

**Dr Elaine Aron**

Préface de **Saverio Tomasella**

Mon enfant est  
**hautement**  
**SENSIBLE**

**De la naissance à l'adolescence,  
aidons nos enfants à faire  
de leur sensibilité une force !**

# Mon enfant est hautement SENSIBLE

*Cet enfant est partout ! Peut-être même étiez-vous concerné ? Créatif, subtil, consciencieux... l'enfant hautement sensible n'est pas toujours reconnu comme tel et cela peut cristalliser des problèmes au quotidien. Alors comment apaiser la relation ?*

Après avoir explicité ce qu'est l'hypersensibilité et dressé un portrait de l'enfant hautement sensible – du nourrisson au jeune adulte – il s'agira de dédramatiser des situations concrètes du quotidien. Les parents, mais aussi les enseignants, auront les moyens de mieux comprendre cet enfant, de l'encourager et de l'aider à s'épanouir !

- **Des clés essentielles pour élever un futur adulte heureux** : favoriser l'estime de soi, réduire le sentiment de honte face à sa différence qui est une véritable force, utiliser l'éducation positive, dialoguer avec les enseignants pour des interactions productives...
- **Des tests et des témoignages** pour aider les parents à mieux comprendre l'hypersensibilité.
- **Des exercices** pour aider les jeunes enfants à réguler la surstimulation, les émotions intenses, la timidité... et des solutions pour les aider à mieux vivre l'école.

**Le livre indispensable sur l'hypersensibilité des enfants,  
que l'experte du sujet, Elaine Aron, nomme plus précisément  
l'enfant hautement sensible.**

Formée à l'institut Jung de San Francisco, **Elaine Aron** est psychothérapeute et chercheuse en psychologie. Elle est reconnue internationalement pour ses travaux sur l'hypersensibilité et a publié plusieurs best-sellers sur le sujet. Elle a écrit, entre autres, *Hypersensibles, mieux se comprendre pour s'accepter* (Marabout).

ISBN : 979-10-285-1333-7



**19 euros**

Prix TTC France

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

design : Antartik

RAYON : PARENTALITÉ



## 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](http://www.editionsleduc.com)**

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



Traduction : Delphine Billaut

Relecture : Audrey Peuportier

Mise en pages : Sébastienne Ocampo

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-1333-7

**D<sup>r</sup> Elaine Aron**

Préface de **Saverio Tomasella**

Mon enfant est  
**hautement**  
**SENSIBLE**

Traduction de Delphine Billaut

*À tous les enfants sensibles  
ainsi qu'à ceux qui avec bienveillance  
les aident à grandir et à se sentir en sécurité  
dans ce monde difficile.*



Elaine N. Aron est l'auteure de plusieurs ouvrages à succès consacrés à la haute sensibilité, dont *Hypersensibles : mieux se comprendre pour s'accepter*. Hautement sensible elle-même, elle est titulaire d'une maîtrise en psychologie clinique (université d'York, Toronto) et d'un doctorat (Pacifica Graduate Institute). Elle a complété sa formation au Jung Institute de San Francisco. Psychologue-chercheuse, elle a publié de nombreux articles dans le domaine des relations familiales. Elle reçoit également de nombreux patients dans son cabinet et anime dans différents États des États-Unis des ateliers destinés aux personnes hautement sensibles. Elle partage son temps entre San Francisco et New York.  
[www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)







