

# Toujours plus d'enfants sont hypersensibles

**Submergés par les émotions, les grands sensibles peinent à trouver leurs marques à l'école, jusqu'à parfois perdre pied. La clé serait de les sécuriser au lieu de les surstimuler.**

FABIENNE ROSSET  
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Le jour où on a pu poser un nom sur le comportement de mon fils, j'ai ressenti un grand soulagement. Jules est hypersensible», raconte Isabelle, la quarantaine. Jusqu'à cet été, impossible de mettre un mot sur les émotions extrêmes du garçon de 10 ans, qui pouvaient passer de la joie intense à la colère noire, de l'empathie exacerbée à la tristesse profonde. «Ses réactions étaient difficiles à comprendre. Et pas seulement émotionnellement. Jules est une éponge, mais il a aussi l'oreille ultra-fine, il est très sensible aux odeurs, il a un sens de l'humour pointu pour son âge. Mais dès qu'il y a une consigne, il ne peut pas s'y plier, que ce soit à la maison ou à l'école. Maintenant qu'on a mis un mot sur son hypersensibilité, on va pouvoir l'aider», continue Isabelle. Ni pleurnichard, ni capricieux ou boudeur, Jules, simplement ultrasensible.

## Pas de diagnostic

Au niveau mondial, entre 15 et 25% de la population adulte serait hypersensible, selon la chercheuse et psychologue américaine Elaine Aron, première à parler d'hypersensibilité au milieu des années nonante. Et d'en dresser les caractéristiques principales: des êtres à vif émotionnellement et physiquement, doués d'empathie, perméables à leur environnement, dépendants du regard des autres, créatifs et intuitifs. Avec un dosage sensoriel différent selon les profils, mais toujours dans les extrêmes pour ce qui est du ressenti. Quant aux petits enfants, les théories s'affrontent, mais a priori ils seraient tous dotés de cette grande sensibilité à la base. Sauf que pour la majorité d'entre eux, c'est comme si elle s'effaçait progressivement en grandissant, face aux demandes et aux consignes. «Comme si à chaque fois l'enfant fermait petit à petit des ponts, des passerelles de sensibilité, pour pouvoir répondre aux besoins parentaux, à ceux de la situation dans laquelle il est, pour s'adapter à un environnement peut-être difficile ou hostile», explique Charlotte Wils, coach spécialiste de l'accompagnement des personnes hypersensibles. C'est sans doute ce qui explique pourquoi il n'existe pas de chiffres clairs pour quantifier le pourcentage d'enfants hypersensibles. Et pourtant, ils sont toujours plus, comme l'a constaté sur le terrain le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, qui aborde en filigrane la thématique dans le dernier ouvrage réalisé sous sa direction («Préparer les petits à la maternelle», Ed. Odile Jacob): «Il y a toujours plus d'enfants hypersensibles. Et plusieurs enquêtes auxquelles j'ai participé le démontrent. Dans les années d'après-guerre, pour une classe de 35 à 40 élèves, il y avait un enfant hypersensible. Actuellement, pour une classe de 25 élèves il y en a sept.» Et paradoxalement, peu de moyens mis en place pour leur faciliter la vie. Dans leur repérage d'abord. Car si le



Les hypersensibles sont des êtres à vif émotionnellement et physiquement, doués d'empathie, perméables à leur environnement, dépendants du regard des autres, créatifs et intuitifs. Ableimages/Getty

terme est entré dans les mœurs, il n'existe pas de diagnostic. C'est d'ailleurs souvent en entendant des témoignages ou en lisant des livres sur le sujet que les parents reconnaissent des caractéristiques d'ultrasensibilité chez leurs enfants. Pour Isabelle, c'était une discussion avec un collègue lui-même hypersensible autour de la machine à café. «Ce n'est pas une maladie, mais une nature, insiste Charlotte Wils, C'est d'abord une hypersensibilité sensorielle, une hyperesthésie des cinq sens. Ils sont particulièrement sensibles aux odeurs, à la lumière vive, aux sons. Comme si leurs curseurs étaient plus ouverts. Émotionnellement, ils ne vont pas avoir de filtres, ils vont être plus facilement heurtés par ce qu'on va leur dire, avec une réactivité beaucoup plus forte à une même stimulation ou remarque.»

## Plus lents dans l'apprentissage

Un tempérament qui s'exprime par des sensations, des émotions et des intuitions plus développées que la moyenne donc. Et qui pose un problème lorsque l'enfant se retrouve hors du cocon familial, qu'il doit se confronter aux consignes scolaires et à la dynamique de la classe, comme l'explique Saverio Tomasella, psychanalyste, docteur en psychologie et spécialiste de l'hypersensibilité, auteur de nombreux livres sur le sujet: «L'enfant hypersensible a besoin d'être encouragé et soutenu. Il n'est pas simplement sensible aux critiques qu'on peut lui faire à lui mais aussi à tout élève de la classe. Si un camarade est grondé injustement par un maître, c'est un enfant qui va se sentir mal pendant toute une journée. L'impact des critiques, surtout si elles lui semblent injustifiées, va être très fort et va donc le démobilitiser.»

