





**Le point de vue de mères québécoises sur l'exercice de leur rôle parental auprès  
d'un enfant hypersensible**

**Par Pascale Jean**

Mémoire présenté à l'Université du Québec à Chicoutimi dans le cadre d'un  
programme en extension de l'Université du Québec en Outaouais en vue de  
l'obtention du grade de Maître ès arts (M.A.) en travail social

Québec, Canada

© Pascale Jean, 2024

## RÉSUMÉ

L'hypersensibilité, telle que comprise dans ce mémoire, n'est pas un diagnostic, mais plutôt une caractéristique du tempérament présente chez environ 20 % de la population (Aron et al., 2012). Elle se caractérise par une sensibilité accrue du système nerveux central qui entraîne un traitement subtil de l'information provenant des stimuli internes et externes à l'individu (Aron et al., 2012). Elle se traduit par une faible tolérance aux stimulations sensorielles (Aron et Aron, 1997; Aron et al., 2012; Benham, 2006) et émotionnelles (De Villiers et al., 2018) et une tendance à être submergé par celles-ci, ainsi que par une facilité à capter la beauté (Booth et al., 2015; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017; Sobocko, 2015). L'intensité des réactions émotionnelles causées par la stimulation sensorielle caractérise également l'hypersensibilité (Booth et al., 2015; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017; Sobocko, 2015).

Par ailleurs, Acevedo et al. (2014) exposent que l'environnement familial dans l'enfance a des répercussions sur le développement des bénéfices ou des difficultés associés à l'hypersensibilité. En effet, l'hypersensibilité dispose la personne à vivre de manière accrue les bénéfices associés à un environnement social positif, mais augmente également sa vulnérabilité vis-à-vis un environnement nuisible (Pluess, 2015). À l'inverse, les attitudes parentales sont à leur tour influencées par les manifestations de la haute sensibilité chez l'enfant (Slagt et al., 2018). Par exemple, la perception du parent selon laquelle son enfant hypersensible est vulnérable peut entraîner des attitudes de surprotection qui limitent l'acquisition de son autonomie (Liss et al., 2005).

Jusqu'à maintenant, les études sur l'hypersensibilité se sont principalement intéressées au vécu de personnes elles-mêmes hypersensibles, et ce, par l'entremise de recherches quantitatives. En ce sens, l'impact du haut niveau de sensibilité de l'enfant sur les sphères de vie de ses parents, ainsi que les facteurs qui influencent leurs pratiques parentales sont peu documentés. Ce mémoire s'intéresse donc à la perception de mères quant à l'exercice de leur rôle parental auprès de leur enfant hypersensible. Plus spécifiquement, il vise trois objectifs : (1) décrire le point de vue de mères sur les conséquences positives et négatives de l'hypersensibilité dans différentes sphères de leur vie et celle de leur enfant; (2) documenter le point de vue de mères quant aux pratiques parentales qu'elles adoptent auprès de leur enfant hypersensible; (3) identifier les facteurs environnementaux qui, selon ces mères, favorisent ou font obstacle à l'exercice de leur rôle parental auprès de leur enfant hypersensible.

Afin d'atteindre ces objectifs de recherche, une étude qualitative a été menée auprès de sept mères ayant un enfant hypersensible. Les participantes ont d'abord accepté de compléter le Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants (Aron, 2002), qui servait de principal critère pour participer à l'étude. Elles ont ensuite participé à une entrevue semi-dirigée, d'une durée moyenne de 90 minutes (minimum : 75 minutes; maximum : 120 minutes). Un guide d'entrevue composé de thèmes pertinents a permis d'orienter le déroulement des rencontres. Le contenu a finalement été retranscrit sous forme de *verbatim*, puis analysé en fonction des objectifs de l'étude et du cadre de

référence sélectionné, soit le *Goodness of Fit* (Chess et Thomas, 2013) et le modèle écosystémique de la parentalité (Lacharité et al., 2015).

Les résultats obtenus exposent que les réactions sensorielles, principalement aux sensations physiques et aux bruits, la réactivité émotionnelle, l'apparition de comportements dérangeants ainsi que les réactions à l'état émotionnel des autres sont les principales manifestations de l'hypersensibilité chez les enfants des participantes. La tendance de l'enfant à respecter ce qui est attendu de lui à l'école, sa maturité, sa conscience de lui-même et sa capacité d'empathie sont parmi les forces mises de l'avant par les mères interrogées. En ce qui concerne les impacts de l'hypersensibilité de l'enfant sur les différentes sphères de vie des mères, celles-ci soulignent la présence d'un plus haut niveau de fatigue chez elles en lien avec les interventions à effectuer auprès de l'enfant. De plus, elles expliquent que les particularités de leur enfant sont au cœur de discussions d'ajustement entre les conjoints. Il arrive que les manifestations sensorielles ou émotionnelles de l'hypersensibilité complexifient le déroulement des activités familiales. Les mères ont parfois l'impression qu'elles doivent agir comme médiateur entre l'enfant et l'environnement qui l'entoure. Des impacts financiers sont, entre autres, soulevés en ce qui concerne le recours à des services professionnels. En ce qui a trait à la relation entre les mères et leur enfant, certaines expliquent que leur sentiment d'impuissance vis-à-vis les réactions de l'enfant a un impact sur leur sentiment de compétence parentale. Elles soulèvent également l'augmentation de leur stress parental en raison de l'imprévisibilité de ces réactions. En contrepartie, les participantes sont en mesure de cibler des attitudes ou des pratiques parentales positives qu'elles adoptent. D'une part, toutes les mères interrogées sont sensibles aux besoins de leur enfant et se disent en mesure de s'y adapter. Le reflet des émotions de l'enfant, la discussion avec lui pour favoriser ses capacités de réflexion, ainsi que la cohérence dans les interventions sont des éléments soulevés par les participantes. La sensibilité de la mère elle-même est également un élément discuté. Par ailleurs, le soutien social informel reçu par l'entourage des participantes est un facteur de protection présent chez l'ensemble d'entre elles. Certaines mères interrogées ressentent le besoin d'obtenir de l'information sur l'hypersensibilité et d'être outillées dans leurs interventions auprès de l'enfant, mais l'accessibilité à ces ressources demeure un enjeu abordé lors des entrevues.

Ce mémoire appui l'importance de s'intéresser à l'hypersensibilité chez l'enfant dans l'intervention en travail social, et ce, pour de nombreuses raisons. D'une part, l'enfant présente une réceptivité accrue à son environnement social qui lui permet de vivre de manière plus importante les impacts positifs de cet environnement, mais également ses impacts négatifs (Pluess, 2015). D'autre part, les pratiques qu'utilisent les parents auprès de leur enfant peuvent être influencées par de nombreux facteurs personnels et environnementaux qu'il importe d'analyser de manière globale (Lacharité et al., 2015). Finalement, l'enfant hypersensible est particulièrement réceptif aux programmes d'intervention (Weng, 2023).

## TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ .....	ii
TABLE DES MATIÈRES .....	iv
LISTE DES TABLEAUX .....	vii
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	viii
REMERCIEMENTS.....	ix
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1.....	3
PROBLÉMATIQUE .....	3
1.1 LES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION DE L'HYPERSENSIBILITÉ .....	3
1.2 L'AMPLEUR DE L'HYPERSENSIBILITÉ.....	6
1.3 LES CONSÉQUENCES DE L'HYPERSENSIBILITÉ .....	8
1.4 LA PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE DU MÉMOIRE.....	10
CHAPITRE 2.....	13
RECENSION DES ÉCRITS.....	13
2.1 LES CONSÉQUENCES POSITIVES ET NÉGATIVES DE L'HYPERSENSIBILITÉ	
13	
2.1.1 L'INDIVIDU ET SON FONCTIONNEMENT .....	14
2.1.2 LES INTERACTIONS SOCIALES ET LES SPHÈRES DE VIE .....	20
2.2 LES PRATIQUES PARENTALES ET LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX	
QUI LES INFLUENCENT .....	23
2.2.1 LES CARACTÉRISTIQUES DES PRATIQUES PARENTALES DITES	
POSITIVES OU NÉGATIVES.....	24
2.2.2 LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX QUI INFLUENCENT L'EXERCICE DU	
RÔLE PARENTAL.....	27
2.3 LA RELATION ENTRE LES PRATIQUES PARENTALES ET	
L'HYPERSENSIBILITÉ.....	30
2.4 LES FORCES ET LES LIMITES DES RECHERCHES ACTUELLES.....	33
CHAPITRE 3.....	36
CADRE DE RÉFÉRENCE .....	36
3.1 LE MODÈLE DU « GOODNESS OF FIT ».....	37
3.2 LE MODÈLE BIOÉCOLOGIQUE ET LE MODÈLE ÉCOSYSTÉMIQUE DE LA	
PARENTALITÉ.....	39
CHAPITRE 4.....	44
MÉTHODOLOGIE.....	44
4.1 LES OBJECTIFS DE RECHERCHE .....	44

4.2 LE TYPE DE RECHERCHE.....	45
4.3 LA POPULATION ET L'ÉCHANTILLON À L'ÉTUDE.....	45
4.4 LES MODALITÉS DE RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS .....	48
4.5 LES TECHNIQUES DE COLLECTE DES DONNÉES.....	49
4.6 LE TRAITEMENT ET L'ANALYSE DES DONNÉES.....	51
4.7 LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES .....	52
CHAPITRE 5.....	53
PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	53
5.1 LES CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES PARTICIPANTS.....	53
5.2 LES MANIFESTATIONS DE L'HYPERSENSIBILITÉ CHEZ L'ENFANT .....	55
5.2.1 LES RÉACTIONS AUX STIMULI INTERNES ET EXTERNES.....	56
5.2.2 LA SURCHARGE SENSORIELLE OU ÉMOTIONNELLE .....	62
5.2.3 LES AUTRES MANIFESTATIONS ASSOCIÉES À L'HYPERSENSIBILITÉ.....	64
5.3 LES IMPACTS DE L'HYPERSENSIBILITÉ DE L'ENFANT CHEZ LES MÈRES....	70
5.3.1 LA VIE PERSONNELLE .....	71
5.3.2 LA VIE CONJUGALE.....	72
5.3.3 LA VIE FAMILIALE .....	73
5.3.4 LA VIE SOCIALE.....	76
5.3.5 LA VIE PROFESSIONNELLE ET FINANCIÈRE.....	77
5.4 LES PRATIQUES PARENTALES ADOPTÉES AUPRÈS DE L'ENFANT HYPERSENSIBLE .....	78
5.4.1 L'ENGAGEMENT DU PARENT ENVERS L'ENFANT .....	79
5.4.2 LA DISPONIBILITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DU PARENT .....	87
5.5 LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX.....	89
5.5.1 LE SOUTIEN SOCIAL INFORMEL .....	89
5.5.2 LE SOUTIEN SOCIAL FORMEL.....	91
5.5.3 LE CONTEXTE SOCIAL.....	93
CHAPITRE 6.....	95
DISCUSSION.....	95
6.1 LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT HYPERSENSIBLE .....	96
6.1.1 LE TRAITEMENT COMPLEXE DE L'INFORMATION .....	96
6.1.2 L'EMPATHIE .....	97
6.1.3 LES RÉACTIONS AUX STIMULI .....	98
6.1.4 LA RÉACTIVITÉ ÉMOTIONNELLE.....	99
6.1.5. LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE .....	100
6.1.6 LA SENSIBILITÉ ESTHÉTIQUE .....	101

6.2 L'EXPÉRIENCE PARENTALE AUPRÈS D'UN ENFANT HYPERSENSIBLE.....	101
6.3 LES PRATIQUES PARENTALES ADOPTÉES AUPRÈS D'UN ENFANT HYPERSENSIBLE .....	103
6.3.1 L'ENGAGEMENT DES MÈRES AUPRÈS DE LEUR ENFANT.....	104
6.3.2 LA DISPONIBILITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE.....	105
6.4 LES FACTEURS SOCIAUX ET CONTEXTUELS QUI INFLUENCENT L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL .....	107
6.5 LES FORCES ET LES LIMITES DE L'ÉTUDE .....	109
6.6 LES IMPLICATIONS POUR LA RECHERCHE EN TRAVAIL SOCIAL .....	110
6.7 LES IMPLICATIONS POUR L'INTERVENTION EN TRAVAIL SOCIAL .....	112
CONCLUSION .....	114
LISTE DE RÉFÉRENCES .....	117
ANNEXE 1 – AFFICHE DE RECRUTEMENT .....	125
ANNEXE 2 – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT.....	126
ANNEXE 3 – LISTE DES RESSOURCES DISPONIBLES .....	132
ANNEXE 4 – QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE .....	133
ANNEXE 5 – GUIDE D'ENTREVUE SEMI-DIRIGÉE .....	136
ANNEXE 6 – CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE .....	146

## LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1 : LES CARACTERISTIQUES DE L'HYPERSENSIBILITE .....	6
TABLEAU 2 : LES ENONCES DU QUESTIONNAIRE SUR L'HYPERSENSIBILITE DES ENFANTS .....	47
TABLEAU 3 : LES THEMES ET SOUS-THEMES DU GUIDE D'ENTREVUE.....	50
TABLEAU 4 : CARACTERISTIQUES SOCIODEMOGRAPHIQUES DES PARTICIPANTES (N=7).....	54
TABLEAU 5 : LES CARACTERISTIQUES SOCIODEMOGRAPHIQUES DES ENFANTS CIBLES COMME AYANT DES TRAITS D'HYPERSENSIBILITE (N=7).....	55
TABLEAU 6 : LES REACTIONS AUX STIMULI INTERNES ET EXTERNES .....	57
TABLEAU 7 : LES MANIFESTATIONS D'UNE SURCHARGE SENSORIELLE OU EMOTIONNELLE .....	63



## **LISTE DES ABRÉVIATIONS**

TSPT :	Trouble de stress post-traumatique
TSA :	Trouble du spectre de l'autisme

## REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je souhaite remercier ma directrice de recherche, Eve Pouliot, pour son accompagnement, sa disponibilité et son soutien tout au long de la réalisation de ce mémoire. Ses encouragements et sa confiance en mes capacités m'ont permis d'atteindre mon objectif. Sa présence bienveillante a été d'une aide précieuse et ses connaissances m'ont permis de vivre une expérience enrichissante, et ce, aux diverses étapes de mon parcours. Je considère être privilégiée d'avoir pu travailler avec elle.

Ensuite, je tiens à remercier ma famille et mes amis pour leur appui au cours des dernières années. Merci à ma conjointe, Anick, pour avoir cru en moi et pour m'avoir offert, comme toujours, un soutien inconditionnel. Je sais qu'à ses côtés, je peux accomplir tous mes projets. Merci spécial aussi aux enfants qui partagent mon quotidien, Félix, Vincent, Simon, Noah et Alek et à mes petites sœurs, Léa-Marie et Sara-Ève. Sans le savoir, ils ont été ma plus grande source d'inspiration et de motivation. Dans chacun des défis qu'ils rencontrent, ils vont de l'avant, à leur façon, et trouvent leur voie. J'espère que j'aurai pu leur montrer qu'avec de la persévérance, nous pouvons atteindre nos objectifs et que l'on peut en tout temps se permettre de rêver et d'être ambitieux. Merci à ma mère, Carolyn, qui me pousse à dépasser mes limites et me soutient sans retenue dans la réalisation de chacun de mes accomplissements. Merci aussi à mes beaux-parents, Ginette et Serge, parce qu'ils sont toujours là pour moi, simplement avec amour et bienveillance. Merci à chacun des membres de ma famille élargie et à mes amis, qui restent dans ma vie malgré le temps qui manque pour nos rencontres. Ils acceptent ce que je suis et sont derrière moi dans tout ce que j'entreprends.

Finalement, je souhaite remercier l'ensemble des mères qui ont accepté de s'exprimer dans le cadre de cette recherche. Elles ont rendu possible la réalisation de ce mémoire. Ma gratitude pour elles est immense.

## INTRODUCTION

Le concept d'hypersensibilité, tel que défini dans ce mémoire, a connu son essor aux États-Unis, à la fin des années 1990 (Aron et Aron, 1997). Il peut être compris comme un attribut présent chez une partie de la population, se caractérisant par une particularité du système nerveux central (Aron et al., 2012). À ce jour, la compréhension de l'hypersensibilité s'est avérée particulièrement utile dans la justification des différences individuelles en matière de réceptivité à l'environnement social (Pluess, 2015). Plus spécifiquement, la communauté scientifique a mis de l'avant la prédisposition de l'enfant hypersensible à vivre plus intensément les bénéfices d'un environnement familial favorable et, à l'inverse, les difficultés associées à un environnement défavorable (Acevedo et al., 2014).

Par l'entremise d'une recherche qualitative menée auprès de sept participantes, ce mémoire explore le point de vue de mères sur l'exercice de leur rôle parental auprès d'un enfant hypersensible. Bien que l'étude visât, au départ, à inclure tant des mères que des pères, l'échantillon se compose uniquement de mères s'étant portées volontaires à y participer. Ainsi, ce mémoire s'intéresse au point de vue de mères québécoises quant à la relation entre l'hypersensibilité de leur enfant et leur manière d'exercer leur rôle parental. Plus précisément, il porte sur les manifestations de l'hypersensibilité perçues par ces mères et leurs impacts sur leurs différentes sphères de vie, les pratiques parentales qu'elles adoptent auprès de leur enfant hypersensible et les facteurs environnementaux qui influencent leur rôle parental. Le cadre de référence privilégié allie le modèle du *Goodness of fit* (Chess et Thomas, 2013) et le modèle

écosystémique de la parentalité (Lacharité et al., 2015), puisqu'ils permettent de mettre en lumière des éléments de la relation parent-enfant, du rôle parental et de l'environnement de la famille.

Ce mémoire est composé de six chapitres. Le premier décrit l'hypersensibilité en exposant les éléments liés à sa définition, son ampleur, ainsi que ses conséquences. Il justifie ensuite la pertinence scientifique et sociale de ce mémoire. Le deuxième chapitre fait état des connaissances actuellement disponibles dans les écrits scientifiques en lien avec les conséquences de l'hypersensibilité sur le fonctionnement de la personne, les pratiques parentales dites favorables ou défavorables, puis la relation entre ces deux éléments. Le troisième chapitre présente le cadre de référence privilégié et sa pertinence en lien avec les objectifs de l'étude. Le quatrième chapitre précise, pour sa part, les principaux choix méthodologiques, notamment le type de recherche, la population et l'échantillon à l'étude, la méthode de recrutement des participants, ainsi que les techniques et les outils de collecte et d'analyse des données. Les deux derniers chapitres présentent et discutent les résultats de l'étude, en mettant en relief ses implications pour les pratiques et les recherches dans le domaine du travail social.

# **CHAPITRE 1**

## **PROBLÉMATIQUE**

Dans le présent chapitre, la définition de l'hypersensibilité, son ampleur, ainsi que les conséquences pouvant y être associées sont abordées. Bien qu'il aurait été possible de dédier une section de ce mémoire aux causes biologiques de l'hypersensibilité, ce document s'intéresse plutôt aux facteurs de risque et de protection associés à l'apparition de bénéfices ou de difficultés liés à cette caractéristique du tempérament, explicités dans ce chapitre. Finalement, la pertinence sociale et scientifique du mémoire est mise de l'avant.

### **1.1 LES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION DE L'HYPERSENSIBILITÉ**

L'hypersensibilité est une caractéristique du tempérament, donc un attribut présent dès la naissance et en partie déterminé génétiquement, pouvant s'expliquer par une sensibilité accrue du système nerveux central (Aron et al., 2012). Cette sensibilité particulière se traduit par une conscience profonde de l'environnement (Aron et al., 2012), liée à la capacité, pour la personne, de détecter des changements subtils dans le monde qui l'entoure (Aron et Aron, 1997). La sensibilité accrue du système nerveux central se traduit également par un traitement cognitif profond des informations provenant des stimulations sensorielles (Aron et Aron, 1997; Aron et al., 2012; Benham, 2006) et émotionnelles (De Villiers et al., 2018), pouvant mener à l'impression d'être submergé dans des situations pourtant modérément stimulantes pour d'autres individus. Les stimuli internes incluent, entre autres, les émotions (Jagiellowicz et al., 2010), la douleur et la faim (Aron et Aron, 1997; Aron et al., 2012).

Les stimuli externes, pour leur part, réfèrent aux bruits, aux goûts, aux lumières, aux arts, à la caféine (Aron, 2004; Aron et Aron, 1997), ainsi qu'à l'état émotionnel des autres (Aron et al., 2012).

L'hypersensibilité est un concept plutôt complexe, dont la composition est généralement associée à trois éléments : (1) une facilité d'excitation, soit le fait d'être facilement submergé par les stimuli internes et externes, se traduisant, par exemple, par une réponse négative au fait d'avoir plusieurs choses à faire, ou par le fait de moins performer à une tâche en étant observé; (2) un faible seuil sensoriel, soit une faible tolérance aux stimuli externes entraînant, par exemple, d'intenses réactions aux lumières et aux bruits; (3) une sensibilité esthétique, soit la capacité de capter la beauté, se traduisant, par exemple, par le fait d'être profondément touché par les arts ou la musique (Booth et al., 2015; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018; Sobocko, 2015). La sensibilité esthétique pourrait d'ailleurs être associée aux résultats potentiellement bénéfiques de l'hypersensibilité chez la personne hypersensible, aussi dite hautement sensible (Sobocko, 2015). Par ailleurs, un haut degré de stimulation peut entraîner des réactions émotionnelles intenses, autant positives que négatives, réunies sous le thème de la « réactivité émotionnelle », maintenant reconnue par la communauté scientifique comme l'un des fondements de l'hypersensibilité (Aron et al., 2012; Cater, 2016; De Villiers et al., 2018; Pluess, 2015; Slagt et al., 2018). Celle-ci peut se traduire, notamment, par le fait de pleurer plus facilement, de tomber en amour fortement et de ressentir un bonheur intense (Jagiellowicz et al., 2016). Bien que l'hypersensibilité soit présente chez l'individu tout au long de sa vie, une étude japonaise menée auprès de personnes âgées de 20 à 69 ans (n= 983) indique que les dimensions de la facilité

d'excitation et du faible seuil sensoriel perdraient de l'importance avec l'âge, alors que la sensibilité esthétique en gagnerait (Ueno, Takahashi et Oshio, 2019).

Afin de bien comprendre le concept d'hypersensibilité, il importe de préciser certains éléments de définition. D'abord, le traitement subtil des informations provenant des stimuli, caractéristique de l'hypersensibilité, ne doit pas être confondu avec les déficits au plan du traitement sensoriel présents, par exemple, dans le trouble du spectre de l'autisme (TSA) (Aron et al., 2012). Par ailleurs, la réactivité émotionnelle peut avoir d'autres causes que l'hypersensibilité elle-même, comme le trouble de stress post-traumatique (TSPT), susceptibles d'entraîner des réactions émotionnelles intenses chez les individus, et ce, indépendamment de leur degré de sensibilité initial (Aron et al., 2012). En d'autres mots, une personne de sensibilité moyenne qui développe un TSPT pourrait présenter d'intenses réactions émotionnelles qui ne seraient pas, dans ce cas, attribuables à l'hypersensibilité. Au final, considérés de manière individuelle, les éléments de définition de l'hypersensibilité ne permettent pas de conclure à la présence de cet attribut et peuvent plutôt être les manifestations de difficultés chez la personne (Aron et al., 2012). L'hypersensibilité, telle que comprise dans le présent mémoire, est constituée, à la fois, des particularités sensorielles et émotionnelles. Elle se caractérise donc par la facilité d'excitation, le faible seuil sensoriel, la sensibilité esthétique et la réactivité émotionnelle. Les caractéristiques de l'hypersensibilité sont résumées et illustrées dans le tableau 1.

**TABLEAU 1 : Les caractéristiques de l'hypersensibilité**

<b>Caractéristique</b>	<b>Définition</b>	<b>Exemple</b>
Facilité d'excitation	Être facilement submergé par les stimuli internes et externes (perd de l'importance avec l'âge).	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Réponse négative au fait d'avoir plusieurs choses à faire en même temps.</li><li>▪ Moindre performance à une tâche en étant observé.</li></ul>
Faible seuil sensoriel	Avoir une faible tolérance aux stimuli externes (perd de l'importance avec l'âge).	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Intenses réactions aux lumières et aux bruits.</li></ul>
Sensibilité esthétique	Avoir la capacité de capter la beauté (prend de l'importance avec l'âge).	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Facilité à être touché par l'art et la musique.</li></ul>
Réactivité émotionnelle	Avoir des réactions émotionnelles intenses, autant positives que négatives.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pleurs plus faciles, bonheur intense, amour fort.</li></ul>

## **1.2 L'AMPLEUR DE L'HYPERSENSIBILITÉ**

De prime à bord, il importe de savoir qu'il existe trois groupes distincts en ce qui a trait au niveau de sensibilité que possède un individu et ceux-ci s'intègrent dans un continuum (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018). Lionetti et al. (2018) ont mené une étude auprès de 906 adultes américains qui devaient compléter le Questionnaire sur l'hypersensibilité (Highly Sensitive Person Scale) (Aron et Aron, 1997). Pluess et al. (2018) ont, pour leur part, conduit quatre études au Royaume-Uni auprès de cinq échantillons d'enfants et d'adolescents (n = 3 581), âgés de 8 à 19 ans et ayant complété le Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants (Highly Sensitive Child scale) (Aron, 2002). Les résultats de ces études établissent que le premier groupe, incluant les personnes hautement sensibles, est minoritaire, regroupant 10 à 35 % de la population (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018). La majeure partie de la population se trouve



dans le second groupe, dit de sensibilité moyenne, qui englobe de 40 à 47 % des individus (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018). Le dernier groupe est, pour sa part, composé de personnes d'une sensibilité plus faible, englobant de 25 à 35 % de la population. Ces groupes prédisent le degré de sensibilité à l'environnement d'un individu, celui-ci pouvant se définir comme l'habileté à percevoir, traiter et répondre aux stimuli environnementaux (Pluess, 2015). De manière générale, les femmes présenteraient un plus haut niveau de sensibilité, mais la sensibilité apparente des hommes serait influencée par la société qui valorise plutôt qu'ils cachent leur vulnérabilité (Sengül-Inal et Sümer, 2017). En ce qui a trait à l'âge et donc à l'évolution de l'hypersensibilité au cours de la vie, il existerait une différence entre l'enfant et l'adulte, c'est-à-dire que la facilité d'excitation et le faible seuil sensoriel seraient davantage présents chez l'enfants alors que la sensibilité esthétique se remarquerait plus chez l'adulte (Ueno et al., 2019).

À ce jour, le Questionnaire sur l'hypersensibilité (Aron et Aron, 1997) serait le seul instrument pouvant traduire le degré de sensibilité à l'environnement (Lionetti et al., 2018). De façon générale, les écrits qui abordent spécifiquement l'hypersensibilité s'entendent pour dire qu'environ 20 % de la population est hautement sensible (Aron et al., 2012). Toutefois, certains auteurs précisent que la proportion varie de 15 % à 20 % (Aron et Aron, 1997) et d'autres font mention plutôt d'une proportion de 25 % (Liss et al., 2005).

### 1.3 LES CONSÉQUENCES DE L'HYPERSENSIBILITÉ

L'hypersensibilité peut être associée à diverses forces personnelles. La sensibilité esthétique serait l'élément le plus associé aux bénéfices de la caractéristique du tempérament, puisqu'elle favorise l'ouverture d'esprit chez la personne (Sengül-Inal et Sümer, 2017; Ueno et al., 2019). En ce sens, les écrits font mention de forces individuelles telles une attention marquée aux détails, une capacité d'introspection, une vie intérieure riche et complexe, des habiletés de communication adéquates, une ouverture aux nouvelles expériences, une capacité à exploiter des intérêts personnels (Sobocko, 2015), de la créativité (Listou et al., 2016), de l'empathie (Acevedo et al., 2018; Listou et al., 2016), de l'intuition (Cater, 2016), un sens de la justice et de l'éthique (Aron, 2010), ainsi que la présence d'une volonté de devenir entrepreneur (Harms et al., 2019). Le trait de tempérament peut également être lié à des difficultés personnelles qui trouvent leur source principalement dans la caractéristique de la facilité d'excitation (Sengül-Inal et Sümer, 2017). Dans cette perspective, les personnes hypersensibles rapportent davantage de maux physiques sans raison médicale apparente, en comparaison aux personnes moins sensibles (Boterberg et Warreyn, 2016; Brindle et al., 2015; Listou et al., 2016; Scrimin et al., 2018). Selon Liss et al. (2005), l'hypersensibilité apparaît comme un facteur prédisposant à l'expérience d'une détresse psychologique, d'où une corrélation marquée entre l'hypersensibilité et l'anxiété. En résumé, les spécificités prédominantes du trait d'hypersensibilité chez une personne (par exemple, la sensibilité esthétique ou la facilité d'excitation), influencent sa personnalité et son fonctionnement dans les relations interpersonnelles (Sengül-Inal et Sümer, 2017).

La sensibilité accrue dispose l'individu à vivre de façon importante les bénéfices d'un environnement dit positif et à être plus vulnérable face à un environnement dit négatif (Acevedo et al., 2014). Par conséquent, les forces associées à l'hypersensibilité sont susceptibles de se développer dans un contexte où l'environnement de la personne est soutenant (Pluess, 2015). Au contraire, au sein d'un environnement nuisible, la caractéristique agit comme un facteur de risque et rend donc l'individu plus vulnérable (Pluess, 2015). Ainsi, pour une majorité d'auteurs, l'environnement familial dans l'enfance occupe un rôle important dans la compréhension des impacts psychologiques associés à l'hypersensibilité, puisqu'il est lié à leur apparition (Brindle et al., 2015; Jagiellowicz et al., 2016; Liss et al., 2005). Selon Jagiellowicz et al. (2016), une plus grande réponse émotionnelle positive est observée chez la personne hautement sensible lorsque celle-ci a été exposée à une parentalité favorable dans l'enfance, alors qu'une plus grande réponse émotionnelle négative s'observe chez cette personne si elle a été exposée à une parentalité défavorable. Par exemple, l'hypersensibilité, chez un enfant évoluant dans un contexte difficile prédispose cet enfant à développer des symptômes anxieux ou dépressifs. L'étude de Slagt et al. (2018) suggère, quant à elle, que l'hypersensibilité interagit avec les comportements parentaux, qu'ils soient positifs ou négatifs, en modérant l'apparition de comportements externalisés chez l'enfant. Liss et al. (2005) exposent les effets d'attitudes de surprotection et d'indifférence d'un parent sur l'apparition de symptômes anxieux et dépressifs chez la personne hypersensible.

En outre, sur le plan des interactions, les personnes hypersensibles adoptent généralement des attitudes leur permettant de comprendre les besoins des autres et d'y

répondre en raison de leur haut niveau d'empathie, ce qui s'avère utile dans l'entretien de leurs relations (Acevedo et al., 2018; Acevedo et al., 2014; Listou et al., 2016). Les personnes hypersensibles ont tendance à se sentir confiantes dans leurs interactions (Scrimin et al., 2018), mais rapportent aussi un sentiment d'insatisfaction dans leurs relations sociales (Evers et al., 2008). Par exemple, en tant que parents, les personnes hautement sensibles sont plus facilement submergées par ce que nécessite leur rôle parental (Aron et al., 2019). Au final, l'insatisfaction vécue au plan relationnel, ainsi que le besoin de repos des personnes hypersensibles, plus marqué que chez les personnes moins sensibles, sont des impacts répertoriés sur leur fonctionnement en milieu scolaire ou en milieu de travail (Cater, 2016; Evers et al., 2008; Listou et al., 2016)<sup>1</sup>.

#### **1.4 LA PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE DU MÉMOIRE**

À ce jour, les études sur l'hypersensibilité abordent, d'abord, l'aspect biologique du concept (Aron et Aron, 1997; Aron et al., 2012). D'autres s'intéressent au lien entre l'hypersensibilité et l'environnement social de la personne (Evers et al., 2008; Listou et al., 2016; Scrimin et al., 2018), ainsi qu'à la relation entre cet attribut du tempérament et l'environnement social dans l'enfance (Jagiellowicz et al., 2016; Liss et al., 2005; Slagt et al., 2018). Toutefois, ces études présentent certaines limites qu'il importe de souligner. Elles utilisent des méthodes de collecte de données quantitatives, plutôt que qualitatives, ce qui ne permet pas d'explorer le vécu des personnes hypersensibles et des membres de leur entourage. Par ailleurs, les

---

<sup>1</sup> Ces éléments seront plus amplement abordés dans la recension des écrits.

participants aux études réalisées à ce jour sont, dans l'ensemble, des personnes elles-mêmes hypersensibles. En ce qui concerne l'hypersensibilité chez l'enfant, des études s'y intéressent et permettent de documenter ses manifestations et ses impacts dans certains contextes. Toutefois, les écrits ne documentent pas les répercussions de l'hypersensibilité sur l'entourage de l'enfant. Finalement, les particularités d'un environnement familial « favorable » ou « défavorable », ainsi que les attitudes parentales sont abordées, mais ne sont pas détaillées dans les recherches actuellement disponibles.

