

CATHY ASSENHEIM
avec la participation
d'Emmanuelle Sutherland



L'ENFANT

HYPER À

L'ÉCOLE

**6-12
ans**

Le guide pour les enseignants :
les bases cognitives pour comprendre,
les outils pour mieux accompagner

DBS

CATHY ASSENHEIM
avec la participation
d'Emmanuelle Sutherland

L'ENFANT

HYPER À

L'ÉCOLE

**6-12
ans**

Le guide pour les enseignants :
les bases cognitives pour comprendre,
les outils pour mieux accompagner

DBS

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

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur
Rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

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*).

Illustrations de Sabine Vanheule
Couverture de Primo & Primo
Pictogrammes tirés de Canva®

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 Nationale de France : mai 2024
Bibliothèque royale de Belgique : 2024/13647/058
ISBN : 978-2-8073-6191-1

*À mon fils,
je suis tellement fière de toi. Je t'aime.*

*À tous les enseignants passionnés
qui s'accrochent à leur beau métier !*

*« Chaque enfant est un univers.
Enseigner est l'art de naviguer dans ces nombreux univers,
tout en les guidant vers l'harmonie collective. »*

(Auteur inconnu)

L'autrice

Cathy Assenheim est neuropsychologue, spécialisée dans l'accompagnement du haut potentiel et de l'hypersensibilité. Elle est également conférencière et chroniqueuse radio.

En 2022, elle a fondé HyperAcademy®, une formation pour les professionnels de la santé à sa méthode d'accompagnement des Hypers, dans une approche globale et intégrative. Vous trouverez sur le site de l'HyperAcademy un annuaire des professionnels certifiés par pays, régions et spécialités.

Ella a également créé www.cathyassenheim.com, une plateforme unique sur l'hypersensibilité qui regroupe, en un seul endroit, toutes les ressources développées par l'autrice (diagnostics, modules vidéo pratiques pour le grand public, formation professionnelle, etc.).

Cathy Assenheim a déjà publié aux éditions DBS :



Pour ce livre, Cathy Assenheim s'est entourée d'**Emmanuelle Sutherland**, enseignante spécialisée pour les élèves ayant des troubles cognitifs. Elle a travaillé une vingtaine d'années dans l'Éducation nationale avant de se tourner vers une pratique privée pour aider les élèves en difficulté. Spécialiste et formatrice en réflexes archaïques, elle a créé en 2021 la marque Ouiflex, qui propose la première formation en ligne sur les réflexes. Vous trouverez sur son site (www.ouiflex.com) de nombreuses informations sur le sujet, des formations et un annuaire de praticiens en réflexes archaïques classés par pays et départements.

Emmanuelle Sutherland a déjà publié aux éditions Fabert *Le pouvoir des réflexes à l'école* et *Le ba-ba des réflexes archaïques*.

Sommaire

Préface	11
Accompagner un enfant hypersensible dans le système scolaire	15

Partie 1 POUR COMPRENDRE

Chapitre 1 Le cerveau de l'enfant	20
1. Développement et plasticité cérébrale	21
2. Les compétences scolaires	22
Chapitre 2 Le fonctionnement cognitif	25
1. Les acteurs du fonctionnement cognitif	28
2. Le développement du fonctionnement cognitif	35
3. La gestion de l'énergie cognitive	38
Chapitre 3 L'esprit confus – les perturbations du fonctionnement cognitif	41
1. L'immaturation cérébrale	42
2. Les perturbations contextuelles	43
3. Particularités énergétiques de la modalité perceptive d'entrée	45
Chapitre 4 Les troubles neurodéveloppementaux (TND)	51
1. C'est quoi, un trouble dys?	53
2. C'est quoi, un TDA?	54
3. C'est quoi, un TSA?	56