# SOMMAIRE

Préface	9
Note de l'auteure, 2015	13
Introduction	33
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>PORTRAIT DE L'ENFANT HAUTEMENT SENSIBLE</b>	
Chapitre 1 La sensibilité	43
Chapitre 2 Attachez vos ceintures	93
Chapitre 3 Si vous, parent, n'êtes pas hautement sensible	131
Chapitre 4 Si vous et votre enfant êtes tous deux hautement sensibles	159
Chapitre 5 Quatre clés pour élever un enfant sensible heureux	189
<b>DEUXIÈME PARTIE</b>	
<b>DU NOURRISSON AU JEUNE ADULTE</b>	
Chapitre 6 Prendre un bon départ	241
Chapitre 7 L'enfant de moins de cinq ans à la maison	275
Chapitre 8 L'enfant de moins de cinq ans à l'extérieur	313
Chapitre 9 L'enfant de plus de cinq ans à la maison	343
Chapitre 10 L'enfant de plus de cinq ans à l'extérieur	373
Chapitre 11 Adolescents et jeunes adultes sensibles	411
Vingt conseils aux enseignants	453
Remerciements	461
Notes	462
Table des matières	475





# PRÉFACE

En 1996, la psychothérapeute et chercheuse américaine Elaine Aron a mis en évidence un tempérament « hautement sensible » qui concerne environ un quart de la population, c'est-à-dire une personne sur quatre, ce qui est énorme. Le terme anglais « *highly sensitive* » a été majoritairement traduit en français par « hypersensible », mais on parle aussi de « sensibilité élevée » ou de « haute sensibilité ».

Dans ce livre, la psychologue californienne consacre son expérience de clinicienne à la compréhension des enfants hautement sensibles pour aider leurs parents, ou leurs éducateurs, à mieux les accepter et à mieux les soutenir dans leur croissance humaine.

Ces enfants très observateurs perçoivent de nombreuses subtilités. Ils préfèrent prendre le temps de réfléchir avant d'agir, ce qui ne les empêche pas de réagir rapidement aux stimuli. Très réceptifs, ils atteignent facilement un stade de *saturation*, c'est-à-dire qu'ils se sentent débordés par des stimulations trop importantes, par des changements brusques ou par les détresses de leurs proches.

Si ces caractéristiques peuvent donner l'impression d'un décalage de l'enfant hautement sensible avec ses camarades du même âge, sa

grande sensibilité n'en demeure pas moins un atout inestimable et recèle une potentialité de créativité insoupçonnée.

Il est vrai que pendant longtemps notre culture gestionnaire, valorisant la performance, a conduit à mal comprendre et à mal accueillir ces enfants atypiques, en leur reprochant de façon injustifiée une prétendue « timidité », une inquiétude réelle ou supposée prise pour de l'anxiété, de l'hyperactivité, des inhibitions, etc. À l'inverse, Elaine Aron montre à quel point ces enfants sont créatifs, intuitifs, sages et, le plus souvent, empreints d'empathie pour les autres.

Il est donc fondamental que les adultes considèrent ce tempérament comme une aubaine, une merveilleuse potentialité à déployer, car il ne s'agit ni d'une anomalie ni d'une maladie, mais d'une façon particulière d'être au monde. Les enfants dont la sensibilité est élevée prennent en considération de nombreuses informations, avec un grand sens du détail, ce qui rend précieuse leur capacité d'observation et de recul, les prédisposant à la contemplation, à la réflexion et en conséquence à une forme de maturité de pensée.

Ainsi, comme le rappelle justement Elaine Aron, ces enfants ne sont ni « trop sensibles » ni « trop timides » ni « trop intenses ». Il n'est pas question de leur demander de changer, de se brider, de devenir autres qu'eux-mêmes. Au contraire, ils sont bourrés de talents extraordinaires qu'ils sont en droit de développer pour eux-mêmes, talents qui bénéficieront à leurs proches et à l'ensemble de la société.

Pour déployer pleinement leurs fabuleux potentiels, ces enfants ont besoin d'être accueillis, appréciés, reconnus, valorisés, encouragés, et que leurs besoins spécifiques, notamment de calme et de repos, soient reconnus et respectés.

Ce n'est pas plus compliqué que cela et cette attitude favorable est à la portée de tout adulte bienveillant. Ainsi, ces très nombreux enfants pourront grandir en paix, et devenir des adolescents épanouis, des adultes équilibrés, sereins et confiants.

