

Hypersensibilité : les super-pouvoirs des enfants « hérissons »

Un enfant sur cinq est hypersensible. Dans son livre *L'Enfant hérisson*, la spécialiste des émotions Stéphanie Couturier nous guide dans un monde où les sens sont décuplés. Un trait de tempérament qu'elle explore chaque jour dans son cabinet et auprès de son fils Orphée. Une chance dans une société où les émotions prennent enfin le pouvoir ?

« **M**ais qu'est-ce qu'il a ? » C'est la question récurrente que s'est posée Charlotte les trois premières années de son fils. Cela ajouté aux remarques de son entourage : « Oh, il surréagit à tout, laisse-le pleurer sinon tu vas te faire marcher dessus. » Alors même que Léon se fait dominer par ses émotions. « Une sirène de camion de pompiers qui venait de la rue, un voisin qui faisait des travaux, un cri d'oiseau inhabituel, Léon percevait chaque bruit et les traduisait en menaces. À 18 mois, il pouvait se mettre dans des états de panique assez intenses. Mon entourage me disait que je l'avais peut-être trop protégé. Moi, je savais que ce n'était pas cela. Léon percevait ces stimuli extérieurs de manière plus intense que sa grande sœur. Cela tenait plus d'une nature que d'un traumatisme passé ou d'une attitude de ma part. » Car l'hypersensibilité, loin d'être un syn-

drome, est un trait de tempérament auquel il est néanmoins difficile d'accoler une définition précise. « C'est une sensibilité plus forte que la moyenne aux différents stimuli de la vie. Sons, couleurs, sensibilité tactile, perception de la communication non verbale, des émotions de l'interlocuteur ou de l'ambiance de la pièce... », explique Stéphanie Couturier. Une chance ? Un super-pouvoir ? Certainement, mais pour le bébé, l'enfant, l'adolescent, cette grande réceptivité à l'environnement peut rapidement saturer un cerveau qui mature, foisonne, se construit. De quoi donner lieu à de fortes réactivités : « L'enfant hypersensible vit explosion de joie, colère subite, méfiance absolue, renfermement total, élan passionné d'amitié, dévouement complet, analyse intense... Tout est possible et tout est décuplé ! » poursuit la spécialiste. Même, et surtout, le meilleur.

Plus l'enfant évoluera dans un environnement où les émotions sont accueillies et reconnues, plus il développera la capacité à comprendre ce qui se joue en lui.

Les super-héros des émotions

Dans son cabinet, Stéphanie Couturier reçoit des familles qui cherchent avant tout à faire de cette hypersensibilité une force pour leurs enfants. Aujourd'hui, et à l'avenir. Tous les chercheurs sur le sujet sont unanimes : « *C'est un trait de tempérament qui peut être une force quand cela est bien accompagné. Mais qui devient une faiblesse si l'environnement n'est pas adapté et soutenant.* » Nombreux sont ceux et celles dont l'hypersensibilité n'a pas été diagnostiquée durant l'enfance et qui bataillent à l'âge adulte avec le sentiment de ne pas réussir à gérer des émotions, des ressentis, des situations au quotidien. « *Beaucoup de parents mettent le doigt sur leur hypersensibilité en découvrant celle de leur enfant. Il est en effet courant de trouver un écho familial dans ce trait de tempérament* », souligne Stéphanie Couturier. C'est aussi chez elle, dans son propre foyer, qu'elle observe, cherche des clés, appri-voise l'hypersensibilité de son fils Orphée. « *Pour exercer mon métier le mieux possible, j'ai moi-même exploré beaucoup de thérapies, mais c'est en accompagnant mon fils que j'ai le plus appris et que j'ai le plus progressé. Il a fallu que je l'aide à trouver les clés pour être lui-même. Et pour cela, je suis passée par tous les stades : l'incompréhension, les cris, la lassitude face à des pleurs, des blocages... Mais quand on trouve les clés de leurs émotions, cette lumière intérieure qui aurait tendance à les brûler se met à rayonner.* » Pour comprendre ce que vit intérieurement l'enfant hérisson, Stéphanie Couturier nous invite à imaginer un kaléidoscope : « *Tout passe par lui. Il récupère toutes les infos verbales et non verbales, les infos de contexte (température, environnement calme ou non, accueillant ou non, joli ou non) qui s'imprègnent en lui et saturent son cerveau de données.* »

Un sixième sens...

Véritable caverne d'Ali Baba, l'enfant hérisson cache en lui un trésor submergé par des émotions en pagaille. Qu'il s'agisse de la colère, de l'émotivité à fleur de peau ou de la tristesse, ouvrir un espace de dialogue apaisé est essentiel pour aider l'enfant hérisson à vivre avec un monde intérieur très riche. Lorsque l'on ver-

balise ce que l'on ressent, un tri intérieur s'opère et l'émotion s'apaise déjà en partie. « *Alors, quand on parvient à mettre à jour ce trésor intérieur, c'est génial. Les enfants hérissons ont souvent des talents cachés. Reste à souligner leurs atouts pour soutenir une confiance en leurs propres capacités* », souligne Stéphanie Couturier. Frustré de ne pas pouvoir mettre des mots sur ce qu'il ressent, l'enfant hypersensible peut mettre sous cloche sa créativité. Or, plus il évoluera dans un environnement où les émotions sont accueillies et reconnues, plus il développera la capacité à comprendre ce qui se joue en lui. Objectif : faire briller son intelligence émotionnelle. Cette intelligence trop longtemps négligée dans notre société est heureusement de plus en plus valorisée. Dans la vie professionnelle mais aussi à l'école. De quoi appréhender le monde à travers un prisme empathique et altruiste. « *L'hypersensible est doté d'une technologie dernier cri de capteurs et de radars ultrasophistiqués dont il n'a pas conscience. Il entend la communication verbale et s'imprègne de la communication non verbale. Telle une éponge, il absorbe les émotions exprimées ou refoulées de son interlocuteur* », note l'auteure de *L'Enfant hérisson*. En clair, il possède un sixième sens.

Rêver grand pour changer le monde ?

Il y a chez l'enfant et chez l'adulte hypersensible une quête de perfection et d'idéal. Si cette haute exigence peut être un frein, elle est aussi un moteur de vie. « *On rêve grand et on a de grandes aspirations. On aspire à la beauté et à l'exceptionnel* », souligne Stéphanie Couturier. « *On note d'ailleurs un fort intérêt pour les problématiques écologiques chez les enfants hérissons. La bonne nouvelle est qu'ils vont aider à changer le monde. Si tous les hypersensibles prennent conscience de cette force (comme c'est de plus en plus le cas), et qu'ils arrivent tous à s'exprimer et à être dans une hypersensibilité épanouie, le monde tendra vraiment à s'améliorer.* » De quoi nous faire exploser de joie.

Mots : Amandine Grosse
Photos : Louis Decamps

Photo : Louis Decamps

