

L'enfant hypersensible

Voilà longtemps que je souhaitais écrire sur l'enfant hypersensible.

Voilà longtemps aussi que les mots demeuraient coincés en moi, parce que trop de souffrances étaient encore attachées à cet aspect de ma vie.

Le travail intérieur que j'ai pu mener depuis que j'ai été reconnue adulte Asperger en janvier 2014 par un Centre de Ressource Autismes (CRA) m'a permis de faire un grand bout de chemin et de libérer mes émotions, mon histoire et ma vérité, puis, conséquemment, ma parole.

Du plus loin que je me souviens, on m'a toujours décrite comme « trop » quelque chose, et très souvent comme « trop sensible ». Ce n'était donc pas une qualité, mais une malédiction tant cela nuisait à ma vie sociale et à une construction intérieure vivante et joyeuse. Je vivais beaucoup de rejet du fait que cette hypersensibilité était mal acceptée.

Je me vivais littéralement comme une sorte de monstre n'ayant de place nulle part, sauf peut-être dans une solitude à la fois bénie et, par moment, trop lourde à porter.

L'image que j'avais de moi-même était donc extrêmement dévalorisée et très négative. L'enfer n'était pas ailleurs qu'au fond de moi-même. Chaque expérience relationnelle négative, chaque épreuve, renforçaient en moi le sentiment d'être en quelque sorte une erreur de la vie.

C'est un drame que beaucoup d'hypersensibles de ma génération et avant ont traversé depuis leur enfance. L'hypersensibilité tend à être prise de plus en plus en compte depuis plusieurs années et c'est avec beaucoup de contentement que je vois passer les articles et livres qui ont dernièrement été publiés à ce propos.¹

Aucun enfant ne devrait endurer l'enfer que beaucoup d'hypersensibles traversent et qui pourrait être évité en prenant davantage en compte les différences individuelles grâce à une éducation respectueuse de tous.

Un cas me préoccupe encore, même avec les avancées de ces dernières années : c'est le cas lorsque l'enfant hypersensible est un garçon ; le sexisme dont sont encore marquées les éducations traditionnelles font que le garçon se doit de réprimer et de refouler ce qui pourrait le faire passer « pour une fille ». Des fois je me dis que la situation est encore pire pour les petits garçons. J'ai plusieurs amies qui ont des garçons très fins, très sensibles, portant des cheveux très longs, et quand j'entends ce à quoi ils doivent faire face, je réalise que le chemin est encore long vers un véritable respect de l'enfant et notamment des garçons. Il y a certainement des liens à faire avec le fait que les garçons sont les plus fragiles face aux écrans et en sont bien plus dépendants que les fillettes.

1 Parmi ceux-ci : Saverio Tomasella, « *Hypersensibles – Trop sensibles pour être heureux* », Eyrolles, Collection Les chemins de l'Inconscient, 2013. Elaine N. Aron, « *Ces gens qui ont peur d'avoir peur – Mieux comprendre l'hypersensibilité* », Éditions de l'Homme, 2013.

Je vous invite aussi à visiter mon tableau Pinterest destiné au syndrome d'Asperger, à l'hypersensibilité et au fonctionnement à Haut potentiel : <https://fr.pinterest.com/loarzour/asperger-hypersensible-haut-potentiel/> Vous y trouverez de nombreux articles à lire.

Il est vrai que c'est difficile d'être à l'écoute de chaque être, de chaque enfant, mais nous changerions tellement de choses si nous parvenions ne serait-ce qu'à élargir les limites de notre écoute.

Le portrait que je dresse ci-après peut sembler généraliste, mais il n'est constitué que de certains traits les plus communs qu'un enfant hypersensible risque de développer dans un contexte où il est peu, voire pas du tout respecté ; chaque enfant, chaque personne est très différente, il en est de même chez les hypersensibles.

Qui est l'enfant hypersensible ?

Quelques traits peuvent vous aider à discerner non seulement votre propre hypersensibilité, mais aussi celle des enfants qui vous entourent. Peu importe qu'ils soient vos enfants ou des enfants issus d'autres familles ; ils ont besoin que les adultes s'éveillent à leur nature (hyper)sensible et si au moins un adulte peut les prendre en compte tels qu'ils sont, vous constituerez à n'en point douter un îlot de compréhension et d'amour authentique dans leur vie ; vous serez peut-être l'unique jalon leur permettant de s'accrocher à la vie.

L'enfant empathique

L'enfant hypersensible est un enfant extrêmement empathique ; il ressent avec une grande acuité tout ce qui se passe autour de lui et cela comporte d'énormes conséquences pour lui.

On dit souvent que les enfants sont de « grosses éponges » qui sont totalement réceptifs à ce qui se passe dans leur environnement. Ils n'ont encore aucun, ou peu, de mécanismes de défense à l'égard de ce qui peut les aggraver.

Imaginez ce qu'un enfant hypersensible peut, dès lors, ressentir ; décuplez cette sensation en imagination.

L'enfant empathique ressent toutes les émotions qui traversent son environnement avec une intensité terrible :

Ainsi, la colère ravage sa sécurité intérieure ; son petit monde s'écroule régulièrement, l'empêchant alors de se forger une confiance en la vie qui lui est pourtant nécessaire. Il grandit, terrifié et anxieux.