De plus, bien que l'hypersensibilité ne soit pas considérée comme une problématique, mais plutôt comme une caractéristique du tempérament présente chez certains individus (Aron al., 2012), elle peut prédisposer la personne à des bénéfices ou à des difficultés, selon les caractéristiques de l'environnement social dans lequel cette personne évolue (Acevedo et al., 2014). L'intérêt pour l'exercice du rôle parental auprès de l'enfant hypersensible s'appuie sur cette prémisse et justifie la volonté d'en apprendre davantage sur la relation entre les pratiques parentales adoptées auprès de l'enfant et le développement de bénéfices ou de vulnérabilités associés à l'hypersensibilité chez cet enfant. La pertinence de mener une étude sur le sujet dans le domaine du travail social intervient également ici, au point de jonction entre l'hypersensibilité individuelle et l'environnement dans lequel la personne évolue. L'étude de cette interaction peut être utile dans la compréhension et dans l'analyse des situations individuelles complexes, ainsi que dans l'élaboration de stratégies d'intervention personnalisées pour les personnes hautement sensibles. La vision du travail social peut éventuellement faciliter l'exploitation des forces liées à

l'hypersensibilité en favorisant le développement des stratégies d'adaptation personnelles, mais aussi en permettant à l'environnement d'accompagner adéquatement la personne, et ce, dès le plus jeune âge.

## **CHAPITRE 2**

### **RECENSION DES ÉCRITS**

Ce chapitre a pour visée de recenser les écrits scientifiques au sujet de l'hypersensibilité. Tout d'abord, les conséquences de l'hypersensibilité sur la personne, ainsi que sur différentes sphères de vie, sont abordées.<sup>2</sup> Puisque le premier objectif de l'étude conduite dans ce mémoire vise à documenter les impacts de l'hypersensibilité de l'enfant sur le fonctionnement et les sphères de vie de sa mère, il aurait été intéressant de recenser les écrits en ce sens. Toutefois, à notre connaissance, il n'existe pas d'études actuellement disponibles sur le sujet. Ensuite, les pratiques parentales sont définies et situées dans le contexte québécois, leur caractère positif et négatif est exploré, puis leur relation avec l'hypersensibilité est mise de l'avant. Pour terminer, le présent chapitre expose les facteurs environnementaux qui peuvent s'avérer aidants ou nuisibles dans l'exercice du rôle parental auprès d'enfants atypiques, puis auprès d'enfants hautement sensibles plus spécifiquement.

#### **2.1 LES CONSÉQUENCES POSITIVES ET NÉGATIVES DE L'HYPERSENSIBILITÉ**

L'hypersensibilité n'est pas directement associée à des conséquences, mais constitue plutôt un facteur prédisposant la personne à développer des forces, ou à vivre des difficultés, selon le contexte dans lequel elle évolue (Acevedo et al., 2014). En d'autres mots, l'hypersensibilité, en relation avec d'autres facteurs, comme l'éducation

---

<sup>2</sup> Certaines conséquences abordées pourraient également être perçues comme des causes ou des manifestations de l'hypersensibilité. Elles seront toutefois regroupées dans cette section puisque leur distinction est difficile à établir d'une étude à l'autre.

et les conditions de vie, peut favoriser la présence des conséquences présentées dans cette section, voire les exacerber (Scrimin et al., 2018). La présente section recense les écrits scientifiques qui ont documenté les conséquences positives et négatives de l'hypersensibilité sur le fonctionnement de la personne et ses relations sociales. Bien que les conséquences aient été abordées dans le chapitre précédent, cette section permet d'aller plus loin dans leur compréhension en les détaillant davantage et en les regroupant en catégories, soit l'individu lui-même et son fonctionnement, puis ses interactions sociales et ses sphères de vie.

### **2.1.1 L'INDIVIDU ET SON FONCTIONNEMENT**

Tout d'abord, la profondeur et la complexité du traitement cognitif de l'information entraînent, chez les personnes hypersensibles, un délai avant la mise en action (Sobocko, 2015). Elles ont donc une tendance à observer avant d'agir (Aron et al., 2005) et les enfants vivant avec cette caractéristique sont moins portés à aller de l'avant lorsqu'ils sont confrontés à une nouvelle situation, ou lorsqu'ils doivent prendre des risques (Boterberg et Warreyn, 2016). De plus, le traitement de l'information nécessite plus de temps, mais occasionne aussi l'intégration profonde de l'information traitée, ceci permettant à la personne d'agir en utilisant ses acquis lors d'expériences futures similaires (Acevedo et al., 2014; Booth et al., 2015; Cater, 2016). La planification, les pensées et les apprentissages sont donc influencés par les spécificités de traitement de l'information chez les personnes hypersensibles (Slagt et al., 2018), ce qui peut être positif dans les apprentissages tout au long de la vie (Cater, 2016). Au plan cérébral, une importante activation neuronale dans les régions du cerveau liées à



l'empathie, au traitement social et à la pensée réflexive a été observée chez des personnes hypersensibles (Acevedo et al., 2018). Listou et al. (2016) vont dans le même sens en mettant de l'avant le fait que les personnes hautement sensibles présentent un haut niveau d'empathie. Elles présenteraient ainsi une capacité plus élevée que les personnes moins sensibles à répondre aux besoins des autres (Acevedo et al., 2014). Les zones cérébrales de l'attention et de la préparation à l'action sont également bien actives chez les personnes hypersensibles, ce qui favorise un apprentissage par imitation, une intuition, ainsi qu'une capacité à comprendre les objectifs, les motivations et les intentions des autres (Cater, 2016).

L'état émotionnel des personnes hypersensibles ne serait pas nécessairement moins stable que celui des personnes moins sensibles (Liss et al., 2005). Cependant, l'interaction entre l'hypersensibilité et un environnement peu soutenant dans l'enfance serait régulièrement associée à la présence d'une affectivité dite négative chez l'adulte (Boterberg et Warreyn, 2016; Jagiellowicz et al., 2016; Liss et al., 2005; Slagt et al., 2018), ou à davantage de problèmes internalisés (Boterberg et Warreyn, 2016). Selon Aron et al. (2005), cette corrélation serait d'ailleurs considérée de moyenne à élevée pour les personnes hypersensibles, alors qu'elle serait plus faible pour les personnes moins sensibles. En d'autres mots, puisque les personnes hautement sensibles peuvent être plus affectées par un environnement défavorable dans l'enfance, elles seraient, dans ce contexte uniquement, plus susceptibles de développer des difficultés au plan psychologique (Brindle et al., 2015; Jagiellowicz et al., 2016; Liss et al., 2005). En fait, si les personnes hypersensibles traitent les situations plus subtilement, il est probable que dans le cas où la plupart de leurs expériences sont négatives, elles développent des

affects négatifs (Aron et al., 2005). Il importe de savoir que l'affectivité négative peut être comprise comme la tendance à être facilement en détresse, favorisant l'apparition d'émotions telles la peur, l'inquiétude, la tristesse, l'inconfort, la colère, la frustration et l'irritabilité (Slagt et al., 2018). En ce sens, celle-ci pourrait même devenir chronique chez des personnes particulièrement sensibles confrontées à un historique de plusieurs stressseurs environnementaux (Aron et al., 2005).

Peu de données existent à ce jour en ce qui concerne les hommes hautement sensibles, mais leur réalité serait particulièrement complexe en raison des écarts vécus face aux attentes et aux des rôles sociaux associés à la masculinité (Miller, 2021). Une étude conduite auprès de 1 741 hommes et 8 784 femmes ayant un âge moyen de 33.6 ans, a toutefois mise de l'avant le fait que les femmes présentent, de façon générale, un niveau plus élevé d'hypersensibilité et une tendance à utiliser, à la fois, des stratégies d'adaptation adaptées et non-adaptées face à une situation-problème. Selon l'analyse basée sur des déterminants de la santé, elles rapportent également une qualité de vie plus faible (Pérez-Cacon et al., 2023). Les hommes, pour leur part, utilisent davantage de stratégies d'évitement, soit en tentant d'éviter le problème ou en s'isolant.

En outre, plusieurs auteurs se sont intéressés à des impacts psychologiques plus spécifiques de l'hypersensibilité. Selon Brindle et al. (2015), les personnes hypersensibles sont plus susceptibles d'avoir des symptômes psychologiques de stress, d'anxiété et de dépression. Boterberg et Warreyn (2016) expliquent qu'à l'âge adulte, ce trait de personnalité peut être associé, entre autres, à un important niveau de stress, à l'alexithymie et à la dépression. Pour Jagiellowicz et al. (2016), le fait d'avoir une

enfance difficile interagit avec l'hypersensibilité et cette caractéristique, dans un tel contexte, peut mener à la dépression et l'anxiété. Dans l'étude de Liss et al. (2005), menée auprès de 213 adultes, l'hypersensibilité apparaît comme un facteur de risque à l'expérience d'une détresse psychologique, principalement liée à l'anxiété, et ce, sans considérer le contexte familial vécu dans l'enfance de la personne. Il est tout de même suggéré qu'un faible niveau de soin dans l'enfance et des attitudes parentales de surprotection sont corrélés avec l'anxiété et la dépression chez les adultes hypersensibles (Liss et al., 2005). Par ailleurs, pour la dépression, Liss et al. (2005) soulignent l'existence d'une interaction entre les soins parentaux et l'hypersensibilité, suggérant un risque plus élevé de symptômes dépressifs uniquement dans un contexte où les soins reçus dans l'enfance ont été plus négligés. La recension des écrits d'Acevedo et al. (2018) établit une corrélation entre l'hypersensibilité et le trouble de stress post-traumatique (TSPT), signifiant que les personnes hypersensibles peuvent être plus à risque de développer un TSPT à la suite d'un événement traumatique, en comparaison à leurs pairs moins sensibles. Finalement, l'hypersensibilité, en interaction avec des stressors environnementaux, est considéré comme un facteur de risque à l'apparition de symptômes dépressifs en période hivernale dans le cadre d'un trouble affectif saisonnier (Hjordt et Stenbaek, 2019).

Dans un autre ordre d'idées, des études menées auprès des principaux donneurs de soins de l'enfant hypersensible (Boterberg et Warreyn, 2016), d'adultes vivant eux-mêmes avec cette caractéristique de leur tempérament (Brindle et al., 2015; Listou et al., 2016) et à la fois des enfants et leurs parents (Scrimin et al., 2018), ont montré que les maux physiques sont davantage présents chez les personnes hypersensibles que

chez les moins sensibles. Deux hypothèses sont proposées pour expliquer ce phénomène. Une première hypothèse suggère que les personnes hautement sensibles sont plus facilement affectées sur le plan physiologique, ce qui occasionne un stress chronique sur leur corps pouvant entraîner des effets sur leur santé. Une deuxième hypothèse souligne plutôt que les personnes hypersensibles perçoivent davantage les symptômes somatiques que les personnes moins sensibles (Listou et al., 2016). Selon Brindle et al. (2015), les personnes hypersensibles sont susceptibles de rapporter davantage de maux physiques (douleurs) et de réactions physiques (nausées). L'étude de Scrimin et al. (2018), menée auprès de 227 enfants (âge moyen de sept ans) et leurs parents, établit, quant à elle, que la somatisation est l'une des deux sphères les plus affectées par la relation entre l'environnement et la grande sensibilité chez l'enfant, résultant en un faible niveau de confort physique pour les enfants très sensibles. Dans le même sens, Boterberg et Warreyn (2016) expliquent, dans leur étude menée auprès du principal donneur de soins de 235 enfants, âgés de trois à 16 ans, que les enfants hypersensibles ont davantage de maux de tête et d'estomac sans raison médicale apparente, ainsi que plus de problèmes de sommeil et d'alimentation. Inversement, les enfants ayant davantage de maux de tête et d'estomac sans raison médicale apparente, de problèmes de sommeil et de problèmes d'alimentation montrent généralement un plus haut niveau de sensibilité, principalement en ce qui a trait à la facilité à être hyperstimulés (Boterberg et Warreyn, 2016). Ils présentent aussi une profondeur du traitement de l'information qui peut mener à une tendance à s'inquiéter et à ruminer en lien avec le présent et le futur (Boterberg et Warreyn, 2016). Pour terminer, les résultats de l'étude de Listou et al. (2016), conduite auprès de 167 adultes, divergent des autres

et concluent plutôt qu'une composante de l'hypersensibilité, soit la facilité d'excitation, est liée à des plaintes de santé psychologique, mais pas à la somatisation.

D'autre part, les forces développées par la personne hypersensible tendent à être liées à la sensibilité esthétique. En effet, selon Sobocko (2015), cette dimension pourrait être associée à une plus grande attention aux détails, une capacité d'introspection, de meilleures habiletés de communication, un plus haut niveau d'extraversion et une ouverture aux nouvelles expériences. Certaines personnes utiliseraient aussi ce type de sensibilité pour développer et poursuivre leurs intérêts et il serait responsable de l'enrichissement de la vie intérieure complexe des hypersensibles (Sobocko, 2015). Sobocko (2015) propose d'ailleurs que cette composante soit liée à la capacité d'embrasser son unicité et de cultiver sa sensibilité, puis à la capacité d'apprécier et d'utiliser les nuances qui ne sont pas captées par les autres. Ces habiletés pourraient expliquer qu'il existe une corrélation entre la sensibilité esthétique et le bien-être psychologique chez les personnes hautement sensibles, mais ces constats demeurent actuellement au stade des hypothèses (Sobocko, 2015). Listou et al. (2016) expliquent, quant à eux, que les personnes hypersensibles sont considérées comme plus créatives.

Pour Listou et al. (2016), il importe de savoir que les personnes hypersensibles ne sont pas tous introverties. L'une des raisons pour lesquelles plusieurs le sont pourrait résider dans le fait que les relations sociales sont généralement une importante source de stimulation (Listou et al., 2016). En ce sens, le retrait social serait une stratégie naturelle pour permettre de diminuer le niveau de stimulation. Au plan cognitif, la

profondeur dans le traitement de l'information peut entraîner une pensée réflexive et une compréhension des conséquences à long terme qui sont corrélées avec la tendance à ruminer et à s'inquiéter mentionnée précédemment (Boterberg et Warreyn, 2016). En ce qui a trait aux tâches et aux apprentissages, une étude quantitative menée auprès de 157 adultes hypersensibles, souligne que plusieurs étudiants ont rapporté se sentir irrités lorsque d'autres personnes tentent de leur faire exécuter plusieurs tâches en même temps (Brindle et al., 2015). Ces auteurs montrent aussi que les étudiants hypersensibles ont un désir de performer, mais qu'ils peuvent trouver difficile l'assimilation de nouvelles informations, ce qui peut mener à un sentiment d'être submergés. Finalement, la sensibilité à l'environnement, caractérisée par la capacité d'enregistrer et de traiter les stimuli environnementaux, influence la réponse psychologique et comportementale à ces stimuli et permet à l'enfant de s'adapter face aux obstacles et d'utiliser les opportunités offertes par son environnement (Scrimin et al., 2018).

### **2.1.2 LES INTERACTIONS SOCIALES ET LES SPHÈRES DE VIE**

Dans les études conduites sur les relations des personnes hautement sensibles, il apparaît que ces personnes présentent un haut niveau d'empathie (Acevedo et al., 2018; Listou et al, 2016). Ainsi, elles ont, entre autres, une capacité plus élevée que les personnes moins sensibles à répondre aux besoins des autres, ce qui est essentiel pour bâtir des relations de confiance (Acevedo et al., 2014). Lorsqu'ils sont exposés à des environnements favorables, les enfants hypersensibles peuvent également se sentir plus confiants dans leurs interactions avec les autres (Scrimin et al., 2018).

D'un autre côté, les enfants hautement sensibles à leur environnement exprimeraient aussi un sentiment d'inadéquation dans leurs interactions sociales (Scrimin et al., 2018). Aron et al. (2005) proposent d'ailleurs qu'en raison de leur réceptivité à l'environnement, les personnes hypersensibles sont à risque de développer des craintes vis-à-vis les situations sociales lorsque la plupart de leurs expériences sont négatives. Ces personnes auraient aussi tendance à s'échapper ou à se retirer de leur environnement pour se « recharger », étant donné qu'elles sont facilement submergées par les stimuli (Scrimin et al., 2018). En ce sens, Scrimin et al. (2018) suggèrent que les enfants hautement sensibles à leur environnement évitent les situations sociales susceptibles d'augmenter leur détresse lorsqu'ils sont exposés à des expériences négatives, ce qui peut augmenter leur sentiment de ne pas être en mesure d'établir des relations sociales satisfaisantes. Une étude quantitative menée auprès d'étudiants universitaires hautement sensibles (n=179) a permis de constater que l'état émotionnel des autres est l'élément que ces derniers trouvent le plus accablant en classe et que, de ce fait, le comportement du professeur et l'ambiance générale dans la salle de classe jouent un rôle significatif dans le niveau de confort de ces étudiants (Cater, 2016).

D'autre part, une enfance marquée par plusieurs stressseurs prédispose la personne hypersensible à un niveau plus élevé de timidité, tant chez l'enfant (Boterberg et Warreyn, 2016), que chez l'adulte (Brindle et al., 2015; Jagiellowicz et al., 2016; Slagt et al., 2018), celle-ci pouvant se définir comme la peur d'une évaluation sociale négative menant à une réduction du désir d'entretenir des contacts sociaux (Aron et al., 2005). Le simple fait de s'arrêter et d'observer avant d'agir dans une nouvelle situation et de vouloir éviter les situations trop stimulantes ne caractériserait pas la timidité

(Aron et al, 2005). Pour transformer la caractéristique de porter une attention particulière à la nouveauté en une peur chronique de cette nouveauté et du jugement social, l'enfant a dû être confronté à des stressseurs environnementaux (Nachmias et al., 1996). Les personnes hypersensibles sont plus susceptibles d'être timides lorsqu'elles sont confrontées à un environnement défavorable dans l'enfance, cette corrélation étant qualifiée de moyenne à élevée (Aron et al., 2005).

Sur le plan des comportements sociaux, des résultats embryonnaires ont été exposés par Boterberg et Warreyn (2016), mais ceux-ci doivent être interprétés avec précaution étant donné que cette dimension a été peu étudiée à ce jour. Ces auteurs mentionnent la possibilité que les enfants hypersensibles aient moins de comportements antisociaux que les enfants moins sensibles, alors que les enfants qui rapportent le fait de mentir, argumenter, se bagarrer et intimider auraient un niveau plus faible de sensibilité. De plus, l'hyperstimulation fréquente peut également porter l'entourage d'adultes hypersensibles à penser qu'ils agissent de façon moins logique, ce qui est susceptible d'engendrer un faible sentiment d'efficacité personnelle chez ceux-ci (Sobocko, 2015).

Des impacts négatifs peuvent ainsi apparaître dans leurs performances académiques, sociales et professionnelles (Sobocko, 2015). En ce sens, Listou et al. (2016) affirment que l'hypersensibilité peut être associée à une perception de stress au travail. Effectivement, il existe une association entre les stimuli de l'environnement chez les personnes hypersensibles et la perception de gérer difficilement le stress au travail (Pérez-Chacon et al., 2023). Selon Evers et al. (2008), ce trait peut être lié à un



sentiment de mécontentement au travail et à un besoin de récupération élevé. Par ailleurs, lorsque la personne hypersensible est en présence d'autres personnes, le climat dans lequel elle se trouve peut avoir une influence marquée sur son bien-être.

En ce qui concerne les interventions psychosociales, des études montrent des résultats positifs associés à l'utilisation de tels services pour les personnes hypersensibles. En effet, une étude ayant comparé les effets d'un programme de prévention de la dépression en milieu scolaire, entre des adolescentes ayant un haut niveau de sensibilité et des adolescentes ayant un faible niveau, indique une baisse significative des scores de dépression chez les filles hypersensibles à la suite du programme (Pluess et Boniwell, 2015). Aucun changement important n'a été observé dans l'autre groupe. Dans le même sens, Noccentini et al. (2018) soulignent qu'un programme d'intervention visant la diminution de l'intimidation a permis de diminuer les attitudes de victimisation et les symptômes internalisés chez les enfants hypersensibles, alors qu'il n'a eu aucun effet significatif sur le groupe d'enfants moins sensibles. En regard de ces études, Hu (2023) propose que les stratégies d'intervention soient adaptées aux différents niveaux de sensibilité et que la mise en place de programmes d'intervention soit une méthode à privilégier en ce sens.

## **2.2 LES PRATIQUES PARENTALES ET LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX QUI LES INFLUENCENT**

Étant donné le peu d'écrits scientifiques portant sur la relation entre l'hypersensibilité et les pratiques parentales, la présente section situe, tout d'abord, la notion de pratiques parentales dans le contexte social québécois, puis une attention

particulière est accordée aux pratiques considérées favorables ou défavorables à l'enfant. Par la suite, l'hypersensibilité du parent lui-même est présentée comme un facteur susceptible d'influencer ses pratiques parentales. Les facteurs environnementaux qui les influencent sont présentés, à la lumière des écrits disponibles sur le sujet. Finalement, les études portant sur la relation entre l'hypersensibilité et les pratiques parentales sont plus spécifiquement mises de l'avant.

### **2.2.1 LES CARACTÉRISTIQUES DES PRATIQUES PARENTALES DITES POSITIVES OU NÉGATIVES**

Dans la francophonie, le concept de parentalité est plutôt nouveau et équivaut difficilement aux termes anglophones. De façon générale, le terme *parenthood* désigne les différents aspects du statut de parent aux plans psychologique, social et juridique (Lacharité et al., 2015). Le concept de *parenting* inclut davantage ce que l'enfant perçoit ou retire du rôle de parent (*parenting behaviors, parenting practices, parenting competency*) ou l'expérience même du parent au sein de son rôle (*parenting attitudes, parenting stress, parenting cognitions*) (Lacharité et al., 2015). En France, trois axes interdépendants permettant de définir le concept de parentalité ont été dégagés, soit l'exercice parental, l'expérience parentale et la pratique parentale (Mellier et Gratton, 2015; Sellenet, 2007). Les pratiques parentales dont il est question dans cette section s'inscrivent donc dans ce dernier axe. Au Québec, Lacharité et al. (2015) remplacent « l'exercice » par la responsabilité parentale, mais sa signification demeure la même. Elle réfère aux droits et aux devoirs associés au rôle de parent, et ce, tant sur le plan juridique que socioculturel. L'expérience de la parentalité prend forme par les dimensions affective et cognitive et se traduit ainsi par les pensées et les sentiments associés à

l'exercice du rôle parental auprès d'un enfant en particulier. Elle inclut les attitudes, les valeurs et les croyances du parent de même que sa satisfaction parentale, son sentiment d'efficacité, le stress parental et la détresse parentale (Lacharité et al., 2015). Les auteurs définissent la pratique parentale comme l'aspect comportemental du rôle de parent, c'est-à-dire les actions directes ou indirectes posées par celui-ci pour assurer le bien-être de l'enfant. Selon ces auteurs, elle peut être comprise par une combinaison de trois éléments, à savoir : (1) les formes d'engagement du parent envers l'enfant, (2) la disponibilité physique et psychologique du parent pour l'enfant, ainsi que (3) les actions indirectes réalisées par le parent pour son enfant (Lacharité et al., 2015). Le premier aspect comporte, entre autres, la sensibilité et la proximité parentales, le style d'autorité parentale, puis le contrôle parental et l'imposition de limites à l'enfant (Lacharité et al., 2015). Le second aspect se caractérise, par exemple, par la présence physique du parent, par le fait de nourrir et de vêtir l'enfant de façon appropriée et d'assurer que son environnement physique soit sécuritaire, par la capacité du parent à comprendre les besoins développementaux de l'enfant, par l'attention qu'il lui accorde et par la mise en place de routines quotidiennes (Lacharité et al., 2015). Les actions indirectes incluent la prise de rendez-vous pour l'enfant, le fait de développer un lien avec son éducatrice, ou encore le fait de le confier à une personne de confiance au besoin, d'adapter son horaire de travail pour passer du temps avec lui et de se renseigner sur son groupe d'amis (Lacharité et al., 2015). Au final, ces auteurs soulignent l'importance de considérer que les trois axes influencent directement le développement de l'enfant.

Dans un autre ordre d'idées, les études entourant les pratiques parentales ont, à plusieurs reprises, dégagé deux aspects fondamentaux dans la relation entre un parent et son enfant : l'affection et le contrôle (Baumrind, 1975; Hartup et Mussen, 1983; Schaefer, 1965; Sears, Maccoby et Levin, 1957). Claes et al. (2008) précisent que l'affection réfère à la sensibilité du parent, à l'écoute des besoins de l'enfant et au soutien affectif qu'il lui offre. Le contrôle se compose des attentes et des exigences parentales qui se traduisent par les règles et les pratiques de discipline (Claes et al., 2008). Larose et al. (2000), dans une synthèse des études ayant suivi celles des précurseurs dans le domaine, exposent une conception bipolaire des pratiques éducatives parentales, le pôle positif favorable se caractérisant par des pratiques « élaboratives » et le pôle négatif défavorable par des pratiques « limitatives ». La première dimension inclurait les pratiques démocratiques, indulgentes, chaleureuses, empreintes d'acceptation, développées sur le plan de la communication et ayant un mode de contrôle personnel ou rationnel. La seconde dimension engloberait les pratiques autocratiques, sévères, empreintes de rejet, froides, limitées sur le plan de la communication et ayant un mode de contrôle impératif et normatif.

Larose et al. (2000) exposent que les pratiques parentales devraient considérer le stade développemental de l'enfant, puisque certaines pourraient être favorables à un certain âge et défavorables à un autre. Pour ces auteurs, il importe aussi de considérer le cadre spatio-temporel dans lequel les pratiques parentales s'inscrivent, puisque c'est uniquement en fonction de ce contexte qu'elles peuvent être considérées comme adéquates ou inadéquates (Larose et al., 2000). En ce sens, le monde Occidental valoriserait, dans les périodes de l'enfance et de l'adolescence, des pratiques parentales

considérant l'enfant comme un individu à part entière et respectant le besoin d'autonomie adapté à son âge, puis des pratiques parentales n'étant pas intrusives, manipulatrices et grandement coercitives au plan psychologique (Belsky, 2014).

### **2.2.2 LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX QUI INFLUENCENT L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL**

Dans un autre ordre d'idées, Pouliot et Turcotte (2019) exposent que la situation financière des parents et le stress pouvant y être associé, le contexte dans lequel la famille évolue, ainsi que le soutien social qu'elle reçoit sont les facteurs environnementaux les plus répertoriés dans les écrits scientifiques en ce qui a trait aux éléments influençant l'exercice du rôle parental. De manière plus globale, une multitude de facteurs relatifs à l'environnement social de l'enfant et de la famille peuvent influencer la manière dont un parent s'acquitte de ses responsabilités parentales (Gray, 2001) : l'histoire familiale, le fonctionnement familial, la famille élargie, l'habitation, l'emploi, la situation financière, l'intégration sociale, ainsi que l'utilisation des ressources et des services (Léveillé et al., 2007). L'histoire familiale inclut les éléments génétiques et psychosociaux qui caractérisent le parcours des membres de la famille (Gray, 2001). Le fonctionnement familial, pour sa part, est influencé par les personnes habitant la maison et leur lien avec l'enfant, les changements significatifs touchant la famille, les expériences infantiles des parents, la chronologie des événements significatifs de la vie et le sens que leur attribuent les membres de la famille, les relations dans la fratrie et leurs impacts sur l'enfant, les forces et les difficultés parentales, puis la relation entre des parents séparés (Gray, 2001). Selon Budd (2005), plusieurs éléments doivent être observés dans l'évaluation

de l'interaction parent-enfant, comme la capacité du parent à comprendre les besoins de son enfant et à y répondre, ainsi que son habileté à considérer le stade développemental de celui-ci dans ses interventions ou à accepter que l'enfant exprime sa propre opinion. La famille élargie réfère aux personnes considérées comme membres de la famille par l'enfant et ses parents, et ce, au-delà des liens de sang et de la présence physique. Le rôle et l'importance de ces individus pour les membres de la famille sont considérés, ainsi que leur implication auprès de ceux-ci (Gray, 2001). En ce qui a trait à l'habitation, il s'agit d'évaluer si l'environnement physique convient à l'âge des membres de la famille et au stade développemental de l'enfant, puis, au besoin, s'il est adapté aux incapacités physiques des membres (Gray, 2001). L'emploi inclut le parcours au travail des membres, les changements et les impacts de ceux-ci sur l'enfant, les croyances de la famille en ce qui concerne l'emploi ou son absence et les conséquences de celles-ci sur la relation avec l'enfant, sans oublier, dans certains cas, les expériences au travail du jeune (Gray, 2001). Ensuite, la situation financière implique d'en apprendre davantage sur les sources de revenu et leur stabilité, les prestations auxquelles la famille est éligible et les prestations réellement reçues, la capacité de la famille à répondre à ses besoins en fonction de ses finances, la manière dont les ressources financières sont utilisées, ainsi que les difficultés pouvant avoir un impact sur l'enfant (Gray, 2001). Les parents connaissant une situation financière précaire seraient plus susceptibles de voir leurs compétences parentales affectées (Belsky et Jaffee, 2006), puisque cela pourrait, par exemple, entraîner une diminution du temps et de l'énergie qu'ils possèdent pour s'investir auprès de l'enfant (Cardinal, 2010). En ce sens, un tel contexte de vie pourrait augmenter le nombre de facteurs de stress au quotidien (Cloutier et al., 2008), ceux-ci étant susceptibles d'influencer

négalement l'exercice du rôle parental (Evans, 2004). En effet, les difficultés financières persistantes vécues par les parents seraient susceptibles d'augmenter le risque que l'enfant grandisse dans un milieu problématique (Cloutier et al., 2008). Par ailleurs, l'intégration sociale de la famille considère, d'abord, les caractéristiques du voisinage et de la communauté de façon globale et leurs impacts sur l'enfant et ses parents, puis le degré d'intégration ou d'isolement de la famille, les groupes de pairs de celle-ci, ses relations d'amitié, la composition de ses réseaux sociaux et l'importance qui leur est accordée (Gray, 2001). Finalement, en matière de ressources offertes par la communauté, l'accessibilité aux services des sphères suivantes est considérée : santé, éducation, transport, religion, commerces et loisirs (Gray, 2001). Donald et Jureidini (2004) exposent effectivement qu'un soutien social limité est susceptible de nuire au maintien d'attitudes parentales dites adéquates.

La société en elle-même, ou le contexte social, influence de diverses façons la réalité des familles. Dubeau et al. (2008) ciblent, en ce sens, six changements sociaux ayant un impact sur l'exercice du rôle parental : (1) la diversification des structures familiales; (2) la fragilisation des unions conjugales; (3) le caractère dynamique de la structure familiale; (4) l'augmentation de la garde partagée lors d'un divorce ou d'une séparation conjugale; (5) l'homoparentalité; (6) le contexte d'emploi des parents. Pour Pouliot et al. (2009), les changements importants qui touchent les familles québécoises influencent la façon dont les parents vivent, mais également leur manière d'exercer leur rôle auprès de l'enfant. Dans un autre ordre d'idées, il est pertinent de considérer la position de la province francophone en lien avec la réalité des familles. Ainsi, rappelons qu'en 1987, le Québec s'est doté d'une Politique familiale explicite dans le but de

coordonner ses actions de façon plus efficace et d'améliorer la situation des familles. La politique agit alors sur quatre axes principaux, soit la prévention, la conciliation travail-famille, le soutien financier et le milieu de vie (Villeneuve, 2013). En 1997, un service de médiation familiale a été offert gratuitement aux parents en processus de séparation, puis les pensions alimentaires ont été calculées selon le revenu des deux parents, le nombre d'enfants, le temps de garde respectif à chaque parent et certaines autres dépenses liées à l'enfant. La politique a également été modifiée de façon considérable pour comprendre trois nouvelles dispositions : de nouveaux services pour une meilleure conciliation travail-famille, une réforme majeure du régime d'assurance parentale et l'instauration d'une allocation familiale plus généreuse.

