

**Bieke Geenen**

# Être parent et **ULTRASENSIBLE**

Comment faire de ses émotions  
une force pour s'épanouir  
en famille



Préface de **Saverio Tomasella**,  
auteur du best-seller *À fleur de peau*.

LEDUC 

**Vous êtes parent et ultrasensible, et vous avez du mal à vous faire entendre auprès de vos enfants ?  
Leurs cris vous agressent et le moindre conflit vous submerge ? Vous avez tendance à vous sentir incompris au sein même de votre famille ?**

Bieke Geenen, en s'appuyant sur son expérience de maman ultrasensible, vous propose des clés pour mieux comprendre l'impact de votre haute sensibilité sur vos relations avec vos enfants et retrouver une vie familiale apaisée et épanouissante.

Dans ce livre :

- » **Comment surpasser vos appréhensions et décrypter les mécanismes de votre ultrasensibilité.**
- » **Les 9 déclencheurs principaux** identifiés par l'auteure (surcharge sensorielle, conflit, séparation, stress, critique, incompréhension, injustice, superficialité et autoritarisme).
- » **Comment anticiper et résoudre les problèmes liés aux différences de sensibilité** dans votre famille.
- » **Des témoignages de l'auteure, des exercices, des conseils pour avancer étape par étape** et vous aider à retrouver rapidement un équilibre familial.

**Le guide pour faire de ses émotions une force et s'épanouir en famille**

**BIEKE GEENEN** est dramathérapeute, elle exerce en cabinet depuis 2012. Elle est la maman ultrasensible de deux enfants. Elle vit et travaille en Belgique, près d'Anvers.

Préface de **SAVERIO TOMASELLA**, psychanalyste, docteur en psychologie, fondateur de la journée de l'ultrasensibilité et auteur de *À fleur de peau* et de *Comme un enfant* aux éditions Leduc.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2089-2



9 791028 520892

editionsleduc.com

**LEDUC**

Rayon : Parentalité

# **ÊTRE PARENT ET ULTRASENSIBLE**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterdeluc](https://bit.ly/newsletterdeluc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



Édition originale :  
© 2020 Lannoo Publishers  
Titre original : *Hoogsensitief ouderschap.*  
*Zo blijf je als hoogsensitieve ouder in balans.*  
Traduit du néerlandais.  
[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Édition française :  
Édition : Élodie Ther  
Relecture : Audrey Peuportier  
Maquette : Patrick Leleux PAO  
Illustrations : Adobe Stock  
Design couverture : Caroline Gioux

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2089-2

**Bieke Geenen**

Préface de Saverio Tomasella

# ÊTRE PARENT ET ULTRASENSIBLE

*Comment faire de ses émotions une force  
pour s'épanouir en famille*

Traduit du néerlandais par Myriam Bouzid

**LEDUC** 



*Pour Tuur et Fran.*  
*“My body won’t carry you forever*  
*But my heart will.”*

# Sommaire

<i>Préface</i> .....	9
<i>Introduction</i> .....	13
<i>Chapitre 1. La surcharge sensorielle</i> .....	25
<i>Chapitre 2. Le conflit</i> .....	69
<i>Chapitre 3. Les séparations</i> .....	113
<i>Chapitre 4. Le stress</i> .....	153
<i>Chapitre 5. La critique</i> .....	197

## SOMMAIRE

<i>Chapitre 6. Le sentiment d'incompréhension</i> . . . .	235
<i>Chapitre 7. L'injustice</i> . . . . .	261
<i>Chapitre 8. La superficialité</i> . . . . .	295
<i>Chapitre 9. L'autoritarisme</i> . . . . .	311
<i>Postface</i> . . . . .	345
<i>Remerciements</i> . . . . .	349
<i>Table des matières</i> . . . . .	353



# Préface

C'est pour moi un immense plaisir de vous présenter ce livre que j'adore. De mon point de vue, vous tenez entre les mains un des ouvrages les plus utiles sur la sensibilité élevée, pas seulement pour les parents et les enfants, mais aussi les grands-parents, les éducateurs, les professeurs, et pour tout un chacun, tant ce qu'on y découvre se révèle utile au quotidien.