Il prend pour lui la déception des adultes qui s'occupent de lui. Dès lors, il intègre un schéma extrêmement pernicieux : le sentiment de culpabilité.

Il ressent fortement la tristesse des adultes qui l'entourent ; ils voudraient de tout son cœur les soulager. Si vous ne pouvez poser de mots sur votre tristesse dans la relation avec cet enfant, il intègre alors qu'il en est responsable, puis coupable. Il intègre à la longue que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, qu'elle est triste et morbide.

Ce ne sont que trois exemples, mais il en est ainsi de toutes les émotions qui sont déversées dans son environnement de petit enfant. L'enfant hypersensible est sensible à toutes les humeurs.

Bientôt, comme sa force de vie ne peut être totalement anéantie, il mettra en place lui aussi des mécanismes de défense afin de survivre : déni de sa sensibilité et de ses propres émotions, déni de la réalité dans laquelle il est plongé et qui l'agresse, comportements transgressifs, sur-excitabilité, fuite, dépression (on oublie trop souvent qu'elle est aussi un mécanisme de défense)..

Dans tous les cas, le drame est déjà en lui, et crée son infernale spirale.

Le défenseur des animaux et de tous les opprimés

L'enfant hypersensible est un « écorché vif », une autre appellation très connotée que bon nombre d'enfants, et plus tard d'adultes ex-enfant hypersensibles, ont entendu durant leur vie.

Il prend systématiquement partie pour les plus faibles, les plus éprouvés par les circonstances ; il est de toutes les causes humanistes, car son empathie le rend totalement réceptif à la souffrance d'autrui. Son bon cœur n'est pas une utopie ; au fond de lui, il souhaite que tout le monde soit heureux. Petit à petit il apprendra à avoir honte d'être ainsi, et se cachera pour que personne ne voit à quel point il est ému. Il se durcira par trop d'humiliations et de rejets de sa véritable nature.

Il ne peut s'empêcher de materner tout le monde et, finalement, d'être au service de tout le monde. Il prend une place de responsabilité qui l'empêche de se protéger lui-même ; les adultes autour de lui sont incapables, en tout ou partie, de lui assurer cette protection et de lui permettre de vivre une véritable enfance.

Parmi les êtres qui le touchent énormément, il y a les animaux ; il ne supporte absolument pas que l'on fasse du mal aux animaux et bien souvent, si il vit dans un environnement où il est respecté, il sera végétarien, de la manière la plus naturelle qui soit : les animaux sont des amis, des membres de la famille et l'on ne mange pas ses amis ou les membres de sa famille... Il demeure un enfant très proche de la nature et n'a aucun mal à percevoir la terre comme une Mère ; un jour, il sera aussi de tous les combats pour la protéger, à moins qu'il se soit totalement éloigné de lui-même, déclinant son droit à exister tel qu'il est, à être aimé et respecté pour ce qu'il est.

Un immense sentiment de révolte accompagne souvent la vie d'un hypersensible et ce sentiment grandit au fur et à mesure qu'il prend des années. Il est d'autant plus révolté qu'il n'a pu trouver à s'exprimer sans être rembarré, moqué et jugé négativement...

Les sens décuplés

L'enfant hypersensible a des sens décuplés. Chez certains enfants, un ou plusieurs sens sont exacerbés : l'ouïe très souvent, ou l'odorat, mais aussi le toucher, ou le goût...

Notre époque malmène terriblement l'ouïe des enfants hypersensibles ; nos vies sont trop bruyantes, les sons ne sont pas forcément de bonne qualité, ou authentiques comme les sons d'un instrument de musique... Les télévisions hurlent dans la plupart des foyers (le lien entre comportement violent et télévision est par ailleurs attesté²), le volume sonore des bandes son des films est affreusement élevé par rapport aux dialogues, les spots publicitaires nous matraquent dans la plupart des magasins et si par malchance il y a une télé dans la maison, l'enfant hypersensible la subit également... Tout cela fait monter de plusieurs généreux crans le degré de nervosité d'un enfant hypersensible... si tant est

2 Cerveau & Psycho, Juin-Août 2004, p. 12.

que celui-ci soit aussi un enfant à haut potentiel et vous voilà avec une jolie « bombe à retardement ».

Beaucoup d'enfants hypersensibles sont très réceptifs à la musique classique, mais, malheureusement, nous vivons à une époque où les enfants se font moqués lorsqu'ils n'écoutent pas les derniers tubes à la mode, y compris parmi les plus jeunes. Beaucoup d'entre eux seraient aussi totalement enclins à pratiquer un instrument, mais n'osent pas pour les mêmes raisons... La musique est un véritable bienfait pour les enfants hypersensibles.

L'odorat est aussi un sens qui peut être extrêmement sensible. La plupart des lessives constituent une agression olfactive majeure pour les enfants hypersensibles, tout comme les parfums (bons marchés ou chers, l'enfant hypersensible n'y fera aucune distinction si celui-ci n'est pas porté à dose infinitésimale), mais aussi les odeurs corporelles, les odeurs liées à la pollution, les odeurs de certains plats, de certains ingrédients, jusqu'à en avoir la nausée et des haut-le-cœur, etc.

