

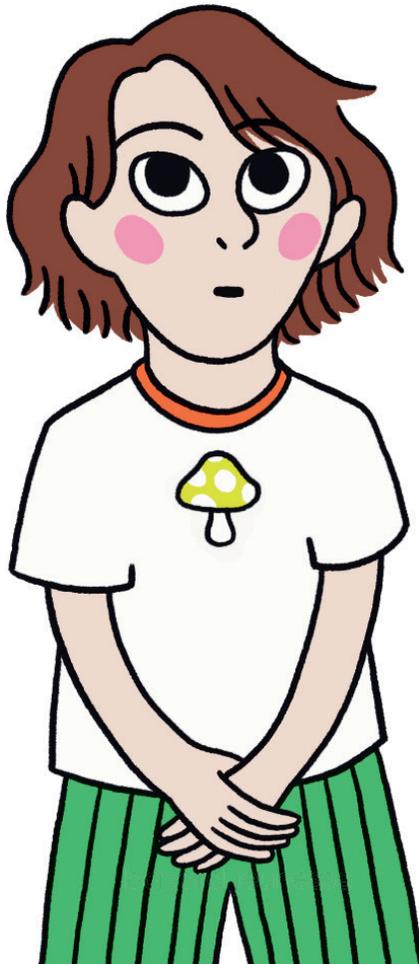
ANOUK BAREL • NADÈGE LARCHER • ANJUNA BOUTAN

Le petit livre pour comprendre L'HYPERSENSIBILITÉ

ÉMOTIONS
fortes

Besoin
de SOLITUDE

Grande
EMPATHIE



IMAGINATION
débordante

Grande
CRÉATIVITÉ

SENSATIONS
intenses

Pourquoi ce petit livre ?

L'hypersensibilité, une nouvelle mode ?

Longtemps ignorée ou méconnue, l'hypersensibilité fait aujourd'hui l'objet d'une grande attention. Sans constituer un effet de mode, cet intérêt confirme la place que la sensibilité occupe désormais dans notre vie et notre société.

L'hypersensibilité désigne une sensibilité plus élevée que la moyenne. Elle serait le résultat d'interactions entre des prédispositions génétiques et des expériences vécues.

Elle n'est en aucun cas un trouble, mais plutôt une caractéristique de la personnalité. Nous sommes tous des êtres sensibles; certains d'entre nous le sont plus intensément.

Elle concernerait 15 à 20 % de la population, des adultes autant que des enfants. Ce livre a été écrit pour permettre à ces derniers de mieux comprendre cette particularité, à travers six histoires en BD. Ils pourront ainsi mieux accepter cette différence, et la voir comme une force plutôt qu'une faiblesse.

Comment utiliser ce livre ?

Conçu et écrit pour des enfants à partir de 7 ans, ce livre s'adresse directement à eux, mais vous avez tout intérêt à le lire également. Vous trouverez d'ailleurs, à la fin de l'ouvrage, des pages de conseils pour savoir comment accompagner un enfant présentant une hypersensibilité.

Nadège Larcher,
psychologue, spécialisée en développement de l'enfant
et de l'adolescent, et formatrice en communication bienveillante.

Sommaire

C'est quoi, l'hypersensibilité?	6
Est-ce que l'hypersensibilité te concerne?	8
Oscar est envahi par la tristesse	10
Quand l'émotion t'envahit	13
Comment vivre avec ce bouillonnement d'émotions?	14
Emma se sent mal au concert	16
Quand le corps réagit fortement	19
Ton corps a des super capteurs	20
Lilou n'aime pas se faire remarquer	22
Quand c'est compliqué de se sentir bien avec les autres	25
Comment bien vivre avec les autres?	26
Mathis a une imagination débordante	28
Quand tu as trop de choses dans la tête	31
Comment ralentir ce flot de pensées et d'images?	32
Hugo n'aime pas les changements de programme	34
Quand les changements te font peur ou te rendent triste	37
Comment mieux vivre les changements?	38
Léa n'aime que quand c'est beau	40
Quand c'est vraiment très beau	43
Comment accepter que tout ne soit pas toujours beau?	44
Le coin des parents	46



C'est quoi, l'hypersensibilité ?

