

Elaine N. Aron

PARENTS **HYPER**SENSIBLES

Comment faire de l'émotivité un atout

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Paule Noyart

CHAPITRE 1

Un examen plus approfondi de ce que signifie être un parent hypersensible

Commençons par les faits : l'hypersensibilité est un trait de caractère inné qui touche environ 20% de la population. Ainsi que vous le constaterez dans ce chapitre, on peut la définir comme une stratégie alternative de survie qui a fait ses preuves. Puisqu'on la trouve dans presque le même pourcentage d'individus chez plus de 100 espèces⁵, il s'agit là d'un concept bien documenté et bien compris. Nous, les scientifiques, l'appelons également « haute sensibilité environnementale » ou « sensibilité dans le traitement de l'information sensorielle » (ce qui n'a rien à voir avec les « troubles du traitement de l'information sensorielle »), car sa caractéristique principale est que ceux qui la possèdent intègrent l'information de façon plus complète⁶. Les êtres humains sont sensibles à leur environnement à des degrés différents, mais les hypersensibles le sont davantage.

Si vous avez répondu au test qui précède, vous venez peut-être de prendre conscience que vous faites partie de la minorité hypersensible. Mais peut-être aussi le saviez-vous déjà ! Quoi qu'il en soit, vous découvrirez bientôt que le fait d'être

hypersensible fait du parentage une expérience très particulière, et vous apprendrez comment affronter les différences qui vous caractérisent dans ce contexte, voire à en faire de précieux atouts.

Ce premier chapitre a pour objectif de vous faire comprendre ce que représente ce trait de caractère, pour vous et pour ceux avec qui vous partagerez ce chapitre afin qu'ils puissent mieux vous comprendre. Il vous offre une information succincte mais complète sur cet aspect de votre personnalité et sur ce que les recherches ont révélé.

Recherche : « Ma sensibilité est merveilleuse, mais... »

Comme je l'ai écrit dans l'introduction, les recherches les plus pertinentes sur l'hypersensibilité, pour vous en tant que parent, figurent dans notre enquête en ligne réalisée auprès de plus de 1200 parents⁷, certains hypersensibles, d'autres dépourvus de ce trait de caractère. Les premiers résultats révèlent que les parents hypersensibles (HS) ont davantage tendance que les autres parents à considérer le parentage comme difficile, mais ils sont plus à l'écoute de leurs enfants.

J'aimerais ajouter quelques brèves réflexions à propos des mères et des pères, mais séparément. (Je précise que les responsables de notre enquête n'ont pas demandé aux personnes interrogées de faire état de leur statut conjugal – ni si elles étaient hétérosexuelles ou homosexuelles.) Notre enquête comprenait deux volets, chacun incluant aussi bien des parents HS que des parents non HS. Le premier volet comportait 92 mères – et un nombre de pères trop limité pour que nous puissions procéder à une analyse statistique incluant les deux sexes. Nous nous sommes donc concentrés sur les mères. Les résultats, dans les deux échantillonnages, étaient pratiquement similaires.

Pour le second volet, nous disposions de la collaboration de 802 mères et de 65 pères, ce qui était un net progrès pour procéder à une analyse de ces derniers. En moyenne, les pères HS trouvaient le parentage un peu plus difficile que les autres pères, mais cette réalité était peu déterminante et, d'un point de vue statistique, peu significative; ce résultat était dû au fait que les mères sont généralement plus directement engagées dans les soins aux enfants. Comparés aux pères qui n'étaient pas hypersensibles, les pères HS affirmaient, tout comme les mères HS, offrir une très bonne écoute à leurs enfants, une révélation qui nous a paru suffisamment sérieuse pour être statistiquement significative, en dépit du petit nombre de pères, et du nombre encore plus modeste de pères HS, inclus dans l'échantillonnage.

L'écoute est particulièrement importante lorsqu'on élève des garçons hypersensibles, et les pères HS sont en parfaite position pour manifester cette écoute. Selon un témoignage :

Ma sensibilité a aidé mon fils à ouvrir son cœur et à devenir un adulte aimant. Nous regardions des films dans lesquels des hommes se montraient tendres et affectueux – ce qui contrastait avec les films violents que préféraient ses camarades.