Le style bienveillant, concret, empreint de légèreté et même d'humour, de son autrice, Bieke Geenen, compte énormément bien sûr, pour expliquer la grande qualité de ce guide, mais elle a aussi remarquablement réussi à rendre son propos accessible et praticable par le plus grand nombre. Elle décrit les enfants et parents ultrasensibles comme des champions des sensations, des émotions et de la réflexion, avec beaucoup de talent pour râler, se mettre dans tous leurs états, puis présenter leurs excuses après. Ils ont aussi la médaille d'or du doute et de l'inquiétude, et celle du grand cœur, car ils savent s'occuper des autres et leur donner beaucoup d'amour.

Les enfants hautement sensibles ne cherchent pas à se rendre intéressants : ils ont vraiment besoin de l'aide de leurs parents.

« Le contact physique leur est aussi indispensable que la nourriture ou le sommeil », observe finement la coache néerlandaise... Largement inspiré de sa vie familiale, et grâce à des portraits pleins de tendresse, l'autrice nous fait comprendre à quel point les grands sensibles sont des individus très vivants, particulièrement attachants, débordant de charme et de ressources.

Comme il est beaucoup plus facile de faire la liste de tous les désavantages à être particulièrement sensible, Bieke Geenen a souhaité nous faire découvrir tous les avantages et les atouts que cela engendre réellement. Pour faire face aux moments difficiles, l'autrice propose des « coups de pouce » pratiques, que je trouve très utiles. J'espère qu'ils pourront vous aider, vous aussi, dans votre relation avec votre (vos) enfant(s) ou les enfants dont vous vous occupez.

Mon seul regret, s'il y a en a un, ne concerne qu'une très légère nuance : la tendance à utiliser certains verbes comme « devoir » ou « gérer ». Pour ma part, je préfère les approches plus souples, plus douces et plus inventives, surtout avec les enfants. Peut-être est-ce une différence de cultures ? Dans les pays anglo-saxons et scandinaves, plus pragmatiques que les pays latins, on trouve fréquemment cette façon de vouloir responsabiliser tout un chacun, dès l'enfance, en lui demandant notamment de faire des efforts sur lui-même. Je trouve que cela peut risquer d'encourager les éducateurs à se montrer trop durs et trop exigeants envers les enfants et même les parents ultrasensibles. Je suis plus favorable à la confiance, dans la puissance de l'amour et la grâce de la *dolce vita*...

Encore une fois, il ne s'agit que d'un détail, peut-être seulement lié aux usages et au vocabulaire, car l'autrice nous prévient très franchement, avec l'authenticité chaleureuse qui la caractérise : « Ne craignez rien : le but de ce livre n'est pas de vous dire ce que vous devez faire. J'ai d'ailleurs une allergie aiguë au mot "devoir"... J'aimerais vous parler de mes découvertes des sept dernières années, des problèmes que j'ai rencontrés dans certaines situations, des pièges dans lesquels je suis tombée et ce que j'en ai tiré. » Ce qu'elle fait admirablement, en allant aussi puiser dans les histoires d'autres parents ultrasensibles qu'elle accompagne professionnellement.

Nous nous rejoignons complètement sur l'essentiel, par exemple lorsque Bieke Geenen nous invite à devenir de plus en plus indulgents envers nous-mêmes et nos enfants. « Aucun changement positif ne peut avoir lieu sans ces deux ingrédients : la bienveillance et la bonne foi », résume-t-elle, très justement. On peut y ajouter la patience, indispensable, car il n'y a pas de solution miracle, valable immédiatement et pour tous. Nous avons besoin de prendre le temps d'observer, essayer, tâtonner et repérer ce qui est le plus aidant pour nous comme pour nos enfants, en les écoutant et en leur apportant ce dont ils ont réellement besoin. D'ailleurs, on peut retenir cette proposition, qui servira de boussole à tout moment : « Pour votre enfant, la solution consiste à trouver le bon équilibre entre les moments de stimulation et les moments d'apaisement », c'est-à-dire d'activité et de repos. Oui, faire des pauses est un art, que l'on peut avoir la chance d'apprendre dès la plus petite enfance...

