

Parents & enfants

13

Mon enfant est hypersensible

Si tous les enfants sont sensibles, certains ressentent les émotions de manière beaucoup plus intense.

Une hypersensibilité aujourd'hui à la fois étudiée et reconnue.

Petit, un rien me faisait pleurer, je ressentais toutes les émotions avec une puissance démultipliée, se souvient Guy, 32 ans, agent administratif à Anancy (Haute-Savoie). Ma famille raconte encore aujourd'hui que j'étais un enfant susceptible.»

Il y a trente ans, on ne parlait pas d'hypersensibilité. « Cette notion n'existait pas, témoigne aussi le philosophe Fabrice Midal. J'étais un enfant orchidée, selon la belle image du pédopsychiatre Thomas Boyce, dont j'ai préfacé le livre (1), mais mes parents ne le savaient pas. Je me sentais souvent comme une écrivisse jetée dans l'eau bouillante et ils étaient complètement déboussolés par ma manière de surréagir à tout. Je ne supportais pas les vêtements en laine, par exemple, et ils prenaient mes réactions pour des caprices.»

Il a fallu attendre le milieu des années 1990 et les travaux de la psychologue américaine Elaine Aron pour qu'on s'intéresse aux hypersensibles. Alors même que le terme a une connotation négative, elle a montré « à quel point ces enfants sont créatifs, intuitifs et, le plus souvent, empathiques », rappelle Saverio Tomasella, psychanalyste et docteur en psychologie, auteur, lui aussi, de plusieurs ouvrages sur le sujet.

« L'hypersensibilité désigne soit une forte réceptivité, soit une émotion, soit une grande expressivité, décrypte-t-11. Elle se manifeste par l'impression de vivre à fleur de peau, de tout ressentir très fort, de ne pas avoir de filtre, d'avoir besoin de temps pour assimiler les informations et de ne pas supporter la violence, le bruit, l'agitation ou encore les odeurs fortes.»

Mais l'hypersensibilité n'est pas une maladie, insiste-t-11. « Tous les enfants sont très sensibles jusqu'à l'âge de 7 ans, ensuite seuls quelques-uns conservent cette caractéristique. Certains sont introvertis, d'autres extravertis, il n'y a pas de profil type et on compte parmi eux autant de filles que de garçons.»

Fabrice Midal rejette lui aussi l'image de fragilité souvent associée à ce tempérament. « Les



L'hypersensibilité reste encore trop souvent associée à la fragilité. Martin Langer/Platinpicture

enfants hypersensibles ne sont pas des petites natures, tempéte-t-11. Ce n'est pas la vulnérabilité qui les définit mais la sensibilité. Et la sensibilité peut s'épanouir dans la joie, la réussite, la beauté et l'engagement.»

Aujourd'hui, l'hypersensibilité fait l'objet de recherches scientifiques. « Selon une récente étude américaine (2), un tiers de la population est concerné », relève Saverio Tomasella. Élodie Crépel, médiatrice familiale, spécialiste de l'hypersensibilité, se demande toutefois s'il n'y a pas aussi un peu « un effet de mode » conjugué à « un effet barium », cette tendance à se reconnaître dans les descriptions d'une personnalité. « Comme pour l'hypertativité, le haut potentiel ou les troubles "dys", l'hypersensibilité est parfois un terme fourre-tout. Mais c'est souvent un passage obligé lorsqu'une nouvelle notion émerge.»

« Tous les enfants sont très sensibles jusqu'à l'âge de 7 ans, ensuite seuls quelques-uns conservent cette caractéristique. »

En tout cas, Marie, maman de deux petites filles, ne connaissait pas ce terme-là avant de faire des recherches sur l'internet. « Je savais que l'année de 4 ans était une enfant sensible, mais en me documentant pour savoir comment l'accompagner, j'ai pris conscience qu'elle était même hypersensible. J'ai fait le test d'Elaine Aron et elle cochant toutes les cases, sauf une, raconte cette mère de 36 ans, danseuse de tango à Redon (Ille-et-Vilaine). Asiri est une petite fille avec un sens artistique développé, elle chante et danse très bien, elle est aussi très observatrice et va par exemple remarquer le moindre changement dans les tenues vestimentaires. En revanche, elle ne supporte pas les changements d'ambiance. Lorsqu'on va chez ses grands-parents ou si un ami arrive à l'improviste à la maison, c'est tout de suite le drame. Pour-tant, au quotidien elle est plutôt joyeuse et tranquille. Si on ne la stressse pas, tout se passe bien. »

Suite page 14. ●●●

Mon enfant est hypersensible

« J'ai pris conscience que c'était une chance d'avoir ce don et, aujourd'hui, je ne l'échangerais pour rien au monde. »



