

Si votre chère petite a tout le temps les larmes aux yeux, que votre trésor se vexe pour un rien, que la prunelle de vos yeux a souvent mal au ventre et vit tout comme un drame, alors il/elle est sans doute hypersensible. Rassurez-vous, c'est aussi bon signe ! Et vous pouvez l'aider à apaiser ses émotions si intenses.

Dans son livre « *Les enfants hypersensibles* » (Albin Michel, 2015), Emmanuelle Rigon détaille les manifestations de l'hypersensibilité chez les enfants, ainsi que leurs causes possibles. Je ne vais pas m'attarder sur ces dernières, mais plutôt sur la typologie dressée par l'auteur. Les hypersensibles peuvent ainsi se reconnaître selon 5 grandes familles.

### – Les hypersensibles anxieux.

Tous les anxieux ne sont pas hypersensibles, mais **bon nombre d'hypersensibles sont anxieux**. Chez eux, les perceptions sensorielles sont exacerbées. De ce fait, « leur hypersensibilité fait d'eux de fins observateurs des nuances d'expression et des mimiques. Ce qui pourrait être positif, comme la capacité à connaître l'autre, va être contaminé par l'anxiété. C'est comme cela que des attitudes neutres de préoccupation ou de concentration vont être interprétées comme menaçantes ». **Une mine sévère les effraie au plus haut point !**



De plus, leur imagination est tournée vers l'inquiétude, et ils envisagent toutes les conséquences possibles d'événements menaçants imaginaires. **Ils passent ainsi « beaucoup de temps à essayer de trouver des solutions aux problèmes qui n'existent que dans leur tête »**. Ceci les fatigue énormément. En outre, comme ils anticipent toutes sortes de difficultés, ils réussissent souvent moins bien à l'école alors qu'ils ont toutes les capacités requises. **L'anxiété de performance** constitue un obstacle à la réussite scolaire. « Ces enfants ne sont pas faciles à mobiliser par les enseignants et se montrent souvent peu motivés face à leurs difficultés », nous précise l'auteur. Sujets au trac, ils vivent les interventions en public comme un calvaire. « Victime du trac une fois, le petit hypersensible va redouter d'y être soumis à chaque fois qu'il sera sous le feu des projecteurs... ». Cela peut générer un bégaiement.

Une autre caractéristique de ces enfants hypersensibles anxieux est « leur propension à se préoccuper de tout en permanence ». **Comme s'ils portaient tout le malheur du monde sur leurs épaules**, ils passent beaucoup de temps à imaginer le pire pour leurs proches et pour eux-mêmes, et en sont très affectés.

### – Les hypersensibles en retrait

« Dans ce profil, on trouve les enfants dont la défense première contre une sensibilité excessive se traduit par l'inhibition, dans différents domaines de la vie, affectifs, sociaux ou intellectuels » explique Emmanuelle Rigon. C'est une attitude inconsciente, qui leur permet de mieux vivre avec leur personnalité d'écorchés vifs. Comme ils sont **submergés par leur émotions, ils préfèrent éviter les situations qui les exposent**, comme les activités en groupe ou les relations amicales fortes. On les croit souvent indifférents, alors qu'au contraire ils sont trop réceptifs ! Certains enfants préfèrent ainsi renoncer à une vie sociale et affective qui expose trop leur sensibilité. **La timidité est le corollaire de ce type d'enfant hypersensible**, qui se trouve de surcroît le plus souvent influençable. « En effet, leur hypersensibilité les incite à ne pas contrarier leurs copains, afin d'éviter un conflit qu'ils vivraient très mal ». Ce profil peut les amener à participer à des actions répréhensibles, voire cruelles, seulement pour ne pas se mettre en situation de conflit vis-à-vis du groupe. Et comme ils n'expriment pas leur malaise, ils demeurent minés pendant longtemps sans pouvoir évoquer ce qui les perturbe.

Par ailleurs, les hypersensibles en retrait, dont la sensibilité est « mobilisée à l'excès dans tous les domaines de la vie », ont une **forte tendance à somatiser**. Le mal de ventre est alors l'expression privilégiée de leur trop plein d'émotions, qu'ils ne parviennent pas à exprimer (en dehors de toute affection avérée). Fuyant la réalité trop dure dans la rêverie, ils se réfugient dans un imaginaire souvent riche. Et dans certains cas, leur inhibition

aboutit à des blocages intellectuels qui mettent en péril leur réussite scolaire. « C'est notamment le cas pour ces enfants qui se figent psychiquement à la moindre remarque d'un adulte, connotée négativement ou jugée trop sèche ». Leur motricité peut également se trouver affaiblie par leur hypersensibilité : ils deviennent alors maladroits, gauches.

