



La créativité et l'imagination débordantes peuvent être des signes de haute sensibilité. © DR

# Comment aider les enfants à vivre leur hypersensibilité ?

Les dernières études montrent que l'hypersensibilité concerne un enfant sur trois. Mais tous ne la manifestent pas de la même manière. La psychopédagogue Sylvie Portas les aide à vivre cette haute sensibilité comme une singularité pleine d'atouts.

## ENTRETIEN

JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

C lément a huit ans. Il a « du mal à retenir et à supporter » ce qu'il entend ou ce qu'on lui fait dans la cour. Il a des « problèmes relationnels avec les autres et je considère cela comme un handicap ». Jérôme, lui, 14 ans, explique qu'il a toujours dû prendre sur lui « en grandissant, tout en m'exprimant dans des carnets dans lesquels je rédigeais les univers que je m'inventais et les thèses auxquelles je réfléchissais ».

Voilà des situations d'hypersensibilité vécues aujourd'hui par un enfant sur trois, du moins selon les dernières recherches. La psychopédagogue Sylvie Portas reste cependant prudente avec les statistiques. Simplement parce que certaines personnes hautement sensibles ne le manifestent pas, ou pas de la même façon. Il n'y a pas une seule manière de manifester une sensibilité élevée. Les sensibilités peuvent être sensorielles, cognitives, émotionnelles, interactionnelles ou relationnelles. Pour aider les jeunes, leurs parents et les professionnels de l'éducation à mieux décrypter ce phénomène, elle vient de sortir *L'hypersensibilité chez l'enfant - Hypersensible et plein d'atouts !* aux éditions Mardaga. Décryptage sur un sujet dont on parle de plus en plus, mais qui ne fait pas toujours consensus auprès des professionnels de l'accompagnement et de la santé tant c'est un sujet qui en est encore aux balbutiements de la recherche. En revanche, c'est une réalité qu'elle vit en tant qu'accompagnante ou formatrice, au point qu'elle estime qu'il existe un véritable besoin d'ouvrir ce sujet et ne pas faire

comme s'il n'existait pas.

**Vous dites préférer le terme de « haute sensibilité »...**

Dans les années 90, quand la psychologue Elaine Aron, une des grandes pionnières américaines, a commencé à parler des personnes hautement sensibles, cela a été traduit dans les pays francophones par le terme d'*hypersensibilité*. Ce qui introduit de la confusion car ce mot est connoté négativement avec son côté « hyper », associé à du « trop » et amalgamé avec le côté médical, quand on est hypersensible à certains produits ou substances. Or, la haute sensibilité, telle que définie par Elaine Aron et d'autres experts, n'est pas une maladie, un trouble, une anomalie, mais une caractéristique, une signature, comme l'évoque Boris Cyrulnik. Elaine Aron invite les pays francophones à réhabiliter le terme de *haute sensibilité* (ou sensibilité élevée).

**Comment reconnaît-on un enfant hautement sensible ?**

Il n'y a pas de portrait-robot. Certains vont la manifester de manière introvertie, extravertie ou ambivalente (un mixte des deux premières). Il s'agit d'une sensibilité qui se manifeste de manière plus élevée, plus intense que la moyenne. Par exemple, une étiquette de pantalon qui gratte, une lumière trop vive, les bruits en classe peuvent provoquer un réel inconfort, une réelle saturation pouvant se manifester par des réactions émotionnelles intenses, de la fatigabilité liée au traitement des informations sensorielles et émotionnelles. Mais également une forte empathie, une imagination débordante, de la créativité, une capacité à remarquer les moindres détails et à y associer des idées et souvenirs. En résumé, ces enfants perçoivent davantage les stimulations de l'environnement et y réagissent plus fortement. Dans mon livre, vous trouverez un questionnaire pouvant mettre la puce à l'oreille.

**Quand passe-t-on de sensible à hautement sensible ?**

Le basculement se fait d'une part dans le regard sociétal que l'on porte sur la sensibilité. Quelle place accorde-t-on aux ressentis et aux émotions ? Cela peut influencer notre manière de percevoir les choses et ce sujet. Il n'est donc pas si simple de déplacer le curseur entre sensibilité et sensibilité élevée. Toutefois, au regard des récents apports neuroscientifiques et études menées, une personne hautement sensible manifeste bien une sensibilité plus élevée que la moyenne et ces spécificités sont visibles au niveau cérébral.

