



COMMENT ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET ADOLESCENTS ULTRASENSIBLES ?

Guide pour les enseignants





COMMENT ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET ADOLESCENTS ULTRASENSIBLES ?

Guide pour les enseignants





Financé par
l'Union européenne

Partenaires du projet : EDUcentrum - République tchèque
Observatoire de la Sensibilité - France
Institut pro vysokou citlivost - République tchèque

Auteurs et équipe du projet : Ondrej Bederka, Ivana Bibzová, Lydia Bossard-Molinier,
Ondřej Fafejta, Jitka Háková, Magdaléna Hanáčková,
Saverio Tomasella

Rédacteur en chef : Ondřej Fafejta
Conception graphique : Magdaléna Hanáčková
Source de visuels : ChatGPT, Midjourney, Canva

Nom du projet : **FRAGILE POWER: How to support highly sensitive children and teenagers**

Ce projet est financé par l'Union européenne.

Numéro du projet : 2023-2-CZ01-KA210-SCH-000184250

Erasmus+ KA210 - Enseignement scolaire - Partenariat à petite échelle

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Cette publication est disponible en tant que source ouverte sous une licence Creative Commons.

CC BY-NC 4.0



Introduction	4
Comprendre la grande sensibilité	5
<i>Qu'est-ce que la haute sensibilité ?</i>	5
<i>La haute sensibilité est-elle nouvelle ?</i>	5
<i>La haute sensibilité est-elle un concept scientifique ?</i>	5
<i>Que signifie la sensibilité élevée est un trait de tempérament ?</i>	5
<i>La sensibilité élevée est-elle un inconvénient ?</i>	6
<i>Quelles sont les caractéristiques typiques d'une sensibilité élevée ?</i>	7
<i>Que signifie l'expression "les ultrasensibles sont des orchidées" ?</i>	8
<i>Pourquoi affirmer que les PHS sont plus sensibles ?</i>	8
<i>Les ultrasensibles sont-ils généralement introvertis ?</i>	9
<i>La sensibilité élevée est-elle un trouble ?</i>	9
<i>Les PHS présentent-elles des troubles tels que l'autisme ou le TDAH ?</i>	10
<i>Les ultrasensibles sont-ils généralement plus doués ?</i>	11
<i>Les PSH sont-elles plutôt de sexe féminin ?</i>	11
La grande sensibilité des enfants et des adolescents	12
<i>Existe-t-il des outils permettant de tester la haute sensibilité ?</i>	12
<i>À quoi ressemblent les enfants très sensibles ?</i>	12
<i>Comment sont les garçons ultrasensibles ?</i>	13
<i>Que se passe-t-il pour les adolescents très sensibles ?</i>	14
<i>Accepter la grande sensibilité de l'enfant</i>	14
<i>Pouvons-nous dire qu'un enfant est ultrasensible en l'observant ?</i>	15
<i>Quels sont les besoins des enfants ultrasensibles ?</i>	16
<i>Comprendre les enfants ultrasensibles à partir de leur comportement</i>	17
<i>Aider les enfants ultrasensibles en fonction de leurs besoins</i>	18
Éducation et soutien des élèves très sensibles à l'école	20
<i>À quoi ressemblent les élèves ultrasensibles ?</i>	20
<i>Quelles sont les attitudes qui facilitent l'inclusion des élèves ultrasensibles</i>	20
<i>Pourquoi les élèves ultrasensibles ne forment pas un groupe à part ?</i>	21
<i>Comment accompagner au mieux les élèves ultrasensibles ?</i>	22
<i>Comment répondre à l'accablement et à l'insatisfaction ?</i>	25
<i>Comment aider la classe à réguler les émotions ?</i>	26
Remarques finales	28
Annexes	29
Références	52



Introduction



Ce guide a été conçu pour aider les enseignants, le personnel scolaire, les parents et toute personne travaillant avec des enfants et des adolescents extrêmement sensibles. Que vous vous efforciez de mieux comprendre les élèves de votre classe ou que vous cherchiez à donner un sens à votre propre sensibilité - ou à celle d'un enfant qui vous est proche - ce guide offre un soutien pratique et un aperçu professionnel.

Le guide fait partie du projet Fragile Power, soutenu par le programme Erasmus+ et développé grâce à une collaboration entre des équipes de la République tchèque et de la France. Il est accompagné d'un roman graphique destiné aux adolescents - une manière accessible et attrayante d'explorer le monde de la haute sensibilité, ses manifestations, en y naviguant en toute confiance.

Notre mission est de créer un environnement sûr et favorable pour les enfants et les adolescents ultrasensibles. Nous croyons au pouvoir de l'empathie, de la compréhension et de l'acceptation. Nous souhaitons construire une communauté où les individus sensibles se sentent vus, entendus et respectés. Par l'éducation et le soutien, nous voulons aider les personnes sensibles à faire face aux défis qu'elles peuvent rencontrer en leur donnant les moyens de tirer le meilleur parti de leurs forces et de leurs dons.

Au cœur de ce guide se trouvent les quatre piliers du travail avec les élèves hautement sensibles :

- ▶ Soutenir une bonne confiance en soi
- ▶ Réduire les sentiments de honte
- ▶ Discipliner de manière sage et respectueuse
- ▶ Apprendre aux élèves à parler de leur sensibilité

Nous aimerions insister sur un point important : soutenir les élèves ultrasensibles ne signifie pas les étiqueter comme des élèves ayant des besoins éducatifs particuliers. La haute sensibilité n'est pas un trouble. C'est un trait

de tempérament - une façon d'appréhender le monde plus profondément. Bien qu'elle puisse entraîner certains défis, elle s'accompagne également de forces notables, telles que l'empathie, la créativité et l'intuition. Avant tout, les élèves hautement sensibles (EHS) ont besoin d'être compris - leurs réponses mettent souvent en lumière des aspects de l'environnement qui ont un impact sur tous les enfants. Lorsque nous les écoutons vraiment, nous avons la possibilité d'améliorer les conditions d'apprentissage pour l'ensemble de la classe.

Alors, qu'allez-vous trouver dans ce guide ?

- ▶ Une explication claire de ce qu'est la sensibilité élevée - et de ce qu'elle n'est pas
- ▶ Des réponses aux questions fréquemment posées
- ▶ Un aperçu de la manière dont la sensibilité élevée se manifeste chez les enfants et les adolescents, y compris les garçons
- ▶ Des conseils pratiques pour identifier et soutenir les EHS dans la vie scolaire quotidienne
- ▶ Des stratégies pour répondre aux besoins émotionnels et sensoriels sans isoler les élèves
- ▶ Des moyens d'aider tous les élèves - y compris très sensibles - à comprendre et à réguler leurs émotions
- ▶ Une collection de matériel, d'activités et de suggestions prêts à l'emploi en annexe.

Nous espérons que ce guide vous aidera à voir la haute sensibilité non pas comme quelque chose de dérégulé qu'il faudrait réparer, mais comme quelque chose de précieux avec lequel il vaut la peine de travailler. Soutenir les EHS n'est pas forcément synonyme de travail supplémentaire - cela peut en fait conduire à un enseignement plus efficace et plus inclusif qui profite à toutes les personnes impliquées.

Merci de vous joindre à nous dans cette aventure !



Comprendre la grande sensibilité



Qu'est-ce que la haute sensibilité ?

Le concept de grande sensibilité décrit un trait de tempérament humain. On utilise également "haute sensibilité", terme plus scientifique conforme à l'appellation internationale, ou "ultrasensibilité", terme propre au monde francophone.

Selon le chercheur britannique Michael Pluess, la notion de haute sensibilité explique les différences individuelles dans la capacité à enregistrer et à traiter les stimuli provenant de l'environnement externe et interne.

Les personnes très sensibles, ultrasensibles ou "hautement sensibles" (PHS) ont un seuil de traitement des stimuli plus bas et ont tendance à enregistrer davantage d'informations. Il en va de même pour les enfants très sensibles, ultrasensibles ou "hautement sensibles" (EHS).

Illustration 1

Lena a une audition standard. Elle remarque, quand le professeur parle, qu'elle entend les conversations de ses camarades de classe et qu'elle peut se concentrer sur son travail sans être trop distraite par les bruits de fond.

Tom, lui, a une sensibilité accrue aux sons. Outre ce que Lena remarque, Tom entend le bourdonnement des lampes fluorescentes, le bruissement du papier, le tapotement des crayons et même le bruit lointain d'une voiture à l'extérieur de l'école. Ces bruits, que Lena perçoit à peine, le dérangent souvent.

La haute sensibilité est-elle nouvelle ?

Le terme a été proposé par la psychologue clinicienne étatsunienne Elaine Aron et le sujet a été popularisé par elle dès 1996, lorsqu'elle a publié son premier livre, *Highly Sensitive Person* (la personne hautement sensible).

Toutefois, il ne s'agissait pas d'un nouveau

concept à l'époque, puisque des chercheurs tels que C. G. Jung, I. P. Pavlov ou Hans Eysenck l'avaient déjà étudié dans divers contextes. Il est intéressant de noter que des théories similaires, mais indépendantes, sont apparues au milieu des années 1990, telles que "les pissenlits et les orchidées" du pédiatre étatsunien Thomas Boyce ou "la susceptibilité différentielle" du psychologue pour enfant Jay Belsky. Chacune de ces approches scientifiques apporte un aspect unique à la théorie de la sensibilité.

La haute sensibilité est-elle un concept scientifique ?

Elaine Aron, docteure en psychologie, et son mari Arthur, professeur de psychologie, ont publié leur première étude scientifique sur la sensibilité en 1997 et de nombreuses recherches ont été menées depuis lors. Le concept de "haute sensibilité" est connu sous le nom de "sensibilité au traitement sensoriel" (STS) dans le monde scientifique.



Que signifie la sensibilité élevée est un trait de tempérament ?

Cela signifie que la haute sensibilité est distincte d'autres traits de tempérament tels que l'introversion, l'hyperesthésie ou une forte empathie, bien qu'il puisse y avoir des corrélations positives avec ceux-ci.

La haute sensibilité est un trait souvent inné qui est façonné par un fonctionnement spécifique du système nerveux. La recherche suggère que les PHS présentent une activité distincte dans certaines zones du cerveau, qui peut être influencée par l'expression de gènes spécifiques.

L'héritage génétique de la haute sensibilité a été estimée à 47 %, ce qui en fait un trait modérément héréditaire. Il s'ensuit que ces personnes partagent en partie leur niveau de sensibilité avec leur famille biologique et qu'elles ne peuvent pas changer ce niveau de sensibilité, mais seulement ses effets sur leur fonctionnement. Cela devient possible en pratiquant l'acceptation de son niveau de sensibilité.

Illustration 2

Emma est ultrasensible (EHS) et a été encouragée à accepter sa sensibilité. Ses parents et ses enseignants reconnaissent ses émotions profondes et sa conscience aiguë, créant ainsi un environnement favorable :

- ▶ Elle connaît ses limites et fait des pauses lorsqu'elle est débordée.
- ▶ Elle a des amis qui la comprennent et qui respectent son besoin de tranquillité.
- ▶ Elle exprime sa sensibilité dans la créativité (art, écriture, musique) et l'empathie (aide aux autres).
- ▶ Elle apprend des pratiques d'adaptation, comme la respiration lente par le nez et la fixation de limites.

Effet : Emma s'épanouit parce qu'elle considère sa sensibilité comme une force. Elle devient une personne compatissante, consciente d'elle-même, qui excelle dans les domaines nécessitant une réflexion approfondie, de l'empathie et de la créativité. Cela ne veut pas dire qu'elle ne rencontre jamais de difficultés.

Liam est également ultrasensible (EHS), mais son environnement ne le soutient pas. Il grandit dans une famille et une école qui valorisent la dureté, la "résilience", la suppression des émotions ; ce qui l'amène à rejeter sa sensibilité :

- ▶ Il cache ses émotions, craignant de passer pour un faible.
- ▶ Il se surmène, ignore son besoin de repos et s'épuise sans en tenir compte.
- ▶ Il se critique et se dévalorise, pensant qu'il est "trop sensible" ou "pas normal".
- ▶ Il peut éprouver de l'anxiété, du stress ou une immense lassitude en réprimant ses émotions.

Effet : Liam est en difficulté parce qu'il a l'impression que sa sensibilité est un défaut plutôt qu'un don. Il n'a pas confiance en lui, refoule sa vraie nature et souffre de stress chronique ou d'épuisement émotionnel. S'il n'apprend pas à s'accepter, il risque de conserver ces difficultés à l'âge adulte.

La sensibilité élevée est-elle un inconvénient ?

On estime qu'environ 30 % de la population est très sensible (hautement sensible).

Comme le souligne E. Aron, du point de vue de l'évolution, ce chiffre est trop élevé pour que l'on puisse considérer la sensibilité élevée comme un désavantage. Étant donné qu'une personne sur trois est très sensible, nous pouvons considérer la sensibilité élevée comme une sorte de "norme minoritaire", suffisamment courante pour faire partie de l'expérience humaine, mais encore mal comprise et souvent rejetée, ce qui peut conduire à une forme très réelle de stress minoritaire.

E. Aron a également noté que ce trait a été trouvé dans un pourcentage à peu près identique chez la plupart des animaux, des mouches aux primates. Les biologistes parlent de deux stratégies de survie différentes chez les animaux et de deux types de personnalité innés : audacieux ou timide ; faucon ou colombe ; ou encore insensible ou réactif. La stratégie de la majorité consiste à se diriger rapidement vers la nourriture sans trop observer l'environnement, tandis que la minorité sensible évite les risques en observant les subtilités avant d'agir. Les deux stratégies, "s'arrêter pour vérifier" et "agir maintenant", peuvent être couronnées de succès, en fonction des conditions de l'environnement.

Illustration 3

Sophia est une enfant très sensible (ultrasensible). Lors d'un projet de groupe, Sophia se voit confier le rôle d'organisatrice. Son approche consiste à écouter les idées de chacun et à évaluer comment répartir le travail en tenant compte des forces et des besoins de l'équipe. Cette conduite délibérée garantit une collaboration harmonieuse et évite les malentendus.

Ethan est un enfant moins sensible. Il aime les sports de plein air et sa capacité à éliminer les distractions lui permet de rester concentré pendant les matchs de compétition. Il n'est pas perturbé par des facteurs externes tels que le bruit ou la pression, ce qui l'aide à obtenir de bons résultats. Lorsqu'il joue au football, il n'hésite pas à tirer au but. Sa rapidité d'esprit et sa confiance en lui l'aident à prendre l'avantage.

Quelles sont les caractéristiques typiques d'une sensibilité élevée ?



Elaine Aron émet l'hypothèse que les enfants et adultes hautement sensibles présentent quatre caractéristiques fondamentales, qu'elle décrit à l'aide de l'acronyme DOES.

<p>D</p>	<p>Depth of Processing – Profondeur de traitement</p>	<p>Le cerveau d'un enfant ultrasensible recherche des connexions et compare tout à des expériences passées dans des situations similaires. Bien que ce processus puisse être difficile à observer, il se manifeste souvent par des questions profondes, un sens de l'humour intelligent et des difficultés à se décider en raison de la prise en compte de nombreuses possibilités. Ces enfants peuvent également être "lents à s'échauffer" face à des personnes et des situations nouvelles, car ils ont besoin de temps pour observer et réfléchir avant d'agir ou de participer. Ce traitement approfondi peut être inconscient. Lorsqu'ils traitent consciemment l'information de cette manière, cela peut leur prendre beaucoup plus de temps, car ils examinent soigneusement toutes les options.</p>
<p>O</p>	<p>Overstimulation – La surstimulation</p>	<p>La surstimulation est un effet secondaire naturel du traitement en profondeur. Si le cerveau d'un enfant très sensible évalue tout en profondeur et que la situation est complexe (avec de nombreux détails à retenir), intense (avec du bruit ou du chaos) ou prolongée, il est compréhensible que cet enfant se fatigue plus rapidement. Les enfants peuvent se sentir dépassés par les bruits forts, gênés par les températures extrêmes ou angoissés par les changements soudains. Ils peuvent éviter les sports d'équipe, hésiter à s'exprimer en classe et avoir besoin de repos supplémentaire pour se remettre de la surstimulation.</p>
<p>E</p>	<p>Emotional Reactivity and Empathy – Réactivité émotionnelle et empathie</p>	<p>La réactivité émotionnelle est étroitement liée au traitement en profondeur, car les émotions guident notre attention, notre apprentissage et notre mémoire. Les enfants sensibles observent et intériorisent plus profondément les situations émotionnelles, ce qui renforce également leur empathie. Ces enfants peuvent avoir des réactions émotionnelles plus fortes, reconnaître facilement la détresse des autres et les comprendre mieux. Les enfants très sensibles réagissent plus émotionnellement à tous les événements, qu'ils soient positifs ou négatifs. Par exemple, des émotions telles que la joie, la gratitude ou le soulagement peuvent les faire pleurer.</p>
<p>S</p>	<p>Sensing the Subtle (Sensory Sensitivity) – Ressentir les subtilités et les nuances</p>	<p>Les personnes très sensibles remarquent des détails subtils que d'autres ne perçoivent pas. Cette perception accrue n'est pas due à des organes sensoriels supérieurs, mais plutôt à la manière dont leur cerveau traite et évalue les informations en profondeur. Cette capacité leur est bénéfique à plusieurs égards : ils éprouvent un plus grand plaisir à vivre des moments positifs et sont capables de comprendre les attentes des enseignants. Leur sensibilité leur permet de réagir plus efficacement dans les interactions sociales, car ils perçoivent très bien la communication non verbale, comme le ton de la voix, les expressions faciales et les gestes subtils. Ils peuvent reconnaître instantanément l'humeur, la sincérité ou l'encouragement d'une autre personne. Cependant, lorsqu'ils sont surstimulés, cette conscience accrue peut disparaître, ce qui les empêche d'appréhender leur environnement.</p>

Que signifie l'expression "les ultrasensibles sont des orchidées" ?

