



Les sens et la sensibilité au service d'une meilleure compréhension de l'enfant qui est sensible

Par Dre Deborah MacNamara (28 mai 2019)

Traduit par Nathalie Malo

Nous pouvons rencontrer des enfants sensibles un peu partout au sein de notre société contemporaine. Selon des estimations récentes, il semblerait qu'ils représentent 15 à 20% des enfants qui se trouvent en Amérique du Nord. Néanmoins, ces derniers sont généralement incompris ou ils ne sont pas considérés comme étant particulièrement sensibles. Dans cet ordre d'idées, un questionnement nous vient à l'esprit : « Qu'est-ce que cela signifie lorsque nous disons qu'un enfant est « sensible » et comment est-il possible de savoir si votre enfant figure dans cette catégorie? »

Afin de clarifier la signification de la sensibilité, il serait préférable, dans un premier temps, de préciser ce qu'elle n'est pas. À vrai dire, la notion de sensibilité a tendance à être confondue avec celle d'un enfant qui arbore des réactions émotionnelles intenses ou dont les sentiments sont facilement atteints. Il arrive également qu'elle soit associée à tout enfant qui se montre spécialement soucieux quant aux besoins d'autrui, ou qui fait preuve de douceur ou de gentillesse. Bien que les enfants sensibles puissent exhiber certaines de ces caractéristiques, celles-ci ne sont pas représentatives de tous ceux qui manifestent davantage de sensibilité, et elles ne nous permettent pas de déterminer les raisons pour lesquelles ils se comportent différemment en société.

Par définition, les enfants sensibles sont ceux qui sont dotés d'une réceptivité accrue aux réalités du monde environnant et ce, par le biais de leurs sens. En fait, cette réceptivité peut être issue de n'importe quel sens, que ce soit le toucher, le goût, l'odorat, la vue ou l'ouïe, et elle est propre à chaque enfant. Elle évolue également sur un continuum où certains enfants sont davantage affectés par le toucher et l'odorat, tandis que d'autres le sont par leur vue ou tout autre sens.

Une discussion portant sur les sens

Bien qu'il n'existe pas deux enfants sensibles qui soient identiques, leur réceptivité exacerbée en termes d'informations sensorielles les laisse dépourvue d'une « carapace » pour les protéger contre le monde extérieur. En effet, il est probable que les circonstances peuvent leur paraître trop lourdes, trop complexes, trop froides, trop bruyantes, trop chaudes, trop odorantes, trop douloureuses et trop accablantes. En d'autres termes, ils peuvent sans doute avoir le sentiment d'être assaillis par des stimuli, et cela peut les bouleverser émotionnellement. Ils sont également susceptibles d'être plus activés et réactifs quand ils se trouvent dans des environnements qui perturbent leurs sens. Par exemple, je me souviens d'avoir vu un garçon courir vers la porte dans son cours de musique parent-enfant au moment où le bruit commençait à s'intensifier. Entre autres, la cacophonie des sons n'était pas une source d'apaisement ni d'amusement pour lui puisqu'elle le heurtait, le submergeait et le dépassait. Tandis qu'il s'élançait instinctivement vers la porte dans le but de fuir, certains adultes estimaient qu'il était désobéissant ou rebelle, alors qu'en réalité, il était uniquement désarmé.

Il importe de concevoir la sensibilité en tant que partie intégrante de la diversité des tempéraments humains et non comme un trouble. Or, en la considérant sous une perspective évolutive, la sensibilité ne semble pas être une anomalie. La sensibilité se rencontre notamment auprès d'autres espèces de mammifères (y compris les mouches à fruits !), soutenant ainsi la notion qu'elle n'est pas une faille, mais plutôt une faculté d'adaptation en quelque sorte. Cependant, il est évident que les enfants

sensibles requièrent la présence d'adultes qui sont en mesure de « les comprendre » et d'en prendre soin. Ce constat s'applique à tous les enfants, mais plus particulièrement aux enfants sensibles qui figurent parmi nous.

Comment est-il possible de savoir si votre enfant est sensible?

