascale, *Au cœur des cerveaux haut potentiels et hypersensibles*, Leduc, 2022, 18€. 📖

SIAUD-FACCHIN Jeanne, *Trop intelligent pour être heureux ?*, Odile Jacob, 2008, 23,9€. 📖

SIAUD-FACCHIN Jeanne, *L'enfant surdoué*, Odile Jacob, 2002, 17,9€.

VECCHIALI Hélène, *Un zèbre sur le divan*, Albin Michel, 2022, 21,9€.



La haute sensibilité et la santé (mentale et physique)

BONNAUD Delphine, *Intestin et psychisme*, Éditions biodynamiques, 2019, 15€.

BONNAUD Natalie, *Je m'épanouis comme hypersensible*, Mango, 2022, 11,95€.

ENDERS Giulia, *Le charme de l'intestin*, Actes Sud, 2018, 21,8€.

JOLY GOMEZ Francisco, *L'intestin : notre deuxième cerveau*, Marabout, 2016, 8,5€.

MONAQUE Mathilde, *Trouble tête*, Poche, 2008, 7,9€.

PERLEMUTER Gabriel, *Et si la solution venait de nos bactéries ?*, Flammarion, 2020, 19€.

SMITH Dr Julie, *Pourquoi personne ne m'en a parlé avant ?*, Leduc, 2023, 19€.



Témoignages

BARTHELEMY Maurice, *Fort comme un hypersensible*, M. Lafon, 2021, 18,95€. 📖

BOURDY Alban, *Itinéraire d'un haut potentiel sensible*, Leduc, 2022, 17€. 📖

L. Angéline (Carnet prune), *Le tourbillon de confettis*, Leduc, 2022, 18€.

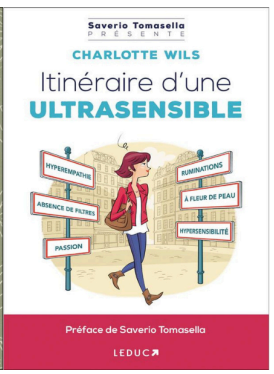
MARTINEZ Pierrick, Petit *mémo d'un Hypersensible*, Auto édition, 2022, 20€.

WILS Charlotte, *Itinéraire d'une ultrasensible*, Leduc, 2019, 17€. 📖









Romans

ANKAOUA Maud, *Kilomètre zéro*, Eyrolles, 2017, 16€. (J'ai lu, 9,9€). 📖

ANKAOUA Maud, *Plus jamais sans moi*, Eyrolles, 2023, 16€. 📖

ANKAOUA Maud, *Respire!*, Eyrolles, 2020, 16€. (J'ai lu, 7,9€). 📖

COURTOT Béatrice, *Vise le soleil sans te brûler les ailes*, Leduc, 2020, 17€.

DIAN Romain, *Humain*, Eyrolles, 2022, 20€. 📖

GOUNELLE Laurent, *L'homme qui voulait être heureux*, Anne Carrière, 2008, 6,5€. (Pocket, 7€). 📖

GOUNELLE Laurent, *Le jour où j'ai appris à vivre*, Kero, 2014, 19,9€. 📖

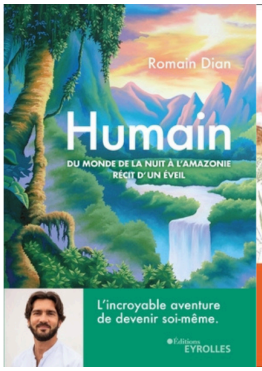
GOUNELLE Laurent, *Et tu trouveras le trésor qui dort en toi*, Poche, 2018, 8,9€. 📖

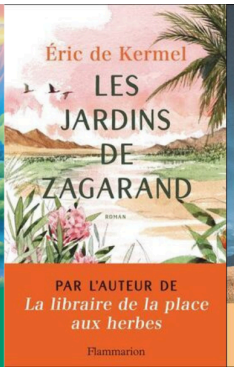
KERMEL Eric de, *Les jardins de Zagarand*, J'ai lu, 2023, 7,8€. 📖

KERMEL Eric de, *La traversée des lumières*, Flammarion, 2023, 20€. 📖











LEHUEN Florence, POURKIER Elise, TOMASELLA Saverio, *Tout est déjà en toi*, Leduc, 2019, 17€

MAS Céline, *Le jour où Maya s'est relevée*, Leduc, 2019, 17€.

PALACIO Marie-France de, *Ta sensibilité te tuera*, Max Milo, 2016, 12,99€.

PRÉVOT-GIGANT Géraldyne, *Écoute les signes que la vie t'envoie*, Leduc, 2019, 17€.

SINGER Christiane, *Une passion entre ciel et chair*, Albin Michel, 2000, 7,9€.

SCHECROUN Jacques, *Pardonne, aime et revis*, Leduc, 2019, 17€.

TOMASELLA Saverio, PIROTTE Carol, *Tu ne le sais peut-être pas, mais tu as un don*, Eyrolles, 2019, 16,9€.