Être touché peut s'avérer très anxiogène pour un enfant hypersensible : cela peut être à cause du manque de douceur et de délicatesse avec lequel il est touché, ou simplement parce qu'il est touché alors qu'il n'en a pas envie, voire pire, à cause de la violence éducative ordinaire et de la maltraitance ; les études sur certaines maladies, comme la fibromyalgie notamment, ont montré le lien entre la douleur et les nerfs. Les hypersensibles sont souvent très sensibles à la douleur. Mais la gêne qu'il ressent fortement peut aussi être à cause des textures qui couvrent son corps. Je me souviens encore avec beaucoup d'acuité des tissus de certains vêtements que j'ai été obligée de porter : ils me grattaient, ou me piquaient ; leur bruit quand on les touchait m'était insupportable ; les coutures me gênaient et me faisaient mal... Quand il s'est avéré que mes filles ne supportaient pas leurs chaussettes à cause des coutures, on a cherché des solutions pour qu'elles ne soient pas obligées de subir cela, mais cela m'a demandé de travailler sur des décennies de déni de ma propre sensibilité... Je suis profondément reconnaissante à mes deux filles de m'avoir permis de faire tout ce chemin vers moi grâce à leur propre sensibilité.

Parmi l'exacerbation des sens, on oublie trop souvent celle du goût. Cela paraît assez cohérent au regard de la grande expansion de l'alimentation industrielle : celle-ci a un goût extrêmement générique et la plupart des enfants nourris avec n'ont pas un palais affiné. Ils peinent à reconnaître de nombreuses saveurs. Chez les enfants nourris par une alimentation naturelle et transformée, de manière plus ou moins étendue, dans leur foyer, le goût est bien plus développé. Chez certains, il est extrêmement sensible au point de poser des problèmes pour s'alimenter. Une de mes filles a un palais tellement sensible qu'elle ne peut ingérer certaines textures d'aliments, et, si il arrive que l'odeur aussi la dégoûte, s'en est terminé... Elle mange très sagement, mais sa gamme de nourriture est étroite. Elle repère le moindre petit changement dans la préparation du repas.. Un autre aspect est constitué de l'excitabilité accrue produite par certains aliments : sucre, chocolat, caféine et théine... Les enfants et les adultes hypersensibles y réagissent très vite.

La faim est souvent insupportable à vivre pour les enfants hypersensibles et il leur faut de nombreuses années pour apprendre à apprivoiser cette sensation on ne peut plus désagréable. Quand mes filles étaient petites, j'avais toujours sur moi de quoi leur donner à manger, car pour l'une d'entre elle, dès ses premières heures de sa vie passée sur terre, la sensation de faim était insupportable et la mettait dans tous ses états.

On oublie aussi très souvent les agressions visuelles dont les enfants en général, et les enfants hypersensibles en particulier, peuvent être témoins ; cela va des couleurs criardes et crues, aux

illustrations dénuées de charme, crues elles aussi, en passant par les scènes violentes ou « simplement » des scènes concernant la vie des adultes qui ne rencontrent absolument pas l'étape de développement dans laquelle est l'enfant, qu'il s'agisse de films ou de livres ; mais aussi les vêtements conçus comme des affiches publicitaires au bénéfice uniquement des firmes commerciales, mais certainement pas de nos enfants... le matraquage constant des publicités, les lumières aveuglantes : chez moi, je n'allume pas certaines lumières, car je les sens comme un soleil assourdissant au-dessus de ma tête et ça me fait mal... Il faut du temps et du travail sur soi pour désapprendre que vous n'êtes pas un phénomène de cirque, un monstre à cinq pattes, mais simplement un être hypersensible...

Les enfants hypersensibles peuvent aussi être touchés dans leur sens de la beauté, ou de la justice, leur sens de la vérité et du respect, etc. Les moqueries les blessent et les dévalorisent beaucoup ; l'humour des autres peut vite devenir une éponge métallique sur leur peau... le racisme les déroutent totalement, car la haine des autres le touche au plus haut point ; les souffrances infligées aux animaux lui donnent des décharges électriques dans le corps ; les exclusions de toutes sortes, basées sur le rejet de la différence, lui font mal car il ne les comprend pas : elles n'ont pas de sens. Et ainsi de suite, la question du sens étant à entrées multiples.³

La question du haut potentiel

Comme je le soulignais plus haut, si en plus l'enfant est un enfant à haut potentiel, son hypersensibilité est avérée, car il n'y a pas d'enfant à haut potentiel sans hypersensibilité.

De ce fait, non seulement vous devrez prendre en compte le grand potentiel de votre enfant (et sur ce point, je vous renvoie notamment aux deux articles de Chant des Fées déjà parus sur ce thème⁴), mais aussi son hypersensibilité.