L'enjeu est de taille car l'avenir de notre société en dépend, rien de moins, mais aussi la santé psychique et le bonheur de millions d'enfants, à commencer par ceux que nous côtoyons chaque jour.

Je vous souhaite une lecture profitable de ce livre essentiel.

Saverio Tomasella,  
docteur en psychologie.





## NOTE DE L'AUTEURE, 2015

Bienvenue. Vous ouvrez *Mon enfant est hautement sensible* au bon moment. Je ne pense pas que cet ouvrage nécessite de révision par rapport à sa première publication en anglais, mais il requiert une note de son auteure afin de vous informer des importantes recherches scientifiques<sup>1</sup> consacrées à la haute sensibilité réalisées durant ces dernières années. Ces données vous seront d'une grande aide en tant que parent d'un enfant hautement sensible (EHS). Elles n'ont pas d'incidence sur les conseils prodigués dans cet ouvrage relatifs à la manière d'élever un enfant sensible. Elles confirment toutefois le fait que l'identification de ce trait, cette merveilleuse différence que possède votre enfant, s'appuie sur de sérieuses recherches.

Tout aussi importantes, les pages suivantes vous aideront à démontrer la réalité de cette forme de sensibilité à vos proches sceptiques ou non avertis, à d'autres parents concernés, aux personnels de la petite enfance et de la santé, aux enseignants (si importants), voire à votre conjoint. Ceux qui s'impliquent le plus auprès de votre enfant sont souvent ceux qui ont peur que vous soyez mal informé ou que vous vous montriez surprotecteur lorsque vous évoquez l'idée que votre enfant est hautement sensible et qu'il s'agit de quelque chose de normal que vous voulez respecter. Cette note vous aidera peut-être à

les tranquilliser. Vous pouvez même leur faire lire cette note, voire le livre entier. Je vais m'efforcer d'être brève.

## ● ● ● LES PREMIÈRES RECHERCHES

Dans le chapitre 1, je décris les recherches menées jusqu'en 2002 : comment j'ai commencé à étudier la haute sensibilité, mes premiers entretiens avec des adultes, la mise au point d'un système d'évaluation pour les adultes, les tests effectués auprès de centaines de personnes et la distinction par rapport à d'autres traits liés comme l'introversion. Nous avons en effet découvert que près de 70 % des personnes hautement sensibles (PHS) adultes étaient introverties et 30 % extraverties ; j'en explique les raisons au chapitre 1. Je montre également que je n'ai pas mis au jour un nouveau trait, mais que je lui ai donné un nom plus exact. Les premières études consacrées au tempérament inné, et particulièrement à ce trait, se focalisaient sur un seul comportement observable – souvent uniquement le fait de marquer une pause avant de se confronter à une nouvelle situation – et le nommaient timidité, introversion, inhibition, lenteur à s'ouvrir ou véritable crainte. Bien qu'un enfant sensible puisse devenir timide, introverti, craintif et ainsi de suite, aucune de ces tendances ne révèle le trait sous-jacent, que le seul comportement ne permet généralement pas de voir. Un meilleur terme reste encore à trouver – les gènes responsables ne portent pas d'étiquette –, mais « haute sensibilité » est celui que j'ai retenu. (Dans la littérature scientifique, elle est nommée « sensibilité de traitement sensoriel », à ne pas confondre avec le trouble du traitement sensoriel ou le trouble de l'intégration sensorielle, comme je l'explique au chapitre 1.)



Le premier chapitre décrit également comment j'ai mis au point le questionnaire que vous trouverez dans ce livre à destination des parents, « Votre enfant est-il hautement sensible ? ». Celui-ci reprend les méthodes du questionnaire pour adultes, mais a été élaboré à partir d'entretiens avec des parents à partir desquels j'ai établi une liste de questions soumises à plus d'une centaine d'autres parents. J'ai ensuite affiné pour ne garder que celles qui, ensemble, permettent de détecter une haute sensibilité – c'est-à-dire que si des parents considèrent qu'une affirmation concerne leur enfant, les autres ont des chances de se vérifier également.