Chapitre 5 L'impact du fonctionnement hypersensible sur les apprentissages.....	59
1. Ma conception de l'hypersensibilité.....	60
2. Le diagnostic de l'hypersensibilité.....	62
3. Les conséquences de l'hypersensibilité au quotidien.....	64
4. L'impact de l'hypersensibilité en classe.....	66
 Chapitre 6 Mes hypothèses sur les causes neuropsychologiques des difficultés.....	 69
Hypothèse 1 : Une fatigabilité cognitive de base.....	70
Hypothèse 2 : Des difficultés de concentration à cause d'une surcharge exécutive.....	71
Hypothèse 3 : Un traitement visuo-spatial particulier.....	72
Hypothèse 4 : Une mémorisation atypique de type kinesthésique.....	73
En conclusion	75

Partie 2 EN PRATIQUE

Chapitre 1 Stratégies générales pour aider les enfants hypersensibles.....	78
1. Comment contrer la fatigue cognitive ?.....	79
2. Comment limiter la surcharge exécutive ?.....	90
3. Dysfonctionnement de la modulation.....	96
 Chapitre 2 Agir face aux difficultés de concentration, de mémorisation et d'organisation	 101
Profil 1 : Les difficultés de concentration.....	103
Profil 2 : Les difficultés de mémorisation.....	116
Profil 3 : Les difficultés d'organisation.....	128

Chapitre 3 Agir face aux difficultés sociales et émotionnelles	142
1. Les difficultés émotionnelles.....	144
2. Les difficultés sociales.....	159
3. Le manque de confiance.....	170
Chapitre 4 Les parents : alliés ou pression supplémentaire ?	182
1. Clarification des objectifs pédagogiques.....	183
2. Orientation des parents face aux difficultés.....	185
3. Tenez un discours constructif et orienté solutions.....	187
4. Établissez clairement vos limites !.....	188
Chapitre 5 Et vous ? Ne vous oubliez pas !	193
1. Gérer son hypersensibilité au quotidien.....	195
2. Gérer ses ressources et prévenir l'épuisement.....	198
Pour conclure.....	205

Préface

J'ai commencé à enseigner à 21 ans. Je n'avais jamais quitté les bancs de l'école. J'avais adoré apprendre et j'avais beaucoup reçu. Il était temps pour moi de donner. Enseigner était donc la suite évidente à donner à mon parcours scolaire exemplaire et heureux.

En toute franchise, je ne pense pas que j'aurais été assez mûre à ce moment-là pour comprendre tous les enjeux que comporte le fait d'enseigner. Mais je déplore tout de même le manque de connaissances théoriques de ma formation.

A posteriori, je crois que l'enthousiasme et le dynamisme de ma jeunesse (les parents m'ont prise pour une élève le jour de ma première rentrée!) ont compensé mon manque de connaissances et de recul. Le merveilleux «bazar» qui a régné dans mes classes dans les premières années a profité à mes élèves : avec moi, on apprenait en bougeant, en s'amusant, en jouant, en chantant, et ensemble. On avait le droit à l'erreur, puisque moi-même, «le modèle», je me trompais encore.

Les années ont passé et avec le temps sont venus l'expérience, mais aussi mes premiers questionnements, face aux difficultés de certains de mes élèves. Si je ne me posais pas encore la question, pourtant primordiale, du «comment apprend-on?», je me demandais toutefois «pourquoi n'y arrivent-ils pas?», ce qui était déjà un bon début. Ce questionnement apportait un peu de douceur et de compassion pour ces élèves en difficulté.

J'ai enseigné une vingtaine d'années, et mon parcours professionnel m'a emmenée à l'étranger, au Canada puis en Angleterre, mais aussi dans un cursus spécialisé, pour des élèves ayant des troubles cognitifs. Au fil de ces nouvelles expériences, j'ai eu le temps de me poser alors bien d'autres questions, dont la plupart sont restées sans réponse.

Je crois que l'Éducation nationale est très compétente pour faire des constats. Elle l'est beaucoup moins pour apporter des solutions.