Parfois, c'est d'ailleurs l'hypersensibilité qui conduit les parents démunis face à certaines réactions de leur(s) enfant(s) à le faire tester, ce qui les conduit à le redécouvrir sous un jour différent, et parfois aussi leur propre enfance. Ils sont alors en mesure de faire le chemin qui, d'une part, les sépare de leur propre enfant, mais aussi, d'autre part, qui les sépare d'une propre partie d'eux-même. Derrière les difficultés se cache un jardin merveilleux de guérison, de réhabilitation, de joie et d'unification avec soi-même !

L'enfant hypersensible a une vie intérieure très riche qu'il n'a pas forcément de facilité à montrer par ailleurs, car il est aussi souvent très timide. Cela va ajouter de la complexité à ce que ressent l'enfant ; un panel d'émotions, de sensations, de réflexions très larges, très variés, qui peuvent le déstabiliser, l'envahir et lui demander un retrait vers des zones plus calmes, moins suscitées par les événements extérieurs.

3 Je vous recommande un excellent et passionnant article « *Et si nos 5 sens n'en faisaient qu'un...* » par Eva Zadeh, dans le Science et vie d'octobre 2019.

4 <http://www.chantdesfees.fr/2016/10/08/eduquer-lenfant-doue-ecole-waldorf/>
<http://www.chantdesfees.fr/2016/10/06/enfants-doues-pedagogie-waldorf-steiner/>

et

Les enfants différents (Asperger, etc.)

C'est le même cas que précédemment. Parfois, les traits Asperger ou autistiques se confondent avec certaines expressions des enfants à haut potentiel ; la frontière est parfois extrêmement ténue entre un autisme tel que l'Asperger et le haut potentiel. Pour autant, ce n'est pas pareil non plus⁵.

On a souvent mis en avant le manque d'empathie des enfants Asperger et autistes (ce qui m'a un temps insurgé!) ; ces enfants seraient complètement désintéressés à ce qui se passe autour d'eux. En fait – je remercie vivement les dernières études publiées par les chercheurs sur cette question et merci aux autistes qui peuvent en témoigner -, c'est l'inverse : ils ressentent tellement qu'ils sont intérieurement submergés et ont besoin de se confiner⁶... C'est mon cas. Par moment, je suis totalement incapable de mettre des mots sur ce que je ressens car il y a un trop-plein douloureux en moi ; il me faudra plus ou moins de temps au calme pour que d'une part et en tout premier lieu, le sentiment de panique qui me submergeait s'éloigne, et d'autre part, pour que je puisse mettre des mots sur ce que j'ai vécu. En attendant, je peux paraître froide et dénuée d'empathie...⁷

Je connais très mal le domaine des divers « dys », mais pour connaître beaucoup de personnes « dys », je n'ai aucun doute à propos de leur hypersensibilité ; beaucoup, d'ailleurs, sont aussi des personnes à haut potentiel. Simplement, par déontologie personnelle, je n'irais pas plus loin n'ayant pas investigué cet espace pourtant très riche ; je ne peux et ne veux pas me permettre d'en dire plus, bien qu'étant persuadée qu'il y aurait énormément à dire.

La question des angoisses

Les conséquences du déni, souvent inconscient et involontaire, que les adultes font subir aux enfants hypersensibles, ce sont majoritairement la dépression récurrente et les comportements anxieux, ainsi qu'une perception extrêmement dévalorisée de soi-même.

La perception effrayante de la vie

Chaque être vient au monde avec un potentiel, une personnalité, et j'ajouterais aussi une mission à réaliser. L'hypersensibilité dont certains enfants sont dotés fait partie des « outils » dont ces enfants disposent pour se réaliser et contribuer au monde qui les entoure.

Si cette hypersensibilité est déniée et refoulée, l'enfant ne peut tout simplement pas contacter son potentiel et le réaliser ; il ne peut être heureux.

A la place, il va se forger progressivement une vision sombre de la vie. Dans les milieux familiaux les plus sclérosants et les plus destructeurs, l'enfant connaîtra des épisodes dépressifs, récurrents, et de plus en plus profonds ; mais, et c'est là où c'est encore plus vicieux, même ceux-ci devront être refoulés, car déniés. L'enfant s'enfermera alors dans une spirale infernale, côtoiera l'alcool et les drogues en tous genres de plus en plus tôt ; à l'adolescence, il sera déjà profondément à côté de son être, en difficulté de contacter sa source de vie à l'intérieur de lui-même, et il sera dangereusement

5 <https://irmazoulane.wordpress.com/2014/06/23/les-enfants-surdoues-avec-le-syndrome-dasperger-maureen-neihart/>

6 Voir aussi <http://les-tribulations-dune-aspergirl.com/2013/11/28/syndrome-dasperger-idees-recues-sur-labsence-dempathie-la-violence/> - <http://les-tribulations-dune-aspergirl.com/2014/12/03/peut-on-etre-a-la-fois-surdoue-touche-par-le-syndrome-dasperger/>

7 Je vous invite aussi à lire ce papier d'Alexandra du blog Les tribulations d'un petit zèbre : <http://les-tribulations-dune-aspergirl.com/2013/11/28/syndrome-dasperger-idees-recues-sur-labsence-dempathie-la-violence/>

révolté par tout ce qu'il a vécu et tout ce qu'il voit au quotidien. Le faux self⁸ qu'il aura installé ne lui permettra que de répondre aux attentes supposées de la société, mais pas aux siennes. Il ne s'en sortira qu'au prix d'une volonté et d'une détermination inouïes.