Comme pour le questionnaire destiné aux adultes, les thèmes sont étonnamment divers, allant du fait de sursauter facilement et de ne pas apprécier les vêtements qui grattent, à l'emploi de mots recherchés ou à la perception du chagrin d'autrui. Cela est dû au fait que les questions doivent concerner des comportements que les parents ont remarqués et être basées sur une compréhension de ce trait profond qui s'ancre, au-delà d'un large spectre de comportements, dans une cause sous-jacente à tous.

## ● ● ● LE « DOES » S'APPLIQUE-T-IL À VOTRE ENFANT ?

J'explique maintenant la haute sensibilité comme ayant quatre aspects<sup>2</sup>, tous les quatre étant présents chez une personne hautement sensible. Si les quatre ne sont pas constatés, il ne s'agit probablement pas du trait qui nous intéresse. L'acronyme anglais « DOES » les résume : profondeur de traitement (*Depth of processing*), fait d'être facilement surstimulé (*Over aroused*), fait d'être à la fois réactif émotionnellement en général et de

montrer une grande empathie en particulier (*Emotional reactivity and high empathy*), ainsi que d'être sensible aux stimuli subtils (*Sensitivity to subtle stimuli*). Je vais reprendre ici ces quatre aspects pour résumer les études récentes qui démontrent l'existence de chacun d'eux.

### ● ● La profondeur de traitement

Si le fait d'être facilement surstimulé et sensible à de petites choses subtiles est ce que la plupart des parents remarquent en premier chez leur EHS, c'est la profondeur de traitement qui constitue le véritable trait sous-jacent. S'il peut aussi survenir inconsciemment, ce traitement approfondi ou cette tendance à réfléchir se manifeste dans les questions profondes de votre enfant, dans le fait qu'il utilise des mots recherchés pour son âge qu'il n'a entendus qu'une ou deux fois, dans son sens de l'humour affûté, dans sa difficulté à prendre des décisions parce qu'il pense à un grand nombre de possibilités, ou dans le fait qu'il soit lent à s'ouvrir face à de nouvelles personnes ou de nouvelles situations parce qu'il doit observer et réfléchir avant d'avancer. Comme je le souligne dans ce livre, tous les EHS ne montreront pas l'ensemble de ces aspects, mais tous montreront des signes de cette réflexion approfondie. Il est vrai qu'un enfant sensible, comme tout enfant, peut être lent à s'ouvrir en raison d'une réelle peur (et non d'une prudence raisonnable), mais des indices dans la situation donnée indiquent certainement que l'enfant l'associe à une expérience passée négative. Je doute vraiment que des enfants puissent naître immuablement craintifs ou timides – une telle caractéristique ne perdurerait pas longtemps dans les gènes humains.

Il existe d'importantes nouvelles preuves de l'aspect « profondeur de traitement » de la haute sensibilité. Une étude de Jadzia Jagiellowicz<sup>3</sup>

et de son équipe consacrée à l'activité cérébrale des adultes (utilisant l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, ou IRMf) a montré que lorsque des PHS tentent de trouver les différences entre deux images variant légèrement, elles montrent davantage d'activité cérébrale que les personnes non sensibles dans les zones qui se consacrent à cette tâche – qui perçoivent les complexités et les détails et non les aspects superficiels. Elles mobilisent davantage les parties de leur cerveau servant au traitement « approfondi » ou plus complexe.

Dans une autre étude menée par une équipe que nous avons dirigée<sup>4</sup>, auprès de personnes sensibles et non sensibles nées et ayant grandi en Asie ou, au contraire, aux États-Unis, nous avons comparé la façon dont elles gèrent des tâches de perception (c'est-à-dire le niveau d'activation cérébrale ou d'effort requis) dont la difficulté est connue pour varier selon que leur culture est de type collectif, comme en Asie, ou individualiste, comme aux États-Unis. Le cerveau des personnes non sensibles présentait l'effort supplémentaire habituel consenti en réalisant une tâche plus difficile pour les personnes de leur culture, tandis que le cerveau des PHS, qu'elles aient grandi en Asie ou aux États-Unis, ne montrait pas de différence quant à l'effort consenti. Comme si elles voyaient au-delà des attentes de leur culture, à un niveau de réalité plus profond.