J'ai donc cherché et trouvé moi-même des réponses aux difficultés, en dehors de l'institution, en me formant notamment à la *brain gym* puis aux réflexes archaïques. Passer par le corps me semblait une voie extrêmement intéressante à explorer : il suffisait d'observer la posture et la motricité de mes élèves pour sentir qu'on touchait là un nœud du problème, si ce n'est le noyau. Dans ma classe d'ULIS, où les troubles des apprentissages des élèves avaient souvent entraîné chez eux des troubles du comportement (difficile d'être serein et épanoui quand on est en échec scolaire!), nous avons commencé à effectuer des mouvements réguliers, quotidiens, que mes élèves se sont appropriés, ont réclamé et même reproduit chez eux. Or, très rapidement, des « petits miracles » se sont produits : d'abord, la classe d'ULIS n'était plus la plus bruyante, ni la moins bien rangée, ni même celle dans laquelle les problèmes de discipline étaient les plus nombreux. Mais surtout, mes élèves ont tous appris à lire, alors que certains d'entre eux n'étaient pas censés en être capables, selon leurs résultats aux tests qu'utilisaient l'école et ses partenaires! J'avais, enfin, des solutions concrètes à proposer et j'obtenais des résultats tangibles. Cela ne pouvait pas être dû au hasard!

Malheureusement, je n'ai pas eu le temps d'expérimenter très longtemps dans une classe les outils que j'avais découverts. La pression et les attentes de ma hiérarchie, incompatibles avec celles des parents ou de mes élèves, m'ont amenée aux portes du burn-out. Je l'ai compris bien plus tard, grâce à Cathy Assenheim. Personne alors n'avait su me prévenir, ni me guider, ni me conseiller, ni même me rassurer. Je me sentais seule et très mal. Alors, une seule solution s'est imposée à moi : je suis partie.

J'ai quitté l'Éducation nationale, dont je suis aujourd'hui une jeune retraitée (j'ai bénéficié du droit à la retraite anticipée), et me suis mise à diffuser ce que j'avais appris et compris, notamment sur l'intérêt du mouvement pour apprendre. J'ai terminé la formation sur les réflexes archaïques et écrit deux livres sur le sujet, qui apportent des explications et des solutions aux difficultés des élèves. Je me suis lancée pendant le confinement dans la formation en ligne sur les réflexes et propose aussi des conférences sur le sujet, à destination des parents et des enseignants.

Et puis un jour, Cathy Assenheim, avec qui j'avais déjà travaillé sur *Mon enfant est hyper*, m'a parlé de son projet de livre à destination des

enseignants. Elle doutait de sa compétence et de sa légitimité pour s'adresser à un public qu'elle ne connaissait pas bien et me demandait ma participation en tant que spécialiste des réflexes archaïques, mais aussi mon avis en tant qu'enseignante ayant connu les difficultés inhérentes au métier. J'ai évidemment accepté parce que c'est une personne avec qui je partage de nombreux intérêts personnels et professionnels et que j'aime sa capacité à vulgariser et à diffuser des connaissances sur le fonctionnement du cerveau, et notamment sur celui des Hypers, de manière simple et efficace. (Je crois même qu'elle a enfin réussi à me convaincre que j'étais moi-même hypersensible.) Partant de mon expérience professionnelle et de mes connaissances sur les réflexes, j'apporte à ce livre des outils concrets et pratiques, ainsi que des mouvements spécifiques pour améliorer les résultats des élèves et leur bien-être : mon domaine de prédilection ! Ce livre, c'est donc la combinaison de nos compétences complémentaires. Il apporte des explications théoriques qui vous permettront, en plus de comprendre tout ce qui se joue lorsque vous enseignez, de prendre de la distance, d'analyser et de questionner vos pratiques. Mais il apporte aussi des conseils pour vous permettre de modifier votre pratique en connaissance de cause.

Ce livre, c'est un cadeau, un délice, un trésor. C'est le livre que je rêvais d'écrire parce que c'est le livre que j'aurais voulu lire quand j'étais enseignante.