Le drame qui se joue en lui est encore trop ignoré.

Bien sûr, et heureusement, de nombreuses familles ne sont pas aussi dommageables pour les enfants hypersensibles, à la différence du climat social et scolaire dans lequel ces enfants baignent généralement.

L'enfant capte les angoisses sous-jacentes de son milieu

Dans les milieux familiaux où le déni est instauré, les angoisses risquent d'être plus fortes, allant jusqu'aux phobies. L'existence des angoisses est profondément liée à une sécurité de base manquante ou à conforter chez l'enfant. Souvent présentes chez les enfants précoces qui perçoivent par exemple plus rapidement la réalité de la mort sans avoir encore la maturité de l'appréhender. Elles peuvent être liées aux croyances véhiculées dans la famille (vision morbide d'adultes eux-mêmes en souffrance) à propos de la vie et de la mort (par exemple : « Après la mort, il n'y a rien, c'est le néant »).

Il n'y a pas de parent parfait, nous avons tous à un moment ou un autre à conforter la sécurité intérieure de notre enfant, même si nous l'avons materné le plus possible. Il y a donc une variété importante de situation en la matière, de la plus « légère » à la plus terrible selon les milieux familiaux.

Les angoisses nécessitent une grande écoute de la part des adultes entourant l'enfant, sous peine de les voir s'installer, se développer et changer de forme également... Réassurer un enfant demande un grand investissement en temps, en écoute, en maternage : parfois il est utile de dormir avec son enfant surtout si cela n'a jamais été pratiqué avant (et même si il y a eu cododo avant)... Cependant, on sait tous que les enfants maternés sont beaucoup moins angoissés que les enfants qui n'ont pas été ou peu maternés.

Lorsque l'attachement entre les parents et l'enfant est fragilisé, l'angoisse surgit chez l'enfant⁹. Les angoisses d'abandon font leur lit des fragilités dans notre relation à nos parents.

Le sommeil d'un enfant hypersensible peut être très problématique, comme celui des enfants à haut potentiel ou ceux des enfants autistes qui ne produisent pas assez de mélatonine. L'endormissement peut être reculé à des heures très avancées de la nuit à cause des angoisses. Ses nuits peuvent être peuplées de cauchemars et si personne autour de lui ne vient l'aider à les décoder, ceux-ci provoquent chez lui un profond sentiment d'abandon ; au moins a-t-il déjà un soutien affectif si un adulte vient le reconforter alors qu'il a cauchemardé. S'endormir demande beaucoup de confiance et de sérénité ; ce n'est pas à la portée de tout le monde.

8 Sur cette notion, voir l'excellent ouvrage de Monique de Kermadec, « L'adulte surdoué », Albin Michel, 2011.

9 Voir les travaux de Bowlby sur l'attachement.

Quel est l'apport d'une pédagogie alternative comme la pédagogie Steiner ?

Il y a un grand nombre d'avantages à recourir avec les enfants à une pédagogie humaniste et respectueuse comme l'est la pédagogie Steiner ; il y a encore plus d'avantages à le faire avec les enfants hypersensibles.

Les enfants hypersensibles sont de véritables artistes en herbe ; la pédagogie Waldorf-Steiner a pour vocation de présenter artistiquement les apprentissages et de permettre à tout enfant de créer librement, d'exprimer dans ses créations toute la beauté et la bonté qu'il contient, en veillant à ce que chaque plan de la vie soit nourri : le corps, le coeur et l'esprit. C'est une pédagogie véritablement adaptée aux enfants hypersensibles.

Nombre de ses « principes » (ne pas l'entendre dans un sens dogmatique, mais plutôt dans le sens de « fondations », comme les fondations d'un bel édifice¹⁰) peuvent aider un enfant hypersensible à grandir sereinement, en développant tout son potentiel humain. Pour les enfants qui ne sont pas en contact avec cette pédagogie, mais auprès de qui on va l'introduire, de multiples évolutions se produiront grâce à elle.

Parmi ce qu'apporte cette pédagogie, ces aspects me semblent primordiaux : la relégation des écrans, la connexion avec la nature, la créativité, la dimension artistique omniprésente, et une solide philosophie de vie.

La relégation des écrans

Dans la pédagogie Steiner, les écrans sont relégués à un moment où l'enfant sera déjà suffisamment formé et construit intérieurement pour aborder avec recul un monde qui ne prend avec lui absolument aucune précaution ; en école Steiner, il n'y est initié qu'à l'adolescence. Avant, on s'occupe surtout de le laisser profiter de son enfance, de se construire par le jeu libre¹¹, de construire ses compétences par l'exercice physique, le travail manuel, le théâtre, la peinture, la musique, etc. et surtout d'apprendre à réfléchir et à être libre de sa décision.

En instruction en famille, la situation est un peu différente, mais beaucoup de parents contrôlent non seulement l'accès aux écrans, mais aussi ce qui est visionné, et ce de plus en plus.