Pour ses recherches, Bianca Acevedo<sup>5</sup> a étudié des personnes sensibles et non sensibles sur une tâche consistant à regarder des photos de personnes inconnues et familières. Elle a trouvé les mêmes résultats que Jagiellowicz, à savoir un traitement de la perception plus élaboré chez les PHS, mais aussi une activité cérébrale plus importante dans une zone appelée « insula » (cette zone est parfois considérée comme le siège de la conscience<sup>6</sup> car elle intègre la connaissance instantanée des états et des émotions intérieurs, de la position du corps et des

événements extérieurs, produisant ainsi ce dont nous avons conscience à un moment donné). Si la PHS a davantage conscience de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur d'elle-même, c'est exactement la zone du cerveau que l'on s'attendrait à voir particulièrement active à ces moments-là.

## ● ● ● LE FAIT D'ÊTRE FACILEMENT STIMULÉ

Une personne qui est davantage consciente de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur d'elle-même et qui traite ces informations de façon plus approfondie peut avoir tendance à s'épuiser mentalement et donc physiquement (le cerveau fait partie du corps) avant les autres. Les enfants, qui à chaque instant sont confrontés à de nombreuses nouveautés, et auxquels nous proposons délibérément de nouvelles choses lorsqu'ils grandissent, sont souvent surstimulés, fatigués et dépassés. Toutefois, ceci est plus vrai encore pour les EHS, ainsi constitués qu'ils remarquent les nouveautés et y pensent bien plus que les autres enfants. Le fait d'être facilement surstimulé est ainsi un effet secondaire à la fois naturel et désagréable de cette profondeur de traitement.

Il n'est sans doute pas utile de vous décrire un enfant surstimulé, vous en voyez des manifestations tous les jours : ces surprenantes et pénibles crises lors de sorties trop stimulantes, même lors d'activités plaisantes ou en vacances ; les difficultés d'endormissement ou les réveils nocturnes après une journée excitante ; les réactions au changement ou à la douleur qui paraissent si extrêmes. Un niveau sonore élevé semble presque le faire souffrir physiquement. Il se plaint du chaud et du froid, d'un caillou dans sa chaussure, d'un vêtement mouillé ou

qui gratte. Vous apprenez qu'il a besoin de davantage de pauses ou de temps calmes. Il peut ne pas apprécier les fêtes surprises, et pour ne pas être trop stimulé, évite parfois d'emblée fêtes, sports d'équipe ou prises de parole en classe, même si vous faites sûrement tout ce que vous pouvez pour l'encourager et apaiser ses craintes. Vous souffrez lorsqu'il excelle dans un domaine mais qu'il est loin de le montrer dès que quelqu'un le regarde ou l'évalue, par exemple à l'école, lors d'une audition de musique ou d'un match important. Et j'espère que vous avez remarqué qu'il apprend mieux si vous le corrigez gentiment qu'avec une forte punition surstimulante. Pour résumer, personne ne se sent bien, ne réussit ni n'apprend bien lorsqu'il est surstimulé, mais cela se manifeste plus tôt chez les EHS.

Pour montrer par l'expérience que les PHS<sup>7</sup> sont plus facilement surstimulées, Friederike Gerstenberg, en Allemagne, a comparé des personnes sensibles et non sensibles réalisant une tâche délicate de perception. Celle-ci consistait à dire si un « T » tourné de diverses manières se trouvait ou non caché parmi un grand nombre de « L » orientés de différentes façons sur un écran d'ordinateur. Les PHS ont été plus rapides et ont obtenu des résultats plus justes, mais se sont aussi révélées plus stressées que les autres après l'expérience. S'agissait-il de l'effort de perception ou de l'effet émotionnel de participer à l'exercice ? Quelle que soit la raison, elles se sont senties stressées, comme une pièce métallique qui ploie sous un poids excessif.

