

CATHY ASSENHEIM



MON ENFANT EST HYPER

Haut
potentiel
& Hyper-
sensibilité

Anxiété, émotivité, troubles de
l'attention et du sommeil...
aidez votre enfant au quotidien !

B

6-12 ans

CATHY ASSENHEIM

MON *ENFANT* EST HYPER

Anxiété, émotivité, troubles de
l'attention et du sommeil...
aidez votre enfant au quotidien !



De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Note de l'éditeur : nous avons choisi d'orthographier *Hyper* avec une majuscule initiale et de l'accorder en nombre quand il s'agit d'un nom, et de l'orthographier *hyper* sans majuscule et sans accord quand il s'agit d'un adjectif (comme le vocable *super*).

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2023
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Couverture : Primo & Primo
Illustrations : Judy

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2023/13647/034
Bibliothèque nationale de France : mars 2023
ISBN : 9782807335769

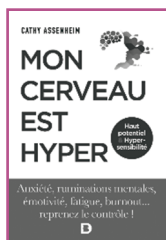


L'autrice



Cathy Assenheim est neuropsychologue, spécialisée dans l'accompagnement du haut potentiel et de l'hypermotilité. Elle est également conférencière et chroniqueuse radio, mais aussi formatrice et fondatrice de l'HyperAcademy®.

Cathy Assenheim a déjà publié aux éditions De Boeck Supérieur :



Mon cerveau est hyper

**Anxiété, ruminations mentales, émotivité, fatigue, burnout...
reprenez le contrôle !**
(2020)



Je suis épuisé.e !

Stress, surmenage, burn-out : le guide pour reprendre le contrôle
(2021)



Ma tête a faim

**Kilos émotionnels, surpoids de stress, compulsions sucrées :
reprenez le contrôle !**
(2022)

À mon fils. Ne change surtout pas, tu es un petit garçon formidable !

« Les enfants sont comme des papillons dans le vent.
Certains peuvent certes voler plus haut que d'autres...
Mais chacun vole à sa façon et à son rythme.
Pourquoi donc les comparer ? Tous arrivent à destination ! »

Auteur inconnu



Sommaire

 Introduction	11
---	----

Partie 1

POUR COMPRENDRE

<i>Chapitre 1</i> : C'est quoi, un cerveau « hyper » ?	17
<i>Chapitre 2</i> : C'est quoi, le « haut potentiel » (HP/HPI) ?	21
<i>Chapitre 3</i> : C'est quoi, « l'hypersensibilité » (HS) ?	29
Remarque sur les fonctionnements « mixtes » (HPS-HSP)	37

Partie 2

EN PRATIQUE

<i>Chapitre 1</i> : Être hyper, ce n'est pas grave !	41
<i>Chapitre 2</i> : L'adaptation	49
« J'ai souvent la bougeotte ! »	60
« J'ai parfois du mal à me concentrer »	62
« Parfois je panique, je perds le contrôle »	70
« Je me fais manger par mes émotions »	77

Chapitre 3 : L'alimentation	87
Les besoins de base des petits Hypers.....	91
Une réactivité accrue aux additifs.....	113
Les carences en nutriments à surveiller	115
Hypersensibilité et difficultés alimentaires spécifiques.....	118
Chapitre 4 : Le sommeil	121
«Je n'arrive pas à dormir, j'ai plein de pensées dans ma tête».....	126
«Je n'arrive pas à m'endormir seul(e), j'ai besoin que tu restes à côté de moi!»	139
«Je bouge beaucoup en dormant, je fais souvent des cauchemars».....	144
«Je parle en dormant, je suis parfois somnambule».....	147
Conseils de lecture pour les adultes	155
Conseils de lecture pour les enfants	157



Introduction

Qui suis-je ?

Je suis neuropsychologue, ce qui signifie que ma spécialité, ce sont les liens entre le cerveau et les comportements (la psychologie classique) mais également les échanges entre le cerveau et le corps via le système nerveux et le système endocrinien (le côté « neuro »). Mon approche se situe dans le courant des thérapies cognitivo-comportementales, c'est-à-dire qu'elle s'attache à trouver des solutions dans le présent.

