



## VÉRONIQUE STUCKY

Enseignante, médiatrice scolaire,  
accompagnante en relation d'aide

[www.veroniquestucky.ch](http://www.veroniquestucky.ch)

079 220 14 84



# L'ENFANT HYPERSENSIBLE

## Une formation pour comprendre et accompagner

« Un enfant hypersensible vit chaque émotion comme une mer déchaînée, où chaque vague est ressentie avec une intensité profonde. » *Cécile Bost*

### QUOI ?

Les enfants hypersensibles ne sont pas « compliqués », mais ils ont des besoins spécifiques. Cette formation a pour objectif d'aider à comprendre les particularités de ces enfants et d'acquérir des outils concrets pour mieux les accompagner dans leur quotidien.

Ces enfants perçoivent intensément leur environnement, ce qui peut provoquer stress, anxiété ou frustration. En milieu scolaire, familial ou éducatif, ils sont particulièrement sensibles aux stimulations émotionnelles et sensorielles.

La formation propose des outils pratiques, basés sur les neurosciences, pour soutenir ces enfants et les adultes qui les accompagnent au quotidien.

### POURQUOI ?

- Comprendre les caractéristiques de l'hypersensibilité chez l'enfant
- Répondre aux besoins spécifiques pour favoriser leur bien-être et leur épanouissement
- Prévenir l'épuisement des adultes en interaction avec eux
- Améliorer la relation entre l'enfant et les adultes qui l'accompagnent

### POUR QUI ?

Enseignant·e·s, accueillant·e·s en milieu familial, éducateurs·trices, assistant·e·s maternel·le·s, travailleur·se·s sociaux·ales et toute personne en contact régulier avec des enfants hypersensibles dans un cadre scolaire, familial ou éducatif.

## COMMENT ?

### Méthodologie de la formation :

- **Séances interactives** : discussions de groupe, partages d'expériences et études de cas pratiques.
- **Exercices pratiques** : ateliers sur la gestion des émotions et techniques d'apaisement.
- **Mises en situation** : simulations d'interactions avec des enfants hypersensibles.
- **Matériel pédagogique** : outils pratiques, ressources bibliographiques et fiches-conseils pour un accompagnement au quotidien.

## QUAND ?

Formation adaptée à vos besoins :

- **Formation longue** : 6 h. sur une journée ou 2 demi-journées de 3,5 heures.
- **Formation courte** : 1 à 3 h. selon la demande.

## OÙ ?

Dans votre établissement ou dans un lieu à convenir.

## RESSOURCES ET BIBLIOGRAPHIE

- **Aron, Elaine N.** *L'enfant hypersensible : Comment aider votre enfant à s'épanouir dans un monde qui le submerge* (2018)
- **Tomasella, Saverio.** *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir* – 2019 Guide pratique pour accompagner les enfants dans leur quotidien.
- **Isabelle Filliozat** – *Au cœur des émotions de l'enfant* (1999). Un ouvrage de référence sur la compréhension et la gestion des émotions chez les enfants, particulièrement utile pour les hypersensibles.
- **Cerveau & Psycho, n°141 de mars 2022 "Êtes-vous hypersensible ?"**: Ce numéro explore la manière de gérer l'hypersensibilité, avec des articles détaillés sur les techniques de régulation émotionnelle et le développement des compétences émotionnelles. Des approches comme la méditation ou la thérapie d'acceptation y sont également abordées, ainsi que des stratégies pour transformer cette caractéristique en atout dans la vie quotidienne.

## FORMATRICE

Véronique Stucky, « 3 petits points » [www.veroniquestucky.ch](http://www.veroniquestucky.ch)

## RÉFÉRENCES

*Association d'accueil familial de jour de la Sarine, Famiya, Carmela GRIGNOLI ULDRY*  
*Association d'accueil familial de jour Gruyère, Pierangela QUELOZ*  
*Crèche les Galopins, Sylvie ROCH*  
*Association Fribourgeoise des Educatrices en Maternelle, Nicole SANTSCHI*