Des recherches que je mène actuellement auprès de parents hautement sensibles, il ressort qu'ils se disent surstimulés à la fois en tant que parents et par toutes les activités sociales liées à la parentalité, à commencer par les inconnus qui leur parlent pour la seule raison que la femme est enceinte. Theodore Wachs<sup>8</sup> a découvert que pour un niveau équivalent d'activité domestique et de désorganisation, les mères

ayant un score élevé sur l'échelle de la haute sensibilité percevaient leur maison comme étant plus désordonnée que les mères non sensibles.

Une sensibilité élevée, cependant, ne se traduit pas *principalement* par le fait d'être perturbé par un niveau sonore élevé, une pièce désordonnée ou des changements constants. L'inconfort sensoriel en lui-même, sans les autres aspects de ce trait, peut être le signe d'un trouble dû à des problèmes de traitement sensoriel plutôt que d'un traitement sensoriel particulièrement élaboré ou profond. Ainsi, certaines personnes souffrant de troubles du spectre autistique se plaignent de surcharge sensorielle, mais ne réagissent que peu en d'autres occasions. C'est comme si elles éprouvaient des difficultés à savoir où diriger leur attention et quoi filtrer, comme en témoigne le fait que lorsqu'elles parlent à quelqu'un, elles considèrent parfois le visage comme n'étant pas plus important que les chaussures. Au contraire, les EHS prêtent particulièrement attention aux visages et autres indices sociaux. Si un enfant ne parvient pas du tout à discerner ce qui est important, il se sent naturellement submergé par les stimulations. Ceux atteints de troubles du spectre autistique sont parfois plus conscients des subtilités d'une chose sur laquelle ils se sont fixés, alors que dans les situations sociales en particulier, ils ont davantage tendance à remarquer des éléments sans importance.

## ● ● ● LA RÉACTIVITÉ ÉMOTIONNELLE ET L'EMPATHIE

La réactivité émotionnelle est également intimement liée à la profondeur de traitement, dans la mesure où nos émotions nous disent ce à quoi prêter attention, quoi apprendre et mémoriser si besoin. Sans la

motivation que sont les émotions<sup>9</sup>, rien ne serait suffisamment traité pour qu'on s'en souvienne. Cela explique en partie pourquoi il est plus facile d'apprendre une nouvelle langue là où elle est parlée. Non seulement nous l'entendons en permanence, mais nous avons également envie de pouvoir communiquer avec ceux qui nous entourent. Un enfant veut se souvenir de la manière de rester au chaud, de voir Maman sourire, de convaincre Papa de lui donner un gâteau ou d'avoir une bonne note, et de la façon d'éviter de se brûler les doigts, de fâcher ses parents ou d'avoir de mauvais résultats. Les enfants sensibles, parce que tout les préoccupe davantage, observent et apprennent ces choses de la vie encore mieux. Ils les mettent en œuvre de façon assez naturelle dans les situations sociales en faisant notamment preuve d'empathie – c'est-à-dire le fait de savoir ce que la personne sait, de ressentir ce qu'elle ressent. Associée à des émotions plus fortes, l'empathie mène à la compassion.

En tant que parent d'un EHS, vous savez à quoi ressemble cette capacité de réaction émotionnelle et d'empathie : votre enfant prend tout très à cœur, pleure facilement, « lit dans vos pensées », se montre perfectionniste ou réagit intensément s'il fait la moindre petite erreur, remarque la détresse d'autrui y compris de ses camarades de classe, des membres de sa famille, d'inconnus et parfois particulièrement des animaux (quand il apprend par exemple que les agneaux sont transformés en côtelettes ou que les petits ours polaires se noient à cause du réchauffement climatique).

