

L'hypersensibilité

1/ Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

La sensibilité : capacité à éprouver des sensations, des émotions et des sentiments, à des degrés plus ou moins forts. Elle peut procéder de mouvements intérieurs mais aussi se manifester en réaction à des événements extérieurs.

- L'hypersensibilité n'est ni maladie ni un trouble à proprement parler. Il s'agit d'un fonctionnement émotionnel et cognitif particulier, un trait de caractère.
- Les hypersensibles représentent 15 à 20 % de la population.
- L'hypersensibilité désigne soit une intense réceptivité, soit une forte émotivité, soit une forte expressivité. Elle est liée à la sympathie, à l'empathie et la compassion. Elle est indissociable de l'intuition, de la créativité et est une importante disposition à ressentir, à vivre ses sentiments.
- Les travaux d'Elaine Aron, docteur en psychologie, ont montré, que chez les hypersensibles, certaines zones cérébrales s'avéraient plus réactives aux réponses émotionnelles et aux interactions avec autrui que chez les personnes qui n'étaient pas hypersensibles.
- Pas de portrait type, chaque hypersensible est différent et unique.

Chaque enfant hypersensible est différent, unique il n'y a pas de portrait type. Il peut être émotif, impressionnable, irritable, se sentir ravi, être perméable aux stimuli extérieures... extérieurement hypersensible peut correspondre à une angoisse intense, des douleurs fréquents, nervosité apparente, une difficulté à accepter les critiques, une recherche de reconnaissance, une timidité excessive voir un mutisme sélectif...

2/ Caractéristiques des hypersensibles :

Environ un enfant sur cinq années avec cette forte sensibilité, et cela touche autant les garçons que les filles.

Environ un tiers des hypersensibles sont des extravertis.

Dans son livre **Mon enfant est hautement sensible**, Elaine N. Aron propose 4 caractéristiques pour identifier les enfants hypersensibles :

– traitement plus en profondeur de l'information avec un sens du détail et du subtil ;

– propension à être facilement sur stimulé.e ;

Les personnes hypersensibles sont non seulement plus conscientes de ce qui se passe à l'intérieur (en eux) et à l'extérieur (dans leur environnement proche) mais elles traitent également ce grand nombre d'informations de façon plus intense.

– réactions vives d'un point de vue émotionnel, et en particulier une forte empathie naturelle ;

– conscience de stimuli subtils, faiblement remarqués par d'autres.

3/ Quelles conséquences pour l'école ?

A/ Le traitement approfondi de l'information entraîne des lenteurs.

Elaine Aron a conclu de ces études que les personnes hypersensibles réfléchissent plus en profondeur ; analysent les problèmes dans leur globalité ; savent comment utiliser les informations sensorielles ; portent une grande attention aux détails ; s'arrêtent dans les situations non familières pour observer et réfléchir avant d'agir.

Le traitement en profondeur de toutes sortes d'information peut se traduire par :

- Des questions fréquentes et intenses (pour aller au bout des choses),
- L'utilisation de mots précis (voire savants),
- Un sens de l'humour développé,
- Des difficultés à prendre des décisions ou à choisir
- Un retrait dans des situations nouvelles ou face à de nouvelles personnes (parce que l'enfant a besoin d'observer et de réfléchir avant de s'engager dans l'activité ou dans le groupe).

B/L'hypersensibilité entraîne une grande empathie.

En conséquence, ils accordent une très grande importance aux qualités humaines des relations qu'ils vivent avec les autres, ainsi qu'à la profondeur et à la sincérité de ces relations. Ils peuvent être profondément affectés par des trahisons, de la tristesse perçue chez les autres, des pertes relationnelles.

La grande empathie peut se traduire par :

- Des pleurs plus fréquents et "faciles" que chez d'autres enfants,
- la capacité à "lire dans les pensées" des autres (et à détecter leur détresse),
- un perfectionnisme poussé à l'extrême (et des réactions intenses face à l'erreur ou l'échec),
- le rejet viscéral de la cruauté et de l'injustice.

C/ Des difficultés de positionnement face au groupe

Peur du groupe et désir d'appartenance entremêlés. Cette vigilance est liée au fait que les enfants peuvent craindre d'être jugés par les autres ou, tout simplement, ils ne souhaitent pas s'exposer ou se mettre en avant et préfèrent rester en retrait.