C'est un livre à offrir à tous les enseignants.

Parce qu'en plus d'apporter un nouveau regard sur l'apprentissage, il explique, apaise, donne espoir, redonne goût et confère du sens à ce que j'ai toujours pensé être « le plus beau métier du monde ».

Emmanuelle Sutherland

Accompagner un enfant hypersensible dans le système scolaire

Au sein du système éducatif actuel, enseignants et élèves naviguent souvent à contre-courant, confrontés à des défis grandissants, à des réformes alourdissantes et à un mal-être généralisé.

Les enseignants, bien que dévoués à une mission essentielle, se trouvent trop souvent démunis face à une réalité quotidienne compliquée. La pression du résultat, la gestion complexe de classes hétérogènes et le manque de reconnaissance contribuent à un épuisement grandissant, dont j'observe de plus en plus fréquemment les conséquences au sein de ma consultation : démission, burn-out et plus globalement une démotivation face à tout ce qui va à l'encontre des valeurs de leur merveilleux métier.

Dans cet univers scolaire déjà difficile, un nouvel enjeu de taille a fait son entrée : la gestion des enfants atypiques.

On diagnostique divers troubles du fonctionnement cognitif chez de plus en plus d'enfants, impliquant souvent des aménagements en classe ou des accompagnements spécifiques. Les enseignants qui se sentaient déjà débordés doivent en plus tenir compte de problèmes individuels au sein du groupe. Leur nouvelle mission ? Instruire tous les élèves en les motivant à apprendre, tout en respectant leurs différences interindividuelles afin de n'en laisser aucun de côté.

Or, en discutant avec les enseignants à l'occasion de conférences, je me suis rendu compte qu'ils ne recevaient aucune formation, dans leur cursus de base, au sujet du développement cognitif de l'enfant... et donc sur ces fameux fonctionnements atypiques. Comment pourraient-ils aider ces enfants particuliers s'ils ne disposent pas d'un minimum de

connaissances sur leur fonctionnement, et sur les besoins pédagogiques qui en découlent ?

Je suis convaincue qu'il est temps de donner aux enseignants les outils qui leur manquent, de les former et de les informer pour renforcer leurs compétences, pour qu'ils puissent agir de manière éclairée et bienveillante avec nos enfants, typiques ou atypiques. Tout cela de manière réaliste, sans leur demander la lune dans des classes surpeuplées où ils essayent déjà de faire du mieux qu'ils peuvent.



Dans ce cadre, on parle beaucoup de «HPI», de «TDA» et autres troubles «DYS» (peut-être un peu trop, d'ailleurs), mais pas assez de l'hypersensibilité, qui touche en moyenne un enfant sur quatre. Ces enfants sont souvent jugés «compliqués à gérer» par le corps enseignant, car on associe encore trop souvent leur particularité à une sorte de faiblesse émotionnelle. Pourtant il n'en est rien ! L'hypersensibilité est un fonctionnement cérébral atypique avec de nombreuses conséquences, tant émotionnelles que sensorielles, mais également cognitives (le sujet de ce livre) ou même physiologiques. Ces enfants ont certes des besoins spécifiques, mais qui ne sont pas si exceptionnels quand on comprend la cause de leurs difficultés. Ils méritent en tout cas une attention particulière afin d'être mieux compris et accompagnés.

L'école fait donc face aujourd'hui à un défi majeur : comment mieux accompagner les enfants hypersensibles, avec le système scolaire actuel, et sans tout réformer du jour au lendemain ? Comment œuvrer dans l'intérêt de tous, sans sacrifier l'individu au groupe, et sans épuiser les forces vives des enseignants ?

C'est dans ce contexte exigeant et complexe que ce nouveau livre a pris forme, dédié à l'enfant hypersensible de 6 à 12 ans.



Comme dans mes ouvrages précédents, j'ai à cœur de partager une vision à la fois personnelle et professionnelle.

