

# entre 2 pôles

N°16

OCT

2018



le journal d'info de Bicycle

ASSOCIATION D'AIDE AUX FAMILLES D'ENFANTS  
ET D'ADOLESCENTS AYANT UN TROUBLE DE L'HUMEUR  
HYPERSENSIBILITÉ - CYCLOTHYMIE - BIPOLARITÉ  
<http://www.bicycle-asso.org/>



## DOSSIER SPÉCIAL HYPERSENSIBILITÉ

L'ASSO : SPORT ET CULTURE AU  
PROGRAMME - LE BILLET D'HUMEUR DE  
LAËTITIA : C'EST DOMMAGE ! - PSYCHO : LA  
MÉTHODE CPS (COLLABORATIVE PROBLEM SOLVING)  
PAR LA PSYCHOLOGUE CÉCILE MARNAY - DOSSIER  
SPÉCIAL : L'HYPERSENSIBILITÉ - TÉMOIGNAGE  
PARENT : LETTRE À MME HYPERSENSIBILITÉ - L'ACTU

Rico  
Gripail 08/18



Après notre conférence du 30 mars 2018, le groupe Dentsu Aegis Media continue de nous soutenir en lançant en septembre dernier sa plateforme de bénévolat auprès de ses salariés. C'est par cet intermédiaire que nous comptons trouver prochainement des volontaires pour notre grande campagne de phoning afin de répertorier de nouveaux professionnels « cyclofriendly » dans toute la France.

Cette deuxième partie de l'année a été sous le signe de l'évènementiel pour Bicycle avec deux rendez-vous : l'un sportif, l'autre culturel ! En plus de nous offrir des fonds, ce type de manifestation nous donne de la visibilité (voir p. 3) !

Dans ce nouveau numéro nous vous proposons une expérience immersive au cœur de l'hypersensibilité -cette hypersensibilité poussée à l'extrême- de nos enfants (voir p.10). Non tout le monde n'est pas hypersensible ! Avoir versé une larme au dernier film ne fait pas pour autant de vous un hypersensible. Vous verrez que ce terme est bien trop souvent galvaudé.

Comprendre et prendre en compte cette hypersensibilité particulière de nos enfants c'est leur laisser la chance de s'épanouir et de mieux gérer leurs humeurs mais c'est aussi un moyen pour nous, parents, de mieux appréhender leurs réactions en étant collaboratif et pro-actif comme nous l'explique la psychologue Cécile Mornay dans notre rubrique psycho (voir p.06).

Grâce à notre dossier spécial, l'hypersensibilité de votre cyclo-kid n'aura plus de secret pour vous et prendra tous ses sens !

Laëticia Payen,

Présidente de l'Association Bicycle  
laetitia.payen@bicycle-asso.org

## BIPO CÉLÈBRE !

### KURT COBAIN

(1967-1994)

Musicien, artiste, chanteur, auteur-compositeur et guitariste américain.

Il forme son groupe Nirvana en 1987 avec Krist Novoselic dans lequel il est le chanteur et le guitariste.

*“Le plus beau jour que j'ai jamais vécu fut celui où j'appris à pleurer à volonté.”*



©RicoGripoil/Bicycle

entre2pôles, le journal d'info de Bicycle

Bi-annuel gratuit pour les adhérents

Éditeur et imprimeur : Bicycle

Directrice de la publication : Laëticia Payen.

Rédactrice en chef : Laëticia Payen. Direction Artistique : Éric Payen.

Chroniqueurs : Amélie Clermont, Laurent Nio.

Ont participé à ce numéro : Cécile Marnay, Angélique Excoffier, Juliette Michel, Marion Bandeira.

Crédits photos et illustrations (avec leur aimable autorisation) :

Bicycle, Solange Gautier, JF Deroubaix, LeelloueBrigitte, Gabs, RicoGripoil, Fotolia.

Remerciements : Isabelle et Aude pour les corrections.

©Tous droits réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publiés dans entre2pôles est interdite.  
Octobre 2018

Association Bicycle, 142, bd des ambassadeurs 95220 Herblay - www.bicycle-asso.org - contact@bicycle-asso.org



Illustration © LeelloueBrigitte pour Bicycle

Les 18, 19 et 20 mai 2018, Bicycle était présent au Festatrail du Pic Saint Loup à Saint Mathieu les Tréviers. Marion y a tenu le stand Bicycle rejointe par Sophie, notre parent-relais en région PACA et des coureurs nous ont fait l'honneur de porter les couleurs de Bicycle :

- Arthur [3] pour la Pitchoupic (3km) avec à l'arrivée une belle médaille bien méritée et dédiée à Bicycle.
- Laëticia SOUCHE et Marie CARDOSO [3] pour une magnifique course en tandem Le Duo du Pic (17km).
- Emmanuel LE CLEZIO [1] pour le Marathon de l'Hortus (44 km), son tout premier mais quelle victoire !
- La Team CR2 [4] représentée par Gilles, Frédéric, Antoine, Philippe et Eric pour un extraordinaire 120 km en relais.
- Aurélien RIVIER [2], pour l'Ultra Draille (120 km) qui nous a fait l'honneur d'arriver 2<sup>ème</sup> Finisher... fantastique !

Merci encore à l'ensemble de nos coureurs qui se sont battus avec force, courage, bonne humeur et beaucoup d'humilité pour aller jusqu'au bout d'eux-mêmes et porter nos couleurs. A travers ce Festatrail, Bicycle a vécu une incroyable aventure humaine pour faire connaître et reconnaître la cyclothymie juvénile.

*“Je voulais absolument arriver avant la nuit pour qu'on puisse bien voir la banderole Bicycle”*

AURÉLIEN RIVIER est arrivé 2<sup>ème</sup> après 15h17 de course !



## LE 6 OCTOBRE 2018, L'ASSOCIATION LOVE WE NEED A ORGANISÉ À HERBLAY (95) UN GRAND CONCERT CARITATIF EN FAVEUR DE BICYCLE.

A l'occasion de ses 10 ans, Love We Need avait vu les choses en grand et nous a offert 5 heures de musique live avec une programmation variée : du pop rock au chant gospel en passant par le rap et la danse hip hop. Pas moins d'une cinquantaine d'artistes se sont succédés sur scène.

Un stand Bicycle présent dès l'ouverture de la billetterie et pendant l'entracte ainsi qu'un discours d'introduction au spectacle nous ont permis de poursuivre notre action de sensibilisation et de prévention de la bipolarité juvénile.

Les fonds récoltés vont ainsi nous aider à développer notre engagement en ce sens.

Un immense merci à toute la belle équipe Love We Need et à tous les bénévoles (artistes, techniciens, ville d'Herblay) pour ce grand moment with beaucoup de love !



Le Bigband du Conservatoire de Musique d'Herblay,  
KR'eyes,  
Baze UK,  
Andreas,  
The Rockin' Barn's, Komer,  
The Totally Gospel,  
Danse Hip Hop,  
The Eleven.



## LE BILLET D'HUMEUR DE LAËTITIA

# C'EST DOMMAGE !

Depuis toujours mon fils est un accumulateur : les cailloux, les circuits électroniques, les boîtes, les cartons, les porte-monnaie, les rouleaux correcteurs vides. Il récupère tout...

Et depuis son entrée à l'école, une curieuse collection a pointé le bout de son nez malgré lui : les "c'est dommage".

Cela a commencé dès son entrée en maternelle: "c'est dommage, il est capable de bien faire", "c'est dommage, les résultats ne sont pas à la hauteur de ses compétences", "c'est dommage son comportement n'est pas adapté", "c'est dommage la concentration n'est pas au rendez-vous".

Est-ce que c'est dommage qu'un enfant paraplégique ne soit pas un champion de gymnastique ? Est-ce que c'est dommage qu'un enfant déficient mental ne soit pas le roi du calcul mental ?

La cyclothymie est invisible mais handicapé. Et même si vous ne connaissez pas, cela ne signifie pas que ça n'existe pas.

Car c'est vraiment dommage de lui donner des lignes et des lignes à copier et encore plus de les doubler quand il n'a pas été en état de les faire. C'est dommage de lui supprimer son stylo puis sa trousse toute entière. Et si manipuler quelque chose lui permettait de rester attentif ? C'est dommage de l'envoyer dans une autre classe à chaque fois qu'il ne parvient pas à se mettre au travail. Lui qui a du mal à suivre, avec un ou deux cours en moins, y parviendra-t-il mieux à la prochaine séance ? C'est dommage de s'acharner tous les jours à lui demander de sortir ce fameux cahier rouge sur un ton péremptoire même s'il est le seul à ne pas l'avoir fait. Ne faudrait-il pas essayer une autre méthode ? C'est dommage de le punir de récréation quand il n'a pas réussi à se concentrer pour terminer son exercice de mathématiques.

N'est-ce pas justement parce qu'il a besoin de se défouler dans la cour qu'il n'est pas concentré ? C'est dommage d'ailleurs de punir. Vous me dites que ça fonctionne. Pourquoi alors êtes-vous obligée de recommencer chaque jour ?

Sans cet enfant différent, Maîtresse, vous ne vous seriez jamais remise en question, vous auriez cru que vous étiez la meilleure maîtresse du monde, vous n'auriez jamais imaginé autant d'astuces pour le faire rentrer dans les apprentissages malgré tout, vous auriez continué à juger vos collègues qui n'arrivent pas à tenir leur classe et qui, cette année, ont peut-être un, voire plusieurs enfants différents, vous n'auriez pas pu apprendre la tolérance à vos élèves, vous n'auriez jamais vécu ce moment gravé à jamais où son visage s'est illuminé parce que vous avez su utiliser les bons leviers, vous n'auriez jamais compris que derrière son insolence se cachait sa souffrance et ça, ça aurait vraiment été dommage !