Nous savons déjà de nos études par questionnaires et de nos expériences que les PHS réagissent davantage aux événements positifs et négatifs qu'une personne lambda. Un certain nombre de nouvelles expérimentations et d'études consacrées à l'activation cérébrale<sup>10</sup> réalisées par Jadzia Jagiellowicz ont montré que les PHS réagissaient plus

que les autres devant des photos agréables (chiots, chatons, gâteaux d'anniversaire...) ou désagréables (serpents, araignées...), mais surtout aux images agréables, et particulièrement si ces personnes ont eu une enfance heureuse – nous reviendrons sur ce sujet dans un instant. Cette réaction aux images positives a non seulement lieu dans les zones du cerveau associées à l'expérience initiale d'émotions fortes, mais aussi dans des zones plus « élevées » de réflexion et de perception, certaines des mêmes zones découvertes dans les études cérébrales consacrées au traitement en profondeur.

« E » comme « empathie ». Dans l'étude précitée sur le cerveau de Bianca Acevedo, où des personnes sensibles et non sensibles regardent des photos d'inconnus et de partenaires exprimant la joie, la tristesse ou un sentiment neutre, vous vous souvenez que les PHS présentaient davantage d'activité cérébrale au niveau de l'insula, la zone associée à la conscience. Cela s'est vérifié dans tous les cas, mais plus encore lorsque les personnes regardaient des photos représentant le visage de leur partenaire, qu'il soit joyeux ou triste. Cela semble indiquer qu'elles se trouvaient dans un état de conscience particulièrement élevé à ces moments, comme nous nous y attendrions si elles ressentaient le plus d'émotions en voyant ces images.

Les PHS présentaient également plus d'activité que les autres dans leur système de neurones miroirs<sup>11</sup>, notamment lorsqu'elles regardaient les visages joyeux ou tristes de personnes chères et les visages joyeux d'inconnus – un autre signe fort que les PHS sont particulièrement à l'écoute des individus envers lesquels elles ressentent des émotions, ainsi que des images positives en général. Les neurones miroirs du cerveau n'ont été découverts qu'il y a une vingtaine d'années. Ces neurones se mettent en action quand nous voyons une personne faire ou ressentir quelque chose, et se comportent comme si nous faisons



ou ressentions la même chose. Par exemple, ces neurones s'activent que nous shootions dans un ballon, que nous voyions quelqu'un le faire ou que nous entendions quelqu'un le faire, ou même que nous entendions ou prononcions le mot « shooter ». D'autres neurones nous empêchent d'imiter l'autre personne si nous ne sommes pas censés le faire, mais ils ne sont pas parfaits. Si vous avez déjà senti vos muscles tressaillir en voyant un athlète ou un danseur effectuer un mouvement énergétique, vous avez fait l'expérience de vos neurones miroirs.

Ces étonnants neurones nous aident à apprendre par imitation et, associés à d'autres zones du cerveau qui se sont révélées particulièrement actives chez les PHS de cette étude, ils nous aident aussi à savoir intimement ce que l'autre personne projette ou ressent. En fait, ces zones du cerveau permettent l'empathie. Grâce à l'empathie, nous ne comprenons pas seulement grâce aux mots et d'autres indices comment quelqu'un se sent, mais nous ressentons également la même chose dans une certaine mesure. Une fois encore, les PHS ont présenté davantage d'activation cérébrale dans ces zones menant à l'empathie que les individus non sensibles. Vous comprenez que votre EHS soit facilement bouleversé par des situations de cruauté ou d'injustice.