### **2.3 LA RELATION ENTRE LES PRATIQUES PARENTALES ET L'HYPERSENSIBILITÉ**

Bien que la relation entre les pratiques parentales et l'hypersensibilité de l'enfant soit un sujet encore peu documenté à ce jour, certains résultats d'études méritent d'être mentionnés dans le cadre de ce mémoire. Ainsi, Jagiellowicz et al. (2016) soulignent qu'une plus grande réponse émotionnelle positive serait observable chez la personne hypersensible lorsque celle-ci aurait été exposée à des pratiques parentales favorables dans l'enfance. Il en est de même pour la réponse émotionnelle dite négative, qui serait plus importante lorsqu'elle aurait été confrontée à des pratiques parentales défavorables dans l'enfance. Slagt et al. (2018), pour leur part, établissent que l'hypersensibilité chez l'enfant modère la relation entre les attitudes parentales et les comportements de l'enfant. En fait, les enfants hautement sensibles montreraient la plus grande diminution des problèmes de comportement externalisés lors d'une



diminution des attitudes parentales dites négatives. Dans le même sens, ils montreraient également la plus grande augmentation des problèmes de comportement externalisés lors d'une augmentation d'attitudes parentales négatives (Slagt et al., 2018). De plus, les enfants hypersensibles présenteraient la plus grande diminution des problèmes de comportement externalisés lors du maintien d'un haut niveau d'attitudes parentales considérées positives, mais aussi la plus grande augmentation de ce type de problèmes lors d'une diminution des attitudes parentales positives (Slagt et al., 2018). Dans le même sens, les résultats de l'étude de Scrimin et al. (2018) suggèrent que le bien-être perçu chez l'enfant augmente lorsque celui-ci est exposé à un grand nombre de ressources offertes par son milieu familial. À cet égard, manger ensemble, prendre un temps de jeu régulier parent-enfant, écouter l'enfant et planifier des activités partagées, sont des exemples de ressources familiales. Ainsi, une grande sensibilité serait un facteur facilitant le bien-être dans un environnement familial avantageux et un facteur favorisant la présence de problématiques dans un environnement difficile (Scrimin et al., 2018).

Liss et al. (2005) abordent la surprotection et l'indifférence et soulignent une plus grande corrélation entre l'hypersensibilité et les attitudes surprotectrices des parents. Les personnes hautement sensibles interrogées dans cette étude (n=213) soulignent que leurs parents doutaient de leur capacité à prendre soin d'elles-mêmes et souhaitaient qu'elles ne grandissent pas trop vite, menant à des attitudes infantilisantes, ayant pu les rendre plus dépendantes (Liss et al., 2005). Liss et al. (2005) ont pour hypothèse que les parents devaient percevoir leur enfant hautement sensible comme particulièrement fragile et réagissaient en conséquence. Pour ces auteurs, l'interaction

entre l'hypersensibilité et la surprotection des parents peut ainsi être réciproque, dans le sens où une prédisposition à la haute sensibilité entraîne des attitudes parentales qui amplifient cette sensibilité. D'autre part, les enfants hypersensibles seraient davantage affectés négativement par un environnement froid et indifférent que par un environnement dominateur et intrusif (Liss et al., 2005). Ceci s'expliquerait par le fait que le parent intrusif agirait minimalement comme un tampon entre les expériences externes difficiles et les effets internes sur l'enfant, contribuant à diminuer les effets désagréables de la stimulation externe sur l'enfant. Toutefois, dans un contexte où le parent offre un soutien à l'enfant, celui-ci pourrait développer une capacité d'autorégulation émotionnelle face à l'hyperstimulation (Jagiellowicz et al., 2016). Selon Liss et al. (2005), un faible niveau de soins dans l'enfance et des attitudes de surprotection des parents seraient corrélés avec l'anxiété et la dépression chez les adultes hypersensibles. Au contraire, la présence constante et le soutien d'au moins un parent dans la vie de l'enfant serait un exemple de facteur de protection (Scrimin et al., 2018).

Considérant le caractère héréditaire de l'hypersensibilité, il est possible de supposer que les parents d'une personne hypersensible possèdent également cette caractéristique du tempérament (Weng, 2023). L'hypersensibilité chez le parent est un enjeu considérable, susceptible de rendre l'exercice du rôle parental plus difficile (Brandjerdporn et al., 2019). En fait, les parents ayant un haut niveau de sensibilité ont tendance à adopter un style parental autoritaire ou permissif (Brandjerdporn et al., 2019). D'une part, le fait de composer avec leur propre sentiment d'être submergé diminue leur capacité à entrer en interaction de manière adéquate avec l'enfant (Weng,

2023). Leur capacité d'empathie leur permet de percevoir et d'interpréter les besoins de leur enfant, puis d'observer les changements chez lui, ce qui peut toutefois entraîner une surcharge sensorielle (Weng, 2023). Ces éléments peuvent conduire au besoin du parent de prendre le contrôle afin d'augmenter la prévisibilité de son environnement, dans le but de diminuer cette surcharge, ce qu'il fait par l'adoption d'un style parental autoritaire (Weng, 2023). En poursuivant le même objectif, soit de diminuer l'apport de stimuli, il est possible que le parent adopte un style parental permissif, laissant les enfants se tenir éloignés de lui (Weng, 2023). De surcroît, l'hypersensibilité chez le parent est associée à de l'incohérence des pratiques parentales, à l'intrusion au plan psychologique et à un attachement de type anxieux (Goldberg et Scharf, 2020).

En somme, malgré la pertinence des travaux permettant de faire un lien entre l'hypersensibilité et les pratiques parentales, aucune recherche recensée dans le cadre de ce mémoire ne documente les facteurs environnementaux susceptibles d'influencer les pratiques parentales privilégiées avec les enfants hypersensibles. Or, les travaux portant sur le rôle parental soulignent l'importance de situer ce rôle dans un contexte plus global, en prenant en compte les facteurs environnementaux qui favorisent et défavorisent l'émergence de pratiques parentales positives (Belsky et Jaffee, 2006; Budd, 2005; Woody et Woody, 2007).

## **2.4 LES FORCES ET LES LIMITES DES RECHERCHES ACTUELLES**

Plusieurs aspects du concept d'hypersensibilité sont cohérents dans les résultats exposés à ce jour dans les écrits scientifiques. Entre autres, les recherches sur le fonctionnement cérébral (Acevedo et al., 2014; Acevedo et al., 2018), ainsi que celles

sur les impacts émotionnels possibles (Brindle et al., 2015; Liss et al., 2005) convergent vers des résultats semblables. La manière dont l'hypersensibilité peut affecter le fonctionnement quotidien de l'enfant, ainsi que la façon dont elle peut influencer l'adaptation dans les sphères scolaire ou professionnelle sont aussi de plus en plus explorées (Acevedo et al., 2014; Evers et al., 2008; Scrimin et al., 2018). Cater (2016) soulève d'ailleurs la possibilité que l'environnement puisse s'adapter aux personnes hypersensibles en explicitant des recommandations aux milieux scolaires. De surcroît, certains auteurs soulignent la réceptivité accrue de ces personnes à l'intervention (De Villiers et al., 2018; Pluess et Boniwell, 2015) ou proposent quelques stratégies en ce sens (Evers et al., 2008). Toutefois, à la suite d'une recension des écrits scientifiques disponibles sur le sujet, des limites peuvent être formulées.

Au plan de la méthodologie, les recherches sont globalement quantitatives et utilisent des méthodes de collecte de données souvent rétrospectives. Ainsi, bien que la parole ait été donnée aux parents, ou principaux donneurs de soins de l'enfant hypersensible à deux reprises (Boterberg et Warreyn, 2016 ; Scrimin et al., 2018), les études réalisées à ce jour n'ont pas permis de documenter les impacts de l'hypersensibilité chez l'enfant sur le fonctionnement et les sphères de vie des personnes qui l'entourent. Ensuite, le caractère « favorable » ou « défavorable » de l'environnement familial est abordé dans certaines études (Jagiellowicz et al., 2016; Liss et al., 2005; Scrimin et al., 2018; Slagt et al., 2018), mais demeure peu exhaustif. Il est donc difficile d'utiliser les résultats pour développer d'éventuelles interventions pouvant permettre de renforcer les éléments de l'environnement pouvant aider les jeunes et de diminuer les aspects susceptibles de leur nuire. De surcroît, des éléments

associés à l'environnement social de la personne demeurent, à ce jour, inexplorés, notamment le contexte social dans lequel la personne évolue et l'influence réciproque entre ce contexte et l'hypersensibilité. En ce sens, la vision du travail social permettant de mettre en lumière les relations entre l'individu et son environnement et d'agir sur celles-ci pour améliorer le fonctionnement de la personne au sein de ses divers rôles sociaux, tend à être peu mise de l'avant actuellement.

Le présent mémoire, bien que l'échantillon soit restreint, permet de répondre à certaines limites actuelles des écrits scientifiques traitant de l'hypersensibilité. D'abord, il documente le point de vue de mères ayant un enfant hautement sensible et traite de leur perception des impacts de l'hypersensibilité chez l'enfant ainsi que dans leur propre vie. Ensuite, il vise à identifier des attitudes parentales spécifiques et à explorer leur influence sur l'enfant. Finalement, la vision du travail social est mise de l'avant par la prise en compte des facteurs environnementaux et de leur relation avec l'exercice du rôle parental auprès de l'enfant hypersensible.

### **CHAPITRE 3**

#### **CADRE DE RÉFÉRENCE**

Deux modèles constituent le cadre de référence du présent mémoire et sont abordés dans ce chapitre. Le modèle du *Goodness of Fit*, élaboré par Chess et Thomas (2013), est d'abord explicité, suivi du modèle écosystémique de la parentalité de Lacharité et al. (2015), basé sur le modèle bioécologique de Bronfenbrenner. Dans le cadre de ce mémoire, ces deux modèles permettent de s'intéresser à l'hypersensibilité chez l'enfant sous l'angle des interactions entre celui-ci et son environnement. D'abord, le fait de répertorier la perception des parents en ce qui concerne les manifestations et les impacts de l'hypersensibilité chez leur enfant est cohérent avec le premier modèle. En effet, Chess et Thomas (2013) soulignent que la concordance entre les caractéristiques de l'enfant perçues et les attentes de son milieu familial entraîne son développement optimal. Dans le même sens, il est pertinent de documenter les pratiques parentales utilisées auprès de l'enfant et les facteurs environnementaux qui les influencent, puisque les impacts d'une discordance entre les caractéristiques de l'enfant et les attentes de son milieu peuvent être réduits si ce dernier possède les capacités pour augmenter l'ajustement entre les deux (Chess et Thomas, 2013). Finalement, le modèle de Lacharité et al. (2015) permet l'analyse transversale de l'ensemble des objectifs de recherche. Plus précisément, il permet d'avoir une vision globale des facteurs personnels et environnementaux qui influencent l'exercice du rôle parental auprès d'un enfant hypersensible.

### 3.1 LE MODÈLE DU « GOODNESS OF FIT »

Stella Chess et Alexander Thomas ont élaboré, en 1977, le concept du *Goodness of fit*, soit la qualité de l'agencement entre les caractéristiques d'un individu et celles de son environnement. Il suppose que l'agencement entre les capacités de l'individu et les exigences de l'environnement dans lequel il évolue entraîne le développement optimal de la personne (Chess et Thomas, 2013). Le *Goodness of fit* peut être considéré de trois façons étant, pour les deux premières, objectives et pour la troisième, subjective. Dans un premier temps, il peut être évalué par une comparaison entre le tempérament de l'enfant et celui des parents, ce qui permet d'établir le degré de concordance entre les deux (Seifer et al., 2014). Ensuite, il peut être observé en répertoriant les attentes d'acteurs de l'environnement social de l'enfant, tels les parents et les enseignants, puis en répertoriant les comportements de l'enfant afin d'établir le degré de concordance entre les deux (Seifer et al., 2014). La troisième manière d'interpréter le *Goodness of fit* tient compte de la réponse de l'enfant aux attentes de sa famille et de son influence sur le système familial (Seifer et al., 2014). Ainsi, elle considère les caractéristiques comportementales objectives de l'enfant, la perception des parents vis-à-vis ces caractéristiques, puis les stratégies d'adaptation utilisées pour contrer une discordance entre les deux (Seifer et al., 2014).

À l'inverse, lorsqu'il y a une faible adaptabilité de chacune des parties de la relation et que leurs caractéristiques évoluent en incohérence, on parle alors du *Poorness of fit* (Chess et Thomas, 2013). Il importe de savoir que le *Goodness of fit* et le *Poorness of fit* peuvent tous deux persister dans le temps, mais peuvent également s'interchanger. Les auteurs expliquent ce phénomène par l'utilisation d'une perspective

développementale selon laquelle l'individu et l'environnement doivent s'adapter de nouveau lors des diverses périodes de vie de la personne (Chess et Thomas, 2013). En ce sens, une constance dans l'adaptation mutuelle lors du changement de période, par exemple de la petite enfance à l'âge scolaire, est susceptible d'entraîner le maintien du niveau d'agencement entre les caractéristiques de l'individu et celles de l'environnement (Chess et Thomas, 2013). En d'autres termes, les transformations individuelles et familiales font partie du parcours de vie et le but n'est pas de les éviter, mais bien que l'enfant reçoive une réponse parentale adéquate lui permettant de développer ses capacités d'adaptation, et ce, à chacun des stades de vie (Seifer et al., 2014). Dans le même sens, il importe de considérer le stress et les conflits comme des éléments favorisant le développement de l'enfant lorsqu'ils ne dépassent pas ses capacités à s'y adapter (Thomas et Chess, 2013). Une accumulation d'évènements lors desquels l'enfant n'a pu s'ajuster par lui-même sans que son environnement ne lui offre d'aide peut mener au développement de problèmes comportementaux (Seifer et al., 2014). La période développementale de l'enfant est également susceptible d'influencer l'impact des attitudes parentales sur le tempérament (Lengua et Kovacs, 2005). Pour finir, le modèle du *Goodness/Poorness of fit* considère que la personne et son environnement, comme entités distinctes, peuvent présenter certaines vulnérabilités, mais ne sont pas problématiques. Le problème réside plutôt dans l'interaction entre les deux (Chess et Thomas, 2013). Par exemple, l'irritabilité, composante de l'émotivité négative selon Rothbart, prédit et est prédite par la parentalité (Lengua et Kovacs, 2005). En ce sens, l'irritabilité chez l'enfant peut entraîner une inconstance dans la discipline, puis cette inconstance peut renforcer l'irritabilité (Lengua et Kovacs, 2005).



À la lumière de ces informations, l'utilisation du *Goodness of fit* dans le cadre du présent mémoire est pertinente à plusieurs égards. D'abord, ce modèle propose de considérer la perception des parents face aux caractéristiques de l'enfant, ce qui soutient la pertinence de donner une voix aux parents. Leur vision des conséquences de l'hypersensibilité chez l'enfant s'inscrit aussi dans cette perspective en ce sens qu'elle permettra d'en apprendre davantage sur la perception du parent relativement à ces impacts. Le modèle du *Goodness of fit* peut également être utilisé dans l'exploration des pratiques parentales adoptées auprès d'un enfant hautement sensible, en analysant, dans le discours des parents, si les pratiques qu'ils privilégient semblent liées ou non aux caractéristiques qu'ils attribuent à leur enfant hypersensible. Considérant que la qualité de l'interaction parent-enfant résulte des caractéristiques individuelles du parent et de l'enfant, de même que de leur agencement, ce mémoire prend donc en compte la réciprocité dans la construction de la relation parent-enfant.

### **3.2 LE MODÈLE BIOÉCOLOGIQUE ET LE MODÈLE ÉCOSYSTÉMIQUE DE LA PARENTALITÉ**

Au départ, le modèle bioécologique était en fait l'approche écologique du développement humain, une perspective théorique qui innovait en ce qui concerne la personne en développement, son environnement et, surtout, l'interaction entre les deux (Bronfenbrenner et Morris, 2007). En effet, l'écologie du développement humain considérait l'agencement mutuel entre un être humain en évolution et les transformations des sphères dans lesquelles il évolue (Bronfenbrenner et Morris, 2007). Le modèle considérait aussi les conséquences, sur l'agencement mutuel, des relations entre ces sphères de vie et du contexte plus global dans lesquelles elles s'inscrivent

(Bronfenbrenner et Morris, 2007). Quatre propriétés fondamentales sont au cœur du modèle bioécologique de Bronfenbrenner, soit le processus, la personne, le contexte et le temps, qui doivent être considérées comme des entités distinctes, mais en constante interaction (Bronfenbrenner et Morris, 1999). Le processus se caractérise par les interactions entre la personne et son environnement, incluant des personnes, des objets ou des symboles, qui s'inscrivent sur une base régulière et durable, plus spécifiquement appelées les processus proximaux, considérées comme les mécanismes principaux dans la compréhension du développement humain (Bronfenbrenner et Morris, 1999). Afin de demeurer significatifs, les processus proximaux doivent devenir plus élaborés et complexes au rythme où les capacités développementales de la personne augmentent (Bronfenbrenner et Morris, 1999). La personne est ainsi parallèlement considérée comme résultat et auteure de son développement (Lerner, 2006) et celui-ci implique une réciprocité dans les interactions entre la personne et son environnement (Bronfenbrenner et Morris, 1999). Le contexte peut être illustré par la métaphore des poupées russes, selon laquelle chaque unité possède des caractéristiques à la fois distinctes de celles des autres et façonnées par celles-ci (Bronfenbrenner et Morris, 1999). Les caractéristiques de la personne en développement, celles de son environnement immédiat et élargi, ainsi que la période de temps lors de laquelle ont lieu les processus proximaux, ont un impact sur la manière dont ces processus influencent le développement de la personne (Bronfenbrenner et Ceci, 1996; Bronfenbrenner et Morris, 1999). Aujourd'hui, six systèmes composent le contexte, soit l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème, le macrosystème et le chronosystème (Carignan, 2011).

En se basant sur le modèle bioécologique de Bronfenbrenner et sur un modèle conceptuel de la parentalité mis sur pieds par Belsky (1984), Lacharité et al. (2015) ont développé, au Québec, le cadre conceptuel écosystémique de la parentalité. Celui-ci met de l'avant l'implication des caractéristiques de l'enfant, celles des parents et celles du contexte social dans la construction de la parentalité. Au centre du modèle, un triangle est composé des trois axes de la parentalité, soit la responsabilité, l'expérience et la pratique<sup>3</sup>. Dans ce mémoire, l'aspect juridique de la responsabilité parentale n'a pas été abordé, mais certains aspects socioculturels qui y sont associés ont été considérés. Par exemple, ce mémoire s'intéresse aux attentes ou aux pressions sociales associées au rôle parental et aux impacts de celles-ci, d'une part, sur le parent, mais également sur l'exercice de son rôle auprès de l'enfant hautement sensible. L'expérience parentale a pu être analysée à travers la perception du parent vis-à-vis les impacts individuels de l'hypersensibilité chez son enfant, mais aussi face aux conséquences familiales perçues qu'il attribue à la caractéristique de tempérament de l'enfant. L'étude de la pratique parentale, incluant les actions directes et indirectes posées envers l'enfant, a permis d'identifier des exemples concrets de pratiques adoptées auprès de l'enfant hautement sensible et l'efficacité perçue de celles-ci auprès de ce dernier.

En ce qui concerne l'enfant, le modèle écosystémique de la parentalité s'intéresse à ses caractéristiques ainsi qu'à son développement et à son bien-être (Lacharité et al., 2015). Dans ce mémoire, les caractéristiques de l'enfant sont centrales et se traduisent par les manifestations de son hypersensibilité et les conséquences de

---

<sup>3</sup> Ces éléments ont été détaillés dans la recension des écrits.

celles-ci sur ses différentes sphères de vie. Les caractéristiques personnelles, l'histoire parentale, l'emploi, l'information sur le développement de l'enfant et sur la conduite parentale, la relation avec l'autre parent ou le conjoint, ainsi que le soutien social formel et informel sont les éléments d'intérêt associés aux parents dans le modèle (Lacharité et al., 2015). Dans cette étude, il est apparu pertinent d'aborder les caractéristiques du parent pouvant influencer ses pratiques auprès de l'enfant afin d'identifier des pistes de réflexion quant aux caractéristiques perçues comme aidantes ou non dans l'exercice du rôle parental auprès de l'enfant hypersensible. Par ailleurs, l'idée d'observer le besoin de soutien, informel ou formel, des parents dans un contexte de grande sensibilité chez l'enfant est également innovante et pourrait permettre de préciser de nouvelles pistes de recherches ou d'établir la pertinence de l'intervention auprès de cette population. Finalement, le quartier et le voisinage, l'environnement physique, les discours sociaux, les médias et les réseaux sociaux, les conditions culturelles, puis les politiques publiques et les programmes correspondent, pour leur part, au contexte social qui influence la parentalité (Lacharité et al., 2015). Compte tenu du fait que l'hypersensibilité est un sujet encore peu documenté, cette étude ne s'est pas attardée à la dimension du soutien octroyé par les instances formelles, comme le gouvernement. Elle a plutôt abordé les éléments sociaux informels qui peuvent avoir un impact sur la parentalité auprès d'un enfant hypersensible, comme les attentes sociales sous-jacentes au rôle de parent.

Le modèle bioécologique met de l'avant une perspective interactionniste du développement humain en soulignant l'importance de la réciprocité de la relation entre un individu et son environnement social (Bouchard, 1987). L'interdépendance entre les

différents systèmes permet de comprendre les phénomènes individuels comme résultant de cette interaction. En ce sens, le modèle bioécologique renforce la pertinence d'explorer les facteurs environnementaux susceptibles d'influencer l'exercice du rôle parental auprès de l'enfant hypersensible. Le modèle écosystémique de la parentalité s'inscrit également dans cette lignée en permettant de définir plus précisément les éléments pertinents à prendre en compte dans une étude portant sur l'exercice du rôle parental. Il pose un éclairage sur les paramètres à considérer dans la compréhension des pratiques parentales adoptées auprès de l'enfant hypersensible et des facteurs environnementaux qui les influencent.

## **CHAPITRE 4**

### **MÉTHODOLOGIE**

Ce chapitre décrit les principaux aspects méthodologiques considérés dans le cadre de ce mémoire. Les objectifs de recherche sont d'abord présentés, suivis du type de recherche. La population et l'échantillon à l'étude sont ensuite décrits, de même que les méthodes utilisées pour le recrutement des participants. Par la suite, les techniques et les instruments de collecte de données sont présentés, de même que la démarche d'analyse des données privilégiée. Finalement, les principales considérations éthiques prises en compte dans le cadre de la réalisation de ce mémoire sont exposées.

#### **4.1 LES OBJECTIFS DE RECHERCHE**

Cette étude a pour but général de décrire le point de vue de parents sur l'exercice de leur rôle parental auprès d'un enfant hypersensible. Cet objectif général se décline en trois objectifs spécifiques :

- 1) Décrire le point de vue des parents sur les conséquences positives et négatives de l'hypersensibilité dans différentes sphères de leur vie et celle de leur enfant;
- 2) Documenter le point de vue des parents sur les pratiques parentales qu'ils adoptent avec leur enfant hypersensible;
- 3) Identifier les facteurs environnementaux qui, selon les parents, favorisent ou font obstacle à l'exercice de leur rôle parental auprès de l'enfant hypersensible.

## **4.2 LE TYPE DE RECHERCHE**

La présente étude est de nature qualitative et, plus spécifiquement, de type exploratoire-descriptive. La recherche qualitative représente la réalité complexe des répondants comprise par l'assemblage de significations subjectives qui questionnent l'idée d'une vision unique et objective (Padgett, 2017). Cet aspect s'actualise dans la présente étude par l'utilisation de l'entrevue semi-dirigée comme technique de collecte des données. De surcroît, en présence d'un phénomène social nouveau ou atypique, il est essentiel de débiter par une description de celui-ci (Bouchard et Cyr, 2005). La description et l'exploration permettent de se familiariser avec le sujet, d'observer les obstacles qui pourraient entraver une recherche de grande envergure et de cibler les angles pertinents à explorer en lien avec le sujet (Bouchard et Cyr, 2005). En ce sens, le choix du type de recherche associée à ce mémoire se justifie par le peu d'informations disponibles à ce jour relativement à l'exercice du rôle parental auprès d'un enfant hypersensible. La récolte d'informations vise l'élargissement des connaissances sur divers thèmes sous-jacents au sujet, ceux-ci étant susceptibles de mettre en lumière de futures orientations de recherche plus spécifiques.

## **4.3 LA POPULATION ET L'ÉCHANTILLON À L'ÉTUDE**

La population à l'étude se compose de parents québécois ayant un enfant présentant des traits d'hypersensibilité. Au départ, l'étude devait s'intéresser au point de vue de parents du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Toutefois, en raison des difficultés de recrutement rencontrées à ce moment, les critères ont été élargis à la province du Québec. Une méthode non-probabiliste a été privilégiée en faisant appel à des

volontaires. Ces derniers devaient aussi correspondre à des critères de sélection, qui ont permis de constituer un échantillon typique. Tout d'abord, il importe de mentionner qu'aucun critère d'exclusion n'a été formulé concernant le sexe des participants. L'échantillon à l'étude est tout de même composé de mères uniquement. Ainsi, les participants sont des parents, dont l'enfant hautement sensible était âgé de 6 à 12 ans, au moment de la collecte de données. Par ailleurs, nonobstant le fait que l'hypersensibilité ne soit pas un diagnostic, mais bien une caractéristique du tempérament, les participants ont complété le Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants (Aron, 2002). Pour être qualifié d'hypersensible, leur enfant devait correspondre à 13 énoncés associés à des manifestations d'hypersensibilité. En effet, l'auteure de l'outil suggère que bien que toute personne puisse se considérer hypersensible, le questionnaire prend en considération les différents éléments reconnus, au sein de la communauté scientifique, pour définir l'hypersensibilité. Le Tableau 2 présente une traduction du Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants d'Aron (2002).



**TABLEAU 2 : Les énoncés du Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants**

<b>Mon enfant :</b>
Sursaute facilement
Se plaint des vêtements qui grattent, des coutures dans les chaussettes, ou des étiquettes contre la peau.
N'aime pas, en règle générale, les surprises.
Apprends mieux par une correction douce que par une forte punition.
Semble lire mes pensées.
Utilise des mots compliqués pour son âge.
Remarque les odeurs peu fortes.
A un sens de l'humour ingénieux.
Semble intuitif.
A de la peine à s'endormir après une journée excitante.
N'aime pas les grands changements.
Veut changer ses habits s'ils sont mouillés ou sableux.
Pose beaucoup de questions.
Est un perfectionniste.
Remarque la détresse chez les autres.
Préfère les jeux tranquilles.
Pose beaucoup de questions aux adultes pour lesquelles ils n'ont souvent pas de réponses.
Est sensible à la douleur.
Est gêné dans les endroits bruyants.
Remarque des subtilités (ex. un objet déplacé, le changement dans l'apparence d'une personne).
Considère sa sécurité avant de grimper très haut.
A la meilleure performance quand aucune personne inconnue n'est présente.
Ressent les choses profondément.

Traduit de l'anglais dans : Aron, E.N. (2002). *The highly Sensitive Child. Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them*. Three Rivers Press.

#### **4.4 LES MODALITÉS DE RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS**

Les modalités de recrutement sélectionnées tiennent compte de la population visée et du contexte de la pandémie de la COVID-19 qui a impliqué certains changements dans les modalités envisagées. Au départ, des affiches devaient être posées dans des endroits fréquentés par des parents, tels les organismes communautaires, Par contre, en raison des contraintes sanitaires, l'utilisation des réseaux sociaux a plutôt été privilégiée. Une publicité exposant le but de la recherche et les critères de participation a été créée et publiée sur Facebook (voir Annexe 1). Le Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants (Aron, 2002) a également été rendu disponible au même moment. Des femmes intéressées ont contacté l'étudiante-chercheure par l'entremise de Facebook ou par courriel afin d'obtenir de plus amples informations et de participer à la recherche. Elles devaient avoir complété le questionnaire et avoir obtenu le score attendu (13 ou plus). Les objectifs de la recherche, les modalités pour y participer, ainsi que les règles de confidentialité y étant associées leur ont été exposées de nouveau. Les participantes ont été informées de leur droit de se retirer à tout moment de l'étude. Le formulaire d'information et de consentement pour la participation à la recherche (voir Annexe 2) leur a été acheminé, de même qu'une liste des ressources d'aide disponibles au besoin (voir Annexe 3). Les participantes ont ensuite librement accepté de participer à l'étude, constituant ainsi un échantillon de volontaires. Cette technique est utilisée, entre autres, lorsqu'il est impossible de former un échantillon aléatoire, c'est-à-dire lorsque les personnes doivent répondre à des critères précis (Mayer et al., 2000). L'affichage d'une annonce

est la stratégie normalement utilisée pour constituer un tel échantillon (Mayer et al., 2000).

#### **4.5 LES TECHNIQUES DE COLLECTE DES DONNÉES**

D'abord, les participantes ont complété un questionnaire sociodémographique, transmis par courriel avant l'entrevue, composé de 17 questions, qui avait pour objectif de dresser le portrait des mères et de leurs enfants. Elles ont répondu à des questions en ce qui concerne, entre autres, les caractéristiques de leur famille, leur niveau de scolarité, leur statut socioéconomique, de même que l'âge de l'enfant hypersensible et son rang dans la fratrie (voir Annexe 4). Ensuite, sept entrevues individuelles semi-dirigées, variant de 75 à 120 minutes environ, pour une durée moyenne de 90 minutes, ont été conduites auprès de mères volontaires. L'entrevue semi-structurée, plus précisément à questions ouvertes, permet d'accéder à la perception, aux comportements et aux attitudes du répondant en lien avec le sujet abordé (Mayer et al., 2000). Toutes les participantes ont montré un souci de répondre de manière réfléchie, juste, complète et avec ouverture aux questions posées. L'ambiance lors des entrevues était calme et légère. Deux entrevues se sont déroulées en présentiel, dans un local fermé afin d'assurer la confidentialité. Les cinq autres entrevues se sont déroulées par vidéoconférence, étant donné les restrictions imposées par la pandémie de COVID-19. Les entrevues ont été encadrées par des questions qui permettaient d'établir une direction à l'entretien afin de répondre aux objectifs de recherche, tout en laissant place à l'expression des participants. Les thèmes abordés dans le guide d'entrevue sont résumés dans le tableau 3 (voir Annexe 5).

**TABLEAU 3 : Les thèmes et sous-thèmes du guide d’entrevue**

<b>Thèmes</b>	<b>Sous-thèmes</b>
Point de vue des parents sur l’hypersensibilité de l’enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définition de l’hypersensibilité et de ses manifestations;</li> <li>- Moment où le parent a réalisé que l’enfant était hypersensible;</li> <li>- Impacts actuels et envisagés (positifs et négatifs) de l’hypersensibilité dans les sphères de vie de l’enfant et des parents.</li> </ul>
Expérience parentale auprès de l’enfant hypersensible	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expériences antérieures du parent en lien avec l’exercice du rôle parental auprès de l’enfant hypersensible;</li> <li>- Satisfaction face au rôle parental auprès de l’enfant hypersensible (éléments appréciés et moins appréciés).</li> </ul>
Pratiques parentales auprès de l’enfant hypersensible	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception du parent quant à l’engagement auprès de l’enfant;</li> <li>- Disponibilité physique et psychologique perçue du parent face à l’enfant;</li> <li>- Capacité de médiation du parent avec l’environnement de l’enfant;</li> <li>- Adaptation perçue du parent aux caractéristiques de l’enfant.</li> </ul>
Perception du fonctionnement familial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceptions des relations entre les membres de leur famille;</li> <li>- Changements significatifs / transitions survenus dans la famille depuis la naissance et impacts sur l’enfant hautement sensible;</li> <li>- Conséquences perçues de l’hypersensibilité de l’enfant sur le fonctionnement familial.</li> </ul>
Perception du soutien social informel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceptions des relations de l’enfant hypersensible et des membres de la famille avec le réseau social informel;</li> <li>- Perceptions du parent quant au soutien reçu par le réseau social;</li> <li>- Conséquences perçues de l’hypersensibilité de l’enfant sur les relations de la famille avec le réseau social informel.</li> </ul>
Perception de l’accessibilité aux ressources formelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Besoin de soutien associé aux manifestations de l’hypersensibilité;</li> <li>- Besoin de soutien associé à l’exercice du rôle parental auprès de l’enfant hypersensible;</li> <li>- Satisfaction face à l’accessibilité aux ressources liées à la santé, à l’éducation, au transport, à la religion, aux commerces et aux loisirs.</li> </ul>
Perceptions des attentes et pressions sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attentes ou pressions sociales perçues relativement au rôle parental;</li> <li>- Impacts des attentes ou des pressions sociales perçues sur l’exercice du rôle parental auprès de l’enfant hypersensible.</li> </ul>
Recommandations des parents d’un enfant hypersensible	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recommandations aux autres parents ayant un enfant hypersensible;</li> <li>- Recommandations à l’entourage de ces parents;</li> <li>- Recommandations aux intervenants œuvrant auprès de ces parents et de leurs enfants.</li> </ul>

#### 4.6 LE TRAITEMENT ET L'ANALYSE DES DONNÉES

À la suite de la collecte des données, les entrevues ont été retranscrites intégralement et analysées selon les étapes proposées par Mayer et al. (2006), à savoir : (1) la préparation du matériel, (2) la préanalyse, (3) l'exploitation (ou le codage) du matériel, (4) l'analyse et l'interprétation des résultats. Puisque l'entrevue semi-structurée était la technique de collecte des données privilégiée dans le cadre de la présente étude, la préparation du matériel comprenait la transcription intégrale, en verbatim et en assurant l'anonymat des participants, des enregistrements audios. Ensuite, la préanalyse s'est actualisée lors des premières lectures du matériel et permettait d'avoir une première idée globale des réponses obtenues et d'en dégager certaines tendances au plan des unités syntaxiques (mots et phrases utilisés), ou des thèmes abordés (Mayer et al. 2000). La troisième étape consistait en le regroupement des mots, des phrases ou des idées des participants par l'élaboration d'un guide de codification. Afin de pouvoir ensuite analyser l'ensemble des éléments pertinents à l'atteinte des objectifs de recherche, le guide de codification était basé sur les thèmes et sous-thèmes du guide d'entrevue. Pour terminer, l'analyse des résultats visait à dégager les principales idées, à établir des liens entre elles, ainsi qu'à repérer la présence ou l'absence de certains thèmes (Mayer et al. 2000). Conformément à ce qui est recommandé par Aktouf (1987), une grille d'analyse basée sur les théories retenues pour mener la recherche, soit le modèle du *Goodness of Fit* (Chess et Thomas, 2013) et le modèle écosystémique de la parentalité (Lacharité et al., 2015), a été utilisée.