*Être parent et ultrasensible* repose sur une idée très simple et pleine de génie : pour restaurer l'équilibre familial, dans chaque situation de vie, il est nécessaire de repérer les *déclencheurs* des crises ou des moments difficiles ; que ce soit pour les enfants hautement sensibles ou pour leurs parents, souvent aussi sensibles qu'eux. Il fallait y penser, car – pour un parent – il ne s'agit pas tant de connaître sur le bout des doigts les descriptions des enfants « hypersensibles » ou de pouvoir disserter sur les dernières études scientifiques, mais de comprendre concrètement comment s'y prendre avec eux, comment faire au mieux pour les accompagner, les aider, les écouter, les encourager et les soutenir. Voilà ce que nous offre ce beau livre, qui est un véritable cadeau !

**Saverio Tomasella,**

docteur en psychologie, auteur de *Comme un enfant* et *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir* (éd. Leduc).

# Introduction

## Ma famille de super-héros

Je me présente. Je m'appelle Bieke et je suis une super-héroïne. Mon mari est un super-héros et mes deux enfants sont de petits super-héros. Nous sommes un peu comme les personnages d'*Indestructibles*, sauf que nos super-pouvoirs sont d'un genre particulier, des super-pouvoirs auxquels ni Batman, ni Catwoman n'ont jamais pensé.

C'est ma fille qui m'a ouvert les yeux. « Maman, dans notre famille, on a tous le même don, un don unique. On est des champions de la chute, des super-héros qui savent mieux tomber que voler, c'est ça notre super-pouvoir. » Au début, cela m'a fait rire, mais quand j'ai compris qu'elle parlait sérieusement, j'ai été obligée d'admettre que pour ce qui est de tomber, nous étions effectivement des champions. Nous pouvons même nous passer d'obstacles ! La classe, quoi. Sans compter que nous avons un style bien à nous : certes l'élégance n'est pas toujours au rendez-vous, mais notre maladresse a quelque chose de touchant et nous ne pleurons jamais (sauf en cas de blessure). Tout de suite après être tombés, nous roulons de gros yeux en affirmant qu'il y a des choses plus graves, puis nous lâchons un petit rire et nous passons à autre chose.

Chacun son talent. Je n'avais jamais envisagé les choses sous cet angle, mais après avoir observé notre famille à travers le regard de ma fille qui, du haut de ses 6 ans, est aussi obstinée que charmante, je me suis rendu compte que nous avons bien un don particulier, tous les quatre.

Commençons par mon époux, Bob. C'est un vrai héros pour prendre du recul sur les choses. Du genre à s'envoler du haut d'un gratte-ciel en un grand mouvement de cape dévoilant sa devise, « tout va bien se passer ». Mes enfants ont plein de raisons pour le considérer comme un héros. Mon mari est aussi champion pour perdre ses clés et son portefeuille. Et pour passer des heures aux toilettes. Et c'est un vrai héros dans l'art de faire abstraction de mes plaintes et de mon stress. De nous quatre, c'est lui le héros du repassage (donc mon héros personnel). Enfin, comme il est pompier, il est celui de nous quatre qui se rapproche le plus de la définition classique du héros.

Arthur, l'aîné de nos enfants, est un héros à part entière. Il se classe dans la catégorie ultrasensible. Des myriades d'antennes dressées sur sa tête détectent, observent et analysent en permanence tout ce qui se passe autour de lui. Il est champion olympique dans ces trois disciplines : sensations, audition et ressenti. L'air de rien, aucun détail ne lui échappe (même ceux qu'on croirait humainement imperceptibles). C'est un héros de la réflexion – qu'il pratique à haute dose et à grande vitesse – et du « nettoyage » à base de larmes, lesquelles lui permettent de reprendre des forces très rapidement. En matière d'imagination et de câlins, c'est vraiment le héros de la famille. Soit dit en passant, de nous quatre, c'est vraiment lui le champion de l'agilité. Personne ne peut rivaliser avec son saut périlleux avant !