En tant que maman d'un petit Hyper de 9 ans, je suis profondément engagée dans la compréhension de ses besoins spécifiques au niveau scolaire et à la recherche constante de moyens concrets pour le soutenir au quotidien.

Mais c'est aussi en tant que neuropsychologue que je rédige cet ouvrage. Après le succès de mon précédent livre, *Mon enfant est hyper*, qui abordait le quotidien à la maison de ces enfants neuro-atypiques, j'ai été fortement sollicitée par les enseignants et les écoles, démunis, en quête d'informations et de solutions pour mieux gérer ces enfants atypiques en classe. Mais également par les parents, nombreux à me consulter pour des difficultés scolaires telles que l'hyperactivité, les troubles de l'attention et des comportements inadaptés.

Ainsi est né *L'enfant hyper à l'école*.

Mon objectif est double : d'abord, vous offrir à vous, enseignants, une explication approfondie mais accessible des mécanismes cérébraux à l'origine des difficultés d'apprentissage et de comportement de ces enfants. Mais surtout, vous fournir des outils concrets, des clés d'action pragmatiques afin d'accompagner le mieux possible ces petits êtres hypersensibles au sein de votre classe.



Ce livre s'articule autour de deux parties distinctes, chacune visant à répondre à des préoccupations cruciales.

- ➔ Dans la **première partie**, intitulée « Comprendre », nous explorons l'influence de l'hypersensibilité sur deux fonctions cognitives clés : l'inhibition et la modulation sensorielle. L'objectif est que vous compreniez vraiment les difficultés cognitives auxquelles ces enfants font face à l'école.
- ➔ La **seconde partie**, « En pratique », est une réponse directe aux défis rencontrés dans la réalité quotidienne de la classe. J'ai relevé 6 difficultés majeures chez les enfants hypersensibles : 3 liées au fonctionnement cognitif dans les apprentissages et 3 liées au comportement en classe. Pour chaque difficulté, mon objectif est de vous fournir des conseils pratiques et des outils facilement applicables en classe afin d'aider ces enfants atypiques au quotidien.

Pour m'aider dans cette rédaction, j'ai fait appel aux conseils éclairés d'une spécialiste de l'école : Emmanuelle Sutherland, ancienne enseignante, aujourd'hui autrice à succès, formatrice en réflexes archaïques et dans d'autres approches visant à aider les enfants en difficulté.

J'espère de tout cœur que ce livre sera un guide, une boussole pour tous ceux qui croient en une éducation inclusive, empathique et bienveillante, pour que soient reconnus et pris en compte, d'une part, la complexité du rôle d'enseignant, et d'autre part, la réalité unique des enfants hypersensibles.



Partie 1

Pour comprendre



Le guide pour répondre aux besoins des enfants hypersensibles, au bénéfice de toute la classe !

Les enseignants font face à un défi particulièrement difficile à relever : faire progresser leur classe en respectant le programme, tout en s'adaptant aux particularités de chacun de leurs élèves, afin de n'en laisser aucun de côté. Et parmi ces élèves, certains présentent un fonctionnement émotionnel et sensoriel atypique – l'hypersensibilité – qui peut affecter leurs capacités d'apprentissage et leur comportement en classe.

Pour aider au mieux les élèves hypersensibles, il faut connaître leurs besoins.

Dans ce guide pour les enseignants, la neuropsychologue Cathy Assenheim vous donne des outils concrets et facilement applicables en classe, pour aider les enfants hypersensibles à :

- éviter la fatigue et la surcharge cognitive ;
- rester concentrés ;
- améliorer leur mémoire ;
- bien s'organiser ;
- mieux gérer leurs difficultés émotionnelles et sociales.



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 livre, elle est accompagnée d'Emmanuelle Sutherland, ex-enseignante spécialisée dans les difficultés scolaires et formatrice en réflexes archaïques.

www.cathyassenheim.com

Retrouvez
Cathy Assenheim
dans



19,90 €

ISBN : 978-2-8073-6191-1



9 782807 361911

www.deboecksuperieur.com