Thomas Boyce a introduit une métaphore florale pour décrire deux groupes d'enfants différents.

Les enfants orchidées se caractérisent par leur fragilité et nécessitent une approche éducative et pédagogique particulière. Lorsqu'une telle approche leur est accordée, ils se développent très bien.

Ces enfants sont différents des enfants appelés "pissenlits". Les pissenlits sont plus solides, ils ont tendance à bien se comporter dans la plupart des circonstances, mais ils ne se distinguent pas autant et obtiennent des résultats plutôt moyens.

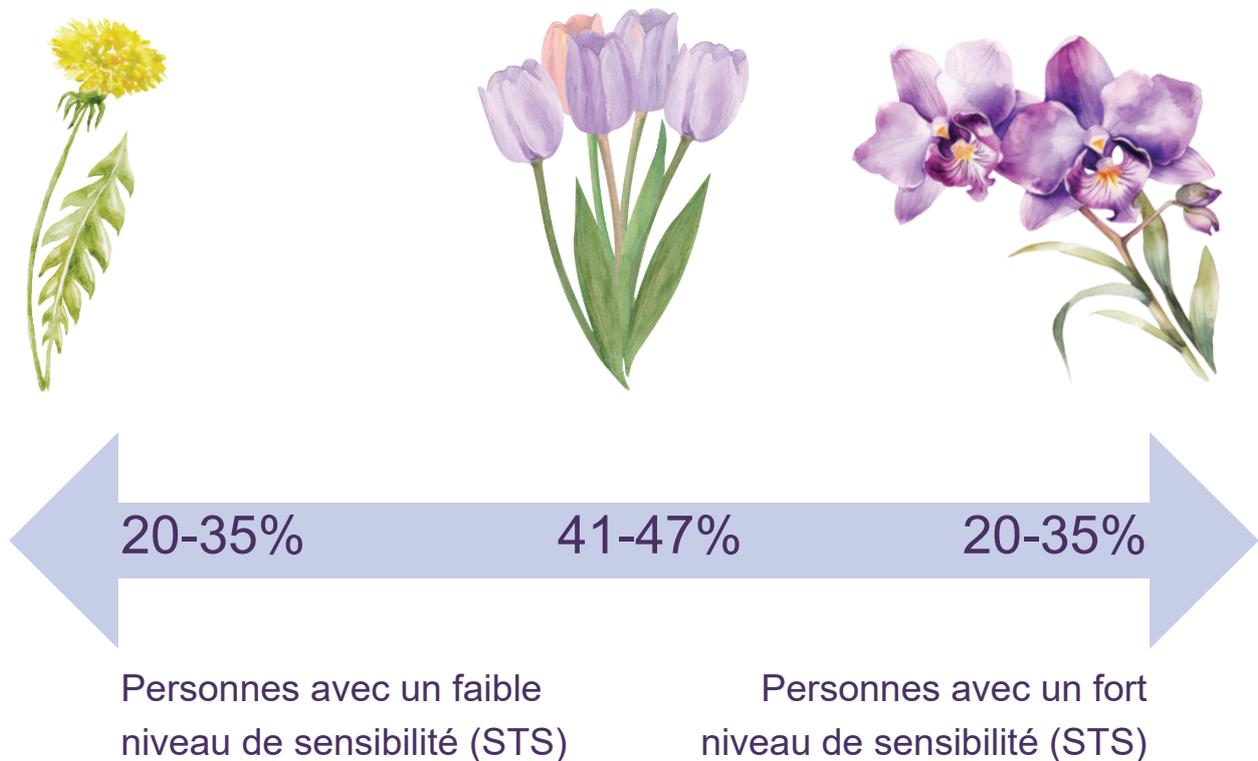
En 2018, les chercheurs ont constaté que les personnes se répartissaient en trois groupes différents : environ 30 % de l'échantillon de population étaient des "orchidées" très sensibles, 30 % étaient des "pissenlits" peu sensibles. Il reste un groupe de personnes

moyennement sensibles, les "tulipes", qui ne sont pas aussi robustes que les pissenlits, mais pas aussi délicates que les orchidées.

Pourquoi affirmer que les PHS sont plus sensibles ?

Selon Jay Belsky, les enfants diffèrent par leur sensibilité générale aux influences environnementales. Cela signifie que les individus les plus susceptibles (sensibles) sont plus affectés par les effets négatifs des expériences négatives, mais aussi particulièrement réceptifs aux effets positifs des expériences de soutien.

S'ils ont eu une enfance difficile, ces enfants sont plus susceptibles que les autres d'être déprimés, anxieux ou timides, alors que s'ils ont eu une enfance favorable, ils peuvent s'en sortir aussi bien et même mieux que les personnes moins sensibles. Ils bénéficient également davantage d'une psychothérapie et d'autres types de soutien psychosocial que les personnes non sensibles.



Adapté à partir de : Boyce, W. T. (2019). *The Orchid and the Dandelion*. New York: Knopf.

Les ultrasensibles sont-ils généralement introvertis ?

Les recherches anglo-saxonnes montrent que la plupart des ultrasensibles (environ 70 %) sont introvertis, tandis qu'une minorité est extravertie. Une étude française de 2017 donne 33 % d'introvertis, 33% d'extravertis et 34% d'ambivertis (tour à tour introvertis ou extravertis selon les circonstances).

L'introversion et la sensibilité élevée peuvent se ressembler. Cependant, l'introversion concerne la manière dont une personne recharge son énergie (seule ou avec d'autres) et la sensibilité élevée concerne la profondeur avec laquelle une personne traite l'information. Dans le passé, certains auteurs ont eu tendance à mélanger les deux. En conséquence, la sensibilité élevée est encore souvent confondue avec l'introversion, de sorte que les extravertis très sensibles sont souvent perçus de manière erronée et constituent un groupe qu'il convient de comprendre tout particulièrement.

Les extravertis très sensibles ont tendance à réfléchir davantage à leurs expériences et ont besoin de plus de temps pour les assimiler, par rapport aux autres extravertis. Selon Jacquelyn Strickland, spécialiste des extravertis très sensibles, la différence entre les extravertis sensibles et les introvertis sensibles est assez faible : les extravertis préfèrent partager leurs pensées et leurs sentiments à haute voix plutôt que de les écrire, et ils socialisent davantage que les introvertis sensibles. En même temps, ils ont besoin de plus de temps seul pour penser et réfléchir, font preuve de plus d'empathie et de réactivité, et sont plus sensibles aux détails que les extravertis non sensibles.

Dans un nouvel environnement et parmi des étrangers, un enfant sensible extraverti peut passer pour un introverti. Même les enfants sensibles extravertis peuvent ne pas aimer parler aux étrangers et aux figures d'autorité. Cependant, lorsqu'ils s'y habituent, la composante extravertie peut de nouveau émerger.



La haute sensibilité est-elle un trouble ?

Les éducateurs ne sont pas chargés de diagnostiquer les élèves, cette tâche importante incombe à des psychologues qualifiés.

Toutefois, il est utile que les enseignants et le personnel scolaire soient conscients des différences et des points communs entre la grande sensibilité et des troubles psychologiques. Comprendre les principes de base peut aider les éducateurs à soutenir leurs élèves, à réagir avec empathie et à travailler plus efficacement avec les parents et les professionnels.

Conformément à certaines recherches mentionnées ci-dessus, les personnes ultrasensibles (PHS) ont tendance à être plus névrosées (anxieuses, déprimées, instables, etc.) que les non-PHS lorsqu'elles évoluent dans un environnement défavorable pendant l'enfance ou l'adolescence. En revanche, elles s'améliorent de manière plus significative lorsqu'elles bénéficient de compréhension, d'encouragement et de soutien. Dans certaines études, les ultrasensibles ayant eu une enfance heureuse ont même obtenu des résultats particulièrement élevés en matière de régulation émotionnelle.

La recherche montre également que la sensibilité élevée est une combinaison de plusieurs facteurs.

Le plus souvent, trois facteurs sont décrits : la facilité d'excitation (FE), le seuil sensoriel bas (SB), la sensibilité esthétique (SE).

La facilité d'excitation et le seuil sensoriel bas sont davantage liés à des traits impliquant un affect désagréable voire défavorable, tandis que la sensibilité esthétique est davantage liée à des traits impliquant un affect agréable et favorable, comme l'ouverture à l'apprentissage, et à la créativité.

Il y a une bonne raison de distinguer la sensibilité élevée de l'hypersensibilité.

L'hypersensibilité indique que quelque chose est trop prononcé ou au-delà de la norme.

L'hypersensibilité fait partie de divers troubles tels que l'allergie, l'asthme, le syndrome du côlon irritable, le syndrome de stress traumatique, les troubles du spectre autistique (TSA) et la schizophrénie.

La neurasthénie (fatigue nerveuse chronique) et l'idiosyncrasie (hyper-réactivité aux influences extérieures) peuvent être des

HAUTE SENSIBILITE	HYPERSENSIBILITE
Décrit le tempérament neutre de la personne.	Décrit un déficit chez la personne.
Considérée comme un trait de caractère fixe qui demande à être accepté.	Souvent considérée comme un problème qui peut être traité et atténué.
Non liée à l'hyposensibilité (uniquement comme mécanisme de défense en cas de surstimulation).	Liée à une hyposensibilité dans d'autres domaines (typique de l'autisme).
Non incluse dans le DSM, non pertinent pour le système de santé publique. Aucun trouble.	Pertinente pour le DSM (un symptôme possible de TSA, d'anxiété, de traumatisme, de trouble de la personnalité limite, etc.)

termes apparentés à l'hypersensibilité.

Le DSM est le Manuel Diagnostique et Statistique des troubles Mentaux, donnant une classification des troubles psychiques et psychiatriques et élaboré par l'Association américaine de psychiatrie.

Fondamentalement, il existe trois possibilités de relation entre la sensibilité et les troubles :

- ▶ Des personnes sont considérées à tort comme des ultrasensibles (hautement sensibles) alors qu'elles souffrent en réalité d'un trouble.
- ▶ Des personnes sont diagnostiquées à tort comme souffrant d'un trouble, alors qu'elles sont en réalité des hautement sensibles (ultrasensibles).
- ▶ Des individus sont ultrasensibles et souffrent d'un trouble non apparenté.

Les PHS présentent-elles des troubles tels que l'autisme ou le TDAH ?

Selon la recherche, la sensibilité élevée peut être corrélée à l'autisme et au TDAH. Cela ne signifie pas qu'il existe un lien de cause à effet entre la sensibilité élevée et l'une de ces pathologies. Au contraire, cela pourrait simplement signifier que nous ne sommes pas encore en mesure de faire une distinction complète, en particulier entre la haute sensibilité et l'autisme, étant donné que bon nombre de leurs symptômes se chevauchent.

La différence avec les troubles du spectre autistique (TSA)

Les ultrasensibles (PHS) ont tendance à être

sensibles à une grande variété de stimuli sensoriels : température, niveau de bruit, odeurs, tissus, douleur, etc. Contrairement aux personnes présentant des manifestations d'autisme, les PHS sont très sensibles aux stimuli sociaux et savent interagir avec les autres. Elles ont également une imagination débordante et des centres d'intérêt variés, contrairement aux personnes atteintes de TSA, dont les centres d'intérêt sont souvent très étroits. Certains ultrasensibles peuvent se comporter maladroitement dans des situations sociales, non pas parce qu'ils ne savent pas quoi faire, mais parce qu'ils ont parfois une faible confiance en eux et, plus souvent encore, parce qu'ils n'aiment pas les bavardages, qu'ils considèrent souvent comme superficiels et préfèrent les conversations authentiques plus approfondies.

La différence avec le TDAH

Lorsque les ultrasensibles (PHS) sont débordés, ils peuvent présenter certaines manifestations typiques des personnes atteintes de TDAH : inattention aux détails, manque d'attention, incapacité à organiser leur travail, oublis. En revanche, lorsque les ultrasensibles sont calmes, ils ne présentent pas ces comportements. Ils ne sont pas non plus enclins à l'impulsivité et à la prise de risques, mais ont plutôt tendance à réfléchir avant de faire quelque chose (la volonté du "bien faire du premier coup"), surtout s'ils ne sont pas surstimulés. Si les PHS ont tendance à s'engager dans de nombreux projets, c'est plus probablement parce qu'elles sont curieuses et excitées par les différentes possibilités (ce qu'on appelle les chercheurs de sensations fortes), et non pas parce qu'elles ont – comme les TDAH de faibles compétences exécutives.

Illustration 4

Emma remarque les plus petits détails, comme le changement de ton de son professeur ou une petite égratignure sur la main de son amie. Elle se sent dépassée dans les endroits bruyants, se bouchant les oreilles lorsque les sirènes retentissent ou que la foule devient trop bruyante. Lorsqu'elle regarde un film, elle pleure facilement, profondément émue par les émotions des personnages. Elle est incroyablement empathique, souhaitant souvent reconforter ses camarades de classe avant même qu'ils n'expriment leur tristesse et se demandant s'ils apprécieraient son intérêt. Après une longue journée à l'école, elle a besoin d'être seule pour se ressourcer. Emma est très sensible.

Liam adore les trains et peut passer des heures à mémoriser les horaires et les modèles de moteurs. Il a du mal à supporter les changements soudains et devient anxieux si sa routine est perturbée ou si son jouet préféré n'est pas à sa place habituelle. Les bruits forts, comme les aspirateurs, l'incitent à se couvrir les oreilles et à se balancer d'avant en arrière pour s'apaiser. Il aime jouer seul, alignant souvent ses petits trains plutôt que de participer à des jeux imaginatifs avec ses pairs. Bien qu'il n'exprime pas toujours ses émotions de la manière habituelle, il montre son amour en partageant des informations sur les trains avec sa famille. Liam est autiste.

Les ultrasensibles sont-ils généralement plus doués ?

On ne peut pas dire que les grands sensibles sont typiquement surdoués (HPI : haut potentiel intellectuel), car il y a environ 30 % d'ultrasensibles et seulement 2 % de surdoués dans la population. Néanmoins, les recherches montrent qu'une partie des personnes surdouées sont très sensibles.

Selon la recherche, une sensibilité élevée est également en corrélation avec :

- ▶ une conscience émotionnelle et une connexion sociale accrues,
- ▶ une forte créativité,
- ▶ une plus grande indépendance par rapport au contexte culturel,
- ▶ une ouverture à l'expérience.

Nombre de ces caractéristiques, comme l'ouverture à l'expérience, sont elles-mêmes en corrélation avec l'intelligence.

Il pourrait y avoir une autre explication. Selon la théorie de la "désintégration positive" du psychologue polonais Kazimierz Dąbrowski, le cerveau des personnes douées présente une structure plus complexe, met plus de temps à se développer et est plus sensible aux changements. Dąbrowski parle de "surexcitabilité", ce qui pourrait être un autre nom pour une sensibilité élevée. Dąbrowski affirme que l'enfant surdoué met plus de temps à atteindre cet équilibre que l'enfant moyennement doué.

Les PSH sont-elles plutôt de sexe féminin ?

La sensibilité élevée étant un trait de tempérament, il n'y a pas de différences dans son expression biologique chez les hommes et les femmes.

Il est vrai que les hommes peuvent paraître moins sensibles, mais cette apparence est trompeuse. En effet, les hommes contrôlent plus fortement ce trait de caractère, car notre culture n'attend pas des hommes qu'ils soient très sensibles. Les hommes sensibles peuvent d'ailleurs être perçus comme efféminés. Les normes culturelles peuvent donc décourager les hommes à exprimer leur sensibilité, ce qui peut entraîner chez eux de la honte, un refoulement émotionnel et des problèmes de santé mentale. Il en va de même pour les garçons, dès le plus jeune âge.

Il est également vrai que la sensibilité peut se manifester différemment chez les hommes et les femmes, ou d'une manière générale chez tous les individus. Enfin, selon les environnements (famille, école, travail), certaines femmes peuvent être découragées d'exprimer leur sensibilité, avec le même risque de problèmes de santé mentale.



L'ultrasensibilité des enfants et adolescents



Existe-t-il des outils permettant de tester la haute sensibilité ?

Oui, il existe aujourd'hui plusieurs outils validés pour aider à identifier la sensibilité élevée chez les enfants, y compris des outils conçus spécifiquement pour les éducateurs. Pour soutenir leur travail à l'école, nous avons le plaisir d'inclure dans ce guide une échelle d'évaluation développée par Saverio Tomasella en 2024 et partagée avec l'aimable autorisation des éditions Leduc. Cet outil, fondé sur les observations faites auprès d'enfants, de parents et d'enseignants, permet d'identifier les élèves susceptibles de traiter les informations plus en profondeur, de réagir fortement aux émotions et d'être submergés dans des environnements particulièrement stimulants.

Il offre un format facile à utiliser, fondé sur les points forts et adapté aux contextes scolaires. Pour garantir l'accessibilité de l'échelle dans nos communautés, notre équipe l'a traduite en tchèque et en français. Nous encourageons les enseignants du primaire et le personnel des écoles à utiliser cet outil comme un soutien pratique pour favoriser des classes inclusives et sensibles aux émotions. L'échelle complète est disponible en annexe et peut être utilisée librement à des fins éducatives, moyennant une mention spécifiant son origine.

En outre, nous avons inclus en annexe le questionnaire classique élaboré par Elaine Aron en 2002 à l'intention des parents. Bien que conçu pour être utilisé à la maison, cet outil peut offrir aux éducateurs des informations supplémentaires précieuses sur le comportement d'un enfant en dehors de la salle de classe.