## 4.7 LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

Il importe de souligner les considérations éthiques relatives à la présente étude. D'abord, la collecte de données a débuté après la réception d'une certification éthique octroyée par le Comité d'éthique de la recherche de l'UQAC (#2020-395) (voir Annexe 6). Un formulaire d'information et de consentement a alors été lu et signé par les participantes avant chaque entrevue. Les entrevues de recherche ont été enregistrées avec l'accord de chacune des participantes. Dans le souci de préserver l'anonymat des répondantes, un code leur a ensuite été attribué, ce qui a permis de remplacer les informations nominales contenues dans le questionnaire et le verbatim. Une fois les verbatims complétés, les enregistrements ont été détruits. Les verbatims et les formulaires complétés par les participantes sont placés dans un classeur verrouillé et seront détruits au bout de sept ans. À l'arrivée de la pandémie de COVID-19, une modification à la certification éthique a été effectuée dans le but que les modalités d'entrevue soient adaptées à ce contexte particulier et aux mesures sanitaires en découlant. Les entrevues par vidéoconférence ont donc été privilégiées. Les participantes ont été informées qu'elles pouvaient se retirer en tout temps au besoin, sans avoir à fournir de justification ni subir de préjudice. Étant donné le caractère possiblement sensible du contenu des entrevues, une liste des ressources disponibles en cas de besoin a été transmise aux participantes.

## **CHAPITRE 5**

### **PRÉSENTATION DES RÉSULTATS**

L'objectif de ce présent chapitre est d'exposer les résultats découlant des entrevues semi-dirigées conduites au cours de l'étude. Dans un premier temps, les caractéristiques des répondantes sont détaillées. Ensuite, les perceptions de ces dernières sont présentées en ce qui concerne les manifestations de l'hypersensibilité chez leur enfant, ainsi que les conséquences de ce trait de personnalité sur leur jeune et sur elles-mêmes. Finalement, le point de vue des participantes sur les pratiques parentales qu'elles adoptent auprès de leur enfant et les facteurs environnementaux qui les influencent est exposé.

#### **5.1 LES CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES PARTICIPANTS**

Les sept participantes sont des mères québécoises qui résident dans les régions du Saguenay-Lac-Saint-Jean (n=5), de l'Outaouais (n=1) et de l'Estrie (n=1). Le niveau d'études est varié parmi les participantes. Alors que trois d'entre elles ont complété un diplôme d'études collégiales, les autres ont obtenu un diplôme universitaire de premier cycle (n=2) ou de troisième cycle (n=2). Trois participantes sont, quant à elles, toujours aux études, cheminant dans un programme universitaire de premier cycle (n=1) ou de deuxième cycle (n=2). En ce qui concerne leur principale occupation, six participantes occupent un emploi, que ce soit à temps plein (n=4) ou à temps partiel (n=2), alors que deux répondantes poursuivent leurs études à temps plein (n=1) ou à temps partiel (n=1). Les participantes œuvrent dans les domaines des sciences humaines et sociales (n=3),

de l'éducation (n=3) et des sciences de la santé (n=1). Au plan familial, six participantes évoluent au sein d'une famille biparentale intacte et une dernière au sein d'une famille recomposée. Les participantes ont deux (n=4) ou trois enfants (n=3).

**TABLEAU 4 : Caractéristiques sociodémographiques des participantes (n=7)**

<b>Caractéristiques</b>	<b>Nombre (n)</b>
<b>Lieu de résidence</b>	
Saguenay-Lac-Saint-Jean	5
Outaouais	1
Estrie	1
<b>Niveau d'études complété</b>	
Études collégiales	3
Études universitaires de premier cycle	2
Études universitaires de troisième cycle	2
<b>Niveau d'études en cours</b>	
Études universitaires de premier cycle	1
Études universitaires de deuxième cycle	2
Ne poursuit pas ses études	4
<b>Statut d'emploi et d'études</b>	
Emploi à temps plein	4
Emploi à temps partiel – études à temps partiel	2
Études à temps plein	1
<b>Domaine d'emploi ou d'études</b>	
Sciences humaines et sociales	3
Sciences de l'éducation	3
Sciences de la santé	1
<b>Type de famille</b>	
Biparentale intacte	6
Recomposée	1
<b>Nombre d'enfants</b>	
Deux enfants	4
Trois enfants	3

Les enfants ciblés par les participantes comme ayant des traits d'hypersensibilité sont âgés de six à dix ans, pour une moyenne de huit ans. Parmi ces enfants, on dénombre trois garçons et quatre filles. Au sein de leur fratrie, quatre d'entre eux sont l'aîné et trois occupent plutôt le rang de benjamin. Ces enfants ont, sur



une possibilité de 23 énoncés au Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants (Aron, 2002), des résultats variants entre 13 et 21, pour une moyenne de 17. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un diagnostic, Aron (2002) souligne que l'enfant peut être considéré comme hypersensible lorsque le parent identifie sa situation à un minimum de 13 énoncés. Elle spécifie toutefois que ce résultat n'est pas restrictif et qu'un enfant pourrait être considéré comme étant hypersensible en ayant un résultat inférieur, s'il présente tout de même des manifestations d'hypersensibilité.

**TABLEAU 5 : Les caractéristiques sociodémographiques des enfants ciblés comme ayant des traits d'hypersensibilité (n=7)**

<b>Caractéristiques</b>	<b>Nombre (n)</b>
<b>Âge</b>	
6-7 ans	3
8-9 ans	2
10-11 ans	2
<b>Sexe</b>	
Féminin	4
Masculin	3
<b>Rang dans la fratrie</b>	
Aîné	4
Benjamin	3
<b>Résultat au test de l'hypersensibilité des enfants</b>	
13 à 15	1
16 à 18	2
19 à 21	4

## **5.2 LES MANIFESTATIONS DE L'HYPERSENSIBILITÉ CHEZ L'ENFANT**

Cette section dresse un portrait des perceptions des participantes quant aux caractéristiques de leur enfant se rapportant à l'hypersensibilité. Au cours de l'entrevue, les participantes ont fait état de leur propre compréhension de l'hypersensibilité, puis elles ont décrit les manifestations présentes chez leur enfant. La

distinction entre les manifestations de l'hypersensibilité constatées chez l'enfant et les conséquences qui en découlent sur son fonctionnement est souvent difficile à établir dans les propos des mères. Ainsi, il importe de considérer que certaines manifestations pourraient plutôt être considérées comme des impacts de l'hypersensibilité. Afin d'éviter des répétitions dans les contenus abordés, elles seront exposées dans la présente section.

Les tableaux 6 à 8 dressent le profil d'hypersensibilité de l'enfant ciblé pour chacune des participantes. Les réponses obtenues sont divisées en trois catégories distinctes pour en faciliter la compréhension, soit les réactions face aux stimuli internes et externes, les manifestations d'une surcharge sensorielle ou émotionnelle, ainsi que d'autres caractéristiques soulevées par les participantes.

### **5.2.1 LES RÉACTIONS AUX STIMULI INTERNES ET EXTERNES**

En ce qui concerne la première catégorie, le tableau 6 permet de constater que les réactions aux sensations physiques (n=6), aux bruits (n=6), à l'état émotionnel des autres (n=6), ainsi qu'aux arts et à la musique (n=6) sont les éléments les plus souvent identifiés par les mères interrogées. Les réactions à la faim (n=4), aux odeurs (n=4), aux personnes inconnues, puis aux activités ou endroits inconnus (n=4) sont également soulevées par des participantes. Les réactions aux lumières (n=2) et aux goûts (n=1), pour leur part, sont moins présentes dans les réponses des participantes.

**TABLEAU 6 : Les réactions aux stimuli internes et externes**

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07
Sensations physiques	x	x		x	x	x	x
Bruits	x	x	x	x	x		x
État émotionnel des autres	x	x	x	x	x		x
Arts et musique	x	x		x		x	x
Faim		x			x	x	x
Odeurs		x	x	x			x
Personnes inconnues	x	x				x	x
Activités ou endroits inconnus	x				x	x	x
Lumières		x		x			
Goûts						x	

Ainsi, des réactions liées aux sensations physiques chez l'enfant sont observées par six participantes. Leurs enfants sont sensibles aux sensations créées par les vêtements (n=5) ou autres accessoires (n=2) sur leur corps. Par ailleurs, certains enfants concernés présentent des réactions considérées comme étant plus intenses à la douleur (n=4), à la présence de saleté sur leur corps (n=2), aux textures d'aliments (n=2), au fait d'être mouillés (n=2), au vent sur la peau (n=1) ou aux changements de température (n=1). Ces réactions aux sensations physiques se traduisent, entre autres, par des résistances de l'enfant lors de certaines étapes de la routine quotidienne, telles l'habillement ou l'heure du bain.

Il n'aime vraiment pas avoir les mains sales, puis quand il était petit c'était pareil, il fallait qu'il se lave les mains, tu joues dans ton carré de sable, finis de manger ton dessert et tu te laveras les mains après. (P01)

Elle n'aimait pas ce pantalon-là parce qu'il avait des coutures dans le bas-là qui la dérangeaient... [...] elle ne veut jamais mettre de cache-cou, elle ne veut jamais mettre de tuque, elle n'aime pas les gants, [...], elle ne met jamais ses lunettes, elle ne veut jamais mettre ses lunettes. (P02)

Là lui, il saigne puis c'est la fin du monde [...] je pense qu'il n'a pas un gros seuil de douleur, de tolérance à la douleur. (P06)

Par ailleurs, six mères participantes abordent les réactions aux bruits chez leur enfant, c'est-à-dire une intolérance à être exposé aux bruits forts ou multiples pouvant causer un trop-plein de stimulation chez l'enfant à la fin de la journée ou une difficulté à apprécier un moment (n=4), une activité (n=2), ou la vie scolaire (n=2). Une mère note également une intolérance aux chuchotements chez son enfant.

Il arrive souvent le soir, il dit qu'il a mal à la tête parce qu'il y a beaucoup trop de bruits à l'école, ça, ça arrive fréquemment. Je me rappelle aussi quand on avait commencé des cours de piscine, ça j'avais essayé puis ça n'allait vraiment pas bien, il n'aimait pas l'écho que ça faisait dans une piscine. (P03)

Le bruit est trop fort [...] les chuchotements, ça l'agresse, pas juste le bruit, les chuchotements c'est agressant. (P04)

C'est bizarre mais même au niveau des sens, elle ne tolérera pas un ... mettons à un moment donné on est allé avec ma sœur dans un spectacle extérieur, puis elle s'est mise à pleurer, elle n'était pas capable de rester-là, parce qu'elle trouvait que le son était trop fort. (P07)

Pour leur part, les réactions à l'état émotionnel des autres, présentes chez six enfants des mères interrogées, sont décrites de manière générale comme une sensibilité à l'autre. Plus spécifiquement, cette sensibilité se traduit par une capacité à percevoir l'émotion d'une autre personne sans que celle-ci ne l'ait nommée (n=5) et une volonté d'aider l'autre à se sentir bien (n=5).

Il va venir me coller, il va être supportant dans ce que je vis, même des fois peut-être trop, il va vouloir venir protéger sa petite maman qui a de la peine et vouloir tout reprendre sur lui, et s'occuper de moi quand je ne veux pas nécessairement qu'il fasse ça parce que ce n'est pas son rôle, et en même temps il le fait un peu de lui-même, il va vouloir venir me consoler. (P01)

Elle lui a fait un cœur à la St Valentin, au lieu d'en faire un à moi ou à son père, elle dit [le voisin] il est toujours tout seul, parce que c'est un homme seul, elle dit je vais lui en faire un et le mettre dans sa boîte à malle, elle lui fait toujours une carte de Noël, des biscuits de Noël. (P02)

Par rapport justement aux émotions, à l'empathie, elle a une capacité de comprendre des choses, comme si des fois tu as l'impression qu'elle est en dedans de toi, c'est intense, de vivre ça à 10 ans ! [...] c'est comme si des fois elle était extralucide. (P05)

Les réactions aux arts et à la musique chez l'enfant, mises de l'avant par cinq participantes, réfèrent à leur appréciation de la musique et du rythme (n=4), mais également à l'émerveillement de l'enfant devant l'art (n=2). Par exemple, l'enfant d'une participante associe une chanson à la perte de son chien, de sorte que le fait de l'entendre ravive l'émotion vécue lors de cet événement. Une mère interrogée soulève également que son enfant a un intérêt prédominant pour les activités artistiques et qu'il a un monde imaginaire développé.

Depuis une coupe de semaines qu'elle dit maman, moi j'aime tellement l'art ! elle dit on peut voir ce qu'on veut là-dedans ! [...] C'est vrai qu'elle a toujours été très attirée par ce qui était beau, toujours nommé ce qui est beau, on prend des photos beaucoup [...] tu peux avoir la peinture la plus laide du monde puis elle va être en avant et dire ah mon Dieu c'est tellement beau ! C'est tellement bien travaillé ! (P04)

Quand ma sœur venait souper, souvent on mettait des « just dance » à la télé, avec YouTube et il faisait les chorégraphies et il dansait, ce genre d'affaire qui le rend vraiment heureux et même si la musique était forte, ça ne va pas le déranger, il était bien là-dedans, il aime ça. (P06)

On a perdu notre chien en décembre dernier, puis on dirait qu'elle associe la perte de notre chien à une chanson en particulier, que sa sœur met, et à chaque fois que sa sœur met cette chanson-là, elle se met à pleurer puis elle revient dans l'état de, je m'ennuie de mon chien et elle revient dans l'état de deuil. (P07)

La faim, quant à elle, est un stimulus qui influence quatre enfants, selon les mères interrogées. La sensation d'avoir faim crée, chez ces enfants, de l'irritabilité (n=3) et un besoin immédiat de manger (n=3). Il peut en résulter une désorganisation chez l'enfant lorsqu'il ne peut pas consommer l'aliment désiré, voire une crise.

Ah ouais j'ai faim, c'est comme elle va mourir si elle a faim, je vais mourir, et elle m'a déjà dit mettons tu vas me faire mourir de faim. (P02)

Avoir faim ... c'est insupportable pour lui, c'est comme si ça faisait 5 jours qu'il n'avait pas mangé quand il a faim ! Faut qu'il mange. (P06)

Je vais te dire mettons pour la faim, là elle arrive de l'école, c'est sûr qu'elle a faim, et là elle arrive : maman je prendrais des biscuits, [...] elle va dire je veux un biscuit ! et là, je vais lui dire [mon enfant] tu sais qu'il faut manger un fruit ou un légume et là, c'est tout de suite mais là j'ai faim ... (en criant) ça passe de ça à rapidement je fais une crise. (P07)

La sensibilité aux odeurs chez leur enfant est un élément soulevé par quatre participantes. Cette particularité s'observe par une faible tolérance aux odeurs, susceptible d'entraîner de vives réactions (n=3), par la capacité à associer une odeur à une personne (n=1) ou de percevoir une odeur subtile (n=1).

C'est impressionnant quand il va sentir de quoi ah ben ça, ça me fait penser à la voisine. La voisine ? puis là, je dis à [la voisine] j'ai acheté un savon au lait de coco, ah ben oui c'est normal, dans mes cheveux j'ai un produit. (P03)

Si tu es dans l'auto et il y a eu de l'épandage ! obligé de t'arrêter parce que ça a plus de bon sens, obligé de trouver quelque chose dans l'auto qui sent bon, j'ai un sens bon dans l'auto, sinon elle est invivable, elle est invivable, elle ne parle rien que de ça, elle a de la misère à rentrer dans l'auto de quelqu'un qui sent un peu l'humidité [...] Il y a des amis chez qui elle ne veut pas aller parce que ça sent pas aussi... (P04)

En ce qui a trait aux réactions face aux personnes inconnues, quatre participantes abordent la timidité de leur enfant lorsque celui-ci est confronté au fait de devoir interagir avec une nouvelle personne.

Elle était tout le temps très insécure...[l'enfant] avec les autres... très timide. Elle ne s'approchait pas des inconnus. C'était long avant qu'elle crée un lien de confiance avec les autres, elle était tout le temps après moi. (P02)

Il est très réservé, c'est certain qu'il n'ira pas jaser, il n'ira pas jaser hey salut à quelqu'un qu'il ne connaît pas, ce n'est pas son genre. (P06)

Quatre participantes à l'étude considèrent que leur enfant a des réactions vis-à-vis les activités ou les endroits inconnus, se manifestant de diverses manières. Les mots utilisés pour décrire les réactions de l'enfant lors d'une nouvelle activité sont l'anticipation (n=2), la fébrilité (n=1), la réticence (n=1), l'inquiétude (n=1) et l'irritabilité (n=1). Dans un nouvel endroit, les mères considèrent que leur enfant vit de l'insécurité (n=3), a une tendance à demeurer près de son parent (n=2) ou, plus spécifiquement, à observer ce qui se passe sans interagir (n=1).

Il s'en allait avec sa classe jouer aux quilles et au curling, ce matin-là, je le sentais tellement fébrile et pourtant, c'est une activité, il avait hâte, il trouvait ça le fun mais je le sentais vraiment fébrile, [...] puis je le sens un peu comme son stress, puis même si c'est quelque chose de l'fun. (P01)

Elle n'aime pas ça ! non, elle ne se sent pas très bien, elle devient insécure puis là, elle cherche à être à côté de moi ou à côté de son père. [...] Elle va se rapprocher de moi puis elle va comme plus analyser. (P07)

Enfin, les réactions aux lumières, présentes chez deux enfants, ainsi que les réactions aux goûts, attribuées à un enfant, sont décrites comme une sensibilité accrue aux lumières fortes et une difficulté à intégrer de nouveaux aliments.

Quand il y a des jeux de lumières, mettons qu'on fait une soirée disco, on va faire un souper spaghetti, elle n'aimera pas ça, elle dit que ça l'étourdit. (P02)

Au goût, c'est un garçon très difficile... [...] J'essaie des nouvelles recettes, puis c'est quelque chose de nouveau dans son assiette, il n'aime pas ça essayer des nouvelles choses. (P06)

### **5.2.2 LA SURCHARGE SENSORIELLE OU ÉMOTIONNELLE**

En ce qui a trait à la seconde catégorie, il est possible de constater que l'ensemble des mères interrogées identifient des réactions particulières aux stimuli chez leur enfant, lorsque ces stimuli s'accumulent et occasionnent un certain débordement. Par exemple, au retour d'une journée à l'école, l'enfant peut vivre une surcharge sensorielle et émotionnelle qu'il tend à extérioriser avec les membres de sa famille.

Quand il arrive de l'école, on dirait qu'il arrive et il est déjà frustré, là je fais comme... ok... dans ce temps-là je me dis qu'il a comme cumulé bien des coups à l'école, des coups émotionnels, et quand il arrive à la maison, c'est là que ça explose. (P01)

Même l'école c'est difficile, [...], c'est un endroit qu'il y a trop d'éléments qui ne font pas, et souvent, c'est dans les sentiments que ça se vit le plus, au niveau des bruits et tout ça elle finit par s'habituer, mais pourquoi ceux qui n'écoutent pas ont toujours plus ... pourquoi quand elle dit assis-toi, tu ne t'assis pas ! [...] elle ne le comprend pas, ça la met hors d'elle. (P04)

Les manifestations de ce trop-plein sont exposées dans le Tableau 7 et se traduisent par une réactivité émotionnelle (n=6), des comportements dérangeants (n=5) ou des maux physiques (n=2).



**TABLEAU 7 : Les manifestations d'une surcharge sensorielle ou émotionnelle**

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07
Réactivité émotionnelle	x	x		x	x	x	x
Comportements dérangeants	x	x	x			x	x
Maux physiques			x	x			

D'abord, les participantes expliquent la réactivité émotionnelle de leur enfant comme résultant d'une grande émotivité (n=6), soit une manière de vivre toute une gamme d'émotions intensément et fortement. Ces émotions sont variées et concernent, notamment, le sentiment d'injustice, la joie, la colère, la tristesse et la peur. Parmi ces participantes, deux mères précisent qu'elles observent une discordance entre la gravité d'une situation vécue par l'enfant et sa réaction, qualifiant cette dernière de démesurée.

Elle va avoir une réaction tellement démesurée pour une affaire, comme tellement banale, mais même si tu lui expliques, pour elle c'est comme une injustice, puis c'est comme... ça lui prend du temps, faut vraiment accueillir son émotion. (P02)

La colère, la joie, tout est très joyeux, très intense, l'injustice, c'est très vif, ah c'est tellement vif, ça la choque, tu vois que ça se vit et que c'est difficile à exprimer, la peur aussi, elle n'est pas capable de le dire, fait qu'elle le vit tout en dedans. (P04)

Quand elle est joyeuse, elle est très, très joyeuse, fait que c'est le fun de voir ça, c'est agréable de la voir heureuse, de la voir s'épanouir, mais l'inverse, c'est moins le fun c'est sûr. [...] Des fois elle fait une montagne avec une petite affaire qui est très simple, pas très importante. (P07)

Ensuite, cinq mères ayant participé à l'étude observent que leur enfant peut réagir à une surcharge sensorielle par des comportements dérangeants. Elles notent de la violence verbale (n=2), physique (n=1) ou envers les objets (n=1), de l'impulsivité

(n=1), de l'irritabilité (n=1), de l'opposition (n=1), de l'arrogance (n=1), de l'argumentation (n=1) et de la susceptibilité (n=1).

[À l'école] j'ai l'impression qu'il va encaisser beaucoup mais des fois il va devenir impulsif et prompt [...] il devient impulsif et il devient susceptible, mais il y a des gens qui peuvent s'amuser à le faire péter. (P01)

C'est rendu ça le matin, elle va se désorganiser, ça peut durer une demi-heure, 45 minutes, 1 heure-là, pour mettre son cache-cou. (P02)

À un moment donné, il explose à en perdre la carte complètement, complètement, pendant 5, 10 minutes une violence, alors que c'est doux comme un agneau, une violence extrême, vraiment il a un trop plein, vraiment une violence extrême autant verbale que physique, il ne sait plus ce qu'il veut. (P03)

Finalement, les maux physiques sont abordés par deux mères comme étant une réaction à des stimuli internes ou externes. Les maux de tête (n=1) et les maux de ventre (n=1) sont principalement identifiés chez les enfants concernés.

Il arrive souvent le soir, il dit qu'il a mal à la tête parce qu'il y a beaucoup trop de bruits à l'école, ça, ça arrive fréquemment. (P03)

C'est un enfant qui est très connecté à son système digestif, combien de fois elle a dit qu'elle avait mal au ventre, moi je pense que c'est la chose que j'ai le plus entendue dans ma vie, et ça a été aussi un indice vif parce que quand elle n'arrivait pas à exprimer, j'ai vite compris que le mal de ventre ça voulait dire, je suis nerveuse, je suis contente, je suis stressée, je suis fâchée. (P04)

### **5.2.3 LES AUTRES MANIFESTATIONS ASSOCIÉES À L'HYPERSENSIBILITÉ**

Les participantes soulèvent des caractéristiques de l'hypersensibilité ne pouvant être incluses dans les catégories précédentes, mais qui complètent leur définition de ce qu'est le trait d'hypersensibilité chez leur enfant. Elles seront décrites dans cette section

et divisées en trois catégories, soit les manifestations perçues positivement, négativement ou de façon neutre.

### 5.2.3.1 LES MANIFESTATIONS PERÇUES POSITIVEMENT

Quatre mères interrogées observent une rigueur face aux attentes chez leur enfant, qui se caractérise par une tendance à s'imposer ou à respecter un cadre établi sans l'intervention de l'adulte. Les éléments mis davantage de l'avant par ces mères concernent le respect des consignes formulées (n=4) et des règles de bienséance (n=2).

Il est tellement intense qu'à un moment donné, il y a une affaire ah oui à l'école sur les... diversifier son alimentation, [...], à tous les matins, ok maman là je manque de rouge, tu ne m'as pas donné du mauve... [...] mais là il prend ça avec un sérieux et il cochait et à tous les jours il écrivait. (P03)

C'est l'amie que tous les parents veulent ! c'est une enfant qui est extrêmement polie, respectueuse. (P04)

Si on part au soccer et finalement il réalise qu'il est un peu en retard, là c'est la panique, il panique, il n'y a plus rien qu'il peut faire, tout est une montagne [...] Les maths ok, on ne fera pas de math à soir on va se concentrer... Non [l'enseignante] a dit qu'il fallait que je fasse les maths, je fais les maths ! ok ! c'est dans le respect, j'ai ça à faire, je le fais ! (P06)

Les réflexions matures chez l'enfant sont soulevées par trois participantes et réfèrent à la tendance de l'enfant à entretenir des discussions d'adultes (n=1), à comprendre les choses en profondeur (n=1), ou à poser des questions pour lesquelles les adultes n'ont pas nécessairement de réponse (n=1).

Là en ce moment les vives questions qui l'habitent, c'est qu'est-ce que ça fait deux filles ensemble, deux gars ensemble, quelqu'un qui ne veut pas être avec personne, pourquoi l'humain... elle est tellement absorbée par tout ça, elle ne comprend pas, elle est juste là puis c'est vif [...] les questions raciales, de couleurs et tout ça, et pourquoi ... (P04)

C'est une petite fille très, très brillante, elle comprend bien les choses, elle comprend en profondeur, elle est capable d'avoir une compréhension vraiment large de plein d'affaires. (P05)

Selon deux mères, cette maturité chez leur enfant est également perceptible dans ses actions, se traduisant entre autres par sa capacité à faire des choix judicieux en ce qui concerne son bien-être. L'une d'entre elles explique que son enfant renonce de lui-même à regarder des films qu'il juge inappropriés pour lui, en raison de la violence ou du langage vulgaire qu'ils véhiculent. Une autre, pour sa part, mentionne que son enfant considère sa sécurité dans le choix de ses jeux, sans qu'un adulte n'ait à intervenir.

Il fait quasiment la job tout seul ! ah non, maman je n'écouterai pas ça, il y a de la violence ! ah oui d'accord [...] ! ah ben bon, ça ils ont dit des gros mots l'autre jour, j'ai décidé d'arrêter ! (P03)

Non moi je ne ferai pas ça parce que je trouve que je peux me faire mal, fait que lui, il pense vraiment à ça. (P06)

Dans le même sens, deux mères soulignent que l'hypersensibilité entraîne possiblement une conscience de soi chez l'enfant, se traduisant par une capacité à prendre du recul et faire preuve d'introspection dans une situation. Pour les participantes, cela facilite leurs discussions avec l'enfant au sujet de ses propres réactions ou comportements, et ce, de manière constructive.

Une fois qu'il est calme, il a toute l'intelligence pour comprendre que ce qu'il a fait ce n'était pas correct, il est capable d'avoir toute l'analyse, parce que quand j'allais m'asseoir avec lui, et que j'allais discuter avec lui, il est capable de me dire que ce n'est pas correct. (P01)

Je lui ai comme posé des questions [sur son hypersensibilité... puis elle a dit : ah oui vraiment. Tu sais, elle est consciente de ça, elle est consciente de comment elle est. Puis elle sait qu'elle est comme ça. (P02)

### 5.2.3.2 LES MANIFESTATIONS PERÇUES NÉGATIVEMENT

Trois participantes expliquent que leur enfant réagit de manière vive à ce qu'il perçoit comme étant une injustice. Ce sentiment d'injustice peut se manifester dans différentes sphères de la vie de l'enfant, notamment à la maison et à l'école. Par exemple, l'enfant adopte les comportements attendus en classe et constate que les élèves qui ont des difficultés comportementales bénéficient d'un système de récompenses qui entraîne, au final, davantage de privilèges pour ceux-ci. L'enfant est attentif à ce qui peut paraître incohérent dans le monde qui l'entoure et lui être défavorable. Le sentiment d'injustice s'extériorise par des émotions vécues de manière intense, notamment la colère.

Mais même si tu lui expliques, pour elle c'est comme une injustice, puis c'est comme ... ça lui prend du temps, il faut vraiment accueillir son émotion. (P02)

Mais pourquoi ceux qui n'écoutent pas ont toujours plus ... [...] moi je fais tout le temps ça correct et on ne me dit rien, il n'y a personne qui vient me chercher m'amener dans un local et faire des jeux le fun, bien non moi je reste ici et je fais des feuilles plates. (P04)

Trois mères soulèvent un enjeu de performance, qui se traduit par le malaise vécu par leur enfant lorsqu'il fait une erreur. Elles soulignent que leur enfant s'impose des exigences élevées pour réussir ce qu'il entreprend et fait preuve de perfectionnisme dans tout ce qu'il entreprend. Selon ces mères, les situations où l'enfant se sent en échec occasionnent principalement de la colère et de la honte chez celui-ci. L'une d'elles affirme même que la volonté de ne pas faire d'erreurs fait en sorte que son enfant évite certaines situations ou activités dans lesquelles il se sent moins performant.

S'il ne se trouve pas bon, il va avoir moins envie de le faire, un peu comme chanter devant les autres, puis il chante super bien et j'aimerais ça qu'il chante avec moi, mais il ne veut pas. (P01)

[Il est] déjà un enfant qui intériorise beaucoup, qui se met énormément de pression pour toujours être parfait. (P03)

[L'enseignante dit] il est exigeant, c'est tu toi [la mère] qui veut qu'il ne fasse pas de fautes, parce qu'il est tellement exigeant, s'il fait une erreur, il est fâché ! [...] il s'exige beaucoup, il est très perfectionniste. (P06)

Dans la sphère des relations interpersonnelles, deux mères observent une tendance de l'enfant à être affecté ou touché par des propos exprimés par ses pairs, qu'il interprète comme étant blessants. En d'autres termes, l'enfant peut être considéré comme étant susceptible. Dans ces situations, les réactions de l'enfant peuvent être jugées disproportionnées par les membres de son entourage, ce qui entraîne de l'incompréhension chez ceux-ci.

Bien tu n'es plus mon amie... [l'amie de l'enfant] elle dit ça à [l'enfant], puis là [l'enfant] elle pleure, tu n'es plus mon amie, tu ne peux pas me dire des choses comme ça, ce n'est pas des mots qu'on peut utiliser, c'est bien trop blessant. (P02)

De leur côté, deux mères interrogées soulignent la difficulté de leur enfant à exprimer ses besoins et à s'affirmer dans ses relations interpersonnelles, et ce, tant avec ses pairs qu'au sein de sa famille immédiate. Cette difficulté s'explique, selon les mères concernées, par le désir de l'enfant de plaire et de ne pas décevoir son entourage.

[Elle est une enfant] qui ne s'obstine pas, l'autre veut faire ça, il est heureux de faire ça, bien on va le faire ! sauf qu'elle ne dit pas qu'elle, elle s'emmerde. (P04)

Il ne veut pas déplaire à maman, il ne veut pas déplaire à papa, il ne dirait jamais quelque chose qui pourrait me faire de la peine, faire de la peine à son père, et en même temps, je sais qu'il vit des insatisfactions. (P01)

En terminant, soulignons que chez l'un des enfants, l'hypersensibilité tend à augmenter sa disposition à développer des peurs à la suite d'un vol vécu à son domicile. Lorsqu'il est confronté à une situation d'urgence et vis-à-vis laquelle il ressent de la peur, il a de la difficulté à se départir de cette émotion et il développe des pensées récurrentes à cet égard.