Une démobilitation qui s'accompagne souvent d'un rythme d'apprentissage en décalage avec les injonctions scolaires. «Ils ont besoin de temps pour observer et traiter les informations, donc ce sont des enfants qui sont plus lents pour apprendre à écrire par exemple. Si on leur laisse la chance de déployer leurs capacités natu-



**À LIRE**  
«J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir», Saverio Tomasella, Ed. Leduc. s



**À LIRE**  
«Les enfants hypersensibles», Emmanuelle Rigon, Ed. Albin Michel



**À LIRE**  
«Mon enfant est hautement sensible», Elaine N. Aron, Ed. Leduc. s

relles d'enfant très sensible, leur scolarité se passe très bien, continue Saverio Tomasella. En revanche, si dès le début l'enseignant le catalogue lent ou godiche, l'enfant va se sentir mal accepté et cela peut mener à des difficultés scolaires, voire à l'échec. Et comme il sature vite, tellement il a d'infos à traiter, il a besoin de beaucoup de repos.» Un point crucial que corrobore Boris Cyrulnik, en soulignant la vulnérabilité à laquelle sont exposés les hypersensibles: «Pas la peine de surstimuler un enfant qui est déjà hypersensible, il faut plutôt le sécuriser. Si on le fait sprinter à l'école, on va l'angoisser, il va devenir exacerbé, insupportable, car pour lui tout est un excès de stimulation auquel il répondra par des pleurs, des cris ou de l'agitation.»

## Un nouveau trend?

Après l'hyperactivité et le haut potentiel, l'hypersensibilité serait-elle le dernier label en vogue pour qualifier son enfant lorsqu'il n'entre pas dans les standards scolaires en matière de comportement et d'apprentissage? Dans les cours d'école, le terme circule en tout cas de manière toujours plus récurrente lors de discussions entre parents. Dans leurs consultations en revanche, les pédo-psys interrogés ne considèrent pas l'hypersensibilité comme une nouvelle thématique enfantine, c'est plutôt la médiatisation du terme qui est nouvelle.

## Symptomatique de l'air du temps

Il y a une quinzaine d'années, c'est le phénomène des enfants dits hyperactifs qui débarquait en Suisse, divisant sur sa définition parents et spécialistes, avec pour résultat concret des prescriptions médicales pour de la ritaline qui ont doublé entre 2006 et 2012, selon le rapport du Comité sur les droits de l'enfant de l'ONU de 2015. Alors que la prévalence du Trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez l'enfant n'était «que» de 6%. Puis c'est le flux des enfants

## Trouver sa zone de confiance

Mais en milieu scolaire, difficile de faire du cas par cas, entre les hauts potentiels, les élèves DYS, ceux souffrant de trouble du déficit d'attention avec hyperactivité... et les hypersensibles toujours plus nombreux. Sans pour autant demander de registre de faveur, il s'agit d'informer l'enseignant de la sensibilité de l'enfant. «C'est essentiel afin qu'il comprenne ses réactions, explique Charlotte Wils, C'est chez lui que l'hypersensible doit trouver sa zone de confiance et de sécurité pour recharger ses batteries et affronter l'école. Il devra aussi apprendre à se protéger et à se défendre, car il fera toujours partie des grands sensibles. Il faut faire de sa différence une normalité.»

détectés à haut potentiel intellectuel (au QI égal ou supérieur à 130, soit 2,3% de la population) qui a fondu sur des parents tout à coup très pressés de faire passer des tests ad hoc à leurs enfants qu'ils soupçonnaient - ou en tout cas souhaitaient HP. Mais pour leurs rejets submergés par les émotions, nul test à l'appui pour diagnostiquer leur hypersensibilité.

## Arrêter de coller des étiquettes

Peu importe, l'étiquette semble gagner du terrain. Pour rassurer certains parents? Selon le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, chercher à catégoriser son enfant lorsqu'il n'entre pas dans le moule témoigne d'un surinvestissement à son égard: «Je suis opposé à ce besoin de coller une étiquette verbale sur un enfant, car cela revient à créer une connotation pathologique. Il y a quelques années, on aurait juste dit qu'il était très sensible et ça n'aurait pas été plus loin. Dire de lui qu'il est hypersensible, c'est interpréter tout ce qu'il va faire par la suite dans le cadre de l'hypersensibilité.»