Pour ce qui est de notre fille, Fran, elle avait décidé d'agrandir notre famille avant même que nous ayons eu l'idée d'en discuter, mon mari et moi. Son super-pouvoir, c'est sa volonté de fer, doublée d'une qualité d'expression impressionnante et d'une incroyable richesse de vocabulaire. Elle est inégalable quand il s'agit de vous fusiller du regard puis, juste après, de vous faire les yeux doux. Mais sous ses airs bourrus, elle cache un cœur d'or. Telle une vraie héroïne de contes, elle comprend le langage des animaux et soigne tous ceux qui l'entourent. C'est aussi la championne de la communication et dans notre famille c'est toujours elle qui a le dernier mot. Toutes ses phrases commencent par « En fait... ». Et bien évidemment, c'est une véritable héroïne lorsqu'il s'agit de tomber... mais surtout de se relever.

Quant à moi, je suis l'aînée des héros de la famille. Je suis la championne toute catégorie du « multitâche », tout d'abord car je pense en être capable (ce qui est parfois le cas) et ensuite car je m'imagine que c'est normal de tout faire en même temps (ce qui n'est pas toujours le cas). Je suis une super-héroïne parce que, à la maison, c'est moi qui m'occupe de ramasser et de ranger le linge et les affaires que tout le monde laisse traîner. J'ai un talent extraordinaire pour pousser des soupirs énormes et râler de manière faramineuse et, quand je suis en forme, je peux m'énerver au point de tout ravager sur mon passage – pire qu'un ouragan. Mais heureusement, la tempête se calme aussi vite qu'elle s'est levée et je suis numéro un pour présenter mes plus sincères excuses. Tout comme mon fils, je suis championne dans le domaine de la sensibilité : mon esprit est un flux ininterrompu de pensées et de sentiments. Une des sources de mes super-pouvoirs réside dans les litres de café que j'avale

quotidiennement ; je me distingue aussi quand il s'agit de mettre trop de gin dans mon tonic (ce qui me rend immédiatement pompette). Et je suis médaille d'or pour m'inquiéter, m'occuper des autres et leur donner de l'amour (avec une forte prédilection pour mon mari et mes enfants). Une fois que tout le monde est endormi dans la maison, je prends le temps de rêver à nos prochaines aventures avant d'accrocher ma cape de super-héroïne au portemanteau... non sans avoir rangé préalablement les capes des autres héros de la famille, bien entendu.

Pour faire court : je suis une maman. Être maman, il n'y a rien de plus intense ! Intensément génial, intensément difficile, intensément fatigant, intensément dingue, intensément compliqué, intensément... tout ! Mais en plus, je suis ultrasensible, comme mon fils. Mon époux et ma fille sont dotés d'une sensibilité « normale ». Les deux « versants » de la famille font de leur mieux pour se comprendre et s'accepter, car parfois nous sommes radicalement opposés. Et d'autres fois, ce sont ces différences qui nous aident à garder notre équilibre.

Depuis quelques années, j'utilise les membres de ma famille comme cobayes (moi incluse) pour mes recherches sur l'ultrasensibilité : j'ai pris l'habitude de disséquer toutes nos expériences, agréables ou non, pour comprendre si l'ultrasensibilité y joue un rôle – et si oui lequel. C'est devenu une déformation professionnelle. Avant d'entrer dans le monde du coaching, j'étais dramathérapeute. Dans mon cabinet, j'accompagne maintenant beaucoup de parents hautement sensibles, des parents qui cherchent à restaurer l'équilibre de leur vie de famille. Car je l'affirme franchement : éduquer des enfants n'est pas toujours facile, mais le défi est encore plus grand lorsqu'on est ultrasensible.

## Ce qui m'a ouvert les yeux

Jusqu'à la naissance de mon fils, j'ignorais tout de l'ultrasensibilité ; après cela, il m'a encore fallu près de trois ans pour comprendre ce qui n'allait pas avec mon enfant. J'ai très souvent douté de moi – de nous, en tant que parents –, mais aussi de lui.

Dès sa naissance, Arthur a été différent. Les bébés de mes amies pouvaient parfois demander trop d'affection, faire des caprices ou pleurnicher sans raison apparente, quand ils faisaient leurs dents par exemple, mais chez lui c'était en continu. Il fallait le porter contre notre ventre pour qu'il se calme. À peine l'avions-nous doucement déposé dans son berceau qu'il se réveillait et, au regard qu'il nous lançait, nous comprenions que tout était à recommencer. Tout le monde nous donnait des conseils et des astuces. Cela partait bien sûr d'une bonne intention, mais le résultat, c'est que nous étions de moins en moins sûrs de nous. Les autres parents avaient l'air de s'en sortir. C'était donc forcément de notre faute.

