

Saverio **Tomasella**

et Karine **Hyenne**

ROMAN BIEN-ÊTRE

# Comme un enfant

Le **roman** initiatique pour les  
parents d'enfants hypersensibles



Par l'auteur du best-seller *À fleur de peau*

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

« Franz fait tinter une cloche pour prévenir les enfants à l'étage, qui dévalent bientôt les escaliers en riant. Emma, elle aussi, sautille joyeusement, et Flora remarque qu'elle semble beaucoup plus à l'aise chez elle, dans un environnement qui lui est familier, que dehors ou avec des inconnus. Par moments, elle a l'impression de se retrouver dans cette petite fille rêveuse, si sensible, qui écoute très attentivement et ne parle qu'après avoir pris le temps de réfléchir. De temps à autre, elle voit passer des ombres dans le regard d'Emma et s'interroge sur les mystères de l'enfance. »

Lina et Franz viennent de quitter la Suisse avec leurs deux enfants, Karl et Emma, et d'emménager à Vincennes. Si Karl arrive à se faire des amis, la petite Emma elle, éprouve des difficultés à repartir de zéro. Sa sensibilité touche particulièrement ses parents, qui vont tout mettre en œuvre pour qu'elle retrouve le sourire...

« Chaque enfant a besoin de trouver ce qui lui convient et lui fait du bien. »

**INCLUS**

Un guide pratique pour aider votre enfant à bien vivre sa sensibilité et la développer !



**Saverio Tomasella** est docteur en psychologie, chercheur et écrivain. Il est le fondateur d'un observatoire sur l'ultra-sensibilité. Il est également l'auteur du best-seller *À fleur de peau*, de *Derrière le mur coule une rivière*, et de *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir* (éditions Leduc.s).

ISBN : 979-10-285-1453-2



9 791028 514532

**16 euros**  
Prix TTC France

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

Rayon : Parentalité





COMME UN ENFANT

## Du même auteur :

*À fleur de peau*, édition collector, 2018

*Derrière le mur coule une rivière*, 2018

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

*À fleur de peau*, 2017

## 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.



Suivi éditorial : Judith Vernant

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Maquette : Patrick Leleux PAO

Édition : Chantal Nicolas

Correction : Audrey Peuportier

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 paris

ISBN : 979-10-285-1453-2

Saverio Tomasella

Karine Hyenne

# COMME UN ENFANT

Le **roman** initiatique  
pour les parents d'enfants hypersensibles

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



*À Clémence Poésy, qui transcende son ultrasensibilité en  
lumière et en douceur.*



## PERSONNAGES DU ROMAN

### *Famille de Flora*<sup>1</sup>

- ★ *Flora* : ultrasensible et créative, plutôt introvertie, extravertie lorsqu'elle se sent vraiment en confiance, végétarienne.
- ★ *Pascal* : le compagnon de Flora, sensible, réservé, passionné par la pédagogie et les pays scandinaves.
- ★ *Théo*, douze ans : le fils de Flora, ultrasensible, artiste, plutôt introverti (sauf en famille et avec ses amis).
- ★ *Albertine* : la fille de Flora et Pascal, bébé rieur qui découvre la vie.

### *Les nouveaux voisins, une famille allemande*

- ★ *Lina* : dynamique et extravertie, généreuse.
- ★ *Franz* : hypersensible qui s'ignore, introverti, curieux.
- ★ *Karl*, dix ans : fougueux, téméraire, sociable et plein d'énergie.
- ★ *Emma*, sept ans : ultrasensible, très réservée (sauf à la maison).

---

1. Ces personnages sont déjà présents dans les deux premiers épisodes de la saga *À fleur de peau* (histoire de Flora) et *Derrière le mur coule une rivière* (histoire d'Estelle).

## COMME UN ENFANT

### *Les amis de Flora*

- ★ *Estelle* : très sensible, perfectionniste, altruiste, indépendante et de bonne volonté.
- ★ *Raphaël* : le compagnon d'Estelle, sensible, discret, contemplatif, romantique, amoureux de la nature.
- ★ *Manon*, neuf ans : la fille d'Estelle, atypique, bien dans sa peau, énergique et sociable.
- ★ *Béatrice* : sensible, originale, solidaire, serviable, franche et ouverte d'esprit.
- ★ *Antoine* : convivial et conciliant, emphatique, bienveillant, facilitateur.
- ★ *Louis* : très sensible, compréhensif, intuitif, engagé en faveur de l'écologie.

