

ÉLODIE
CRÉPEL

@elodiecrepel

📷 + 50 K

L'enfant hypersensible

10 clés

pour l'accompagner
de la naissance
à l'adolescence



Hatier
parents

ÉLODIE CRÉPEL

L'enfant hypersensible

Hatier
parents

Pour plus de conseils et d'astuces, rendez-vous sur :

Hatier Parents

La boîte à outils des familles uni(qu)es

Développement de l'enfant, scolarité, vie quotidienne ou activités,
retrouvez de nombreux contenus d'experts pour les enfants de 0 à 14 ans.

www.hatierparents.fr

3 - 6 ans



Hypersensibilité :
distinguer l'inné de
l'acquis pour stopper
les préjugés

3 - 6 ans



Activités/
développement de
l'enfant : comment
aider mon enfant
hypersensible ?

3 - 6 ans



Développement de
l'enfant/Vie quotidienne :
les besoins fondamentaux
de l'enfant

6 - 10 ans



Activités/
développement de
l'enfant : 3 activités
pour comprendre
ses émotions

6 - 10 ans



Activité : technique
pour aider mon enfant
à se recentrer

10 - 14 ans



Accompagner
son enfant dans
l'adolescence

Je dédicace ce livre à tous les parents extraordinaires qui l'auront lu : n'oubliez pas que vos enfants ont de la chance d'avoir un père et/ou mère aussi investi(e)s que vous ! Alors ne culpabilisez pas et avancez au rythme de votre enfant. Dansez, chantez, jouez, reconnectez-vous à votre âme d'enfant et, surtout, faites-vous confiance. La parentalité est une incroyable expérience.

Élodie





Élodie Crépel officiel



@elodiecrepel



elodiecrepel.com

Élodie Crépel est psychanalyste et médiatrice familiale spécialisée dans la douance et l'hypersensibilité. Elle est l'une des seules thérapeutes françaises répertoriées sur le site de la psychologue Elaine Aron. Elle était aussi codirigeante de l'Observatoire de la sensibilité créé en 2016 par Saverio Tomasella.

Elle-même maman de 4 enfants hypersensibles, elle a à cœur de montrer à travers ses livres et ses réseaux sociaux comment accompagner les enfants atypiques au quotidien.



Introduction	8
PARTIE I : Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?	10
PARTIE II : Les 10 clés	21
CLÉ N° 1 : Distinguez l'inné de l'acquis pour stopper les préjugés	22
CLÉ N° 2 : Détectez sa sensibilité, et ce dès la naissance	36
CLÉ N° 3 : Comprenez l'hyperémotivité sans juger	42
CLÉ N° 4 : Non à la gestion des émotions, oui à l'accueil de celles-ci !	48

CLÉ N° 5 : Envisagez l'école comme une source d'épanouissement	58
CLÉ N° 6 : Comprenez l'origine des difficultés scolaires	70
CLÉ N° 7 : Aidez-le à différencier ses relations amicales	80
CLÉ N° 8 : Développez les émotions et la sensibilité de votre adolescent	88
CLÉ N° 9 : Soyez dans l'écoute active et bienveillante	100
CLÉ N° 10 : Aidez-le à trouver sa voie	110
Conclusion	118
Ressources utiles	122



Être parent est un défi de tous les jours. Mais être parent d'un enfant hypersensible peut paraître d'autant plus compliqué, surtout lorsqu'on ne connaît pas bien cette caractéristique. On peut aisément croire que l'enfant en rajoute, qu'il est capricieux, qu'il fait du cinéma, qu'il doit grandir et s'endurcir... Ces phrases, parfois déjà entendues pendant l'enfance, se sont implantées en nous comme des vérités.

On se retrouve donc face à cet enfant qui vit ses émotions avec tempêtes et fracas, sans savoir comment faire. On se sent totalement dépassé et on espère que cela s'améliore en grandissant, mais on se confronte juste un peu plus à de nouvelles difficultés. Car comme vous allez le comprendre, **être le parent d'un enfant hypersensible, c'est à vie !**

L'hypersensibilité est une caractéristique de naissance ; elle ne disparaît pas et concerne autant les filles que les garçons. **Ce n'est ni un handicap, ni une maladie.** Envisagez-la plutôt comme un attribut spécifique présent dans le cerveau et dans