Si le discours des pères HS sur les écueils du parentage n'était pas très différent de celui des pères non HS, c'était, généralement, pour les raisons suivantes : 1) l'échantillonnage des pères était, une fois de plus, trop limité pour tirer une conclusion valable ; 2) nous n'avions pas rassemblé les données indiquant s'ils travaillaient à la maison ou au-dehors – mais il est probable qu'ils côtoyaient moins fréquemment leurs enfants que les mères, car ils étaient souvent absents au cours de la semaine et étaient donc moins susceptibles d'être épuisés (alors que c'est parfois le cas des mères). Il existe sans doute d'autres raisons pour lesquelles les

pères HS ne diffèrent pas sensiblement des autres pères dans leur façon de voir la difficulté du parentage.

En raison de l'échantillonnage comportant peu de pères et de notre incertitude concernant les causes de ce parentage difficile, nous nous référerons presque toujours aux parents HS sans spécifier s'ils sont des papas ou des mamans. Mais n'oubliez pas, si vous êtes un père HS, que les moyennes ne concernent pas qu'un seul individu, et que ce n'est pas *vous* qu'elles décrivent. Si vous trouvez votre rôle de parent difficile, cela ne veut pas dire que vos attitudes et vos actions soient inadéquates.

À la fin de notre enquête, environ 600 parents HS ont désiré ajouter leurs commentaires. En lisant leurs réflexions, une structure grammaticale récurrente m'a frappée : « *C'est merveilleux, mais...* » Par exemple :

Être parent a été incroyablement merveilleux, mais aussi très pénible, et il m'est difficile de partager ces expériences avec des personnes qui ne sont pas hypersensibles.

J'aime mon rôle sans réserves, je l'ai aimé pendant toute mon existence, mais je me suis senti constamment submergé.

Sans la moindre hésitation, je résumerais mon expérience de parent HS comme la plus belle expérience de ma vie. Même si j'étais parfois assailli par le doute, la culpabilité et l'inquiétude, je crois fermement que le fait d'être hypersensible a, dans l'ensemble, consolidé mes capacités parentales.

Comment le fait d'être trop stimulé peut affecter votre rôle de parent

Les parents HS expriment souvent un paradoxe : « Je fais du bon travail, mais aussi de grosses erreurs ! » Voilà une phrase à garder en mémoire.

Avant de clore le sujet de notre enquête sur les parents HS, je me dois de mentionner une étude réalisée par d'autres chercheurs, dont les résultats seront sans doute appuyés par de nouvelles recherches. Cette étude indique que, en moyenne, les parents HS ne «performaient» pas aussi bien que les parents qui ne possédaient pas ce trait de personnalité⁸. Cette indication provient de ce que révèlent les PHS lorsqu'elles parlent de leur style parental. Peut-être avez-vous déjà entendu parler de ces styles. Ils sont au nombre de trois. À l'un des extrêmes, le style autoritaire, qui met l'accent sur l'obéissance et sur des limites strictes (standards élevés, communication peu présente). À l'autre extrême, le style permissif, où les limites sont peu nombreuses, et où prime la volonté de plaire à l'enfant (communication active, standards peu présents). Entre les deux, le style idéal, qui comporte aussi une certaine dose d'autorité, donne à l'enfant une structure et des limites, mais d'une manière chaleureuse et dans une écoute affectueuse (communication attentive, standards élevés). Les parents HS disent avoir recours à l'un ou l'autre des extrêmes, l'autoritaire ou le permissif, plus souvent qu'à celui du centre, le style idéal comportant une dose d'autorité.

Il est évident que le style parental varie au cours d'une journée, mais les auteurs de l'article et moi voyons les choses de la même manière. Les extrêmes ne représentent pas nécessairement les philosophies parentales des parents HS. La raison qui explique que ces parents utilisent un de ces deux styles, parfois dans des moments différents, est qu'ils se sentent souvent submergés et reconnaissent ainsi leur manière d'affronter généralement les exigences de leurs enfants dans ces moments-là.

Vous imaginez certainement comment cela se déroule. Il est possible que le parent, qui n'aspire qu'au repos, considère que le fait d'établir des limites strictes est l'unique solution dans ces circonstances. Il dit alors à l'enfant : «Je veux souffler un

peu. J'ai besoin de tranquillité. Va jouer dans ta chambre. Je ne veux pas entendre le moindre bruit.» L'enfant essaie de protester, mais le parent l'interrompt: «Tu sais ce qui t'attend si tu ne m'obéis pas: je ne te raconterai pas d'histoire à l'heure du dodo. Bon, je compte jusqu'à trois. Non, tu ne restes pas ici pour jouer "sans faire de bruit". Je viendrai te chercher dans ta chambre quand je me sentirai reposé.» Ce parent a peut-être tout simplement besoin d'un moment de calme, et il est prêt à tout pour l'obtenir.