# ÉTÉ

## 1

— **J**e suis là, Maman. Maman ?  
— Ah, Théo ! Excuse-moi, j'étais perdue dans mes pensées. Tiens, dit-elle en lui tendant un paquet enveloppé dans une serviette en papier, une création maison : ton gâteau préféré à la poire. J'ai ajouté quelques myrtilles, pour lui donner un effet muffin. J'espère que ce n'est pas trop bizarre !

— Bizarre ? Non, dit Théo en déballant la part de gâteau, ça a l'air super bon !

Flora sort une bouteille de son sac.

— Je me suis dit que tu aurais soif, par cette chaleur. J'ai mis un peu de citron dans l'eau.

Reconnaissant, Théo prend la bouteille et boit à grandes gorgées.

— Le cours s'est bien passé ?

— Top ! La prof est géniale, elle nous a appris plein de nouveaux trucs.

— Et le conservatoire ? Ça te plaît ?

— Oui, c'est encore mieux ! C'est plus difficile, bien sûr, mais l'ambiance est bonne et on est tous très motivés.

Et puis surtout, il y a plus de garçons. Je me sens moins seul !

Flora lui passe la main dans les cheveux.

— Tant mieux ! Allez, on y va ! Et ce gâteau, alors, tu le trouves comment ?

La bouche pleine, Théo sautille et dresse le pouce en signe d'assentiment. Flora éclate de rire.

— Ça aussi, ça me fait plaisir !

Sous le soleil encore brûlant, Flora et Théo sortent du conservatoire de Vincennes et traversent la place de la mairie en discutant. Soudain, Théo désigne une femme et un jeune garçon qui avancent quelques mètres devant eux.

— Tiens, tu as vu qui est là ?

— Euh... oui, hésite Flora. Ils étaient aussi au conservatoire, non ? Leur visage me dit quelque chose. Tu les connais ?

— Ben oui, forcément ! Tu sais, c'est la famille qui s'est installée à deux pas de chez nous.

— Ah oui, tu as raison !

— Attends, je vais leur dire bonjour.

Théo s'élançe sous le regard admiratif de sa mère. *C'est drôle, il semble bien moins timide quand il sort de son cours de danse.*

Décidément, la danse lui fait du bien !

— Salut ! lance Théo.

— Bonjour, répond le garçon en se retournant.

— Je m'appelle Théo. On habite la même rue.

— Moi, c'est Karl. Je t'ai déjà vu, précise le garçon avec un léger accent.

Flora arrive à leur hauteur et les salue à son tour.

— Je suis Lina, dit la femme avec un sourire chaleureux, la maman de Karl.

— Moi, c'est Flora. Il paraît que nous sommes voisins.

Les deux femmes se serrent la main, puis Flora se tourne vers Karl.

— Alors, Karl, toi aussi tu vas au conservatoire ?

— Oui, je fais des per-cu-ssions, répond-il en butant sur le dernier mot. Et toi, Théo ?

— De la daaaaaanse, répond celui-ci en faisant un tour sur lui-même.

— *Wunderbar ! Mutti, es ist prima<sup>2</sup>...* Nous aimons beaucoup la danse, surtout mes parents, lance Karl, ravi, en prenant le temps de bien prononcer chaque syllabe.

— Vous êtes allemands ? interroge Flora.

— Oui ! Vous parlez allemand ? lui demande Lina.

— Un peu... Je l'ai étudié à l'école et j'ai même passé une année d'études à Heidelberg.

— Oh, quelle chance ! s'exclame Lina, qui semble soulagée de rencontrer quelqu'un qui connaît son pays et sa langue. Heidelberg est une ville magnifique, tellement romantique... Vous devez bien parler ?

— C'était il y a longtemps, mais j'en garde un très beau souvenir ! Et vous ? Vous venez de quelle région ?

— De Rhénanie, Köln... Cologne, exactement.

— Ah, Cologne, j'adore cette ville ! J'y suis allée souvent quand j'étais étudiante, j'avais même des amis là-bas. J'ai le souvenir de belles fêtes et d'une sacrée ambiance.

— C'est vrai ! Franz, mon mari, travaille maintenant à Paris. Nous sommes arrivés il n'y a pas très longtemps.

---

2. « Merveilleux ! C'est génial, Maman... »

— Vous parlez très bien français.

Lina hausse les épaules avec un sourire.

— J'essaie. Nous avons déjà vécu en Suisse quelques années. C'est là que nous avons appris le français, avec un accent suisse, s'excuse-t-elle en riant.