Tu te demandes ce qui peut bien se cacher derrière ce mot un peu bizarre.
En le décortiquant, il est possible d'y voir plus clair :

hypersensibilité

HYPER

au-dessus,
au-delà,
supérieur

SENSIBILITÉ

capacité à ressentir des sensations,
des émotions, et à réagir à des ambiances



Qu'est-ce que c'est, exactement ?

Tous les humains (et les animaux aussi) sont sensibles, c'est-à-dire que leur corps et leur cerveau réagissent en fonction des situations qu'ils affrontent. Ils sont traversés par des émotions, des sensations, des pensées, des douleurs. L'hypersensibilité, c'est la même chose, mais en beaucoup plus fort.

Qui est concerné ?

1 personne sur 5 est concernée !

Cela veut dire que dans une classe de 30 élèves par exemple, 5 ou 6 enfants pourraient faire preuve d'hypersensibilité. Si c'est ton cas, tu le vois, tu es loin d'être le (la) seul(e). Ce qu'il faut savoir, c'est que ce n'est pas une maladie ou un trouble (comme la dyslexie ou l'hyperactivité, par exemple). C'est une caractéristique, une tendance, comme certaines personnes sont très grandes ou d'autres sont douées en musique.





Est-ce que c'est un problème?

Tu vas découvrir dans ce livre les différentes formes de l'hypersensibilité et comprendre que **tout le monde a ses particularités**. Les gens disent parfois à propos des enfants hypersensibles qu'ils sont TROP sensibles, comme si cela était un défaut. Même si c'est parfois très intense, c'est juste PLUS que la moyenne. Être hypersensible ne veut

pas dire être fragile et, au contraire, **cela peut aussi devenir une force**. Les enfants avec une haute sensibilité se sentent souvent bizarres ou pas normaux. Ils sont pourtant comme les autres enfants, avec simplement cette différence qui les caractérise. Et si tout le monde était pareil, ce serait vraiment moins drôle, non?



Est-ce que l'hypersensibilité te concerne ?

Il faut beaucoup d'observations et de discussions pour être vraiment certain d'être concerné par l'hypersensibilité. Elle peut avoir des formes très variées, et chacun l'exprime de façons différentes.

Est-ce que tu... :	oui/ très souvent	non/ rarement
Sursautes facilement ?		
Es perturbé(e) par la lumière ou les odeurs fortes, par le toucher de certains tissus ?		
Détestes les surprises ?		
As l'impression de réfléchir plus que les autres ?		
As du mal à t'endormir après une journée difficile ?		
As peur des endroits sombres ou tristes ?		
Es très sensible aux détails ?		
Remarques quand les autres ne vont pas bien ?		
As souvent besoin d'être seul(e) ?		
Es sensible aux belles choses ?		
Pleures facilement et sans pouvoir te contrôler ?		
Es gêné(e) par les endroits bruyants ou les grandes foules ?		
Perçois facilement les changements dans ton environnement (un objet déplacé, une déco qui change...)?		
Es dérangé(e) par le regard des autres quand tu fais quelque chose ?		
As parfois des colères très intenses ?		
As beaucoup d'imagination ?		
Vis des émotions intenses quand tu regardes un film, écoutes de la musique... ?		

HPS Scale - établie par Elaine ARON 2002.

2018, traduction française par Else Marie Bruhner : *The Highly Sensitive Child*, Broadway Books, N.Y.



Comment remplir ce tableau ?

Pour y voir plus clair, les spécialistes utilisent souvent des questionnaires comme celui-ci. Remplis ce tableau en te demandant si ces phrases te concernent ou non. Et rappelle-toi, tout le monde est sensible. C'est pourquoi il faut préciser si cela t'arrive très souvent ou pas. Mais attention : pour en savoir plus et être sûr(e) du résultat, c'est nécessaire de voir un spécialiste.



Si tu as répondu plus de 10 fois « oui », il est possible que tu présentes une sensibilité plus forte que la moyenne. Ce petit livre va t'aider à mieux te comprendre et à apprivoiser l'intensité de tes réactions.

Si tu as une majorité de « non », tu es bien sûr quelqu'un de sensible et qui vit de belles et nombreuses émotions, mais tu n'es pas hypersensible. Tu es comme la majorité des personnes. Ce livre te permettra de mieux comprendre ceux qui sont beaucoup plus sensibles que toi. Tu peux d'ailleurs proposer à tes parents ou à tes amis de répondre à leur tour à ces questions.



Oscar est envahi par la tristesse