Les parents doivent accueillir les émotions de leurs enfants avec tendresse. Stanislaw Pytel/Getty Images

témoignages

L'hypersensibilité peut déstabiliser la famille

« Une maman et un enfant hypersensibles, ce n'est pas évident »

Chloé, 34 ans, deux garçons

« On a découvert que Camille, 7 ans, était hypersensible à l'occasion d'un test pour savoir s'il présenterait un haut potentiel. À vrai dire, je m'en doutais depuis longtemps, je suis moi-même une hypersensible. C'est un enfant qui a des émotions qui partent dans tous les sens. La joie, il la ressent puissance dix mille et quand il est triste, c'est la fin du monde. Un jour, il a vu un lever de soleil et il nous en a parlé pendant une semaine. Et quand le chat est mort, il a pleuré longtemps alors qu'il l'avait peu connu. Il est aussi très exigeant envers lui-même. Dès qu'il se trompe, il se trouve tout de suite nul. Avoir un enfant hypersensible lorsqu'on l'est soi-même, ce n'est pas évident. Je peux mieux comprendre ce qu'il ressent, sans le minimiser, comme le faisaient mes parents. Mais c'est aussi compliqué à cause de l'effet miroir. Lorsqu'une situation est difficile à gérer pour lui et que je suis concentrée, j'ai plus de mal à l'accompagner parce que j'ai mes propres émotions à gérer. »

« On l'emmené dans la nature pour le calmer »

Angélique, 41 ans, deux garçons

« Mon fils aîné de 4 ans est une véritable éponge, il absorbe tout ce qu'il ressent autour de lui. En fonction de l'ambiance, il peut être calme ou vraiment survolté. Avec mon mari, nous l'avons emmené voir de nombreux spécialistes et tous nous ont culpabilisés. Un pédiopsychiatre réputé nous a dit que nous transmettions nos angoisses d'éducateurs spécialisés. Et puis un jour, on a emmenagé dans les Landes et on l'a inscrit dans une école Montessori. Là, la psychologue scolaire nous a parlé d'hypersensibilité. »

Dans cette école, ils faisaient la classe dans les bois et il pouvait se décharger d'un trop-plein émotionnel. On a dû revenir dans le Gers mais on continue à l'emmener dans la nature dès qu'il y a des tensions et on voit qu'il est plus calme. Arthur a remis en question nos principes d'éducation et il a fallu effectuer un gros travail sur nous pour être dans l'accueil des émotions. »
Recueilli par Paula Pinto Gomes

sibilité. Elle peut parfois cacher une souffrance particulière comme un deuil ou des violences. »

Pour aider un enfant hypersensible, il faut d'abord l'accepter tel qu'il est, insistent les spécialistes. Les phrases du type « tu es trop sensible » ou « trop susceptible » sont évidemment à proscrire. « Face à des réactions vives, les éternements ne feront qu'augmenter la détresse de l'enfant. Le mieux est de le laisser s'apaiser tout seul, dans une pièce de son choix », conseille Savério Tomasella, qui suggère aussi des activités créatives et des sports qui mettent en jeu l'équilibre, comme l'escalade ou le roller.

— **L'enfant fatigable** : très exigeant envers lui-même et très scrupuleux.

— **L'enfant protecteur** : énergique et dévoué.

— **L'enfant rationnel** : précis, méticuleux et volontaire.

— **L'enfant stressé** : peut donner l'impression de se braquer et d'être provocateur.

Le psychologue conseille de ne pas cataloguer l'enfant comme hypersensible. Il faut le laisser s'exprimer librement, quitte à lui dire ponctuellement qu'il est sensible et que cette sensibilité est une qualité.

●●● Suite de la page 13.

Très réceptifs, les enfants et les adolescents hypersensibles se sentent souvent malmenés dans une société où tout va très vite. « Ils se fatiguent plus facilement que les autres », note Savério Tomasella. Et lorsqu'ils sont trop stimulés ou stressés, ils connaissent un phénomène de saturation. » Débordés par leurs émotions, ils pleurent toutes les larmes de leurs corps ou se mettent en colère, au grand désarroi des parents. « L'émotivité est la première difficulté qui amène les familles à consulter », note Élodie Crépel. Une sensibilité exacerbée n'est cependant pas toujours le signe d'une hypersen-

repères

Laisser l'enfant s'exprimer

D'après Savério Tomasella, le grand spécialiste de l'hypersensibilité en France, il y aurait, de façon un peu schématique, six grandes familles d'enfants hypersensibles, sans que cette typologie établisse de hiérarchie :
— **L'enfant prudent** : discret, indépendant et observateur.
— **L'enfant boute-en-train** : expressif et expansif, il demande beaucoup d'attention.