D/Un risque d'épuisement dans une quête effrénée à la perfection

Ces enfants essaient d'être parfaits et toujours au plus haut niveau, ils s'en veulent de ne pas y arriver, s'effondrent à l'idée d'une erreur ou d'un échec et peuvent en arriver à perdre l'appétit, ne plus arriver à dormir...

Paradoxalement, il existe aussi chez certains enfants une volonté inconsciente de ne pas montrer leur réussite. Ils peuvent de même redouter que la réussite ne leur impose d'être des « grands », uniquement sérieux et performants.

E/ Une vulnérabilité face aux violences des autres élèves à l'école

Les difficultés face à l'école des enfants hypersensibles peuvent également être en lien avec les violences perpétrées par les enfants.

La violence entre enfants peut aller jusqu'au racket et au harcèlement : menaces répétées, injures récurrentes...

4/ L'apport des neurosciences

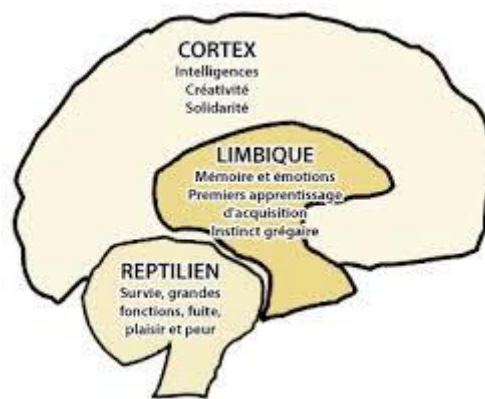
Quant à son hyper réactivité émotionnelle, elle est expliquée aujourd'hui grâce à l'apport de la neurobiologie.

Le cerveau est divisé en 3 zones.

Le cerveau reptilien : assurer notre survie en comblant nos besoins primaires.

Le système limbique (centre névralgique de nos émotions joue un rôle important dans les notions de plaisir et de déplaisir, de motivation et de peur et centre de la mémoire). Il a un rôle de garde-frontière, il traite les informations qu'il reçoit et détermine s'il doit les laisser passer dans la troisième partie du cerveau : le néo cortex. (Siège de la pensée raisonnée et abstraite).

Si les informations désagréables sont en surnombre, il forme un barrage, comme un court-circuit. Ainsi, nous pouvons parfois rester coincé dans l'émotion et être incapable de nous raisonner. C'est pour cela qu'il est inutile de raisonner un enfant qui fait une crise de nerfs suite à une déception car il y a un court-circuit qui l'empêche de traiter l'information et de relativiser. La solution est alors d'attendre que le cerveau limbique se calme (question de temps) pour pouvoir parler à son cerveau cortical qui relativise la situation.



5/ Boîte à outils pour accompagner les élèves hypersensibles et les autres aussi

A/ Dans ma posture d'enseignant(e)

1/ L'effet pygmalion

L'effet Pygmalion désigne l'effet des attentes sur les performances d'un sujet. Si l'autorité qui évalue les performances du sujet s'attend à ce qu'il réussisse, il aura plus souvent tendance à réussir et inversement s'il s'attend à ce qu'il échoue.

L'effet Pygmalion à l'école désigne l'effet de ce phénomène dans le monde de l'éducation. Il a été mis en lumière par une expérience de Rosenthal et Jacobson.

Les études réalisées par Lee Jussim, un psycho-sociologue, montrent que les enseignants ont, dès les premières semaines de cours, des attentes à l'égard des élèves et que ces attentes vont avoir des conséquences sur la relation entre le professeur et son élève.

Ces effets vont concerner 3 grands domaines :

- Le comportement de l'enfant, (motivation)
- Le comportement du professeur vis-à-vis de l'enfant,
- Les perceptions que l'enfant a de lui-même. (estime de soi et confiance en soi)

De nombreuses études autour de l'effet Pygmalion ont permis de mieux comprendre comment le regard de l'enseignant pouvait influencer les performances des élèves. Il ne s'agit pas ici de rêver de professeurs qui seraient totalement objectifs et dénués de préjugés. Nous avons tous des représentations (il en est d'ailleurs de même pour les psychologues) et elles sont nécessaires.