J'ai acquis progressivement une expertise spécifique dans l'accompagnement du haut potentiel et de l'hypersensibilité.

Mon originalité est d'aborder ces individus atypiques de manière globale, comme des fonctionnements, résultant de spécificités cérébrales.

C'est cette approche que j'ai voulu transmettre dans mon premier livre *Mon cerveau est hyper* (De Boeck Supérieur, 2020) dans lequel je sors des descriptions purement psychologiques du haut potentiel et de l'hypersensibilité et m'intéresse plutôt à leur cause : un cerveau qui fonctionne différemment. Par ailleurs, je m'attache à mettre en évidence le lien entre le fonctionnement cérébral atypique et la physiologie, car tout individu est une tête... mais également un corps, avec des échanges permanents entre les deux.

Un fonctionnement cérébral atypique influence dès lors la biologie.

C'est pourquoi les Hypers souffrent souvent de divers dérèglements responsables de symptômes typiques : fatigue chronique, troubles du sommeil, symptômes dépressifs, addiction au sucre, et plus globalement un risque accru de burn-out.

Pour répondre aux nombreuses demandes du public, j'ai créé en 2022 Hyper-Academy® : une formation professionnelle à mon approche d'accompagnement, mais également, pour les patients, un annuaire de praticiens de tous types que j'ai personnellement formés à l'accompagnement des Hypers. Infos : www.cathyassenheim.com/hyperacademy

Pourquoi ce nouveau livre dédié aux enfants hyper ?

D'abord, par intérêt personnel, puisque je suis maman d'un petit Hyper de maintenant 9 ans, et que je suis donc concernée par les différentes difficultés que je vais évoquer dans ce livre. Je cherche continuellement à mieux comprendre ses besoins spécifiques mais surtout des moyens concrets de l'aider au quotidien.

À titre professionnel, je suis également inondée de demandes de consultation pour des enfants. Beaucoup de parents de petits Hypers se sentent souvent démunis face aux particularités de leurs enfants et ne savent pas quoi faire concrètement. Sans parler des étiquettes de «TDA», «DYS» ou même de «volet autistique» qu'on leur a apposées... parfois par erreur.

Plus jeune l'enfant apprendra à utiliser les forces de son cerveau atypique et à en contrôler les faiblesses, plus facilement il deviendra un adulte pleinement épanoui.

Vous trouverez donc, dans ce livre, une boîte à outils dédiée aux petits Hypers de 6 à 12 ans. C'est un âge particulier, lors duquel l'immaturation cérébrale mais également les particularités nerveuses et hormonales influencent fortement le quotidien. Leurs besoins physiologiques sont également différents de ceux d'un adulte.

Comment est construit ce livre ?

C'est donc ma vision à la fois personnelle et professionnelle que je souhaite transmettre dans ce nouvel ouvrage. Que vous soyez parents ou professionnels de l'enfance, je l'ai construit afin de vous fournir un guide, le plus complet mais aussi le plus concret possible ! Vous y trouverez de nombreux exemples, tirés de ma pratique de consultation mais également de mon vécu de maman.

- **Dans la première partie**, j'aborde rapidement la différence entre le haut potentiel et l'hypersensibilité, en essayant de débroussailler les idées reçues qui circulent sur le sujet. J'ai fait le choix de réduire au maximum cette partie (pour plus de détails, je vous renvoie à mon livre *Mon cerveau est hyper*) afin de me concentrer sur le sujet de ce nouvel ouvrage : les enfants.
- **Dans la seconde partie**, je rassemble, sous forme de guide, tout ce dont vous avez besoin pour aider votre enfant à mieux fonctionner au quotidien.

Je vous propose d'abord **une méthode concrète pour expliquer ses particularités à votre enfant**, sans dramatisation, de manière positive et constructive, comme je le fais en consultation. Car lui aussi a besoin de comprendre pour se sentir mieux et pouvoir utiliser les outils que nous allons lui proposer.