## – Les hypersensibles expressifs

Contrairement aux précédents enfants dont l'hypersensibilité se manifeste par une introversion, les enfants de cette catégorie **manifestent avec une grande intensité toutes les émotions** : joie, tristesse, peur, colère, amour, dégoût, frustration, étonnement... Le physique entre alors aussi dans la danse, provoquant des pleurs si intenses qu'ils peuvent s'en étouffer. **Ils perdent le contrôle d'eux-mêmes**. Ces enfants vivent tout puissance 10, 20 ou 30. Pour peu que les parents soient aussi hypersensibles, alors c'est l'explosion paroxystique au quotidien !

**Ultra-réceptifs aux ambiances et humeurs** qui se dégagent de leur entourage, ils vivent au gré des humeurs des autres, surtout quand elles sont collectives – comme dans une salle de classe. Leur besoin de plaire en permanence, leurs attitudes décalées, font d'eux des caméléons bien difficiles à suivre et à comprendre.

## – Les hypersensibles réactifs.

L'hypersensibilité de ces enfants est difficile à déceler au premier abord, car leurs comportements extrêmes semblent aux antipodes de la sensibilité. Agités, impulsifs, peu empathiques à première vue, **ils sont souvent qualifiés de « caractériels »**.

[sociallocker] [/sociallocker]

**Pour eux, le corps est un fardeau, compliqué à vivre**. Ce sont des enfants brusques, qui cassent leurs jouets ; ils ne sentent pas leur force, font mal sans l'avoir voulu. « Si on les bouscule, ils vont ressentir violemment ce léger heurt et se révolter ». **Très impulsifs**, ils ont des « besoins intenses », c'est-à-dire qu'ils font tout trop fort et trop souvent : ils pleurent abondamment et fréquemment, rient trop fort, protestent énergiquement pour tout... « Leurs demandes revêtent un caractère d'extrême urgence, tant la frustration leur paraît insupportable (...) ». Tout les intéresse, les dérange ou les fait sursauter » du fait de leur hypersensibilité. Celle-ci n'est pas verbalisée, le plus souvent : les émotions les submergent pour un rien et ils ne peuvent mettre aucun mot sur ce qui heurte leur sensibilité.

**Les hypersensibles réactifs ont tendance à faire plutôt qu'à dire**, commettant des actes impulsifs, voire transgressifs. « Ainsi les fugues, l'alcoolisation massive, les vols spontanés, les tentatives de suicide » peuvent les concerner plus que les autres.

## – Les hypersensibles sensitifs

Les enfants concernés par cette dominante **pensent qu'on leur en veut ou qu'ils ne sont pas considérés à leur juste valeur**. Ils ont une sensibilité à fleur de peau pour tout ce que l'on peut dire sur eux. **Ils ne supportent pas la moindre critique**. Leur égo est fort, ils ont une haute opinion d'eux-mêmes, voire se sentent supérieurs aux autres. Cependant leur hypersensibilité rend leur estime de soi vacillante, car celle-ci ne se fonde que sur ce qui est dit d'eux-mêmes, et non sur leur expérience, l'analyse de leurs forces ou faiblesses. Leur imagination les rend souvent paranoïaque, et ils font des histoires. « Ils sont malheureusement plutôt difficiles à fréquenter, malgré leur vif désir d'être aimés et leur capacité à comprendre les émotions d'autrui » car ils réagissent très vivement dès que leur susceptibilité est heurtée, c'est-à-dire souvent ! **Ils prennent tout au premier degré** et déforment facilement les propos tenus. Ils pensent sans arrêt qu'on les traite mal, ce qui rend leurs échanges relationnels très compliqués.

## Comment aider son enfant hypersensible ?

Selon Emmanuelle Rigon, la première chose à faire est de repérer quelle est la dominante de votre enfant hypersensible. Elle rappelle cependant qu'il est rare qu'un enfant appartienne exclusivement à l'une de ces dominantes : elles se combinent souvent entre elles.

Ensuite, il faut **les amener à relativiser**, car ils ont beaucoup de mal à faire écran à ce qui leur arrive, ils prennent tout de plein fouet. Les parents peuvent donc, peu à peu, l'aider à faire la distinction entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Mais pour cela, il faut éviter les arguments rationnels : mieux vaut être rassurant et se placer du côté de l'affectif, en montrant que l'on comprend que la peine ou la colère est grande pour l'enfant. Ne pas le tourner en ridicule s'impose.