L'effet pygmalion a d'autant plus d'impact chez les élèves hypersensibles car ils sont munis de nombreux capteurs qui leur permettent de ressentir ce que ressent voire pense l'autre.



2/ Les neurones miroirs

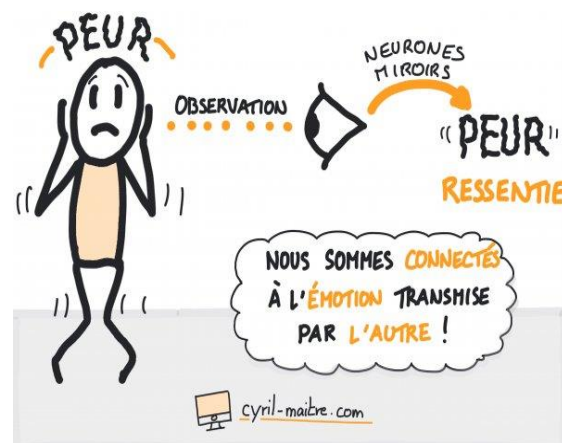
De plus, nous fonctionnons tous en neurones miroirs. Les neurones miroirs s'activent aussi bien quand on exécute une action que lorsqu'on regarde quelqu'un exécuter cette même action. Les neurones miroirs constituent une sorte de sixième sens qui rend les émotions contagieuses. Ainsi, Les neurones miroirs servent à imiter les actions vues mais ils jouent aussi un rôle dans le déchiffrement des intentions et émotions d'autrui.

Quand les adultes crient, s'énervent, ces émotions sont transmises à l'enfant qui ressent ces mêmes émotions de colère.

IMPORTANTANCE DU CHEF D'ORCHESTRE ET DE SA POSTURE

Plus l'enseignant sera ok avec ses émotions plus les élèves le seront aussi.

Nous n'avons pas le pouvoir d'agir sur l'autre mais nous avons le pouvoir d'agir sur le regard que l'on porte sur la situation. Ainsi, nous passons d'un statut de spectateur qui subit à celui d'acteur et ça change tout.



3/ Mise en place d'un dialogue émotionnel

Lors d'une crise émotionnelle, prendre l'habitude de réagir en 3 étapes :

- 1/ Ecoutez sans jugement ce que l'élève a à vous dire, ainsi il se sent **CONSIDERE**.

- 2/ Répétez ce que vient de vous dire l'enfant en parlant de son émotion.

« Tu es triste car...., tu es très en colère parce que.... »

L'élève se sent **COMPRIS**.

- 3/ Interrogez le et proposez-lui votre aide

« Que puis-je faire pour t'aider tout en respectant les autres, la consigne initiale ? »

L'élève participe aux solutions et devient **ACTEUR** de son apaisement.

4/ Le renforcement positif

- **Le principe :**

- remarquer
- encourager
- valoriser

- **En pratique :**

- Formuler des observations basées sur des faits

« *Nous l'avons fait ensemble*

Bravo, tu as utilisé beaucoup de couleurs,

C'était vraiment difficile car , tu peux être fier(e) de toi !

Quelle réflexion, imagination tu as pour avoir fait... »

- exprimer de la gratitude pour son attitude qui facilite le quotidien et expliquer pourquoi nous sommes reconnaissants envers l'élève ;

« *Merci d'avoir fait....car ainsi nous pouvons...*

J'apprécie vraiment lorsque tu

J'apprécie lorsque tu ; Ça rend les récréations, les cours plus..... quand tuet je t'en remercie » ;

- Valoriser et reconnaître les efforts par des questions

« *Tu as fait ceci, que vas-tu faire ensuite ? ; Raconte-moi ce que tu as voulu raconter par ce dessin ? ; Comment est-ce que tu l'as fait ? Comment as-tu fait pour trouver la réponse ? »*

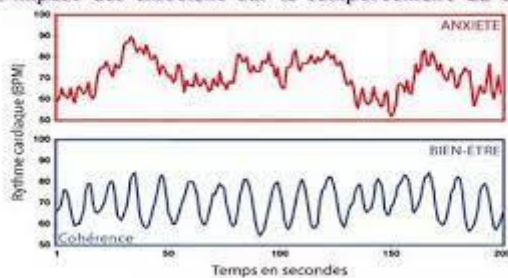
- accorder de l'attention positive via des signes non verbaux ;

- créer un tableau de renforcement positif avec un ou deux défis à relever.