Une maman épuisée dira, par exemple: «C'est le temps de se reposer. Va jouer dans ta chambre pour que maman puisse se détendre un peu.» L'enfant répond: «Mais maman, c'est ici que je veux jouer!» Il commence à gémir, puis sanglote. La maman réplique: «Non! Quand tu joues ici, tu fais trop de tapage!» «Non, maman, proteste l'enfant, je te promets de jouer sans faire de bruit!» «Écoute, mon chéri, si tu m'obéis, je te promets que nous jouerons ensemble tout à l'heure.» «Non! Je te déteste!» Il se met à crier, et la maman abandonne. «Je sais, dit-elle, tu n'es pas content. Bon. Très bien, tu peux jouer ici, mais sans faire de bruit. Je ne plaisante pas.»

Le but de cet ouvrage n'est pas d'apprendre aux parents comment se comporter (j'en dirai néanmoins un peu plus sur ce sujet au chapitre 3). Il existe une foule de livres sur l'art d'être parent, et je vous conseille vivement d'en consulter quelques-uns. L'objectif essentiel de mon ouvrage est de vous aider à devenir le meilleur parent possible en réduisant l'hyperstimulation qui vous agite. Il vous indique en outre comment vous réserver des moments de loisirs qui répondent à vos besoins personnels. Certes, cette décision de «faire du bon travail» et d'éviter autant que possible les «grosses erreurs» n'est pas si facile. Tous les parents commettent parfois de «grosses bêtises», mais au fur et à mesure que vous avancerez dans la lecture de ce livre, je ne doute pas que vous arriverez à adopter un style

parental attentif, qui comporte une dose d'autorité, tout en restant prêt à écouter l'enfant. (J'espère que quelqu'un écrira un jour un ouvrage témoignant du fait que les parents HS s'acquittent beaucoup mieux de leur rôle parental lorsqu'ils sont moins stimulés.)

Voyons maintenant ce qu'il en est des recherches sur les PHS en général.

Des recherches qui concernent toutes les PHS

La sensibilité ayant quatre aspects majeurs, voyons d'abord de quoi il s'agit.

Les quatre aspects

- *Traitement en profondeur*: implique un puissant désir d'utiliser votre intuition et la capacité de traiter, de comprendre l'information en profondeur.
- *Hyperstimulation*: vous comprenez déjà le sens de ce terme!
- *Réactivité émotionnelle et empathie*: vous comprenez cela également, mais le résultat de certaines études rendront ces notions plus claires encore.
- *Sensibilité plus grande aux stimuli subtils*: d'une importance inestimable pour vous en tant que parent.

Voyons maintenant où en sont les recherches qui concernent chacun de ces points. L'objectif est de vous démontrer que votre hypersensibilité est bien réelle et de vous préciser la raison pour laquelle – même si elle comprend quelques points faibles – elle fait de vous un meilleur parent. Vous trouverez quelques détails supplémentaires sur le sujet dans les notes à la fin de ce livre.

Traitement en profondeur : le désir d'utiliser votre intuition et la capacité de réfléchir

Ce que je veux dire par « traitement en profondeur ». En général, lorsqu'on donne un numéro de téléphone à quelqu'un et que cette personne n'a rien pour le noter, elle s'efforce de le garder en mémoire en le répétant ou en trouvant un agencement dans les chiffres, ou encore en remarquant, dans ces chiffres, une similarité qui lui rappelle une autre donnée. Lorsqu'on ne traite pas une information d'une manière ou d'une autre, on risque fort de l'oublier.

Les personnes hypersensibles traitent l'information plus en profondeur – non seulement pour la garder en mémoire, mais pour établir une relation avec d'autres éléments et la comparer à des expériences antérieures, comme si elles essayaient de sortir d'un labyrinthe. C'est l'essence même de leur stratégie de survie, qui n'a cessé d'évoluer depuis le début des temps chez tous les êtres vivants. Tout comme la drosophile, le poisson, le corbeau et l'orang-outan, les parents hypersensibles captent (enregistrent et réagissent) davantage d'informations sensorielles que d'autres individus de la même espèce, et ils le font constamment et automatiquement.