TOMASELLA Saverio, *A fleur de peau*, Pocket, 2018, 6,95€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Derrière le mur coule une rivière,* Leduc, 2019, 7,7€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Comme un enfant,* Leduc, 2022, 7,7€. 📖

TOMASELLA Saverio*, Car la vie n'est que passage,* Leduc, 2021, 17,9€. 📖



TOMASELLA Saverio, *J'ai rêvé que je te rejoignais dans ton voyage,* Eyrolles, 2021, 16€. 📖

TOMASELLA Saverio, *Mille battements d'ailes,* Robert Laffont, 2023, 19€. 📖

TRAMIER Aurélie, *Peindre la pluie en couleurs*, Poche, 2022, 8,2€. 📖

TRECOURT Marilyse, *Ferme les yeux et tu verras*, Eyrolles, 2022, 16€. 📖



Bandes Dessinées

COHEN RING Caroline, *Vous avez dit hypersensible ?*, Ailes & Graines, 22€. 📖

MARTINEZ Pierrick, *Petit mémo d'un Hypersensible*, Auto édition, 2022, 20€.

MARTINEZ Pierrick, *L'enfant hypersensible*, 2021, 6-11 ans, 10€.

MARTINEZ Pierrick, *Adolescent hypersensible*, 2023, 11-19 ans, 12€.

TOMASELLA Saverio, *Ultrasensibles : une histoire de famille*, Vuibert, 2024, 19€.

TOMASELLA Saverio, *A fleur de peau*, Leduc Graphic, 2022, 22€. (Adaptation du roman initiatique éponyme).



Livres jeunesse

BOURDY Alban, *Lettres à un jeune zèbre,* Rosso, 2018, prix inconnu, 8-16 ans.

CRÉPEL Elodie, T.1 *Ycare à l'école*, Ailes & Graines, 2018, 5-8 ans, ~10€.

CRÉPEL Elodie, T.2 *Ycare un enfant sensible*, Ailes & Graines, 2019, 5-8 ans, ~13€.

CRÉPEL Elodie, *June et sa famille*, Ailes & Graines, 2018, 3-5 ans, ~28€.

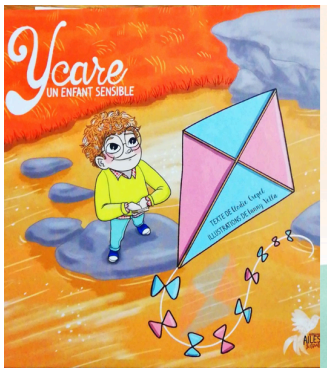
CRÉPEL Elodie, *June et sa fratrie*, Ailes & Graines, 2019, 3-5 ans, ~28€.

FIGERE Samia, *Trop! Journal intime d'une petite fille hypersensible*, Publishroom, 2022, 8€.

MARTINEZ Pierrick, *L'enfant hypersensible*, 2021, 6-11 ans, 10€.

MARTINEZ Pierrick, *Adolescent hypersensible*, 2023, 11-19 ans, 12€.

TOMASELLA Saverio, HYENNE Karine, BEDERKA Ondrej, *La grande sensibilité d'Achille*, Ailes &Graines, 2021. 8-11 ans. Prix inconnu.









Cahiers d'exercices, manuels et oracles

ARON Elaine N., *Le cahier d'exercice des hypersensibles*, Leduc, 2019, 18€.

BOULOGNE Daphné, TOMASELLA Saverio, *50 exercices pour les ultrasensibles*, Eyrolles, 2022, 12€.

CASILLI Ludivine, *Mon cahier hypersensible*, Solar, 2022, 7,9€. 📖

CASILLI Ludivine, *Mon cahier de rituels feel good hypersensibilité*, Solar, 2023, 10,9€. 📖

COLLINS Mel, *Le manuel de l'hypersensibilité*, Josette Lyon, 18€.

CRÉPEL Elodie, *Extraordinaires émotions*, Jouvence, 2022, 24,9€.

GIRET Cécile, *Hypersensibles, libérez vos super-pouvoirs*, Exergue, 2021, 16€.

MIDAL Fabrice, *Suis-je hypersensible ?, le cahier pratique*, Flammarion, 2021, 14,9€.

ORLOFF Judith, *Mon hypersensibilité est ma force !*, Leduc, 2020 14,5€. 📖

PREVOT-GIGANT Géraldyne, *J'apprends à accueillir les synchronicités*, Leduc, 2020, 17€.

ZANELLA Laure, *Faire de son hypersensibilité une force*, Contre Dires, 13,90€.



Les auteurs à connaître



Elaine N. Aron

Psychologue et chercheuse en psychologie américaine, reconnue comme l'une des spécialistes de la haute sensibilité.



Alban Bourdy

Fondateur de *Surdouessence* et co-dirigeant de l'*Observatoire de la sensibilité en 2023.*



Élodie Crépel

Maître en psychanalyse, spécialisée dans l'accompagnement des personnes HPI et HPS.



Caroline Cohen Ring

Illustratrice et autrice en bande dessinée.



