

C'EST MALIN

Saverio Tomasella, docteur en psychologie

J'ACCOMPAGNE MON ENFANT ULTRASENSIBLE



**Du tout-petit à l'adolescent, comment
l'aider à apprivoiser ses émotions**

LEDUC ↗
poche

PARENTALITÉ

Qu'est-ce que l'ultrasensibilité et qu'est-ce qui la différencie de la sensibilité? Comment en reconnaître les signes? Comment accompagner son enfant quand on pense qu'il est concerné? Saverio Tomasella s'appuie sur des exemples du quotidien, des témoignages et des illustrations cliniques pour répondre à toutes vos questions.

Découvrez, dans cet ouvrage, les moyens d'aider votre enfant à s'épanouir :

- **De 0 à 6 ans :** les bons réflexes à prendre, l'apprentissage de la propreté, l'entrée à l'école maternelle...
- **De 7 à 10 ans :** assumer sa différence et construire un environnement bienveillant.
- **De 10 à 15 ans :** vers la crise d'adolescence, les réseaux sociaux, les changements physiques...

**LE GUIDE 100% PRATIQUE POUR
ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT
DANS SA HAUTE SENSIBILITÉ**

Saverio Tomasella est docteur en psychologie clinique, psychanalyste pour enfants et adolescents, chercheur en psychopathologie et fondateur de l'Observatoire de la sensibilité. Il est l'auteur de nombreux best-sellers chez Leduc, notamment de *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir* et *À fleur de peau*.

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, auteure de nombreux guides pratiques et santé aux éditions Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Éducation

ISBN : 979-10-285-3131-7



6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

**J'ACCOMPAGNE
MON ENFANT
ULTRASENSIBLE**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC

Car la vie n'est que passage, 2021.

Comme un enfant, 2019.

À fleur de peau, 2018.

Derrière le mur coule une rivière, 2018.

J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir, 2018.

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/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Antartik

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3131-7
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Saverio Tomasella, docteur en psychologie

J'ACCOMPAGNE MON ENFANT ULTRASENSIBLE

**Du tout-petit à l'adolescent, comment
l'aider à apprivoiser ses émotions**

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

| | |
|--------------|---|
| INTRODUCTION | 7 |
|--------------|---|

1. Comprendre l'ultrasensibilité

| | | |
|-------------------|---|----|
| Chapitre 1 | SENSIBILITÉ ET ULTRASENSIBILITÉ | 13 |
| Chapitre 2 | QUI SONT LES ENFANTS ULTRASENSIBLES ? | 31 |
| Chapitre 3 | COMMENT ACCUEILLIR L'ULTRASENSIBILITÉ DE SON ENFANT ? | 53 |

2. Accompagner mon enfant ultrasensible de 0 à 6 ans

| | | |
|-------------------|--------------------------------------|----|
| Chapitre 1 | LA NAISSANCE ET LES PREMIERS MOIS | 69 |
| Chapitre 2 | QUAND L'ENFANT GRANDIT... | 79 |
| Chapitre 3 | L'ENTRÉE À L'ÉCOLE MATERNELLE | 91 |

3. Accompagner mon enfant ultrasensible de 7 à 10 ans

| | | |
|-------------------|--|-----|
| Chapitre 1 | À L'ÉCOLE : LUI APPRENDRE À ASSUMER SA DIFFÉRENCE | 97 |
| Chapitre 2 | À LA MAISON : LUI CRÉER UN REFUGE | 113 |

4. Accompagner mon préado ultrasensible (10-15 ans)

| | | |
|-------------------|-----------------------------------|-----|
| Chapitre 1 | DEVENIR SOI-MÊME, PAS SI FACILE ! | 125 |
| Chapitre 2 | ASSUMER SON CORPS QUI CHANGE | 143 |
| | CONCLUSION | 157 |
| | BIBLIOGRAPHIE | 161 |