— C'est un accent charmant ! Et où viviez-vous, en Suisse ?

— À Fribourg. C'est un canton bilingue, comme Berne. Ça nous a aidés à apprendre le français... Voilà, nous sommes arrivés ! Voulez-vous entrer un instant ?

— Oh, une autre fois, avec plaisir, mais j'ai un travail à terminer pour demain, et je ne suis pas en avance...

— Vous allez maintenant au bureau ? demande Lina, surprise.

— Non ! dit Flora en riant. Je travaille à la maison, je suis illustratrice... Dessinatrice, si vous préférez.

— Oh, artiste, c'est formidable ! Moi j'étais professeure de musique dans un collège. J'adorais mon travail, mais maintenant je reste à la maison à m'occuper des enfants, et je suis très heureuse comme ça ! Je trouve que cela me permet de mieux les éduquer, d'être plus proche d'eux...

Flora approuve.

— Je comprends. Moi aussi je préfère être à la maison, ça me permet de m'occuper de Théo, et surtout d'Albertine, sa petite sœur, qui est encore bébé.

— Elle est à la crèche ?

— Non, elle est en balade avec son père, Pascal, mon mari...

— C'est le père d'Albertine, mais pas mon père à moi, précise Théo.

— Ah, oui, d'accord, sourit Lina. Tu as bien raison de nous le dire. Cela nous évitera de nous tromper. Ton père s'appelle comment ?

— Laurent.

— Il habite près d'ici ?

— Oui, à Paris, avec sa nouvelle femme. On se voit souvent, s'empresse-t-il d'ajouter.

— Eh bien, je ne vais pas vous empêcher de travailler plus longtemps, dit Lina. *Kommst-du, Karl ?* Ah, pardon, l'allemand revient tout seul quand je parle à mes enfants. Tu viens, Karl ?

— C'était un plaisir, Lina, n'hésite pas... Oh, on peut se tutoyer, n'est-ce pas ?

— Bien sûr !

— Eh bien, n'hésite pas à sonner chez nous si tu as besoin de quoi que ce soit. C'est la troisième maison, juste en face, dit-elle en désignant la grille fraîchement repeinte d'un bleu éclatant. Ce serait un plaisir de vous y voir bientôt, ce serait aussi l'occasion de vous présenter des amis du quartier, n'est-ce pas Théo ?

— Oh oui, M'man ! Salut Lina, salut, Karl.

— *Tschüss !* Ça veut dire salut, dit Karl en souriant.



Je m'ouvre à la rencontre.



## 2

**D**ans sa chambre, Emma est pensive. Les questions défilent dans sa tête. Elle a mal au ventre. *Est-ce que je vais aimer cette chambre ? Est-ce que je vais me faire de nouveaux amis ? Est-ce que cette nouvelle école va me plaire ? Est-ce que je vais bien comprendre les leçons en français ? Est-ce que je vais y arriver ?*

Tous ses repères sont bousculés. Nouveau pays, nouvelle maison, nouvelle école : sa famille vient de déménager en France, et deux semaines après la rentrée, elle n'a pas encore d'amis. Emma reconnaît cette impression, qu'elle a déjà éprouvée il y a longtemps, lorsque sa famille a quitté l'Allemagne, où elle avait toujours vécu, pour la Suisse. À l'époque, elle n'avait que quatre ans. Elle n'était qu'à l'école maternelle, mais déjà, ce changement l'avait beaucoup bousculée.

Elle habille lentement une poupée avec une robe bleue toute neuve, qu'elle a confectionnée avec sa mère.

— Tout va bien, Emma ? demande Franz, son père, en passant la tête dans l'encadrement de la porte.

— Hum... répond la fillette, la tête basse, le regard fixé sur sa poupée.

Sentant que quelque chose ne va pas, Franz entre dans la pièce.

— Tu as fait un nouveau vêtement pour ta poupée ?

— Oui.

— Elle est très jolie habillée comme ça ! J'aime beaucoup.

— ...

— Qu'est-ce qui ne va pas, *mein Spatz*<sup>3</sup> ? s'inquiète Franz en s'asseyant à côté de la fillette.

— ...

— Il s'est passé quelque chose à l'école ?

Emma fait non de la tête.

— Alors, qu'est-ce que c'est ? Dis-moi.

— Je me retrouve toute seule... je n'ai plus mes amis... je ne connais personne. Je dois encore tout recommencer.