*Et tu étais là, au milieu du chaos.*

Un jour, quelqu'un m'a conseillé de laisser pleurer mon fils toute la nuit s'il le fallait, sans m'occuper de lui. Il arrêterait ainsi de réclamer de l'attention. Mais la seule idée de faire une chose pareille me serrait le cœur, car c'était contraire à toutes mes intuitions. Je sentais bien que mon bébé ne cherchait pas à faire l'intéressant, mais qu'il avait vraiment besoin de nous. Le contact physique lui était aussi indispensable que la nourriture ou le sommeil. Allez expliquer cela aux gens... Combien de fois ne m'a-t-on pas reproché d'être laxiste ? « Il pleure beaucoup quand même, tu ne trouves pas ? »

Comme si je ne l'avais pas remarqué ! J'étais dans une impasse. Je m'expliquais son comportement par sa naissance difficile et prématurée (il a été placé en couveuse pendant dix jours après une césarienne d'urgence), et par les nombreuses absences de mon mari (étant encore militaire à l'époque, il était souvent en mission). Mais la première que je blâmais, c'était moi. Comme mère, je ne me sentais pas à la hauteur. Ah, si seulement je pouvais faire un voyage dans le temps pour aller chuchoter à mon oreille « tout va s'arranger » ! « Tu te débrouilles très bien et si tu écoutes tes intuitions, tu t'en sortiras haut la main, et ton bébé aussi ! »

Cela n'a pas toujours été facile, mais je peux affirmer aujourd'hui que nous avons pris la bonne voie. Grâce à mon fils, j'ai appris à mieux me connaître. J'ai compris beaucoup de choses sur mon propre cas quand nous avons découvert qu'il était ultrasensible.

À présent, je coache quotidiennement des parents hautement sensibles qui veulent retrouver leur équilibre. Car même si je considère qu'elle est un don précieux, l'ultrasensibilité engendre de nombreux défis. Particulièrement dans l'éducation des enfants.

## Pourquoi ce livre ?

On a beaucoup parlé de l'hypersensibilité et on a aussi énormément écrit sur le sujet, chez l'adulte comme chez l'enfant, notamment dans le domaine de l'éducation, mais je n'ai jamais trouvé de livre qui aide les parents hautement sensibles.

Si vous faites partie de cette catégorie, vous êtes capable mieux que quiconque de deviner les besoins de votre enfant hautement sensible. Vous comprenez son anxiété à l'approche de la rentrée scolaire, sa souffrance suite au hurlement d'une sirène, ses déchi-

rements au moment des séparations, mais aussi son agacement à chaque fois qu'on lui dit « tu exagères... ».

Malheureusement, un enfant ultrasensible, c'est aussi une dose de stress supplémentaire dans le foyer : il ressent tout plus intensément, il réfléchit énormément, il se pose constamment des questions... La plupart des parents considèrent l'ultrasensibilité comme un cadeau génétique empoisonné : ils se sentent responsables, c'est de leur « faute » si leur enfant est « comme ça ».

L'ultrasensibilité est encore perçue comme une « épreuve ». Il est bien dommage d'observer que des parents s'en veulent d'avoir transmis leur ultrasensibilité à leurs enfants. Même si j'avoue que j'ai du mal à considérer l'ultrasensibilité comme un atout après avoir passé une journée à m'énerver pour des broutilles, ou quand je vois mon fils se mettre la rate au court-bouillon. Dans ces cas-là, j'oublie que l'ultrasensibilité m'a aussi énormément apporté et c'est pour cela que j'ai écrit ce livre : pour faire connaître ses nombreux aspects positifs.

Cet ouvrage ne prétend pas être une étude savante sur la psychologie des Personnes hautement sensibles (PHS). Je vais consacrer les chapitres qui suivent à neuf déclencheurs de trop-plein d'informations sensorielles qui sont familiers aux PHS et qui les déstabilisent beaucoup. J'ai aussi voulu partager avec vous des techniques qui vous aideront à retrouver rapidement votre équilibre.