## ● ● ● LA SENSIBILITÉ AUX STIMULI SUBTILS

La conscience de sons, d'odeurs et d'autres détails subtils fait bien sûr partie de la haute sensibilité. Certaines personnes ont un sens plus développé, mais pour l'essentiel, ce n'est pas qu'elles ont des organes sensoriels plus réactifs, mais un niveau plus élevé de réflexion et de sensation responsable des discriminations subtiles, si bien qu'il est plus difficile de les distinguer de la profondeur de traitement. Les

parents remarquent toutefois la sensibilité de leur EHS aux stimuli subtils, par exemple lorsqu'il perçoit même de légers changements dans l'apparence d'une personne ou d'un lieu : un meuble déplacé ou retiré, une odeur « bizarre » qui fait qu'il refuse d'entrer dans une pièce, un chant d'oiseau ou un moteur d'avion au loin, ou, quand il est plus grand, une œuvre d'art, comme s'il voyait plus que ce que les autres voient. Il remarque le ton d'une voix, un regard, un signe condescendant ou d'encouragement. Cette sensibilité aux détails subtils l'aide dans les sports, les arts et à l'école, notamment pour sentir ce que les professeurs attendent. Cette conscience affûtée peut bien sûr disparaître en cas de surstimulation, notamment en cas de pression ou de fatigue due à un excès de stimulation. C'est dans la nature de tout système nerveux de souffrir parfois d'une surcharge.

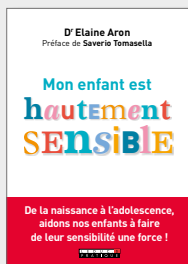
Quant aux recherches dans ce domaine, nous pouvons citer les études consacrées à l'activation du cerveau, notamment la première, où des sujets recherchaient des différences subtiles ou manifestes entre des photos, et où le cerveau des PHS se révélait bien plus actif que celui des non-sensibles. Un autre exemple : l'étude culturelle où la perception d'une différence subtile n'était pas affectée par la culture de la PHS alors qu'elle l'était pour les non-sensibles. J'ai aussi décrit une étude allemande dans laquelle des personnes hautement sensibles ou non devaient repérer des « T » tournés dans différents sens parmi des « L » également orientés de diverses manières. Les PHS se montraient plus rapides et plus exactes.

## ● ● ● POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE

Si vous lisez ce livre, vous vous préoccupez sans doute beaucoup de votre EHS et faites probablement déjà très bien votre travail de parent, c'est pourquoi je ne veux pas que vous vous inquiétiez outre mesure de ce que je m'appête à vous expliquer. Au contraire, le fait que vous ayez un effet si positif sur votre enfant doit vous rassurer. Tôt dans nos recherches, nous avons découvert qu'une PHS était davantage encline à être malheureuse et sujette à l'inquiétude. Je suspectais que cela pouvait être lié à l'histoire de l'individu, les personnes sensibles étant particulièrement affectées par le stress dans leur jeunesse, et c'est ce que nous avons pu confirmer<sup>12</sup>. Les PHS qui, à des degrés divers, disaient avoir eu une enfance malheureuse, avaient plus tendance à être déprimées, anxieuses et timides que des personnes non sensibles ayant aussi eu une enfance malheureuse. Toutefois, celles qui disaient avoir eu une enfance plutôt heureuse étaient aussi heureuses que d'autres, voire plus. Comme vous le verrez bientôt, les EHS sont susceptibles de tirer davantage profit d'une bonne influence des parents et des enseignants que les autres enfants.

Le fait que l'enfance ait davantage d'impact sur la vie adulte des PHS est la principale raison pour laquelle j'ai écrit ce livre. Il est infiniment plus facile de prévenir les problèmes dès l'enfance que de tenter de les régler une fois adulte. Nous pensions que les PHS étaient particulièrement vulnérables. Pourtant, des éléments d'études ne cessaient d'indiquer qu'il y avait plus que cela, et j'ai même cité quelques-unes de ces recherches sans saisir pleinement leur signification. Ainsi, j'ai parlé de W. Thomas Boyce et de son équipe, qui en 1995 ont découvert que les enfants « hautement réactifs » placés dans un environnement stressant souffraient davantage de maladies et de blessures, mais que dans des foyers et des classes relativement peu stressants, ils

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mon enfant est hautement sensible**  
Elaine Aron



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