Ensemble, ces échelles offrent une perspective plus large sur la sensibilité d'un enfant, aidant les enseignants et les familles à travailler ensemble pour soutenir les enfants très sensibles d'une manière cohérente, bienveillante et avec compassion.

À quoi ressemblent les enfants très sensibles ?

Voici quelques caractéristiques typiques des enfants hautement sensibles (EHS) :

- ▶ Ils sont à l'écoute, perçoivent très rapidement l'humeur des autres, saisissent la moindre nuance et le moindre changement dans les expressions du visage.
- ▶ Ils peuvent reconnaître si l'intérêt des autres pour eux est sincère ou si ces derniers essaient de leur mentir. Il leur est donc difficile de simuler quoi que ce soit. L'authenticité et la véracité sont très importantes pour eux. S'ils essaient de se conformer ou de s'adapter, ils sont en conflit avec eux-mêmes.
- ▶ Ils éprouvent du respect et de la considération pour les autres.
- ▶ Ils ont un sens très développé de tous les êtres vivants et non vivants, des personnes, des animaux, des plantes, et de la nature en général.
- ▶ Ils ont une tendance naturelle à souhaiter améliorer le monde. Ils ont un fort désir de justice et sont souvent critiques envers eux-mêmes et les autres.
- ▶ Ils écoutent attentivement, sont fiables et peuvent garder des confidences.
- ▶ Ils perçoivent très bien les détails et peuvent reconnaître des différences minimes.
- ▶ Ils ont un sens esthétique raffiné, un grand sens de l'ordre et de la propreté (ce qui ne signifie pas nécessairement qu'ils sont capables de les maintenir). Ils peuvent percevoir toute la gamme des sons et apprécier la variété de la nourriture.
- ▶ Ils ont tendance à être consciencieux et responsables. Ils ont souvent besoin de beaucoup plus de temps pour les tâches qui leur sont confiées. Ils ont une sensibilité très développée aux erreurs et un fort sens du devoir.
- ▶ Ils savent intuitivement ce qui est bien et ce qui est mal, ce qui est vrai et ce qui est faux, comment les choses fonctionnent et

aussi comment les parents, les enseignants, les éducateurs "fonctionnent".

- ▶ Ils sont curieux s'ils surmontent leur peur initiale. Ils ont des intérêts variés. Ils ont soif de connaissances et aiment apprendre (ce qui ne signifie pas toujours qu'ils apprécient l'environnement scolaire). Ils peuvent avoir des idées originales. S'ils sont passionnés par quelque chose, leur enthousiasme est sans limite.
- ▶ Ils ont souvent le sens de la beauté. Ils aiment l'art et la culture, mais peuvent préférer d'autres domaines où la beauté se révèle dans la logique ou dans la vie intérieure.
- ▶ Ils ont souvent une imagination riche et une finesse de perception bien développée.
- ▶ Ils peuvent se souvenir d'expériences très anciennes, de manière détaillée. Ils ont tendance à se laisser entraîner dans des récits très précis.
- ▶ Ils sont généralement conservateurs. Ils n'aiment pas prendre de risques s'ils ne se sentent pas sûrs, car ils ne veulent pas échouer.
- ▶ Ils ne sont pas faibles. Le fait d'avoir à réguler quotidiennement sa nature très sensible développe une forte volonté, de la persévérance et de l'endurance. Bien que ces qualités ne se manifestent pas dans toutes les situations de la vie d'un enfant ultrasensible, elles sont fondamentalement présentes.

Comment sont les garçons ultrasensibles ?

Il n'est pas toujours facile d'être un garçon sensible. Selon les valeurs sociétales, les hommes doivent être agressifs, résistants et maîtriser leurs émotions, ce qui est souvent l'exact opposé de ce qui caractérise un garçon sensible. Les garçons sensibles apprennent souvent à se réprimer pour être acceptés par leurs pairs. Le rejet peut entraîner la peur, l'anxiété et une faible estime de soi.

Cependant, il y a des garçons sensibles qui aiment même les jeux de combat. Il y a aussi des garçons sensibles qui aiment découvrir et apprécier des activités stimulantes. Mais il est important de savoir que ces garçons peuvent être plus facilement fatigués et submergés par les stimuli et qu'ils ont besoin de plus de temps pour se reposer après ces activités.

Selon Aron, la plupart des garçons sensibles se montrent introvertis à l'école, peut-être parce que la société leur dit que quelque chose ne va pas chez eux. Par conséquent, ils se comportent avec prudence dans un groupe et observent comment les autres les traitent.

Illustration 5

Noah est un EHS. Il cache souvent ses émotions pour éviter les moqueries, se sent dépassé dans les environnements bruyants et n'aime pas la compétition. Sa réflexion profonde le conduit souvent à trop analyser, ce qui rend la prise de décision difficile. Avec du soutien et de la compréhension, par exemple en faisant des pauses tranquilles, en l'encourageant dans des activités créatives et en recadrant sa participation à des activités sportives, il peut apprendre à accepter sa sensibilité. Lorsqu'elles sont correctement entretenues, la réflexion et la perspicacité de Noah peuvent devenir ses plus grandes forces.



Que se passe-t-il pour les adolescents très sensibles ?

L'adolescence est la période de la vie des ultrasensibles où ils sont les plus enclins à vivre de nouvelles expériences et les plus résistants à la surcharge : participation à de grands événements sportifs, concerts, musique forte, foules, vêtements originaux, comportements provocateurs, nombreuses activités.

Les adolescents ultrasensibles sont tout de même surchargés plus rapidement que les autres. C'est une période où ils se comparent fortement à leurs pairs, sont facilement vulnérables, s'autocritiquent et veulent être acceptés comme "normaux" ou comme les autres. Ils peuvent se tourner vers la consommation de drogues ou d'alcool pour remédier à l'anxiété ou à la dépression. Le besoin de se fondre dans la masse peut les amener à adopter des comportements à risque. En revanche, ce type de comportement est rare chez les adolescents ultrasensibles accompagnés, surtout s'ils trouvent une orientation qui leur donne un but dans la vie, ou se consacrent à la pratique d'un passe-temps qui les passionne.

Certains peuvent également se focaliser sur la performance et vouloir maîtriser le même nombre d'activités que leurs pairs. Lorsque cela s'ajoute au perfectionnisme, auquel ils ont également tendance, ils peuvent se surmener, tomber malades ou frôler le burn-out, par exemple avant les examens d'entrée.

Les filles sont également préoccupées par leur apparence et peuvent être très sensibles à toute critique concernant leur corps, ce qui peut conduire à des troubles de l'alimentation. Les filles, en particulier, peuvent réagir fortement aux relations entre camarades de classe. Si les relations ne sont pas bonnes et que les filles sont en difficulté, elles peuvent développer de l'anxiété, une dépression ou commencer à s'automutiler. Cependant, elles peuvent faire bon usage d'un soutien extérieur et retrouver un bon équilibre, même dans un environnement qui n'est pas toujours idéal de leur point de vue.

Les réseaux sociaux exercent également une forte influence sur les filles, tandis que les jeux informatiques et autres technologies sont plus susceptibles d'exercer une forte influence sur les garçons.



Accepter la grande sensibilité de l'enfant

La façon dont on considère et accompagne la sensibilité élevée détermine si elle sera un avantage ou une source d'anxiété pour l'enfant, l'adolescent et l'adulte et venir.

Dans un environnement favorable, les enfants et adolescents ultrasensibles améliorent leur fonctionnement et réduisent les comportements potentiellement problématiques de la haute sensibilité. Le soutien et l'acceptation ne signifient pas automatiquement une solution miraculeuse à tous les problèmes, mais ils constituent certainement une assise solide pour développer l'autosoin ou soin de soi chez les enfants ultrasensibles (EHS en particulier et chez n'importe qui, plus généralement). L'essentiel est de comprendre qu'il n'y a rien de mal à être ou ne pas être hautement sensible (ultrasensible). Les individus sont simplement différents les uns des autres, et les enfants le sont encore plus, puisqu'ils ne sont pas adaptés à la société et à ses exigences.

Le travail des éducateurs consiste à souligner les avantages de ce tempérament et à offrir des explications adaptées à l'âge, puis un soutien personnalisé.

Si les individus ultrasensibles ne comprennent pas ce qui les différencie de la majorité, ils auront le sentiment que quelque chose ne va pas chez eux (par exemple, qu'ils ne sont pas capables de faire tout ce que les autres peuvent faire) et éviteront délibérément ou inconsciemment certaines situations ou activités.

Les éducateurs n'ont pas besoin de chercher un "remède" à la grande sensibilité.

Au contraire, essayer de "guérir" cette particularité conduit à des problèmes plus graves. En réalité, les enfants sensibles ont besoin d'apprendre à vivre et à travailler avec ce trait de caractère, et les éducateurs peuvent les aider à adopter une telle approche favorable.

L'expérience de la vie affecte le bien-être mental des enfants ultrasensibles beaucoup plus que celui des autres enfants. C'est pourquoi une attention particulièrement ajustée et intelligente est la bienvenue pour aider ces enfants à moduler leurs réactions au stress, à exprimer leurs émotions, à se reposer lorsqu'ils saturent et à apprendre de nouvelles tâches.

Un environnement dans lequel les émotions (intenses) sont réprimées n'est pas approprié.

L'enfant peut alors cacher ses émotions afin d'être accepté ou de ne pas déranger. Il n'apprend pas, alors, à réguler ses émotions, qu'il refoule, et celles-ci se manifestent généralement à l'âge adulte, où elles sont beaucoup plus difficiles à vivre et à exprimer. Aucun sentiment n'est mauvais. Ce qui peut être perturbant, c'est la façon dont les gens les expriment et le comportement qu'ils induisent. Les éducateurs peuvent aider les élèves à reconnaître et à respecter leurs propres limites en les encourageant à reconnaître ce qui contribue à leur bien-être et à écarter ce qui peut leur être nuisible. Cela favorise une bonne connaissance de soi, une discipline appropriée et une compréhension positive de la grande sensibilité.

Pouvons-nous dire qu'un enfant est ultrasensible en l'observant ?

Certains enfants semblent vraiment très sensibles à première vue. Si un(e) enseignant(e) étudie ce qu'est la sensibilité élevée en tant que trait de personnalité, il ou elle reconnaîtra immédiatement ces traits chez certains enfants. Par exemple, chez les enfants qui hésitent à rejoindre un groupe ou une nouvelle activité dans un nouvel environnement, qui semblent timides ou rêveurs, qui évitent les sorties scolaires et les événements organisés, ou qui sont souvent fatigués en classe.

En revanche, chez d'autres enfants, souvent les plus extravertis, leur grande sensibilité n'est pas toujours aussi clairement reconnaissable. Surtout s'ils ont de bons amis à l'école, ils peuvent aimer être au centre de l'attention.

Plus l'enfant est jeune, plus sa grande sensibilité est reconnaissable. En grandissant, les enfants plus âgés s'adaptent et masquent plus souvent leur véritable personnalité. Certains enfants ultrasensibles sont "amateurs de sensations". Ils se lancent dans l'action avec enthousiasme et ne reconnaissent pas toujours le moment où ils sont fatigués. Par la suite, ils peuvent ressentir une grande fatigue ou même un état d'épuisement. Ils doivent apprendre à reconnaître les signes de lassitude, même les plus légers.

Il est également vrai que les enfants plus jeunes ont moins d'autonomie et dépendent davantage des adultes, alors que les enfants plus âgés, plus autonomes, sont déjà plus à même d'organiser leur temps, de sorte qu'ils ne semblent souvent pas aussi limités par leur grande sensibilité.

Illustration 6

David est un enfant ultrasensible extraverti et chercheur de sensations. Il aime les sports d'équipe. Il perçoit les subtils changements d'humeur sur le terrain. Grâce à son intuition, il peut souvent anticiper les réactions de ses coéquipiers. Il apprécie l'environnement rapide du jeu et l'énergie que procure la poursuite d'un objectif commun. Même s'il est parfois sur le banc de touche, il encourage et soutient ses amis avec enthousiasme. Cependant, après des entraînements et des matchs intenses, il se sent épuisé et a besoin de se reposer, se retirant souvent dans sa chambre pour se ressourcer au calme.



Quels sont les besoins des enfants ultrasensibles ?

S'inspirant de l'image des enfants très sensibles comme des orchidées, la psychothérapeute Julie B. Rosenshein considère les enfants très sensibles comme des fleurs que nous, les adultes, aidons à pousser. Au début, il n'est pas facile d'évaluer le degré d'humidité dont la fleur a besoin, et il arrive donc que nous l'arrosions trop. Avant de la connaître suffisamment, nous ne savons pas si plus ou moins de soleil lui convient mieux, et ses pétales peuvent donc parfois brûler. Mais si nous prenons soin de l'enfant en l'écoutant, en le respectant, en souhaitant sincèrement qu'il fasse de son mieux, il comprendra ces petits contretemps et il puisera dans sa force de vie pour s'éveiller à sa beauté unique, même à travers les obstacles.

Nous pouvons considérer ces soins comme la prise en compte des besoins spécifiques d'un enfant très sensible.

Voici certains besoins typiques des enfants ultrasensibles :

Besoin de calme

Les enfants hautement sensibles (EHS) perçoivent différemment le monde qui les entoure : plus grand, plus bruyant, plus effrayant, mais aussi plus lumineux, plus coloré, plus varié. Tous leurs sens sont sollicités plus intensément. Il est très difficile d'être exposé à de telles sensations pendant une longue période. C'est pourquoi les EHS peuvent très vite se sentir surstimulés, surchargés et épuisés. Il est donc important de leur donner la possibilité de trouver une zone de calme, de se retirer. Chaque enfant a sa propre façon de se calmer. Certains enfants ont besoin d'être laissés seuls, d'autres ont besoin d'être en contact avec leurs proches. Ils peuvent lire, construire un bloc de construction, écrire des poèmes, jouer du piano, chanter, danser, se balancer ou s'asseoir dans un coin tranquille. Ils peuvent aussi avoir un besoin accru de sommeil. L'essentiel est de quitter l'espace qui provoque des manifestations d'irritation.

Besoin de respect et de délicatesse

Les enfants fort sensibles sont très perspicaces. Un tel enfant se soucie énormément de bien faire les choses. S'il est exposé à une forme quelconque de critique, il

n'est pas facile pour lui d'y faire face. Il a du mal à supporter d'être traité de manière autoritaire ou avec colère. En réalité, la critique n'est pas du tout nécessaire, les enfants ultrasensibles font très souvent preuve d'autocritique, de sorte qu'un avertissement plus subtil en privé est généralement suffisant.



Besoin de prudence

Pendant longtemps, les EHS ont été perçus comme timides, socialement maladroits, anxieux et timorés. En réalité, ils peuvent être tout autant extravertis, confiants et socialement habiles que les enfants non sensibles. La raison pour laquelle ils sont souvent perçus différemment est qu'ils peuvent parfois rester prudemment à l'écart, alors que d'autres enfants se lancent à corps perdu dans des activités et des jeux. Une autre raison pourrait être leur tendance fréquente à éviter les relations "superficielles" et à refuser de participer à certaines activités que d'autres enfants apprécient.

Besoin de connexion

Bien que les enfants ultrasensibles soient prudents, bien qu'ils aient besoin d'un coin tranquille pour se retirer lorsque le monde est trop envahissant, il est tout à fait naturel pour eux d'être en contact avec le monde extérieur et d'y participer à leur manière. Ils peuvent s'occuper d'animaux et de personnes pour se sentir bien. Ils ressentent très intensément toute injustice et essaient de rendre le monde meilleur par tous les moyens possibles. D'un côté, cette capacité est leur principale force, de l'autre, s'ils se soucient trop des autres, ils s'épuisent très vite.

Besoin de création

De nombreux EHS sont créatifs d'une manière ou d'une autre, que ce soit dans le domaine des arts, des sciences, de la mode ou autre.

Leur besoin de créer vient de la nécessité de vivre dans la beauté, en exprimant leur sensibilité pour enrichir le monde. Ils sont également influencés par leur tendance naturelle au perfectionnisme, qui découle du besoin de bien faire les choses.

Besoin de compréhension

Pour les enfants ultrasensibles qui pensent profondément et ressentent intensément, il est très important de comprendre ce qu'ils vivent. Il est important pour eux de savoir comment les choses fonctionnent et à quoi elles servent, ce que telle ou telle chose signifie, quels sont les meilleurs mots pour l'exprimer. Ils posent donc des questions profondes. Lorsqu'ils obtiennent une réponse, ils y réfléchissent honnêtement. Il est très important pour eux que leurs questions soient prises au sérieux et qu'ils se sentent écoutés. C'est pourquoi certains d'entre eux peuvent être ouvertement en désaccord avec les idées ou les informations présentées par l'enseignant ou le programme scolaire. En particulier à l'adolescence, ils se comportent souvent comme des rebelles. Il est important qu'ils puissent partager leurs opinions et en discuter.

Comprendre les enfants ultrasensibles à partir de leur comportement

Il existe autant de types de sensibilité élevée qu'il y a d'enfants très sensibles. Pour simplifier, le psychologue francophone Saverio Tomasella propose de distinguer six grandes familles d'enfants et d'adolescents ultrasensibles, qui concernent autant les filles que les garçons. Aucune catégorie n'est meilleure ou préférable à une autre ; il n'y a ni jugement ni hiérarchie. Un enfant peut également présenter certaines caractéristiques de plusieurs profils, en fonction du moment, de l'ambiance et des personnes qui l'entourent.