Fort heureusement là aussi, je vois de en plus passer des articles mettant en garde sur les méfaits d'une utilisation massive des écrans chez les enfants et notamment chez les plus jeunes. La Belgique vient de mettre en place un programme très bien fait¹² dont on aimerait voir l'équivalent en France.

Beaucoup des études qui paraissent sont malheureusement seulement en anglais pour le moment¹³

10 Au sens où cet article en parlait : <http://www.chantdesfees.fr/2017/01/18/arts-adolescent-relation-developpement-adolescents/>

11 Je vous renvoie aux nombreux articles traitant de la cruciale importance du jeu libre et de l'imaginaire que vous trouverez sur Chant des Fées.

12 <http://www.yapaka.be/ecrans>

13 <http://qz.com/823439/british-researchers-confirm-that-screens-are-seriously-messing-with-your-kids-sleep-jama-pediatrics-meta-analysis-shows/> ; <http://www.cbsnews.com/news/paula-poundstone-electronics-and-kids-brains-dont-mix/> ; http://www.huffingtonpost.com/cris-rowan/10-reasons-why-handheld-devices-should-be-banned_b_4899218.html ;

bien que dernièrement certains articles sont parus en français dans les médias grand public¹⁴.

Avec les enfants hypersensibles, il est important de rechercher des activités paisibles qui leur permettent de se sentir en phase avec leur hypersensibilité. « *Ce sont [les écrans] des outils de neuro-excitation permanente* », exprime le Docteur Lowenstein¹⁵.

Il y a tellement d'activités que nous pouvons réaliser à la place de quelques heures passées chaque jours sur l'écran pour beaucoup d'enfant et qui seront riches d'un point de vue humain, créatif et cognitif. Mais cela demande un temps de disponibilité à l'adulte... Cependant, de plus en plus d'études soulignent à quel point le jeu – et particulièrement le jeu libre –, est d'une importance cruciale pour le développement de l'enfant.

Citons aussi que l'OCDE dans son rapport de 2015 « Connectés pour apprendre – Les élèves et les nouvelles technologies »¹⁶, indique que « *selon les résultats de l'enquête PISA, les pays qui ont consenti d'importants investissements dans les TIC dans le domaine de l'éducation n'ont enregistré aucune amélioration notable des résultats de leurs élèves en compréhension de l'écrit, en mathématiques et en sciences. Autre constat – peut-être le plus décevant de ce rapport –, les nouvelles technologies ne sont pas d'un grand secours pour combler les écarts de compétences entre élèves favorisés et défavorisés. En un mot, le fait de garantir l'acquisition par chaque enfant d'un niveau de compétences de base en compréhension de l'écrit et en mathématiques semble bien plus utile pour améliorer l'égalité des chances dans notre monde numérique que l'élargissement ou la subvention de l'accès aux appareils et services de haute technologie.* »¹⁷

Quel est donc l'intérêt de laisser les enfants autant de temps devant les écrans ?

Enfin, l'éloignement avec le monde naturel qui s'est répandu dans nos sociétés occidentales au cours des vingt dernières années, accompagné d'une diminution importante de la prise de risque que les enfants opéraient dans leurs jeux à l'extérieur a conduit la communauté scientifique à parlé de « Syndrome du déficit de nature ». Dans la littérature scientifique, il y a de plus en plus d'évidences pour démontrer de profonds changements qui se sont produits dans l'enfance au cours des dernières décennies en lien avec la nature ; il y a des indicateurs forts qui démontrent une absence d'expériences directes avec la nature chez plusieurs enfants dans leur vie quotidienne, couplé à une multiplication du nombre d'heures passées devant les écrans, avec pour conséquence une augmentation considérable de l'obésité chez les jeunes enfants et un temps de dialogue dramatiquement réduit dans les familles.

La connexion avec la nature

C'est pourquoi la connexion avec la nature est tellement importante notamment dans leur cas. La pédagogie Steiner est une pédagogie qui vise à l'harmonie entre l'enfant et la nature, entre les rythmes de l'enfant et ceux du cosmos. N'oublions pas que Rudolf Steiner est aussi à l'origine de la

14 http://www.huffingtonpost.fr/2015/09/15/ecole-numerique-ocde-mise-en-garde-utilisation-intensive-nouvelles-technologies_n_8135010.html

15 Médecin, addictologue, cité dans la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=8NkFadFQBYk>

16 <https://www.oecd.org/fr/edu/scolaire/Connectes-pour-apprendre-les-eleves-et-les-nouvelles-technologies-principaux-resultats.pdf>

17 Ibid, p. 1

biodynamie¹⁸ qui prend son essor¹⁹ dans plusieurs pays. Dans la pédagogie Steiner, la Terre est révéérée comme notre Mère à tous et c'est ainsi qu'Elle est présentée aux enfants.

Dans la nature, ceux-ci trouvent une paix et une sérénité qui font écho à la paix et à la sérénité en eux et leur permettent ainsi, d'une part, de ne pas vivre un flot important d'émotions négatives difficilement gérable et, d'autre part, de se construire un soi solide et sécurisé.