Mais ne vous méprenez pas, Maîtresse, alors même que c'est la chair de ma chair, moi aussi, à un moment, j'ai été perdue. J'ai tout essayé avec cet enfant qui ne rentre pas dans le moule. Croyez-moi, j'ai beaucoup d'empathie pour vous car je sais comme c'est dur, voire traumatisant parfois, surtout qu'il n'est pas le seul à avoir des difficultés.

Alors vous pouvez compter sur moi, je serais toujours là pour vous, non pas pour vous apprendre votre métier mais pour vous aider à tirer le meilleur de mon cyclo-kid.

Même si aujourd'hui je suis en colère et triste surtout de cet échec, au fond de moi je sais que vous avez fait le mieux que vous ayez pu et que cela mérite des remerciements et beaucoup d'encouragements plutôt qu'un "c'est dommage"...

J'espère juste que la prochaine fois que vous aurez envie d'écrire ces trois petits mots dans un bulletin, vous ne les trouverez plus si anodins...



## L'APPROCHE CPS : UN PLUS DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES AYANT DES TROUBLES DE L'HUMEUR.

Illustration : © Gabs pour Bicycle



par **Cécile Marnay, Psychologue**, diplômée de l'Université de Paris VIII, spécialisée dans la prise en charge d'enfants, adolescents et adultes souffrant de TDA/H (Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité), de TOP (Trouble Oppositionnel avec ou sans Provocation), de TSA (Troubles du spectre autistique), de Troubles de l'humeur (cyclothymie).

### Bicycle : Que signifie CPS ?

**C. Marnay** : L'approche CPS (Collaborative and proactive Solution, que l'on pourrait traduire par Solution Proactive et Collaborative), est une méthode de prise en charge des jeunes ayant des difficultés sur le plan émotionnel, social et comportemental. Elle a été créée par le Dr Ross W Greene et mise en œuvre depuis une vingtaine d'années dans de nombreux pays. Des études multiples ont validé son efficacité pour l'accompagnement des jeunes qui présentent des comportements difficiles. C'est une approche qui convient à tous, car elle ne se focalise pas sur un diagnostic précis, mais part de l'idée que les comportements inadaptés peuvent être compris et les difficultés qui les provoquent anticipées. Il est alors possible de résoudre de manière proactive les difficultés à l'origine de ces troubles du comportement, en y trouvant une solution satisfaisante à la fois pour le jeune et pour sa famille.

Cette prise en charge intègre l'ensemble de la famille, et pourrait de ce fait entrer dans la catégorie des « guidances parentales ». Il s'agit en effet dans cette prise en charge d'aider la famille à acquérir des stratégies pour accompagner l'enfant dans ses difficultés et à résoudre les conflits qui interviennent au quotidien. Dans le même temps, elle permet aux jeunes d'acquérir les compétences qui leur font défaut dans le domaine de la gestion des émotions, de la résolution de problème, des habiletés de communication etc... Ces acquisitions ne sont pas enseignées directement à l'enfant. En revanche, tout au long de la résolution proactive de conflit, elles sont sollicitées fortement, ce qui contribue à leur développement. CPS peut être employé avec tous les enfants, même très jeunes. Si ceux-ci ne sont pas encore en mesure d'employer le langage pour s'exprimer, d'autres modes de communication sont utilisés (pictogrammes par exemple)

### Bicycle : Cette méthode peut-elle être envisagée comme une nouvelle approche des troubles du comportement ?

**C. Marnay** : L'approche CPS part du principe que les comportements difficiles et les conflits ne peuvent pas être interprétés de manière adaptée en adoptant l'optique du rapport de force ou de l'autorité. Les jeunes qui présentent ces troubles ne sont pas considérés comme manipulateurs, cherchant les limites, testant l'adulte, manquant de motivation, cherchant à attirer l'attention, etc. De même, le modèle ne considère pas leurs parents comme défaillants, trop rigides, pas assez cohérents dans la mise en œuvre de leur autorité, fusionnels ou autre chose. Dans l'optique de CPS, les explosions de colère sont l'expression d'une difficulté : celle de l'enfant pour répondre de manière adaptée aux attentes de son environnement, ce sont des compétences qu'il ne possède pas, que ce soit dans le domaine de la gestion des émotions, dans la flexibilité du comportement, de la gestion de l'impulsivité, etc... Les enfants qui ont des comportements difficiles, ont des retards au niveau de certaines habiletés cognitives très

importantes tel que la flexibilité cognitive, les habiletés exécutives, la gestion des émotions, la résolution de problème, la communication. Les jeunes qui en souffrent doivent être accompagnés avec la même bienveillance et la même compréhension que ceux ayant des retards dans le développement de la lecture, du calcul, ou de l'écriture.

Cette approche se fonde sur des années d'études du développement de l'enfant, qui ont mis en évidence que de nombreuses compétences sont nécessaires pour que les enfants répondent aux demandes qu'on leur fait. Ces études ont également prouvé que les enfants dès leur plus jeune âge cherchent à s'adapter à leur milieu afin de grandir et de réaliser les apprentissages nécessaires à leur autonomie et leur épanouissement.

Les enfants et les jeunes font de leur mieux, et lorsqu'ils le peuvent, font les choses de manière adaptée. Lorsqu'ils ne font pas ce qu'on leur demande, c'est qu'ils n'ont pas les compétences nécessaires pour le faire.

Par ses comportements difficiles, le jeune communique ses difficultés, pointant ainsi un problème non résolu. Faute de le comprendre, on ne parvient pas à résoudre ce problème, ce qui entretient les conflits, voire les précipite. C'est d'ailleurs ce qui explique que les conflits aient souvent lieu sur les mêmes sujets (l'hygiène corporelle, les devoirs, le temps passé devant les écrans). Ils ont lieu également dans des contextes précis. Ainsi, un jeune va refuser de faire des devoirs écrits dans une matière et pas dans une autre. Tous ces éléments doivent être pris en compte afin d'avoir une idée exacte de ce qui met le jeune en difficulté. En effet, les conflits avec le jeune ne disparaissent pas tant qu'une solution n'a pas été trouvée pour résoudre de manière efficace les problèmes qu'il rencontre et qui sont la source de ces conflits. De ce fait, l'approche CPS est une approche non-punitive. En effet, punir le comportement inadapté (ou récompenser un comportement adapté) ne permet pas de comprendre ce qui met l'enfant en difficulté, de trouver une solution au problème qu'il rencontre et n'enseigne pas les habiletés qui sont manquantes à l'enfant. Pour aider l'enfant, il faut d'abord prendre le temps de l'écouter avec empathie, d'entendre son point de vue sur les difficultés qu'il rencontre, de les comprendre, afin de pouvoir trouver avec lui une solution qui y réponde. En effet, trop souvent, nous proposons à nos enfants des solutions fondées uniquement sur notre propre représentation du problème.

### Bicycle : Combien de plans existe-t-il pour résoudre un conflit et pourquoi certains sont plus efficaces que d'autres ?

**C. Marnay** : Il existe trois façons d'aborder un problème mais, dans le modèle CPS, uniquement deux de ces options sont utilisées.

La première approche, que l'on nomme plan A, est celle qui consiste pour l'adulte à imposer sa volonté au jeune, souvent par la punition. Elle permet à l'adulte qui l'utilise d'être certain que ses préoccupations ont été prises en compte. Elle a cependant deux points négatifs principaux. Tout d'abord, elle ne permet pas de comprendre les difficultés du jeune pour l'aider à les résoudre. Surtout,

chez les jeunes ayant des difficultés comportementales, elle accentue les comportements difficiles, et les dangers qui y sont associés parfois (violences, prise de risque, fugues, etc...). De ce fait, elle n'est pas considérée comme pouvant aider le jeune et sa famille à résoudre leurs conflits de manière efficace.

Une deuxième approche, que l'on nomme le plan C, consiste pour l'adulte à mettre de côté ses exigences pour un moment. Elle a l'avantage de supprimer complètement les explosions de colère. Cependant, les points négatifs sont nombreux. En effet, les préoccupations de l'adulte ne sont pas du tout prises en compte, et le jeune n'a donc pas l'opportunité d'acquérir les compétences nécessaires à son développement et à son autonomie. Le plan C est utilisé comme un plan de triage. En effet, chez certains enfants, les conflits sont tellement nombreux qu'il faut d'abord stabiliser la situation globale et mettre en place des priorités. L'adulte en charge de l'enfant va alors différer certaines de ses exigences, pour pouvoir y revenir plus tard, après que d'autres problèmes plus urgents aient été réglés. L'urgence est souvent déterminée de manière pragmatique (par exemple, un problème donnant lieu à des réactions dangereuses pour l'enfant et ses proches, ou provoquant de nombreux conflits au cours de la journée, etc...).