Autre action à mener : **lui apprendre à temporiser**. Lui enseigner à ne pas réagir tout de suite, à prendre un temps pour se distancier des situations, de façon à repousser les réactions primaires. Pour cela, les parents doivent montrer l'exemple, se montrer patients, accepter de ne pas obtenir immédiatement un comportement de la part de l'enfant.

**Apaiser sa susceptibilité** est également souhaitable. Il s'agit de lui donner confiance en lui, de façon à ce que les paroles d'autrui ne l'atteignent pas autant. Pour ce faire, discuter avec lui après coup de remarques qu'il a perçues comme blessantes, et lui montrer qu'il n'y avait pas de quoi réagir violemment. Eviter les sujets sensibles s'avère aussi payant.

**L'entourer d'amour et le sécuriser**, plus que les autres enfants, car les hypersensibles ont des besoins plus grands en ces domaines. « Il ne s'agit pas d'élever l'enfant hypersensible dans du coton, précise la psychologue : une attitude hyper-protectrice n'arrangera pas ses affaires. Mais une attention particulière est requise, de même que des preuves d'amour et d'estime. Mais les hypersensibles peuvent avoir du mal avec les démonstrations de tendresse et d'amour (qui les submergent d'émotions) : il faut donc les observer et aller à leur rythme. Ils gagnent à être entourés, vivent souvent mal la solitude : une présence bienveillante les rassure.

**Développer son autonomie** s'avère en outre fondamental pour l'aider à mieux vivre son hypersensibilité. Ceci est vrai pour tous les enfants, mais encore plus pour ceux-là. Cette autonomie lui permettra de ne pas calquer ses émotions sur ceux des autres, auxquelles ils sont particulièrement réceptifs. « Pour l'aider, on lui propose un cadre précis et stable, surtout pour les moments inhabituels, en l'amenant à anticiper un peu les événements à venir : comment va-t-il réagir ? Quelles sont les alternatives ? Quels jalons poser ? ». Préparé psychologiquement aux situations, il les vivra avec moins d'anxiété et d'interprétations infondées.

**Lui faire apprivoiser ses émotions**, en l'aidant à les identifier et à les nommer, lui sera d'un grand secours. Le mieux est de l'aider à le faire dès que l'émotion commence à l'envahir, ou quand il est encore entre deux eaux. L'habituer à entendre des mots sur ce qu'il ressent va lui permettre peu à peu de prendre de la distance avec son affectivité envahissante. « De plus, face à un adulte qui lui parle avec calme et gentillesse, il aura un meilleur sentiment de sécurité et se sentira accompagné dans sa difficulté. Tout cela contribuera à diminuer l'emprise émotionnelle ». Il est capital de ne jamais se moquer ni critiquer les décharges émotionnelles d'un hypersensible, car cela les renforce. Pour ce qui est de la colère, on peut l'entraîner à la juguler par des images positives, par une respiration adéquate, en essayant de parler.

**Ne pas négliger la dimension corporelle.** Apprivoiser leur corps est crucial pour ces enfants qui n'ont pas cette compétence de manière innée. Les serrer dans les bras, les porter, les câliner, leur faire faire des activités motrices, est encore plus essentiel pour les hypersensibles.

**L'écouter vraiment.** Même s'il est souvent dans l'excès, le petit hypersensible a besoin de sentir que sa parole a de la valeur et est entendue. Pour l'amener à verbaliser sa souffrance plutôt que de somatiser ou de crier, taper, etc, il faut donc qu'il se sente en confiance, et que sa parole soit entendue réellement, et non contrecarrée à chaque fois qu'il tente de vous dire ce qu'il a sur le cœur. Quitte à discuter ensuite avec lui pour l'aider à relativiser, temporiser, etc.

**L'importance des loisirs.** Selon l'auteur, musique, jardinage, cuisine, arts plastiques, mais aussi rapport avec les animaux et la nature, ainsi que les travaux manuels, sont bénéfiques pour les petits hypersensibles.

Bien accompagné, l'enfant hypersensible cesse d'être envahi par ses émotions et ne devient pas un adulte écorché vif qui souffre sans arrêt. Il peut alors **utiliser sa sensibilité hors du commun pour développer des relations riches et profondes**, mais aussi s'épanouir dans le domaine artistique, et faire preuve d'une compréhension du monde et de l'humain plus fine et constructive que ceux qui n'ont pas cette particularité.

Pour aller plus loin : <http://psychodoc.free.fr/hypersensibilite.htm><http://www.leshypersensibles.ch/quest-ce-que-lhypersensibilite/qu-est-ce-que-lhypersensibilite/>