L'enfant prudent

Il ou elle se tient à l'écart des groupes, de l'agitation et du bruit. Il est calme, réfléchi et très observateur. Discret(e) et indépendant(e), il ou elle parle peu, sauf pour se confier à une personne de confiance. Cet enfant, qui aime la poésie et l'imagination, est souvent très lucide sur ses proches et ses relations.

L'enfant amusant

Expressif et expansif, il aime être au centre de l'attention et aime faire rire son auditoire. Il

tolère mal les contradictions, exige beaucoup d'attention de la part de ses parents. Le fait qu'il soit à la fois très sensible et rapidement dépassé par l'abondance de ses sentiments peut le pousser à être plutôt égocentrique, parfois maladroit, ou à sembler manquer de tact.

L'enfant fragile

Scrupuleux et très exigeant envers lui-même, il a besoin que tout soit en ordre. Il peut être difficile à satisfaire, avec une tendance à râler. Il est très sensible à l'injustice ou à la souffrance des autres. Il se sent facilement incompris ou rejeté. Pourtant, il est sympathique, touchant et apprécié de ses amis qui se confient facilement à lui.

L'enfant protecteur

Sa grande sensibilité est associée à une puissante énergie vitale. Il se dévoue corps et âme à ses amis, voire à un enfant délaissé par les autres. Zorro ou chevalier servant, il se démène pour protéger les autres. Le soir, épuisé, il se couche et s'endort rapidement.

L'enfant rationnel

Il est particulièrement déterminé, précis et méticuleux. Il recherche l'exactitude et pose beaucoup de questions. Il aime parler aux adultes et peut paraître plus âgé qu'il ne l'est en réalité. Il mentalise beaucoup, se concentre sur le côté rationnel des choses, préfère l'abstraction et l'intellectualisation.

L'enfant stressé

Il donne l'impression d'être en opposition fréquente, voire permanente, avec d'autres enfants ou adultes qu'il n'hésite pas à contredire. Il peut aussi avoir des comportements incongrus. Cet enfant n'est pas délibérément provocateur : s'il l'est, c'est en réaction à l'environnement. En réalité, il est confronté à un stress très important : ses capacités de régulation (hormonale, cérébrale, émotionnelle et rationnelle) sont dépassées. Cela concerne principalement les enfants maltraités, négligés et traumatisés.



Aider les enfants ultrasensibles en fonction de leurs besoins

Julie Rosenshein affirme que le fait de savoir quels sont les besoins les plus importants d'un enfant permet de trouver les attitudes les plus justes pour aider l'enfant lorsqu'il n'est pas à l'aise.

Rosenshein a observé que la plupart des enfants peuvent être classés dans l'une des quatre catégories de sensibilité lorsqu'il s'agit de définir leurs besoins primaires. Alors que certains enfants ultrasensibles ne sont très sensibles qu'à un type particulier de stimulus, beaucoup sont très sensibles à une combinaison de facteurs. Dans les faits, la personnalité de chaque enfant est une combinaison de différentes qualités et de différents besoins qui, ensemble, forment sa personnalité unique. Cette classification facilite la compréhension de ce qui se passe à l'intérieur d'un jeune être sensible et de ce qui peut le mettre mal à l'aise. Elle est valable autant pour les filles que pour les garçons.

L'enfant sensible à son environnement

- ▶ Perturbé par le bruit, la foule, l'éclairage et l'électronique.
- ▶ Déteste les étiquettes sur les vêtements, certaines textures et types de tissus, les côtes sur les chaussettes et les vêtements.
- ▶ A besoin de se sentir à l'aise dans les vêtements qu'il porte et a du mal avec certains types de chaussures, les cols des chemises ou les coutures ; en termes de matières, il préfère le velours, le coton ; il aime porter des pantalons de survêtement; il préfère les chaussures à enfiler aux chaussures à lacets.
- ▶ Cherche un soulagement rapide à son inconfort.
- ▶ S'effraie facilement, est très sensible à la douleur et n'aime généralement pas les visites chez le médecin, ni la coupe des ongles et des cheveux.
- ▶ Se change rapidement lorsqu'il porte quelque chose d'humide, de sale, de taché.
- ▶ Remarque les différences subtiles entre les odeurs et est dérangé par les odeurs désagréables.
- ▶ A tendance à être un mangeur anxieux, ayant des réactions exagérées aux différents types d'aliments, aux combinaisons d'aliments, ou à l'odeur et au

goût des aliments. Ces réactions évoluent souvent avec l'âge, l'enfant intégrant progressivement de nouveaux goûts et tolérant davantage d'odeurs.

- ▶ Est très sensible au toucher. D'un côté, il a envie d'être touché(e) et a besoin d'un câlin, de l'autre, il ne veut être touché par personne et tremble s'il est effleuré.
- ▶ Peut avoir des problèmes d'équilibre, de direction, et se cogne ou dérape facilement.
- ▶ A besoin de beaucoup d'espace personnel sans que d'autres enfants ne le touchent, ne prennent ses affaires ou n'occupent son espace de travail.
- ▶ A tendance aux infections de l'oreille, aux sinusites et à l'asthme.

L'enfant sensible aux émotions

- ▶ Réagit aux changements d'humeur des autres et fait preuve d'une grande empathie.
- ▶ Perçoit intensément et profondément, ce qui peut l'amener à se laisser déborder, à avoir de fréquentes sautes d'humeur, des crises de larmes ou à s'effondrer.
- ▶ Peut avoir des accès de rage et de colère intenses et être têtu.
- ▶ Est très affecté par les accusations, la honte, les critiques et les conflits.
- ▶ Préfère souvent les animaux aux humains et a des amis imaginaires à qui parler.
- ▶ Tend à être artistique, créatif, et souvent timide.
- ▶ A besoin d'être aidé à exprimer ses émotions par la parole, le mouvement physique et le réconfort des adultes, et parfois simplement d'espace pour que les émotions les plus intenses puissent être ressenties.
- ▶ A tendance à se demander pourquoi il/elle est si sensible et ce qui ne va pas chez lui/elle.
- ▶ Cherche souvent à plaire aux adultes et peut préférer le contact avec des enfants plus âgés qu'avec des enfants de son âge.
- ▶ Très intuitif, peut savoir ce dont les autres ont besoin sans qu'on le lui dise, est extrêmement compatissant envers les personnes en difficulté et désire sauver le monde.
- ▶ A tendance à interioriser et à prendre personnellement les choses qui ne le concernent pas. Il a besoin de beaucoup d'encouragements et de soutien.
- ▶ Remarque les détails et les nuances dans tout, y compris les sentiments des gens, l'environnement et l'énergie d'un lieu.

- ▶ Est réticent à s'exprimer dans de nouveaux environnements, avec de nouvelles personnes ou dans de nouveaux lieux.
- ▶ Remarque la dynamique de la famille, l'humeur de ses parents et l'énergie qui règne dans la maison. Reconnaît l'humeur de l'enseignant, des élèves et la façon dont leur mauvaise humeur ou leurs émotions fortes les affectent.

L'enfant sensible à la spiritualité

- ▶ Peut transmettre quelque chose d'important aux autres par le toucher, la vue ou les mots.
- ▶ Est souvent très intuitif et capable de se mettre à l'écoute des autres.
- ▶ Fait des crises de colère et a du mal à supporter l'injustice, le mensonge, la manipulation.
- ▶ Très sincère, parle franchement quitte à être impoli.
- ▶ Peut avoir des problèmes avec l'autorité, les limites, les règles et l'enseignement traditionnel.
- ▶ Insiste pour que les gens lui disent la vérité et les raisons de ce qui se passe. Ne tolère pas le mensonge ou les faux semblants.
- ▶ A une relation forte avec la nature, les minéraux, les animaux.
- ▶ Ne se soucie pas du temps, évolue à son propre rythme, a du mal à passer d'une tâche à l'autre.
- ▶ Veut changer le statu quo, le monde, veut briser l'ancien système, a de grands idéaux.
- ▶ A beaucoup d'énergie, est capable de faire plusieurs choses à la fois, peut être très actif, s'ennuie facilement.
- ▶ Ne veut pas aller au lit à cause des terreurs nocturnes et, en particulier pour un enfant plus jeune, réclame la présence de

ses parents pour s'endormir.

- ▶ Peut se sentir déprimé et parler de son insignifiance.
- ▶ À l'adolescence, peut être enclin à la toxicomanie.

L'enfant solitaire réfractaire au changement

- ▶ Difficulté à passer d'une tâche à l'autre, à se lever le matin et à s'endormir le soir.
- ▶ Préfère être dans son propre monde, être seul, avec des animaux ou jouer à des jeux électroniques plutôt qu'avec d'autres personnes.
- ▶ Il peut souffrir d'anxiété sociale et rencontrer des difficultés à se faire des amis ou à les garder.
- ▶ Tente d'éviter les soirées pyjama avec d'autres enfants et divers événements sociaux.
- ▶ Éprouve des difficultés à aller de la maison à l'école et à revenir de l'école à la maison.
- ▶ Est affecté par les changements du rythme établi de la journée et par les changements de saison.
- ▶ A tendance à être réticent lorsqu'il rencontre de nouvelles personnes et peut ne pas aimer les événements organisés par l'école, en particulier lorsqu'ils impliquent beaucoup de monde, des séjours hors de la maison, des chambres multiples, etc.
- ▶ Rencontre souvent des difficultés à participer aux assemblées scolaires, à rejoindre les autres enfants à la récréation ou à se sentir à l'aise à l'heure du déjeuner.
- ▶ À l'adolescence, peut avoir plus de mal à sortir avec ses amis ou à approcher une personne qui lui plaît.



Éducation et soutien des élèves très sensibles à l'école



À quoi ressemblent les élèves ultrasensibles ?

À quoi ressemblent les élèves ultrasensibles ? Lorsque les enfants ultrasensibles commencent à fréquenter l'école, **comme dans tout nouvel environnement, ils ont besoin d'un grand temps d'adaptation.**

L'enfant hautement sensible (EHS) est généralement impatient d'aller à l'école parce qu'il aime apprendre de nouvelles choses. En même temps, il s'agit d'une période difficile pour lui parce qu'elle est pleine de changements : des visages inconnus, de nouvelles responsabilités, de nouvelles règles. La surcharge de stimuli sensoriels et la confrontation à un environnement axé sur la performance peuvent se révéler particulièrement perturbantes.

En raison de sa nature, l'enfant très sensible aime se retirer dans la solitude. Dans un environnement scolaire, où cela n'est pas tout à fait possible, cela peut prendre la forme de rêveries. Or, ce temps est le temps de pause dont ce type d'enfant a besoin pour traiter les informations et se concentrer davantage sur le processus d'apprentissage. Si les enseignants ne connaissent pas la personnalité ultrasensible, ils risquent de porter des jugements évaluatifs nuisibles tels que "tu regardes encore par la fenêtre", "tu n'es pas attentif", etc.

Quelles sont les attitudes qui facilitent l'inclusion des élèves ultrasensibles ?

- Soyez tolérant et permettez aux EHS de suivre votre cours à leur propre rythme. Sachez qu'ils ont besoin d'un peu de temps pour observer ce qui se passe dans la classe.
- Ne leur accordez pas trop d'attention, cela pourrait ralentir leur processus

d'apprentissage en leur faisant perdre leurs moyens.

- Ne jugez pas leur comportement comme de la timidité ou de la peur. Si on leur laisse suffisamment d'espace, les enfants ultrasensibles deviennent des élèves très communicatifs, créatifs, perspicaces et animés.

Un certain type d'EHS a généralement une relation très chaleureuse avec les enseignants. C'est pourquoi ils recherchent leur présence plus souvent que les autres enfants.

Les enfants et adolescents ultrasensibles font office de révélateurs dans la classe. Lorsque le collectif de la classe est sain et que les processus sociaux qui s'y déroulent sont équitables, ces enfants se sentent également à l'aise. Mais il est possible de discerner des courants sous-jacents déséquilibrés grâce aux réactions de ces enfants, car ils sont très attentifs aux problèmes naissants et aux dysfonctionnements.

Les EHS – rêveurs, idéalistes et enthousiastes – ont tendance à devenir la cible non seulement de critiques, mais aussi de moqueries, qui peuvent dégénérer en harcèlement à leur égard (brimades, intimidations, maltraitements).

Les jeunes ultrasensibles veulent réussir par eux-mêmes, et ils veulent le faire particulièrement bien, ce qui les pousse à se tourmenter avec des attentes élevées et à demander à plusieurs reprises un retour d'information clair et encourageant. Parfois, ils ne sont pas du tout conscients de leur perfectionnisme et un enseignant peut les aider à avoir des attentes plus réalistes à leur égard. Il est également important de savoir qu'il n'est pas bon de faire l'éloge des élèves ultrasensibles (EHS) dans un moment où ils sont critiques avec eux-mêmes, car ils auront le sentiment que vous ne les comprenez pas. Il est conseillé d'être gentil, mais honnête.

- ▶ Les critiques sont prises très personnellement, même lorsqu'elles ne sont pas dirigées spécifiquement contre eux, et les punitions données à l'ensemble de la classe peuvent avoir un effet disproportionné sur les enfants très sensibles.
- ▶ Si les EHS n'ont pas suffisamment d'espace pour se reposer régulièrement et se calmer à l'école, au collège ou au lycée, leur surcharge et leur épuisement peuvent être si importants qu'ils se manifestent par un effondrement : ils peuvent pleurer, crier, donner des coups de pied, ne pas parler, s'éloigner des activités, utiliser un langage vulgaire, refuser de manger, refuser d'aller à l'école, se manifester par de l'agitation, avoir des maux de tête et d'autres symptômes somatiques.
- ▶ À la maison, les enfants se sentent protégés et libres d'être eux-mêmes, ce qui n'est souvent pas le cas à l'école. Il est important que les enseignants sachent que l'enfant réservé qu'ils voient dans leur classe est le même que l'enfant vif, enthousiaste, spontané et extraverti lorsqu'il est à la maison.
- ▶ En même temps, les EHS ont tendance à avoir un visage impassible et poli. Il peut sembler que peu de choses les affectent à l'école, mais tout s'accumule et se révèle à la maison. Il y a souvent des larmes et des crises de colère après une journée bien remplie, alors qu'il n'y a aucun signe de problème pendant que l'enfant est à l'école. D'autres enfants ont tendance à garder le stress et l'épuisement à l'intérieur d'eux, qui se manifestent bien plus tard, par exemple, par des maux de tête, une fatigue physique ou des insomnies.
- ▶ Certains EHS ont besoin d'aide sur le plan relationnel, car ils peuvent être lents à se faire des amis. Cependant, un seul ami cher et proche suffit souvent, plutôt qu'un grand groupe.



Pourquoi est-il problématique de traiter les enfants ultrasensibles comme un groupe ayant des besoins particuliers ?

Les éducateurs peuvent s'inquiéter du fait que la prise en charge des enfants hautement sensibles (EHS) impliquerait la création de plans individualisés, semblables à des aménagements pour des besoins particuliers. Cependant, ce n'est pas nécessaire. Bien que l'intention derrière cette approche soit souvent de fournir le meilleur soutien possible, le fait de catégoriser les ultrasensibles comme un groupe ayant des besoins spéciaux est problématique et limite la compréhension de leur rôle dans la salle de classe.

L'approche des solutions individualisées pour les EHS suppose que leur sensibilité est une faiblesse inhérente qui doit être compensée. Toutefois, les élèves ultrasensibles ne réagissent pas de manière excessive ; ils perçoivent et traitent leur environnement en profondeur. Il convient de faire confiance à leur traitement sensoriel et de les aider à décoder ce qu'ils ressentent pour l'exprimer plus facilement.

Leur sensibilité accrue met en lumière des dynamiques sociales, des atmosphères de classe et des méthodes d'enseignement qui affectent tous les élèves, pas seulement eux.

Étiqueter leur sensibilité comme un problème les isole et conduit à l'exclusion plutôt qu'à l'inclusion et à l'amélioration des conditions de la classe tout entière. Au lieu de retirer les EHS des situations difficiles, les éducateurs devraient s'attaquer aux causes profondes, ce qui profiterait à tout le monde. Ce n'est que si le problème ne peut être résolu autrement que des solutions individualisées doivent être envisagées.

Considérer les élèves très sensibles comme des baromètres de la classe, plutôt que comme des problèmes, permet aux enseignants d'améliorer les apprentissages pour tous les élèves.

Comment accompagner au mieux les élèves ultrasensibles ?

ACCEPTATION ET SOUTIEN

Les éducateurs et les enseignants reconnaissent la haute sensibilité comme une perception spécifique de la réalité, une caractéristique qui concerne environ 30 % de chaque classe.

La sensibilité élevée n'est pas quelque chose que l'on peut éliminer ; au contraire, les élèves ultrasensibles doivent apprendre à travailler avec leur sensibilité. Vous pouvez les aider à comprendre leur caractère unique.

- ▶ Demander aux EHS comment ils perçoivent les situations et les écouter sincèrement.
- ▶ Accepter les enfants tels qu'ils sont, en évitant de les surestimer ou de les sous-estimer.
- ▶ Encourager l'acceptation de soi et éviter d'étiqueter la sensibilité comme une faiblesse.
- ▶ Favoriser une conception positive de soi en identifiant et en soutenant leurs points forts par le biais de projets ou de rôles spécifiques.

Les élèves ultrasensibles ne sont pas les seuls à être affectés par des environnements négatifs. Ils remarquent simplement les problèmes et y réagissent, alors que d'autres n'en sont pas conscients. Leurs idées contribuent à créer une meilleure salle de classe pour tous.

LIMITES ET RESPECT

- ▶ Bien que la compréhension et le soutien soient nécessaires, il convient de fixer des

limites claires et d'exiger un comportement respectueux. Le respect mutuel est la clé.

