

Saverio Tomasella

Docteur en psychologie



J'aide mon enfant
HYPERSENSIBLE
à s'épanouir

**Du tout-petit à l'adolescent,
comment apprivoiser son hypersensibilité**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

« Souvenons-nous donc, en toutes circonstances, de prendre le temps de rassurer, de réconforter, de soutenir et d'encourager l'enfant, pour l'accompagner dans sa croissance humaine. Il s'agit d'accueillir la sensibilité de chaque enfant, comme elle vient, comme elle est, là dans l'instant, pour l'aider à l'exprimer, à l'appivoiser et à la développer. »



Connaître les signes de l'hypersensibilité de votre enfant, c'est lui garantir une vie pleinement intégrée à celle des autres, le succès scolaire et un épanouissement personnel sur tous les plans !

Spécialiste de l'hypersensibilité, **Saverio Tomasella** nous ouvre la voie dans ce livre et nous apprend comment bien agir pour nos enfants hypersensibles.

- Qui sont les enfants hypersensibles ?
- Accueillir la sensibilité
- De la naissance à 6 ans – La sensibilité élevée du petit enfant
- De 6 à 10 ans – La haute sensibilité de l'enfant qui grandit
- De 10 à 15 ans – Vers l'adolescence, une sensibilité à vif.

**Un livre essentiel
pour accompagner son enfant
à la lumière des dernières
découvertes scientifiques
sur les émotions.**



ISBN : 979-10-285-0976-7



17 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Laurence Maillet

illustration : Marie Bretin

RAYON : PARENTALITÉ

J'aide mon enfant
HYPERSENSIBLE
à s'épanouir

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Lecture-correction : Caroline Fait

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Marie Bretin

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0976-7

Saverio Tomasella

J'aide mon enfant
HYPERSENSIBLE
à s'épanouir

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À tous les enfants, petits et grands, et à leurs parents.

Je remercie Bernadette Bornancin et Jeannine Deunff, chercheuses passionnées en pédagogie, particulièrement observatrices et inventives, pour tout ce que j'ai découvert ou compris sur l'enfant pendant les très nombreuses années vécues à leurs côtés.

Je remercie également Karine Hyenne pour sa participation aussi généreuse que délicate et éclairée à la rédaction de cet ouvrage.

*« L'hypersensibilité nous rapproche
de l'innocence de l'enfance. »*

Marie-France de Palacio

Sommaire

Introduction	11
12 règles d'or pour favoriser l'épanouissement de l'enfant.....	15
CHAPITRE 1. Qui sont les enfants hypersensibles ?	17
CHAPITRE 2. Accueillir la sensibilité.....	45
CHAPITRE 3. De la naissance à 6 ans, la sensibilité élevée du petit enfant	67
CHAPITRE 4. De 6 à 10 ans, la haute sensibilité de l'enfant qui grandit	107
CHAPITRE 5. De 10 à 15 ans, vers l'adolescence, une sensibilité à vif	149
Conclusion	191
Bibliographie	197
Idées de films et de livres	205
Numéros utiles	211
Table des jeux et activités créatives	215
Table des matières.....	217

Introduction

« *L'enfance ne saurait être trop respectée.* »
Juvénal, *Satires*.

La sensibilité est le propre de l'être humain, nous le savons tous, même si nous pourrions avoir tendance à l'oublier. Ainsi, *l'enfant naît sensible*. Au fil des mois et des années, surtout après sept ans, ou à tel moment de leur croissance, certains enfants se révèlent plus sensibles que d'autres, selon des critères qui peuvent être ceux de l'enfant lui-même ou ceux de son entourage. Nous verrons que ces critères influencent beaucoup la manière de considérer l'enfant et sa sensibilité. Quoi qu'il en soit, de façon plus globale, il est tout de même possible de repérer les caractéristiques de ces enfants dont la sensibilité est élevée, afin de mieux les comprendre et les aider à s'épanouir.

Au cœur de la sensibilité se trouvent les émotions. Elles sont présentes pour chacun de nous dès la vie intra-utérine. Elles jalonnent notre existence suivant les circonstances, selon une échelle très large, qui va de la surprise la plus légère à la joie la plus intense. Une émotion peut tout autant provenir de l'intérieur



J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir

de nous-mêmes que de notre environnement extérieur et des situations que nous rencontrons. Certains de nos ressentis sont inconscients, d'autres plus ou moins conscients, d'autres encore émergent lors d'occasions particulières. Enfin, nous pouvons hériter des émotions de nos ascendants ou être influencés par celles de nos proches, car elles possèdent une puissance communicative.

