

NEWSLETTER

N° 2

Septembre 2025

Fragile
Power

Aide aux enfants et adolescents

LES ÉDITIONS TCHÈQUE ET FRANÇAISE DU GUIDE ET DE LA BANDE DESSINÉE SONT DISPONIBLES !

Après plus d'un an de travail acharné de la part de notre équipe, en République tchèque et en France, les résultats sont enfin là ! Nous sommes ravis d'annoncer que le guide destiné aux éducateurs et la bande dessinée pour adolescents sur la découverte de la **haute sensibilité** sont désormais disponibles gratuitement.

Ces deux publications visent à sensibiliser le système éducatif et les établissements scolaires à la haute sensibilité ou ultrasensibilité. Elles expliquent clairement ce qu'est la haute sensibilité, comment elle se manifeste dans la vie quotidienne, comment réguler la saturation qu'elle entraîne et comment exploiter ses nombreux atouts.

Nous pensons qu'une **approche consciente** de la haute sensibilité aidera non seulement les élèves à réduire leurs difficultés et à mieux utiliser leurs capacités, et qu'elle facilitera le travail des enseignants en classe. Le guide et la bande dessinée sont désormais disponibles en version imprimée et électronique en français et en tchèque. Ils seront bientôt publiés en ligne en anglais.

UN GUIDE PRATIQUE POUR LES ÉDUCATEURS

Lors de la création du guide, notre objectif principal était de concevoir une **ressource** qui aiderait les enseignants plutôt que d'ajouter une charge de travail supplémentaire à leur profession déjà exigeante.

Nous avons résumé les connaissances actuelles sur la haute sensibilité et les avons présentées

sous forme de questions-réponses claires que les enseignants peuvent facilement utiliser dans la pratique. Le guide couvre des sujets clés tels que la compréhension de la haute sensibilité, la création d'environnements scolaires inclusifs et le fait de composer avec la surstimulation. Il fournit également des **conseils pratiques** sur la manière d'identifier et de cultiver les forces uniques des enfants dotés d'une haute sensibilité, contribuant ainsi à instaurer une culture de classe solidaire et empathique. Une annexe comprend des résumés concis, des activités pédagogiques inspirantes et des échelles permettant aux éducateurs (parents et enseignants) de mieux comprendre et évaluer la sensibilité.

Nous espérons que ce guide vous encouragera à considérer la haute sensibilité non pas comme quelque chose de fragile qui doit être corrigé, mais comme un **potentiel précieux** qui mérite d'être développé.



LA BANDE DESSINÉE POUR ADOLESCENTS SUR LA DÉCOUVERTE DE LA HAUTE SENSIBILITÉ

« Maîtriser son pouvoir. C'est la première tâche de tout ultrasensible ! »

Pour **bien vivre notre sensibilité**, nous devons d'abord la comprendre et l'accepter.

« Je ne suis pas défectueuse. Je ne suis pas hypersensible » (dans le sens de "trop" sensible), réalise Lucy au début de son parcours, un parcours de découverte qui durera toute sa vie. Notre héroïne Lucy passe par différentes étapes de connaissance de soi et partage ses expériences de haute sensibilité avec les jeunes lecteurs. Elle se pose des questions auxquelles ils peuvent également s'identifier : "Pourquoi je vois le monde différemment des autres ? Comment faire face à un environnement trop bruyant, trop rapide et trop axé sur la performance ?"

La **bande dessinée éducative** *Fragile Power* donne vie à ces expériences à travers les histoires passionnantes de Lucy, ses amis et des illustrations colorées et saisissantes. Elle montre comment la haute sensibilité se manifeste dans leur vie quotidienne et encourage les adolescents à mieux se comprendre eux-mêmes et leur environnement, à reconnaître leurs besoins, à prendre soin d'eux-mêmes et à découvrir des astuces pratiques pour bien vivre leur ultrasensibilité..

La bande dessinée démontre que la haute sensibilité n'est pas une faiblesse, mais un trait de personnalité unique, un véritable pouvoir dont il faut être fier. Notre objectif est d'inspirer les enfants et les adolescents dotés d'une haute sensibilité à **voir leur sensibilité sous un jour positif** et à accepter que ils sont vraiment.

La bande dessinée est destinée aux lecteurs âgés de 12 à 15 ans, mais nous pensons qu'elle plaira à un public beaucoup plus large, y compris à ceux qui ne sont pas eux-mêmes dotés d'une haute sensibilité. Les parents, les enseignants, les psychologues et autres professionnels peuvent également en tirer profit, car elle constitue un outil attrayant et accessible pour expliquer la haute sensibilité aux enfants et aux adolescents.

OÙ TROUVER LES PUBLICATIONS

Le guide et la bande dessinée imprimés ont été distribués aux écoles partenaires du projet Fragile Power.

Vous pouvez les **télécharger** au format PDF sur notre site web :
<https://www.fragile-power.eu/cs/project-results-fr>



ET APRÈS ?

Les publications font actuellement l'objet d'un projet pilote dans nos écoles partenaires et au sein de la communauté des personnes ultrasensibles. Les commentaires des enseignants et des élèves nous aideront à améliorer et à adapter nos supports à l'avenir.

Cet automne, nous organiserons également des ateliers à Prague et dans différentes villes de France. Ces sessions s'appuieront sur la méthodologie du guide et offriront aux participants une compréhension plus approfondie de la haute sensibilité, des exercices pratiques à mettre en œuvre en classe, des outils pour aider les élèves à réguler leurs émotions et à améliorer leur bien-être, ainsi que des occasions de partager leurs expériences et leurs astuces avec leurs collègues. Ces ateliers et la rencontre finale à **Nice le 26 novembre 2025** marqueront la fin de notre projet de deux ans, mais la mission de *Fragile Power* se poursuivra. Nous restons déterminés à sensibiliser le public aux personnes hautement sensibles et à les accompagner dans leur parcours.

Nous adressons nos sincères **remerciements** à toute l'équipe *Fragile Power*, y compris à Najodone, la très jeune et talentueuse illustratrice de la bande dessinée, et au scénariste Matouš Hekela, pour cette merveilleuse collaboration !



Financé par
l'Union européenne

Projet ERASMUS financé par l'Union européenne.
Contact en Francophonie :
Observatoire de la sensibilité
www.lasensibilite.com