B/ Outils pour les élèves

* La cohérence cardiaque

L'impact des émotions sur le comportement du cœur



La cohérence cardiaque est une technique de respiration pour améliorer sa santé physique, mentale et émotionnelle.

Elle agit sur la variabilité du rythme cardiaque pour apaiser les émotions, mieux gérer le stress et améliorer la santé.

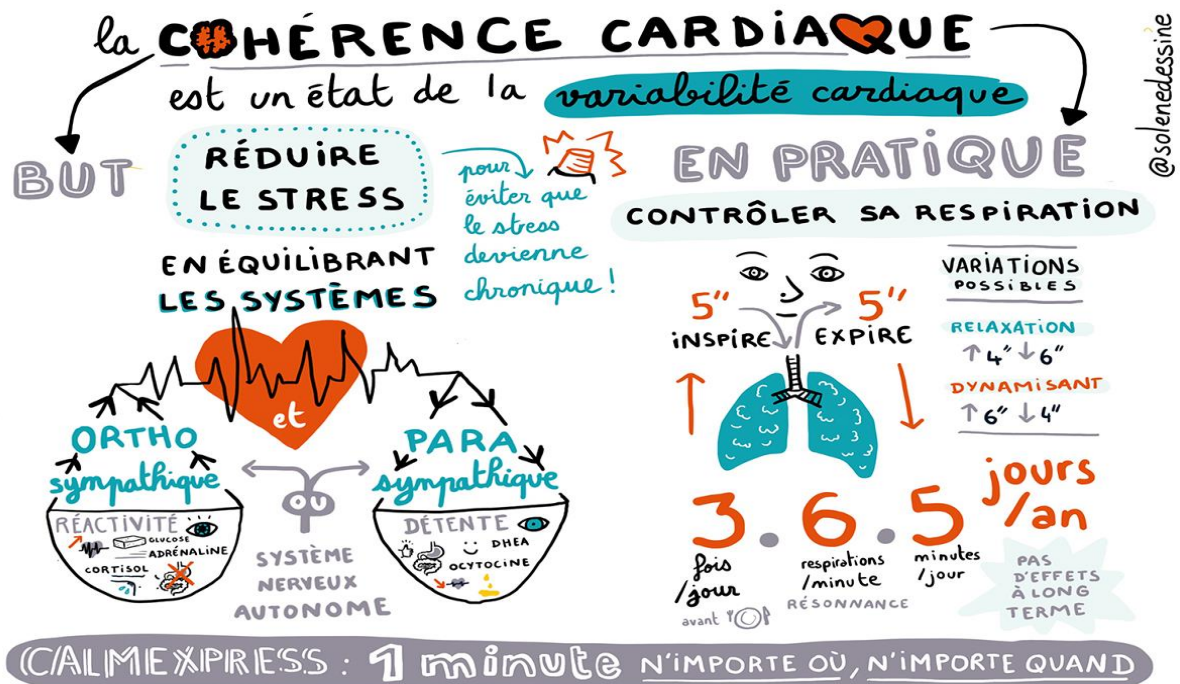
La cohérence cardiaque permet de retrouver un équilibre entre notre système sympathique (« il active, prépare à l'action pour réagir au stress) et notre système parasympathique (« il ralentit nos fonctions, apaise, répare »), ces deux systèmes composant notre système nerveux autonome. Plus l'amplitude de la variabilité sera élevée, plus l'état d'équilibre et de santé sera important.

Le cœur, une communication directe avec le cerveau. En mettant le cœur dans un fonctionnement optimal, nous pilotons le cerveau et apaisons l'organisme.

Selon le docteur David O'Hare, médecin, nutritionniste, psychothérapeute et spécialiste international de la cohérence cardiaque, aurait les bienfaits suivants :

- Amélioration de la concentration et de la motivation
- Meilleure récupération
- Diminution de l'anxiété et du risque de dépression
- Limite le risque d'épuisement et de fatigue
- Meilleure capacité à prendre du recul par rapport aux événements (lâcher prise)

Les enseignants peuvent pratiquer ce type de respiration en téléchargeant une application gratuite comme Respirelax, Ma cohérence cardiaque... A pratiquer sans modération, gratuit, nomade et sans effets secondaires, pourquoi s'en priver ?