L'enfant vit de nombreuses émotions au cours de ses journées. La vivacité de sa sensibilité rend ses réactions émotionnelles plus visibles que celles de l'adulte. L'enfant découvre le monde et la vie. Il a besoin de temps pour se familiariser avec une myriade de situations inédites, qui peuvent le déranger, l'interroger, le tracasser, jusqu'à le bouleverser. Un enfant cherche à comprendre chacune de ses expériences. Il se questionne non seulement sur ce qu'il vit lui-même mais également sur ce que vivent ses proches, ses amis et principalement ses parents, ses sœurs, ses frères. Ces questionnements, essentiels à son développement, demandent à être entendus et pris au sérieux par l'adulte qui s'occupe de lui. Une situation difficile pour lui-même ou pour son environnement, surtout si elle dure, peut générer un trouble autant qu'une joie intense, ou plus encore une forte excitation. Plus que tout autre, l'enfant ultrasensible a besoin d'être accompagné, et qu'on lui fasse confiance.

Les enfants très sensibles ne se ressemblent pas. Certains s'expriment plus, d'autres semblent plus réceptifs, ou paraissent plus fragiles face aux événements... Les enfants qui n'expriment pas volontiers leurs émotions peuvent en ressentir tout autant, sans parvenir à les formuler, et en prenant le temps d'y réfléchir ou préférant les garder pour eux. Rappelons que les garçons ressentent autant d'émotions que les filles et qu'il n'y a pas plus de filles que de garçons hypersensibles. Bien entendu, la sensibilité ne se résume pas aux émotions ; elle est en fait très vaste, englobant aussi les sensations, les sentiments, les intuitions, etc.



Ce guide s'adresse aux parents, grands-parents, éducateurs, animateurs, professeurs et psychologues, aux personnes désireuses de mieux connaître le monde de l'enfance ainsi qu'à toutes celles qui aiment la compagnie des enfants. Nous allons explorer les différentes facettes de la haute sensibilité (ou hypersensibilité) telle que la vivent les enfants, de la naissance à quinze ans. Chaque enfant est unique. Nous verrons comment accompagner et aider un enfant très sensible à mieux se connaître et s'écouter, à respecter ses besoins, à comprendre ce qu'il ressent, puis à exprimer clairement ce qui lui semble important de partager avec les autres. En pratique, nous chercherons comment apprivoiser l'hypersensibilité, notamment en apaisant l'afflux de sensations, en accueillant les émotions, même les plus difficiles comme l'angoisse et la colère, en cultivant l'intelligence émotionnelle, en prenant soin du corps, selon l'âge de l'enfant et ses possibilités du moment, dans le respect de sa personnalité en devenir.

Les observations et les conseils qui jalonnent ce livre conviendront également aux adultes qui font une démarche de connaissance de soi, qui pensent ne pas avoir été suffisamment accompagnés durant leur enfance, et souhaitent accueillir leurs émotions. Ils pourront les aider à mieux comprendre leur histoire, en revisitant leur passé, en se réappropriant leur mémoire émotionnelle et en apprivoisant l'enfant sensible qu'ils ont été.

Aider les enfants dans le sens d'une plus grande humanisation contribue au bon développement de leur psychisme, leur permet de s'épanouir à partir de fondations solides, et les place dans des conditions optimales pour faire face le plus sereinement possible aux aléas de la vie et savourer ses richesses.

Au fil des années, j'ai pu développer une approche que j'appelle « *creative playing* », c'est-à-dire « créativité ludique », qui correspond à la fois à « créer en jouant » et à « jouer en créant ». Il s'agit,



J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir

non pas d'appliquer des préceptes, des principes, ou des règles, même issues d'études dites « scientifiques », mais de se rendre disponible pour soi et pour l'enfant afin de favoriser la *créativité ludique* en toute situation, en privilégiant ce qui est présent dans l'instant, et en l'abordant d'une façon qui soit satisfaisante pour les deux personnes. La relation entre parent et enfant, ou professeur et élève, est ainsi facilitée et devient plus fluide, plus mobile, plus souple, plus juste, mais aussi plus vivante et plus joyeuse. Chacun devient capable de s'ajuster aux situations qui se présentent, faciles ou difficiles, grâce à cette capacité de créativité relationnelle, qui se développe et s'enrichit au fil des expériences vécues, et qui permet l'épanouissement durable de l'enfant*.