INTRODUCTION

Votre enfant sursaute au moindre bruit ? Il fond en larmes ou explose de colère dans des situations qui vous semblent anodines ? Il semble particulièrement touché par les émotions des autres ? Il déteste les injustices, la violence et le conflit ? Il a besoin de prendre le temps de réfléchir avant d'agir ? Il ne supporte pas les lumières trop fortes, les coutures de ses chaussettes ou les odeurs trop présentes ? Il parle fort sans s'en rendre compte ou, au contraire, se montre discret, réservé, voire rêveur ? Ces caractéristiques peuvent vous mettre la puce à l'oreille : et si votre enfant était ultrasensible ?

Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'une maladie. On ne parle ni de diagnostic, ni de symptômes, ni de traitement. L'ultrasensibilité est

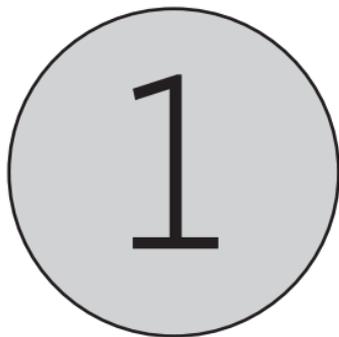
simplement une façon de vivre le quotidien de manière très intense, avec des réactions souvent vives, voire explosives.

Il est important de savoir que tous les enfants naissent ultrasensibles. Jusqu'à l'âge de 7 ans environ, ils vivent dans un état naturel de conscience élargie, sont avant tout guidés par leur cerveau émotionnel, et leur cerveau rationnel ne sera complètement développé qu'à 30 ans. Conséquences : ils ne sont pas encore capables de mettre leurs émotions à distance, font preuve d'une forte intuition et d'une grande empathie. Chez certains enfants, ce tempérament est encore plus marqué, et leur sensibilité élevée perdure, même après 7 ans.

En tant que parent, on se retrouve bien souvent désarmé devant cette sensibilité exacerbée. Comment l'accueillir, comment accompagner son enfant et l'aider à s'épanouir ? Le plus important est d'accepter l'enfant très sensible tel qu'il est, car il ne peut pas et ne va pas changer. La bienveillance, l'encouragement, l'écoute active, le tact sont les maîtres mots pour rassurer l'enfant et lui permettre de grandir en confiance, de manière sereine.

INTRODUCTION

Ce livre vous donne les clés pour comprendre ce qu'est l'ultrasensibilité et comment elle se manifeste à chaque étape de l'enfance (de la naissance à l'adolescence). Il vous livre des conseils spécifiques et pratiques pour accompagner votre enfant dans sa construction, et l'aider à comprendre concrètement que son ultrasensibilité est une force : sa sensibilité est son trésor le plus précieux !



COMPRENDRE L'ULTRASENSIBILITÉ

Chapitre 1 :

Sensibilité et ultrasensibilité

QU'EST-CE QUE LA SENSIBILITÉ ?

La sensibilité est le propre de l'être humain. Elle correspond à 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 face à des événements extérieurs, plus particulièrement dans la relation avec autrui. Elle intervient également face à des paysages, des œuvres d'art ou des situations de vie. Le ciel, la lumière, les parfums, les saveurs ou les sons de la nature, qui influent sur nos sens comme sur nos sentiments, éveillent et nourrissent notre sensibilité.

Même si l'être humain est fondamentalement sensible, chacun l'est de façon spécifique. Certaines personnes sont ainsi 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'autres personnes. Elle nous 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, à partir de notre sensibilité unique, nous construisons notre singularité, et toute cette richesse qui fait notre différence.

Il est important de comprendre que la sensibilité ne se résume pas seulement aux émotions. Elle est en fait très vaste, englobant aussi les sensations, les sentiments, les intuitions, l'imagination, l'inventivité, etc.

QU'EST-CE QUE L'ULTRASENSIBILITÉ ?