On s'est fait voler il y a quelques mois [...] Il était vraiment, vraiment bouleversé par cette situation-là, il allait vérifier les portes tout le temps si elles étaient barrées [...] Puis l'autre fois il y a eu une alarme de feu à l'école mais ce n'était pas un test, c'était vraiment une alarme de feu, puis... ça lui a créé une grosse insécurité, par rapport aux alarmes, dès qu'il entend n'importe quelle alarme, maintenant il est sur l'état de panique rapidement. (P06)

#### 5.2.3.3 LES MANIFESTATIONS PERÇUES DE FAÇON NEUTRE

Le besoin de prévisibilité, abordé par trois participantes, réfère au besoin de l'enfant d'avoir une routine stable à laquelle il est difficile de déroger (n=3). Lorsqu'un imprévu survient, ces enfants se sentent fébriles (n=1) ou en colère (n=1) et ont de la difficulté à s'adapter.

Il part chez son père, il veut savoir c'est combien de dodos [...]. [Le père] va dire je les garderais coucher ce soir, ça il n'aime pas ça, il réagit comme au moindre petit changement... non si on lui avait dit que c'est deux dodos, ça sera pas 3 dodos, c'est pas parce que des fois il n'en fait pas 3, c'est parce que là, il ne le savait pas puis il est bien routinier, et si c'est lui qui prend sa douche en premier, c'est lui qui faut qui y aille en premier, il va comme se dés... pas se désorganiser mais on va le sentir fébrile ou stressé, si il y a quelque chose qui change. (P01)

C'est qu'il aime les règles, lui il se met des règles sur tout, je vais vous lire un peu, il s'est même fait un horaire. Moi je ne lui demande rien, il se fait des horaires de journée, il a 7 ans ! Journée de [l'enfant]: déjeuner, brosser les dents, aller à l'école, faire les devoirs, 15 minutes d'écran, mange, dodo... il fait ça ! (P03)

L'apparition d'un intérêt spécifique chez l'enfant est un élément soulevé chez une mère interrogée, qui a ressenti une certaine ambivalence concernant un attrait marqué pour la lecture d'ouvrages complexes chez son enfant de sept ans. Cet intérêt est perçu par cette participante comme une manifestation de l'hypersensibilité, puisqu'il est considéré comme étant hors norme en fonction de l'âge de l'enfant.

L'année passée là...ça comme poppé là, elle lisait 15 livres par semaine, elle lit des gros romans ... [...] on ne savait pas s'il fallait qu'on l'arrête ou si fallait qu'on la lâche là-dedans tu sais... Qu'on la stimule plus ou comment la stimuler parce qu'elle était vraiment hyper stimulée. (P02)

Ensuite, le besoin de structure et d'organisation est un impact de l'hypersensibilité évoqué par une mère. En effet, l'enfant prend l'initiative de ranger et classer les choses d'une manière qu'il construit de lui-même de façon autonome et minutieuse.

J'arrive dans sa chambre, il était allé chercher l'étiqueteuse, il écrit manches longues, manches courtes, vestes... il a collé ça dans le fond de ses tiroirs et il a tout roulé ses vêtements de la même façon comme ça, il a fait ses bas, ses bobettes, il étiquette tout ! là son tiroir de la salle de bain [...] il a tout classé, il vient chercher des petits pots, des affaires de cuisine, fait qu'il contribue, il n'a pas de tâches ... je ne lui dit pas fais ton lit, mais lui il fait son lit ! Il se ramasse. (P03)

### **5.3 LES IMPACTS DE L'HYPERSENSIBILITÉ DE L'ENFANT CHEZ LES MÈRES**

Les mères interrogées décrivent les impacts de l'hypersensibilité sur leur propre vie. Les conséquences répertoriées s'actualisent dans la vie personnelle du parent, mais également dans ses interactions avec ses différentes sphères de vie, soit le milieu familial, les relations sociales, ou encore le contexte professionnel.



### 5.3.1 LA VIE PERSONNELLE

Le niveau de fatigue ou d'épuisement est une conséquence abordée par une majorité de participantes (n=5). Celles-ci expriment que l'accompagnement spécifique que leur enfant nécessite en raison de ses particularités émotionnelles et sensorielles entraîne une dépense d'énergie supplémentaire.

C'est fatigant, c'est épuisant, c'est vraiment fatiguant, des fois je suis vraiment épuisée à la fin de ma journée... mettons elle va avoir une réaction tellement démesurée pour une affaire, comme tellement banale. (P02)

Tout est intense, il n'y a rien qui est facile, il n'y a pas grand-chose qui est facile ! ouais il faut comme être connectée tout le temps j'ai l'impression, fait que c'est demandant pour ça. (P05)

Dans le même sens, une participante fait de l'insomnie qu'elle associe, entre autres, à ses préoccupations pour son enfant. Au moment de se coucher, elle réfléchit ou se pose des questions en lien avec le bien-être de son enfant, ce qui entraîne une difficulté à s'endormir.

Mais oui de l'insomnie. Moi je suis déjà une fille qui a de la misère à s'endormir et qui pense beaucoup, le mulot qui tourne trop vite, mais... c'est sûr que ça m'occasionne des casse-têtes, plus dans le vouloir qu'il soit bien. (P06)

Bien que les participantes considèrent généralement la rigueur de l'enfant comme un élément positif de l'hypersensibilité, l'une d'entre elles exprime un point de vue plus nuancé. En effet, elle estime que la rigueur de son enfant implique une adaptation supplémentaire à ce dernier, puisqu'elle se décrit plutôt comme une personne spontanée, qui ne recherche pas de cadre rigide, de routine et de prévisibilité.

Je n'aime pas vraiment quand c'est structuré, ce qui fait que j'aime pouvoir y aller avec comment je me sens ou comment sont les gens, j'aime réagir et m'ajuster en fonction de comment ça se passe. (P03)

### 5.3.2 LA VIE CONJUGALE

L'impact de l'hypersensibilité le plus présent chez les participantes est associé à leur relation de couple. En effet, cette répercussion a été nommée par sept répondantes lors des entrevues. À cet égard, certaines mères (n=4) soulignent que le tempérament de leur enfant entraîne des discussions, voire des conflits avec leur conjoint. Ces discussions concernent les meilleures pratiques à adopter auprès de l'enfant, qui peuvent faire l'objet de points de vue différents au sein du couple parental.

Je pense que mon chum il a plus de misère à comprendre ça [l'hypersensibilité] fait que ça arrive souvent qu'on a des ... ce n'est pas des chicanes, ce sont des mises au point. (P05)

C'est une source de plusieurs pognes. Le plus d'ouvrage c'est qu'on s'entende lui et moi, pourquoi tu fais ça avec elle, mais tu ne le fais pas avec l'autre [enfant]. (P04)

Plus spécifiquement, certaines mères (n=4) mentionnent que l'hypersensibilité de l'enfant met aussi en évidence les différences de valeurs, au sein du couple, dans leur manière d'éduquer leur enfant. En effet, les conjoints n'ont pas toujours les mêmes croyances à l'égard de l'hypersensibilité ou en ce qui concerne les pratiques parentales à privilégier de façon générale. Les interventions jugées pertinentes peuvent donc être différentes chez les parents, ce qui nécessite certains ajustements.

L'hypersensibilité et la manifestation en fait ça ne vient peut-être pas renforcer, mais peut-être mettre en exergue le fait qu'on a ces différences là et qu'elles ne sont là pas à cause de son hypersensibilité, parce que on est comme ça comme parent. (P03)

Des fois, par après, on se rejase de ça [...] des fois je dis [...] lâche prise un peu ! [Il me dit] essaie d'en faire moins pour lui, tu en fais trop... et on accepte que l'un ou l'autre se corrige. (P06)

Finalement, pour une participante, l'hypersensibilité de son enfant représente un défi en raison de sa propre impatience. Elle estime que la condition de son enfant influence sa relation conjugale, puisqu'elle devient irritable et, par conséquent, moins disponible à la relation.

Je dirais que l'hypersensibilité ça ajoute un défi de plus, parce que mon défaut c'est l'impatience, elle vient vraiment toucher à cette corde-là qui est sensible [...] c'est ça le défi au niveau de mon couple c'est que ça amène l'atteinte de mes limites personnelles. (P07)

### **5.3.3 LA VIE FAMILIALE**

Le sentiment de compétence en ce qui a trait à l'exercice de leur rôle parental est influencé négativement, chez quatre mères interrogées, par l'hypersensibilité de leur enfant. Plus précisément, elles mentionnent vivre un sentiment de ne pas être à la hauteur dans la réponse aux besoins de leur enfant (n=2) ou encore de l'impuissance (n=2) vis-à-vis les comportements et réactions de celui-ci.

Dans le fond des fois on se sent comme impuissant, ça joue là-dedans, des fois on a le sentiment d'impuissance ... qu'est-ce qu'on peut faire pour l'aider pour changer ça. (P02)

L'imprévisibilité dû au fait qu'il cumule beaucoup, [...], ça m'occasionnait beaucoup de stress, bien beaucoup de fatigue, [...], parce que je devenais très démunie, c'est quelque chose que toi, comme parent tu n'as pas beaucoup d'emprise. (P03)

Toutefois, une mère nuance cette répercussion parfois vécue négativement, en abordant l'influence positive de l'hypersensibilité sur son sentiment de compétence

lorsqu'elle intervient d'une manière efficace pour apaiser son enfant. Elle ressent alors de la fierté dans son rôle parental, qu'elle attribue au fait de sentir utile et efficace.

Et en plus tu te sens tellement utile, quand tu arrives à répondre parfaitement à son besoin [...] niveau sentiment d'efficacité c'est fort, je me sens un super parent moi ! C'est un défi aussi parce que quand je ne réussis pas, bien je me sens poche. (P04)

Le stress parental, mentionné par trois participantes, se définit par les préoccupations supplémentaires occasionnées par les spécificités de l'enfant. Plus précisément, il en résulte de l'anticipation des comportements dérangeants de l'enfant (n=2) et de l'imprévisibilité de ses réactions (n=1). Pour une mère, ce stress fait en sorte qu'elle tente constamment d'améliorer ses interventions auprès de son enfant et qu'elle se remet sans cesse en question à cet égard.

Bien c'est sûr que c'est stressant ... quand elle tombe devant tout le monde ou quand elle ne veut pas s'habiller le matin et qu'elle fait une crise, c'est stressant c'est sûr. (P02)

C'est préoccupant, quand il fait une crise tu te dis ouais j'aurais pu désamorcer ça comment, j'aurais pu agir comment avant qu'on se rende là, qu'est-ce que je pourrais faire pour ne pas qu'il fasse une crise, qu'est-ce que je pourrais lui apprendre. (P06)

Pour d'autres participantes (n=4), l'hypersensibilité a pour conséquence d'amener le parent à jouer un rôle de médiation entre l'enfant et d'autres systèmes présents dans sa vie. En effet, des mères interrogées expliquent qu'elles adaptent leurs comportements et stratégies aux particularités de leur enfant. D'une part, deux mères soulignent qu'elles sensibilisent les membres de leur entourage aux réactions de leur enfant afin de faciliter les interactions de ce dernier par la suite.

Je vais comme prévenir ou préparer les gens ... à mon amie je vais dire aujourd'hui [l'enfant] il est comme ça ou il s'est senti comme ça, pour préparer les gens à mieux comprendre ses réactions. (P03)

Dans le même sens, deux mères agissent parfois comme médiatrices avec le milieu scolaire, en partageant avec le personnel scolaire les difficultés rencontrées par l'enfant afin que ce dernier puisse recevoir des services adaptés à ses besoins.

J'ai eu à gérer des appels de l'école, parler au directeur, parler au service de garde parce que ça n'allait pas bien à l'école [...]. (P01)

Au plan du fonctionnement familial, deux conséquences sont associées à l'hypersensibilité de l'enfant chez les participantes (n=3). D'abord, trois mères estiment que les manifestations chez l'enfant, telles les réactions aux sensations physiques, aux bruits ou à l'inconnu, ainsi que le besoin de prévisibilité ou l'apparition de comportements dérangeants, ont un impact négatif sur le déroulement des activités familiales. Par exemple, les réactions aux sensations physiques peuvent avoir un impact dans une activité qui nécessite un équipement particulier vis-à-vis lequel l'enfant se montre réfractaire. Les comportements dérangeants, pour leur part, peuvent se traduire par une attitude négative lors de l'activité, voire de l'opposition. En raison de ces comportements perturbateurs, certaines mères mentionnent que les autres membres de la famille peuvent avoir de la difficulté à profiter du moment (n=3) ou même éviter complètement certaines activités (n=1).

On pourrait s'empêcher de faire des activités parfois, parce que l'on sait que ça, ça ne fera pas. (P05)

[Mes enfants], ils ne veulent pas mettre leurs bottes de ski parce que les bottes de ski c'est inconfortable. Tous les autres enfants vont quand même accepter d'en faire, parce que c'est le fun, tu finis par t'habituer mais pas les miens, là ça va faire qu'on va se forcer, ça va chialer toute la journée mais vraiment, ils ne s'habituent pas, ils ont mal... (P05)

Selon une participante, l'hypersensibilité de l'enfant peut influencer négativement les relations de celui-ci avec sa fratrie. Par exemple, l'enfant hypersensible peut avoir tendance à intervenir pour réguler les comportements de ses frères et sœurs, lorsque leurs comportements ne respectent pas les normes établies par les parents. Toutefois, ces interventions, qui ne sont pas de sa responsabilité, occasionnent des conflits entre les enfants de la fratrie.

Elle voit une de ses sœurs qui fait quelque chose qu'elle sait qu'elle n'a pas le droit de faire, pour protéger l'enfant de la réaction du parent, elle va essayer dans le fond d'intervenir elle-même, c'est bien pire parce que là l'autre pogne les nerfs ... (P05)

#### **5.3.4 LA VIE SOCIALE**

Deux mères interrogées abordent des impacts de l'hypersensibilité dans leurs relations sociales. La première admet craindre le regard des autres lorsque son enfant adopte des comportements dérangeants et nomme avoir mis fin à certaines relations pour ce motif.

Ma mère est outrée que ma fille n'ait pas de cache-cou là. Puis je dis « Maman, il n'y a rien à faire, je ne me bats pas, elle va me faire une crise, elle va se désorganiser » [...] Je suis un peu quasiment vue comme une mère...euh...des fois...comme mère indigne un peu. [...]. Il y a des personnes mettons qu'on va moins voir parce que peut-être que... (P02)

La seconde, pour sa part, explique vivre avec la pression de maintenir ce qu'elle croit être le mieux pour son enfant, et ce, même si ses proches expriment des réticences à ce sujet.

Il fallait toujours que ce soit moi qui garde la ligne et qui ne se laisse pas influencer, et qui dise non, non je suis correcte, faites-vous-en pas ! ça, ça a été de la pression ! (P04)

### 5.3.5 LA VIE PROFESSIONNELLE ET FINANCIÈRE

Un nombre limité de conséquences de l'hypersensibilité chez l'enfant est répertorié sur la vie professionnelle des parents. Une participante estime toutefois que certains comportements dérangeants de l'enfant survenus le matin, avant le départ pour le travail, peuvent avoir des répercussions sur sa disponibilité au travail et, plus précisément, sur sa concentration.

C'est sûr que oui, effectivement quand ça a été un matin plus difficile, des fois j'ai de la peine ou je suis déçue, je vais peut-être avoir plus de misère à me concentrer au début de la journée. (P01)

Dans le même sens, une seconde participante soulève un impact sur sa vie professionnelle et concerne l'arrêt de travail de celle-ci. Bien que cette décision résulte d'une accumulation de facteurs, elle avait également pour cause l'état de fatigue engendré par les défis associés à son rôle parental.

Beaucoup de fatigue, vraiment [de la] fatigue, à un moment donné j'étais en arrêt de travail. (P03)

Une troisième participante met plutôt de l'avant une conséquence positive de l'hypersensibilité sur son emploi, considérant qu'elle œuvre dans le domaine de l'éducation. En ce sens, elle explique que les connaissances qu'elle développe sur le trait de tempérament de son enfant peuvent être transposées aux personnes qu'elle rencontre dans le cadre de son travail, ce qui favorise une meilleure compréhension de celles-ci.

Sur ma vie professionnelle, c'est sûr que moi je travaille en éducation alors juste de... d'être plus sensible qu'ils existent ces enfants-là, enfin ces adultes-là, donc juste de voir que ça peut peut-être expliquer certains comportements. (P03)

Finalement, trois participantes exposent des impacts financiers liés à l'hypersensibilité de l'enfant. D'une part, des coûts pour des consultations professionnelles, en travail social par exemple, ont été notés par deux mères. Elles soulignent que ces dépenses sont nécessaires en raison des particularités de leur enfant et de leur désir de lui offrir de l'accompagnement.

Bien au niveau des frais de service, le suivi avec la travailleuse sociale. (P01)

D'autre part, en raison des spécificités sensorielles de son enfant, qui font de l'habillement un enjeu quotidien, une participante considère avoir investi davantage dans l'achat de vêtements, afin de trouver ceux qui conviendraient davantage aux besoins de son enfant.

Dans les vêtements, il y a beaucoup de vêtements que j'ai achetés qu'elle n'a jamais portés, qu'elle a portés une fois fait qu'au bout du compte il y a quand même une petite dépense au niveau des vêtements. (P02)

#### **5.4 LES PRATIQUES PARENTALES ADOPTÉES AUPRÈS DE L'ENFANT HYPERSENSIBLE**

Les participantes sont en mesure de partager diverses pratiques qu'elles adoptent dans la relation avec leur enfant hypersensible. Celles-ci concordent avec les trois dimensions de la pratique parentale, telle que décrite par Lacharité et al. (2015), soit l'engagement du parent, sa disponibilité physique et psychologique pour son enfant, ainsi que les actions indirectes que le parent pose dans l'intérêt de l'enfant. Cette section présente la perception des mères interrogées sur leurs propres pratiques selon les deux premières dimensions. Le contenu de la troisième dimension sera, pour



sa part, abordé dans la section portant sur les facteurs environnementaux puisque les actions indirectes posées par le parent incluent des éléments du soutien informel et formel reçu.

#### **5.4.1 L'ENGAGEMENT DU PARENT ENVERS L'ENFANT**

L'engagement du parent envers l'enfant est abordé, plus précisément, par la sensibilité parentale et les stratégies éducatives utilisées par les mères interrogées avec leur enfant hypersensible.

##### **5.4.1.1 LA SENSIBILITÉ PARENTALE**

L'ensemble des mères interrogées (n=7) rapportent être à l'écoute des besoins spécifiques de leur enfant et être en mesure de s'y adapter. Les particularités auxquelles les mères réfèrent sont la réactivité émotionnelle et la surcharge sensorielle. Elles considèrent que les réactions de leur enfant sont intenses dans un contexte donné, mais elles acceptent cette particularité et adaptent leurs attitudes ou interventions en ce sens.

Ça m'exige beaucoup de me rappeler qu'on n'a pas... pas les mêmes réactions aux situations, donc je dois toujours réfléchir en fonction de sa personne plutôt que de la mienne [...] donc ça, ça influence mon rôle de parent, de me dire ce n'est pas ma réaction, c'est la sienne, ça m'influence beaucoup comme personne, je n'ai pas cette sensibilité-là, je ne l'aurai jamais, moi j'aurais tendance... bien voyons on s'en fout ! (P04)

Là il rentre dans la maison, il est tout mouillé, « là je vais aller prendre ma douche ». Bien là [...] tu t'en vas à ta pratique de soccer, ce n'est pas bien bien le temps d'aller prendre ta douche. Là il me regarde... fin du monde... ah ce n'est pas grave, enlève tes vêtements, va prendre ta douche. (P06)

D'une part, trois mères répondent au besoin de prévisibilité de leur enfant en le préparant à ce qui s'en vient, afin de réduire l'insécurité associée à l'inconnu ou aux changements et ainsi de prévenir des réactions émotionnelles ou comportementales.

Se faire un plan de match, mettons ok, on a une journée ensemble ... mettons c'est le vendredi puis elle sait que c'est la fin de semaine et qu'elle peut se coucher plus tard, mais pas d'heure, quand tu veux, il faut vraiment qu'on dise une heure et comment ça va se passer quand même sa soirée. (P02)

[L'enfant] lui il veut qu'on planifie qu'est-ce qui va se passer demain, est-ce que c'est papa ou maman qui vient me chercher à l'école, donc il va demander d'avoir tout ça avant de se coucher, fait qu'on le fait, mais ce n'est pas quelque chose que je trouve lourd, j'aime ça, je trouve que ça fait un moment où est-ce que j'ai mon petit temps avec un, après ça j'ai mon petit temps avec l'autre aussi. (P03)

D'autre part, quatre mères offrent la possibilité à leur enfant de diminuer les stimuli externes, en prévision d'une surcharge sensorielle. Dans les exemples qu'elles partagent, les sens de l'ouïe et du toucher sont visés par les moyens mis en place. Lors de moments bruyants, deux d'entre elles expliquent qu'elles se retirent dans un endroit calme avec l'enfant afin de l'aider à s'apaiser. Une autre mère mentionne qu'elle a pris l'habitude d'aller chercher son enfant à l'école plus tôt pour lui donner une période de répit. Une participante ajoute, quant à elle, caresser son enfant ou le bercer dans un mouvement continu, ce qui contribue à son apaisement. Finalement, une mère s'est adaptée à la faible tolérance de son enfant aux textures de vêtements en lui permettant de se changer à plusieurs reprises dans une même journée et, ainsi, éviter qu'il soit sale ou mouillé.

De temps en temps, on va s'asseoir un peu tranquille, on va se flatter, et puis on va s'apaiser, on va laisser, on va essayer de trouver un endroit qui... puis je m'en rends même plus compte, ah ici, c'est un beau banc de parc, viens on va s'asseoir tranquille, on a trouvé nos petites stratégies qui nous permettent d'être bien tout le temps. (P04)

Il est tanné d'être avec son maillot mouillé, fait que là je lui amène ses bobettes et des shorts, des fois en plein après-midi, il se recharge toute, il a besoin de ça, fait que tu sais... il faut apprendre avec lui aussi. (P06)

La volonté de comprendre l'hypersensibilité de l'enfant et d'accroître ses connaissances sur le sujet est présente chez six mères interrogées. Elle se traduit par la recherche d'informations, principalement par l'entremise de lectures. L'objectif des participantes est de comprendre les besoins de l'enfant et d'adapter leurs interventions en ce sens.

Puis j'ai lu beaucoup, je me suis acheté des livres qu'on m'a référés, l'hypersensibilité, la douance, fait que ça m'a aidée plus à comprendre pourquoi elle est comme ça. (P02)

C'est sûr que je suis une personne qui aime ça aussi m'informer, et lire et être un meilleur parent, fait que j'écoute des affaires de coach, Dr Nadia, c'est le genre d'affaires que j'aime lire et m'informer là-dessus c'est sûr. (P06)

#### 5.4.1.2 LES STRATÉGIES ÉDUCATIVES JUGÉES EFFICACES AUPRÈS DE L'ENFANT

Les mères interrogées partagent des actions concrètes qu'elles posent auprès de leur enfant hypersensible dans le but de l'éduquer et de favoriser son bon fonctionnement. Tout d'abord, six d'entre elles accompagnent l'enfant dans la verbalisation de ses émotions. Pour y arriver, trois mères utilisent le reflet des émotions, qui se caractérise par le fait de nommer à l'enfant l'émotion qu'il ressent dans le but qu'il arrive à le faire par lui-même éventuellement. Elles utilisent aussi la

normalisation, soit le fait de faire comprendre à l'enfant que ses émotions sont légitimes, puis la discussion ciblée sur l'identification des émotions par l'enfant.

J'essaie de l'amener à mettre des mots sur ses émotions et de dire c'est correct, tu as le droit d'être fâché, c'est correct tu as le droit de pleurer, mais qu'est-ce qui est acceptable de faire. Pleurer c'est acceptable, mais quand il est fâché, de frapper son frère, ça ce n'est pas acceptable. (P01)

On parle beaucoup, [l'hypersensibilité de l'enfant] influence beaucoup nos sujets, notre manière de poser des questions, pour qu'elle arrive finalement à verbaliser ce qu'elle a vécu. (P04)

Je prends beaucoup de temps pour parler avec elle, fait que je pense qu'elle se sent comprise puis validée puis qu'elle a le droit d'avoir ces émotions-là, peut-être que ça lui permet de voir que ce n'est pas grave... ça fait partie d'elle et c'est ça ! d'accepter ça, de mieux gérer. (P05)

La discussion est une stratégie utilisée par six mères interrogées. D'une part, elles sont d'avis que la discussion peut permettre d'orienter le raisonnement de l'enfant vers la compréhension des impacts d'un comportement indésirable qu'il adopte. Deux mères précisent également qu'elles accompagnent l'enfant dans l'identification des signes précurseurs de l'apparition de ce comportement. En d'autres termes, la discussion a alors une visée d'éducation et d'apprentissage.

De plus en plus, je suis capable d'aller au niveau de la raison et d'expliquer un peu la cause à effet, bon si tu as tel comportement, ça amène telle conséquence. (P01)

Elle fait juste aller se calmer dans sa chambre, après ça, de bien jaser et de lui faire comprendre, c'est la meilleure façon, bien plus que la conséquence, bien plus que la punition, parce que ça, ça va... comme la conséquence, ça va vraiment la stresser, je ne pense pas qu'elle comprenne. (P05)

Le second type de discussion soulevé par deux mères est celui qui permet à l'enfant d'exprimer son opinion en participant à des décisions qui le concernent. Par

exemple, l'enfant peut négocier une consigne à l'aide d'arguments ou être entendu dans ce qu'il désire dans une situation donnée.

Puis on y va beaucoup aussi dans l'argumentaire, qu'au début je trouvais vraiment ça tannant [...] mais mettons est-ce que je pourrais lire une demi-heure de plus ? Pourquoi tu veux lire une demi-heure de plus ? Bien parce que là il me reste un chapitre. (P02)

Donc, je vais vraiment beaucoup compter sur leur opinion, puis en tenir compte aussi, ce n'est pas juste je te demande ton avis, puis ça finit là. J'estime que ce n'est pas à cause qu'ils sont plus jeunes, qu'ils sont moins crédibles ou moins capables de trouver des solutions, surtout quand ça les concerne eux comme personne en premier, donc il y a quand même beaucoup d'espace de discussion et de pouvoir décisionnel. (P03)

Lorsque l'enfant ressent une émotion vive, telle la tristesse ou la colère, ou qu'il adopte des comportements dérangeants, comme des cris, quatre mères insistent sur l'importance de lui offrir un moment de retour au calme avant d'amorcer une discussion ou une intervention auprès de lui. L'enfant se retire dans un endroit calme et le parent lui permet cet espace.

Dans les crises plus intenses, ça il n'arrive vraiment pas à le gérer puis l'autre fois, il s'est arrêté et s'est retiré pour aller écouter la télé [...] Il est juste en train d'essayer de refaire descendre comment il se sent, je vais aller le voir... je vais revenir le voir dans 10 minutes, quand il va être calmé, après ça. Je vais lui demander de revenir avec nous ! (P03)

Si elle pleure ou qu'elle est en colère, il ne faut pas que j'y aille tout de suite, ça ne donne rien, rien, rien d'aller crier après, de... d'intervenir sur le coup, ce n'est pas une bonne idée, parce qu'elle est trop dans l'émotion, elle n'est pas ouverte partout, fait que de laisser le temps... elle s'en va dans sa chambre [...] fait qu'elle fait juste aller se calmer dans sa chambre, après ça, de bien jaser et de lui faire comprendre. (P05)

Selon deux mères, il est pertinent d'accompagner l'enfant dans l'identification de stratégies personnelles de retour au calme. L'enfant peut avoir un endroit qui lui permet d'être apaisé ou des passe-temps qui l'aident à canaliser son attention et à faire

diminuer la surcharge sensorielle. Pour une mère, l'art pourrait être utilisé pour l'expression des émotions chez l'enfant plutôt que la discussion si ce médium répond davantage aux besoins de l'enfant.

S'il a des petites frustrations ou des choses, il sait comment se retirer, il sait ce qui l'aide, on a une affiche avec... il en a c'est courir, il en a c'est faire ci, faire ça... très, très jeune je travaillais avec les enfants, essayer d'identifier : toi qu'est-ce qui te calme ? [...] Il s'était fait un coin calme dans son garde-robe avec une petite lumière, des livres, il avait été capable de développer ça. (P03)

On a tellement mis en place de stratégies, elle a ses propres écouteurs sans fil qu'elle peut mettre sur ses oreilles si elle veut écouter ses affaires, tranquille [...] Dans sa chambre avec ses coussins parfaitement doux et parfaitement à son goût [...]. Aller prendre une petite marche, faire du vélo, ou quoi que ce soit, mais aller se promener à l'extérieur, ça fonctionne bien. Souvent la laisser aller dans un coin toute seule, prendre un bain, aujourd'hui ça fonctionne vraiment bien ! (P04)

Quatre participantes abordent l'aspect logique de leurs interventions, c'est-à-dire l'importance, pour elles, d'appliquer des conséquences cohérentes et proportionnelles au geste posé par l'enfant. En ce sens, deux mères utilisent les gestes réparateurs, soit une action posée par l'enfant dans le but de réduire les impacts de son erreur. Deux participantes précisent qu'elles utilisent le renforcement positif avec leur enfant, que ce soit par le biais d'encouragements ou d'un système de billes.

C'est d'aller avec des conséquences qui sont de la même grandeur, impact, que l'action qu'elle a faite. (P02)

On a comme un pot de billes [...] Je donne des billes pour plein de raisons [...] Si par exemple le matin, elles ont tout fait leur routine, leur séquence de façon autonome, je vais donner des billes pour ça, je trouve que c'est valorisant pour elles, j'en enlève pas parce que ça ne s'annule pas un bon comportement [...] mais c'est ça, alors là j'ai dit s'il y a en a une qui donne des coups de poing, par exemple, ça elle va perdre 5 billes et les donner à l'autre, fait que c'est comme un geste réparateur [...] puis elles ont le droit d'aller se chercher, à temps de billes mettons, elles ont une récompense, comme un espèce d'échange. (P05)

Mettons que je lui dis une consigne, elle le fait, je vais lui dire bravo, tu as bien écouté, j'essaie le renforcement positif au maximum. (P07)

Trois mères utilisent le retrait de l'enfant en réaction à ses comportements indésirables. Lors de l'utilisation du retrait, elles demandent à l'enfant de se retirer dans sa chambre ou dans un endroit prévu à cet effet. Dans ces situations, l'objectif est de faire cesser le comportement ciblé.

Je te dirais que le mieux c'est vraiment de la mettre en réflexion [...] même si ce n'est pas long, juste le fait qu'elle aille en conséquence, réfléchir un peu, puis qu'après on ait une discussion, ça fonctionne vraiment bien. (P02)

Je lui dis mettons, ramasse ce jouet-là et là je me rends compte qu'elle ne l'a pas fait ! [...] Je te laisse une seconde chance, mais après ça, il va y avoir une conséquence ! Et mettons si elle ne le fait pas, elle peut aller dans sa chambre. (P07)

Pour inciter l'enfant à appliquer une demande du parent, une participante utilise le décompte, c'est-à-dire qu'elle compte jusqu'à trois à voix haute et l'enfant doit se mettre en action dans ce délai s'il souhaite éviter une conséquence. Lorsqu'elle souhaite amener l'enfant à écouter une consigne, une autre mère lui propose deux choix orientés vers ce qui est attendu, ce qui permet à son enfant d'avoir l'impression de prendre lui-même la décision, ce qui l'amène à collaborer plus facilement.

Bien le 1, 2, 3 a vraiment fonctionné, moi ça fonctionne encore, elle a 7 ans ! (P02)

J'essaie toujours de lui laisser deux choix, parce que là, elle se sent en contrôle. J'ai l'impression que... en tout cas, j'ai constaté qu'elle avait l'air de se sentir mieux dans cette situation-là. (P07)

Des stratégies d'exposition graduelle de l'enfant à ce qui provoque une surcharge chez lui sont proposées par deux participantes. L'objectif du parent est de

rendre plus facile le contact de l'enfant avec un stimuli dérangeant, permettant de réduire ses réticences face à celui-ci.

Moi je me disais qu'il fallait la rendre plus flexible parce que ça devenait rigide, à un moment donné, tu n'aimes pas le bruit [...] Bien nous autres on était bien on va mettre la musique plus forte aujourd'hui, la télé plus forte, on a tellement travaillé, il y a quelque chose qui la stressait, la dérangeait, elle n'aimait pas l'eau, je n'ai jamais vu quelqu'un faire des cours de natation de même ! (P04)

Être pas bien dans une nouvelle activité, là il chialait quand on a fait du vélo de montagne, c'est plus ça que je remarque, je n'amène pas tant de conséquences à ça, c'est plus de l'éducation dans l'apprentissage, lui aussi se désensibiliser un peu à ça. (P06)

Pour sa part, une mère travaille avec son enfant à identifier les signes précurseurs d'une crise de colère afin d'intervenir en amont pour aider l'enfant à s'apaiser, plutôt que de réagir à ses comportements une fois qu'ils sont posés.