Les enfants sensibles se dévoilent rapidement à leurs adultes. L'enfant semblera plus facilement provoqué ou réconforté en raison d'un de ses sens, ou d'une combinaison de plusieurs. Dans certains cas, des milieux trop stimulants peuvent s'avérer problématiques ou contrariants pour un enfant. Par ailleurs, l'enfant sensible peut également trouver du réconfort par l'entremise de certains sens. Par exemple, un enfant pourvu d'une sensibilité tactile peut dormir simplement au moment où il se fait prendre ou toucher, tandis qu'un enfant qui est doté d'une sensibilité auditive préférera entendre la douceur de votre voix lorsqu'il s'endort.

Il convient de souligner que les enfants sensibles ont tendance à démontrer une vigilance inhabituelle, et ce même lorsqu'ils sont bébés. Il arrive parfois qu'ils soient qualifiés de « vieilles âmes » ou de petits êtres qui perçoivent tout. En outre, ils peuvent, à certains moments, faire preuve d'une mémoire remarquable et devenir préoccupés par leurs pensées. Ils posent volontiers des questions qui sont approfondies et elles témoignent d'une manière inédite de concevoir le monde. Il est probable qu'ils aient des intérêts variés ou qu'ils deviennent résolument concentrés sur un domaine spécifique. Les enfants sensibles sont généralement décrits par les adultes en tant qu'enfants intenses et passionnés, et porteurs de grandes idées et de projets. Lorsqu'ils sont heureux, leur enthousiasme peut raviver une pièce, et inversement, quand ils sont mécontents, ils sont susceptibles de susciter des frustrations de la puissance d'un ouragan.

En tant que parent de deux enfants sensibles, je me suis rendue compte concrètement de ce que représente le fait de s'occuper de ceux-ci. L'une de mes enfants est visuellement sensible et il lui arrive de voir une surabondance de choses en une période donnée. Ce phénomène s'est dévoilé quand elle était âgée d'un an et demi alors qu'elle criait aux étrangers de cesser de la regarder. Le fait d'être vue par quelqu'un qu'elle ne connaissait pas lui semblait inhabituel, et l'attention qui lui était portée lui paraissait indésirable et alarmante. Par ailleurs, elle ne jouait pas ou elle ne dansait jamais devant d'autres parents à l'école parce qu'ils « étaient tous des étrangers ». Cette sensibilité visuelle lui confère des aptitudes telles que la capacité de se souvenir de détails, de voir des motifs et de concevoir des dessins innovateurs et surprenants, notamment le « mur de bonbons » qu'elle a créé à l'âge de trois ans. Néanmoins, cette sensibilité peut devenir insupportable en présence excessive de stimuli, tels que des films d'épouvante qui sont empreints de bruits intenses, d'images choquantes et d'une atmosphère de suspense.

Des études révèlent que cette réceptivité accrue a souvent une composante génétique, ou qu'elle peut résulter de certaines techniques d'accouchement ou d'expériences prénatales. D'ailleurs, la génétique exerce une influence considérable sur la détermination de l'intensité ou de la prééminence de chaque sens affecté. Tel que mentionné précédemment, il peut s'agir de toute combinaison qui implique les cinq sens conventionnels, ou bien de sens internes dont le système vestibulaire (équilibre), les sens proprioceptifs (mouvement) ou encore l'appareil sensoriel complexe surnommé « les tripes ».

Les parents doivent prêter une attention particulière aux éléments qui provoquent l'agitation de l'enfant et tenir compte de ce qui est trop pour lui et ce, dans le but de découvrir la combinaison de sens qui a été intensifiée par ce processus. La solution qui permet de comprendre un enfant qui est sensible vise à ne pas lui reprocher ses réactions démesurées, mais plutôt d'évaluer l'impact que son environnement a sur lui ainsi que de savoir comment intervenir efficacement auprès de celui-ci.

Procurer un sentiment de sécurité

Le développement du cerveau a un caractère phénoménal et ce, notamment au cours de la petite enfance. Si les conditions sont propices, le cerveau d'un enfant sensible évoluera de telle sorte que ce dernier deviendra davantage enclin à traiter et à assimiler les informations sensorielles. Le cerveau peut alors établir un circuit neuronal susceptible de gérer la surcharge sensorielle et de trouver des moyens de compenser pour un surcroît de stimuli. En d'autres termes, la Nature dispose d'une solution adaptée à la sensibilité d'un enfant, mais elle nécessite notre aide pour que cet enfant en arrive à cultiver intérieurement ces réponses. De plus, si nous réussissons à créer des conditions développementales optimales pour un enfant, la Nature peut conséquemment prendre le contrôle et contribuer à la croissance de l'enfant par le biais de sa sensibilité.