UNE PERSONNE SUR TROIS CONCERNÉE

Environ un tiers de la population – adultes et enfants – est hautement sensible, selon les résultats de deux études menées en 2018*. Et la moitié des personnes concernées le vit bien, d'après une étude de 2019.

L'ultrasensibilité désigne une sensibilité supérieure à la moyenne, qui peut même être exacerbée. Elle se caractérise par une amplification des ressentis, qu'ils soient agréables ou pénibles, et une absence de filtre par rapport à la réalité. Les événements sont reçus de plein fouet, sans sélection, sans protection.

* F. Lionetti *et al.*, « Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals », *Translational Psychiatry*, 2018. M. Pluess *et al.*, « Environmental sensitivity in children: Development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups », *Developmental Psychology*, 2018.

ULTRASENSIBLE PLUTÔT QU'HYPERSENSIBLE

Malgré l'habitude française (récente) d'utiliser le mot « hypersensible », il vaut mieux, pour désigner ces sensibilités particulières, parler de « sensibilité élevée », de « haute sensibilité », de « grande sensibilité » ou d'« ultrasensibilité ». En effet, « hyper » est un préfixe qui désigne un excès – voire un défaut ! – au contraire de « ultra » qui est valorisant, et qui signifie « le plus haut degré de ». D'ailleurs, Les poètes comme Baudelaire utilisaient déjà les mots ultrasensibilité et ultrasensible au XIX^e siècle. Hypersensibilité est par ailleurs un terme médical, synonyme d'allergie ou d'intolérance ; par exemple, on parle d'hypersensibilité alimentaire. Ce terme est devenu une étiquette, utilisée aujourd'hui à tort et à travers. Grande spécialiste dans ce domaine, la psychologue américaine Elaine Aron préfère elle aussi d'employer les formulations « haute sensibilité » ou « sensibilité élevée ».

L'ultrasensibilité est intrinsèquement liée à la sympathie, l'empathie et la compassion. Elle est indissociable de l'intuition, de la créativité et d'une importante disposition à ressentir, à vivre ses sentiments. Elle peut se manifester

par une intense réceptivité, une forte émotivité ou une grande expressivité.

Vue de l'extérieur, l'ultrasensibilité est souvent connotée négativement, associée à une angoisse intense, des pleurs fréquents, une nervosité apparente, une difficulté à accepter les critiques, une recherche permanente de reconnaissance. Ces caractéristiques peuvent être présentes d'une façon ou d'une autre, mais elles ne sont pas déterminantes, car ce sont avant tout des manifestations extérieures.

DIFFÉRENTES FORMES DE SENSIBILITÉ ÉLEVÉE

En réalité, il existe mille et une façons d'être hautement sensible. On peut citer :

- L'hyperesthésie ou l'ultrasensibilité sensorielle, qui peut concerner l'un des cinq sens : vue, toucher, audition, odorat, goût.
- L'hyperémotivité, qui se manifeste par une réaction émotionnelle qui semble souvent disproportionnée ou inadaptée.

- L'hyperempathie, qui consiste à ressentir dans son corps les émotions, les énergies et même les symptômes physiques des autres. Ce terme désigne aussi la capacité à comprendre les messages non verbaux.
- L'hypercognition, qui correspond à un mental en ébullition permanente, et peut se manifester par une « expertise » dans certains domaines.
- L'hyperréaction, qui se définit par des réactions apparemment exagérées, voire décalées.

Dans le langage courant, l'ultrasensibilité est généralement associé aux deux premières formes (sensations et émotions exacerbées). En réalité, il en existe bien d'autres. Le plus souvent, une sensibilité élevée comprend au moins deux de ces formes, parfois plus, mais elles sont rarement toutes présentes en même temps.