* J'ai développé l'idée d'épanouissance et d'empuancement (« *empowerment* ») dans la relation. *La créativité ludique* fait partie de cette dynamique bénéfique qui favorise les relations humaines. Voir mon ouvrage *Attentions cœurs fragiles*, Eyrolles, 2018.

.....

12 règles d'or pour favoriser l'épanouissement de l'enfant

.....

- ① Placer la sensibilité et l'émerveillement au centre de la vie quotidienne.
- ② Parler avec son enfant, développer la relation, chercher ensemble.
- ③ Chaque jour, prendre du temps seul(e) avec elle ou avec lui.
- ④ Favoriser la détente, le bien-être, le jeu et l'amusement.
- ⑤ Faire des pauses et boire de l'eau régulièrement.
- ⑥ Laisser l'enfant découvrir par lui-même.
- ⑦ Encourager la curiosité de l'enfant.
- ⑧ Développer le respect mutuel.
- ⑨ Se mettre à son écoute.
- ⑩ Stimuler sa créativité.
- ⑪ Ne pas le juger.
- ⑫ Être juste.

1

Qui sont les enfants hypersensibles ?



« *Tôt ou tard, l'enfant hautement sensible se rend compte qu'il est "différent", et c'est une réaction compréhensible car il est différent.* »
Else Marie Bruhner, *Hypersensible, et alors ?*

Depuis quelques années, une tendance sociale dominante nous voudrait froids, mesurés, linéaires, « gestionnaires » de nos émotions... au point d'oublier que *la sensibilité est la porte d'entrée vers l'intelligence*, que *nos sentiments favorisent notre pensée* et que *nos perceptions nous aident à bien réfléchir*.

La rudesse des temps modernes et les violences du monde actuel poussent même certains individus ou groupes d'individus à refuser leur sensibilité pour faire face aux turbulences de leur existence. Ils peuvent en arriver à prôner et à pratiquer l'indifférence, le cynisme, voire la manipulation, pour parvenir à leurs fins et garantir leur réussite. Même si leur force apparente est relayée par nombre de médias posant leur insensibilité en modèle, le grand risque est d'oublier que l'être humain est essentiellement sensible.

Les adultes qui travaillent au contact des enfants constatent chaque jour à quel point les enfants sont merveilleusement sensibles. Aussi, les parents et les professionnels de l'enfance ont-ils



Qui sont les enfants hypersensibles ?

tout intérêt à accepter et accueillir la sensibilité, s'ils souhaitent être des éducateurs « suffisamment bons » pour les enfants dont ils s'occupent, et contribuer à leur épanouissement.

► Mieux comprendre la sensibilité et l'hypersensibilité

« Nous avons tous un jour, une heure de sensibilité, de grâce, où une image nous atteint, où une note, un mot, résonne en nous. »

Françoise Mallet-Joris, *La maison de papier*.

Qu'est-ce que la sensibilité ?

La sensibilité est la capacité à éprouver des sensations, des émotions et des sentiments, à des degrés plus ou moins forts. Elle peut procéder de mouvements intérieurs, mais aussi se manifester en réaction à des événements extérieurs, plus particulièrement dans la relation avec autrui. Elle intervient également face à des paysages ou des situations de vie. Le ciel, la lumière, les parfums ou les sons de la nature, qui influent sur nos sens comme sur nos sentiments, éveillent et nourrissent la sensibilité.

Même si l'être humain est fondamentalement sensible, chacun l'est de façon spécifique. Certaines personnes sont plus sensibles à ce qu'elles voient, d'autres à ce qu'elles entendent, goûtent, touchent ou sentent.



Notre sensibilité nous rapproche et nous différencie d'autrui. La sensibilité permet de développer la sympathie nécessaire pour comprendre les autres et créer une réelle proximité avec eux. S'adresser à l'autre avec sincérité en partant de ses ressentis est le meilleur moyen d'entrer en communication profonde avec lui. En même temps, nous élaborons notre singularité et toute la richesse qui fait notre différence à partir de notre sensibilité unique.

Dès son tout jeune âge, un enfant gagne à affiner sa sensibilité en étant invité à être très à l'écoute de ses impressions et en apprenant à les exprimer, non seulement verbalement mais aussi corporellement. Des activités artistiques à la maison, en famille ou avec ses petits camarades, peuvent y contribuer avantageusement. Plus les adultes expriment leur propre sensibilité avec nuance et richesse, plus l'enfant, même tout petit, sera encouragé à le faire pour lui-même, et tout le monde y gagnera.