La troisième approche, que l'on nomme le plan B, est celle qui constitue l'essentiel de la prise en charge. Elle consiste à trouver une solution qui soit collaborative, mutuellement satisfaisante et réaliste. La mise en œuvre de cette solution permet alors de résoudre le problème source de conflit, mais également de manière indirecte d'apprendre à l'enfant de nombreuses compétences dans le domaine de l'empathie, du respect de l'autre, de la résolution de problèmes, etc. Le plan B peut être utilisé lorsqu'un conflit survient, dans l'urgence du moment. Cependant, les solutions trouvées dans ce contexte ne sont pas toujours les plus abouties. Compte tenu du fait que la majorité des conflits sont extrêmement prévisibles, il est préférable d'élaborer les solutions de manière proactive, en anticipant les conflits plutôt qu'en y répondant.

**Bicycle : Comment peut-on mettre en place le plan B ? Quelles sont les étapes du succès ?**

**C. Marnay :** Le modèle CPS précise les 3 étapes distinctes pour parvenir à une solution satisfaisante. Dans toutes ces étapes, l'utilisation d'un langage bienveillant, qui n'émette pas de jugement sur l'enfant et ses comportements est primordial. De plus, l'absence d'interprétation psychologique ou motivationnelle est cruciale afin de permettre d'écouter le point de vue de l'enfant.

La première, l'étape de l'empathie, consiste à récolter des informations auprès de l'enfant afin de comprendre ses difficultés. Cela nécessite d'avoir défini le problème non résolu de manière opérationnelle, et de la manière la plus précise possible. En effet, souvent, on est tenté de regrouper des problèmes qui semblent proches ou qui paraissent appartenir à une même thématique. De ce fait, les solutions trouvées risquent d'être trop vagues et ne seront pas efficaces. Ainsi, le problème : « difficulté pour aller se coucher » peut englober plusieurs

problèmes plus précis qui seront alors résolus un par un. En effet, il peut regrouper la difficulté à mettre fin à la session de jeu vidéo, à se brosser les dents et à aller se coucher à une heure adaptée, chacun devant être pris séparément. Une fois que l'étape de l'empathie a permis de mieux comprendre le point de vue de l'enfant sur les difficultés rencontrées, c'est au tour de l'adulte d'exprimer ses préoccupations de manière claire. Cette deuxième étape est celle de la définition du problème, et est indispensable pour que la solution trouvée prenne en compte les inquiétudes de l'adulte sur la manière dont le problème non résolu affecte l'enfant ou les autres autour de lui. Enfin, dans la dernière étape, l'enfant et l'adulte collaborent pour trouver une solution mutuellement satisfaisante, qui réponde aux préoccupations de chacun, et qui soit réaliste. Il arrive cependant que cette première solution ne soit pas complètement satisfaisante. Reprendre le processus de résolution de problème est alors indispensable, jusqu'à ce qu'une solution optimale, qui règle définitivement le problème tout en répondant au mieux aux besoins de chacun soit trouvée. Une fois un problème réglé, la même approche est utilisée pour ceux qui avaient été momentanément écartés dans le plan C.

**Bicycle : Quel est le rôle du thérapeute dans l'approche CPS ?**

**C. Marnay :** Le rôle du thérapeute consiste à fournir à la famille les outils nécessaires pour mettre en place le plan B. C'est un accompagnement qui se fait en plusieurs étapes, et dont le but est de permettre à la famille d'être rapidement en mesure d'accompagner l'enfant sans l'aide du thérapeute. Il y a quatre types de session que le thérapeute doit mener avec une famille qui souhaite utiliser le modèle CPS. La première session permet de faire l'évaluation des habiletés manquantes et des problèmes non résolus avec les parents et ensuite avec l'enfant. A cette occasion, on remplit avec elle une évaluation des compétences qui font défaut à l'enfant ainsi que des problèmes non résolus qui en découlent, tout en apprenant à la famille à formuler les problèmes de manière adaptée. Le deuxième type de session est une session d'information sur les trois différentes façons d'aborder un problème et les trois étapes du plan B. Dans le troisième type de session, le thérapeute fait une démonstration aux parents, avec l'enfant, de l'utilisation du plan B tout en explicitant sa démarche. Dans le type 4, les parents font des pratiques du plan B devant le thérapeute qui leur fournit une rétroaction. Très actif dans les premières étapes du processus, le thérapeute se fait de plus en plus discret, au fur et à mesure que les parents sont en mesure d'élaborer le plan B de manière autonome. Le travail du thérapeute s'arrête dès lors que la famille est en mesure de mettre en œuvre de manière efficace le processus de résolution de problème collaboratif et proactif.

**Bicycle : En conclusion, en quoi cette approche est-elle adaptée aux troubles de l'humeur ?**

**C. Marnay :** Cette approche est donc tout à fait adaptée pour les familles ayant un enfant cyclothymique. En effet, le trouble a un impact important sur des compétences aussi variées que la régulation des émotions, la planification des tâches quotidiennes, l'attention, etc... Le modèle CPS va donc leur permettre d'acquérir les compétences

qui leur font défaut, mais également d'améliorer leur qualité de vie ainsi que celle de leur entourage, en renforçant l'écoute et le lien entre le jeune et les adultes qui l'accompagnent au quotidien. Par ailleurs, les solutions trouvées peuvent être réévaluées au fur et à mesure de l'évolution des troubles de l'enfant. C'est un modèle très flexible, qui s'adapte aux spécificités de chaque famille et de chaque jeune.

Au-delà des aspects techniques, CPS est fondé sur une vision humaniste des rapports entre adultes et enfants. Il met au cœur de ses préoccupations le respect de l'autre, la volonté d'obtenir le meilleur de chacun. Gandhi disait : « l'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul. » Pour apprendre à nos enfants à être attentifs aux autres, à leurs difficultés et à leurs préoccupations, il est important que nous puissions leur montrer le chemin.

**POUR ALLER PLUS LOIN**

**L'enfant explosif**  
13 janvier 2017  
de Ross Greene  
(Avec la contribution de),  
Ninon de Valaury  
(Traduction)  
Éd. Le courrier du livre

**f LE TOP FACEBOOK**

Suivez-nous @AssociationBicycle sur Facebook et Instagram

**1**  
Un test sanguin pour diagnostiquer des troubles bipolaires ?  
4 mai 2018  
49 réactions  
19 partages

**2**  
Critique : Émission SEPT À HUIT Souffrances d'ados  
8 octobre 2018  
48 réactions  
35 partages

**3**  
Article dans la revue du praticien : Vivre avec... un enfant bipolaire  
26 juin 2018  
45 réactions  
36 partages



Collages (c) Solange Gautier

# DOSSIER SPÉCIAL VOYAGE EN SENS INCONNUS HYPERSENSORIALITÉ DES ENFANTS ET ADOLESCENTS BIPOLAIRES

## C'EST LA CRISE, AVEZ-VOUS PENSÉ À L'HYPERSENSORIALITÉ ?

**Et soudain c'est la crise ! Mais pourquoiiiii, tout se passait merveilleusement bien et voilà que Cyclokid s'est muté en monstre irritabloviolent ! Dans 80% des cas vous pouvez être sûr que cela vient de son hyper-sen-so-ria-li-té.**

**Mais voyons cela de plus près au travers d'histoires véridiques (si si!) vécues par nos familles Bicycle :**

### LA REUNION DE FAMILLE

Cyclokid est aux anges, il va revoir la famille, il a même fait un super dessin pour l'oncle Hector qu'il adore. C'est chouette de revoir la cousine Adèle, ça bouge dans tous les sens. Mamie a préparé son gâteau tropbonsupergénial. Papy montre à ses petits enfants le jeu de criquet de son enfance. On s'amuse, on rigole, on est heureux... Enfin presque car bientôt Cyclokid va se transformer en cyclomonstre.

Regardons de plus près à l'intérieur de Cyclokid juste avant la catastrophe :

Il y a beaucoup de monde, la température monte dans la pièce, il y a du bruit, de multiples odeurs, de l'excitation heureuse dans un premier temps. Son cerveau bout littéralement, ses sens deviennent exacerbés, trop chaud, trop d'odeurs, trop d'idées dans la tête, trop de conversations à suivre, trop de bruit, parfois trop de lumière... C'est comme s'il était saoul de sens. Tout devient torture car son corps n'arrive plus à gérer un bruit de plus, une odeur supplémentaire... Alors la moindre remarque, la moindre demande devient ingérable, le fusible saute.

Le déclencheur c'est quand Mamie l'a gentiment poussé pour passer ou Adèle qui a fait une remarque anodine ou Hector qui a saisi sa main pour lui faire faire l'hélicoptère ou Papy qui a allumé la lumière forte pour lire, ou la tante Virginie qui a imposé de mettre un manteau pour sortir dehors...

Je vous épargne la suite, vous la connaissez tellement bien : crise, insultes, reproches de la famille sur l'éducation, etc...

### NE PAS TOUCHER – DANGER.

Cyclokid rentre de l'école, il a beaucoup pris sur lui pour que cela se passe bien. Il est épuisé.

Cela fait plusieurs jours qu'il ne se sent pas très bien, mais il n'a rien dit, il ne sait pas pourquoi il se sent ainsi. Le contact de l'étiquette de ce maudit pull le gratouille de plus en plus chaque jour. Cyclokid fait bonne figure, il ne va pas encore faire parler de lui.

En lui la tension monte. C'est à ce moment que vous vous penchez sur lui pour lui caresser la joue. Cyclomonstre sort de ses gonds : « Ne me touche pas connasse ! »

On regarde ce qui se passe à l'intérieur de Cyclokid ?

Il est en mode hypersensoriel, son irritation fait que tous ses sens sont déçuplés, à tel point qu'il ne supporte plus le contact de quelqu'un, comme s'il n'avait plus de peau. Le moindre effleurement devient une torture.