Fabrice Midal

Philosophe et fondateur de l'École occidentale de méditation.



Fanny Marais

Formatrice, coach spécialisée dans l'accompagnement des personnes HPI et HPS.



Judith Orloff

Psychiatre américaine.



Marie-France de Palacio

Enseignante et spécialiste de littérature de la fin du XIXème siècle et de littérature comparée.



Carol Pirotte

Thérapeute psychocorporelle et transpersonnelle et spécialiste des psychotraumatismes. Spécialiste de la haute sensibilité.



Anne Siaud-Facchin

Psychologue clinicienne et thérapeute.



Saverio Tomasella

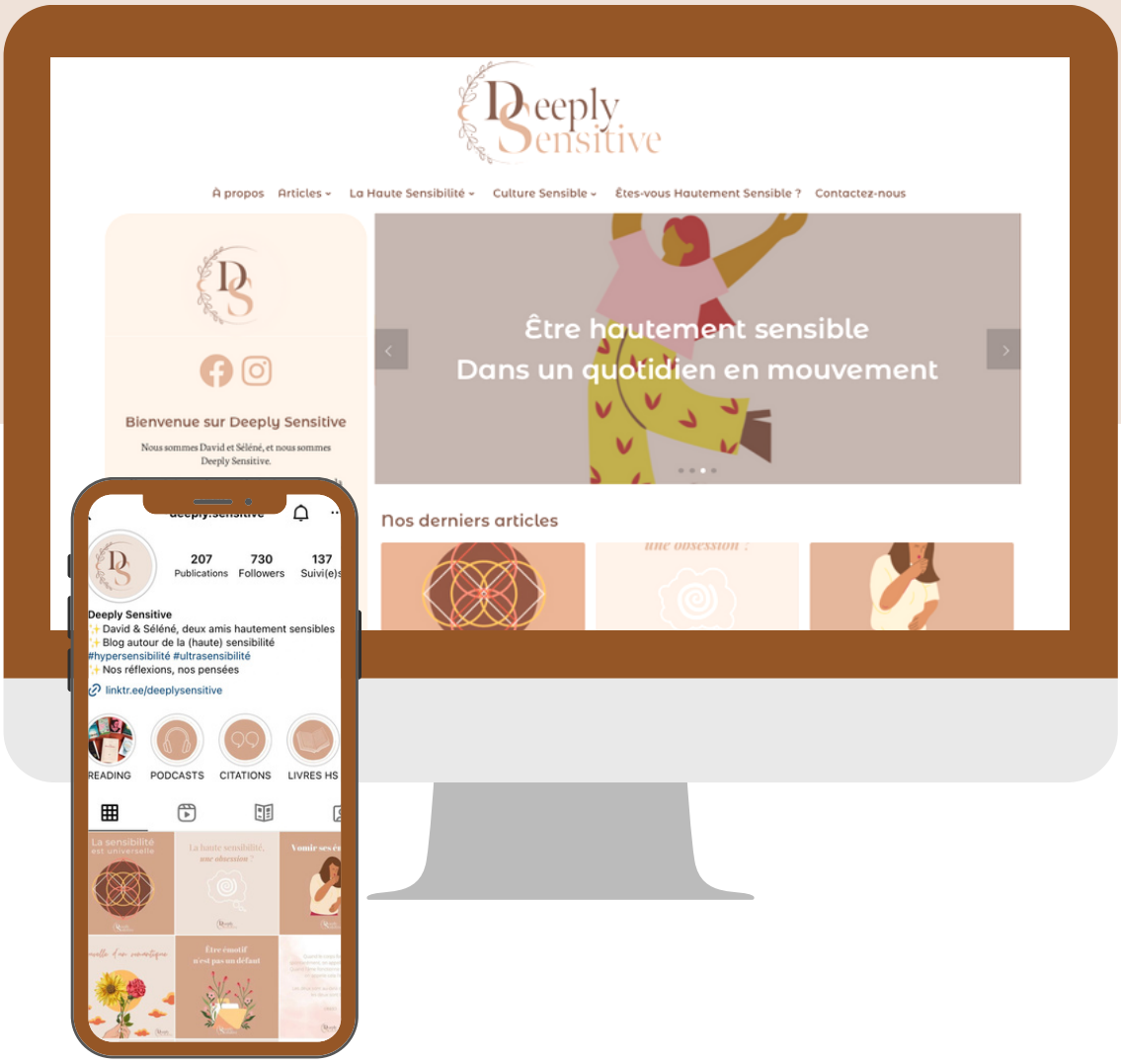
Docteur en psychologies, spécialiste de la haute sensibilité, fondateur de la Journée mondiale de la sensibilité et de L'*Observatoire de la sensibilité*.



Charlotte Wils

Psychopraticienne et coach certifiée. Spécialisée dans l'accompagnement des personnes HPS.

© crédits photographiques : Babelio / Ma résolution coaching.



Où nous retrouver ?

@deeply.sensitive

https://deeplysensitive.fr

https://linktr.ee/deeplysensitive

https://www.facebook.com/deeply.sensitive

A très vite !