Notez aussi que les enfants – et mêmes les adultes – auxquels on applique aujourd'hui hâtivement les étiquettes d'hyperactif, d'hyper-penseur, de bipolaire, de surdoué, de précoce, de haut potentiel, d'Asperger, d'empathie, d'indigo et encore bien d'autres, sont en réalité, bien souvent, ultrasensibles.

ET SI ON PARLAIT D'INTELLIGENCE SENSIBLE ?

Au-delà des formes, des nuances et des synonymes, nécessaires pour désigner la complexité et l'éventail très large des sensibilités élevées, il existe un lien fondamental, essentiel, intrinsèque, entre sensibilité et intelligence. En effet, *il n'y a pas d'intelligence sans sensibilité*. Notre intelligence se développe forcément à partir de notre sensibilité. Voilà pourquoi je parle d'« intelligence sensible » et affirme que les ultrasensibles sont des surdoués de la sensibilité.

AUX SOURCES DE LA HAUTE SENSIBILITÉ

Naît-on ultrasensible ou le devient-on ? Les deux ! Tous les êtres humains naissent sensibles, et sont ultrasensibles pendant au moins les sept premières années de leur vie. Après l'âge de 7 ou 8 ans environ, 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. Cette ultrasensibilité se manifeste, se développe ou se renforce chez l'enfant plus ou

moins nettement, et de façon plus ou moins facile à vivre, en fonction des circonstances de sa vie, de sa relation avec ses proches ou de son histoire. Son environnement l'aidera – ou non – à accepter sa grande sensibilité, à bien la vivre et même à la faire fructifier.

Des origines génétiques ou généalogiques ?

Pendant longtemps, la conception américaine a misé sur une origine génétique de l'ultrasensibilité. La psychologue américaine Elaine Aron, pionnière dans les recherches sur ce sujet, a étudié attentivement cette piste génétique, sans exclure les autres pistes. Les différentes recherches menées dans ce domaine, autant en neurobiologie, en génétique qu'en psychologie, ont permis de montrer que les origines de l'ultrasensibilité sont complexes et multiples. Dans certains cas, la haute sensibilité peut effectivement avoir des sources génétiques, notamment aux niveaux des gènes d'utilisation de la dopamine (hormone de la tonicité) et de la sérotonine (hormone de la détente), deux neurotransmetteurs importants pour notre système nerveux. La sensibilité élevée découlerait également des expériences vécues

par l'enfant et de la façon dont il les a perçues puis intégrées. L'environnement de l'enfant au sens large joue donc un rôle clé. La vie intra-utérine, la grossesse, la naissance, les premiers mois de la vie, l'éducation, la culture ambiante, la présence d'événements stressants, de chocs, de traumatismes... tout cela entre en ligne de compte. D'ailleurs, récemment, le neuropsychiatre Boris Cyrulnik a confirmé l'origine traumatique de nombreuses formes de haute sensibilité.

Si la sensibilité élevée n'est pas forcément génétique, elle peut néanmoins être généalogique, c'est-à-dire dépendre des modes particuliers de vivre la sensibilité dans la famille de chaque parent (en l'accueillant ou en la rejetant, en la développant ou en la réprimant), du fait d'exprimer ou de ne pas exprimer ses ressentis, de la place accordée à la compassion, aux sensations, aux émotions, aux sentiments, aux intuitions, à l'imagination, et des traumatismes qui ont marqué les vies des différentes générations. Il existe assurément une transmission héréditaire généalogique de la sensibilité élevée. Des parents hautement sensibles ont tendance à avoir des enfants très sensibles, car leur façon particulière d'exprimer leur sensibilité est

enregistrée et reproduite par l'enfant, qui se développe en miroir, en imitant ses parents. De même, si l'enfant a des parents artistes, sa sensibilité est davantage stimulée, ce qui le rend plus sensible.