La caresse sur la joue était la goutte d'eau qui vous a valu la jolie appellation de « connasse ».

Même parfois, vous rentrez dans la chambre, et recevez un objet à la figure : bah oui, mieux vaut prévenir plutôt que vous ne le touchiez.

Je vous épargne la suite, que vous connaissez comme votre poche : menace de punition, c'est trop injuste, cri, insultes, jets d'objets, cassage de porte...



### LE BONHOMME DE NEIGE

Cyclokid est excité comme une puce, il a neigé et il va pouvoir faire un bonhomme de neige. Cela fait plusieurs jours qu'il attend ce moment. Il est si excité qu'il a chaud. Du reste cet enfant a toujours chaud. Cyclokid décide, contre toute attente, qu'il va sortir en t-shirt par -3°celsius au thermomètre que vous secouez pour la 3<sup>e</sup> fois !

Vous avez insisté pour qu'il mette un manteau... après une lutte acharnée (certaines ont même été jusqu'à lui enfiler de force à califourchon sur lui hurlant et gigotant...si vous l'avez fait !!! c'est pas à moi qu'on va me faire croire que Cyclokid met un manteau ohoho!)

Bref, le résultat est que vous avez le visage griffé, que vous avez été insultée, que la porte d'entrée est fêlée... et que cyclomonstre est là dehors le ventre sur la boule de neige... et que fanfaron il rentre à nouveau, va chercher des gants car c'est vrai il fait un peu froid... et que, cerise sur le gâteau, le voisin regarde d'un air désapprobateur votre chérubin en t-shirt et en gants fabriquer son bonhomme de neige !

À l'intérieur de Cyclokid, il se passe que l'excitation a fait monter la température de son corps et qu'il a vraiment chaud... et que vous avez essayé de surchauffer un "pôvre" enfant qui est déjà bouillant !!!!

« Mauvaise mère » que vous êtes car en plus d'avoir été insultée et jugée par votre cher voisin, Cyclokid n'a même pas attrapé froid, c'est bien la preuve ;) !!

### LA CANTINE

Mme sergent de l'école vous a convoqué ! Cyclokid a mordu le surveillant. Oui mordu !

Vous demandez à Cyclokid ce qu'il s'est passé : le surveillant n'a pas voulu me laisser sortir parce que je n'avais pas fini mon repas.

À la cantine : il y a du monde, un bruit indescriptible, surtout que ça résonne... tiens c'est l'ambiance de la réunion de famille puissance 10... bah oui !

Donc déjà le matin Cyclokid a mobilisé toute son énergie pour se concentrer sur son travail... et là le voilà en mode hypersensoriel. Sa tête va exploser avec tout ce bruit... il faut qu'il sorte, c'est insupportable, de la torture... Mais le surveillant, M. Allumeur de reverbère, dit : non on ne sort pas c'est la consigne...

Honnêtement à la place de Cyclokid je l'aurais mordu aussi ! S'il a été mordu c'est bien fait pour lui. Car c'était à lui de respecter les consignes du PAI durement mis en place au bout de 3 mois de lutte acharnée avec le staff de l'école et l'aide de la MDPH.

Bien Mme Sergent, non bien sûr il ne recommencera pas, je vais lui faire la leçon... Mais juste avant qu'on ne se quitte, surtout veillez bien à ce que le PAI soit respecté...

En vrai je suis sortie de mes gonds comme Cyclokid (on se demande de qui il tient). Vous n'avez que ce que vous méritez, ne me convoquez plus jamais pour les fautes que vous avez commises : respectez le PAI et vous n'aurez plus ce problème. N'essayez même pas de virer chérubin ou je vous attaque pour discrimination avec dommages et intérêts...

Laissons parler Charlie, 13 ans « ça me fait trop mal aux oreilles, c'est horrible, j'ai l'impression qu'elles vont éclater ».



### LE CLIC CLIC DU STYLO

Mme Sergent vous a de nouveau convoqué. La petite Amandine a été frappée en plein milieu d'un cours. Elle a encore une trace rouge de la claquette sur la joue que Cyclokid lui a envoyée.

Le fin mot de l'histoire : Amandine faisait clic clic avec son stylo pendant le devoir et Cyclokid n'a pas supporté. Il lui a demandé gentiment d'arrêter. Elle a pas voulu, elle a détourné la tête dédaigneuse et a continué. Cyclomonstre s'est levé, lui a donné une claquette et a confisqué le stylo.

Ce qui se passe à l'intérieur de Cyclokid : qui n'a pas testé ce clic clic d'un stylo qui envahit l'espace sonore au point de vous empêcher de réfléchir... Ça donne des envies de meurtre hein... Et bien imaginez ce que ressent Cyclokid, lui qui a des périodes d'hyposensorialité, c'est à dire ce que vous avez ressenti à la puissance 1000.

### LES COURSES

Vous êtes tranquillement en train de faire des courses dans un centre commercial avec les enfants. Cyclokid est venue, bien qu'elle n'aime pas trop, mais elle doit s'acheter un super t-shirt pour la boum de Léa.

Vous trouvez le t-shirt et en passant vous en profitez pour aller demander dans la boutique de votre opérateur téléphonique

une explication sur une surfacturation.

A peine rentrée, Cyclomonstre vous empêche de parler, vous tire pour partir, le ton monte, et c'est la bagarre avec elle... Elle devient tellement ingérable que vous renoncez à votre démarche qui pourtant est importante.

A l'intérieur de Cyclokid : les centres commerciaux utilisent des lumières ingérables pour nos cyclokids hypersensoriels, le tout assorti de bruit. Ainsi les minutes sous ces néons leur sont décomptées avant l'explosion.

### LE PARFUM DE LA MAITRESSE

Tiens tiens, vous voilà reconvoqué par cette bonne Mme Sergent de l'école.

Cyclokid a insulté la maitresse parce que « elle pue, ça lui faisait mal au nez. »

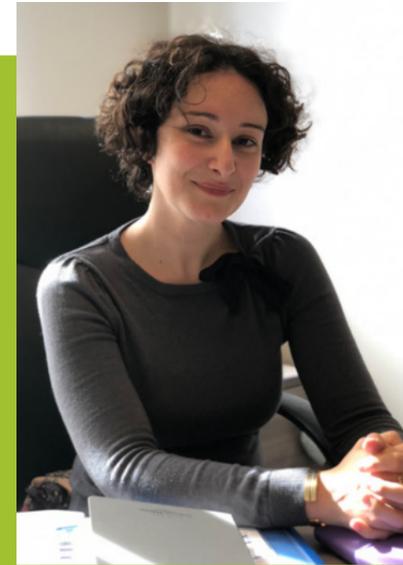
En creusant un peu, vous découvrez que la maîtresse vient de changer de parfum.

Cet été vous avez eu aussi une crise lors de la visite d'une usine de fabrication de bonbons. Il a fallu sortir parce que Cyclokid était ingérable lors de la démonstration des bonbons à l'eucalyptus : « la colère montait en lui ».

J'avoue que là, ça a été très dur d'expliquer à Mme Sergent le pourquoi des insultes... et malheureusement, il a copié un sacré nombre de lignes et il a fallu 3H de discussion intense pour faire accepter à Cyclokid d'aller s'excuser !



**MORALITÉ**, cherchez le sens derrière toute crise... non pas le sens, le pourquoi, mais le sens corporel : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat... il y en a toujours un pour être exacerbé.



## L'ÉCLAIRAGE D'ANGÉLIQUE EXCOFFIER, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

### Bicycle : Qu'entendons-nous par hypersensorialité ?

**A. Excoffier** : L'hyposensorialité très courante chez les enfants ou adolescents bipolaires correspond à une sensorialité excessive. Autrement dit, chacun des 5 sens (vue, ouïe, odorat, goût et toucher) est exacerbé et génère des sensations bien plus intenses que celles ressenties par la plupart des gens. Cette hypersensorialité, si elle peut parfois avoir ses avantages, est dans la plupart des cas invalidante et fait souffrir l'enfant qui la présente.

### Bicycle : Comment cette hypersensorialité est-elle vécue au quotidien et quel est son impact sur la vie courante ?

**A. Excoffier** : En ce qui concerne la vue, certains enfants nous font part d'une "super vue", "J'ai des yeux de lynx" nous dira Clément 8 ans, "Je vois tout de loin et même la nuit" pour Anaïs, 11 ans. Certains témoignent d'une hypersensibilité à la vue des couleurs de la nature, aux détails d'un tableau. D'autres se plaignent d'une fatigue excessive constante en lien avec cette hypersensorialité visuelle, ce qui peut même déclencher des migraines oculaires. Certains enfants peuvent se sentir agressés visuellement par une simple lumière, ou la luminosité du soleil. (Dans les phases d'exaltation maniaque, on peut observer une modification des perceptions avec l'impression que les couleurs sont particulièrement vives et magnifiques et les lumières plus éblouissantes).

L'hyposensorialité auditive pourrait sembler être un véritable atout si l'on est musicien par exemple, ou s'apparenter à un pouvoir de "super héros", or il n'en est rien. Cette hypersensorialité auditive peut s'accompagner d'une sensation de gêne ou

de douleur au niveau des oreilles.