Pour aider un enfant hypersensible, il faut d'abord l'accepter tel qu'il est.

La relaxation et la méditation sont également adaptées. « Mais pas la méditation de pleine conscience, qui demande de faire le vide dans sa tête et d'observer ses pensées », prévient Fabrice Midal, fondateur de l'école occidentale de méditation. Les hypersensibles ont plutôt besoin d'une méditation de pleine présence qui aide à accueillir les émotions avec tendresse. »

Vécue parfois comme un handicap, l'hypersensibilité est un atout lorsqu'elle est valorisée par l'environnement. Ainsi Guy, le petit garçon qui « pleurait tout le temps », a-t-il trouvé la joie de vivre, à l'âge adulte, grâce, en partie, à l'Association des hypersensibles. « J'ai pris conscience que c'était une chance d'avoir ce don et, aujourd'hui, confie-t-il, je ne l'échangerais pour rien au monde. »
Paula Pinto Gomes

(1) L'Orchidée et le pissenlit,

Michel Lafon, 2020.

(2) Publiée dans la revue Nature (2018).

Prochain dossier :
 Le consentement au sein du couple

Entretien. L'historien Alain Corbin rappelle que l'expression de la sensibilité est souvent conditionnée par l'environnement socioculturel.

« Le seuil de sensibilité varie en fonction des époques »

Alain Corbin

Historien et coauteur d'une Histoire des émotions (1)

Ces dernières années, on entend beaucoup parler d'hypermensibilité. Est-on plus sensible aujourd'hui ?

Alain Corbin : Je ne pense pas. L'histoire des sensibilités culmine à la fin du XVIII^e siècle, avec Rousseau, Chateaubriand et le romantisme. Aux XV^e et XVI^e siècles, avec Ronsard par exemple, la littérature était aussi fondée sur la sensibilité mais celle-ci était colorée de catholicisme, très différente de l'âme sensible.

Comment définissez-vous la sensibilité ?

A. C. : Dans le mot sensibilité, il y a trois choses : la réception des messages sensoriels, les émotions que ces messages produisent chez l'individu, et le sentiment. Prenons l'exemple de la caresse, c'est tout d'abord la réception d'un message sensoriel, mais elle peut aussi susciter une émotion de dégoût ou au contraire d'amour, et un sentiment. Le seuil de tolérance à la sensibilité varie en fonction des époques. À la Renaissance, par exemple, on mettait des parfums très forts, à base de musc, de civette. C'était Catherine de Médicis qui avait importé cette mode d'Italie. Mais au XVIII^e siècle, on ne supporte plus ces odeurs et on crée de petits parfums doux, des eaux parfumées comme celles de Marie-Antoinette.

Ce seuil de sensibilité varie-t-il aussi en fonction des classes sociales ?

A. C. : Complètement. Au XIX^e siècle, par exemple, le peuple supportait des odeurs et des bruits épouvantables, et pour se distinguer les aristocrates parlaient tout bas, avaient horreur des tintamarres et peur de sentir mauvais. Un jour, j'ai demandé à un étudiant d'analyser les comporte-

ments vis-à-vis du sensoriel dans Les Rougon-Macquart de Zola. Il avait remarqué que, dans les classes aristocratiques, la séduction entre les hommes et les femmes avait lieu à distance, par le regard, le sourire et les parfums, alors que dans le peuple, elle passait par le toucher.

Les larmes sont une des manifestations de la sensibilité. S'autorisait-on à pleurer à toutes les époques et dans tous les milieux ?

A. C. : Au XVIII^e siècle, dans les milieux cultivés, hommes et femmes pleuraient au spectacle. Mais au XIX^e siècle, c'est fini, le code viril, présent aussi dans les milieux populaires, fait que les hommes ne pleurent plus, sauf à l'enterrement d'un père. Les femmes, elles, continuent à pleurer mais en privé, dans leur chambre. La chambre conjugale devient d'ailleurs un sanctuaire dans la bourgeoisie. Et l'ascension de la vie privée, avec l'écriture de soi, pour reprendre l'expression de Foucault, change les données de la sensibilité.

Les femmes pleurent donc plus que les hommes ?

A. C. : Au XIX^e siècle, oui. J'ai lu des milliers de pages écrites par des médecins qui disaient que la femme est beaucoup sensible que l'homme. Elle pleure, elle est faite pour la sensibilité, pour l'amour. Alors que l'homme, lui, est fait pour la mêlée sociale.

