

Hypersensibilité de l'enfant, un sujet... sensible



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

La masturbation

«Les hommes donnent un nom à leur pénis parce qu'ils détestent qu'un inconnu prenne 99% des décisions à leur place», selon Allan Pease, psychologue australien, lucide et/ou désillusionné.

Baptisé, le pénis identitaire et identifié devient comme un ami que l'on peut prendre par la main. La masturbation masculine est sans tabou. La pratique, en général, devrait rejoindre le panthéon des méthodes pour se reconnecter avec son corps. Très efficace pour affirmer sa présence ici et maintenant comme l'enseigne la méditation, par exemple. Plaisir des caresses, montée du désir, «climax», félicité post-orgasme et bye-bye le petit vélo dans la tête.

Pourtant, «on commence à parler de masturbation féminine mais ce n'est pas acquis dans les comportements sexuels des femmes», constate Lara Pinna, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte. Elle dénonce «tout ce qu'on fait croire à propos de la supériorité de l'orgasme vaginal sur le clitoridien, ainsi beaucoup de femmes pensent que la masturbation consiste à reproduire un rapport vaginal et elles s'ennuient».

La spécialiste insiste sur la nécessité de mettre des mots, par les femmes elles-mêmes, pour penser l'acte de masturbation, à commencer par donner les bonnes informations anatomiques, en théorie et en pratique.

Baptiser son clitoris, cet inconnu qui reste dans l'ombre, serait modestement un bon début pour imaginer sa vie palpitante. Entre la zézette de l'enfance, la vulve des médecins, les expressions argotiques – la chatte et autres animaux – les hommes se sont bien chargés de nommer le sexe féminin, souvent sans distinguer l'organe du plaisir de l'ensemble.

Tout bien réfléchi, j'opte pour un prénom épïcène qui laisse le choix dans la conversation de mettre le doigt sur le sujet, sans embarras aucun: «Désolée pour le retard, j'étais en séance avec Claude» ou «Quand je donne un coup de main à Dominique, ça me vide la tête»... A chacune de faire son choix. Si l'envie vous en prend, bien entendu.

PSYCHOLOGIE Valider les émotions ahurissantes des enfants qui présentent ce trait de caractère est à la base de l'apprentissage de leur maîtrise de soi.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Reconnaître l'hypersensibilité chez l'enfant est une gageure. D'un individu à l'autre, les manifestations couvrent un spectre de comportements qui vont d'une attitude en retrait à des crises explosives. Le sujet est compliqué par des stéréotypes qui ont la vie dure, tels que les garçons ne pleurent pas et les petites filles ont le droit de manifester leur tristesse. «Individuellement, on se trouve hypersensible en fonction de ce que l'on supporte ou non de sa propre sensibilité», indique Sarah Lacroix, psychologue à Nyon.

Les alertes déroutantes

Dans les cultures et au sein des familles où la norme est de contenir ses émotions, la personne qui sort du cadre de la retenue sera considérée très sensible, voire hypersensible. En dehors du contexte, «l'hypersensibilité se manifeste par l'exacerbation d'un ou plusieurs sens à des degrés divers auquel j'ajoute l'intuition qui capte les ambiances», synthétise Aline Fridez, spécialiste de l'hypersensibilité à Moiry. Cela peut se traduire, par exemple, par des hurlements de douleur pour une égratignure à peine visible. En fonction des sens les plus aiguisés, la lumière ou le bruit, les odeurs et les matières, notamment textiles, voire tout en même temps, agressent.

Globalement, l'activité intellectuelle et émotionnelle très intense amène à réagir d'une façon qui semble inappropriée, que ce soit de façon négative ou positive. Le sommeil est souvent fragile. Le repli sur soi est également à considérer. L'enfant introverti «cache ses émotions qui finissent par se transformer en tourments, parfois même en symptômes physiques jusqu'à tomber malade», selon Aline Fridez.



C'est quand les enfants semblent le mériter le moins qu'ils ont le plus besoin de nous.

SARAH LACROIX
PSYCHOLOGUE

Attention au déni

Le réflexe de l'adulte est souvent de vouloir convaincre un jeune hypersensible que son ressenti est exagéré, voire imaginaire. Sarah Lacroix donne l'exemple du pull qu'il refuse de porter parce que la laine le démange. «Si le rejet de son ressenti est répétitif, jour après jour, c'est tout son socle de confiance qui peut être ébranlé», souligne-t-elle. L'enfant finit par douter durablement de son propre jugement. La psychologue met en avant la fragi-



Face à un enfant hypersensible, les parents sont souvent démunis.

