

0. Fdu 3 4 15/15

Ces enfants à fleur de peau

Psycho. Ils sont hypersensibles. De vraies éponges à tout ce qui se passe autour d'eux. Un trait de personnalité compliqué, mais qui peut être une force.



Charles Dulerre

Témoignages

Paroles de parents tirées du livre d'Emmanuelle Rigon.

- Un petit garçon dans un parc : « Il s'est mis dans tous ses états parce que le père d'un enfant qu'il avait bousculé l'a un peu houspillé. Il a

pleuré toute la soirée, ne pouvant supporter d'avoir été accusé à tort... »

- Un autre, né prématuré, est agressif à l'école, il pousse ceux qui s'approchent de lui : « Il a développé une hypersensibilité à tout geste extérieur... comme les gestes médicaux subis à sa naissance. »

- Une ado va souvent à l'infirmerie pour maux de ventre. Sa fragilité lui donne une certaine aura et génère la compassion de ses copines, des profs : « Elle se forge une personnalité à travers la plainte somatique... Une identité qu'elle peine à trouver autrement. »

« Une souffrance à ne pas relativiser »

Entretien

Emmanuelle Rigon, psychologue, auteure de *Les enfants hypersensibles*, Albin Michel, 12,90 €.



aussi son entourage qui ne sait pas toujours interpréter, cerner, aider cette hypersensibilité. Pourtant, il faut savoir la repérer pour éviter justement que cela ne devienne un problème psychologique. Et là, c'est compliqué !

Un hypersensible surréagit, mais il peut aussi intérioriser ?

Oui, c'est pour ça que c'est difficile d'identifier le problème. Un hypersensible n'est pas forcément un hyperémotif. Certains enfants s'expriment de manière extravertie, d'autres vivent tout en mode retrait. Ils sont anxieux, inhibés et peuvent somatiser.

Plus vrai pour les garçons ?

Une petite fille qui pleure pour un rien passe mieux qu'un garçon. Lui pourra choisir une façon plus agressive, impulsive. Dans les deux cas, ce qui leur est commun, c'est cette souffrance à ne pas relativiser, cette tendance à être transpercé par tout ce qui leur arrive et est vécu comme une agression. Ils sont très réceptifs à tout ce qui les touche.

D'où l'importance de l'entourage...

Le cadre familial est capital pour décrypter cette hypersensibilité. Les ruptures, les drames, les deuils peuvent l'expliquer. Par exemple, la question du sentiment de sécurité joue beaucoup. Celui que l'on a surprotégé aura du mal à réagir calmement, car il n'est pas préparé aux coups de la vie. Celui qui n'a pas eu de repères peut aussi être hypersensible, faute de savoir mettre un curseur sur ses émotions.

Comment y faire face ?

En apprenant aux enfants à mettre de la distance entre eux et leurs émotions. Relativiser est le maître mot. Et surtout, savoir qu'une fois cette hypersensibilité mieux appréhendée, l'enfant pourra déployer encore plus ce qu'il est déjà : très créatif, altruiste, très imaginaire. Cette hypersensibilité deviendra une très belle sensibilité.

Le terme « hypersensible » est galvaudé. Qui est donc l'enfant hypersensible ?

Il exprime son humeur au-delà de ce que nous attendons généralement comme réaction : il pleure pour un rien, explose à la moindre contrariété, se rend malade à la moindre dispute. Bref, il a une sensibilité excessive. Cela peut toucher le côté relationnel, émotionnel et même intellectuel.

Donc, rien de grave ?

Ce n'est pas un trouble psychique ni pathologique, mais il empêche de vivre sereinement. Cela perturbe