Passer de longues heures dehors à écouter le chant des oiseaux, à observer les nombreux insectes et les autres formes de vie que la nature nous offre, à bénéficier de l'énergie des arbres, tout cela constitue des atouts tellement précieux pour des enfants hypersensibles. Si ils sont agités et anxieux, ces longues heures les aideront considérablement à trouver une sérénité intérieure, en plus de les connecter fortement à leur imaginaire.

Beaucoup d'enfants adorent s'occuper des plantes et faire pousser des légumes. Cet enseignement est d'ailleurs totalement intégré à une instruction Waldorf-Steiner. Alors, autant que vous le pouvez, faites pousser ensemble des fleurs, des légumes et des fruits, cela ne fera que renforcer votre petit enfant hypersensible ! Apprenez à faire du compost, à enrichir le sol de manière naturelle ; observer le grouillement de vie dans le compost, etc. Pour ceux qui vivent en appartement, les balcons, les jardinières et le lombricompostage (absolument propre et sans odeur) est une solution on ne peut plus adéquate...

Le fait de suivre le rythme des saisons, de célébrer les festivals qui jalonnent ces respirations naturelles de la terre, aide considérablement l'enfant à trouver un enracinement, de la stabilité, de la joie.

Toutes les expériences réalisées dans lesquelles les enfants accèdent durant de longues heures à la nature montrent à quel point le développement de ceux-ci s'en trouvent bonifiés.

Certains pays, comme la Finlande, sont à la pointe en matière de jeux extérieurs. Comme mentionner dans un article de L'Actualité d'avril 2014, en effet, on prend le jeu très au sérieux en Finlande. Par exemple, à l'école, après chaque période de 45 mn, les enfants enfilent manteaux et bottes pour aller jouer dehors. Ceci implique notamment une diminution du temps accordé aux matières dites académiques. Pourtant, depuis 2000, les élèves finlandais obtiennent les meilleurs scores aux tests PISA, tests qui portent sur trois domaines : la compréhension de l'écrit, la culture mathématique, et la culture scientifique²⁰.

La communauté scientifique a mis en évidence que le milieu extérieur procure un environnement riche. C'est à l'extérieur que le jeu libre et la motricité globale sont, chez les jeunes enfants, plus propices à apparaître. En particulier, quand un enfant joue dehors, il a l'opportunité de prendre des décisions et de résoudre des problèmes, car le milieu extérieur est plus variable et moins structuré que l'espace intérieur.

L'importance du travail manuel

18 <http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/9028/avantages-de-lagriculture-biodynamique>

19 <http://www.telegraph.co.uk/foodanddrink/6230162/Is-biodynamic-the-new-organic.html>

20 <http://www.lactualite.com/societe/education-la-finlande-premiere-de-classe/>

Voilà un autre domaine où la pédagogie Steiner est d'un immense apport. Chaque jour, ou presque, l'enfant instruit au sein de cette pédagogie réalise du travail manuel. Tout au long de son instruction, il apprend diverses techniques allant du travail de la laine (préparation de la laine, tricot, crochet, feutrage, filage, tissage,), la broderie, la couture (à la main, puis à la machine), le travail du papier, à celui du bois. Il développe beaucoup de compétences psychomotrices et cognitives grâce à ce travail manuel qui vient enrichir les leçons plus académiques.

A chaque étape du développement de l'enfant sont prévues l'acquisition de certaines techniques qui lui permettent de développer des compétences physiques et neurologiques. Les études ont montré le lien entre le travail manuel et les compétences fines ainsi que le développement du cerveau. En ce sens, il y a un véritable programme (un « curriculum ») de travail manuel intégré à l'ensemble de la progression Steiner. Le travail manuel est enseigné comme une matière en lui-même, mais est très souvent relié aux autres disciplines.

Par exemple, une activité comme le crochet développe les deux hémisphères du cerveau ; les mouvements des yeux sont très sollicités, et les compétences relatives à la numération sont renforcées.

Le travail manuel permet de se relier à soi-même, un grand trésor pour toute personne ! Cet objectif est aussi poursuivi dans la pédagogie Steiner où l'on accompagne l'enfant vers sa liberté d'être.

La créativité est une source inépuisable de vie : un enfant créatif ne sera jamais dans l'impasse (ça vaut pour les adultes!) Il y a une dimension artistique et expressive évidente dans la pratique du travail manuel.

La dimension de coeur est très présente : beaucoup d'objet réalisés grâce au travail manuel peuvent être offerts à ceux que l'on aime et représentent des cadeaux très précieux, reliant les êtres humains par le coeur. Par ailleurs, développer ses capacités manuelles inscrit votre action dans une dimension de respect de la terre et de ses ressources : on peut recycler beaucoup d'objets et de matières, on peut aussi réparer au lieu de jeter et d'acheter à nouveau,

Les mains, reliées au corps et à l'esprit, produisent des trésors de contentement. Les enfants anxieux y trouveront particulièrement de l'apaisement. Car la créativité procure sérénité et stabilité.

Toutes ces belles qualités font que le travail manuel a une grande place dans une pédagogie humaniste telle que la pédagogie Steiner et qu'il y a tout lieu de le développer chez les enfants, a fortiori chez les enfants hypersensibles.