Elle fond en larmes et se jette au cou de son père, qui la serre fort contre lui. Franz sent le corps d'Emma secoué par les sanglots. Il la laisse pleurer, puis pose les mains sur ses épaules et la regarde dans les yeux.

— Ma pauvre petite puce ! Comme je te comprends. Ça doit être très difficile.

Emma confirme de la tête.

— J'ai peur de ne pas réussir à me faire des amis, dit-elle.

— Ça prendra peut-être un peu de temps, mais ça va venir, je te le promets. Tu as toujours eu des amis !

---

3. « Mon poussin. »

— Mais si je n’y arrive pas, cette fois ?

— Je suis sûr que tu vas y arriver. Tu es une petite fille très sympathique et je suis certain que beaucoup d’enfants seront ravis que tu deviennes leur amie.

Emma sourit, essuie ses yeux avec le dos de ses mains et renifle. Franz prend un mouchoir dans sa poche et tamponne affectueusement le nez de sa fille.

— Je sais que c’est difficile quand on déménage, dit Franz. Surtout au début... Mais tu vas voir, tu vas t’habituer petit à petit et te faire des amis. Tout se passera bien, c’est promis. Si tu veux, on ira pique-niquer au parc demain, propose-t-il avec un grand sourire. D’accord ?

— Oh oui, super ! répond Emma, dont le visage s’éclaire aussitôt. Je pourrai prendre mon vélo ?

— Bien sûr.

— Et je pourrai mettre ma tenue de fée ?

— Bien entendu, c’est une bonne occasion ! On va passer une excellente journée. Je pense que ta maman et Karl seront ravis eux aussi.

— Et si on préparait déjà le pique-nique ce soir ? On pourrait faire des petits cakes ?

— Ah oui, c’est une très bonne idée, ça ! Je vais terminer un travail dans mon bureau, le temps que tu ranges tes jouets, et on s’y met.

— Chouette !

Emma reprend sa poupée et, en chantonnant, va délicatement la déposer dans un berceau avec les autres. Puis elle plie et range les petits vêtements dans une valisette mauve et rejoint sa mère au salon.

— Maman on va pique-niquer au parc, demain !

— Ah bon ? répond Lina, surprise.

— Oui, c'est Papa qui a eu l'idée. En plus, ça sera peut-être le dernier pique-nique de l'été.

— Bon d'accord, c'est une très bonne idée, et ça tombe bien, moi aussi j'ai envie de prendre l'air.

— Je mettrai ma tenue de fée... Et on va préparer des mini-cakes avec Papa ! dit-elle avec enthousiasme. Ça, c'est mon idée !

— Super ! Je te trouve en pleine forme, ma chérie...

— Oui, enfin maintenant, parce qu'avant, j'ai pleuré avec Papa, dit-elle en regardant sa mère d'un air inquiet.

— Ah, oui ? Pourquoi ?

— Parce que j'ai peur de ne pas me faire de nouveaux amis ici.

— Quelle idée ! Tu as toujours réussi à te faire des amis.

— Oui, mais j'avais peur. Aussi parce que c'est difficile pour moi de changer encore une fois de maison et d'école.

— Je comprends, dit Lina.

Emma entend le bruit d'une porte et des pas dans le couloir.

— Papa, tu viens ?

— Oui, j'arrive.

Dans une ambiance festive, Franz et Emma confectionnent ensemble des mini-cakes aux graines et aux légumes. La fillette a passé un petit tablier jaune d'or et s'amuse à verser dans le saladier les ingrédients que Franz a pesés et elle remue. Emma a oublié ses tracas et retrouvé quelque enthousiasme, ce qui réjouit et rassure Franz.

— Et voilà, vingt minutes de cuisson et ce sera prêt !

— Pendant ce temps-là, je vais mettre mon pyjama, annonce Emma.

— D'accord, très bonne idée.

— Au fait, Papa, je voulais te dire, quand je serai grande, je voudrais fabriquer des vêtements ! De toutes les couleurs !

— C'est merveilleux, chérie ! Quelle belle idée.

Emma trotte gaiement jusqu'à sa chambre.

Franz sourit en constatant à quel point sa fille peut se montrer joyeuse alors qu'un peu plus tôt encore, elle sanglotait dans ses bras. *Est-ce que je ne suis pas un peu comme ça, parfois, moi aussi ?* Il songe à la manière dont son humeur évolue au cours de la journée, à ces émotions fortes et changeantes qui le traversent et le secouent. Peut-être qu'avec la spontanéité de l'enfance, sa fille les exprime plus facilement, mais au fond, il est comme elle.