Justement on a travaillé fort avec la travailleuse sociale, moi avec lui... déceler les signes avant que le volcan explose, fait que là il est capable. (P01)

#### 5.4.1.3 LES STRATÉGIES ÉDUCATIVES JUGÉES INEFFICACES AUPRÈS DE L'ENFANT

Les stratégies de type punitif ou restrictif sont considérées comme n'ayant pas d'impact constructif sur l'enfant par quatre mères interrogées. Ces stratégies incluent, par exemple, le retrait d'une activité ou d'un objet que l'enfant aime (n=2), le fait de se fâcher et de hausser le ton (n=2), ou de donner une conséquence qui n'est pas en lien avec l'action de l'enfant (n=1). Selon ces mères, ces stratégies entraînent plutôt une dégradation de la situation, en augmentant la frustration de l'enfant. Une mère ajoute que les récompenses et les systèmes de renforcement, malgré qu'il ne s'agisse pas de stratégies punitives ou restrictives, ne sont pas une motivation pour son enfant.



Hausser le ton, faire un défi... mettons tout ce qui la met au défi là, non tu n'auras rien d'elle, tout ce qui est punition, récompense, zéro effet, les systèmes d'émulation, d'une triste inefficacité... effrayant... tout ce qui est incohérent, fais-le parce que je l'ai dit ! (P04)

Je pense que ça nous influence aussi dans le, être plus stratégique avec [l'enfant] ou avoir appris à trouver des stratégies différentes pour lui, parce que justement, il se ferme ou il explose plus si on est plus agressif ou plus fâché ou trop insistant. (P06)

Bien quand on est plus raide avec elle, mettons là [...] je suis vraiment tannée, ça fait trois fois que je te dis... tu ne l'as pas encore fait... et là, je la perds complètement, elle devient en crise encore plus que c'était. (P07)

Finalement, une mère explique que le fait de permettre du temps d'écran pour laisser l'enfant retrouver son calme a un effet éphémère. Pendant l'émission ou le temps de jeu vidéo, l'enfant est concentré et apparemment calme. Toutefois, lorsque le moment prend fin, il est de nouveau à fleur de peau.

Un petit peu de temps d'écran, ça va avoir tendance à faire baisser puis après ça, elle va être plus apte parce qu'elle va le faire dans un environnement qui est un peu plus calme, mais si je laisse un petit peu trop longtemps, ça va être totalement l'inverse, après ça je vais avoir plus de troubles, fait que tu sais, il faut vraiment contrôler, même écouter un film, ça semble avoir un effet positif, mais après, on dirait que ce n'est pas réellement passé. (P04)

#### **5.4.2 LA DISPONIBILITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DU PARENT**

Bien qu'il ne s'agisse pas d'une pratique spécifique à l'enfant hypersensible, deux mères soulèvent l'importance qu'elles accordent aux moments de qualité passés avec leurs enfants. Pour l'une d'elles, cela réfère au fait de prendre un temps seul avec l'enfant et de choisir des passe-temps qui concordent avec ses intérêts. Pour l'autre, il s'agit de jouer avec l'enfant ou de choisir un moment quotidien à partager avec lui.

J'essaie aussi de passer du temps toute seule avec l'un et l'autre des garçons [...] plus spécifique à leur intérêt. (P01)

Moi la routine du soir est très longue parce que j'aime ça, je trouve que c'est un moment où ça nous... vraiment on s'arrête, que ce soit le bain, la lecture, ou des petits jeux calmes, ça dure vraiment longtemps. (P03)

De son côté, une mère aborde la nécessité de prendre le temps de s'arrêter, en tant que parent, lorsque son enfant vit une émotion intensément, puisqu'il s'agit du seul moyen de désamorcer la situation. Autrement, si par manque de temps elle poursuit ses demandes à l'enfant, celui-ci n'est pas en mesure d'y répondre. Elle doit donc prendre une pause pour accorder une attention à l'émotion vécue par l'enfant.

Quand elle vit une émotion, bien je n'ai pas le choix, je dois la considérer, je ne peux pas faire je vais passer outre, bien je vais continuer à faire, de lui demander des choses... je n'ai pas le choix là, il faut que je la prenne en considération, qu'on s'arrête... même si on est pressés, on n'a pas le choix, c'est ça. (P07)

Dans un autre ordre d'idées, trois mères mentionnent que leur propre sensibilité affecte parfois leur disponibilité à répondre comme elles le souhaitent au besoin de leur enfant. Alors que certaines (n=3) réagissent avec impatience, d'autres (n=2) se sentent plutôt submergées par l'émotion.

Mon intolérance à la frustration, si on veut... on dirait que des fois, je suis très patiente et tout d'un coup... c'est comme si mon thermomètre montait de zéro à cent en pas longtemps, dans ce temps-là, ça ne donne pas beaucoup d'espace pour les enfants à s'ajuster. (P05)

Je suis sensible, c'est une qualité, mais des fois c'est un défaut parce que... ça peut m'atteindre facilement, des fois faut que je fasse attention, je prends tout à cœur, ça peut me blesser facilement pour des choses que vraiment je ne devrais pas accorder autant d'attention. (P07)

Dans le même sens, deux mères observent que leur état émotif influence de manière significative les émotions vécues par leur enfant. Elles considèrent qu'elles

doivent être conscientes de leurs propres émotions et en mesure de les maîtriser pour aider l'enfant.

Je suis quelqu'un de très stressé, fait que le fait qu'il est hypersensible et qu'il éponge tout mon stress, ben là ça fait aussi que ça influence. (P01)

Faut vraiment être des gens sains, équilibrés, pour qu'elle, elle puisse être saine et équilibrée, on est le baromètre de sa vie, si nous autres on tangué, elle, elle chavire ! (P04)

## **5.5 LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX**

Les mères interrogées identifient des caractéristiques de leur environnement susceptibles d'influencer l'exercice de leur rôle de parent auprès de leur enfant hypersensible, soit le soutien informel, le soutien formel, ainsi que le contexte social dans lequel elles évoluent. Cette section réfère également à la troisième dimension de la parentalité, soit les actions indirectes posées par le parent pour l'enfant, puisqu'elle inclut, par exemple, la prise de rendez-vous pour l'enfant, un choix de gardiennage approprié pour lui, ou l'entretien d'un lien entre le parent et l'école (Lacharité et al., 2015).

### **5.5.1 LE SOUTIEN SOCIAL INFORMEL**

L'ensemble des participantes (n=7) abordent le soutien offert dans leur entourage qu'elles considèrent comme étant aidant dans leur rôle parental. Elles estiment avoir un lien significatif avec les membres de leur famille, qui les aident dans l'exercice de leur rôle parental. Trois d'entre elles mentionnent également des liens d'amitié importants, qui constituent une source de soutien dans leur vie. Une participante précise, quant à elle, entretenir des relations aidantes avec des collègues.

La présence de ces personnes dans l'entourage des mères leur permet de recevoir différents types de soutien, tant sous forme concrète que psychologique.

D'abord, en ce qui concerne le soutien concret, quatre mères interrogées expliquent que les grands-parents de l'enfant répondent principalement à leur besoin de gardiennage. Ces périodes de répit permettent aux parents de vaquer à des occupations lors desquelles l'enfant ne peut être présent. Même si le besoin de gardiennage n'est pas présent chez une mère, le fait de savoir qu'une personne pourrait tout de même y répondre est rassurant.

Ils gardent encore beaucoup, mettons je fais partie du CA, ma mère est venue garder le soir, ils sont vraiment vraiment d'une grande aide, des fois son Papy vient la chercher. (P02)

Mon père, ma mère, ma sœur. On sait que si on a besoin, ils vont être là, je sais que j'ai des gens, j'ai un bon soutien social, dans le sens où si je demandais, mais ce n'est pas quelque chose que je fais, mais si je demandais, j'aurais une réponse immédiate [...] Si je leur demandais de venir garder, ils viendraient. (P04)

Pour sa part, une participante ajoute recevoir du soutien alimentaire de ses parents, c'est-à-dire que ceux-ci lui amènent des plats préparés. Elle considère cette attention comme un geste bienveillant, qui contribue au bien-être de sa famille.

On est bien entourés de nos parents, qui sont encore jeunes et en santé, fait qu'on est chanceux pour ça vraiment, fait que pour la bouffe aussi j'aurais... Ils m'amènent toutes sortes d'affaires [...] Fait qu'on a vraiment un bon entourage qui est positif pour nous autres. (P05)

En outre, trois mères bénéficient d'un soutien émotif, soit de la part de leur famille (n=3), de leurs amis (n=2) ou de collègues (n=1). En d'autres termes, elles peuvent compter sur des personnes de confiance auxquelles elles peuvent se confier et avec lesquelles elles peuvent discuter de leur situation familiale et obtenir des conseils.

Avec mes amies on parle de tout, des défauts, des qualités de nos familles, du beau et du moins beau aussi... de tout ça, on en parle beaucoup fait que j'ai vraiment un réseau social vraiment fort là-dessus et même au travail j'ai des collègues, comme je te disais, des collègues qui sont travailleuses sociales où je vais chercher de l'aide, je vais chercher des conseils beaucoup. (P06)

Ma mère elle va plus aussi regarder comment on vit ça, comment moi je me sens, ces choses-là, puis elle va être là aussi pour me soutenir affectivement. Puis mes amies, bien sûr, elles sont là aussi pour m'écouter. (P07)

La compréhension ou l'accueil de l'hypersensibilité de l'enfant et de ses manifestations par l'entourage est un aspect aidant pour deux participantes. Elles apprécient l'ouverture de leur entourage à discuter des difficultés qu'elles rencontrent dans leur rôle parental, tout en se sentant respectées dans l'exercice de leur parentalité.

Ma famille est très aimante, est très ouverte, si je regarde plus au niveau de ma mère, ma sœur, je leur en ai parlé, je pense qu'elles comprennent bien, elles vont dans le même sens que moi. (P01)

Il a fait une crise intense dans les deux familles, très, très intense mais eux, ils ne s'immiscent pas vraiment dans notre façon d'être comme parent, ils sont très respectueux, très présents. (P03)

### **5.5.2 LE SOUTIEN SOCIAL FORMEL**

Trois mères ont eu recours à une aide professionnelle par le passé avec leur enfant hypersensible, soit en travail social, en psychoéducation ou en psychologie. La demande initiale de services visait la présence de comportements dérangeants de l'enfant (n=3), la volonté d'être outillé comme parent (n=2), ainsi que les difficultés dans les relations sociales de l'enfant (n=1). L'enfant d'une autre mère est actuellement en attente de services en psychologie pour une première fois à la suite d'un vol ayant eu lieu au domicile. Ainsi, l'hypersensibilité n'était pas le motif de consultation, parce

qu'elle était inconnue à l'époque de la demande de consultation. Une autre soulève, en ce sens, son besoin d'être informée sur l'hypersensibilité, de même qu'au sujet des stratégies pertinentes à utiliser auprès de l'enfant.

J'ai déjà demandé du soutien pour... elle était plus jeune [...] moi ma consultation c'était comme pour m'aider à intervenir avec mon enfant. [...] J'en ai demandé encore cette année, mais je suis sur la liste d'attente, justement pour les relations, les conflits... c'est aussi, c'est elle qui me l'a demandé de parler avec quelqu'un [...] On a fait une demande en psychoéducation. (P05)

Bien moi j'aimerais ça avoir des ressources pour les informations, des informations à ce sujet-là [l'hypersensibilité] ! Pour bien mieux l'accompagner là-dedans. (P07)

Quatre mères interrogées considèrent toutefois que le milieu scolaire de leur enfant n'est pas en mesure d'intervenir auprès de celui-ci, soit par manque de ressources (n=3) ou encore parce que l'enfant fonctionne de manière adéquate à l'école malgré les difficultés observées à la maison (n=1). L'une d'entre elles mentionne qu'elle aurait aimé avoir la possibilité d'agir de manière préventive à l'apparition de difficultés scolaires chez son fils, mais que ce fut impossible en raison des ressources limitées de l'établissement.

En lien avec l'hypersensibilité, le seul hic que j'aurais c'est au niveau scolaire, parce que moi ça fait longtemps que je les vois les difficultés de [l'enfant] puis j'aurais donc voulu agir en prévention, mais actuellement au niveau scolaire, [...] ils ont tellement peu de ressources. (P01)

[L'enseignante dit] elle est super bonne... moi je n'ai pas de problème dans ma classe, donc je ne vois pas pourquoi on irait voir... là je disais à l'école, chez nous c'est la crise. (P02)

Au plan de l'accessibilité, deux mères ayant déjà bénéficié de services avec leur enfant et une autre ayant récemment fait une demande d'aide déplorent les délais d'attente entre la demande et la prise en charge par les services.

Moi ça ne me dérange pas, j'ai les ressources, mais je ne trouve pas que le soutien est vraiment là pour les parents, comme [une organisation], ça a pris tellement de temps avant qu'on ait un appel. (P03)

### 5.5.3 LE CONTEXTE SOCIAL

Dans cette section, trois éléments appartenant aux croyances ou aux normes véhiculées par la société sont abordés. Selon les participantes (n=5), ces éléments peuvent influencer l'exercice de leur rôle parental auprès de leur enfant hypersensible. Ces éléments concernent les normes sociales véhiculées en lien avec le rôle de parent, les standards sociaux associés à la masculinité, ainsi que la conception sociale de la « normalité » chez les enfants.

D'abord, trois participantes abordent la pression sociale ressentie en tant que parent, qui peut avoir un impact sur le sentiment de compétence parentale. En effet, ces mères estiment que les attentes ou les standards sont élevés envers les parents d'aujourd'hui, voire difficiles à atteindre.

Je trouvais que c'est très exigeant ce qu'on s'attend, je dis on, la société s'attend de nous comme parents, l'impossible, des choses qui ne sont pas réalistes, on n'a pas place à l'erreur [...] Il faut que tu sois excellent partout, [...] Être une mère avec des enfants qui font 12 cours, qui jouent de la musique et qui parlent 3 langues ! (P05)

Moi je trouve qu'on est dans une ère qu'on est hyper... faut être hyper performant, hyper performant au travail, hyper performant dans toutes les sphères de notre vie, à la maison, que tous nos enfants fassent toutes les activités qu'ils ont besoin... Je trouve ça vraiment extrême, les niveaux de performance et de stress que les parents peuvent vivre ! (P07)

Dans un autre ordre d'idées, une mère met de l'avant certains stéréotypes liés à la masculinité, selon lesquels les hommes ne doivent pas se montrer vulnérables. Elle explique que cette image peut rendre plus difficiles l'expression des émotions chez les

pères et leur capacité à se mettre à la place de l'enfant. Dans ce contexte, l'implication auprès d'un enfant hypersensible pourrait être plus complexe chez certains hommes.

C'est peut-être juste aussi le fait qu'à la base, hommes, femmes, on ne voit pas les choses pareille, les femmes on est plus émotionnelles, les gars sont plus concrets, il y a de ça à travers tout ça, même [mon conjoint] si je lui demande de me parler de ses émotions, je ne suis pas sûre qu'il est capable de bien les identifier, fait que de comprendre les émotions que les autres vivent, ça va être plus difficile pour lui aussi probablement. (P01)

De manière plus spécifique à l'hypersensibilité, une mère aborde les enjeux associés au fait que son enfant ne soit pas perçu comme ayant des besoins particuliers. Alors qu'elle observe des défis entraînés par l'hypersensibilité chez son enfant dans l'environnement familial, ceux-ci ne sont pas observables dans les autres milieux que l'enfant fréquente, notamment l'école. Selon elle, le fait que les comportements et attitudes de son enfant soient jugés conformes aux normes sociales en vigueur fait en sorte qu'il ne reçoive pas le soutien nécessaire pour faire face à ses difficultés.

Quelqu'un qui regarde de l'extérieur va considérer que ma fille est à l'opposé complètement d'un besoin particulier, c'est l'enfant qu'on va citer dans la classe comme l'enfant étant normal, parfait, standard, moyen, puis je suis comme bien non, justement pas ! Justement pas, puis ça, ça m'influence de dire, mais va falloir qu'on arrête de parler des enfants à besoins particuliers, parce que moi, trouver moins normaux, je n'ai pas trouvé ! (P04)



## CHAPITRE 6

### DISCUSSION

Le présent chapitre permet d'analyser les résultats obtenus dans le cadre des entrevues de recherche conduites auprès de sept mères d'un enfant hypersensible. Cette recherche avait pour objectifs de documenter leur point de vue concernant trois aspects de leur vécu parental, à savoir : (1) les conséquences positives et négatives de l'hypersensibilité dans leurs différentes sphères de vie et celles de leur enfant, (2) les pratiques parentales qu'elles adoptent auprès de ce dernier, ainsi que (3) les facteurs environnementaux qui favorisent ou font obstacle à l'exercice de leur rôle parental auprès de cet enfant. En ce sens, les données marquantes sont discutées, et ce, en fonction des cadres de référence sélectionnés dans ce mémoire, soit le modèle du *Goodness of fit* (Chess et Thomas, 2013) et le modèle écosystémique de la parentalité (Lacharité et al., 2015). Rappelons que le premier suggère d'interpréter la qualité de la réponse de l'enfant aux attentes de son environnement et les stratégies que ce dernier possède pour réduire l'écart entre les deux (Chess et Thomas, 2013). Pour ce faire, les caractéristiques comportementales objectives de l'enfant, la perception des parents ou des enseignants face à celles-ci, ainsi que les stratégies d'adaptation qu'ils utilisent sont analysées (Seifer et al., 2014). Le second, au centre duquel coexistent les composantes de la parentalité, soit la responsabilité, l'expérience et la pratique, amène sa contribution à l'étude par l'ajout de la prise en compte des facteurs sociaux et contextuels qui influencent l'expérience et les pratiques parentales.

Le contenu de ce chapitre est divisé en six principales parties. D'une part, les caractéristiques de l'enfant hypersensible sont abordées, de même que l'expérience

parentale et les pratiques parentales auprès de celui-ci. D'autre part, ce chapitre se conclut par la mise de l'avant des forces et des limites de l'étude, puis des recommandations pour les recherches futures et pour la pratique en travail social.

## **6.1 LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT HYPERSENSIBLE**

Tant dans le modèle du *Goodness of fit* (Chess et Thomas, 2013) que dans le modèle écosystémique de la parentalité (Lacharité et al., 2015), les caractéristiques de l'enfant occupent un rôle important. Chess et Thomas (2013) évaluent la qualité de l'agencement entre les caractéristiques de l'enfant et celles de son environnement familial de manière à prédire si la relation favorise le développement optimal de l'enfant. Lacharité et al. (2015) suggèrent, pour leur part, que les caractéristiques de l'enfant ont une influence directe sur l'exercice du rôle parental auprès de cet enfant en particulier. Les mères interrogées dans le cadre de ce mémoire ont pu répertorier de nombreuses caractéristiques de leur enfant. Les résultats obtenus sont cohérents avec les écrits scientifiques sur le sujet et se divisent en quatre sections, soit le traitement complexe de l'information, les réactions aux stimuli, la réactivité émotionnelle et la sensibilité esthétique.

### **6.1.1 LE TRAITEMENT COMPLEXE DE L'INFORMATION**

L'hypersensibilité se traduit par une sensibilité accrue du système nerveux central, qui entraîne une conscience profonde de l'environnement chez la personne (Aron et al., 2012). Aron et al. (2005) établissent que cette caractéristique se manifeste par une tendance chez la personne à observer avant d'agir. En ce sens, diverses

réactions chez l'enfant sont répertoriées par les mères interrogées en ce qui concerne le fait de faire face à l'inconnu. Par exemple, elles remarquent l'anticipation, l'inquiétude, ou une volonté de l'enfant de demeurer près de son parent. Effectivement, il est possible que lorsque confronté à la nouveauté, l'enfant ait besoin de plus de temps qu'un enfant moins sensible pour comprendre son environnement et être en mesure d'aller de l'avant. Dans le même sens, la timidité est une réaction répertoriée de l'enfant vis-à-vis des personnes inconnues. Toutefois, l'impression de timidité pourrait plutôt être le résultat d'un délai, chez l'enfant, avant sa mise en action (Sobocko, 2015). D'ailleurs, Aron et al. (2005) considèrent que le fait de s'arrêter et d'observer avant d'agir, ou de vouloir éviter des situations trop stimulantes, ne sont pas synonymes de la timidité. Celle-ci apparaîtrait plutôt lorsque l'enfant a été exposé à plusieurs stressseurs environnementaux, puisqu'à ce moment, l'attention qu'il portait à la nouveauté se serait développée en une peur de la nouveauté et du jugement social (Nachmias et al., 1996).

### **6.1.2 L'EMPATHIE**

La capacité d'empathie de l'enfant, c'est-à-dire sa capacité à percevoir l'émotion d'une autre personne sans que celle-ci ne l'ait nommée et une volonté d'aider les autres à se sentir bien, est répertoriée par la majorité des participantes. Ce résultat concorde avec ceux d'Acevedo et al. (2014), qui ont établi que la personne hypersensible présente une plus grande capacité à répondre aux besoins des autres. D'ailleurs, d'autres auteurs associent l'hypersensibilité à la capacité d'empathie (Listou et al., 2016), qui serait même visible au plan cérébral (Acevedo et al., 2018).

Cette capacité serait associée à la composante de la sensibilité esthétique (Acevedo et al., 2018; Listou et al., 2016). Bien que les études réalisées sur le sujet aient été conduites auprès de personnes adultes, les résultats du présent mémoire semblent indiquer des constats semblables chez les enfants.

D'autres manifestations chez l'enfant, qui ont été exposées par les mères interrogées dans notre étude, pourraient être attribuables à cette volonté de l'enfant que les personnes qui l'entourent se sentent bien. Cette volonté peut être associée, d'une part, à la difficulté de l'enfant à exprimer ses besoins par crainte de décevoir l'autre et, d'autre part, au respect des consignes ou des règles de bienséance sans l'intervention de l'adulte. Au final, la capacité d'empathie de l'enfant est perçue positivement par les mères lorsqu'elle réfère à l'attention que porte l'enfant à son entourage ou à ce qui est attendu de lui. Par contre, elle suscite de l'inquiétude chez elles lorsqu'elle entraîne une difficulté de l'enfant à s'affirmer auprès des autres.

### **6.1.3 LES RÉACTIONS AUX STIMULI**

La sensibilité accrue du système nerveux central peut se manifester par une conscience profonde des stimuli sensoriels (Aron et Aron, 1997; Aron et al., 2012; Benham, 2006). Cet aspect est associé aux manifestations répertoriées chez l'enfant qui sont perçues négativement par les mères interrogées dans le cadre de ce mémoire. En effet, les réactions aux sensations physiques, telle que la sensibilité aux vêtements ou les réactions aux bruits, ont des impacts sur le fonctionnement de l'enfant et de la famille. Ces éléments s'expliquent par le faible seuil sensoriel des enfants hypersensibles, qui se caractérise par d'intenses réactions aux stimuli externes (Booth

et al., 2015; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017; Sobocko, 2015). Par ailleurs, la majorité des mères interrogées dans notre étude associent la présence de comportements dérangeants chez l'enfant, notamment des comportements de violence ou d'opposition, à l'expression d'un trop-plein au plan sensoriel. En ce sens, Sengül-Inal et Sümer (2017) suggèrent que les difficultés personnelles associées à l'hypersensibilité sont plus spécifiquement liées à la facilité d'excitation, donc au fait d'être facilement submergé par les stimuli (Booth et al., 2015; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017; Sobocko, 2015).

D'autre part, la sensibilité aux stimulations émotionnelles est également un élément central du concept de l'hypersensibilité (De Villiers et al., 2018). Cet aspect est peu mis de l'avant dans les résultats de notre étude. Bien que la capacité d'empathie de l'enfant soit répertoriée, il n'y a pas de lien direct établi par les participantes entre les manifestations de la surcharge sensorielle et la contribution des émotions des autres à cette surcharge chez l'enfant. Des participantes rapportent toutefois que leur enfant est submergé à son retour de l'école et qu'il est à fleur de peau lors de ces moments. En ce sens, une étude menée auprès de 179 étudiants universitaires hypersensibles suggérait que l'état émotionnel des autres, incluant l'ambiance générale de la classe, étaient l'élément le plus dérangeant en classe pour ces étudiants (Carter, 2016).

#### **6.1.4 LA RÉACTIVITÉ ÉMOTIONNELLE**

Un défi de l'hypersensibilité réside, pour les mères interrogées, dans l'expression intense des émotions par l'enfant. Elles soulignent sa manière de vivre une variété d'émotions, notamment la joie, la tristesse ou la colère, de même que le

sentiment d'injustice. Cela inclut également la réaction au sentiment d'injustice. L'expression des émotions de l'enfant peut paraître démesurée en comparaison à la gravité d'une situation donnée. Bien que la réactivité émotionnelle puisse être l'expression d'un haut degré de stimulation, à ce jour, la communauté scientifique la reconnaît comme l'une des quatre composantes du trait d'hypersensibilité (Aron et al., 2012; Cater, 2016; De Villiers et al., 2018; Pluess, 2015; Slagt et al., 2018).

### **6.1.5. LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE**

Selon Jagiellowicz et al. (2016), l'hypersensibilité est un facteur prédisposant à l'apparition de manifestations d'anxiété ou de dépression lorsqu'il s'ajoute à une enfance difficile. Pour Liss et al. (2005), l'hypersensibilité est effectivement un facteur de risque à l'expérience d'une détresse psychologique, mais sans égard au contexte familial dans l'enfance. Dans le cadre de notre étude, les participantes ne rapportent pas de détresse psychologique chez leur enfant. Toutefois, certaines manifestations qu'elles soulèvent, telles que le besoin de prévisibilité, de structure ou d'organisation de l'enfant, ainsi que le fait de s'imposer des exigences élevées sont intéressantes. Elles nous amènent à questionner les caractéristiques permettant d'établir une différence entre l'hypersensibilité et l'anxiété dans l'enfance, ou de questionner leur comorbidité. Effectivement, il apparaît pertinent de tenter de comprendre si les enfants hautement sensibles présentent une prédisposition à développer des manifestations d'anxiété ou, inversement, de déterminer la proportion des enfants qui présentent de telles manifestations qui sont également hypersensibles. Finalement, une mère explique qu'un évènement marquant survenu à la maison a entraîné des peurs récurrentes chez

son enfant. Ce constat semble congruent avec ce que suggèrent Acevedo et al. (2018), à l'effet qu'une personne hypersensible peut être plus à risque de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT) à la suite d'un événement traumatique.

### **6.1.6 LA SENSIBILITÉ ESTHÉTIQUE**

Dans les écrits scientifiques, la sensibilité esthétique se traduit par l'appréciation de la beauté, référant, par exemple, au fait d'être profondément touché par l'art et la musique (Booth et al., 2015; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017; Sobocko, 2015). Les mères interrogées lors de notre étude observent également cette caractéristique, principalement en ce qui a trait à l'intérêt de l'enfant pour la musique. Sobocko (2015) ajoute que les forces personnelles associées à l'hypersensibilité résulteraient en fait de la sensibilité esthétique. Les participantes partagent des éléments pertinents en ce sens lorsqu'elles soulèvent les réflexions matures chez leur enfant, sa capacité à faire des choix judicieux, ainsi que sa capacité à prendre du recul et faire preuve d'introspection dans une situation donnée.

## **6.2 L'EXPÉRIENCE PARENTALE AUPRÈS D'UN ENFANT HYPERSENSIBLE**

Selon le modèle écosystémique de la parentalité, l'expérience parentale se traduit par l'ensemble des sentiments ou des pensées engendrées par l'exercice du rôle parental (Lacharité et al., 2015). Plus précisément, elle inclut des concepts tels que la satisfaction parentale, le sentiment d'efficacité parentale, ou le stress parental. Bien que des caractéristiques, telles les capacités d'empathie ou de réflexion de l'enfant

hypersensible, soient perçues positivement par les mères interrogées, des défis demeurent présent dans l'interaction au quotidien.

Les résultats de notre étude suggèrent que les parents d'enfants hypersensibles sont susceptibles de percevoir des impacts de cet aspect du tempérament de leur enfant sur leur vie personnelle, conjugale, sociale et financière, ainsi que sur l'exercice de leur rôle parental. Toutefois, cet aspect n'est pas documenté dans les écrits scientifiques disponibles à ce jour. Les mères interrogées expriment, entre autres, un sentiment de fatigue découlant des interventions que nécessitent les particularités de leur enfant, ou des préoccupations qu'elles engendrent. Elles peuvent vivre du stress face à l'anticipation des comportements dérangeants chez l'enfant ou l'imprévisibilité de ses réactions. Un sentiment de ne pas être à la hauteur dans la réponse aux besoins de l'enfant et un sentiment d'impuissance sont répertoriés par les mères interrogées. Pour une mère, un sentiment de fierté est toutefois présent lorsqu'elle permet à son enfant de s'apaiser. Des discussions régulières d'ajustement entre les conjoints sont nécessaires pour arrimer le choix des stratégies éducatives adoptées auprès de l'enfant. Les activités peuvent également être affectées par les réactions de l'enfant aux stimuli sensoriels. Il est intéressant de constater que les mères agissent comme intermédiaires entre l'enfant et différents systèmes qui gravitent autour de lui ou de la famille, comme la famille élargie, les amis des parents ou le milieu scolaire. Leur objectif est ainsi de réduire les impacts de l'hypersensibilité de l'enfant sur les interactions avec ces systèmes. Pour ce faire, elles peuvent préparer l'enfant à ce qui s'en vient, sensibiliser l'entourage aux réactions possibles de l'enfant ou réduire leurs relations sociales pour éviter le jugement des autres. En contrepartie, si le parent est lui-même hypersensible,



de telles interventions peuvent augmenter sa propre surcharge sensorielle (Weng, 2023).

Les impacts perçus de l'hypersensibilité du parent sur ses sphères de vie tendent à être un élément pertinent à interroger, principalement dans un contexte où plusieurs facteurs de risque psychosociaux sont présents dans la vie du parent. Effectivement, tel que le mentionnent Thomas et Chess (2013), si le parent perçoit des impacts négatifs des caractéristiques de l'enfant et qu'il ne possède pas de stratégies d'adaptation pour y faire face, l'influence sur le développement de l'enfant peut s'avérer négative. Dans cette situation, l'agencement entre les caractéristiques de l'enfant et les exigences de son milieu familial s'inscriraient davantage dans la lignée du *Poorness of fit*. Par ailleurs, si le parent est lui-même hypersensible, Goldberg et Scharf (2020) suggèrent que certaines périodes développementales de l'enfant, telle l'adolescence, puisse être une source de stress pour lui et qu'ainsi, la possibilité qu'il adopte des pratiques parentales inadéquates augmente. Toutefois, rappelons que le *Goodness of Fit* et le *Poorness of Fit* peuvent exister en alternance selon la capacité de chacune des parties de la relation à s'adapter aux diverses périodes de la vie de la personne (Chess et Thomas, 2013).

### **6.3 LES PRATIQUES PARENTALES ADOPTÉES AUPRÈS D'UN ENFANT HYPERSENSIBLE**

Les mères interrogées dans le cadre de notre étude utilisent de nombreuses stratégies pour offrir une réponse à l'hypersensibilité de leur enfant. Ainsi, cette section aborde l'engagement et la disponibilité des mères interrogées. Il est intéressant de

constater que les résultats obtenus en fonction de ces dimensions nous permettent de poser un regard sur des caractéristiques qui leur sont propres et qui sont susceptibles de prédire leur manière d'exercer la parentalité, tel que le suggèrent Lacharité et al. (2015).

### **6.3.1 L'ENGAGEMENT DES MÈRES AUPRÈS DE LEUR ENFANT**

Dans notre étude, l'ensemble des mères présentaient une capacité à identifier les besoins généraux et spécifiques de leur enfant, ce qui est d'ailleurs un facteur important à considérer dans l'évaluation de l'interaction parent-enfant (Budd, 2005). Ces mères ont une volonté d'approfondir leurs connaissances sur l'hypersensibilité et utilisent des stratégies qui leur permettent d'accompagner l'enfant et, parfois, d'agir comme médiatrice entre l'enfant et son environnement. Tout d'abord, le fait de prendre le temps de discuter avec l'enfant, tant pour l'aider à développer ses capacités de réflexion que sa capacité à s'exprimer, va dans le même sens que les travaux de Larose et al. (2000), selon lesquels le pôle positif des pratiques éducatives parentales inclut des pratiques empreintes d'acceptation et développées sur le plan de la communication. Ensuite, les mères travaillent avec l'enfant la verbalisation de ses émotions, l'identification des signes précurseurs de ses crises de colère, l'utilisation du retour au calme et l'identification de stratégies personnelles pour y arriver. Ces éléments sont pertinents en regard des travaux Jagiellowicz et al. (2016), puisque ces derniers suggèrent que l'enfant pourra arriver à développer ses capacités d'autorégulation émotionnelle s'il reçoit du soutien de ses parents. Par ailleurs, les mères ont spontanément utilisé une stratégie permettant de réduire l'hyperstimulation de l'enfant

en le laissant se retirer dans une autre pièce. À cet égard, Srimin et al. (2018) expliquent que cette stratégie est généralement utilisée par les personnes hypersensibles adultes lorsqu'elles se sentent submergées par les stimuli qui les entourent.