La dimension artistique

Les enfants sont naturellement des artistes disait le grand maître Picasso. L'enfant hypersensible l'est de manière évidente.

La pédagogie Waldorf cultive un sens de la beauté et de la paix, ce à quoi aspire, au fond, toute personne, mais de façon évidente les enfants hypersensibles car ils en ont besoin pour se sentir bien et aller de l'avant. En ce sens, la pédagogie Waldorf devient un art de vivre se traduisant par la sobriété, la simplicité (d'où la place notamment de tout ce qui est fabriqué de ses propres mains), la recherche de matériaux naturels sains et aux pigments tellement riches.

L'éducation est décrite par Rudolf Steiner comme un art ; l'enseignant est un artiste et il présente chaque discipline de manière artistique. Une attention particulière est accordée aux illustrations, à l'écriture manuscrite et à la composition artistique de chaque page, qu'il s'agisse d'apprendre l'alphabet en première année ou d'étudier la chimie organique en huitième année. Je vous encourage vivement à regarder les photos des cahiers des enfants en école Waldorf, que l'on trouve en grand nombre par exemple sur Pinterest. Vous serez particulièrement frappés par leur beauté.

Les matières authentiques permettent à l'enfant hypersensible de se relier à ses sensations et de les explorer.

Lorsque l'on peint par exemple, on ne peut pas le faire dans une pièce remplie de bruits ; on est conduit à trouver le calme en soit et à rechercher un lieu paisible pour peindre. Peindre nous amène à nous connecter avec notre intérieur. C'est une activité qui, pratiquée avec régularité, apporte beaucoup de paix intérieur.

Il m'arrive parfois de ne pas pouvoir peindre pendant un certain temps ; cela me manque véritablement. Peu importe que je sois ou non une grande artiste ; ce n'est pas l'important et je plains véritablement ceux qui se trouvent dans cette problématique, car ils se coupent du plaisir de passer un moment avec eux-même, leur imaginaire, leurs sens, leur paix intérieure...

A la maison, nous commençons toutes nos journées de travail en chantant ; d'année en année, nos voix se travaillent, s'ajustent, innovent, nous relaxent, nous apportent du baume au coeur, la joie et le sourire.

Une de mes filles apprend seule le piano et fait des progrès inouïs bien qu'elle n'a pas un piano dernier cri ni un professeur expérimenté. Tout ce que j'ai fais, c'est lui expliquer les bases du solfège, l'accompagner durant ses premiers pas et maintenant, elle progresse en autonomie... Nous avons désormais le plaisir de pouvoir l'entendre jouer divers morceaux. La musique est une pratique qui apporte du plaisir à celui qui en joue, mais aussi à tout son entourage. Elle crée du lien, du contentement, des émotions, de la beauté... pour tout le monde !

La révérence envers la vie

Enfin, de par sa révérence envers la vie dans laquelle baigne chaque enfant, la pédagogie Steiner contribue à renforcer la sécurité intérieure de l'enfant et à lui permettre de bâtir une connexion avec le beau, le bon et les bienfaits.

Un des objectifs de cette pédagogie est de développer chez tout enfant, en tant qu'enfant du monde, membre de l'Humanité, une compréhension et une appréciation du monde dans lequel nous vivons, un monde bon et intéressant. Ce qui fonde encore plus le recours à l'art comme reliant à ce qui est beau dans le monde dès la plus tendre enfance, puis, plus tard, lorsque l'enfant est prêt, par l'acquisition d'une réflexion et d'un jugement basés sur la compréhension du monde.

C'est une pédagogie résolument humaniste :

« Quelle image de l'être humain les écoles Waldorf cherchent à apporter aux enfants comme modèle et inspiration ? Ici, la réponse est sans équivoque. C'est une image de l'être humain comme

être aimant, compatissant, respectueux, respectueux, engagé, tolérant, paisible, joyeux, patient, bon, debout, sage, équilibré, en harmonie avec le cosmos, la nature et l'humanité. Aucune religion ou code d'éthique ne peut s'arroger ces valeurs fondamentales et universelles comme sa possession unique. [...] L'Éducation Waldorf nourrit consciemment la vie intérieure des enfants afin de les lancer dans un processus continu de découverte de soi. Elle place devant eux des personnes éminentes – certaines étant parmi les plus grandes figures religieuses, d'autres non -, mais qui sont toutes des personnes ayant surmonté la faiblesse, se sont transformées elles-mêmes, ont élargi les horizons du cœur humain, et ont inspiré le changement social. Elle le fait dans l'espoir qu'une image en graine de l'aspiration humaine va croître au sein de chacun, réveillant le « Je » comme la lumière à l'intérieur, comme la conscience, comme l'esprit de la vérité »²¹ Je vous invite à lire l'article que j'ai récemment traduit « Est-ce que l'éducation Waldorf est chrétienne ? » d'où est extraite cette citation.

En tous point, cela ne peut que nourrir un enfant hypersensible au plus profond de son être, et surtout lui permettre de grandir et de se réaliser.

21 <http://www.chantdesfees.fr/2016/12/23/leducation-waldorf-chretienne/>