— Franz ? appelle Lina. Eh, Franz ?

— Hein... Oui ?

— À quoi tu penses ?

— À Emma... Je pensais à Emma. Je réfléchissais à ce qui s'est passé tout à l'heure et je me demandais si je n'étais pas un peu comme elle.

— Comme elle ? Qu'est-ce que tu veux dire par là ?

— En fait, je me disais qu'on ressent tous les deux des émotions fortes...

— C'est vrai, confirme Lina.

— Tu sais, j'étais vraiment triste quand elle a pleuré tout à l'heure. Je me sentais impuissant, et pourtant, je comprenais sa détresse. J'avais tellement envie de l'aider, de la consoler, de tout faire pour qu'elle se sente mieux...

— Tu prends toujours les choses très à cœur, c'est vrai.

— Oui, parce que ça me touche profondément, je ne peux pas faire autrement. Tu comprends ?

— Hum... Eh bien, à vrai dire, pas toujours.

Franz incline légèrement la tête et regarde à nouveau Lina.

— En fait, j'ai l'impression que je ressens les choses intensément, profondément en moi. Que chaque chose me touche directement, un peu comme si je n'avais pas de filtre. En même temps, je ne peux rien y faire, je ne peux pas changer, ça fait partie de moi... J'imagine que c'est un peu confus pour toi. Pour moi aussi, à vrai dire... J'aimerais tant pouvoir t'expliquer tout ça plus clairement, que tu me comprennes.

Lina acquiesce en souriant.

— C'est vrai que parfois... Moi aussi j'aimerais mieux te comprendre, mais en tout cas, j'ai bien entendu ! Et puis le plus important, c'est qu'on s'aime, non ? le taquine-t-elle en lui caressant le bras.

— Oui, bien sûr, mais ça me tient à cœur. J'ai besoin d'être accueilli comme je suis et je pense que c'est la même chose pour Emma... et pour tout le monde d'ailleurs, dit-il avec un léger haussement d'épaules.

— Oui, tu as raison, être accepté comme on est, c'est essentiel. Pour toi, pour Emma, pour Karl et moi aussi, tu sais.

— Je sais.

Lina dépose un baiser sur la joue de Franz et lui glisse à l'oreille « *Ich liebe dich*<sup>4</sup> ».

C'est l'heure du coucher des enfants. Emma et Karl, chacun dans leur chambre, attendent que leurs parents viennent leur souhaiter bonne nuit, selon leur rituel habituel.

Comme souvent le soir, Franz travaille dans son bureau tandis que Lina va lire dans leur chambre. Il ne voit pas le

---

4. « Je t'aime. »

temps passer et il est déjà près de minuit lorsqu'il entend un cri provenant de la chambre d'Emma.

— Maman... Non ! Papa... Aaaaah !

Franz se précipite.

— Emma, je suis là mon petit cœur, c'est Papa.

— Papa ! j'ai fait un cauchemar...

— Oui, j'ai entendu.

— J'ai rêvé que j'étais perdue, toute seule dans une grande rue sans arbres.

— N'aie pas peur, tout va bien, je suis là maintenant.

Il la rassure en lui caressant doucement les cheveux et la joue.

Emma prend Maya, son doudou, dans ses bras, et le serre fort, puis ferme les yeux.

— Voilà, tout va bien, rendors-toi, ma biche, dit-il avant de lui chanter une berceuse allemande.





### 3

**L**es rayons ocre d'un soleil ras encore doux contrastent avec la fraîcheur du matin qui annonce la fin de l'été. Comme chaque samedi, le marché de Vincennes ressemble à une ruche opulente en pleine effervescence. Bruissant autour des étals, la foule s'active dans une bonne humeur presque festive comme si chacun cherchait à profiter des derniers moments de la belle saison.

Un peu en retrait, Emma suit de près ses parents, un grand panier à la main, pour ce moment de plaisir partagé que tous attendent impatiemment chaque semaine. Très attentive, la fillette observe minutieusement ce qui se passe autour d'elle. Tous les sens en éveil, elle ne perd pas une miette du spectacle. Devant eux, Karl s'aventure joyeusement dans les allées et semble se nourrir de chaque sensation avec délectation. Lorsqu'il aperçoit Théo, un peu plus loin dans la foule, il court prévenir ses parents et repart aussitôt saluer son nouvel ami. Flora et Pascal sont là aussi. Dans sa poussette, Albertine, un chapeau rond sur la tête, babille sans fin en adressant des

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Comme un enfant**  
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**