Quelques respiroutines extraites de Cohérence Kids, Dr O'hare



1. Le sourire de Lilou : respirer et sourire tous ensemble en pensant à une personne aimée.

Cet exercice invite les enfants à éprouver des émotions positives :

- Poser une main sur la région du cœur (on peut poser l'autre main par-dessus).
- Fermer les yeux.
- Penser à une personne qui met un sourire sur notre visage lorsqu'on la voit.
- Continuer à respirer à partir du cœur et garder le sourire en pensant à cette personne.

On peut aider les enfants en leur donnant des exemples de personnes aimées : maman, papa, frère ou sœur, un copain/ une copine... Il est aussi possible de leur demander de changer de personne «inspirante» lors des sessions suivantes.

« Le sourire est un message visuel d'acceptation, de reconnaissance et d'ouverture aux autres. Il est aussi perçu par soi-même comme un message social favorable au rapprochement. Le sourire est un puissant renforçateur de l'état de cohérence cardiaque, probablement par le biais de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement et de l'amour. » – David O'Hare

2.La chandelle de Gabrielle : faire vaciller doucement la flamme d'une bougie avec sa respiration

Cet exercice invite les enfants à tenir une bougie imaginaire dans leur main :

- Regarder la flamme qui vacille doucement et a un effet fascinant.
- Inspirer doucement et souffler sur la flamme pour la faire danser sans l'éteindre.
- Attention! Si l'on souffle trop fort, elle va s'éteindre, mais si l'on ne souffle pas assez fort, elle ne va pas danser.
- Inspirer et souffler douuuuuuement, puis recommencer.
- Une fois calme et détendu, souffler sur la bougie pour l'éteindre et regarder la fumée monter vers le ciel.

Avec des plus petits, on peut imaginer la même chose en soufflant sur un moulin à vent.

3.Le souffle de l'ascenseur (épaules)

Utilité : attention, énergie

Pratique : On va imaginer un ascenseur qui monte et descend, et reproduire la montée et la descente de l'ascenseur avec les mains fermées qui se déplacent de bas en haut à partir du nombril.

- Se tenir debout ou en position assise, et imaginer un ascenseur qui va monter et descendre.
- Fermer chaque main pour former un poing sans le serrer.
- Faire se toucher les poings juste au-dessus du nombril.
- Inspirer en soulevant lentement les épaules : les deux mains montent le long du ventre et jusqu'en haut de la poitrine, de façon à ce que les épaules touchent presque les oreilles.
- Souffler doucement en redescendant les épaules : les mains redescendent jusque devant le nombril. Les deux mains fermées montent et descendent comme un ascenseur.
- On peut le faire six fois.

4 L'essuie-glace

Utilité : Apaiser une émotion forte ou négative.

On imite le mouvement d'un essuie-glace en se servant du pouce et de l'index pour sécher ses larmes. Montrer bien les gestes à l'enfant avant de commencer. Bloquer la narine droite avec le pouce de la main droite. Inspirer lentement par la narine gauche, puis souffler doucement par la même narine. Déplacer la main droite vers l'extérieur de façon à bloquer la narine gauche avec l'index. Inspirer lentement par la narine droite, puis souffler doucement par la même narine. Assis ou debout, enchaîner ces mouvements 6 à 12 fois.



(Thierry Souccar)

- **Visualisations**

La montagne

« Je ressens la FORCE et la STABILITE en moi »

Fermez les yeux accueillir l'image d'une montagne, ressentir sa base et sa force, son immobilité, son immuabilité quel que soit le temps et la saison. Intégrer l'image de la montagne à son propre corps.

« Je colorie ma colère »

Cet exercice transforme votre enfant en créateur de ses émotions. Ce petit jeu amusant fait appel à sa créativité et au goût qu'ont les enfants pour la peinture et les couleurs. Grâce à cet entraînement, il va associer consciemment et inconsciemment une sensation agréable à une couleur synonyme de tranquillité. Sa partie-qui-sait-tout va enregistrer cette couleur et l'exprimer dès qu'il en aura besoin, comme un peintre qui pose du bleu dans le ciel de sa toile pour signifier que tout est paisible.