Finalement, Liss et al. (2005) exposent, dans leurs travaux, que les attitudes de surprotection du parent envers l'enfant hypersensible ne sont pas favorables puisqu'elles amplifient cette sensibilité. Pourtant, les auteurs expliquent qu'elles sont souvent présentes puisque la haute sensibilité de l'enfant peut être perçue comme une fragilité chez ce dernier. Ainsi, la stratégie de mères qui exposent de manière graduelle l'enfant à des stimuli dérangeants, dans le but de diminuer l'impact négatif de ces stimuli, semble particulièrement intéressante. En effet, cette stratégie suppose que la mère connaît les besoins de son enfant et est en mesure d'offrir une réponse d'accompagnement et d'éviter d'entrer dans le piège de la surprotection. Ces résultats seraient à explorer davantage dans de futures recherches.

### **6.3.2 LA DISPONIBILITÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE**

Dans notre étude, les mères sont présentes au quotidien auprès de leur enfant. Leur disponibilité se traduit par leur manière de leur accorder du temps, soit en passant un moment de qualité avec leur enfant ou en s'arrêtant pour intervenir de façon appropriée auprès de lui. Pour Srimin et al. (2018), il s'agit de ressources familiales. Elles s'informent sur les particularités de leur enfant et sont attentives à ce qu'elles peuvent mettre en place pour accompagner leur enfant de manière adéquate. Elles discutent également avec leur conjoint des spécificités de leur enfant dans le but de trouver des stratégies efficaces pour intervenir auprès de lui. Ces résultats concordent

avec la définition de Lacharité et al. (2015) selon laquelle la disponibilité se traduit, entre autres, par l'attention que porte le parent envers son enfant.

La sensibilité des mères est un élément présent dans notre étude, qui semble, par moments, faire obstacle à leur disponibilité psychologique. En fait, des réactions d'impatience après avoir accumulé des irritants, ainsi que le fait d'être submergées par l'état émotionnel de l'enfant sont soulevés. Ces réactions des mères s'apparentent aux manifestations d'une surcharge sensorielle ou émotionnelle présentes dans le trait d'hypersensibilité. Les mères ne parlent toutefois pas de la probabilité qu'elles vivent elles-mêmes avec une importante sensibilité. Pourtant, Weng (2023) soulève l'hypothèse selon laquelle les parents d'un enfant hypersensible puissent également vivre avec ce trait de tempérament en raison de son caractère héréditaire. Ces éléments entraînent des questionnements quant à l'influence que pourrait avoir l'hypersensibilité du parent sur l'enfant. En effet, l'hypersensibilité du parent est un défi supplémentaire dans l'exercice de son rôle parental et peut avoir comme conséquence l'utilisation d'un style parental autoritaire ou permissif (Brandjerdpor et al., 2019). Le parent hautement sensible doit composer avec sa propre tendance à être submergé par les stimuli environnementaux et sa capacité d'empathie qui est un enjeu dans la relation avec son enfant (Weng, 2023). Dans notre étude, bien que des mères soient en mesure de comprendre ce que leur enfant vit parce qu'elles ont des caractéristiques qui lui sont similaires, d'autres sont confrontées au tempérament de leur enfant qui est en plusieurs points leur opposé. Selon Seifer et al. (2014), le tempérament de l'enfant et celui du parent peuvent être évalués de manière objective pour établir le degré de concordance entre les deux. Ainsi, il importe de considérer que la qualité de la relation entre le parent

et son enfant puisse à la fois être influencée par les caractéristiques de l'enfant et celles du parent (Chess et Thomas, 2013). En effet, les vulnérabilités individuelles ne sont pas problématiques, mais le problème réside plutôt dans l'interaction entre les parties de la relation (Chess et Thomas, 2013).

#### **6.4 LES FACTEURS SOCIAUX ET CONTEXTUELS QUI INFLUENCENT L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL**

Dans le cadre de notre étude, le statut socioéconomique des participantes ne représente pas un facteur de risque. Les mères ont également poursuivi des études dans les domaines de la santé, de l'éducation et du travail social. Dans l'ensemble, elles ont un réseau de soutien qu'elles considèrent comme étant satisfaisant. L'addition de ces éléments est susceptible d'avoir une influence positive sur l'exercice du rôle parental chez les mères interrogées. Au contraire, Belsky et Jaffee (2006) soulignent l'impact négatif d'une situation financière précaire sur les compétences parentales. De leur côté, Donald et Jureidini (2004) exposent l'impact négatif d'un soutien social limité sur le maintien d'attitudes parentales adéquates.

Dans un autre ordre d'idées, les mères interrogées perçoivent ou anticipent un impact négatif du manque d'accessibilité aux services sur leur enfant hypersensible. D'une part, elles mentionnent les délais d'attente entre la demande initiale et la prise en charge par des services professionnels. D'autre part, en raison du fonctionnement adéquat de l'enfant dans son milieu scolaire, ce dernier n'est pas toujours en mesure d'offrir des services à l'enfant. Les parents d'enfants hypersensibles ont donc, à ce jour, peu de ressources à leur disposition, tant en ce qui concerne leur besoin d'information

que leur besoin d'être outillés. Par conséquent, il est logique de penser que le manque de ressources, associé à la présence de facteurs de risque socioéconomiques chez la famille, puisse être un défi supplémentaire à l'exercice du rôle parental, mais également un enjeu en lien avec le *Goodness of fit*. Effectivement, dans ce contexte, le sentiment de ne pas être soutenu et l'incapacité, pour le parent, d'accéder à des ressources lui permettant de développer des stratégies adaptatives face aux caractéristiques de son enfant sont des éléments susceptibles de diminuer la qualité de l'ajustement entre ses attentes et la réponse de son enfant à celles-ci.

En regard du contexte sociétal dans lequel les participantes évoluent, les résultats font état de l'impact perçu, chez les mères, de la pression sociale sur l'exercice du rôle parental. Considérant la sensibilité accrue des enfants hypersensibles à leur environnement, il est pertinent de se demander si la pression vécue par les parents dans notre société actuelle peut, entre autres, avoir des répercussions sur le développement de ces enfants. Pour terminer, les stéréotypes entourant la masculinité, selon lesquels il pourrait être plus difficile pour les hommes d'exprimer leurs émotions, est un élément soulevé par une participante à l'étude. À ce sujet, peu d'études ont été conduites à ce jour sur l'hypersensibilité des hommes, mais Miller (2021) confirme que leur réalité serait particulièrement complexe en raison des rôles sociaux associés à la masculinité. Cet élément permet de soulever des questionnements sur la pertinence de développer un accompagnement spécifique pour les jeunes garçons hypersensibles, puisque ceux-ci pourraient être plus susceptibles de ne pas répondre aux attentes de leur environnement, ce qui risquerait de diminuer la qualité de leur ajustement avec celui-ci.

## 6.5 LES FORCES ET LES LIMITES DE L'ÉTUDE

La présente étude possède des forces, puisqu'elle permet de combler certaines limites des écrits scientifiques actuellement disponibles. Tout d'abord, au plan méthodologique, le fait de donner la parole à des mères, et ce, en leur permettant d'aborder un vécu actuel et de manière qualitative, est plutôt novateur à notre connaissance. Par ailleurs, la vision portée par le travail social permet d'élargir les réflexions relatives à l'influence globale de l'environnement, allant jusqu'à la société elle-même, sur le parent. Le *Goodness of fit* est également un cadre pertinent à utiliser dans les études sur l'hypersensibilité chez l'enfant, puisque cet aspect de son tempérament pourrait le rendre encore plus réceptif aux exigences de son milieu familial.

En contrepartie, notre étude présente des limites. En ce qui concerne son contenu, la relation entre l'hypersensibilité et l'exercice du rôle parental chez les pères demeure, à ce jour, inconnue. En effet, bien que des hypothèses puissent être formulées à partir des études qui considèrent le point de vue des mères, Lacharité et al. (2015) spécifient que la parentalité chez l'homme doit être distinguée du vécu des mères. De plus, les impacts du contexte social sur l'exercice du rôle parental ont été abordés en cohérence avec les objectifs de la recherche, mais peu d'éléments ont été soulevés par les mères interrogées à ce sujet. Il aurait pu être pertinent de s'intéresser plutôt aux impacts, sur l'enfant, de ce qui affecte la mère. En d'autres termes, sachant que l'enfant hypersensible est plus réceptif à ce qui l'entoure, il est possible de penser que ce qui affecte négativement le parent, puisse avoir davantage de répercussions sur lui.

Dans un autre ordre d'idées, puisque l'hypersensibilité n'est pas un diagnostic et qu'elle n'est pas évaluée par un professionnel, puis que les mères interrogées ont elles-mêmes complété un questionnaire à titre indicatif, son identification demeure subjective. Par ailleurs, certaines de ses manifestations s'apparentent à d'autres types de difficultés ou de diagnostics pouvant être présents chez les enfants. Par exemple, des études menées en lien avec le haut potentiel intellectuel chez l'enfant suggèrent que ces enfants ont tendance à percevoir les besoins de leurs parents et à tenter de les combler (Miller, 2002), puisqu'ils sont en mesure de s'adapter à l'image que leurs parents ont d'eux (Siaud-facchin, 2008). La ressemblance entre certaines manifestations mène à la prudence dans l'interprétation des résultats afin d'éviter des conclusions hâtives.

Finalement, le profil des répondantes est plutôt homogène en ce qui concerne les conditions socioéconomiques de la famille, ce qui occasionne de nombreux questionnements quant à l'exercice du rôle parental auprès d'un enfant hypersensible dans un autre contexte. Le nombre limité de répondantes ne permet pas non plus de généraliser les résultats obtenus à la réalité de l'ensemble des parents d'enfants hypersensibles.

## **6.6 LES IMPLICATIONS POUR LA RECHERCHE EN TRAVAIL SOCIAL**

De manière générale, les mères interrogées lors de notre étude ont un statut socioéconomique favorable et ont accès à différentes formes de soutien social si elles en ressentent le besoin. Ces éléments ont de l'importance en regard des travaux de Pouliot et Turcotte (2019), selon lesquels la situation financière et le stress y étant



associé, le contexte dans lequel la famille évolue et le soutien social reçu sont les facteurs environnementaux qui influencent le plus l'exercice du rôle parental. Les résultats de notre étude montrent également que les mères interrogées ont une volonté de s'informer et une capacité à comprendre les besoins de leur enfant et de s'y adapter, ce qui peut représenter un facteur de protection pour l'enfant. En effet, selon Chess et Thomas (2013), une discordance entre les caractéristiques de l'enfant et les attentes de son milieu peut être diminuée par les capacités adaptatives du parent, et ce, dans l'optique que le développement optimal de l'enfant soit favorisé. Dans le même sens, certains auteurs exposent que l'environnement familial dans l'enfance a des impacts sur le développement de bénéfices ou de vulnérabilités associés à l'hypersensibilité (Acevedo et al., 2014). Également, ceux de Jagiellowicz et al. (2016) et de Slagt et al. (2018) suggèrent que les pratiques ou les attitudes parentales influencent l'enfant hypersensible d'une manière significative. Jagiellowicz et al. (2016), de leur côté, établissent une corrélation entre l'hypersensibilité et l'apparition d'une détresse psychologique lors d'une exposition à un contexte familial difficile dans l'enfance.

L'ensemble de ces éléments soutient la pertinence de s'intéresser à l'hypersensibilité de l'enfant dans un contexte où davantage de facteurs de risque sont présents, tant en ce qui concerne les caractéristiques du parent et de la famille, que le contexte psychosocial dans lequel la famille évolue. De futures recherches en travail social pourraient permettre de dégager les influences des différents systèmes qui gravitent autour de l'enfant hypersensible sur son développement. Les réflexions pourraient aussi s'étendre à des domaines de pratique. Par exemple, il semble pertinent de se demander si, dans un secteur d'intervention comme la protection de la jeunesse,

les enfants hypersensibles sont plus à risque de développer des problématiques psychosociales à l'adolescence et à l'âge adulte.

## **6.7 LES IMPLICATIONS POUR L'INTERVENTION EN TRAVAIL SOCIAL**

L'ensemble des secteurs de pratique en travail social gagneraient à s'intéresser à l'hypersensibilité afin que des interventions spécialisées puissent être développées, et ce, auprès des enfants et des familles en premier lieu. C'est d'ailleurs ce que propose Weng (2023), à la lumière des études ayant montré l'efficacité de programmes d'intervention chez des jeunes hypersensibles. Les résultats obtenus dans la présente étude suggèrent que les enfants hypersensibles ont des besoins particuliers, et ce, malgré le fait que leur fonctionnement soit généralement adéquat dans certaines sphères de vie et qu'ils présentent des forces personnelles intéressantes. Il importe de mettre à nouveau en lumière certains travaux. Selon Jagiellowicz et al. (2016), l'hypersensibilité dispose l'enfant à l'apparition d'une détresse psychologique lors d'une exposition à un contexte familial difficile dans l'enfance. De plus, Acevedo et al. (2018) abordent la plus grande disposition de la personne hypersensible à développer un trouble de stress post-traumatique. Dans cette perspective, l'utilisation du concept d'hypersensibilité pourrait permettre de mieux comprendre les impacts possibles du contexte dans lequel l'enfant évolue, et ce, afin de prévenir l'apparition de problématiques psychosociales importantes à l'adolescence et à l'âge adulte. En fait, l'hypersensibilité pourrait être un élément d'analyse permettant de mieux comprendre la réalité de la personne et de préciser les interventions à privilégier auprès d'elle.

Finalement, l'intervention auprès des parents de ces enfants est également une avenue intéressante. En effet, en raison de la probabilité que le parent puisse aussi vivre avec une sensibilité élevée (Weng, 2023), Goldberg et Scharf (2020) proposent qu'il soit accompagné dans le développement de stratégies de gestion du stress et qu'il apprenne à différencier ses émotions de celles de son enfant, et ce, afin d'être en mesure d'adopter des pratiques parentales positives. Il apparaît donc pertinent de s'intéresser à l'intervention familiale dans le contexte de l'hypersensibilité chez l'enfant. Plus précisément, il semble judicieux d'accorder une attention particulière aux besoins de chacun des membres, aux relations familiales, puis aux caractéristiques de l'environnement qui influencent l'ensemble de ces éléments.

## CONCLUSION

Ce mémoire a permis d'aborder le vécu de mères québécoises ayant un enfant hypersensible. Elles ont prêté leur voix pour documenter les manifestations de cette hypersensibilité et ses impacts sur leurs différentes sphères de vie et celles de leur enfant. Elles ont également accepté de partager leur point de vue en ce qui a trait aux pratiques parentales qu'elles adoptent auprès de leur enfant hypersensible et aux facteurs personnels et environnementaux qui influencent leurs pratiques. Bien que le concept de l'hypersensibilité soit en plein essor, le vécu des parents avait, à notre connaissance, été peu documenté jusqu'à présent.

Les résultats de la présente étude sont cohérents avec les écrits scientifiques actuellement disponibles en ce qui concerne les manifestations de l'hypersensibilité. Ses quatre composantes, soit la facilité d'excitation, le faible seuil sensoriel, la sensibilité esthétique et la réactivité émotionnelle, sont observées par les participantes (Aron et al., 2012). Les mères interrogées soulèvent de nombreuses forces chez leur enfant, telles sa capacité d'empathie, sa maturité, ses capacités d'introspection et de réflexion, ou son appréciation face au monde qui l'entoure. Toutefois, elles expriment que l'imprévisibilité de ses réactions, l'intensité de ses émotions, sa tendance à s'opposer ou son besoin de prévisibilité représentent des enjeux au quotidien.

Chez certaines mères interrogées, les manifestations de l'hypersensibilité de leur enfant ont pour impact d'augmenter leur niveau de fatigue et leurs préoccupations pour l'enfant, ou de diminuer leur sentiment de compétence parentale. Ainsi, certains aspects du tempérament de l'enfant nécessitent un ajustement pour ces mères. Toutes

les participantes se sentent toutefois en mesure de s'adapter aux particularités de l'enfant, en faisant preuve de sensibilité vis-à-vis ses besoins et leur volonté d'y offrir une réponse adaptée. Les mères interrogées cherchent constamment à comprendre davantage leur enfant et à tenter de nouvelles manières d'intervenir auprès de lui.

En ce sens, la présence d'une sensibilité parentale, la volonté de comprendre l'hypersensibilité, l'adoption de stratégies éducatives bienveillantes et l'ajustement de celles-ci lorsque nécessaire, la présence d'un autre parent ou d'un conjoint impliqué, le soutien de l'entourage et l'utilisation de ressources d'aide formelles sont des facteurs de protection soulevés lors des entrevues de recherche. En contrepartie, la sensibilité de la mère elle-même est une caractéristique d'intérêt, puisqu'elle semble susceptible d'entraver sa disponibilité psychologique.

À la lumière de ces informations, il nous apparaît possible d'affirmer que l'hypersensibilité dans l'enfance, en relation avec le milieu familial, est un sujet de recherche et d'intervention pertinent en travail social. En effet, la relation entre l'hypersensibilité de l'enfant et l'exercice du rôle parental auprès de cet enfant est réciproque. D'une part, les manifestations du trait de tempérament chez l'enfant entraîne des réactions chez le parent et ces réactions influencent à leur tour les manifestations de la sensibilité de l'enfant. (Liss et al., 2005; Slagt et al., 2018). Notre étude suggère qu'en présence de plusieurs facteurs de protection socioéconomiques, les mères sont en mesure de s'adapter à l'enfant. Selon Chess et Thomas (2013), c'est d'ailleurs cette capacité du parent à réduire l'écart entre ses propres caractéristiques et celles de son enfant qui entraîne le développement optimal de ce dernier. Ainsi, la

présence de nombreux facteurs de risque dans l'environnement de l'enfant, et ce, en ajoutant la réceptivité accrue de l'enfant hypersensible face à son environnement, est un élément préoccupant. Finalement, le rôle de l'environnement social de manière plus globale (enseignants, milieu scolaire, valeurs véhiculées par la société) dans le développement d'un enfant ayant un haut niveau de sensibilité apparaît également comme un élément à prioriser lors de futures recherches.

## LISTE DE RÉFÉRENCES

- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., et Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An FMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain Behavior*, 4(4), 580-594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., et Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions Royal Society*, 373(1744). <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Aktouf, O. (1987). *Méthodologie des sciences sociales et approche qualitative des organisations : une introduction à la démarche classique et une critique*. Les Presses de l'Université du Québec.
- Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child : Helping our children thrive when the world overwhelms them*. Three Rivers Press.
- Aron, E. N. (2004). Revisiting jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of analytical psychology*, 49(3), 337-367. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.2004.00465.x>
- Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge.
- Aron, E. N., et Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 345. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., et Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181-197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E. N., Aron, A., et Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, E.N., Aron, A., Nardone, N. et Zhou, S. (2019). Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting : An exploratory study. *Family Relations*, 68, 420-435. <https://doi.org/10.1111/fare.12370>

- Baumrind, D. (1975). The contributions of the family to the development of competence in children. *Schizophrenia Bulletin*, 1(14), 12-37. <https://doi.org/10.1093/schbul/1.14.12>
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting : A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Belsky, J. (2014). Déterminants sociocontextuels des pratiques parentales. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*. Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants.
- Belsky, J. et Jaffee, S.R. (2006). The multiple determinants of parenting. *Developmental psychopathology : Risk, disorder, and adaptation*. Hoboken (N.J.) : John Wiley & Sons.
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person: stress and physical symptom reports. *Personality and individual differences*, 40(7), 1433-1440. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>
- Booth, C., Standage, H., et Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87, 24-29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Boterberg, S., et Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, 92, 80-86. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022>
- Bouchard, C. (1987). Intervenir à partir de l'approche écologique : au centre, l'intervenante. *Service Social*, 36(2-3), 454-477. <https://doi.org/10.7202/706373ar>
- Bouchard, S. et Cyr, C. (2005). *Recherche psychosociale: pour harmoniser recherche et pratique* (2<sup>e</sup> ed.). Les Presses de l'Université du Québec.
- Brandjerdorn, G., Meredith, P., Strong, J. et Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. *PLOS One*, 14(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209555>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K. et Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67, 214-221. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>



- Bronfenbrenner, U. et Ceci, S. J. (1996). Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *The American Psychological Association*, 101(4), 568-586. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.4.568>
- Bronfenbrenner, U., et Morris, P. A. (1999). The ecology of developmental processes. Dans Lerner, R. M. et Damon, W., *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (p. 993-1028). Hoboken. John Wiley.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. (2007). The bioecological model of human development. Dans R. Lerner, et 6<sup>e</sup> (dir.), *Theoretical models of human development* (vol. 1), *Handbook of child psychology* (p.793-828) Hoboken (N.J.) : John Wiley & Sons.
- Budd, K.S. (2005). Assessing parenting capacity in a child welfare context. *Child Youth Service Review*, 27, 429-444. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2004.11.008>
- Cardinal, M.-E. (2010). *Comment intervenir sur la compétence et le sentiment de compétence parentale de parents vivant des difficultés ?* [Mémoire de maîtrise]. Université de Montréal.
- Carignan, L. (2011). Principales approches en travail social. Dans D. Turcotte, J.-P. Deslauriers, et M. Boily (dir.), *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle* (p.141-163). Presses de l'Université Laval.
- Cater, K. (2016). Small shifts, big changes: Changing the story for students with Sensory Processing Sensitivity (SPS). *International Journal for Transformative Research*, 3(2), 24-31. <https://doi.org/10.1515/ijtr-2016-0010>
- Chess, S., et Thomas, A. (2013). *Goodness of fit: Clinical applications, from infancy through adult life*. Routledge.
- Claes, M., Ziba-Tanguay, K. et Benoit, A. (2008). La parentalité. Dans C. Parent, S. Drapeau, M. Brousseau et E. Pouliot (dir.). *Visages multiples de la parentalité*. (p.3-32) Presses de l'Université du Québec.
- Cloutier, R., Nadeau, D., Bordeleau, S. et Verreault, M. (2008). Pauvreté, santé mentale et protection de la jeunesse. Dans K. Frohlich, M. Koninck, A. Demers et P. Bernard (dir.), *Les inégalités sociales de santé au Québec* (p.263-291). Presses de l'Université de Montréal.
- De Villiers, B., Lionetti, F., et Pluess, M. (2018). Vantage sensitivity: A framework for individual differences in response to psychological intervention. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 53(6), 545-554. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1471-0>

- Donald, T. et Jureidini, J. (2004). Parenting capacity. *Child Abuse Review*, 13, 5-17. <https://doi.org/10.1002/car.827>
- Dubeau, D., Coutu, S. et Tremblay, J.-P. (2008). Rôles maternels et paternels : Perception des mères, des pères et des enfants. Dans C. Parent, S. Drapeau, M. Brousseau, et E. Pouliot (dir.). *Visages multiples de la parentalité*. Presses de l'Université du Québec.
- Evans, G.W. (2004). The environment of childhood poverty. *American Psychologist*, 59(2), 77-92. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.77>
- Evers, A., Rasche, J. et Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *The American Psychological Association*, 15(2), 189-198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Goldberg A, Scharf M. (2020). How do highly sensitive persons parent their adolescent children? The role of sensory processing sensitivity in parenting practices. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2020, 37(6): 1825-1842.  
<https://doi.org/10.1177/0265407520911101>
- Gray, J. (2001). The framework for the assessment of children in need and their families. *Child Psychology & Psychiatry Review*, 6(1), 4-10. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00313>
- Harms, R., Hatak, I. et Chang, M. (2019). Sensory processing sensitivity and entrepreneurial intention: The strength of a weak trait. *Journal of Business Venturing Insights*, 12, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2019.e00132>.
- Hartup, W. W., et Mussen, P. (1983). Handbook of child psychology. *Socialization, personality, and social development*, 4, 103-196. <https://doi.org/10.1002/9780470147658>
- Hjordt, L.V. et Stenbaek, D. S. (2019). Sensory processing sensitivity and its association with seasonal affective disorder. *Psychiatry Research*, 272, 359-364. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.112>
- Mellier, D. et Gratton, E. (2015). Éditorial. La parentalité, un état des lieux. *Dialogue*, 7-18. <https://doi.org/10.3917/dia.207.0007>
- Hu, Y. (2023). Sensory processing sensitivity and children development in the context of environmental sensitivity. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 2082-2088. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4649>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., et Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(2), 185-199. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>

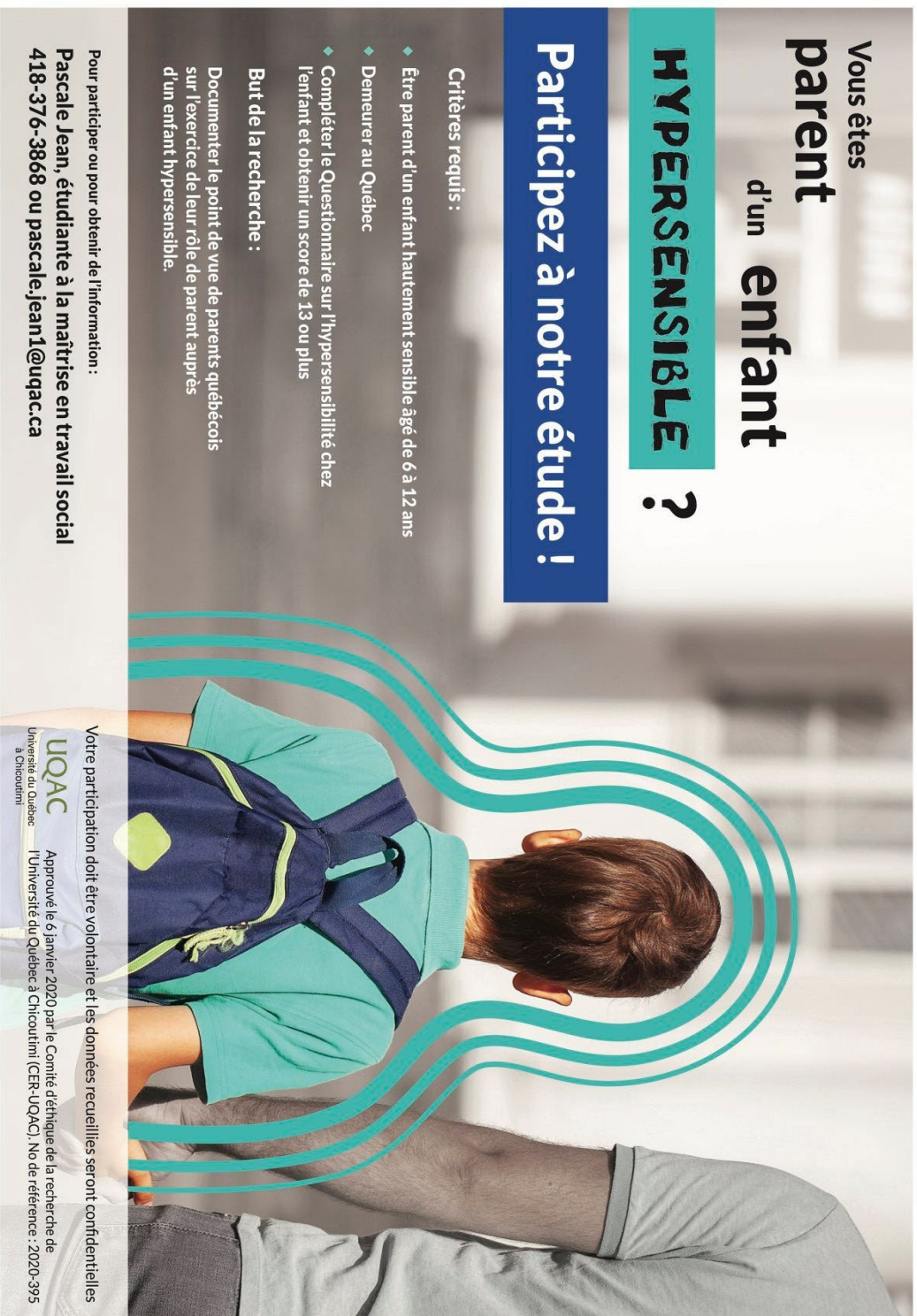
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., et Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(1), 38-47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Lacharité, C., Pierce, T., Calille, S., Baker, M. et Pronovost, M. (2015). *Penser la parentalité au Québec : un modèle théorique et un cadre conceptuel*. Les cahiers du CEIDF.
- Larose, F., Terrisse, B., Lefebvre, M. et Grenon, V. (2000). L'évaluation des facteurs de risque et de protection chez les enfants de maternelle et du premier cycle de l'enseignement primaire : l'échelle des compétences éducatives parentale (ECEP). *Revue internationale de l'éducation familiale*, 4(2), 103-127.
- Lengua, L. J., et Kovacs, E. A. (2005). Bidirectional associations between temperament and parenting and the prediction of adjustment problems in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26(1), 21-38. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.10.001>
- Lerner, R. M., & Damon, W. (2006). *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6<sup>e</sup> éd.). John Wiley & Sons Inc.
- Léveillé, S., Chamberland, C. et Tremblay-Renaud, A. (2007). Quand le développement personnel des parents compromet aussi celui de leurs enfants : état de la situation. Dans C. Chamberland, S. Léveillé et N. Trocmé (dir.). *Enfants à protéger, parents à aider : des univers à rapprocher* (7-66). Presses de l'Université du Québec.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., et Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 24. <https://www-nature-com.sbiproxy.uqac.ca/articles/s41398-017-0090-6.pdf>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., et Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429-1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Listou Grimen, H. et Diseth, A. (2016). Sensory processing sensitivity: Factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 637-653. <https://doi.org/10.1177/0031512516666114>
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C., et Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Gaëtan Morin Éditeur.

- Miller, A. (2002). *L'avenir du drame de l'enfant doué: les options de l'adulte*. Presses universitaires de France.
- Miller, D. C. (2021). *The identity development and gender socialisation experiences of highly sensitive men* [Thèse de doctorat, University of Rochester]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Nachmias, M., Gunnar, M., Mangelsdorf, S., Parritz, R. H., et Buss, K. (1996). Behavioral inhibition and stress reactivity : The moderating role of attachment security. *Child development*, 67(2), 508-522. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01748.x>
- Nocentini, A., Menesini, E. et Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based antibullying intervention clinical. *Psychological Science*, 6(6), 848-859. <https://doi.org/10.1177/216770261878219>
- Padgett, D. K. (2017). *Qualitative methods in social work research*. (3<sup>e</sup> ed.). Sage publications.
- Pérez-Chacon, M., Borda-Mas, M., Chacon, A. et Avargues-Navarro, M. L. (2023). Personality traits and coping strategies as psychological factors associated with health-related quality of life in highly sensitive persons. *Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5644. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095644>
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., et Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51-70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>
- Pluess, M., et Boniwell, I. (2015). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40-45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Pouliot, E. et Turcotte, D. (2019). Facteurs invoqués dans l'évaluation de la compétence parentale en protection de la jeunesse : comparaison des perspectives sociale et judiciaire. *Sciences et Actions Sociales*, 11, 1-32. <http://www.cairn.info/revue-sciences-et-actions-sociales-2019-1-page-69.htm>

- Pouliot, E., Turcotte, D. et Monette, M. (2009). La transformation des pratiques sociales auprès des familles en difficulté : du « paternalisme » à une approche centrée sur les forces et les compétences. *Service Social*, 55(1), 17-30. <https://doi.org/10.7202/029487ar>
- Schaefer, E.S. (1965). Children's reports of parental behavior : An inventory. *Child Development*, 36(2), 413-424. <https://doi.org/10.1037/h0022702>
- Scrimin, S., Osler, G., Pozzoli, T., et Moscardino, U. (2018). Early adversities, family support, and child well-being: The moderating role of environmental sensitivity. *Child Care Health Dev*, 44(6), 885-891. <https://doi.org/10.1111/cch.12596>
- Sears, R.R., Maccoby, E.E., et Levin, H. (1957). *Patterns of Child Rearing*. Evanston, Row Peterson.
- Seifer, R., Dickstein, S., Parade, S., Hayden, L. C., Magee, K. D., et Schiller, M. (2014). Mothers' appraisal of goodness of fit and children's social development. *International Journal of Behavioral Development*, 38(1), 86-97. <https://doi.org/10.1177/0165025413507172>
- Sellenet, C. (2007). *La parentalité décryptée: pertinence et dérives d'un concept*. L'Harmattan.
- Sengül-Inal, G. et Sümer, N. (2017). Exploring the multidimensional structure of sensory processing sensitivity in turkish samples. *Curent Psychology*, 39, 194-206. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-017-9751-0>
- Slagt, M., Dubas, J. S., van Aken, M. A. G., Ellis, B. J., et Dekovic, M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Development Psychology*, 54(3), 543-558. <https://doi.org/10.1037/dev0000431>
- Sobocko, K., et Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>
- Thomas, A., et Chess, S. (2013). The New York longitudinal study: From infancy to early adult life. In *The study of temperament*, 39-52. Psychology Press. [https://www.age-of-the-sage.org/psychology/chess\\_thomas\\_birch.html](https://www.age-of-the-sage.org/psychology/chess_thomas_birch.html)
- Ueno, Y., Takahashi, A. et Oshio, A. (2019). Relationship between sensory-processing sensitivity and age in a large cross-sectional Japanese sample. *Heliyon*, 5, 359-364. [https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440\(19\)36168-7.pdf](https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440(19)36168-7.pdf)

- Villeneuve, P. (2013). L'approche québécoise en matière de politiques et de programmes sociaux. Dans É. Harper et H. Dorvil (dir.). *Travail social, théories, méthodologies et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.
- Weng, T. (2023). Parenting impacts highly sensitive children and adolescents' mental well-being : An intergenerational perspective. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 695-702. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4333>
- Woody, D. et Woody, D.J. (2007). The significance of social support on parenting among a group of single, low-income, African American mothers. *Journal of human behaviour in the social environment*, 15(2/3), 183-198. [https://doi.org/10.1300/J137v15n02\\_11](https://doi.org/10.1300/J137v15n02_11)

## ANNEXE 1 – AFFICHE DE RECRUTEMENT



**Vous êtes  
parent  
d'un enfant  
HYPERSENSIBLE ?**

**Participez à notre étude !**

**Critères requis :**

- ◆ Être parent d'un enfant hautement sensible âgé de 6 à 12 ans
- ◆ Demeurer au Québec
- ◆ Compléter le Questionnaire sur l'hypermotilité chez l'enfant et obtenir un score de 13 ou plus

**But de la recherche :**  
Documenter le point de vue de parents québécois sur l'exercice de leur rôle de parent auprès d'un enfant hypersensible.