## Dents de lait instables

« Tu me jures que ce n'est pas de moi que tu parles dans ce passage ? »

Je ne peux pas m'empêcher de sourire. En fait, il s'agit de moi dans l'exemple en question, même si je sais bien que d'autres mères ont vécu la même situation.

« C'est fou ! Je me reconnais dans quasiment tout ce que tu écris. Tu as une façon de décrire les choses qui me donne à réfléchir. Je n'arrête pas de tomber sur des exemples qui me rappellent ce que je vis. Je sens que ça peut m'apporter énormément. »

Après la lecture du premier jet de mon livre, mon amie m'a fait ce retour d'une sincérité touchante. J'ai attendu un peu trop longtemps avant de lui répondre et j'en ai oublié de la rassurer. Car elle allait se reconnaître souvent au fil des pages ! Mais elle y était préparée, c'était manifeste.

Ce soir-là, m'est revenue en mémoire la fierté qu'affichait ma fille en montrant la petite boîte où elle rangeait ses dents de lait. Elle éclatait de rire et montrait sans complexe sa petite bouche édentée où deux incisives brillaient par leur absence. La réaction de mon amie était semblable à celle de ma fille. Elle était fière.

Découvrir de nouvelles perspectives, c'est un peu comme perdre ses dents de lait. Ce qui était stable et familier perd brusquement toute sa fermeté.

Mais il faut d'abord que la nouvelle dent veuille pousser pour que la dent de lait tombe. Alors on la triture un peu, même si on n'est pas rassuré, et on y va de plus en plus fort. C'est palpitant. Puis vient le moment qu'on attendait. Après tous ces tâtonnements, c'est le triomphe. La dent tombe. Il faudra cependant encore faire preuve de patience pour voir apparaître la dent adulte. Car elle a besoin de temps pour pousser sur la gencive tendre et sensible. Mais cette nouvelle dent est ferme et bien enracinée. Plus grande que la précédente. Et un beau jour, on se dit que c'est comme si elle avait toujours été là. Mais on gardera au fond de soi le souvenir de cette dent de lait instable.

## Neuf chapitres pour neuf déclencheurs de l'ultrasensibilité

Ne craignez rien : le but de ce livre n'est pas de vous dire ce que vous devez faire. J'ai d'ailleurs une allergie aiguë au mot « devoir ». Dans les pages suivantes, j'aimerais vous parler de mes découvertes des sept dernières années, des problèmes que j'ai rencontrés dans certaines situations, des pièges dans lesquels je suis tombée et ce que j'en ai tiré. Je suis contente de pouvoir puiser également dans les anecdotes d'autres parents hautement sensibles que j'ai eu le plaisir et l'honneur de connaître et de guider dans le cadre de ma profession.

J'ai voulu écrire un livre accessible. C'est pourquoi je pars des neuf déclencheurs d'un trop-plein d'information sensorielle ; les PHS – quel que soit leur âge – les reconnaîtront immédiatement. Consciemment ou inconsciemment, ces déclencheurs nous déstabilisent. Ils seront cause de notre bonne ou de notre mauvaise humeur de la journée. Et de nos larmes ou de notre explosion de rage le soir venu. Le plus simple serait de bannir ces déclencheurs de notre vie. Malheureusement, ils en font partie intégrante. Donc, à moins de se retirer en ermite au fin fond d'une forêt, il faudra trouver un moyen constructif de gérer ces déclencheurs.

Ma mère avait l'habitude de dire : « La peur n'évite pas le mal ! » C'était sa devise pour me pousser à franchir les nombreux obstacles qui me terrorisaient, pour m'obliger à dépasser ma peur, pour me faire croire en moi. Je comprends mieux à présent ce qu'elle voulait dire par ces mots, je comprends aussi pourquoi elle a dû me les répéter constamment et pourquoi j'ai eu tant de difficulté à suivre son conseil.