1. Établir des relations solides et bienveillantes avec les adultes.

Les enfants sensibles requièrent des relations qui sont solides et bienveillantes avec des adultes qui sont en mesure de leur faire comprendre qu'ils ne sont pas trop grands, trop difficiles, ou excessifs dans tout. Ces enfants sont généralement plus conscients de la vulnérabilité inhérente aux relations, c'est-à-dire que selon eux, le fait de donner leur cœur à quelqu'un signifie que cette personne risque de vous blesser en retour. En effet, faire confiance à autrui, se rapprocher de lui et compter sur lui pour s'occuper de nous constituent des pratiques qui nécessitent de la vulnérabilité émotionnelle. Or, les adultes doivent assumer un rôle de premier plan et convaincre l'enfant qu'il peut compter sur eux, notamment quand ils doivent composer avec ses erreurs ou son comportement problématique.

La discipline fondée sur la séparation telle que l'emploi de retrait, de la méthode 1, 2, 3 magique! ou de conséquences, peut généralement dépasser les bornes et engendrer de l'insécurité dans les relations. L'adoption d'une discipline qui se base sur l'attachement et qui est favorable au développement consiste en une composante essentielle afin d'être perçu comme un donneur de soins qui est sécuritaire au niveau émotionnel dans le cœur de nos enfants sensibles.

Les petites attentions peuvent nettement contribuer à cultiver une connexion avec un enfant sensible. Il peut s'agir de petits détails dont nous nous souvenons, de la patience dont nous faisons preuve pour l'amener à parler et à écouter ses confidences, de même que des nombreuses façons dont nous lui communiquons que nous aimons être en sa présence. C'est un fait que les relations sont primordiales pour tous les enfants, toutefois les enfants sensibles ont « du mal à supporter les imbéciles » et ils attendent habituellement de voir s'ils peuvent faire confiance à un individu avant de leur ouvrir leur cœur. À ce titre, il s'avère essentiel que nous efforcions de gagner leur confiance et que nous demeurions patients jusqu'à ce que nous y parvenions. À vrai dire, il importe que tous ceux qui prennent soin d'un enfant sensible s'assurent d'établir une relation avec lui et ce, de manière à l'amener à les suivre et à faire en sorte qu'il écoute les consignes qui lui ont été émises. Ce constat est valide autant dans un environnement de services de garde qu'en contexte scolaire avec les enseignants des enfants concernés.

2. Savoir quand il faut protéger l'enfant sensible et le moment où il est propice d'encourager son exposition à certains stimuli

Si un enfant n'est pas doté d'une armure épaisse qui a pour effet de le protéger d'une surcharge sensorielle, alors les adultes qui en ont la charge devront trouver des moyens de compenser pour cet état de fait. Dans cette optique, il serait indiqué de commencer par modifier l'environnement de l'enfant. Entre autres, certains enfants préfèrent l'usage d'un bruit de fond pour neutraliser les stimuli environnementaux, ou ils pourraient tout simplement bénéficier du port d'un casque d'écoute. En outre, les donneurs de soins doivent être patients et accepter que leur

enfant ne veuille pas nécessairement s'engager dans des activités qui l'envahissent telles que de jouer avec un groupe d'enfants ou de prendre part à des cours de musique.