En réalité, un enfant ou un adolescent qui souffre d'hyposensorialité auditive va vivre de simples bruits du quotidien tels : la télévision, le bruit des couverts dans les assiettes, le ton de voix de la professeure d'école qui manifeste son mécontentement, l'aspirateur, un camarade qui tousse, comme un calvaire auditif et parfois déclencher une véritable crise de rage.

"Lorsque j'entends le ronronnement de mon chat que j'adore, c'est insupportable je dois changer de pièce", Gaspard 7 ans. "Une personne qui respire un peu trop fort à côté de moi ça me donne des envies de pleurer et de tout casser", Emma, 13 ans.

Lorsqu'une hypersensorialité olfactive vous fait ressentir plus intensément des odeurs délicates ou agréables comme le parfum d'une fleur ou celui d'un plat de cuisine que l'on aime particulièrement, c'est plutôt une expérience plaisante à vivre, mais lorsqu'il s'agit d'une odeur perçue comme désagréable, cela peut vite devenir une souffrance.

Certains enfants pourront se mettre dans une colère extrême face à l'odeur d'un parfum trop présent. Marie (13 ans) a jeté tous les vernis de sa maman, ne supportant pas l'odeur qu'ils dégagent. Certains ne voudront pas manger un aliment parce que l'odeur est ressentie comme insupportable. Notons que le goût et l'odorat sont très liés.

On pourra parfois observer une hypersensibilité au goût de certaines sauces, de certains fromages par exemple, faisant refuser les plats ou sélectionner la nourriture.

L'hyposensorialité au toucher peut revêtir des côtés agréables lorsque cette particularité rend plus sensible à la texture d'un tissu, aux matières douces, souples, chaudes, agréables. À l'inverse, certains tissus deviendront insupportables au toucher pour l'enfant, le faisant grincer des dents et générant chez lui un vrai mal-être (tissus qui grattent, étiquettes de vêtements).

Cette hypersensorialité au toucher peut aussi rendre l'enfant plus sensible à la chaleur et même lui faire ressentir souvent une chaleur corporelle étouffante. L'enfant peut aussi ne pas supporter qu'on lui fasse une simple accolade pour lui dire bonjour, ou qu'on le prenne dans les bras, il peut se sentir agressé.

À un degré plus sévère et uniquement lors des phases maniaques avec caractéristiques psychotiques, cette hypersensorialité exacerbée peut conduire à des illusions et même à des hallucinations auditives (des voix, de la musique, de sons de cloche), olfactives (par exemple : sentir des odeurs de parfums embaumant l'atmosphère), visuelles (l'une de nos patientes voyait des schtroumpfs sauter sur son lit), cinesthésiques (sensation d'être touché par des mains).

### Bicycle : Quelles sont vos recommandations si on repère une hypersensorialité chez un enfant ?

**A. Excoffier** : Une hypersensorialité chez l'enfant ou l'ado doit toujours attirer l'attention et faire rechercher l'existence d'un trouble bipolaire si elle s'accompagne de variations importantes de l'humeur et du niveau d'activité, d'une hypersensibilité affective et une hyperactivité émotionnelle, avec intolérance à la frustration, impulsivités et colères.

# QUESTIONS /RÉPONSES



Angélique Excoffier, psychologue clinicienne. Elle est l'auteur, notamment de *Faire face au trouble bipolaire*, guide à l'usage du patient et de ses aidants (Ellipses, 2017).

**Mon fils de 14 ans ne supporte pas le bruit : bruit des autres adolescents, les bruits aigus ou le bruit de la machine à laver par exemple. C'est très douloureux pour lui et susceptible de provoquer une grosse crise mais paradoxalement son propre bruit ne le dérange pas : bruits de bouche, cris, etc.. qui sont souvent annonceurs d'un début de crise. Les enseignants se plaignent régulièrement de ce type de bruits en classe également. Comment expliquer cela et améliorer la situation ?**

**AE :** Une des caractéristiques du trouble bipolaire est une sensorialité excessive et notamment une hypersensibilité aux bruits. Des stimuli sonores qui peuvent paraître banaux à tout un chacun, pourraient déclencher chez l'enfant bipolaire une véritable crise de rage. En faisant lui-même des bruits de bouche ou en poussant des cris, votre enfant essaye probablement de couvrir les bruits qui le gênent et en faisant "ses bruits à lui", il est moins dérangé par celui des autres; (en imitant les bruits de son interlocuteur de façon plus bruyante). C'est une technique sans doute adoptée face au stress que déclenche chez lui le bruit des autres et qui visiblement ne fonctionne pas car cela annonce chez lui le début d'une crise.

Pour améliorer la situation, on peut proposer à l'enfant de fermer les yeux et de se concentrer sur autre chose. Dès qu'il perçoit une gêne des bruits environnants, il peut par exemple se concentrer sur sa respiration. La méditation de pleine conscience est une technique simple, basée sur la conscience de sa respiration, l'attention à soi et aux autres, elle permet de prendre du recul et enfin d'accepter ce qui se passe autour de soi (votre enfant peut s'entraîner avec des applications smartphone comme "petit bambou" ou "zenfie"). On peut également suggérer à l'enfant de parler de son problème à son professeur et à certains de ses camarades en expliquant que ce problème est comme une phobie dont il est victime. Certains de ses camarades feront plus attention et limiteront la gêne. Il peut aussi expliquer que ses réactions ne sont pas volontaires et qu'il souffre de cette situation. Encouragez votre enfant à s'exprimer dès qu'il se sent gêné. Si l'idéal serait de prévenir les crises, ce n'est pas toujours possible, il faut en limiter les conséquences.

**J'ai remarqué que lorsqu'il est en crise mon fils de 9 ans cherche un contenant : il aime s'enfermer dans son coffre à jouets, dans son placard, voire dans un grand carton. Dans ces moments-là nous ne pouvons pas l'approcher, surtout pas le toucher, il faut attendre que la crise passe... Comment expliquer cette attitude ?**

**AE :** Lorsque votre enfant est en crise, c'est une tempête émotionnelle qui le traverse. Il recherche sans doute un lieu contenant, sécurisant pour se calmer, à l'abri de toute stimulation visuelle ou auditive devenue insupportable pour lui. Cela pourrait s'apparenter à une crise de migraine au cours de laquelle la personne a besoin de s'isoler loin de toute stimulation (bruits, lumières, couleurs vives...) vécue alors comme une véritable agression par le cerveau. Il est préférable d'attendre que la crise passe.

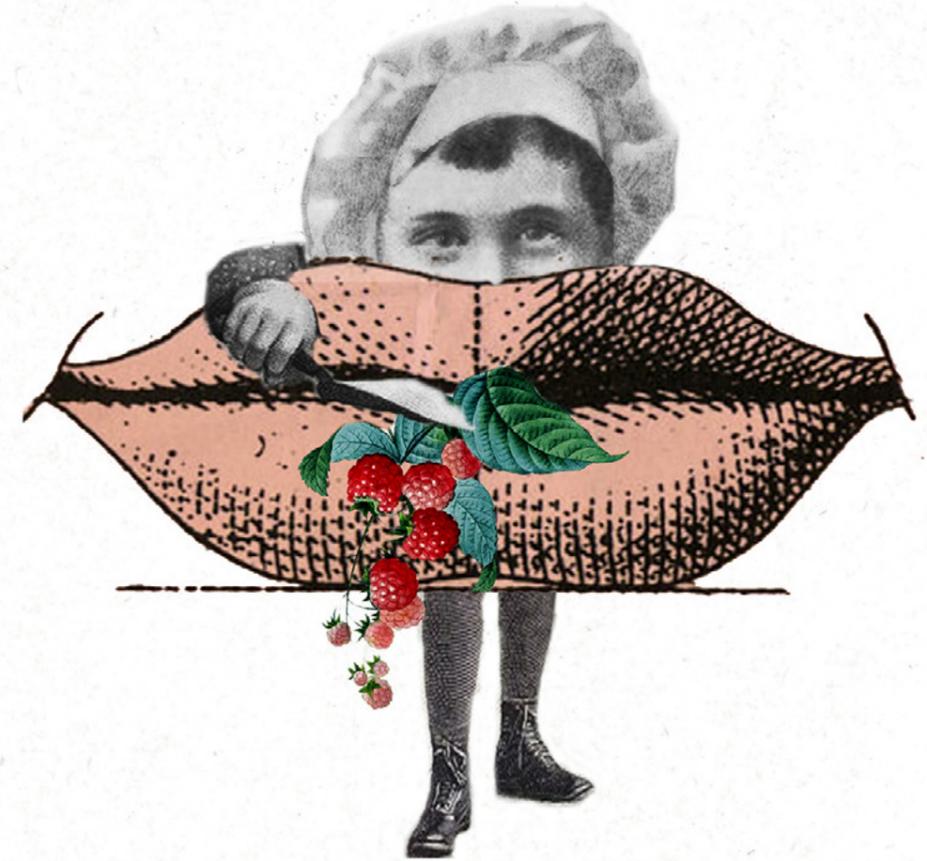
Vous pouvez aussi mettre en place un rituel avec votre enfant dès que les premiers signes de la crise apparaissent, ce rituel pourrait s'appeler "crise de calme". Installez-vous ensemble confortablement, puis vous fermez les yeux, vous relâchez les épaules, prenez 3 grandes inspirations à partir du ventre qui se gonfle comme un ballon puis se dégonfle. A la 4ème inspiration, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis d'un coup on souffle par la bouche pour laisser partir la colère. L'idéal est de s'entraîner régulièrement pour ne pas être submergé le jour J.