Le fruit d'une histoire

Un tout-petit peut déjà être plus sensible à sa naissance, notamment si sa vie intra-utérine a été très riche en stimuli ou difficile pour lui, pour sa mère, pour son père ou pour une personne proche de ces derniers. Si la grossesse se passe mal, si elle est marquée par une épreuve ou si l'accouchement est compliqué, le bébé est soumis à une sorte de « tourbillon émotionnel » qu'il est incapable de comprendre, de réguler et d'exprimer. Dès ses premières minutes de vie, il fait preuve d'une sensibilité surdéveloppée, qui peut se remarquer facilement : il dort peu, a les yeux constamment ouverts, se montre particulièrement attentif, en alerte permanente, etc.

Chez l'enfant, la sensibilité élevée va trouver mille occasions de se révéler face aux événements de la vie. Elle peut être exacerbée à la suite d'un déménagement, de la séparation des

parents, d'un traumatisme, d'un deuil difficile, d'une grande peur... Un enfant peut se révéler plus sensible dans certains domaines et moins dans d'autres. L'environnement et les situations vécues constituent très tôt des éléments essentiels : la façon dont l'enfant va percevoir et répondre aux sollicitations et aux aléas de la vie est à cet égard déterminante.

La sensibilité élevée se développe donc depuis la vie intra-utérine à partir d'une disposition plus ou moins grande à la sensibilité certes, mais aussi et surtout en raison de la façon dont les proches l'accueillent. Dans le meilleur des cas, *la sensibilité se développe dans une famille qui encourage l'expression libre de l'enfant*. Dans ces conditions, elle apparaît dès le début comme une qualité, un atout, une force et une ressource. Heureusement, ce n'est pas si rare. À l'inverse, si l'enfant grandit dans une famille qui nie la sensibilité, la refuse, la dénigre, la méprise ou la redoute, il va se sentir en décalage avec ses proches. Soit il essaiera de la dissimuler pour s'en protéger, soit il essaiera de la faire accepter en l'exprimant fortement.

Sept facteurs clés

Sept grands types de facteurs peuvent influencer la sensibilité d'un enfant et la rendre plus aiguë, ou plus difficile à vivre :

- L'un des parents ou les deux sont eux-mêmes ultrasensibles.
- L'enfant est quotidiennement en contact avec des personnes très sensibles qui stimulent et valorisent sa sensibilité, en favorisant son expression, la créativité qui en découle, l'intuition, la compassion, etc.
- L'enfant est fréquemment en contact avec des personnes qui le déprécient, le rabrouent, le critiquent, le négligent ou le punissent.
- Les parents ne sont pas fiables, ils sont absents, distants, malades, déprimés, maltraitants ou alcooliques. La relation avec eux n'est pas sûre.
- L'enfant a vécu un ou plusieurs incidents perturbants, voire un ou plusieurs traumatismes.
- L'enfant souffre d'une maladie chronique ou invalidante.

Évidemment, le plus souvent, plusieurs facteurs sont concomitants dans la mise en place d'une forme d'ultrasensibilité chez l'enfant.

Par ailleurs, selon la nature de ces facteurs et leur importance, l'ultrasensibilité sera très différente d'un enfant à l'autre.

L'IMPORTANCE DU LIEN PARENTAL

Les différentes études existantes montrent que le facteur le plus significatif dans le développement de l'enfant concerne la qualité de la relation que les parents (ou au moins l'un d'entre eux) tissent avec leur enfant. Plus ce lien est solide, fiable et profond, meilleures seront les possibilités d'épanouissement de l'enfant. C'est ce que prouvent les découvertes de John Bowlby et de Donald Winnicott, psychanalystes britanniques de la seconde moitié du XX^e siècle, qui ont été confirmées et enrichies par de nombreuses études récentes. À l'inverse, lorsque ce lien primordial n'est pas d'assez bonne qualité, pour toutes sortes de raisons, l'enfant ne peut pas bénéficier de fondations suffisamment solides. Il devient alors plus réactif, plus stressé, plus instable, plus craintif, plus agité, plus émotif ou plus fragile.