Au XVIII^e siècle, on attribuait déjà ces caractéristiques à la gent féminine parce qu'on avait compris que les organes sexuels des femmes et des hommes étaient différents. En effet, on a longtemps pensé que dans l'union sexuelle, la femme émettait une semence en même temps que l'homme. Lorsqu'on a compris qu'elle recevait la semence de l'homme, on l'a jugée faite pour la sensibilité.

Recueilli par Paula Pinto Gomes

(1) *Seuil, en trois volumes, 39,90 € chacun.*

pistes

Des livres
 Pour les parents

Vive les zatyphiques, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau (Poeke).

Mon enfant est hautement sensible, Elaine Aron (Leduc).

Mon école du bonheur, Fabrice Midal (Geo).

J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir, Saverio Tomasella (Leduc).

L'hypermensibilité pour les nuls, Saverio Tomasella et Cédric Vialy (First).

L'Orchidée et le Pissenlit, Thomas Boyce (préface de Fabrice Midal) (Lafor).

Pour les enfants

Le Rire et les Larmes, Brigitte Labbé et Michel Puech (Milan).

Les Colères. Les Chagrins, Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée (Gallimard).

Max et Lili, une série de Dominique de Saint Mars et Serge Bloch qui répond aux questions des enfants (Calligram).

Yvare, un enfant sensible, Élodie Crépel et Fanny Vella (Aïles & Graines).

Des films

Pour les petits

Mon voisin Totoro, de Hayao Miyazaki.

Kirikou et la Sorcière, de Michel Ocelot.

Les Aventures de Petit Ours brun, Bayard.

Pour les plus grands

Vice-versa, de Pete Docter.

Ma vie de Courgette, de Claude Barras,

Azur et Asmar, de Michel Ocelot.

Le Livre de la jungle, de Walt Disney.

Le Voyage de Chihiro, de Hayao Miyazaki.

Le Kid, de Charlie Chaplin.

Une association, un site

L'association des hyper-sensibles organise rencontres et conférences sur le sujet. Reas : association-hypersensibles.fr

Observatoire de l'ultrasensibilité : ultrasensibles.com

#AirDuTemps. Parents et enfants apprécient de plus en plus d'allier leurs forces et compétences plutôt que de jouer les uns contre les autres.

L'essor des jeux coopératifs



Gagner ou perdre ensemble, un plaisir à partager. O. Ernak/Stock-Adobe

Les jeux de société ont le vent en poupe : les ventes affichent une hausse de 16 % sur les huit premiers mois de l'année par rapport à l'an passé (source NPD). Les jeux de coopération, notamment, connaissent un développement sans précédent. Leur principe est simple : au lieu de s'affronter, les joueurs s'unissent pour gagner ou perdre ensemble, « contre le jeu ».

« Le concept, né dans les années 1960 aux États-Unis, dans le sillage du mouvement hippie, est arrivé en Europe via l'Allemagne. Le Verger, créé par Haba il y a trente-deux ans, fait figure de pionnier du genre », raconte Guillaume Lenoble, fondateur de Belugames, spécialisée dans la diffusion et la création de jeux coopératifs.

Longtemps, ces derniers étaient destinés aux plus petits et servaient de tremplin à la découverte du plaisir de jouer en permettant d'apprentiser la défaite. « Les très jeunes enfants, quand ils échouent seuls, ont le sentiment de perdre la face. Or, préserver l'estime que l'enfant a de lui est très important pour maintenir son appétence à partager », analyse la psychologue et psychanalyste Sophie Marinopoulos, qui constate notre passage « dans une ère où faire ensemble, faire avec, est valorisé, alors que, jusque-là, les jeux compétitifs poussaient à "faire contre" ». Les fabricants l'ont bien compris et multiplient les propositions pour tous

Notre avis

Les parents de « mauvais perdants » peuvent voir dans les jeux coopératifs un moyen efficace d'apaiser les tensions, car ils fédèrent l'équipe autour d'un adversaire extérieur (le jeu) et adoucisent la défaite. Du coup, les enfants se concentrent plus sur les règles, sur l'action de jouer que sur l'issue finale.

Parmi les nombreuses nouveautés de l'automne, nous conseillons aux plus jeunes *Le Pont du dragon* (Oxybul), avec son joli design en bois, et l'illustant *Pas de pitié pour les monstres* (Helvetiq), dans lequel les joueurs doivent rivaliser d'habileté pour empêcher de drôles de créatures d'envahir leur maison. Pour les plus grands, *Similo* (Gigamic) ou *Ricochet* (Flip Flap) aiguissent l'esprit de déduction, tandis que *Hanabi* (Cocktail Games) et les *Escape games* (comme *Unlock!*, vendu à plus de 1,2 million d'exemplaires) restent des valeurs sûres.

Cécile Jaures