Un simple exemple. (À partir de maintenant, je ne parlerai plus que des parents *Homo sapiens*.) Une femme HS nouvellement parent qui voit passer une poussette de bébé peut avoir une bonne douzaine de pensées : combien cette poussette a-t-elle coûté ; quels sont les détails de fabrication (l'endroit où l'on place le gobelet, le pare-soleil, etc.) ; ce qui arrivera si elle se renverse ; qui est la personne qui la pousse ; qu'est-ce qui différencie cette poussette des autres ? Si cette maman possède déjà une poussette, elle la comparera à la sienne et se demandera si elle a fait le bon choix. Un parent non HS ne remarquera même pas la présence de la poussette.

Deux des phrases qui revenaient le plus souvent lors de notre enquête étaient les suivantes : « Les décisions à prendre en tant que parent (école, achats concernant l'enfant, etc.) me rendaient fou », et « Je crois que j'ai pris de bonnes décisions en tant que parent ».

Les PHS n'agonisent pas toujours devant une décision à prendre. Si nous, parents HS, observons attentivement les situations qui se présentent et tenons compte de nos observations la fois suivante, nous savons, dans cette situation nouvelle, ce qu'il convient de faire avant tous les autres. Il arrive même parfois que nous éprouvions une « sensation viscérale » et que nous y répondions sans trop savoir pourquoi. C'est ce que l'on appelle l'intuition, que tous les parents HS possèdent (mais qui n'est pas infaillible). L'intuition résulte du traitement de l'information en profondeur (dans le subconscient). Dans la partie de l'enquête au cours de laquelle les participants pouvaient faire part de leurs commentaires par écrit, les parents HS évoquaient souvent leur intuition. Durant l'enquête elle-même, ils déclaraient, beaucoup plus souvent que les parents non HS : « J'ai tendance à deviner les besoins de mon enfant avant même qu'il me les fasse connaître. »

Un autre résultat de la profondeur du traitement de l'information chez les parents HS est la conscientisation. Ces parents sont plus susceptibles que les autres de réfléchir aux conséquences de leur conduite. Par exemple, qu'arriverait-il si chaque parent jetait les couches souillées de son bébé derrière une haie ou si les parents qui attendent leur enfant devant l'école se parquaient en double file ? Vous, parent HS, ne manquez pas de remarquer que certains parents se montrent particulièrement insouciantes. Autrement dit, ces derniers ne pensent pas aux problèmes (ne les voient pas ou n'y réfléchissent pas, etc.) qu'ils créent pour leur entourage, alors que votre capacité de traiter l'information en profondeur vous rend plus apte à faire ce qui est nécessaire⁹.

Les recherches sur le traitement de l'information en profondeur

Si l'on compare l'activation du cerveau des PHS à celle d'autres personnes lorsqu'elles procèdent à diverses tâches perceptuelles et de traitement de l'information, il ne fait aucun doute que ce sont les PHS qui traitent ces tâches le plus en profondeur. Lors de la première étude, peut-être la plus importante réalisée à l'Université d'État de New York à Stony Brook par une équipe dirigée par Jadzia Jagiellowicz, on a découvert que les PHS utilisaient souvent ces parties du cerveau associées à un traitement « plus profond » de l'information¹⁰, en particulier lors de l'accomplissement de tâches permettant de déceler des subtilités. Dans une étude ultérieure, faite par une équipe de Stanford dirigée par mon mari, Arthur Aron, les participants se sont vu confier des tâches perceptuelles déjà cataloguées, grâce à des recherches antérieures¹¹, comme étant plus ou moins difficiles (dans les scanners cérébraux, on décelait une activation plus ou moins importante), selon le type de culture (« interdépendante » ou « indépendante ») d'où provenait le participant.

Lorsqu'on a demandé aussi aux PHS des deux types de culture (dans ce cas : asiatique de l'Est et américaine d'ascendance européenne) d'accomplir ces tâches dans le cadre d'une imagerie par résonance magnétique, les résultats ont été surprenants. L'activité du cerveau des personnes non HS ne nous a rien appris de nouveau : elle démontrait que ces participants avaient plus de difficulté à faire ce travail en raison de leur culture. Mais ce qui était fascinant, c'est que ce n'était pas le cas pour les PHS : quelle que fût leur culture, ces personnes trouvaient facile et naturel de dépasser leurs attentes culturelles pour découvrir ce que les choses « étaient vraiment ».