**Pourquoi je suis tellement sensible à tout, pourquoi ça me fait si mal ? Aux bruits, aux odeurs, à la douleur. Qu'est-ce qu'il a mon corps ? Pourquoi j'ai toujours chaud ? Par exemple la dernière fois, ma cousine qui vient d'avoir un bébé est venue nous voir, c'était impossible pour moi de rester dans la même pièce que le bébé, je ne supportais pas ses pleurs. (Arthur, 13 ans).**

**AE :** Arthur, tu sembles souffrir d'une hypersensibilité sensorielle. Ce phénomène qui peut te sembler étrange est très courant chez les enfants cyclothymiques (bipolaires). C'est un état d'hypersensibilité à la fois auditive, visuelle, olfactive. Ce qui signifie que tu es très sensible aux bruits, à des sons ou à des mots, aux odeurs, à certaines couleurs et même à la texture d'un tissu et que tu supportes difficilement la douleur. La chaleur fréquente de ton corps correspond probablement à des perturbations du système neuro-végétatif et ces perturbations sont accrues dans les situations de stress ou de contrariété. Ce n'est pas une maladie à proprement parler, mais plutôt un dysfonctionnement, une perturbation de ton organisme. Il est préférable d'en parler à ton médecin qui pourra te confirmer les choses. Les crises que tu ressens peuvent être atténuées par certains traitements comme les anticonvulsivants, qui sont aussi efficaces dans le traitement de la migraine.

**Ma fille de 16 ans préfère vivre dans le noir ! Elle dit que la lumière lui fait mal aux yeux. Or c'est pas bon pour la dépression ! Que lui dire ?**

**AE :** Il est certain que la lumière du jour est indispensable pour synchroniser l'horloge biologique et prévenir la dépression. Votre fille souffre peut être d'une hypersensibilité à la lumière, hypersensibilité qui peut être vécue comme un véritable calvaire, d'où l'isolement dans le noir qui lui apporte une accalmie. Un trouble sensoriel associé à une dépression peut être un signe clinique en faveur d'un diagnostic de bipolarité. Je vous suggère de consulter un psychiatre afin d'y voir plus clair. Le fait que votre fille préfère vivre dans le noir pourrait aussi être le signe que celle-ci débute ou traverse un épisode de dépression et dans ce



cas un traitement médicamenteux est indispensable. Afin d'écartier tout problème rétinien, un rendez-vous chez un ophtalmologiste est également recommandé.

Dans la mesure du possible et pour que ce trouble soit moins difficile à vivre pour votre fille, vous pouvez essayer de favoriser à la maison des lumières tamisées, peu agressives, lui suggérer d'avoir toujours sur elle des lunettes de soleil adaptées pour l'inciter à sortir de la maison. Le développement de lunettes colorées, teintées de rose par exemple, permettrait de filtrer certaines couleurs telles que le bleu et le vert et pourrait diminuer la gêne lors de ses sorties à l'extérieur. Aussi si votre fille est souvent sur les écrans, encouragez-la à utiliser un fond plus sombre et à porter des lunettes spécialement adaptées "anti-lumière bleue".

**Ma fille ne supporte absolument plus les bruits de bouche, de mastication, même son bruit à elle peut la mettre dans un état de crise ! Les repas sont devenus invivables ! On doit mettre la TV pour couvrir ces bruits ou manger séparément ! Donc inviter des amis ou de la famille est devenu rarissime. Quelles solutions pourrions-nous mettre en place pour la soulager et comment réagir dans de telles circonstances ? Nous avons l'impression que cela la met dans une position de « toute puissance », étant donné que tout tourne autour d'elle car nous faisons tout pour atténuer les bruits. Nous sommes épuisés car nous vivons dans l'angoisse d'un nouvel accès de colère, ses sœurs ont très peur d'elle.**

**AE :** Lorsque l'enfant entend ces sons si particuliers (bruits de bouche, mastication) son rythme cardiaque s'accélère et un état

de crise se met en place. Pour expliquer ce phénomène certains chercheurs ont découvert que ces réactions émotionnelles disproportionnées seraient liées à un emballement de l'activité cérébrale dans le lobe frontal et le cortex cingulaire antérieur, des régions impliquées dans les émotions. Si cette incapacité à supporter les bruits de bouche est en grande partie physiologique, elle est également psychologique et s'apparente à une forme de phobie, qui, sans être exceptionnelle, n'est pas non plus la plus courante des phobies. Celle-ci peut s'accompagner d'une difficulté à supporter toutes manifestations corporelles, comme les bruits liés au transit intestinal, les bruits que fait l'estomac quand il est vide, ou encore les odeurs corporelles.

L'évitement de ces bruits peut conduire à l'incapacité à manger en famille, en couple ou dans un lieu public comme un restaurant et constituer un véritable handicap qui peut s'aggraver à l'âge adulte conduisant la personne à éviter les lieux publics dans leur ensemble.

Les spécialistes recommandent la TCC (thérapie cognitive et comportementale) en incluant les membres de la famille (parents et enfants). Ce type de thérapie pourrait aider votre fille à changer sa façon de percevoir les sons qui la dérangent, sa façon d'y réagir et l'aider à exprimer ses besoins, sa détresse d'une manière plus positive, et à trouver ensemble des solutions pour que la famille retrouve un équilibre, une communication plus sereine. La pratique de la méditation de pleine conscience s'avère aussi une approche intéressante. Il existe des méditations de pleine conscience sur les sons avec des exercices ciblés dont l'objectif est de remettre le son gênant à sa juste place de son, sans s'accrocher à lui et sans se laisser envahir. L'hypnose et/ou des exercices de relaxation peuvent aussi s'avérer utiles.



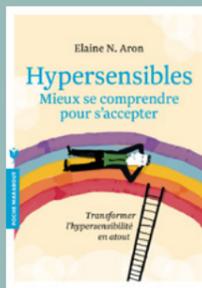


Sensory overload [1]

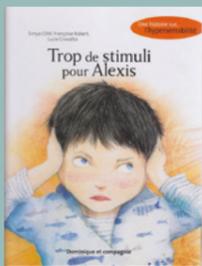


Can you make it to the end? [2]

Hypersensibles  
Mieux se comprendre  
pour s'accepter [3]



Trop de stimuli  
pour Alexis [4]



BICYCLE  
COUP DE ♥ :  
Le Petit décodeur illustré  
de l'enfant en crise [5]



On se souvient de l'histoire de "Boucle d'or et les 3 ours": Boucle d'or trouve une maison abandonnée, et essaie de trouver ce qui lui conviendrait. Elle veut entre autre manger de la bouillie laissée dans des bols sur une table : l'une est trop chaude, l'autre trop froide. Pour autant, bien sûr, ce conte des frères Grimm n'évoque pas l'hypersensibilité de cette enfant - ce serait très excessif de dire cela...

Mais j'avoue n'avoir trouvé que très peu de documents imprimés qui évoquent cette question - ce qui m'amène tout de suite à vous faire part de deux petits films (d'environ 2mn) très directs, qui permettent de visualiser, de ressentir ce qui se passe pour les hypersensibles. D'abord le plus doux : un magnifique petit film d'animation réalisé par Miguel Jiron [1], où est montrée, sans parole, l'impression d'envahissement et de saturation que provoque un des aspects de l'hypersensibilité, celle acoustique. C'est autant un outil de médiation qu'une démonstration du phénomène. La fin, d'une douceur exemplaire, montre un exemple d'attitude permettant à l'enfant de sortir de la panique dans laquelle il s'est trouvé embusqué.

L'autre film est beaucoup plus fort - c'est-à-dire que les stimuli mis en scène sont tellement envahissants que cela en devient insupportable. En l'occurrence, il s'agit d'un petit film proposé par The National Autistic Society (NAS - association britannique). Dans cette vidéo [2], la NAS s'est concentrée sur l'aspect très cinématographique de l'hypersensibilité (images et sons travaillant de pair). Cela se passe dans les galeries d'un centre commercial, à hauteur d'enfant, et on voit et entend de façon amplifiée tout ce qui se passe autour de lui : pièces qui tombent par terre, des paroles, un mur de téléviseurs, etc. Tout est saturé. A un moment, l'enfant compte sur ses doigts, pour stabiliser son trouble, mais tout déborde à nouveau, il crie, se débat aux bras de sa maman... Regards extérieurs, tout le monde évite l'enfant, voire est dédaigneux. La maman est blessée par ces gestes d'évitement. La voix de l'enfant dit alors : "je ne suis pas un vilain garçon... je suis autiste... et je reçois trop d'informations". Dans la description de cette vidéo, l'association ajoute ceci : « ...et si vous ne voyez qu'un vilain garçon, c'est que vous n'avez pas assez d'informations ».

Dans les deux films, l'aspect hypersensitif est vraiment édifiant ! On comprend la difficulté à vivre dans un monde saturé d'informations. N'est-ce pas d'ailleurs ce que l'on dit de notre monde - même lorsque l'on parvient habituellement à moduler ces stimuli ambiants pour pouvoir les interpréter ?