- ▶ Poser des limites et des responsabilités raisonnables pour l'enfant. Informer des conséquences si elles ne sont pas respectées à l'avenir. L'objectif n'est pas seulement de résoudre la situation, mais d'apprendre à négocier.
- ▶ Utiliser des techniques de communication sensibles. Évitez les expressions telles que "doit", "mais" ou "problème". Axer les critiques sur les actions et les faits plutôt que sur la personne, afin d'éviter de porter atteinte au respect de soi.

ORGANISATION DE LA CLASSE

Utiliser différentes formes d'expression (art, écriture, prise de parole en public) qui correspondent à leurs capacités et à leurs intérêts.

- ▶ Incorporer des activités créatives telles que l'art, l'artisanat, l'écriture créative, la littérature et les activités de résolution de problèmes. Les projets liés à la nature (parterres de fleurs de l'école, animaux de la classe) et l'assistance par les pairs peuvent également être bénéfiques.
- ▶ Utiliser une variété de méthodes d'évaluation : présentations orales, tâches créatives, dissertations, quiz, débats, travaux en petits groupes, etc.
- ▶ Créer un environnement de classe apaisant avec un minimum de bruit, un éclairage et une température appropriés, des espaces propres et ordonnés, de l'air frais.
- ▶ Décorer la salle de classe avec des éléments naturels, comme des plantes ou des images de la nature. Même un écran d'ordinateur affichant des motifs de la



nature peut avoir un effet calmant.

- ▶ Inclure des activités physiques de relaxation ou des exercices corporels plus toniques, comme la corde à sauter, le trampoline ou des secousses corporelles rapides pour libérer l'énergie excédentaire. La pratique de la sophrologie peut être très aidante.

SOUTIEN AUX ACTIVITES ET PARTICIPATION

- ▶ Prévenir les élèves à l'avance avant de faire appel à eux. Cela leur permet de se préparer mentalement et de réduire leur niveau de stress.
- ▶ Encourager leur participation en commençant par des tâches faciles à réaliser (par exemple, partage en binôme ou évaluation non chronométrée). Si nécessaire, diviser les tâches requises en petites étapes.
- ▶ Éviter d'exclure les élèves sensibles des activités difficiles, telles que la prise de parole devant la classe. Au lieu de cela, les exposer progressivement (par exemple, en les exerçant d'abord en binôme ou en petit groupe).
- ▶ Les encourager à découvrir un domaine d'intérêt qui leur tient à cœur, pour s'y développer et y trouver un espace de réalisation personnelle.
- ▶ Leur proposer suffisamment de défis pour que l'école ne les ennue pas. Les élèves fort sensibles sont souvent des enfants brillants, mais ils peuvent sembler désintéressés ou manquer de concentration s'ils entendent toujours la même chose.
- ▶ Leur laisser le temps d'observer avant de participer. Il ne s'agit pas d'un désintérêt, mais d'une façon de traiter leur environnement. L'impatience ne fera qu'aggraver la situation.
- ▶ Éviter de les qualifier de "timides", car ce terme a une connotation péjorative. Utiliser des phrases comme "Ces élèves ont besoin de plus de temps pour s'habituer à de nouvelles situations et à de nouvelles personnes".
- ▶ Ne pas se moquer des EHS, car ils pourraient l'interpréter comme de l'hostilité.
- ▶ Établir des routines, des règles et des récompenses qui permettent de développer des habitudes et des relations fructueuses.
- ▶ Expliquer suffisamment à l'avance les changements de routine ou les évènements à venir : modification des

règles de la classe, changement d'approche pédagogique, enseignants remplaçants, voyages, évènements spéciaux, etc.

REGULATION DE LA FATIGUE

Il est important de reconnaître les signes de surstimulation, tels que le repli sur soi, l'impatience, l'agacement, l'irritabilité ou l'hyperactivité.

- ▶ Traiter ces signes en reconnaissant les sentiments de l'élève, en lui proposant des possibilités d'apaisement et en communiquant avec lui avant qu'il ne se sente dépassé.
- ▶ Convenir d'un signe discret permettant aux EHS de signaler qu'ils ont besoin d'aide ou qu'ils se sentent surstimulés (des mots ou des signaux spécifiques convenus à l'avance, des cartes d'urgence).
- ▶ Créer un "coin refuge, un "espace de lecture tranquille" ou une "zone de repos" ; disposer d'une carafe d'eau et de verres pour boire ; permettre aux élèves fatigués de quitter la salle de classe (seuls ou avec un assistant).

Lorsqu'un élève ultrasensible est débordé, laissez-lui le temps de se calmer (cela prend en général 20 minutes).

- Éviter de forcer la communication pendant cette période.
- Élaborer un "plan de crise" pour gérer de telles situations et convenir des mesures à prendre pour les éviter à l'avenir.
- Se mettre d'accord avec les parents sur une procédure réalisable. Vous devrez parfois donner des instructions claires mais douces (ramasser des objets individuels et les mettre dans un sac, prendre un pull, boire, souffler lentement, etc.)

INTEGRATION SOCIALE

- ▶ Encourager les amitiés et les relations étroites, qui sont d'une valeur inestimable pour les grands sensibles. Aidez-les à trouver des camarades bienveillants pour les activités ou les places assises.
- ▶ Lutter activement contre les brimades et cultiver une culture de respect dans la classe. Les EHS réagissent souvent d'une manière que les autres enfants ne comprennent pas. Ils peuvent donc être facilement victimes de taquineries ou de brimades. En classe, il faut donc constamment rappeler aux enfants que chaque enfant est différent et qu'il n'a pas besoin d'être jugé ou critiqué pour cela.
- ▶ Soutenir le développement des

compétences sociales, comme le maintien du contact visuel pendant la communication, afin d'éviter les malentendus (soumission, peur).

Il n'est pas nécessaire de vouloir absolument rendre les enfants ultrasensibles comme les autres : une grande sensibilité les rendra toujours un peu différents des autres.

COMMUNICATION SENSIBLE

Souvent, ce n'est pas ce que vous dites qui importe le plus, mais la manière dont vous le dites. Un ton dur ou une voix forte feront souvent se recroqueviller l'élève sensible et le message sera perdu. Une approche douce et calme fonctionne mieux avec ces enfants.

- ▶ Communiquer ouvertement, directement et avec respect.
- ▶ Donner aux élèves ultrasensibles des choix plutôt que des ordres. En lui demandant son avis ou ce qui pourrait être amélioré, tout se passera beaucoup mieux. Préférer le partenariat à l'autorité descendante.
- ▶ Éviter les suppositions. Vérifier plutôt par des questions qui donnent à l'autre personne un sentiment d'importance qui favorisent la compréhension et le respect mutuels, et qui ne créent pas de blocage.
- ▶ Éviter de demander "pourquoi... ?", car cela ressemble à une réprimande. Par exemple, plutôt que de demander "Pourquoi as-tu fait cela ?", qui peut sembler accusateur, utilisez "Pouvez-vous m'aider à comprendre ce qui s'est passé ?"
- ▶ Utiliser un langage empathique pour valider les émotions de l'enfant : "Je comprends que cela t'ait contrarié" ou "Tu te sens frustré à cause du changement d'horaire, n'est-ce pas ?".
- ▶ Proposer des conseils et des solutions en collaboration : "Que pouvons-nous faire ensemble pour améliorer la situation ?"
- ▶ Souvent, un simple rappel en douceur suffit, car les EHS comprennent généralement très bien les règles et les lignes directrices. Ils sont également très critiques à l'égard de leurs erreurs. Laissez-leur le temps de trouver leurs propres solutions.
- ▶ Penser à mettre en place des boîtes aux lettres anonymes – physiques ou numériques – où les élèves peuvent partager ce qui les préoccupe, exprimer leurs inquiétudes ou demander de l'aide sans craindre d'être jugés. Tous les élèves ne se sentent pas forcément à l'aise pour

aborder directement un enseignant, surtout lorsqu'il s'agit de questions délicates.

Dans le même temps, efforcez-vous de vous forger une réputation d'adulte accessible et digne de confiance. Lorsque les élèves vous voient comme quelqu'un qui les écoute sans les critiquer et qui se soucie sincèrement d'eux, ils sont plus enclins à se confier.

REGULATION DES EMOTIONS

- ▶ Apprendre aux élèves à nommer leurs émotions.
 - ▶ Fixer des limites à la compassion et à l'expression des émotions pour éviter l'épuisement émotionnel par excès d'empathie.
 - ▶ Incorporer des techniques de pleine conscience, telles que le balayage (ou scan) corporel ou la respiration attentive, pour les aider à réguler leurs émotions et à réduire le stress. Voici quelques exemples :
- ♥ Respiration des dix doigts : pincer le bout de chaque doigt, l'un après l'autre, tout en respirant très lentement pour chaque doigt.
 - ♥ Secouer les tensions : Ballotter doucement différentes parties du corps pour relâcher les tensions accumulées.
 - ♥ Mise à la terre 5-4-3-2-1 : pratiquer l'ancrage, dans la conscience des deux pieds posés sur le sol, pour calmer l'anxiété ou la panique.



- ▶ Insister sur l'importance de mener une vie équilibrée et d'accepter les erreurs comme faisant partie de la croissance.
- ▶ Enseigner aux perfectionnistes la règle des 50/50 : vous ne pouvez pas plaire à tout le monde tout le temps, alors concentrez-vous sur ce que vous pensez être le mieux.
- ▶ Hiérarchiser les tâches et les décisions en

leur proposant des options gérables (pas trop nombreuses pour éviter la paralysie décisionnelle).

LA COOPERATION

- ▶ Collaborer étroitement avec les parents pour mieux connaître les points forts de l'enfant qui ne sont peut-être pas visibles à l'école. Une communication ouverte et empathique est essentielle pour planifier ensemble des approches efficaces.
- ▶ Consulter d'autres enseignants ou d'anciens enseignants pour identifier les approches réussies et les points forts de ces enfants.
- ▶ Examiner s'il serait approprié pour certains enfants en difficulté d'encourager le mentorat par des adultes ou des étudiants plus âgés (eux-mêmes ultrasensibles).

En appliquant ces recommandations, les éducateurs peuvent transformer la salle de classe en un espace plus inclusif, plus sûr sur le plan émotionnel et plus favorable à la vie en commun, ce qui profitera à la fois aux enfants très sensibles et à l'ensemble de la classe.



Comment répondre à l'accablement et à l'insatisfaction ?

Comme les élèves hautement sensibles (EHS) traitent les informations sensorielles, émotionnelles et sociales plus profondément que les autres, ils peuvent être particulièrement vulnérables à la fois à l'abattement et à l'ennui, notamment en classe. Ces deux états s'accompagnent souvent d'irritabilité, d'agitation intérieure, de fatigue ou d'un vague sentiment que quelque chose ne va pas. Il est donc facile de les confondre. Cependant, il est important que les élèves, ultrasensibles en particulier, apprennent à les reconnaître et à les distinguer.

L'accablement survient lorsque les enfants très sensibles sont exposés à plus d'informations sensorielles, émotionnelles ou cognitives qu'ils ne peuvent en traiter, comme des bruits forts, des lumières vives, des espaces bondés ou

des situations chargées d'émotions. Cela entraîne du stress, de l'irritabilité, de la fatigue et un repli sur soi.

Pour les EHS, les tâches répétitives ou les environnements manquant de profondeur et de nouveauté peuvent sembler insatisfaisants ou démotivants, ce qui entraîne un désengagement, des rêveries ou de la frustration.

Les élèves peuvent éprouver ces deux états simultanément ; par exemple, se sentir submergés par le bruit et le rythme d'une salle de classe tout en étant découragés par la simplicité de la matière enseignée. Cette combinaison peut donner aux élèves un sentiment de désynchronisation qui peut se manifester par de l'anxiété, un repli sur soi, de l'ennui ou de l'agitation.

C'est là que le concept de fluidité prend tout son sens. La fluidité (ou le flow) fait référence à un état mental dans lequel une personne est complètement absorbée et engagée dans une activité, généralement lorsque le défi de la tâche est bien adapté à ses compétences. Il se situe dans l'espace délicat entre l'ennui (lorsque la tâche est trop facile) et l'anxiété (lorsque la tâche est trop difficile).

Pour les enfants qui sont plus sensibles à la fois à la surstimulation et au manque de stimulation, le maintien de cet équilibre de flux est particulièrement crucial. Un environnement d'apprentissage qui favorise la fluidité peut aider à prévenir à la fois l'accablement et l'insatisfaction en offrant le bon degré de stimulation.

Les éducateurs peuvent soutenir ces élèves en observant attentivement les signes des deux extrêmes, en engageant un dialogue ouvert sur les besoins des élèves et en offrant un environnement de classe flexible. Il peut s'agir de pauses tranquilles ou d'espaces de travail alternatifs pour ceux qui se sentent surstimulés, ainsi que d'activités d'enrichissement, de projets indépendants ou de tâches plus complexes pour ceux qui se sentent sous-stimulés. La recherche d'un niveau de défi équilibré – dans lequel les élèves sont impliqués sans être surchargés – ainsi que le développement d'une culture de classe qui respecte les différents styles de traitement, peuvent aider les enfants fort sensibles non seulement à faire face, mais aussi à s'épanouir sur le plan académique et émotionnel.

Comment aider la classe à réguler les émotions ?

Aider les élèves à comprendre et à apprivoiser leurs émotions est crucial pour leur réussite scolaire, leurs relations sociales et leur développement personnel. Voici quelques pistes pour favoriser l'intelligence émotionnelle et créer un environnement d'apprentissage positif.

1. FAVORISER UN ENVIRONNEMENT PROPICE

Des relations de confiance

Établissez des liens solides avec les élèves pour renforcer leur sentiment d'appartenance et de fiabilité. Cette ouverture les encourage à parler de leurs émotions.

Un espace sûr

Encouragez les discussions ouvertes sur les sentiments, sans jugement, en renforçant l'idée que toutes les émotions sont valables et naturelles.

L'ouverture émotionnelle

Donnez le ton en faisant preuve d'ouverture d'esprit. Partager ses émotions et des méthodes simples de régulation dans les moments de la vie quotidienne. Par exemple, vous pouvez dire : "Je me sens un peu stressé aujourd'hui, alors je prends le temps de respirer lentement par le nez pour me calmer et me recentrer". Cela montre aux élèves que les émotions font partie de la vie.

Lorsque les enseignants parlent ouvertement (mais professionnellement) de leurs sentiments, ils créent un espace sûr où les élèves se sentent plus à l'aise pour exprimer leurs propres émotions. Cela les aide également à apprendre des façons saines de faire face à la situation et instaure un climat de confiance dans la classe.

2. ENSEIGNER L'EXPRESSION JUSTE DES RESENTIS

Élargir le vocabulaire émotionnel

Introduisez des termes émotionnels précis pour différencier des ressentis proches (par exemple, frustré, contrarié ou en colère) pour aider les élèves à exprimer leurs sentiments avec plus de précision. Utilisez des outils comme la "roue des émotions" : un tableau visuel qui organise les émotions en catégories, en commençant souvent par les sentiments simples (comme la

joie, la tristesse, la colère) et en allant vers des termes plus spécifiques. C'est un excellent moyen d'aider les élèves à aller au-delà de mots vagues comme "bien" ou "énervé". Vous pouvez trouver des roues des émotions imprimables en ligne en cherchant "roue des émotions pour les élèves" ou "roue des sentiments". Nombre d'entre elles sont gratuites et conçues spécifiquement pour une utilisation en classe.

Faire le lien avec des situations de la vie réelle

Reliez le vocabulaire à des expériences vécues par les élèves, telles que des examens ou des projets de groupe, rend les leçons plus réalistes.

Incorporer des activités

Faites participer les élèves à des exercices tels que la tenue d'un journal ou des discussions de groupe.

3. METTRE EN ŒUVRE DES METHODES EPROUVEES

Adopter une approche efficace

Vous pouvez utiliser des méthodes que vous connaissez comme la méthode Vittoz, la sophrologie, la "pleine conscience" pour favoriser l'accueil des émotions et leur régulation en douceur.

Météo intérieure

Commencez la journée en demandant aux élèves comment ils se sentent, en utilisant des échelles, des aides visuelles ou des messages simples pour les aider à identifier leur état émotionnel. Il peut s'agir d'une échelle de chiffres (de 1 à 5, par exemple), d'un tableau d'humeur avec des visages ou des couleurs, ou d'une question rapide comme "Quel est le mot pour décrire ce que tu ressens aujourd'hui ?" Ces outils permettent aux élèves de s'évaluer et de partager plus facilement, même s'ils ne disposent pas encore d'un vocabulaire émotionnel étendu.

4. PRATIQUER LA REGULATION AU QUOTIDIEN

Techniques de relaxation

Enseignez des pratiques telles que la respiration lente par le nez en insistant sur l'expiration, la relaxation musculaire progressive ou les étirements pour aider les élèves à se libérer de leur stress.

Encourager un discours positif sur soi

Guidez les élèves pour qu'ils utilisent un

langage valorisant et motivant afin de faire face aux situations difficiles et de renforcer leurs ressources créatives.

Prévoir des zones de calme

Désignez des espaces sûrs où les élèves peuvent faire une pause et laisser libre cours à leurs émotions.

5. ENCOURAGER LES PRATIQUES REFLEXIVES

Journal des émotions

Encouragez les élèves à tenir un journal dans lequel ils expriment leurs sentiments, des éléments déclencheurs à leurs réactions. Il est possible d'introduire des formats spécifiques tels qu'un "journal de la colère", ou de la honte, de la fatigue, etc.

Évaluations régulières de l'état émotionnel

Vérifiez régulièrement avec les élèves pour les aider à identifier et à exprimer leur état émotionnel actuel, et pour leur apporter un soutien si nécessaire.