- Expliquez à votre enfant qu'il a la capacité de se calmer quand il veut en modifiant sa couleur intérieure. Quand il est installé tranquillement, amenez-le à se rappeler un bon moment calme (les vacances, une partie de jeu, une baignade, un câlin comme maintenant, etc.). Dès qu'il commence à revivre ce moment du passé ou à savourer ce moment de détente avec vous dans le présent, encouragez-le à poursuivre.

- Puis, dites-lui : « Il y a une couleur pour tous les moments. Alors je me demande quelle peut être la couleur de tes pensées quand ce sont les moments de calme ? De quelles couleurs sont tes pensées maintenant ? » Dès qu'il vous donne la couleur, confiez-lui : « C'est ta couleur du calme, de la tranquillité, des temps tout doux. »

- Suggérez alors qu'il a la capacité de remplir ses pensées et son cœur, puis tout son corps, partout où il le désire pour ressentir le calme partout. Ajoutez qu'il peut recommencer à se peindre intérieurement de cette couleur du calme quand il le souhaite, même quand il est en colère, comme un peintre qui modifie la couleur de sa toile comme il veut. Il devient créateur ! Il veut essayer ? Alors qu'il se rappelle une colère. Quelle est la couleur de la colère ?

- Une fois qu'il l'a trouvée, ajoutez : « Maintenant remplace cette couleur par celle du calme et tu vas voir la différence. » Une fois qu'il a ressenti le changement, félicitez-le, puis conseillez-lui de s'en servir pour changer la couleur de ses émotions : « Une partie de toi a bien enregistré cette couleur qui fait du bien. Alors, à chaque fois que tu seras en colère, elle apportera la bonne couleur et tu pourras très vite te sentir bien.

Lise Bartoli

« La boule de stress » de Lise Bartoli

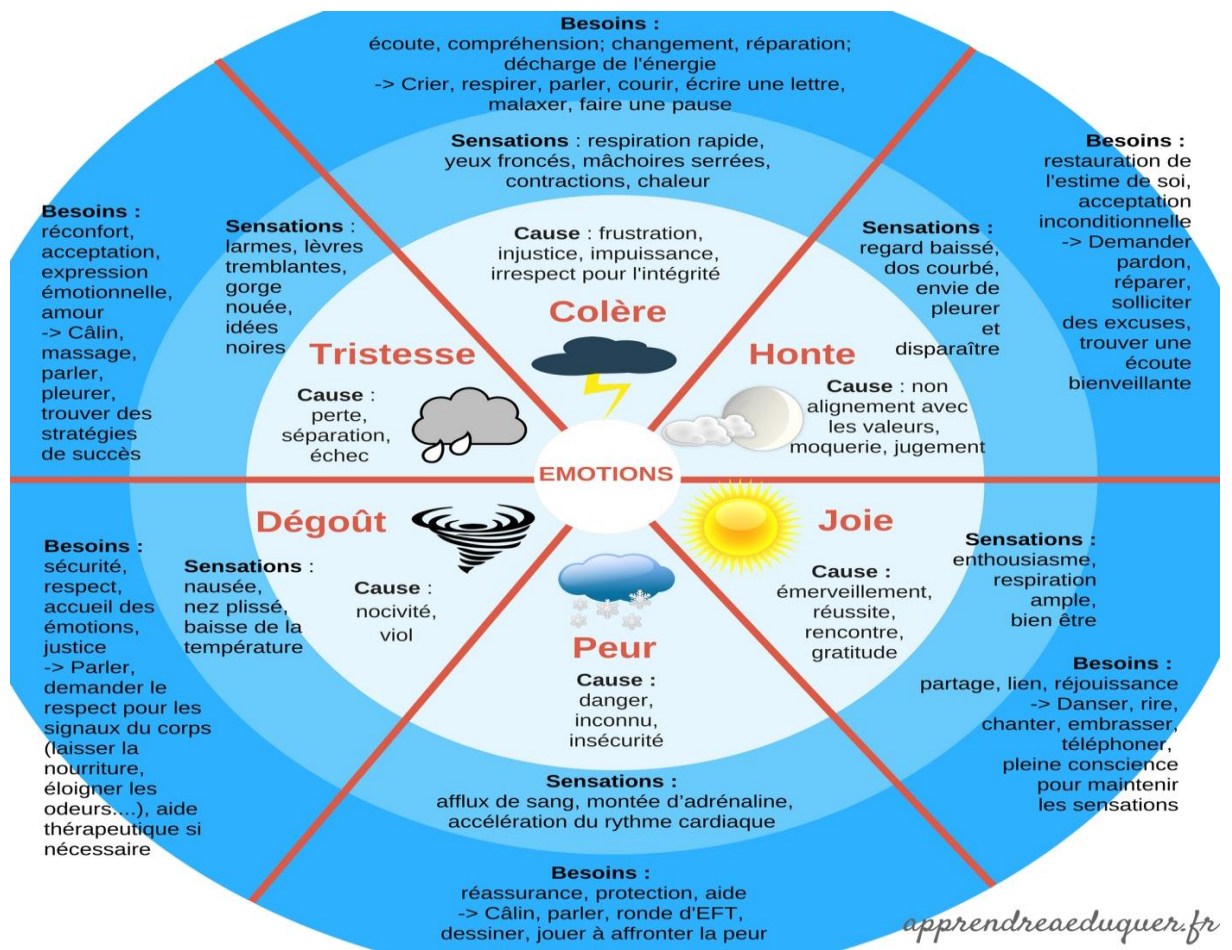
Demandez à l'enfant de localiser la boule de stress dans son corps.