Donc très peu de livres sur l'hypersensibilité... Néanmoins, on peut voir ce thème abordé au travers d'un thème plus général, celui de l'hypersensibilité. Ainsi, depuis plusieurs années ce thème est-il traité dans de nombreux ouvrages. On peut ainsi citer celui de l'américaine Elaine N. Aron, sorti en 1996 et plusieurs fois publié depuis, même si traduit une quinzaine d'années après en français au Québec [3]. Car ce livre traite très précisément de l'hypersensibilité : comment la repérer, que signifie-t-elle, comment se traduit-elle, que révèle-t-elle des personnes qui la vivent ? Le livre d'Elaine N. Aron est devenu une référence sur cette question. Et il y est question notamment de l'impression d'envahissement, d'être assailli par plusieurs messages que l'on ne parvient pas à modérer. Ce qui ressemble assez à ce qui définit l'hypersensibilité, telle que présentée dans le numéro que vous tenez entre vos mains.

Sur l'hypersensibilité, il m'a semblé ne trouver qu'un ouvrage destiné au jeune public, qui servira de médiation idéale sur ce thème. Il s'agit de « Trop de stimuli pour Alexis », sous-titré « une histoire sur

l'hypersensibilité » [4]. Voici ce qu'en dit précisément son éditeur : « Alexis est un petit garçon intelligent et enjoué qui, comme tous les enfants, aime rire et s'amuser. Toutefois, dans son cas, le jeu et l'excitation entraînent une grande désorganisation qu'il n'arrive pas à contrôler. Il réagit de façon excessive, en se transformant en petite tornade ou en faisant des crises. En outre, Alexis réagit parfois de façon démesurée à certaines stimulations - telles que des bruits de fond, une lumière vive ou un vêtement inconfortable - qui n'ont pourtant aucun effet sur ses amis. Alexis serait-il hyperactif? Pas du tout! C'est un enfant hypersensible, c'est-à-dire qu'il perçoit certains stimuli de façon beaucoup plus intense que la majorité des gens. D'où l'importance de lui fournir des outils qui lui permettront de prévenir et de gérer les situations potentiellement difficiles pour lui. » Ce livre a été finaliste en 2014 pour le Prix Handi-Livres. Intéressante également, une annexe écrite par une ergothérapeute pour les parents et les éducateurs fournit des « outils concrets et pratiques susceptibles d'aider l'enfant hypersensible à fonctionner plus harmonieusement. » On ne peut que conseiller cet ouvrage, à partir de 4 ans selon l'éditeur - même si la lecture par un adulte peut être nécessaire, qui traduira certains termes parfois difficilement assimilables par un enfant.

Je vais vous parler aussi d'un coup de coeur assez unanime dans la rédaction :-)  
« Le Petit décodeur illustré de l'enfant en crise » [3]. Il s'agit d'un manuel d'éducation bienveillante assez génial, car tout y est pensé pour donner rapidement des clés, sans avoir besoin de lire l'intégralité du livre. Les chapitres sont également bien pensés, en lien avec le quotidien. Par exemple : « Il ne veut pas » [s'habiller, passer à table, faire ses devoirs, dormir...]; « Il ne gère pas » [au restaurant, les trajets en voiture...]; « Il se trouve nul » ou encore « Avec les autres, c'est compliqué » [il a des problèmes relationnels, n'est pas invité, il harcèle/est harcelé]. Un contenu immédiatement perceptible par les parents, car chaque cas de crise est scénarisé dans un format BD. Ce livre est un guide plein de voies secondaires pour sortir des impasses où mènent nos comportements de parents-mis-à-l'épreuve-des-crisis.

Et bien sûr, ne pas oublier d'aller faire un tour sur le site de Bicycle, échanger sur le Groupe de parole, s'échanger des astuces pour vivre au mieux ce qui arrive. On y trouve cette question existentielle : « la cyclothymie met les sens en éveil. On dit qu'un cyclothymique a des sens très développés. C'est utile lorsqu'il faut reconnaître un vin en aveugle, mais au quotidien ? » L'exemple d'un atout encombrant...

[1] Vidéo « Sensory Overload », film d'animation créé pour s'intégrer à un documentaire de Mark Jonathan Harris et Marsha Kinder « Interacting with Autism », sorti en 2013. Visible à cette adresse : <https://vimeo.com/52193530>

[2] « Can you make it to the end? », film vidéo créé pour la National Autism Society (Grande-Bretagne) en 2016, pour la campagne Too Much Information (« Trop d'informations »), visible à cette adresse : [https://youtu.be/Lr4\\_d0orquQ](https://youtu.be/Lr4_d0orquQ)

[3] « The highly sensitive person », d'Elaine N. Aron, d'abord traduit par l'éditeur québécois en un surprenant « Ces gens qui ont peur d'avoir peur » mais disponible en réédition poche chez Marabout (mai 2017) sous le titre « Hypersensibles : mieux se comprendre pour s'accepter » pour 8€.

[4] « Trop de stimuli pour Alexis », sous-titré « une histoire sur l'hypersensibilité », dans la collection « J'apprends la vie » chez Dominique & Cie, republié en février 2016, pour 15,70€. Disponible également en pdf sur le site de l'éditeur [certains libraires le disent indisponible].

[5] « Le Petit décodeur illustré de l'enfant en crise » Anne-Claire Kleindienst, psychologue, et Lynda Corazza, illustratrice.

## Lettre à madame hypersensibilité

Madame,

*Sauf erreur de ma part, Hypersensibilité est votre petit nom. Vous et moi n'avons pas eu besoin de nous attarder sur les présentations : sans doute une impression de « déjà vu » planait autour de nous.*

*Un jour sans doute avez-vous décidé de venir voyager vers notre destinée. Vous vous êtes posée là comme une abeille au cœur d'une fleur, sans que l'on ne vous demande rien... en gros Madame, vous vous êtes invitée, confortablement installée et depuis vous ne nous avez plus jamais quittés. Ce jour-là, il y avait un champs de fleurs doté d'une brise légère aux multiples parfums... et au beau milieu vous avez choisi une fleur : celle de mon fils, Charlie. Pourquoi ? Est-ce le fruit du hasard ? Avez-vous fait « la plouf » avant d'atterrir ? Est-ce le résultat de la tombola de la veille ? Voulez-vous rendre notre vie tip top ding dong youpi tralala ? Ou l'avez-vous vraiment choisi pour sa beauté intérieure parce que vous saviez qu'il saurait la mettre au profit de sa bienveillance, de ses rencontres et de ses talents ?*

*C'est ainsi que vous faites partie de notre vie depuis au moins 13 ans... tout de suite je vous ai senti très fusionnelle, la séparation ce n'est pas votre truc... drôle de coïncidence quand on pense à nos enfants ! Associée à la cyclothymie et aux troubles de l'anxiété sévères de mon fils, vous êtes effectivement devenu un pack, un méli-mélo inséparable. C'est comme ça, Charlie vit avec vous, il apprend à cohabiter. Pourquoi ? Parce qu'il lui manque ce filtre lui permettant de vous mettre à distance pour faire de vous une richesse et non une faiblesse. A sa naissance j'ai malheureusement zapé le Service Après Vente. Il se bat désormais pour récupérer ce filtre dont il a besoin pour l'éloigner de sa souffrance.*

*En toute humilité Madame, je reconnais, que votre présence associée à toute la singularité de mon fils en font vraiment une belle personne. Il a une perception très fine des êtres et des situations, un regard et des mots remplis de justesse, une attention toute particulière à ce et ceux qui l'entourent, en semant derrière lui des élan de générosité et de compassion qui lui sont propres ; étonnant pour son âge. Il est aussi touché que touchant. Il voit, il capte ce que bon nombre de personnes ne voient même pas avec une paire de jumelles posée devant chaque œil ! Mais quand même Madame, avec tout le respect que je vous dois, vous n'êtes pas la plus « fun » des co-locs !*

*Au début de notre rencontre, je vous ai sous-estimée. Par méconnaissance, je vous banalisais. Rassurez-vous, cela n'a pas duré car à travers mon fils vous avez su me montrer les différentes facettes de votre personnalité... et là Madame, je vous ai détesté autant que je vous ai aimé. Allez je vais être franche avec vous, je vous ai même haï, tant la souffrance de Charlie était insupportable. C'est vrai Madame vous avez raison, vous faites partie de ce « fameux » pack, vous n'êtes pas la seule responsable : vous êtes un peu « co » tout, vous : co-loc, co-responsable, co-légue, co-pine, co-llante !... mais quand même vous lui menez vous aussi, la vie dure et parfois au lieu de temporiser vous attisez un peu le feu hein, reconnaissez-le ? ! Je vous soupçonne de ne pas aimer la solitude et en plus vous êtes plutôt du genre « fétarde » non ? Alors parfois au lieu de calmer le jeu, vous rameutez les copines : les intuitives, les susceptibles, les victimes, les perceptives étonnées et à vous toutes vous provoquez des pluies d'émotions, qu'un seul parapluie ne permet pas de protéger... et là douée comme vous êtes, vous arrosez tout le monde au passage : Charlie, son frère, son papa et moi. Pourquoi ? Parce que vous finissez par titiller nos propres sensibilités.*

*Vous voyez là, il est tout juste 10h10. Mon fils s'est levé à 8h30. En 1h40, il souffre déjà d'un petit-déjeuner au goût du jour « écoeurant », de la chaleur de son corps tellement brûlant qu'il pourrait se transformer en barbecue (ventilateur à fond et douche fraîche déjà prise deux fois), de*