Scénarios de jeux de rôle

Utilisez les jeux de rôle pour les entraîner à la résolution des conflits et à l'expression des émotions dans un environnement protégé et favorable.

6. PROMOUVOIR LA PRISE DE RECUL

Explorer d'autres points de vue

Posez aux élèves des questions telles que "Comment penses-tu que ton camarade de classe s'est senti lorsque cela s'est produit ?" afin de l'aider à se défocaliser de lui-même et développer son empathie.

Utiliser la littérature et les médias

Discutez des émotions des personnages dans les romans, les bandes dessinées, les films ou les événements actuels, en établissant des liens avec la vie des élèves.

7. MODELE DE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

Utiliser des phrases en "je"

Montrez comment exprimer ses sentiments de manière constructive en parlant de soi : par exemple, "Je me sens frustré quand...".

Éviter les reproches

Apprenez aux élèves à se centrer sur leurs émotions plutôt que d'accuser les autres ou leurs adresser des reproches.

8. PRATIQUER L'ECOUTE ACTIVE

Reconnaître et valider

Reflétez ce que les élèves affirment pour les aider à montrer qu'ils comprennent ce qu'un camarade a exprimé. Par exemple : "On dirait que tu te sens..." ou "Tu as dit que tu sens...".

Éviter de minimiser

Les phrases telles que "Ça va aller" ou "Ce n'est pas grave" banalisent les difficultés en discréditant les ressentis des élèves qui se sentent mal. Au lieu de cela, exprimez de la curiosité et de la compassion à l'égard du point de vue des élèves.

9. OFFRIR DES POSSIBILITES DE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

Activités de groupe

Facilitez le travail de groupe qui exige collaboration et communication, en aidant les élèves à s'appuyer sur la dynamique du groupe et à réguler les réactions émotionnelles.

Renforcement positif

Félicitez les élèves qui expriment clairement leurs émotions ou qui font preuve d'empathie à l'égard des autres. Complimentez-les également pour les progrès qu'ils réalisent dans la capacité à repérer, nommer et apprivoiser leurs émotions.

10. COOPERER AVEC LES FAMILLES ET LES PROFESSIONNELS

Impliquer les parents

Communiquez avec les parents sur l'importance de la régulation émotionnelle et leur fournir des ressources pour soutenir leurs enfants à la maison.

Collaborer avec les conseillers scolaires

Travaillez en partenariat avec des professionnels de la santé pour répondre aux besoins individuels des élèves et mettre en œuvre des programmes de soutien émotionnel à l'échelle de l'école.

En intégrant ces approches dans votre pratique d'enseignement, vous pouvez favoriser une culture de classe où la compréhension et la régulation des émotions se développent. Cela ne profite pas seulement aux élèves sur le plan scolaire, mais leur permet également d'acquérir des compétences de vie essentielles pour leur développement humain d'adultes.



Remarques finales



En tant qu'éducateur, vous êtes souvent le point d'ancrage émotionnel de votre classe. La façon dont vous réagissez, l'atmosphère que vous créez et même l'énergie que vous apportez chaque jour dans la salle de classe sont autant d'éléments qui influencent la façon dont les élèves vivent l'apprentissage, en particulier ceux qui sont très sensibles.

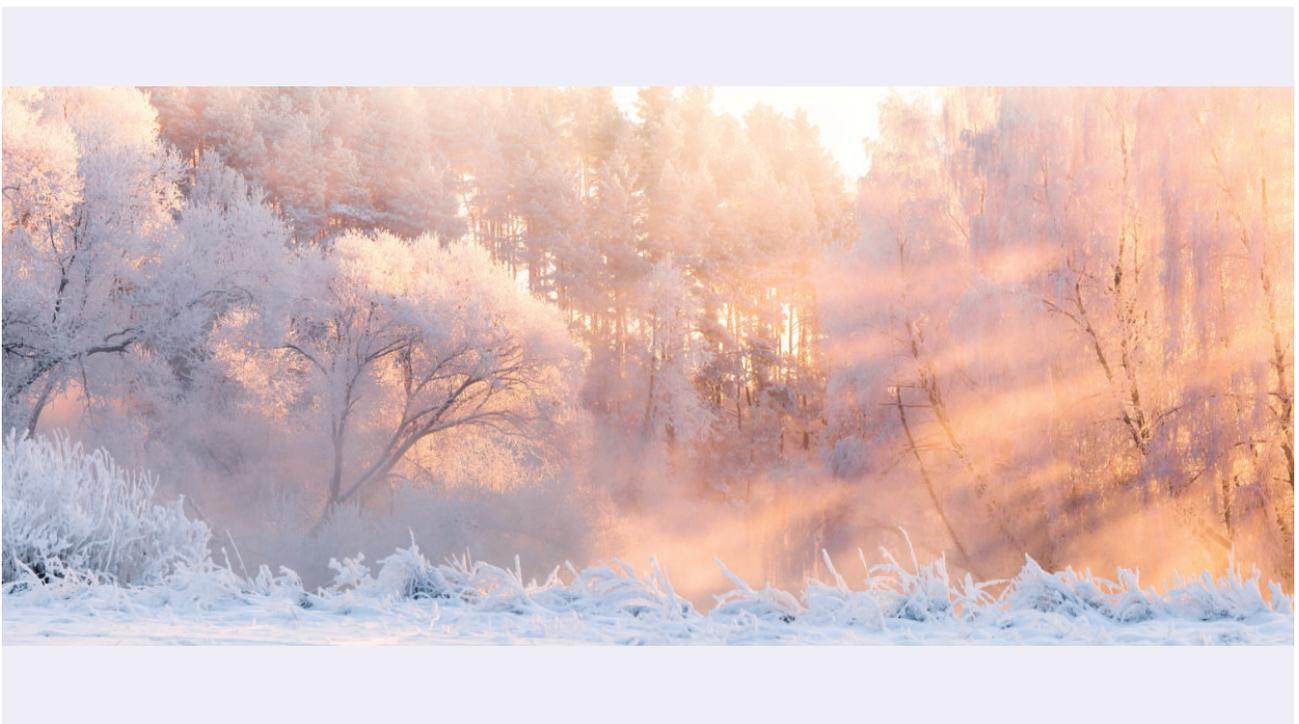
Ce guide ne se limite pas à la compréhension des enfants hautement sensibles (EHS). Il s'agit également d'une invitation à se poser pour faire le point avec soi-même. Soutenir les enfants sensibles commence par votre propre bien-être. Vous ne pouvez pas créer un environnement calme et émotionnellement sûr pour les autres si vous ne vous sentez pas vous-même enraciné et soutenu.

Une grande sensibilité nous rappelle que les émotions sont contagieuses, tout comme le

calme. Lorsque vous donnez l'exemple de la conscience de soi, des limites et de la gentillesse envers vous-même, vous donnez à vos élèves la permission d'en faire autant. Prendre soin de soi n'est pas un luxe dans l'enseignement, c'est une nécessité.

Nous espérons que ce guide vous a offert non seulement des outils pour vos élèves, mais aussi un encouragement à prendre soin de vos propres besoins émotionnels. Prenez ce qui résonne. Essayez ce qui vous convient. Et revenez à ces ressources chaque fois que vous avez besoin de vous rappeler que même de petits changements – comme ralentir, écouter profondément ou créer un moment de calme – peuvent avoir un impact durable.

Nous vous remercions de rester curieux et de faire de la place à la sensibilité dans votre classe et en vous-même.





Dans cette partie annexe, vous trouverez une variété d'activités en classe prêtes à l'emploi. Elles sont conçues pour soutenir vos élèves très sensibles, notamment par des techniques d'ancrage, des pratiques de pleine conscience, des exercices d'autoréflexion et de relaxation, des pistes de régulation des émotions.

Parallèlement à ces activités, vous trouverez un résumé des principales caractéristiques des élèves ultrasensibles (EHS) et des défis correspondants, un guide sur les réponses comportementales aux besoins non satisfaits et la manière de les aborder, ainsi qu'un manuel concis sur l'utilisation de la communication sensible dans les moments difficiles.

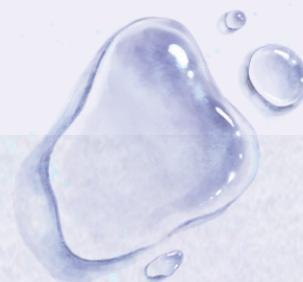
Bien que ces ressources soient particulièrement utiles pour les élèves très sensibles, elles peuvent profiter à l'ensemble de la classe, en favorisant l'apprentissage socio-émotionnel, l'empathie, la régulation émotionnelle, la conscience de soi et l'inclusion.

Vous pourrez rencontrer une certaine réticence, un certain malaise ou même des rires de la part des élèves lors de l'introduction de ces pratiques – c'est parfaitement naturel –, mais avec le temps et une utilisation régulière, elles deviendront plus confortables et de plus en plus bénéfiques.

Nous vous encourageons à rester patients et à faire preuve d'ouverture. Lorsque les élèves vous verront adopter ces activités avec une attitude calme et confiante, ils suivront progressivement votre exemple.

TABLE DES MATIERES:

- ♥ Caractéristiques des enfants très sensibles et défis correspondants
- ♥ Réponses aux besoins non satisfaits des enfants très sensibles et comment aborder la situation
- ♥ Activité *Pause et nommer le ressenti*
- ♥ Activité *Respiration à cinq doigts*
- ♥ Activité *Ancrer la respiration avec un mot favorable*
- ♥ Activité *Mise à la terre 5-4-3-2-1*
- ♥ Activité *De balayage corporel*
- ♥ Activité *Découvrir son trésor intérieur*
- ♥ Activité *Ma force réside dans ma profondeur*
- ♥ Activité *Lumière de la compassion - Comment aider sans se laisser submerger*
- ♥ Activité *Suis-je une éponge ou un arbre*
- ♥ Communication sensible dans les moments difficiles
- ♥ Questionnaire destiné aux parents
- ♥ Un enfant très sensible à l'école : Test pour les éducateurs





CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS TRÈS SENSIBLES ET DÉFIS CORRESPONDANTS



Cette liste résume les caractéristiques positives communes aux enfants ultrasensibles dans un environnement sûr, ainsi que les défis correspondants dans des environnements perturbants ou lorsque les besoins ne sont pas satisfaits.

CARACTÉRISTIQUES

Très empathique et compatissant, émotionnellement intuitif, ressentant les besoins des autres

Penseur profond très réfléchis

Creative and imaginative

Réactions émotionnelles fortes

Sens aigu de l'équité et de la justice

Très observateur et conscient de son environnement, attentif aux détails subtils et aux nuances.

DÉFIS

Facilement affligé par les émotions des autres, ce qui conduit à l'épuisement émotionnel, submergé par les émotions des autres, ce qui conduit à des sautes d'humeur ou à un repli sur soi.

Réflexion intense, doute de soi ou crainte de petites erreurs

Replié sur lui-même, perdu dans ses fantasmes ou utilisant la rêverie comme moyen d'évasion

Pleurer facilement ou se sentir rapidement frustré

Facilement contrarié ou en colère lorsqu'il perçoit une injustice ou une hypocrisie

Hypervigilant ou dépassé par les environnements agités ou chaotiques, surstimulé par trop de stimuli sensoriels (par exemple, le bruit, les lumières vives).





CARACTÉRISTIQUES

Souvent très consciencieux et responsable

Très fidèle à ses amis et à ses proches

Valeurs morales et intégrité

Grande capacité de concentration et de persévérance dans les tâches à accomplir

Sensible à la beauté, à l'art, à la nature et aux expériences sensorielles

Compétences de haut niveau en matière de résolution de problèmes

Fortes capacités à apprendre par l'observation



DÉFIS

Perfectionnisme, peur de l'échec ou de l'épuisement en raison des normes irréalistes qu'ils se fixent.

Anxiété, peur du rejet ou de l'isolement lorsque les relations sont trop intenses

Pensée rigide ou inflexibilité lorsque les valeurs sont remises en question

Difficulté à passer d'une tâche à l'autre, blocage ou frustration lorsqu'il n'est pas possible d'accomplir une tâche parfaitement.

Surchargés par des expériences sensorielles fortes, ils s'ennuient ou sont frustrés dans des environnements manquant de créativité ou d'éléments naturels.

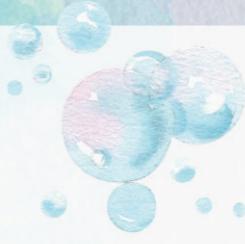
Paralysie face à des décisions complexes ou pression pour faire le "bon" choix

Peur d'essayer de nouvelles choses en raison d'une conscience profonde des risques ou des conséquences potentiels





RÉPONSES AUX BESOINS NON SATISFAITS DES ENFANTS TRÈS SENSIBLES ET COMMENT ABORDER LA SITUATION



Cette liste résume la manière dont des besoins non satisfaits peuvent entraîner des comportements difficiles chez des enfants très sensibles, en donnant un aperçu des causes potentielles et des stratégies de soutien.

BESOINS

Fiabilité émotionnelle

Compréhension et validation des sentiments

Environnements calmes et silencieux

Des routines claires et prévisibles

Délai de traitement et de réponse

Respect des limites personnelles

LORSQUE LES BESOINS NE SONT PAS SATISFAITS

Anxiété, repli sur soi, irritabilité, crises émotionnelles

Frustration, sentiment d'incompréhension, fermeture émotionnelle

Surstimulation, hyperactivité, crises de colère, évitement

Confusion, détresse, difficulté à passer d'une tâche à l'autre

Accablement, hésitation à s'engager, retrait de la participation

Résistance, attitude défensive, comportement agressif ou provocateur

SOUTIEN À APPORTER

Reconnaître leurs sentiments sans les juger
Fixer les limites de l'empathie
Encourager l'acceptation de soi

Appliquer l'écoute réflexive
Faire preuve de calme et de patience
Nommez l'émotion

Minimiser la surcharge sensorielle
Offrir un espace de tranquillité

Proposer des routines stables
Préparer les transitions
Diviser les tâches en étapes gérables

Fournir le temps et l'espace nécessaires
Encourager l'autonomie
Offrir des choix et de la flexibilité





BESOINS

Possibilités d'activités approfondies, ciblées et créatives

Retour d'information positif et constructif

Confort physique (éclairage approprié, son)

Possibilités d'autorégulation

Empathie, soutien des pairs et des adultes

Signification et équité



Fragile Power

COMPORTEMENTS LORSQUE LES BESOINS NE SONT PAS SATISFAITS

Ennui, distraction, rêverie, manque de concentration

Faible confiance, peur de l'échec, autocritique excessive

Agitation, incapacité à se concentrer, maux de tête, sensibilité accrue

Stress accru, crises émotionnelles, difficultés à se calmer

Sentiment d'isolement, de rejet ou d'aliénation, entraînant un retrait social

Confusion, désintérêt, frustration, désillusion, repli sur soi, méfiance à l'égard de l'autorité, perte de motivation

FORMES DE SOUTIEN

Encourager l'expression par la créativité

Utiliser le renforcement positif
Louer les efforts de régulation des émotions
Encourager la résolution de problèmes

Activités de mouvement ou de relaxation
Mettre en place des pauses sensorielles
Prévoir des temps de repos

Enseigner des techniques de régulation émotionnelle telles que la pleine conscience ou des exercices de respiration

Aider les pairs à comprendre la grande sensibilité
Favoriser l'empathie en classe et enseigner l'intelligence émotionnelle
Collaborer avec les parents

Être cohérent, transparent et juste avec les règles et les attentes, faire en sorte que les activités soient intéressantes

ACTIVITÉ "PAUSE ET NOMMER LE RESENTI"

Objectif : Aider les élèves à reconnaître et à réguler leurs émotions de manière constructive.

Durée de l'exercice : 3-5 minutes

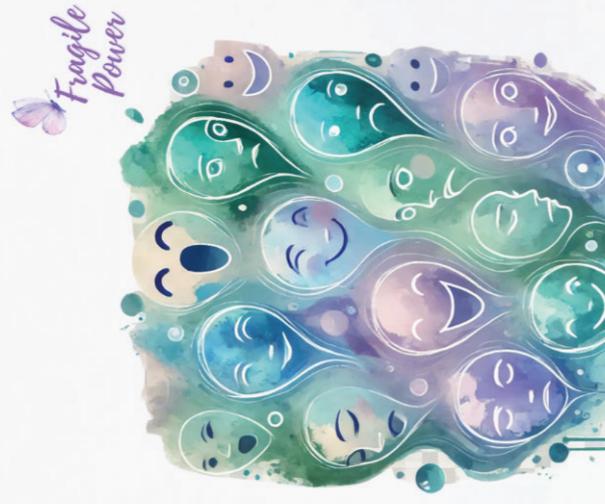
Comment le mettre en œuvre ?

1. **Donner le ton :** Commencez par une brève explication : "Prenons un moment pour faire le point sur ce que nous ressentons. Reconnaître nos émotions peut nous aider à nous sentir plus calmes et plus attentifs".
2. **Guidez l'activité :**
 - o Invitez les élèves à fermer les yeux et à prendre trois grandes respirations.
 - o Demandez-leur d'identifier et de "nommer" en silence ce qu'ils ressentent en ce moment : par exemple, heureux, frustré, anxieux.
3. **Partage facultatif :** Créez un espace pour que les volontaires puissent partager leurs sentiments à l'aide d'une phrase telle que "En ce moment, je me sens ___ parce que ___". Vous pouvez également fournir des cartes d'émotions (par exemple <https://www.nataliamydlova.com>) pour les aider à exprimer ce qu'ils ressentent. Veillez à ce que le partage soit vraiment facultatif et respectueux.
4. **Clôturez l'activité :** Terminez en demandant à chacun de respirer lentement et de fixer une intention pour le reste de la classe.