Quelquefois, certains adultes craignent un excès de sensibilité, or il n'y a d'autre limite que celles que nous nous fixons, souvent arbitrairement et par peur de déplaire, d'être jugé ou mal compris. L'expression de la sensibilité est une bonne chose pour celui qui s'y livre comme pour ceux qui en sont témoins. Dans une relation, la seule précaution à respecter est de communiquer avec tact et de choisir le bon moment pour parler avec l'autre. Là encore, entre autres bénéfiques, développer sa sensibilité permet de s'exprimer avec délicatesse.



Qui sont les enfants hypersensibles ?



Éducation positive : les étirements

« *Mens sana in corpore sano...* » Un esprit sain dans un corps sain : cette vieille maxime révèle le secret de l'équilibre, du bien vivre et de l'épanouissement. Vous pouvez commencer et finir la journée par quelques étirements très simples, debout ou allongé. Vous pouvez même en faire durant la journée. Si un bâillement vient, ne le retenez surtout pas... Les étirements permettent une meilleure circulation sanguine et lymphatique, une meilleure circulation de l'énergie. Ils éveillent le corps en douceur et apportent une vraie détente, une disponibilité à l'instant, tout en amplifiant la respiration profonde. Bref, ils ne présentent que des avantages. Étirez-vous aussi souvent que vous en ressentez le besoin et faites découvrir cette merveilleuse habitude à votre (vos) enfant(s).

Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

« Hypersensible* »... Ce qualificatif sonne encore trop fréquemment comme un couperet et la désignation d'un vilain défaut. L'individu qualifié d'hypersensible n'est-il pas forcément timide, rougissant, écorché vif, colérique, susceptible, et plus encore ? Dans la réalité, bien au-delà des stéréotypes, une grande sensibilité ou « hypersensibilité » désigne soit une intense réceptivité, soit une forte émotivité, soit une grande expressivité. Elle est intrinsèquement liée à la sympathie, l'empathie et la compassion.

* Des enfants auxquels on applique aujourd'hui hâtivement les étiquettes « hyperactif », « hyperpenseur », « émotif », « bipolaire », « surdoué », « précoce », « haut potentiel », Asperger, « empathie », « indigo », etc. sont en fait bien souvent hypersensibles.



Elle est indissociable de l'intuition, de la créativité et d'une importante disposition à ressentir, à vivre ses sentiments.

Vue de l'extérieur, l'hypersensibilité semble correspondre à une angoisse intense, des pleurs fréquents, une nervosité apparente, une difficulté à accepter les critiques, une recherche de reconnaissance, etc. Ces caractéristiques peuvent être présentes d'une façon ou d'une autre, mais ne sont pas déterminantes car il ne s'agit que de manifestations extérieures pouvant correspondre à d'autres particularités personnelles. Chaque enfant « hypersensible » est différent, unique. Il n'y a pas de portrait-type. Il peut être émotif, impressionnable, irritable, se sentir à vif, être très perméable aux bruits, aux odeurs, aux atmosphères, aux reproches...

En fait, il ne s'agit pas de désigner l'enfant à partir de signes extérieurs, car qui mieux que lui peut jauger sa propre sensibilité et percevoir l'intensité de ses manifestations en fonction des situations vécues ? Il est donc préférable que les adultes ne cataloguent pas un enfant en utilisant le mot « hypersensible », surtout s'ils s'en servent comme synonyme d'« insupportable » ou d'« infernal », ce qui est malheureusement encore trop souvent le cas. Il vaut mieux qu'ils laissent l'enfant s'exprimer librement, quitte à lui dire ponctuellement qu'il est très sensible et que cette grande sensibilité est une qualité qu'il va apprendre à mieux connaître.

Cette découverte de la sensibilité de l'enfant par lui-même prend nécessairement du temps. Les phénomènes principaux caractérisant une sensibilité très vive sont l'amplification des ressentis, qu'ils soient agréables ou pénibles, et l'absence de filtre par rapport à la réalité. Les événements sont reçus de plein fouet, en quelque sorte, sans protection possible.



Qui sont les enfants hypersensibles ?

Comment se développe cette forme de sensibilité ?

La sensibilité est une potentialité avec laquelle naît le petit humain. Elle se développe plus ou moins nettement, et de façon plus ou moins favorable en fonction des circonstances de sa vie, de sa relation avec ses proches et de son histoire. Son environnement l'aidera, ou non, à accepter sa sensibilité, à la faire fructifier et à bien la vivre.

Dans le meilleur des cas, la sensibilité est développée par les familles qui encouragent l'expression libre de l'enfant. Elle apparaît dès le début comme une qualité, une force et une ressource. Elle est alors bien vécue par l'enfant. Heureusement, ce n'est pas si rare !