Mon caractère me pousse à éviter la confrontation, y compris avec mes propres peurs. À présent, je peux associer tous les moments difficiles que j'ai vécus aux neuf déclencheurs dont il est question dans ce livre. Autrefois, ces déclencheurs m'inquiétaient et me faisaient perdre mes moyens ; à présent, l'emprise qu'ils avaient sur moi s'est dissipée. Je les identifie facilement et je les neutralise donc très vite. Attention : je ne réussis pas toujours à les désamorcer totalement, je ne suis pas parfaite (loin de là) et il m'arrive encore de me sentir dépassée. Mais je suis devenue plus indulgente envers moi-même, maintenant que je connais les raisons de mon émotivité. Aucun changement positif ne peut avoir lieu sans ces deux ingrédients : la bienveillance et la bonne foi.

## Une parentalité honnête

J'ai lu beaucoup de choses sur le thème de l'hypersensibilité et de l'éducation, j'en ai entendu au moins autant et j'ai énormément réfléchi au sujet. Souvent, j'ai pensé avoir enfin trouvé LA solution et – pleine de bonne volonté – je me jurais de mettre en pratique ma nouvelle méthode. Mais, pour peu que ça ne marche pas comme je le pensais ou que l'effet escompté ne soit pas atteint, je me remettais à douter de moi. Depuis, j'ai appris à me borner aux solutions qui fonctionnent pour moi et pour ma famille.

Il y a quelque chose de rassurant à suivre ce précepte pour tenir le cap de notre barque familiale. Avec les années, j'ai compris qu'être maman ne signifie pas être capable de résoudre tous les problèmes : je suis parfois trop impliquée pour y parvenir et j'ai appris que, en cas de nécessité il n'y a pas de honte à se tourner vers des spécialistes, des professionnels. Lorsque je sens que j'ai

besoin d'aide sur un problème spécifique, je sollicite un soutien ciblé au lieu de remettre en question tous mes principes éducatifs. Sans cela, je risquerais de perdre le contrôle, ce qui pourrait faire mal tourner les choses. On est plus fort et plus audacieux lorsqu'on a conscience de ses points faibles.

Ce livre vous invite donc à choisir les solutions qui vous conviennent et à les adapter à votre propre situation. Le but est d'avancer pas à pas, afin de ne jamais perdre pied, sans quoi toute la famille se trouverait déstabilisée. Ayez confiance en vous : c'est vous qui connaissez le mieux vos enfants. Votre intuition sera votre meilleur guide dans votre parcours familial.

La raison d'être de ce livre est de vous aider à trouver la bonne voie. Faites preuve d'indulgence envers vous-même : vous êtes un parent hautement sensible et vous ne priverez jamais vos enfants de ce dont ils ont besoin. Votre famille pourra toujours compter sur vous. J'aurai rempli mon objectif si je vous aide à fixer des limites aux autres, afin que vous et votre enfant appreniez à comprendre votre ultrasensibilité et à profiter de ses bienfaits.

Mères hautement sensibles, pères hautement sensibles, ce livre est fait pour vous. Un dernier aveu, mais qui restera entre nous : tout ne se passe pas toujours comme sur des roulettes chez nous à la maison !

*Si vous pensez qu'élever des enfants  
est épuisant et difficile... cela signifie simplement  
que vous ne vous débrouillez pas si mal !*



# Chapitre 1

## La surcharge sensorielle

**Les liens, c'est important,  
mais le détachement aussi !**

Les parents d'enfants ultrasensibles sont capables de reconnaître immédiatement les effets d'un trop-plein d'informations sensorielles sur leurs enfants. Chaque enfant réagit à sa manière face à un excès de stimuli : l'un va s'agiter et sauter dans tous les sens ; l'autre au contraire va rentrer dans sa coquille. La réaction de l'enfant dépend donc de son caractère. Mais l'environnement où il se trouve et le moment de la journée ont aussi un rôle à jouer. À l'école, votre enfant aura tendance à se retirer dans son coin pour échapper à la cohue, mais une fois rentré à la maison, il changera totalement de comportement ; vous vous retrouvez alors avec un garçon qui ne tient pas en place ou une fille qui monopolise la parole toute la soirée. Quand vous abordez le sujet avec son professeur, vous vous demandez parfois si vous parlez de la même personne ! On vous demande régulièrement si votre