Conseil pour les enseignants:

- Montrez que vous êtes conscient de vos émotions en nommant vos propres sentiments au cours de cet exercice. Une pratique régulière peut aider les adolescents sensibles à se sentir compris et à développer leur conscience de soi.
- **Version de la météo émotionnelle :** Vous pouvez également encourager l'expression des émotions de manière métaphorique, en encourageant la conscience de soi d'une manière non intimidante, comme le temps qui change au cours de la journée. (Ensoleillé = heureux ou calme, orageux = en colère ou frustré, nuageux = triste ou incertain, venteux = nerveux ou agité, arc-en-ciel = reconnaissant ou plein d'espoir).
- Proposez l'utilisation de notes autocollantes comme outil d'expression non verbale pour les élèves sensibles, qui peuvent avoir du mal à exprimer directement leurs émotions.

Faites preuve de légèreté et ne portez pas de jugement !



ACTIVITÉ "RESPIRATION À CINQ DOIGTS"

Objectif : Utiliser le toucher et la respiration pour réguler les émotions et se centrer sur la réalité présente. Idéal pour calmer le système nerveux.

Durée : 2 à 3 minutes

Comment mettre en œuvre :

1. expliquez la technique : Dites : "Nous allons utiliser notre main et notre respiration ensemble pour nous aider à nous sentir calmes et centrés. C'est comme si vous dessiniez une carte de votre main avec votre respiration".

2. guidez le tracé :

- Tenez une main, les doigts écartés. Utilisez l'index de l'autre main pour commencer à la suivre à partir de la base du pouce.
- En remontant le long du pouce, inspirez lentement par le nez.
- Lorsque vous tracez l'autre côté, expirez lentement de préférence par le nez.
- Continuez ainsi pour chaque doigt : inspirez en traçant vers le haut et expirez en traçant vers le bas.

3. terminez l'activité : Une fois qu'ils ont fini de tracer les cinq doigts, encouragez les élèves à remarquer ce que leur corps ressent. les sensations de leur corps. Ils peuvent éventuellement tracer à nouveau leur main s'ils souhaitent respirer plus calmement.

4. terminez l'exercice : Terminez en disant : "C'est quelque chose que vous pouvez faire n'importe où, n'importe quand, pour vous sentir calme ou centré - votre main est toujours avec vous !

Conseil aux enseignants:

Cette activité est particulièrement utile pour les enfants très sensibles, car elle combine l'engagement tactile, la respiration contrôlée et l'attention focalisée, créant ainsi un sentiment de sûreté, de présence et de calme. Encouragez les élèves à la pratiquer eux-mêmes !



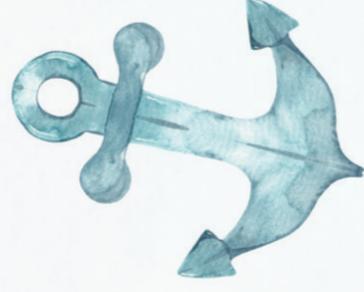
ACTIVITÉ "ANCER LA RESPIRATION AVEC UN MOT FAVORABLE"

Objectif : Apprendre aux élèves à calmer leurs émotions et à se recentrer sur eux-mêmes en utilisant une respiration consciente associée à des affirmations qui aident.

Durée de l'exercice : 3-4 minutes

Comment mettre en œuvre l'activité ?

- 1. expliquez l'activité :** Dites : "Lorsque nous sentons dépassés, le fait de prendre un moment pour nous centrer sur notre respiration et sur une idée agréable peut nous aider à aller mieux."
 - Demandez aux élèves de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux (s'ils sont d'accord).
 - Invitez-les à inspirer lentement par le nez pendant 4 fois, de retenir leur souffle pendant 2 fois et d'expirer doucement par la bouche pendant 6 fois. Répétez 3 fois.
- 2. guidez la respiration :**
- 3. ajouter un mot qui aide :** Après la troisième inspiration, proposez-leur de penser en silence à un mot apaisant (par exemple, paix, force, calme). En inspirant, ils peuvent prononcer ce mot dans leur tête. En expirant, ils peuvent imaginer qu'ils relâchent la tension.
- 4. conclure :** Terminez en disant : "Vous pouvez faire cet exercice à chaque fois que vous avez besoin d'un moment de calme, que ce soit en classe, à la maison ou n'importe où ailleurs".



Conseil pour les enseignants:

Pratiquez cette technique vous-même pour la mettre en pratique. Il s'agit d'un outil facile, particulièrement utile pour les étudiants sensibles qui font face au stress ou à l'anxiété.



ACTIVITÉ "MISE À LA TERRE 5-4-3-2-1"

Objectif : aider les élèves à se reconnecter à leur corps et au présent en faisant appel à leurs sens, un outil pratique pour réduire le stress ou le débordement émotionnel.

Durée de la séance : 4-5 minutes

Comment mettre en œuvre le projet ?

1) Définir le contexte : Expliquez brièvement : "Lorsque nous nous sentons dépassés, le fait de focaliser notre attention sur nos sens nous ramène au calme et à la réalité présente.

Essayons ensemble un petit exercice de mise à la terre".

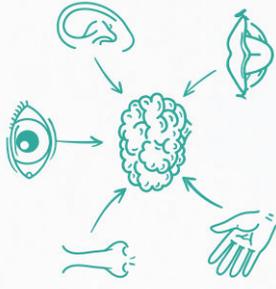
2. guidez les étapes :

- 5 : Regardez autour de vous et citez cinq choses que vous pouvez voir.
- 4 : Identifiez quatre choses que vous pouvez toucher. Par exemple, votre bureau, votre chaise, vos vêtements ou le sol.
- 3 : Écoutez trois choses que vous pouvez entendre. Il peut s'agir du ronronnement d'un ventilateur ou d'un bavardage lointain.
- 2 : Notez deux choses que vous pouvez sentir. Si vous ne pouvez pas identifier une odeur, imaginez-en une que vous aimez.
- 1 : Prêtez attention à une chose que vous pouvez goûter, comme le goût d'un en-cas ou l'imagination d'une saveur préférée.

3. partager : Terminez par quelques respirations profondes et une brève discussion : "Qu'avez-vous ressenti ? C'est quelque chose que vous pouvez faire chaque fois que vous sentez dépassé".

Conseil pour les enseignants:

Cette technique est particulièrement utile pour les élèves très sensibles, car elle oriente leur conscience sensorielle accrue vers l'ancrage et l'apaisement de leurs émotions. Vous pouvez l'adapter en vous concentrant sur moins de sens si le temps est limité.



ACTIVITÉ "DE BALAYAGE CORPOREL"



Objectif : améliorer la conscience que les élèves ont de leur corps et de leur respiration, en favorisant la relaxation et la conscience. Cette pratique aide à réduire le stress et à améliorer la concentration, ce qui la rend particulièrement bénéfique avant les examens ou les situations stressantes.

Durée de la séance : Environ 15 à 20 minutes.

Comment mettre en œuvre l'exercice ?

1. Guidez les étapes lentement, en laissant les élèves vivre le moment de silence après chaque étape.

- **Mettez-vous à l'aise :** Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux si vous sentez à l'aise. Centrez-vous sur votre respiration. Inspirez lentement par le nez jusqu'au diaphragme, puis expirez encore plus lentement, comme si vous gonfliez une grosse bulle devant vous. Observez votre respiration ; si votre esprit s'égare, ramenez-le doucement à votre respiration.
- **Focalisation sur la jambe gauche :** portez votre attention uniquement sur votre jambe gauche, en vous concentrant sur les orteils, le talon et le pied. Remarquez la sensation de votre pied qui touche le sol. Que ressent-on lorsque l'on porte des chaussures ? Explorez ces sensations avec patience, gentillesse et curiosité.
- **Prise de conscience de la cheville gauche :** Portez votre attention sur votre cheville gauche. Des sensations physiques sont-elles présentes ? Si vous ne ressentez rien, c'est bien aussi.
- **Conscience de la jambe gauche :** Portez maintenant votre attention sur votre jambe gauche, du pied au genou, en passant par la cuisse, puis la hanche. Notez si vous sentez la jambe tendue ou détendue, légère ou lourde.
- **Conscience de la jambe droite :** Portez votre attention sur votre jambe droite, en vous concentrant sur les orteils, le talon et le pied. Observez les sensations.
- **Prise de conscience de la cheville droite :** Déplacez votre attention vers votre cheville droite. Constatez-vous des sensations physiques ? Y a-t-il une douleur ou une gêne ? Ce n'est pas grave si vous ne ressentez rien.
- **Conscience de la jambe droite :** Centrez-vous sur votre jambe droite, du pied au genou, en passant par la cuisse, puis la hanche. Notez si elle est tendue ou détendue, légère ou lourde.

- **Conscience des deux jambes :** Focalisez-vous sur les deux jambes, des orteils aux hanches. Ancrez votre conscience dans la moitié inférieure de votre corps et écoutez attentivement. Restez immobile, respirez lentement et envoyez des pensées bienveillantes à vos pieds. Exprimez votre gratitude pour tout le travail qu'ils accomplissent pour vous.
- **Conscience de la respiration :** Observez à nouveau votre respiration. Sentez sa présence dans votre corps. Permettez-vous d'être rafraîchi et nourri à chaque inspiration et de vous détendre à chaque expiration.
- **Ouvrez les yeux:** ouvrez lentement les yeux, à votre rythme, et portez votre attention sur l'ensemble de la pièce.
- **Éliminez les tensions :** Enfin, levez-vous et secouez les tensions accumulées dans votre corps.

2. Observez :

- Quels sont les effets de cet exercice sur le corps et l'esprit ?
- Ce processus peut être utile dans des situations stressantes (même en marchant), par exemple avant un examen difficile ; il aide à réduire le niveau de stress et favorise un sentiment de calme et de confiance.
- Cet exercice nous apprend à observer notre état intérieur tout comme nous observons notre environnement. Laissez de l'espace pour les pensées agitées ; respectez-les et montrez de l'intérêt pour elles. Pour calmer l'esprit, il est essentiel de ne pas supprimer nos expériences. Se concentrer sur le bas du corps - en particulier sur les pieds - aide à atteindre la tranquillité.

Conseil pour les enseignants:

- Rappelez aux élèves qu'il est naturel que les pensées vagabondent ; réorienter doucement l'attention fait partie de la pratique.
- Favorisez un environnement ouvert dans lequel les élèves se sentent à l'aise pour partager leurs expériences par la suite, s'ils le souhaitent.
- Envisagez d'intégrer cette activité dans les routines régulières de la classe afin d'obtenir des bénéfices continus en matière de pleine conscience et de diminution du stress.



ACTIVITÉ "DÉCOUVRIR SON TRÉSOR INTÉRIEUR"

Objectif : aider les élèves à réfléchir à leurs qualités, capacités et expériences uniques, et les encourager à valoriser leurs points forts et à les partager avec les autres.

Durée de l'exercice : Environ 20-30 minutes

Comment mettre en œuvre :

- 1. Préparation :**
- Imprimez les instructions de l'activité (voir ci-dessous) ou projetez-les en classe.
 - Assurez-vous que les élèves disposent de papier, de matériel de dessin et d'écriture (stylos, feutres, crayons de couleur).



2. Introduction

- Expliquez l'objectif : "Nous avons tous des trésors intérieurs - des qualités qui nous rendent spéciaux. Cette activité vous aidera à découvrir et à apprécier les vôtres".
- Expliquez brièvement aux élèves les étapes de l'activité.

3. Distribuez les instructions :

- Choisir des documents imprimés (recommandés pour une réflexion silencieuse) ou une projection numérique (si vous utilisez un projecteur ou un tableau intelligent)

Instructions aux élèves :

1. Dessine un coffre au trésor sur une feuille de papier. Il peut être ouvert ou fermé, c'est à vous de choisir !
2. À l'intérieur du coffre, écris ou dessine 5 choses qui te rendent spécial (ce qui te distingue de la plupart des autres personnes). Il peut s'agir de qualités, d'aptitudes, d'expériences ou de tout ce que vous appréciez chez vous. Vous pouvez représenter chacun de ces éléments comme une pierre précieuse, une pièce d'or, un parchemin ancien ou tout autre trésor.

3. À côté du coffre, réponds à ces deux questions :

- Comment mon trésor intérieur m'aide-t-il dans la vie ?
- Comment puis-je partager mon trésor avec les autres pour rendre le monde meilleur ?

Bonus : Dessine la clé qui ouvre le coffre. Quelle est cette clé ? (par exemple, le courage, l'amitié, la confiance en soi, l'expérience...)

4. Réflexion et partage :

- Invitez les élèves à partager volontairement un ou deux trésors par deux ou avec le groupe.
- Discutez de la manière dont la connaissance de ses points forts peut renforcer la confiance en soi et soutenir les autres.
- Réfléchir à la "clé" - qu'est-ce qui permet de débloquer ou d'activer ses points forts ?

5. Résumé : Nous avons tous un trésor à l'intérieur de nous - un ensemble de qualités et de capacités qui nous rendent uniques. Apprenez à le découvrir et à l'utiliser !

Conseils pour les enseignants :

- Exposez les coffres au trésor finis en classe (avec autorisation).
- Reliez la discussion à des thèmes tels que l'adaptation et l'inclusion.



ACTIVITÉ "MA FORCE RÉSIDE DANS MA PROFONDEUR"

Objectif : aider les élèves à reconnaître, valoriser et exprimer leur sensibilité en tant que force personnelle, et encourager une réflexion approfondie sur l'impact positif de la sensibilité sur leur vie et leurs relations.

Durée de l'activité : Environ 20 à 30 minutes

Comment mettre en œuvre :

- 1. Préparation :**
 - Imprimez les instructions de l'activité (ci-dessous) ou projetez-les en classe.
 - Fournissez du papier, du matériel de dessin et écriture (stylos, feutres, crayons de couleur).

2. Introduction

- Expliquez clairement et positivement : "La sensibilité est un trait de caractère précieux et puissant. Dans cette activité, vous réfléchirez à la manière dont votre sensibilité enrichit votre vie, vous aide à entrer en contact avec les autres et guide vos actions".
- Décrivez brièvement les étapes de l'activité.

3. Distribuez les instructions :

- Choisir un document imprimé, recommandé pour la réflexion personnelle, ou une projection numérique.

Instructions aux élèves :

- 1. Dessinez une grande étendue d'eau - il peut s'agir d'un océan, d'un lac ou d'une rivière.**



2. Sous la surface de l'eau, écrivez ce qui se cache sous votre sensibilité :

- o Quelles capacités votre sensibilité vous donne-t-elle ?
- o Comment vous aide-t-elle dans la vie quotidienne ?
- o Comment vous relie-t-elle aux autres ? (Exemples : Empathie, perspicacité, créativité, réflexion approfondie, émotions fortes...)

3. Au-dessus de la surface de l'eau, écrivez comment votre sensibilité se manifeste dans votre comportement et vos actions. (Exemples : J'aide les autres, je remarque les détails, je sens l'humeur des gens qui m'entourent...)

4. Sur le rivage, écrivez ce qui vous aide à accepter et à protéger votre sensibilité. (Exemples : Temps seul, journal, musique, promenades dans la nature, conversations avec des personnes compréhensives...)

5. Dans le ciel, écrivez comment vous célébrez votre sensibilité. (Exemples : M'exprimer par l'art, soigner mes relations, remarquer la beauté autour de moi...)

Bonus : Ajoutez un bateau ou un phare à votre dessin, un symbole qui vous protège et vous aide à naviguer dans le monde.

Résumé: La sensibilité est comme une eau profonde ; elle renferme une richesse et une force incroyables. Apprenez à l'accueillir, à la protéger et à la célébrer !

Réflexion et partage:

- Invitez les élèves à partager volontairement leurs idées sur leur sensibilité, par deux ou en groupe.
- Discutez des raisons pour lesquelles il est essentiel et bénéfique d'accepter, de protéger nos côtés sensibles.

Conseils aux enseignants:

- Exposer les œuvres d'art des élèves (avec leur autorisation).
- Relier l'activité à des thèmes plus larges tels que l'intelligence émotionnelle, l'empathie, la créativité et les compétences en matière de communication interpersonnelle,



ACTIVITÉ "LUMIÈRE DE LA COMPASSION" - COMMENT AIDER SANS SE LAISSER SUBMERGER

Objectif : Guider les élèves dans l'exploration de moyens sains et durables pour exprimer leur compassion et leur empathie sans perdre leur propre équilibre émotionnel. L'activité encourage les limites, la conscience de soi et la réflexion.

Durée de l'activité : Environ 20-30 minutes

Comment la mettre en œuvre :

1. Préparation :

- Imprimez les instructions destinées aux élèves (voir ci-dessous) ou projetez-les en classe.
- Assurez-vous que les élèves disposent de papier, de matériel de dessin et d'écriture.

2. Introduction :

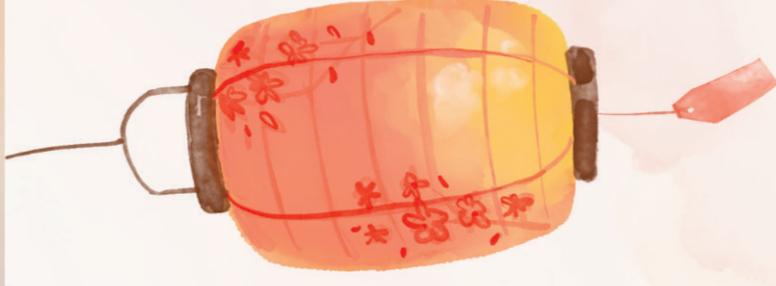
- Présentez le sujet : " La compassion est puissante, mais nous ne pouvons aider les autres que si nous prenons soin de nous-mêmes. Aujourd'hui, vous allez réfléchir à la manière de faire preuve d'empathie tout en maintenant des limites saines" .
- Passez brièvement en revue les étapes de l'activité.

