

Les hypersensibles représentent de 15 à 20% de la population, nous expliquent Audrey Akoun et Isabelle Pailleau dans leur dernier livre « [Vive les zatyptiques](#) »)

Elles définissent les particularités des enfants hypersensibles ainsi :

Le cerveau de l'enfant hypersensible réagit souvent de manière disproportionnée aux stimuli extérieurs. Cela s'appelle l'hyperesthésie. Le cerveau est plus sensible aux bruits, aux odeurs, à la luminosité, aux sensations tactiles. Le cerveau des hypersensibles amplifie également et régule moins bien les différentes émotions. Ainsi, les enfants hypersensibles sont souvent submergés par des émotions qu'ils ont encore plus de mal à apprivoiser que d'autres enfants du même âge. Enfin, le cerveau hypersensible a un traitement plus profond de l'information avec un sens du subtil et du détail hors du commun, ce qui peut induire une tendance à l'introversion, au perfectionnisme et/ou à des temps de réflexion importants avant de choisir ou d'agir.

Notons également que les enfants hypersensibles sont plus anxieux que la moyenne.

Les incidences de l'hypersensibilité

À l'école, l'élève hypersensible perçoit sa différence et les autres lui renvoient une image négative de lui-même.

À la maison, cette sensibilité émotionnelle peut être étiquetée comme « caprice » et donc moquée, réprimée et ignorée. Ces comportements amplifient le sentiment d'être différent et l'isolement apparaît comme une solution pour ne pas souffrir.

Au niveau de la construction de soi, les enfants hypersensibles sont la proie d'un questionnement incessant sur l'extérieur, sur l'environnement, les relations aux autres et sur eux-mêmes.

Ils remettent en cause ce qu'ils font et pensent en permanence. Ils ont donc peu confiance en eux et une faible estime de soi.

Apprivoiser l'hypersensibilité

Pour aider un enfant hypersensible, il existe des solutions naturelles dont voici un rapide aperçu :

- Les auteures préconisent la [méthode Vittoz](#) et des méthodes de pleine conscience des sensations pour atténuer l'exacerbation des sens. On peut par exemple utiliser [la météo intérieure](#) ou une [roue des émotions \(plus d'outils dans cet article\)](#)
- Pour diminuer l'anxiété, il est conseillé d'accueillir ce que notre enfant nous dit et l'aider à le verbaliser ([voir méthode pour écouter avec empathie](#))
- Pratiquer des techniques psychocorporelles ([yoga](#), hypnose, [sophrologie](#), [massages](#), [EFT](#)) afin d'apaiser le stress, de calmer le mental et de mieux réguler les émotions.
- Tenir un [cahier des succès](#) pour booster la confiance et l'estime
- Adopter des [techniques qui renforcent la confiance en soi](#)
- L'aider à identifier ses forces : [Comment aider les enfants à identifier et à développer leurs forces](#)
- Lui offrir des phrases pour le rassurer sur ses capacités : [Les phrases à dire à un enfant qui doute de ses capacités](#)
- L'amour et une ambiance chaleureuse : les câlins diminuent le stress des enfants hypersensibles et leur permettent de mieux réguler leurs émotions en calmant l'amygdale dans leur cerveau.
- Les routines et autres rituels sécurisent les enfants hypersensibles. (voir [cet article pour un emploi du temps](#) et [6 Idées de présentation des routines pour booster l'autonomie des enfants](#))
- Méditer pour moins ruminer :
[Une méditation idéale pour le retour au calme des enfants](#)
[Méditation pour aider les enfants à calmer leur colère](#)