

HYPERSENSIBILITE DE L'ENFANT IDENTIFIER ET AIDER

Comment reconnaître un enfant hypersensible, ou hautement sensible ? Comment se manifeste une hypersensibilité chez l'enfant ? Comment venir en aide et apporter son soutien à un enfant hypersensible ? On fait le point à l'aide de deux ouvrages sur le sujet.

Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

Comme son nom le laisse entendre, **l'hypersensibilité désigne une sensibilité plus haute que la moyenne, exacerbée**. En psychologie, cette notion a été explicitée en 1996 par la psychologue clinicienne américaine Elaine Aron. En anglais, celle-ci parle plutôt de *"highly sensitive person"*, autrement dit une **personne hautement sensible, ou ultrasensible**, pour désigner les individus présentant une sensibilité supérieure à la norme. Ces termes sont jugés moins péjoratifs que le terme *"hypersensible"*, et donc préférés par les psychologues spécialistes du sujet.

Selon les dernières recherches traitant de l'hypersensibilité, cette caractéristique concernerait **15 à 20 % de la population** de par le monde. Et évidemment, les enfants ne font pas exception.

Comment savoir si mon enfant est hypersensible ?

L'hypersensibilité, aussi appelée haute sensibilité ou ultrasensibilité, se traduit par les caractéristiques suivantes :

- Une vie intérieure riche et complexe, une imagination importante
- Le fait d'être profondément ému par les arts (un tableau, une musique...)
- Le fait de devenir maladroit lorsque l'on est observé
- Le fait d'être facilement bouleversé ou dépassé, par des émotions, des changements, des stimuli trop importants (lumière, sons, foule...)
- Le fait d'éprouver de la difficulté à effectuer plusieurs tâches à la fois ou à faire un choix
- Une grande capacité à écouter autrui, à saisir les subtilités d'une situation ou d'une personne.

Comment se manifeste une hypersensibilité chez l'enfant ?

Comme il existe plusieurs familles d'hypersensibilité chez l'enfant, celle-ci peut prendre différents aspects. Un enfant hautement sensible pourra par exemple **être très en retrait, introverti**, ou au contraire **très démonstratif quant à ses émotions**. En d'autres termes, il existe presque autant d'hypersensibilités que d'hypersensibles.

Cependant, les psychologues spécialistes de l'hypersensibilité de l'enfant sont parvenus à identifier certains comportements et traits de caractère des enfants hypersensibles pour aider à poser le "diagnostic".

Dans son ouvrage *“Mon enfant est hautement sensible”*, le Dr Elaine Aron liste ainsi 17 affirmations, auxquelles les parents soupçonnant une hypersensibilité chez leur enfant doivent répondre *“vrai”* ou *“faux”*.

Un enfant hypersensible aura ainsi tendance à **sursauter facilement**, à ne pas apprécier les grosses surprises, à avoir un sens de l’humour et un vocabulaire assez fins pour son âge, à avoir une **intuition** assez développée, à se **poser beaucoup de questions**, à avoir du mal à faire un choix rapidement, à avoir **besoin de temps calmes**, à remarquer la souffrance physique ou émotionnelle d’une autre personne, à mieux réussir une tâche lorsque aucun inconnu n’est présent, à être très sensible à la douleur, à prendre les choses très à cœur ou encore à **être gêné par les lieux bruyants et/ou très fréquentés**, très éclairés.

Si l’on reconnaît son enfant dans toutes ces affirmations, il y a fort à parier que celui-ci est hypersensible. Mais, selon le Dr Aron, il se peut qu’une ou deux affirmations seulement s’appliquent à un enfant mais qu’elles soient très significatives, et que cet enfant soit hautement sensible.

Chez un bébé, une hypersensibilité sera surtout visible par sa réaction au bruit, à la lumière, à l’anxiété parentale, à des tics sur sa peau ou à la température du bain.

Comment soutenir et aider un enfant hypersensible ?

Tout d’abord, il est crucial de rappeler, comme l’indique le psychanalyste Saverio Tomasella, dans son livre *« J’aide mon enfant hypersensible à s’épanouir »*, que **“l’ultrasensibilité est constitutive chez le tout-petit”**. Elle concerne tous les nourrissons et tous les enfants jusqu’à 7 ans ou plus, alors qu’elle devient existentielle, ou *“réactionnelle”* après.

Plutôt que de réprimander un enfant hypersensible, ou de l’inviter à dissimuler cette haute sensibilité, ce qui ne fera que l’isoler davantage, **il est vivement recommandé d’aider l’enfant à apprivoiser et à maîtriser cette particularité.**

On pourra par exemple :

- Inviter l’enfant à **décrire ses émotions** avec des mots ou des jeux ludiques
- Respecter son **besoin de temps calme** après une activité bruyante ou en groupe, en lui **évitant les surstimulations inutiles** (exemple : les courses après une longue journée d’école...),
- Parler de sa sensibilité émotionnelle et de son hypersensibilité par **des termes élogieux plutôt que négatifs**, en lui rappelant **les qualités de ce trait** (par exemple son sens du détail et de l’observation)
- Lui expliquer qu’il peut faire de cette particularité une force
- L’aider à identifier son point de rupture émotionnelle et à en parler pour l’éviter à l’avenir
- L’aider à faire face aux changements avec le plus de sérénité possible...

Il est en revanche déconseillé de comparer un enfant hypersensible à un autre qui ne l'est pas, par exemple dans une même fratrie, et ce même s'il s'agit d'une taquinerie, car cette comparaison n'a pas lieu d'être et pourrait être très mal vécue par l'enfant.

En bref, le mot d'ordre concernant l'éducation d'un enfant hypersensible est sans doute la **bienveillance**. L'éducation positive et la philosophie Montessori sont d'un grand recours pour l'enfant ultrasensible.

Sources

- *Mon enfant est hautement sensible*, de Elaine Aron, à paraître le 26/02/19 ;
- *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir*, de Saverio Tomasella, paru en février 2018