*l'odeur du café du voisin associée à une autre odeur extérieure qui reste indéfinissable pour nous mais bien « piquante » pour lui, du bruit d'une fourchette que j'ai malencontreusement laissé tomber par terre et qui a provoqué un effet « strident » pour ses oreilles, d'un refrain que chante son frère mais qui l'insupporte car c'est trop fort, d'un bruit de déglutition car j'ai eu la mauvaise idée de boire du thé (je précise que j'ai été bien élevée quand même !), du timbre de ma voix qu'il a interprété comme un amour que je ne lui porterais pas ou plus... tout ceci bien entendu dans un climat tendu devenu hyper tendu, où un moindre « petit rien pour nous » mais un « grand tout pour lui » lui devient physiquement insoutenable. Du coup j'aspire à m'extirper en devenant transparente, silencieuse, inodore pour ne pas en rajouter... mais aujourd'hui je reconnais que ma sensibilité en mode défaillant contribue aussi à ce climat orageux qui nous gagne.*

*Dans ces moments-là, Madame Hypersensibilité je vous déteste et je n'ai qu'une envie c'est que vous soyez rétrogradée au rang de super ou de sensibilité tout court. Car vous voyez Madame Hyper, ce que Charlie ne peut parfois pas tolérer chez les autres à cause de vous, il lui arrive de le provoquer en parallèle en raison de son côté up, et là c'est votre co-loc Cyclo qui se joint à vous... comme aujourd'hui : il parle et il chante très fort, il est volubile à la puissance 1000, il passe son temps à me tapoter le bras en même temps qu'il me raconte tous ses projets pour la journée, tout en passant d'un pied sur l'autre en faisant claquer ses tongs et en me reprochant de ne pas être assez attentive à ce qu'il me raconte car j'essaye au milieu de tout ça de répondre aussi à son frère qui le temps d'une respiration de Charlie a osé me poser une question et me réclamer un peu d'attention ! Et quand enfin, nous sortons pour prendre l'air, une dame handicapée passe dans la rue ; ça y est l'alarme de la compassion et de l'injustice de mon fils se déclenche : Charlie est triste pour elle, il aimerait bien trouver une solution pour cette dame... il restera préoccupé une demi-heure en pensant à elle et à d'autres. C'est juste « au secours » !!... car Madame je vous rappelle que la matinée n'est pas encore finie, et si j'ai déjà l'impression d'avoir effectué deux marathons... c'est bien en de ça de ce qu'a vécu mon Charlie de l'intérieur depuis 8h30 !*

*Cependant, toutes ces situations à gérer au quotidien et sans répit finissent par me transpercer. Pourquoi ? Parce que vous être trop forte Madame ! Votre côté Hyper que vous baladez au cœur de mon fils, les conséquences comportementales et les regards désapprobateurs qu'il suscite, mettent aussi ma sensibilité de maman à rude épreuve. Alors je me demandais : ne vous arrive-t-il jamais de lever le pied ? Pourquoi ne pas en profiter pour aller naviguer au large, à la rencontre de ces personnes qui nous jugent en silence, en mots et en maux, pensant que nos enfants font des caprices et que nous ne savons pas les élever correctement ? Pourquoi ne pas leur expliquer qui vous êtes vraiment et comment nos enfants doivent composer avec vous, pour vous apprivoiser et se battre pour vivre au milieu des autres ? Vous avez toujours aimé avoir le chic pour faire le choc : alors pourquoi ne pas leur proposer un « vis ma vie » ? On rigolerait bien, non ? !*

*Aujourd'hui ma sensibilité pleure parce qu'elle est épuisée. Mon filtre à moi fait la tronche car il a besoin de reprendre son souffle pour continuer à accompagner ce Charlie que nous connaissons si bien l'une et l'autre, et que j'aime tant. Alors Madame Hyper, j'ai une faveur à vous demander : pourriez-vous partir en vacances et lâcher un peu les baskets de mon fils ?*

Très sensiblement,

Marion, maman de Charlie 13 ans.

# L'ACTU

## entre2pôles



### SAVE THE DATE ! À VOS AGENDAS :

8 novembre 2018 de 14h30 à 16h30

Atelier mieux-être organisés par l'Association Intercommunale de Santé, Santé Mentale et Citoyenneté, thème : "Enfants et adolescents, crises d'opposition, déscolarisation, dépression" animé par Jacqueline, parent-relais Bicycle Hauts-de-France en binôme avec le pédopsychiatre Francis Moreau.  
L'épicerie solidaire,  
Les saveurs du marché, 50 bis Avenue Marc Sangnier  
59370 Mons en Baroeul.

28 mars 2018 à 19H

Conférence du Dr Hantouche, psychiatre expert des troubles bipolaires, à l'occasion de la journée mondiale de la bipolarité organisée par le Crehpsy des Hauts-de-France (Centre de Ressources sur le handicap psychique) en partenariat avec Bicycle à Lille (59) avec Jacqueline.  
Plus d'informations à venir sur notre page facebook.

### EN BREF BICYCLE C'ÉTAIT AUSSI ...

21 juin 2018

Intervention à l'IRTS (Institut Régional du Travail Social) devant 130 étudiants en 1ère année d'étude d'éducateur spécialisé et d'assistant social dans les Hauts-de-France avec Jacqueline.

2 juillet 2018

Assemblée générale annuelle de Bicycle au siège social à Herblay (95). Le PV d'AG est disponible pour les adhérents sur simple demande par mail à [contact@bicycle-asso.org](mailto:contact@bicycle-asso.org)

9 septembre 2018

Salon des Associations de la ville d'Herblay (95) avec Marion, responsable Mécénat & Laëtitia, Présidente.

18 septembre 2018

Présentation de l'association Bicycle et de la cyclothymie juvénile auprès du professeur Raynaud, chef de service Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'Hôpital Purpan de Toulouse et à son équipe de 8 pédopsychiatres en vue d'une collaboration.  
Le Pr Raynaud est responsable de la formation des pédopsychiatres et des

CMP (Centres Médico-Psychologiques) de la région de Toulouse.  
Par Mireille, parent-relais Bicycle Occitanie (Toulouse).

27 septembre 2018

Stand au salon Activeville à Ronchin (59) avec Jacqueline.

2 octobre 2018

Session de formation experts d'expérience à l'attention des professionnels du secteur médico-social organisée par l'Établissement Public de Santé Mentale Lille-Métropole à Ronchin (59) avec Jacqueline.

6 octobre 2018

Concert caritatif en faveur de Bicycle organisé par l'association Love We Need à Herblay (95) : voir page 4.  
Stand et discours d'ouverture par Marion & Laëtitia.

9 octobre 2018

Stand à la Journée Scientifique « Prévention des troubles psychiatriques » organisée par la F2RSH Psy (Fédération Régionale de Recherche en Psychiatrie et Santé Mentale Hauts-de-France) à Lille (59) avec Jacqueline.



#### NOUS CONTACTER :

Par mail :

[contact@bicycle-asso.org](mailto:contact@bicycle-asso.org)

Laëtitia

[laetitia.payen@bicycle-asso.org](mailto:laetitia.payen@bicycle-asso.org)

Par téléphone :

Jacqueline : 06 75 19 24 48

Par courrier :

Bicycle

142, bd des ambassadeurs  
95220 Herblay

Responsable Adhérents :

Sophie

[sophie.genet@bicycle-asso.org](mailto:sophie.genet@bicycle-asso.org)

Responsable Mécénat :

Marion

[marion.bandeira@bicycle-asso.org](mailto:marion.bandeira@bicycle-asso.org)



#### APPEL À TÉMOIGNAGES

Pour alimenter les rubriques de votre magazine :

[contact@bicycle-asso.org](mailto:contact@bicycle-asso.org)



#### BICYCLE EN RÉGION

- Jacqueline / Hauts-de-France (Villeneuve d'Ascq) : [jacmac@numericable.fr](mailto:jacmac@numericable.fr)
- Amélie / Bretagne (Vannes) : [ptitbrune1970@yahoo.fr](mailto:ptitbrune1970@yahoo.fr)
- Flocie / PACA (Toulon) : [julyfmly83@aol.com](mailto:julyfmly83@aol.com)
- Natacha / Auvergne-Rhône-Alpes (Lyon) : [ndufresne231@gmail.com](mailto:ndufresne231@gmail.com)
- Mireille / Occitanie (Toulouse) : 06 61 33 67 09
- Sophie / Occitanie (Montpellier) : [sophie.genet@bicycle-asso.org](mailto:sophie.genet@bicycle-asso.org)
- Barbara / Nouvelle-Aquitaine (Poitiers) : [barbara.prelade@orange.fr](mailto:barbara.prelade@orange.fr)
- Hélène / Pays-de-Loire (Cholet) : [h.lefortbrx-bicycle-asso@outlook.fr](mailto:h.lefortbrx-bicycle-asso@outlook.fr)



#### BÉNÉVOLAT

Pour renforcer notre réseau :

Recherchons Parents-Relais dans toute la France !

Envoyez-nous un mail à : [contact@bicycle-asso.org](mailto:contact@bicycle-asso.org)



RETROUVEZ BICYCLE SUR FACEBOOK

(infos et groupe secret : Bicycle, la parole aux parents)

#### RÉSULTATS DE NOTRE CONCOURS DE BANC LANCÉ SUR NOTRE PAGE FACEBOOK CET ÉTÉ !

Le banc est devenu chez Bicycle, pour tous les parents, le symbole du lieu que l'on partage virtuellement aux quatre coins de la France pour se ressourcer, reprendre son souffle ou tout simplement faire une pause...

Nous publions ici vos plus belles photos !



PROCHAIN ENTRE2PÔLES : AVRIL 2019 !  
MAGAZINE RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS DE L'ASSOCIATION BICYCLE