Bien qu'il soit préférable de minimiser l'excitation et la stimulation le cas échéant, il est également important de réfléchir à savoir si et quand vous pouvez exposer doucement les enfants sensibles aux activités qui les submergent. Par exemple, une mère avait un enfant qui était aux prises avec un certain nombre de sensibilités, et de ce fait, les bruits forts lui étaient particulièrement pénibles. Pour cette raison, elle a supplié sa mère de s'abstenir de marcher à proximité du chantier de construction qui se situait près de leur maison, et ce, étant donné que les gros camions et les « excavatrices » faisaient énormément de bruits. La mère a constaté que le chantier de construction représentait un défi de taille pour sa fille et par conséquent, elle a décidé de prendre un chemin différent pour se rendre à l'école à tous les matins. Un matin, elle a dit à sa fille les propos suivants : « Nous allons passer rapidement devant le chantier et j'aimerais que tu mettes tes mains sur tes oreilles pour que ce ne soit pas trop bruyant pour toi ». Alors qu'elles passaient devant le chantier, la mère a remarqué que sa fille espionnait les excavatrices et le trou qui se trouvait dans le sol. De plus, elle a constaté que sa fillette démontrait une certaine fascination pour ce qu'elle avait aperçu. Au fur et à mesure que la semaine progressait, la mère a décidé de persister à marcher près du chantier de construction avec son enfant, et ce tout en prenant le temps d'observer et de finalement s'arrêter. Or, un jour, il est advenu que sa fille a enlevé ses mains de sur ses oreilles et qu'elle a entendu les divers sons. Subséquemment, cette enfant a été en mesure de circuler devant ce chantier et ce, sans se sentir bouleversée de nouveau. En principe, ce dont les enfants sensibles nécessitent davantage est la présence d'un adulte qui les comprend et qui sait exactement lorsqu'il doit les protéger. Ces enfants ont également besoin d'une personne qui connaît le moment et la manière propices pour inciter délicatement et patiemment leur exposition à des stimuli qui leur sont difficiles à gérer.

3. Faire de la place à leurs émotions et à leurs larmes

Les enfants sensibles peuvent être ébranlés par leur environnement et cela peut susciter en eux des émotions intenses qui doivent être libérées. En réalité, il serait propice de les inviter à exprimer leurs sentiments au moyen de mots, de jeux ou à l'aide de leurs larmes. Par moment, il arrive que nous ayons recours au jeu dans le but de leur permettre de faire ressortir leur frustration, leurs craintes ou leurs désirs. À vrai dire, il s'avère plus facile de confronter les difficultés par le biais du jeu et ce, parce qu'elles ne sont pas réelles ou qu'elles ne peuvent pas vraiment nous blesser. Si nous voulons avoir la possibilité d'émouvoir un enfant sensible à ses paroles ou à ses larmes, alors il devra être apte à nous faire pleinement confiance et à saisir que notre relation est inébranlable et ce, même au moment où il traverse une période difficile.

Quand nous devons tenir compte des problématiques afférentes au comportement des enfants sensibles, nous serons susceptibles d'effectuer des progrès si nous nous trouvons en dehors des complications. Ces enfants seront davantage réceptifs et capables de nous entendre quand nous leur parlons, alors qu'ils sont moins agités et qu'ils se sentent proches de nous. Il convient de mentionner qu'il est possible qu'ils ne veuillent pas parler de leurs problèmes ou qu'ils nous disent qu'ils ne s'en souviennent pas. Si tel est le cas, nous pouvons simplement leur dire que nous allons faire en sorte que la discussion soit rapide et facile, qu'elle ne leur sera pas nuisible, mais qu'il importe que nous éclaircissions certains faits. En effet, il se peut que nous devions les diriger vers des territoires vulnérables. Néanmoins, si nous ne procédons pas de la sorte, ces enfants éprouveront des difficultés à entretenir une relation avec les émotions qui les habitent.

Si nous détenions la solution magique pour nous occuper des enfants sensibles, alors nous réaliserions que ces derniers agissent souvent en conformité avec le monde sensoriel qui sommeille en eux. Par ailleurs, il est important de noter que ces enfants ne tentent pas de nous donner du fil à retordre. En fait, ce sont eux qui vivent des moments difficiles. Bien que leur sensibilité pose certains problèmes, elle leur offre également des bienfaits, que les donneurs de soins ont désormais appris à reconnaître comme provenant d'une même source. En dernier lieu, si nous sommes aptes à garder ces particularités à l'esprit lorsque nous devons traiter avec les enfants sensibles, et que nous sommes en mesure de les inviter à se reposer sous nos soins, alors nous serons capables de devenir les solides aidants qu'ils requièrent pour s'épanouir.

Tous droits réservés Deborah MacNamara

Deborah MacNamara est auteure du livre « *Jouer, grandir, s'épanouir* », et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter :

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org