FLORIAN VILLESECHE - STOCK.ADOBE.COM

lité de la construction de celui qui ne se sent pas reconnu dans son intégralité. «Cela pose la question de sa valeur aux yeux du parent: si mon parent ne m'accepte que dans certaines circonstances, m'aime-t-il vraiment?»

De son côté, Aline Fridez montre que l'enfant qui ne trouve

pas sa place a tendance à refuser la réalité. S'en extirper est aussi une stratégie pour se protéger. Le sentiment d'être profondément incompris le laisse démuné dans ses relations avec les autres et compromet ses facultés d'adaptation à son environnement, à commencer par l'école.

Pas de victimisation

La victimisation est à éviter à tout prix. Dans tous les cas, l'enfant hypersensible deviendra un adulte hypersensible. Il faut apprendre à reconnaître ce qui cause une surcharge de tension afin de pouvoir la réduire, ainsi qu'à gérer ses émotions. Une aide thérapeutique peut soulager les parents, les enfants et apporter les bons outils à chacun.

Au quotidien, Aline Fridez recommande «de se rapprocher le plus possible de la nature, loin des lumières et des bruits agressifs, dans un milieu où l'enfant peut se défouler librement». Elle met en garde contre la tentation de les occuper toujours plus en pensant calmer les extravertis et stimuler les introvertis.



L'hypersensibilité se manifeste par l'exacerbation d'un ou plusieurs sens.

SARAH LACROIX
PSYCHOLOGUE

Très exigeants, ces enfants mettent régulièrement leurs parents à cran. Réagir à chaud au moment d'une crise est totalement contre-productif. Sarah Lacroix donne quelques petits trucs aux parents pour retrouver leur calme: «Compter dans votre tête, respirer, boire de l'eau ou visualiser votre enfant lorsqu'il était tout bébé... N'oublions pas que c'est quand ils semblent le mériter le moins qu'ils ont le plus besoin de nous.»

«Mettre une étiquette permet seulement de valider la souffrance»

Le dicton «Telle mère, telle fille» s'applique bien à Caroline et Eugénie Richli. La petite fille âgée de 10 ans est hypersensible, tout comme sa maman. «Ses sens sont stimulés en permanence, elle se sent agressée sans répit», raconte Caroline. La mère comprend d'autant mieux ce que ressent sa fille qu'elle-même gère sa propre hypersensibilité sensorielle, à laquelle s'ajoute «tout ce que je perçois dans mon environnement intuitivement comme une évidence mais que peu de personnes de mon entourage comprennent». L'été dernier, les difficultés d'Eugénie amènent sa maman à demander un bilan psychologique pour sa fille. Un trouble

d'hyperactivité est diagnostiqué, nécessitant une médication. Caroline Richli est enseignante dans le district de Morges et, tant par son expérience professionnelle que par son intuition de mère, avant de se lancer tête baissée dans un protocole médicamenteux, elle cherche une alternative. Elle rencontre la spécialiste Aline Fridez qui propose de travailler ensemble. Elle met en évidence la tendance d'Eugénie à préférer sa bulle au monde extérieur qui ne l'intéresse pas et auquel elle s'oppose par tous les moyens, y compris par des crises.

«En tant que parents, nous avons fixé des limites à ce nous avons décidé de suppor-

ter. Cela a été un électrochoc pour Eugénie qui a décidé de ne plus subir son environnement, mais d'y participer, et notre vie a radicalement changé», reconnaît la maman. Pour aider Eugénie à transformer son hypersensibilité de souffrance en force, Caroline Richli n'hésite pas à recourir à la fiction de Superman: «Dans sa jeunesse, incapable de contrôler ses pouvoirs, il faisait des dégâts partout. C'est seulement quand il les canalise qu'il devient un super-héros.» Elle ajoute, avec sa casquette d'enseignante: «Mettre une étiquette permet seulement de valider la souffrance des parents mais n'apporte pas une solution.»

Infos pratiques

- Aline Fridez accompagne parents et enfants à Moiry.
www.tombeduciel.ch

- Sarah Lacroix anime des ateliers pour les parents à Nyon
www.sarahlacroix.net/ateliers-filliozat



Dans le cadre d'une nouvelle convention de collaboration permanente entre le CHUV et le GHOL dans le domaine de la Chirurgie plastique et reconstructive, la consultation spécialisée « Wounds unit » (Unité plaies) de la Polyclinique de l'Hôpital de Nyon est assurée depuis le 1er octobre 2019 par la Dresse Chloé Mathez-Loïc de l'équipe de chirurgie plastique et reconstructive du CHUV.

Les rendez-vous peuvent être pris par tél. au 022/994.61.24