Tous les parents qui élèvent des enfants sont sujets à l'influence des membres de leur famille et de leur milieu culturel. Un grand nombre de parents hypersensibles, cependant,

déclarent être dérangés par les conseils de leur entourage ; ils finissent par les ignorer lorsqu'ils découvrent que leur enfant a besoin d'éléments qui ne sont pas typiquement culturels. Ce qui suit ne veut pas dire que j'approuve ou que je désapprouve, mais certains m'ont dit qu'ils gardaient leur bébé dans leur lit la nuit, faisant fi des lignes directrices en vigueur concernant le syndrome de la mort subite du nourrisson. D'autres avaient recours, lorsque les médications traditionnelles ne faisaient pas effet, à une médecine alternative, comme l'homéopathie ou l'acupuncture. Ils optaient pour une école différente ou décidaient d'éduquer l'enfant à la maison, leur communiquant ainsi des valeurs dont les autres enfants ne bénéficiaient pas. Il est bien entendu que certains parents beaucoup moins sensibles adoptent également ces comportements, mais j'ai la forte impression que les parents HS le font davantage. C'est comme si, à l'image des participants sensibles lors de l'imagerie par résonance magnétique, les parents HS étaient capables de s'élever au-dessus de la culture lorsqu'il est question de passer en revue leur choix en matière de parentage. Par exemple :

Robert, un parent HS qui a fait des recherches approfondies sur la grossesse et l'accouchement, a élevé ses enfants en Chine. Sa femme a eu un accouchement difficile. Après la naissance, elle avait grand besoin de repos, mais le nouveau-né, lui, avait besoin de réconfort et de contacts physiques. Lorsque Robert devait s'absenter de la maison, il plaçait le petit dans le porte-bébé utilisé par les femmes chinoises et l'emmenait avec lui.

À cette époque, en Chine, les hommes ne portaient jamais les bébés de cette façon. Robert a adopté cette coutume non pour jouer les rebelles, mais parce que cette solution était la meilleure. Il n'a pas fallu grand temps pour que les pères du voisinage suivent son exemple ! Pour être le meilleur parent possible, Robert avait décidé de faire fi des normes culturelles.

D'autres preuves de la capacité plus élevée des parents HS de traiter l'information en profondeur proviennent d'une étude réalisée par Bianca Acevedo. Lors de cette recherche, on demandait aux participants de regarder des photos de leur partenaire amoureux et des photos de visages neutres¹². Je parlerai plus longuement de cette étude, mais ce qu'il est important de savoir ici, c'est que la recherche sur un traitement plus profond de la perception¹³ a donné les mêmes résultats. En outre, comparés aux parents non HS, nous avons décelé, chez les parents HS, une activation plus forte d'une région du cerveau nommée « insula » (ou « lobe insulaire »), qui intègre les expériences au fur à mesure et que certains appellent le « siège de la conscience ». C'est exactement ce à quoi nous nous attendions des PHS.

Votre forte réactivité émotionnelle, le lien empathique et l'écoute attentive

J'ai ressenti une affinité immédiate avec mes deux enfants.

Je peux capter leurs émotions, et cela me permet de ressentir une satisfaction exquise lorsque je les éduque.

Je peux déchiffrer toutes les expressions faciales de mes fils, même celles qui sont si fugaces que personne ne les remarque.

Au cours des premières études que mon mari et moi avons dirigées en 1997¹⁴, les PHS nous ont déclaré que leur ressenti était plus fort que celui des autres parents. Dans une expérimentation de 2005¹⁵, nous avons laissé croire aux étudiants qu'ils avaient, dans un test d'aptitude, répondu très bien ou très mal. Les étudiants hypersensibles en étaient profondément affectés, alors que les autres s'en fichaient royalement.

Table des matières

Introduction	9
Êtes-vous hypersensible ? Un test personnel	15
Chapitre 1 Un examen plus approfondi de ce que signifie être un parent hypersensible	19
Chapitre 2 Faire face à l'hyperstimulation	45
Les soins appropriés et la valorisation du parent hypersensible	
Chapitre 3 Obtenir de l'aide	77
Oui, vous en avez besoin!	
Chapitre 4 Le traitement en profondeur	107
La prise de décisions, de l'achat du pain le plus « santé » au but de votre vie	
Chapitre 5 Apprécier et maîtriser vos fortes réactions émotionnelles	129
Chapitre 6 Naviguer entre des contacts sociaux de plus en plus intenses	169
Avec les enseignants, les autres parents, les proches bien intentionnés et les professionnels de la santé	
Chapitre 7 Les parents hypersensibles et leurs conjoints	205
Les problèmes... et quelques outils	
Chapitre 8 Quelques précisions sur les parents hypersensibles et leurs conjoints	243
Surmonter plus efficacement les problèmes difficiles	
Notes	271
Index	281
Remerciements	293