Puis, proposez-lui de la regarder et de la décrire (couleur, taille, forme, matière...).

Indiquez-lui qu'il est maître de cette boule et qu'il peut en faire ce qu'il veut (l'écraser, la pulvériser, la brûler, la transformer...).

Félicitez-le car il a su réduire cette boule, la faire disparaître et retrouver le calme.

- **La roue des émotions**



Apprendre à reconnaître et à accueillir les émotions peut également contribuer à la mise en place d'une **communication non-violente** – cette façon de dialoguer qui prône l'empathie et l'écoute attentive et respectueuse de l'autre. La Roue des Émotions, dans ce cas, aiderait à **identifier nos besoins** pour éviter de projeter sur les autres nos anxiétés, nos jugements ou nos attentes personnelles.

Les neurosciences ont démontré que plus nous sommes capables de connaître et de nommer nos émotions et nos besoins, plus nous sommes en capacité de gérer le stress, et l'apprentissage est facilité. Les émotions n'étant ainsi plus perçues comme envahissantes, paralysantes ou mêmes inconfortables.

C'est le développement de la compétence émotionnelle dans son ensemble qui permettra petit à petit à l'enfant de mieux gérer ses émotions.

COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE = CONNAISSANCE DES ÉMOTIONS + EXPRESSION DES ÉMOTIONS + GESTION DES ÉMOTIONS

L'éducation à l'intelligence émotionnelle est, à mon sens, incontournable dans les classes pour apaiser les conflits, renforcer les liens, rendre autonome, développer l'estime de soi et créer un climat favorable d'apprentissage.

Tout ce qui est présenté dans ce document ne peut être mis en place de suite, prenez le temps de vous familiariser avec chacun. Les postures ainsi que les exercices proposés sont des outils et non pas des modèles à suivre à la lettre, alors amusez-vous, testez les, modifiez les afin de les faire vôtres. Il n'y a qu'un impératif : ressentir de la joie et de l'enthousiasme.

Merci pour votre implication dans la construction des adultes de demain et pour votre désir de toujours mieux être et mieux faire.

Virginie

Ce document a été élaboré à partir des sources suivantes :

Cohérence Kid , Dr O'Hare

Mon enfant hérisson, Stéphanie Couturier

Apprendre autrement avec la pédagogie positive, Audrey Akun, Isabelle Pailleau

L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman

Le cerveau de votre enfant, David Siegel

La discipline positive dans la classe, Jane Nelsen

L'art d'apaiser son enfant, Lise BARTOLI

Avec lui c'est compliqué, Gabrielle Sebire, Cécile Stanilewicz

Mon enfant est hautement sensible, Elaine Aron

Site de l'académie de Poitiers pour la cohérence cardiaque