J'aborde ensuite les difficultés les plus récurrentes dans le quotidien des petits Hypers, classées selon les 3 grands piliers : l'adaptation (avoir des réactions adaptées à tout ce qui peut se passer autour de lui), l'alimentation et le sommeil.

Cette partie pratique permet une double approche :

- **Un livre pour les adultes** : des explications permettent aux parents ou aux professionnels de comprendre les bases scientifiques de la difficulté – on ne peut pas agir efficacement si on ne comprend pas le problème.
- **Mais aussi un livre pour les enfants** ! De nombreuses pages illustrées ont été insérées afin d'ouvrir le dialogue avec l'enfant. Celles-ci expliquent en mots simples et avec humour les difficultés, mais surtout les outils pour les solutionner ! Elles peuvent être lues par l'adulte à l'enfant, ou lues directement par l'enfant lui-même. Deux mascottes ont été créées dans ce but par l'illustratrice Judy.

Je vous présente Nono et Fufu qui vous accompagneront tout au long de ce livre.



Nono est un petit chat hypersensible. Il réagit très vite et très fort à tout. Il a souvent peur et est parfois un peu maladroit... Il comprend vite les choses qui l'intéressent, mais il doute souvent de lui et se pose beaucoup de questions. Sans compter que les autres le trouvent parfois bizarre... et ça l'inquiète !

Mais heureusement, son cerveau **Fufu** est là pour l'aider! Il adore les voitures et la vitesse (surtout les Ferrari)... Il fait souvent le malin et parfois dérape. Heureusement, il applique sa devise en toute situation : à chaque problème sa solution!

Ils sont tout le temps ensemble, ce sont de super potes. Quand Nono stresse, Fufu lui explique comment faire pour se sentir mieux.

Le QR code ci-dessous (ou l'adresse web correspondante) vous donne la possibilité de télécharger et d'imprimer toutes les fiches techniques illustrées destinées aux enfants, dans lesquelles Nono et Fufu présentent leurs astuces pour maîtriser leurs débordements.



[https://lienmini.fr/
5769-complement](https://lienmini.fr/5769-complement)

Votre enfant est sensible et créatif ? Il se montre particulièrement émotif et curieux, et se pose beaucoup de questions ?

Le cerveau des enfants HPI ou hypersensibles fonctionne plus rapidement et plus intensément. Cela peut être difficile à gérer pour les parents et les enfants eux-mêmes.

Dans ce livre, Cathy Assenheim vous donne les clés pour aider votre enfant hyper à s'épanouir et à développer son potentiel unique. Vous y trouverez des conseils pratiques et des outils concrets pour :

- calmer ses explosions émotionnelles et son anxiété ;
- adapter son alimentation ;
- favoriser son endormissement et un sommeil apaisé ;
- apprendre à votre enfant comment réagir en toute autonomie, grâce à des techniques illustrées.

Des outils à utiliser quand ça ne va pas, pour réguler l'incroyable trésor que sont l'hypersensibilité et le haut potentiel.

***En un mot : votre enfant est HP
ou hypersensible, et ce n'est pas un problème !***



Cathy Assenheim est neuropsychologue, spécialisée dans l'accompagnement du haut potentiel et de l'hypersensibilité.

Elle est également conférencière et chroniqueuse radio, mais aussi formatrice et fondatrice de l'HyperAcademy®. Pour ce nouvel ouvrage, elle s'est entourée des spécialistes Emmanuelle Sutherland et Maya Dedecker. Son premier livre, *Mon cerveau est hyper* (De Boeck Supérieur, 2020), a été un gros succès en librairie.

www.cathyassenheim.com

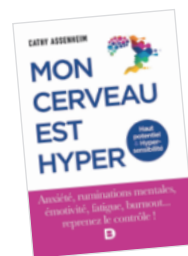
19,90 €

ISBN : 978-2-8073-3576-9



9 782807 335769

Retrouvez
Cathy Assenheim
dans



www.deboecksuperieur.com