

RECONNAITRE UN ENFANT HYPERSENSIBLE

Avec un enfant hypersensible, tout semble plus gros que la normale. Ses émotions sont intenses et il réagit fortement à des choses que les autres ne remarquent pas.

L'enfant hypersensible **accorde beaucoup d'attention à ce qui se passe autour de lui, à ce qu'il ressent et à ce que les autres ressentent**. C'est pour cette raison qu'il est souvent envahi par les émotions et qu'il réagit très fortement à diverses situations.

L'hypersensibilité se manifeste de différentes façons chez un enfant :

- pleurs et crises qui paraissent exagérés;
- faible tolérance à la frustration;
- réactions fortes aux changements et aux nouveautés (trop de nouvelles informations à traiter);
- difficulté à faire des choix (car il prend beaucoup d'éléments en considération);
- tendance à être timide et nerveux;
- grand besoin de calme;
- sensibilité aux bruits, aux odeurs, à la lumière, aux textures (l'enfant est facilement surstimulé).

L'influence du tempérament et de l'environnement

L'hypersensibilité est liée au tempérament. **Le tempérament détermine la façon dont votre enfant se comporte, réagit, s'adapte aux situations et gère ses émotions**. Et comme le tempérament est présent dès la naissance, il est en partie héréditaire.

Toutefois, **le tempérament est aussi influencé par l'environnement de l'enfant**. Ainsi, les soins que reçoit un enfant, la santé mentale de ses parents, les interactions qu'il a avec son entourage et même les expériences vécues par sa mère pendant la grossesse sont tous des éléments qui peuvent modifier son tempérament.

L'intensité de l'hypersensibilité d'un enfant peut diminuer avec le temps.

Votre rôle est important pour aider votre enfant. Les enfants sont de petites éponges et les enfants hypersensibles le sont encore davantage. **Grandir dans un milieu bienveillant où ils se sentent compris** leur procure donc plus de bénéfices qu'aux autres.

Comment aider un enfant hypersensible?

C'est normal de vous sentir parfois impatient devant les réactions extrêmes de votre tout-petit hypersensible, **mais il a un grand besoin d'être compris et rassuré**. Voici des idées pour l'aider :

- **Acceptez ses émotions sans le ridiculiser.** Apprenez-lui à les reconnaître et à les exprimer avec des mots.
- **Préparez-le aux changements.** Si possible, évitez de le prendre par surprise. Parlez-lui à l'avance de sa nouvelle garderie, de son passage à un lit de grand, du dodo chez grand-papa, etc. Permettez-lui aussi d'apporter un objet qui le réconforte pour faciliter les transitions.
- **Accordez-lui des moments de calme.** Un enfant hypersensible est dérangé par l'agitation et les stimulations. Il peut avoir besoin, par exemple, de jouer tout seul en revenant de la garderie. De plus, apprenez à reconnaître les signes qui montrent que votre enfant commence à être surstimulé. Vous pourrez alors l'amener dans un endroit plus calme avant qu'une crise survienne.
- **Encouragez-le à essayer une nouvelle activité ou à s'intégrer dans un groupe, mais sans le forcer ou le brusquer.** Votre enfant peut souhaiter avoir du temps pour observer et réfléchir avant de faire de nouvelles choses. Procéder étape par étape peut être plus facile pour lui. Par contre, évitez de le surprotéger en l'empêchant de vivre de nouvelles situations, car il ne pourra pas s'améliorer.
- **Aidez-le peu à peu à distinguer ce qui est important** de ce qui l'est moins.

À retenir

- L'enfant hypersensible est souvent envahi par les émotions et réagit fortement à des situations qui semblent banales.
- Il ne fait pas exprès d'agir ainsi: son tempérament fait en sorte qu'il est très attentif à ce qui se passe autour de lui et qu'il remarque beaucoup de choses.
- Vous pouvez aider votre enfant à diminuer l'intensité de ses réactions.

BABI ou bébé hypersensible ?

Le concept de BABI (bébés aux besoins intenses) a été inventé dans les années 1980 par un pédiatre américain. Il désigne un type de bébé très réactif aux changements et aux sources de stimulation, et qui exprime fortement ses besoins. Le BABI pleure beaucoup, a le sommeil léger et veut toujours être dans les bras de ses parents. Le terme BABI n'est pas reconnu par la communauté médicale, mais les bébés qui ont ce profil sont probablement hypersensibles.

Révision scientifique : Dre Andrée-Anne Bouvette-Turcot, psychologue

Recherche et rédaction :Équipe Naître et grandir