À l'inverse, un individu doté d'une sensibilité à vif peut naître dans une famille qui nie la sensibilité, la refuse, la dénigre, ou la redoute, plus simplement. L'enfant va alors se sentir en décalage avec ses proches et mal à l'aise. En ce cas, soit il tentera de la dissimuler pour s'en protéger, soit il essaiera de la faire accepter en l'exprimant fortement.

Chez l'enfant, quel que soit son âge, la sensibilité peut être exacerbée à la suite d'un épisode douloureux, d'un deuil difficile, d'un traumatisme, d'une grande peur... Si une vive sensibilité dépend de l'histoire de l'enfant depuis sa conception, elle va aussi trouver mille occasions de se révéler lors de la confrontation de celui-ci aux événements de la vie. Sa façon de percevoir les sollicitations et aléas de l'existence et d'y répondre est à cet égard déterminante. L'environnement et les situations vécues constituent très tôt des éléments essentiels. Un enfant peut être déjà très sensible à sa naissance, notamment si la vie intra-utérine a été très riche en



stimuli ou difficile pour lui, pour sa mère ou son père, ou encore pour une personne proche de ces derniers.

Si un événement marquant a lieu, que la grossesse se passe mal ou que la naissance est difficile, le bébé est soumis à une sorte de « tourbillon émotionnel », sans qu'il puisse repérer et exprimer ce qu'il ressent. Il développe alors, dès l'aube de sa vie, une très grande sensibilité, se montre particulièrement attentif et souvent en alerte. Pour d'autres, cela commence après la naissance, avec des parents très stimulants, ou au contraire dépressifs, rigides, fermés, ou bien encore qui expriment peu ou pas leurs émotions...

Ce que l'on peut appeler « hypersensibilité », par commodité de langage, se développe donc depuis la vie intra-utérine et la naissance à partir d'une prédisposition plus ou moins grande à la sensibilité, et surtout en raison de la façon dont les proches l'accueillent. Un enfant très sensible qui grandit dans une famille favorisant et valorisant la sensibilité sera à l'aise avec ses ressentis, alors qu'ils deviendront difficiles à vivre ou perturbants pour un enfant vivant dans un environnement différent.

L'hypersensibilité, « sensibilité élevée » ou « ultrasensibilité », est une disposition personnelle, durable, temporaire ou périodique, mais elle n'est pas un état, encore moins une maladie. Les enfants sont plus sensibles, plus à vif dans certaines circonstances : après la mort d'un proche, suite à un attentat, lors d'une maladie, d'un déménagement, durant la puberté ou au moment de la séparation des parents. Un enfant peut se révéler plus sensible sur certains points, tandis qu'un autre réagira à un autre aspect de la même réalité. Toute sensibilité, même très vive, est relative. Il n'existe pas de critère absolu pour la mesurer. Une sensibilité peut paraître excessive ou extrême à l'un, et habituelle ou naturelle à l'autre. Les critères d'évaluation dépendent de facteurs très personnels.



Qui sont les enfants hypersensibles ?

Un enfant très sensible est doué d'une grande empathie et d'une forte intuition, nous y reviendrons plus en détail. Il peut ressentir de façon très intense les joies et les peines des autres, même éloignés ou inconnus, leurs élans et leurs douleurs, leurs espérances et leurs effondrements. La résonance aux événements heureux ou malheureux dans le monde s'en trouve considérablement amplifiée...

Les manifestations d'une grande sensibilité peuvent être aussi l'expression de difficultés plus profondes pour l'enfant : un sentiment d'abandon ou de rejet, une amertume ou une colère non exprimée, une grande terreur, des injustices répétées, des hontes, etc.

Les pédagogies Montessori, Freinet, Steiner sont non seulement les bienvenues mais surtout très recommandées pour les enfants ultrasensibles, de même que la communication bienveillante ou « non violente » (CNV) et toutes les formes de « bienveillance » qui sous-tendent l'ensemble de cet ouvrage et sur lesquelles nous reviendrons régulièrement.

► Recherches scientifiques sur la sensibilité élevée

Les critères qui désignent une personne hautement sensible

Que désigne exactement la « sensibilité élevée » ? Les termes « Personne Hautement Sensible » (PHS) ou « ultrasensible » sont les appellations utilisées par les chercheurs. Il existe des recherches sur la sensibilité élevée aux États-Unis et en France.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir
Saverio Tomasella



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E