3. Distribuez les instructions :

- Choisissez entre les documents imprimés (recommandés pour la réflexion personnelle) et la version projetée (si vous utilisez un tableau intelligent ou un projecteur).

Instructions aux élèves :

1. Dessinez une lanterne ou une bougie.
 - o La lumière symbolise votre compassion et votre empathie.



2. À côté de la lanterne, répondez à la question suivante :

- Pensez-vous que les personnes compatissantes ont le devoir de soulager la douleur des autres ?
- Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Réfléchissez à la limite entre aider et prendre en charge les problèmes d'autrui.

3. À l'intérieur de la flamme, écrivez trois façons dont vous faites naturellement preuve de compassion et d'empathie. (Exemples : J'écoute les autres, j'encourage, je soutiens les gens dans les moments difficiles...)

4. Sur la vitre de la lanterne, écrivez trois façons de montrer votre soutien sans prendre sur vous la douleur des autres. (Exemples : Je maintiens des limites saines, j'offre une aide pratique au lieu d'absorber les émotions, je motive au lieu de sauver...)

5. Enfin, répondez à la question :

- Que dois-je faire pour protéger et préserver ma propre lumière tout en aidant les autres ?

Résumé :

La compassion ne consiste pas à porter la douleur des autres, mais à être une lumière qui les aide à trouver leur chemin. Apprenez à briller sans vous épuiser.

Réflexion et partage :

- Invitez les élèves à réfléchir ou à partager une idée par deux ou en petits groupes.
- Encouragez la discussion sur la façon dont l'empathie et la prise en charge de soi peuvent aller de pair.

Conseils aux enseignants :

- Créez un "mur de lanternes" dans la classe où les élèves (de façon anonyme ou nominative) exposent leurs dessins.
- Relier les dessins à des thèmes plus larges tels que l'intelligence émotionnelle, les limites, la prévention de l'épuisement ou le soutien par les pairs.



ACTIVITÉ " SUIS-JE UNE ÉPONGE OU UN ARBRE ? "

Objectif : Aider les élèves à reconnaître leur tendance à absorber les émotions des autres et leur présenter des stratégies d'ancrage qui soutiennent les limites émotionnelles et la stabilité intérieure.

Durée de la formation : Environ 25-30 minutes

Comment mettre en œuvre :

- 1. Préparation :**
- Imprimez les instructions destinées aux élèves (ci-dessous) ou projetez-les.
 - Fournissez du papier et du matériel de dessin (stylos, crayons de couleur, feutres).

2. Introduction :

- Introduisez la métaphore : "Les personnes très sensibles absorbent souvent les émotions des autres sans s'en rendre compte, comme des éponges. Mais que se passerait-il si nous pouvions ressembler davantage à des arbres ? Plus ancrés, enracinés et stables, même lorsque les autres autour de nous sont stressés ou émotifs.
- Expliquez que cette activité aide les élèves à prendre conscience de leurs limites émotionnelles et leur enseigne des mesures pratiques pour rester centrés.

3. Distribuer les instructions :

- Choisir entre des documents imprimés (recommandé) et la projection numérique.

Instructions aux élèves :

1. **Dessinez un arbre aux racines profondes et à la couronne large.**
 - Les racines et le tronc représentent votre moi intérieur stable.
 - La couronne représente les influences extérieures - les émotions et l'énergie des autres.
2. **Sous l'arbre, écrivez 5 exemples de la façon dont vous avez tendance à absorber les émotions et le stress des autres.** (Exemples : Quand quelqu'un est triste, je me sens mal aussi, même si je n'ai pas de raison. Quand quelqu'un est stressé, j'ai mal à la tête...)



3. Rédigez une nouvelle approche pour rester équilibré lorsque les autres sont stressés :

- Je me le rappelle : Je suis un arbre, pas une éponge.
- Je demande : cette émotion est-elle la mienne ou celle de quelqu'un d'autre ?
- J'imagine mes racines s'enfoncer profondément dans le sol, y puisant force et calme.
- À chaque inspiration, j'absorbe de l'énergie et de la stabilité. À chaque expiration, j'évacue le stress qui ne vient pas de moi.
- Je crée autour de moi un bouclier protecteur qui ne laisse entrer que ce qui est sain pour moi.
- Je reviens à la situation en me sentant ancré et centré, comme un arbre dans le vent.

Bonus : Quelles sont les autres techniques qui m'aident à me protéger contre l'absorption des émotions des autres ? (Exemples : Visualisation, méditation, exercices d'ancrage, activité physique, tenue d'un journal...)

Résumé : Soyez un arbre, pas une éponge. N'absorberez que ce qui vous nourrit et restez fort dans votre centre.

Réflexion et partage :

- Invitez les élèves à faire part de leurs réflexions personnelles ou d'une technique utile.
- Encouragez la discussion sur la conscience émotionnelle et la fixation de limites.

Conseils aux enseignants :

- Créez une "forêt d'arbres" dans la salle de classe en montrant les dessins des élèves.
- Lier cette activité à des sujets plus généraux tels que l'autorégulation, l'empathie vs. la contagion émotionnelle et la diminution du stress.



COMMUNICATION SENSIBLE DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Lorsqu'un enfant est accablé, la façon dont nous communiquons peut soit calmer la situation, soit l'aggraver. Au lieu de se précipiter pour régler les problèmes, il vaut mieux écouter, valider et guider les enfants vers leurs propres solutions. Ces étapes simples permettent de créer un espace sûr pour les grandes émotions, sans en ajouter.

1. Laissez-les se calmer. La sagesse ne vient pas d'un esprit en ébullition.
2. Écoutez d'abord, comprenez la situation. Ne jugez pas, n'imposez pas votre propre interprétation, ne vous précipitez pas avec des solutions - soyez simplement là et faites preuve d'empathie.
3. Confirmez que vous avez compris. Essayez quelque chose comme : "Est-ce que je comprends bien que tu es contrarié par le changement d'horaire ?" (La clarification permet d'éviter les détours émotionnels inutiles).
4. Nommez leurs émotions. "Je comprends que tu te sentes frustré". C'est simple, mais puissant, car se sentir reconnu est la première étape pour se sentir mieux.
5. Aidez-les à trouver une solution en leur posant des questions ouvertes. Encouragez la réflexion et la coopération : "Quand tu te sens comme ça, je me sens..., alors que pouvons-nous faire ensemble pour y remédier? (Pas de sermons, pas d'injonctions - juste des solutions à créer ensemble).





QUESTIONNAIRE DESTINÉ AUX PARENTS



Ce questionnaire a été conçu pour que les parents le remplissent à la maison. Il vous permet de connaître le comportement de votre enfant en dehors de l'école et peut fournir aux éducateurs des informations précieuses pour mieux comprendre ses besoins.

Instructions :

Veillez répondre à chaque question du mieux que vous pouvez. Cochez la réponse si elle est vraie pour votre enfant, ou si elle l'a été pendant une longue période dans le passé. Ne cochez pas la réponse si elle n'a pas été très vraie pour votre enfant ou si elle ne l'a jamais été.

Mon enfant

1. S'effraie facilement.
2. Se plaint des vêtements qui grattent, des coutures des chaussettes ou des étiquettes contre sa peau.
3. N'apprécie généralement pas les grandes surprises.
4. Apprend mieux d'une correction douce que d'une punition sévère.
5. Semble lire dans mes pensées.
6. Utilise un vocabulaire soutenu pour son âge.
7. Remarque la moindre odeur inhabituelle.
8. A un sens de l'humour intelligent.
9. Semble très intuitif.
10. Peine à s'endormir après une journée passionnante.
11. Ne s'accorde pas bien des grands changements.
12. Veut changer de vêtements s'il est mouillé ou s'il y a du sable.
13. Pose beaucoup de questions.
14. Est perfectionniste.
15. Remarque la détresse des autres.
16. Préfère les jeux tranquilles.

17. Pose des questions profondes et stimulantes.

18. Est très sensible à la douleur.

19. Est gêné par les endroits bruyants.

20. Remarque les subtilités (un objet déplacé, un changement dans l'apparence d'une personne, etc.)

21. S'interroge sur les risques avant de grimper en hauteur.

22. Est plus performant avec des personnes connues.

23. Ressent profondément les situations.

Les scores :

Si vous avez répondu par l'affirmative à 14 questions ou plus, votre enfant est probablement ultrasensible. N'oubliez pas qu'aucun test psychologique n'est suffisamment précis. Votre enfant est unique.

Si deux ou trois questions seulement sont vraies pour votre enfant, et qu'elles le sont tout particulièrement, vous pourriez également qualifier votre enfant de très sensible.

Ce test n'a pas pour but de diagnostiquer ou d'exclure le diagnostic d'un trouble mental.

Publié dans le livre *The Highly Sensitive Child* © 2002 Elaine N. Aron. Tous droits réservés.
Voir <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-child-test/>





GRILLE D'ÉVALUATION POUR REPÉRER UN ÉLÈVE ULTRASENSIBLE



À ce stade de la lecture, vous vous posez sûrement cette question : tel élève est-il ultrasensible ? Pour le savoir, répondez à ces 20 questions. Notez que ce test n'a aucune prétention scientifique, il s'appuie sur notre expérience de l'ultrasensibilité et de la multiplicité des formes sous lesquelles elle peut se manifester. Son but est de vous donner des points de repère, et non un diagnostic.

1. L'élève a-t-il tendance à sursauter ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

2. L'élève a-t-il du mal à se lier d'amitié avec les autres enfants de son âge ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

3. L'élève se montre-t-il particulièrement triste quand ses amis se disputent ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

4. L'élève a parfois des réactions émotionnelles qui vous semblent « décalées » ou « disproportionnées » (crises de colère, de pleurs...)?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

5. L'élève a-t-il tendance à penser aux autres avant de penser à lui ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

6. L'élève a-t-il besoin de temps pour réfléchir avant de se décider et d'agir ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

7. L'élève se ferme-t-il quand on lui fait une petite remarque ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

8. L'élève vous semble-t-il plus mûr que son âge ?

- Oui, assurément.
- Oui, dans certains domaines.
- Non.

9. L'élève se montre-t-il sensible à l'art (musique, dessin, peinture...)?

- Oui, assurément.
- Oui, parfois.
- Non, jamais ou presque.

10. L'élève a-t-il besoin de passer des moments seuls dans la journée ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

11. L'élève éprouve-t-il des difficultés lors des moments de transition et lors des changements (rentrée scolaire, retour des vacances, nouvelle activité...)?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

12. L'élève éprouve-t-il le besoin de vous dire ce qu'il ressent ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

13. L'élève est-il rejeté, voire maltraité ou harcelé, par certains camarades ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

14. L'élève se montre-t-il bouleversé par l'injustice, la méchanceté, la violence ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

15. Diriez-vous que l'élève est méticuleux, perfectionniste, qu'il aime bien faire ?

- Oui, assurément.
- Oui, plutôt.
- Non, pas du tout.

16. L'élève a-t-il des difficultés pour s'endormir le soir ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

17. L'élève se montre-t-il facilement empathique envers les autres ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

18. L'élève a-t-il du mal à supporter les lumières trop intenses, certaines odeurs trop présentes, certains bruits trop forts ?

- Oui, fréquemment.
- Oui, de temps en temps.
- Non, jamais ou presque.

Comptabilisez maintenant...

- ... le nombre de réponses
- ... le nombre de réponses
- ... le nombre de réponses

Résultats

L'élève obtient un maximum de

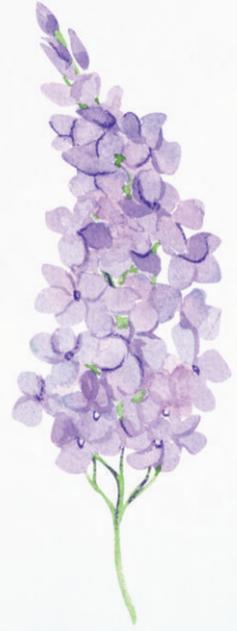
Cet enfant (adolescent) est très sensible (ultrasensible). Sa haute sensibilité peut se manifester sous différentes formes, avec différentes nuances. Vous avez sûrement déjà remarqué ses nombreuses qualités et sa façon très particulière de vivre ses émotions tout en étant sensible à celles des autres. L'élève a besoin de votre soutien continu pour s'épanouir en classe.

L'élève obtient un maximum de

Cet enfant (adolescent) est sensible. De nature plutôt consciencieuse, il est facilement stressé et touché par ce qui l'entoure. De façon différente de l'enfant ultrasensible, il semble moins se laisser envahir par ses émotions. Il ne semble pas saturer en cas de forte stimulation, et a moins le besoin d'extérioriser ce qu'il ressent. L'élève compte sur votre présence pour l'accompagner dans la découverte de sa sensibilité.

L'élève obtient un maximum de

Cet enfant (adolescent) ne semble pas être ultrasensible. C'est bien ainsi, car il n'y a pas de « norme » émotionnelle. Malgré cela, gardez en tête que la sensibilité peut évoluer au fil de son existence, de ses expériences et de ses épreuves. Un deuil, un déménagement, l'entrée à l'école primaire, au collège, au lycée ou encore l'adolescence sont autant de moments clés, qui peuvent entraîner une grande réactivité émotionnelle.



Avec l'aimable autorisation de Saverio Tomasella et des éditions Leduc.

Références

THEORIE DE LA HAUTE SENSIBILITE

Livres

Personne hautement sensible

Acevedo, B. P. (Ed.). (2020). *Le cerveau hautement sensible*. Academic Press.

Aron, E. N. (1996). *The Highly Sensitive Person*. Broadway Books.

Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*. Routledge.

Tomasella, S. (2020). *Lettre ouverte aux âmes sensibles qui veulent le rester*. Larousse.

Enfants très sensibles

Aron, E. N. (2002). *L'enfant très sensible*. Harmony.

Boyce, W. T. (2019). *L'orchidée et le pissenlit*. Knopf.

Tomasella, S. (2018). *J'aide mon enfant ultrasensible à s'épanouir*. Leduc.

Zeff, T. (2010). *Le garçon fort et sensible*. Prana Publishing.

Types d'enfants très sensibles et leurs besoins

Rosenshein, J. B. (2013). *Parenting the Highly Sensitive Child*. BalboaPress.

Tomasella, S. (2024). *J'accompagne mon enfant ultrasensible*. Leduc.

Sites web

La personne très sensible : <https://hsperson.com/>

Recherche sur la sensibilité : <https://sensitivityresearch.com/>

Articles de synthèse

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C. et Aron, E. N. (2019). Sensibilité au traitement sensoriel dans le contexte de la sensibilité environnementale : Un

examen critique et l'élaboration d'un programme de recherche. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, L. G., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Pissenlits, tulipes et orchidées : preuves de l'existence d'individus peu sensibles, moyennement sensibles et très sensibles. *Translational Psychiatry*, 8(24)

Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143.

Smolewska, K. A., McCabe, S. B. et Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relationship to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279.

Plus d'articles pour les associations aux troubles et aux différents traits de personnalité

Bridges, D. et Schendan, H. E. (2019). Le créateur sensible et ouvert. *Personnalité et différences individuelles*, 142, 179-185.

Liss, M., Mailloux, J. et Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 255-259.

Panagiotidi, M., Overton, P. G. et Stafford, T. (2020). La relation entre la sensibilité au traitement sensoriel et les traits du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité : A spectrum approach. *Psychiatry Research*, 293, 113477.

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Sensibilité environnementale chez les enfants : Développement de l'échelle de l'enfant hautement

sensible et identification des groupes de sensibilité. *Psychologie du développement*, 54(1), 51-70.

Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N. et Nyikos, T. (2018). Sensibilité au traitement sensoriel chez les personnes à haute capacité : Une évaluation psychométrique de l'échelle de la personne hautement sensible. *Roeper Review*, 40(3), 166-175

MESURE DE LA HAUTE SENSIBILITÉ CHEZ LES ENFANTS

Site web

Recherche sur la sensibilité : <https://sensitivityresearch.com/>

Articles

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Sensibilité environnementale chez les enfants : Développement de l'échelle de l'enfant hautement sensible et identification des groupes de sensibilité. *Psychologie du développement*, 54(1), 51-70.

Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Goossens, L., Bosmans, G., Van Den Noortgate, W., Debeer, D., Bröhl, A. S., & Bijttebier, P. (2021). Améliorer la mesure de la sensibilité environnementale chez les enfants et les adolescents : The Highly Sensitive Child Scale-21 Item Version. *Assessment*, 29(4), 607-629.

AUTRES SITES UTILES

- Pour trouver une personne formée par l'Observatoire de la sensibilité (coach, psychologue ou thérapeute), se rendre à la rubrique "Annuaire" du site : www.lasensibilite.com
- Une pétition pour le respect et la valorisation de la sensibilité : chng.it/bnpV5R5ZyH.
- Un jeu pour aider les enfants à apprivoiser leurs émotions, L'arc-en-ciel des émotions : <https://www.emiliecasse-jeu.fr/produit/larc-en-ciel-des-emotions/>
- La roue des émotions, version enfant ou adulte, pour apprendre à exprimer ses émotions et ses demandes : <https://www.lautrementdit.net/fiche-technique>



Restez en contact avec nous !



[fragile.power.project](https://www.facebook.com/fragile.power.project)



[fragile.power](https://www.instagram.com/fragile.power)



[fragile-power.eu/cs](https://www.fragile-power.eu/cs)



[linkedin.com/groups/9832077/](https://www.linkedin.com/groups/9832077/)





Fragile Power