**Comment vous différenciez-vous de vos confrères ?**

Je croise les connaissances actuelles portant sur la haute sensibilité avec les connaissances et approches relatives à l'intégration des réflexes primitifs/archaïques. Les réflexes primitifs sont des réactions spontanées et involontaires qui, durant la grossesse et les premières années de vie, vont jouer un rôle primordial dans notre développement moteur, cognitif, affectif et social. Grâce à eux, le nourrisson grandit dans le ventre de sa maman, se prépare à la naissance, s'alimente, s'agrippe, se retourne, marche à quatre pattes... Et ils vont notamment jouer un rôle central dans le développement de notre sécurité intérieure, gestion du stress et intégration sensorielle.

**Comment être sûr qu'on est face uniquement à de la haute sensibilité ?**

Si les caractéristiques évoquées mettent la puce à l'oreille et si des difficultés sont

rencontrées, des situations sont vécues douloureusement, je recommande d'évoquer le sujet avec des professionnels spécialisés dans le domaine de la petite enfance, de l'éducation, de la santé et sensibilisés également à cette caractéristique qu'est la sensibilité élevée. Parfois, d'autres éléments peuvent entrer en jeu et expliquer des réactions et comportements : problématiques de santé, événements de vie particuliers, troubles spécifiques du langage et des apprentissages (DYS), trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), trouble du spectre autistique (TSA)... Restons prudents, il n'est pas question de passer à côté de quelque chose d'autre. Quoi qu'il en soit, sensibilité élevée ou non, j'accompagne enfants et jeunes pour qu'ils se connectent à leur sensibilité ou à leurs sens et émotions, pour développer estime et confiance en soi dans tous les domaines.

## les atouts Un trésor intérieur

J.-P.D.V.

Sylvie Portas est convaincue qu'on est tous dotés d'un potentiel sensible, un socle essentiel pour sentir, explorer, apprendre, percevoir, créer. Dans le cas de la haute sensibilité, mais comme pour toute particularité, il y a des atouts et des défis. Mieux se connaître, mieux accueillir ses singularités permettra de déployer cette riche particularité et de bien vivre avec sa sensibilité.

Comment en faire un atout alors ? En redonnant déjà place à la sensibilité au sein de la famille, au sein des écoles, dans le monde du travail : « Avec la révolution industrielle, on s'est un peu déconnectés de cette part sensible. Ensuite, pour bien vivre sa haute sensibilité, il sera nécessaire de prendre soin du corps. Par exemple prendre soin de son sommeil (dormir suffisamment), de son alimentation (en évitant de consommer trop de sucre), réaliser de l'activité physique par toute approche souhaitée (du lien à faire avec l'intégration des réflexes), repérer tout ce qui provoque de l'hyperstimulation (des environnements trop bruyants, les lumières vives au supermarché, les fameuses étiquettes de vêtements, l'exposition aux écrans...). Le contact avec la nature est souvent très bénéfique pour apporter de l'apaisement. Il faut aussi prendre soin du cœur, de son estime et confiance en soi et de ses relations sociales. J'utilise la



Pour bien vivre sa haute sensibilité, il sera nécessaire de prendre soin du corps

”



**L'hypersensibilité chez l'enfant - Hypersensible et plein d'atouts !**  
SYLVIE PORTAS  
Editions Mardaga  
256 p.,  
19,90 euros.

roue de l'EQ-I (Emotional Quotient Inventory), qui recense les quinze compétences clés de l'intelligence émotionnelle à développer dès le plus jeune âge et à tout âge. Nos émotions impactent la perception de soi, l'expression individuelle, les relations humaines, la prise de décision et la gestion du stress. Accompagner l'enfant à développer ses compétences lui sera d'une grande aide et lui permettra de relever certains défis liés à sa sensibilité élevée et de valoriser et déployer pleinement tous les atouts qu'elle lui apporte déjà. »

### Favoriser les échanges

Et est-ce qu'il faut tout dire à son enfant quand on découvre sa haute sensibilité ? Sylvie Portas invite plutôt à échanger avec lui lorsque des situations se présentent sur les manifestations de sa sensibilité. « J'ai l'impression que tu es très gêné par le bruit » ou « tu as l'air touché par ce qui est arrivé à ton ami », cela permettra d'accueillir ses ressentis et émotions, de l'accompagner à identifier ses besoins et bien évidemment à ouvrir des pistes, à trouver les ressources internes et externes qui lui permettront de transformer ce qui est inconfortable, à bien vivre sa sensibilité élevée et à la vivre comme une singularité pleine d'atouts. Comme le conclut Manon, 4 ans, dans son langage de vérité : « Il faut les écouter, les émotions. Si on n'écoute pas, il y a la police ! » »