Pour participer ou pour obtenir de l'information :  
**Pascale Jean, étudiante à la maîtrise en travail social**  
418-376-3868 ou [pascale.jean1@uqac.ca](mailto:pascale.jean1@uqac.ca)

Votre participation doit être volontaire et les données recueillies seront confidentielles

**UQAC**  
Université du Québec  
à Chicoutimi

Approuvé le 6 janvier 2020 par le Comité d'éthique de la recherche de  
l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC). No de référence : 2020-395

## ANNEXE 2 – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

### FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT CONCERNANT LA PARTICIPATION

#### 1. TITRE DU PROJET

LE POINT DE VUE DE PARENTS QUÉBÉCOIS SUR L'EXERCICE DE LEUR  
RÔLE PARENTAL AUPRÈS D'UN ENFANT HYPERSENSIBLE

#### 2. RESPONSABLE(S) DU PROJET DE RECHERCHE

##### 2.1 Responsable

Ce projet est sous la responsabilité de Pascale Jean, travailleuse sociale et étudiante à la Maîtrise en travail social offerte par l'Unité d'enseignement en travail social à l'UQAC.

##### 2.2 Direction de recherche

Ce projet de recherche est sous la direction d'Eve Pouliot, chercheure et professeure agrégée de l'Unité d'enseignement en travail social.

#### 3. PRÉAMBULE

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à l'étudiante-chercheure responsable du projet ou à la directrice du projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

#### 4. DESCRIPTION DU PROJET DE RECHERCHE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT

##### a. Description du projet de recherche

Le présent projet de recherche relève du domaine du travail social. Il a pour but d'explorer les caractéristiques du rôle de parent auprès d'un enfant hypersensible et de mettre en lumière les facteurs susceptibles de l'influencer. Cette démarche fait suite aux résultats des recherches actuellement disponibles exposant l'importance de la



relation entre l'hypersensibilité chez l'enfant et l'environnement familial dans l'enfance. L'étude de cette interaction peut alors être utile dans la compréhension et dans l'analyse des situations individuelles complexes, ainsi que dans l'élaboration de stratégies d'intervention personnalisées pour les personnes hautement sensibles.

### **b. Objectif(s) spécifique(s)**

Ce projet vise à décrire, à partir du point de vue de parents, les spécificités de l'exercice du rôle parental auprès d'un enfant hautement sensible.

Plus précisément, il vise à documenter leur point de vue sur : 1) les conséquences positives et négatives de l'hypersensibilité dans différentes sphères de leur vie et celle de leur enfant; 2) les pratiques parentales qu'ils adoptent avec leur enfant hypersensible et 3) les facteurs environnementaux qui favorisent ou font obstacle à l'exercice de leur rôle parental auprès de l'enfant hypersensible.

### **c. Déroulement**

Ce projet vise à interroger 8 à 10 parents dont l'enfant est hautement sensible et est âgé de 6 à 12 ans. Afin d'être le plus fidèle possible au concept d'hypersensibilité, les parents auront préalablement complété le Questionnaire sur l'hypersensibilité des enfants de Elaine Aron et auront obtenu 13 « vrai » ou plus sur un total de 23 énoncés. Ce questionnaire prendra environ 10 minutes à compléter.

Si vous acceptez de participer, vous aurez à compléter le Questionnaire d'auto-évaluation de la compétence éducative parentale d'une durée approximative de 15 minutes. Par la suite, vous rencontrerez l'étudiante-chercheuse pour parler de votre rôle de parent auprès d'un enfant hautement sensible. Lors de cette entrevue semi-dirigée, les thèmes suivants seront abordés : l'hypersensibilité de l'enfant et ses impacts, votre expérience de parent, les pratiques parentales que vous adoptez, le fonctionnement de votre famille, ainsi que les éléments de soutien et les obstacles à l'exercice de votre rôle (soutien, attentes et pressions sociales). Cette entrevue aura une durée de 90 à 120 minutes et sera enregistrée sur un support audio. Le contenu de l'enregistrement sera ensuite transcrit sous forme de *verbatim* afin que les propos s'y retrouvent de manière intégrale et fidèle. L'entrevue aura lieu sur la plateforme web « zoom », qui permettra d'assurer la confidentialité et sera enregistrée. Elle se déroulera à un moment opportun pour vous (tôt le matin, heure de dîner, fin de journée, soirée).

Au début de l'entrevue, un court questionnaire vous sera remis afin de récolter des informations d'ordre démographique vous concernant (âge, sexe, lieu de résidence, nombre d'enfants, etc.). Environ 5 minutes seront nécessaires pour le compléter.

Une pause vous sera proposée lorsque les questionnaires auront été complétés, avant d'entamer l'entrevue avec l'étudiante-chercheuse.

## **5. AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE**

Il se peut que vous retiriez un bénéfice personnel de votre participation à ce projet de recherche, mais on ne peut vous l'assurer. En effet, le fait de parler de son rôle de parent peut être libérateur. Par ailleurs, les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances dans ce domaine.

À la lumière de nos connaissances actuelles, ce projet de recherche n'entraîne pas de risque ou de désavantage prévisible pour le participant, hormis d'avoir à consacrer le temps nécessaire pour participer à ce projet. Cependant, des thèmes abordés peuvent être plus sensibles pour certains participants et peuvent ainsi susciter l'apparition de certaines émotions. L'étudiante-chercheuse a toute la sensibilité et les compétences nécessaires afin de bien cerner et d'accueillir votre état émotionnel. Si vous ressentez le besoin d'obtenir du soutien à la suite de votre participation à cette étude, voici les ressources avec lesquelles vous pouvez entrer en contact : Info-Social (811) et Tel-Aide (418-695-24-33).

## **6. CONFIDENTIALITÉ, DIFFUSION ET CONSERVATION**

Afin de respecter l'anonymat et la confidentialité des participants du projet, aucun nom n'apparaîtra sur les formulaires. Chaque participant se verra attribuer un code qui sera inscrit sur les documents pour faciliter l'analyse de ceux-ci. La liste de ces codes sera conservée dans un classeur barré. Le présent formulaire d'information et de consentement, le questionnaire sur l'hypersensibilité chez l'enfant, le questionnaire sociodémographique, ainsi que le Questionnaire d'auto-évaluation de la compétence éducative parentale utilisés avec chaque participant seront rangés dans un classeur verrouillé, distinct de celui contenant les codes, dans le bureau de la directrice de recherche, madame Eve Pouliot. Les enregistrements en format audio seront transcrits en *verbatim* et seront conservés en format électronique sur un ordinateur protégé par un mot de passe. L'étudiante-chercheuse et sa directrice de maîtrise seront les seules personnes qui auront accès à ces documents confidentiels. Ils seront conservés et accessibles pour une période de 7 ans. Après ce délai, les données seront détruites dans le respect des règles en vigueur.

Les données recueillies seront utilisées à des fins d'analyse et de rédaction du mémoire de l'étudiante-chercheuse. S'il s'avérait que l'étudiante-chercheuse utilise les résultats pour des articles scientifiques ou des communications, en aucun cas les informations divulguées permettront d'identifier les participants de cette étude.

Les résultats de cette recherche seront accessibles, après l'acceptation du mémoire de maîtrise, à partir du dépôt institutionnel de l'UQAC nommé Constellation (<https://constellation.uqac.ca/view/>).

Deux exceptions pourraient faire en sorte que la confidentialité soit brisée :

1. Dans le cas où votre vie (menace de suicide) ou celle d'une tierce personne (menace

d'homicide) serait menacée, chapitre P38-001 de la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental représente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui*.

2. Dans le cas où la sécurité ou le développement d'une personne mineure est ou pourrait être compromis en vertu des paragraphes d et e de l'article 38 de la *Loi sur la Protection de la jeunesse*.

## **7. PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT**

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision au chercheur responsable du projet, et ce, sans qu'il y ait de préjudices. En cas de retrait, les données recueillies seront détruites immédiatement. Toutefois, à partir du moment où les données auront été traitées, elles ne pourront être détruites. Enfin, toute nouvelle connaissance acquise durant le déroulement du projet qui pourrait affecter votre décision de continuer d'y participer vous sera communiquée sans délai selon par l'étudiante-chercheure.

## **8. INDEMNITÉ COMPENSATOIRE**

Aucune rémunération ou compensation n'est offerte dans le cadre de cette recherche.

## **9. PERSONNES-RESSOURCES**

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec l'étudiante chercheure ou sa directrice de recherche aux coordonnées suivantes :

Mme Pascale Jean, étudiante à l'UQAC à la maîtrise en travail social. Tél. : 418-376-3868 ou par courriel au [pascale.jean1@uqac.ca](mailto:pascale.jean1@uqac.ca).

Mme Eve Pouliot, professeure à l'UQAC à l'Unité d'enseignement en travail social. Tél. : 418-545-5011 extension 5089 ou par courriel au [eve\\_pouliot@uqac.ca](mailto:eve_pouliot@uqac.ca).

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le Comité d'éthique de la recherche (par téléphone au 418-545-5011 poste 4704 (ligne sans frais : 1-800-463-9880 poste 4704) ou par courriel à l'adresse [cer@uqac.ca](mailto:cer@uqac.ca).

## **10. CONSENTEMENT**

### **Consentement du participant**

*J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit*

*éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.*

*Je consens donc à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.*

---

Nom et signature du participant

Date

### **Signature et engagement du chercheur responsable du projet**

*Je certifie avoir moi-même, ou un membre autorisé de l'équipe de recherche, expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement, répondu aux questions qu'il a posées et lui avoir clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant à cette recherche.*

---

Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

## **11. CONSENTEMENT DU PARTICIPANT (Copie de l'équipe de recherche)**

### **Consentement du participant**

*J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.*

*Je consens donc à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun*

*préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.*

---

Nom et signature du participant

Date

**Signature et engagement du chercheur responsable du projet**

*Je certifie avoir moi-même, ou un membre autorisé de l'équipe de recherche, expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement, répondu aux questions qu'il a posées et lui avoir clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant à cette recherche.*

---

Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

## ANNEXE 3 – LISTE DES RESSOURCES DISPONIBLES

### LISTE DES RESSOURCES DISPONIBLES

#### *Ressource publique régionale*

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean	418-545-4980
---	--------------

#### *Ressources communautaires*

Centre d'intervention familiale Le Transit	418-695-2780
Maison des familles de Chicoutimi	418-698-3057
Maison des familles de La Baie	418-544-0222
Parensemble	418-239-0339

#### *Travailleuses sociales ou psychologues en intervention auprès des jeunes et des familles*

Catherine Salessé-Gauthier	418-290-3592
Nadia Blanchette	418-542-8381
Karine Truchon	418-944-0340

#### *Travailleuses sociales ou psychologues en intervention auprès des adultes*

Nancy Tremblay	418-973-5262
Marilyne Plourde	418-973-5262
Julie Girard	418-543-5454
Alexandra Verreault	418-557-3329

#### *Clinique universitaire en intervention auprès des jeunes et des familles*

Clinique universitaire en travail social - UQAC	<a href="http://www.uqac.ca/cuts">http://www.uqac.ca/cuts</a>
---	---

À noter : Pour toute urgence et en tout temps, vous pouvez contacter le **811** pour discuter avec une intervenante ou le **911** pour une assistance immédiate.

## ANNEXE 4 – QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

### Questionnaire sociodémographique

#### Projet de recherche

### Le point de vue de parents du Saguenay-Lac-Saint-Jean sur l'exercice de leur rôle parental auprès d'un enfant hypersensible

Code du participant : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date de l'entrevue :

#### Informations générales

**1. Quel est votre âge ?**

Âge : \_\_\_\_\_

**2. Quel est votre sexe ?**

- Féminin
- Masculin
- Non binaire

**3. Quel est votre état matrimonial ?**

- Marié(e)
- Vivant en union libre
- Séparé(e)
- Divorcé(e)
- Veuf ou veuve
- Célibataire (jamais légalement marié(e))

**4. Dans quelle ville ou municipalité demeurez-vous actuellement ?**

Ville ou municipalité : \_\_\_\_\_

**5. Quel est votre plus haut niveau de scolarité atteint ?**

- Diplôme d'études professionnelles
- Diplôme d'études secondaires
- Diplôme d'études collégiales

- Certificat universitaire
- Baccalauréat
- Maîtrise
- Doctorat
- Autre : \_\_\_\_\_

**6. Quel est votre domaine d'études ?**

Domaine : \_\_\_\_\_

**7. Quelle est votre occupation principale ?**

- Emploi à temps plein
- Emploi à temps partiel
- Chômage
- Retraite
- Études
- Congé parental
- Congé de maladie
- À la maison
- Autre : \_\_\_\_\_

**8. Quel est votre revenu annuel brut ?**

- Moins de 15 000 \$
- Entre 15 000 \$ et 25 000 \$
- Entre 25 000 \$ et 35 000 \$
- Entre 35 000 \$ et 45 000 \$
- Entre 45 000 \$ et 55 000 \$
- Entre 55 000 \$ et 65 000 \$
- Entre 65 000 \$ et 75 000 \$
- Entre 75 000 \$ et 85 000 \$
- Entre 85 000 \$ et 95 000 \$
- Autre : \_\_\_\_\_

**9. Combien avez-vous d'enfants ? \_\_\_\_\_**

**10. Quel âge a chacun de vos enfants ?**

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

Autres : \_\_\_\_\_

**11. Lesquels de vos enfants vivent avec vous ?**



a.  Oui  Non

b.  Oui  Non

c.  Oui  Non

d.  Oui  Non

Autres : \_\_\_\_\_

### Informations sur votre enfant hautement sensible

**12. Quel est l'âge de votre enfant hypersensible ?**

Âge : \_\_\_\_\_

**13. Quel est le sexe de votre enfant ?**

Féminin

Masculin

Non binaire

**14. Quel rang dans la fratrie votre enfant occupe-t-il ?**

Aîné

Milieu

Plus jeune

Enfant unique

Autre : \_\_\_\_\_

**15. Quelle est l'année scolaire de votre enfant ?**

Année scolaire : \_\_\_\_\_

**16. Quel est le type de scolarisation correspondant à votre enfant ?**

Public

Privé

À la maison

Autre : \_\_\_\_\_

**17. Votre enfant vit-il avec un ou des diagnostics (tous types) ?**

Non

Oui. Précisez : \_\_\_\_\_

## ANNEXE 5 – GUIDE D'ENTREVUE SEMI-DIRIGÉE

Code du participant : \_\_\_\_\_ Date de l'entrevue : \_\_\_\_\_

### **Le point de vue de parents du Saguenay-Lac-Saint-Jean sur l'exercice de leur rôle parental auprès d'un enfant hypersensible**

#### **Guide d'entrevue semi-dirigée**

Tout d'abord, je tiens à vous remercier d'avoir accepté de participer à cette étude sur l'exercice du rôle parental auprès d'un enfant hypersensible. Grâce au partage de vos expériences, vous contribuez à l'avancement des connaissances dans le domaine du travail social et au développement, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, de nouvelles pistes d'intervention pour les familles dont un enfant est hypersensible.

L'objectif de l'entrevue d'aujourd'hui est de recueillir des informations sur votre perception de l'hypersensibilité de votre enfant et des facteurs individuels et sociaux qui peuvent influencer l'exercice de votre rôle parental auprès de celui-ci. Il n'y a donc pas de mauvaises ou de bonnes réponses. En tout temps, n'hésitez pas à demander des explications ou des précisions si les questions manquent de clarté ou encore à demander une pause si vous en ressentez le besoin. Vous n'êtes, en aucun cas, dans l'obligation de répondre à une question. De plus, vous pouvez mettre fin à l'entrevue en tout temps, et ce, sans avoir à fournir d'explications.

Il est possible que, lors de l'entrevue, vous ressentiez un malaise ou tout autre sentiment désagréable. À cet égard, je tiens à vous mentionner que je suis qualifiée pour vous accompagner et répondre à vos questions si cela se produit. Par ailleurs, si vous vivez des difficultés à la suite de l'entrevue, je vous encourage à obtenir du soutien de l'une des ressources identifiées sur la liste que je vous ai remise.

Avant de débiter l'entrevue, avez-vous des questions concernant son déroulement ou les objectifs de la recherche ?

## **Section 1 : Questions sur la vie générale de votre famille**

**Dans un premier temps, j'aimerais en savoir un peu plus sur vous et votre famille.**

- 1- Pourriez-vous me parler de votre vie, de façon générale ?
  - Vie personnelle (qualités, défauts, principaux intérêts, ce qui vous importe dans la vie, santé physique et mentale, etc.)
  - Vie amoureuse (présence ou non d'un conjoint, satisfaction conjugale, etc.)
  - Vie sociale (lien avec votre entourage, activités, loisirs, etc.)
  - Vie professionnelle (emploi occupé, tâches, horaire, etc.)
  
- 2- Pour vous, qu'est-ce qu'un bon parent ?
  - Responsabilités / tâches à assumer
  - Droits et devoirs
  - Qualités incontournables
  
- 3- Pourriez-vous vous décrire en tant que parent ?
  - Forces / qualités
  - Faiblesses / défauts
  - Ce dont vous êtes le plus fier
  - Ce que vous aimeriez améliorer
  
- 4- Selon vous, quels mots utiliseraient vos enfants pour vous décrire comme parent ?
  
- 5- Avec le temps, avez-vous l'impression que votre manière d'être parent se modifie ? Si oui, comment (donnez des exemples) ?
  - Attitudes / comportements
  - Forces et difficultés rencontrées
  - Stratégies éducatives
  - Autres
  
- 6- Pouvez-vous me décrire votre famille de façon générale ?
  - Composition de la famille / structure familiale
  - Forces et limites de chaque membre de votre famille
  - Valeurs familiales
  
- 7- Comment se passe une journée typique dans votre famille ?
  
- 8- De manière générale, comment se déroulent vos fins de semaine ?
  - Principales occupations
  - Activités de l'enfant
  - Moments en famille
  
- 9- Comment voyez-vous l'avenir de votre famille ?

## **Section 2 : Point de vue des parents sur la découverte de l'hypersensibilité chez l'enfant**

**Nous allons maintenant aborder le moment où vous avez pris conscience de l'hypersensibilité de votre enfant.**

- 10- À quel moment avez-vous réalisé que votre enfant était hautement sensible ?
- 11- Quels éléments vous ont amené à faire cette prise de conscience ?
  - Comportements / attitudes de l'enfant
  - Contexte particulier
  - Réactions de l'entourage
  - Discussions avec des professionnels / des proches
  - Lectures / médias
  - Autres
- 12- Quelles ont été vos réactions et sentiments face à cette prise de conscience ? Et celles de l'autre parent ?
- 13- En avez-vous discuté avec vos proches ? Quelles ont été leurs réactions et leurs sentiments ?
- 14- En avez-vous discuté avec votre enfant hautement sensible ? Quels ont été ses sentiments et ses réactions ?
- 15- Selon vous, dans quelle mesure votre prise de conscience de l'hypersensibilité de votre enfant a-t-elle aidé ou nui à votre relation avec lui ?

## **Section 3 : Point de vue des parents sur l'hypersensibilité chez l'enfant**

**Nous allons maintenant aborder l'hypersensibilité et la manière dont elle se traduit chez votre enfant.**

- 16- Quels sont les trois premiers mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous entendez le terme « hypersensibilité » ? (faire expliquer chaque mot proposé)
- 17- Comment pourriez-vous décrire, en deux ou trois mots, ce qu'est l'hypersensibilité ?
- 18- Quels sont les différentes manifestations de l'hypersensibilité chez votre enfant ? Appuyez vos réponses par des exemples.
  - Réactions à la douleur, à la faim et aux autres sensations physiques
  - Réactions face aux émotions vécues (manière de les vivre)
  - Réactions aux goûts, aux bruits, aux odeurs et aux lumières.
  - Réactions face aux émotions des autres

- Réactions face aux arts et à la musique
- Réactions dans des endroits où il y a beaucoup de gens
- Réactions face aux personnes ou aux endroits inconnus
- Autres réactions observées

19- Dans quelle mesure ces manifestations viennent-elles influencer votre vie et celle de vos proches ?

20- Actuellement, quelles sont les conséquences positives et négatives de l'hypersensibilité de votre enfant dans les différentes sphères de sa vie ?

- Santé physique / mentale
- Fonctionnement à l'école ou en milieu de garde
- Fonctionnement dans les activités de loisirs (artistiques, sportives, etc.)
- Relations avec les pairs
- Relations avec les autres membres de la famille
- Autres

21- Comment envisagez-vous l'avenir de votre enfant hypersensible ?

- Craintes
- Espoirs

### **Section 3 : Point de vue des parents sur les conséquences de l'hypersensibilité dans leur vie**

22- Depuis l'apparition des premières manifestations d'hypersensibilité chez votre enfant, comment décririez-vous votre santé physique et psychologique ?

- Insomnie / appétit / habitudes de vie
- Maux de tête / troubles gastriques
- Stress / anxiété
- Concentration / mémoire
- Détresse psychologique / dépression
- Estime de soi / image de soi
- Capacité d'empathie / sensibilité
- Autres

23- Dans quelle mesure l'hypersensibilité de votre enfant influence-t-elle positivement ou négativement votre relation de couple ?

- Communication / expression des sentiments
- Distance / proximité
- Présence ou non de conflits
- Intimité / démonstration d'affection / sexualité
- Partage des tâches
- Exercice de la coparentalité
- Autres

- 24- Quelles sont les conséquences positives ou négatives de l'hypersensibilité de votre enfant sur votre vie professionnelle ?
- Assiduité au travail
  - Concentration
  - Relations avec les collègues et les supérieurs
  - Autres
- 25- Avez-vous discuté de l'hypersensibilité de votre enfant avec vos collègues ou vos supérieurs ? Dans l'affirmative, quelles ont été leurs réactions et attitudes ?
- 26- Dans quelle mesure le fait d'avoir un enfant hypersensible a-t-il des conséquences financières dans votre famille ?
- Diminution des heures de travail / perte d'emploi
  - Frais relatifs à la condition de l'enfant (matériel, équipement, etc.)
  - Services / interventions
  - Autres
- 27- Dans quelle mesure observez-vous des modifications positives ou négatives dans vos relations sociales en lien avec l'hypersensibilité de votre enfant ?
- Regards de vos proches / amis
  - Préjugés
  - Isolement / soutien
  - Autres

#### **Section 4 : Expérience parentale auprès de l'enfant hypersensible**

- 28- Pourriez-vous me parler de votre rôle de parent auprès d'un enfant hautement sensible ?
- Éléments les plus appréciés
  - Difficultés rencontrées
- 29- Dans votre rôle de parent, quels moyens / stratégies utilisez-vous pour faire face à l'hypersensibilité de votre enfant ?
- Ces moyens et ces stratégies ont-ils changé avec le temps ?
  - Votre conjoint utilise-t-il les mêmes moyens et stratégies ?
- 30- Comment vos caractéristiques personnelles et celles de votre conjoint influencent-elles la manière dont vous exercez votre rôle parental auprès de votre enfant hypersensible ?
- Valeurs
  - Croyances
  - Attitudes

## **Section : Pratiques parentales adoptées avec l'enfant hypersensible**

**Maintenant, j'aimerais que nous parlions de votre vécu en tant que parent et des pratiques parentales que vous utilisez. Ces pratiques incluent les actions posées par le parent pour assurer le bien-être de l'enfant. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse, car le but n'est pas d'évaluer vos pratiques mais plutôt de les connaître.**

- 31- Dans quelle mesure l'hypersensibilité de votre enfant influence les pratiques parentales adoptées auprès de lui ? Comment ? Pouvez-vous me donner quelques exemples ?
- 32- Est-ce qu'il existe des différences dans la manière d'être parent auprès de votre enfant hypersensible en comparaison avec vos autres enfants (le cas échéant) ? Si oui, lesquelles ?
- 33- Pourriez-vous me parler du déroulement d'une journée type à la maison avec votre enfant hypersensible pendant l'année scolaire ?
- Routine du matin (heure du lever, personnes en présence, étapes)
  - Routine du midi si applicable
  - Routine du soir (personnes en présence, étapes, heure du coucher)
- 34- Quelles sont les règles que l'enfant doit respecter à la maison ?
- 35- Votre enfant a-t-il des tâches et des responsabilités à la maison ? Si oui, lesquelles ?
- 36- Quelles sont les stratégies éducatives que vous utilisez à la maison ? Donnez des exemples de situations dans lesquelles vous les utilisez.
- Conséquences
  - Renforcement
  - Méthodes de résolution de conflits
  - Autres
- 37- L'autre parent adopte-t-il des stratégies éducatives différentes des vôtres ? Si oui, lesquelles ?
- 38- Quelles stratégies éducatives sont les plus efficaces auprès de votre enfant hypersensible ? Donnez des exemples.
- 39- À l'inverse, quelles stratégies éducatives sont les moins efficaces auprès de votre enfant hypersensible ? Donnez des exemples.
- 40- Selon vous, dans quelle mesure vos pratiques parentales influencent-elles l'hypersensibilité de votre enfant ?

## **Section 5 : Point de vue des parents sur le fonctionnement familial**

- 41- Pouvez-vous me parler des relations au sein de votre famille (parents, fratrie, parent-enfant) ?
- Dynamique familiale, interactions entre les membres (communication, entraide, etc.)
  - Présence de conflits ou de désaccords entre les membres
  - Partage des tâches ou des responsabilités
- 42- Quels sont les comportements et les attitudes de votre conjoint à l'égard de votre enfant hautement sensible?
- 43- Quels sont les comportements et les attitudes de vos autres enfants à l'égard de votre enfant hypersensible?
- 44- Considérez-vous que les relations dans votre famille influencent vos pratiques parentales ? Si oui, de quelle manière ?
- 45- Selon vous, quelle influence ont les relations familiales sur votre enfant hypersensible ?
- 46- Dans quelle mesure avez-vous remarqué des changements positifs ou négatifs au sein de votre famille depuis la naissance de votre enfant hautement sensible?
- Routine familiale / organisation de la vie quotidienne
  - Partage des tâches
  - Relations entre les membres de la fratrie
  - Relations avec vos enfants
  - Relations avec la famille élargie
  - Autres
- 47- Quels sont les changements / évènements significatifs ou les transitions survenus dans la famille depuis la naissance de l'enfant hypersensible ?
- Grossesse / naissance difficile
  - Séparation / divorce
  - Conflits familiaux
  - Difficultés personnelles d'un parent
  - Naissance d'un autre enfant
  - Déménagement
  - Changement à l'emploi d'un parent
  - Entrée à l'école / changement d'école
  - Maladie
  - Décès
  - Autres
- 48- Quels ont été les impacts de ces changements sur votre enfant hypersensible ?



49- Quelles ont été les réactions de votre enfant hypersensible face à ces changements et de quelle façon s'y est-il adapté ?

50- Comment ces changements / évènements significatifs ont influencé vos pratiques parentales ?

51- Quelles sont les conséquences de l'hypersensibilité de l'enfant sur le fonctionnement de votre famille ?

### **Section 6 : Point de vue des parents sur le soutien social informel**

**Le réseau social informel d'une personne ou d'une famille représente l'ensemble des relations significatives entretenues. C'est ce que j'aimerais aborder avec vous dans les prochaines questions.**

52- Comment décririez-vous les relations entre votre famille et les membres de votre entourage ?

- Famille élargie
- Amis
- Voisinage

53- Plus précisément, comment décririez-vous les relations entre votre enfant hypersensible et les membres de votre entourage ?

54- Quels sont les impacts de l'hypersensibilité de votre enfant sur vos relations avec les membres de votre entourage ?

55- Quel type de soutien vous offrent les membres de votre entourage ?

- Gardiennage / surveillance
- Aide dans les tâches ménagères
- Soutien financier
- Écoute / conseils
- Autres

56- Considérez-vous que l'hypersensibilité de votre enfant influence votre besoin de soutien ? Si oui, comment ?

57- Quels sont les impacts du soutien reçu sur vos pratiques parentales ?

### **Section 7 : Point de vue des parents sur l'accessibilité aux ressources formelles**

**Les ressources formelles incluent les établissements, les organisations ou les services présents dans une communauté. Ici, j'aimerais explorer avec vous leur influence sur votre rôle de parent.**

58- Comment pourriez-vous décrire votre accès aux ressources formelles disponibles dans votre communauté en ce qui a trait aux domaines suivants :

- Santé
- Éducation
- Emploi
- Transport
- Alimentation
- Religion
- Loisirs

59- De quelles manières l'accessibilité de ces ressources influence-t-elle les pratiques parentales adoptées auprès de votre enfant hypersensible ?

60- Quels sont les impacts de l'hypersensibilité de votre enfant sur votre utilisation des ressources formelles ?

61- Considérez-vous avoir besoin de soutien ou aimeriez-vous en avoir concernant les manifestations de l'hypersensibilité de votre enfant et leurs impacts sur votre enfant ou sur votre famille ? Si oui, pouvez-vous me parler davantage de ces besoins ?

62- Considérez-vous avoir besoin de soutien ou aimeriez-vous en avoir en ce qui concerne l'exercice de votre rôle parental auprès de votre enfant hypersensible ? Si oui, pouvez-vous me parler davantage de vos besoins ?

### **Section 8 : Point de vue des parents sur les attentes sociales associées au rôle de parent**

63- Selon vous, quelles attentes ou valeurs la société véhicule-t-elle relativement à l'exercice du rôle parental ?

- Attentes
- Valeurs
- Croyances
- Normes de conduite

64- De quelle manière ces attentes ou ces valeurs sociales influencent-elles l'exercice de votre rôle parental auprès de votre enfant hypersensible ?

65- Selon vous, dans quelle mesure l'hypersensibilité de votre enfant peut-elle être influencée par les attentes ou les valeurs véhiculées par la société ?

## **Section 9 : Recommandations des parents**

- 66- Quelles recommandations pourriez-vous adresser aux autres parents ayant un enfant hypersensible ?
- 67- Quelles seraient vos recommandations pour l'entourage des parents ayant un enfant hypersensible ?
- 68- Quelles pourraient être vos recommandations pour les professionnels œuvrant auprès des enfants hypersensibles et de leurs parents ?

### **Clôture de l'entrevue**

Nous en sommes à la fin de l'entrevue. Auriez-vous aimé que nous abordions d'autres thèmes importants pour vous, qui n'ont pas été abordés jusqu'à maintenant, concernant l'hypersensibilité de votre enfant et votre rôle parental auprès de celui-ci ?

Est-ce qu'il y a quelque chose d'important que vous auriez aimé faire entendre et que vous n'avez pas pu exprimer jusqu'à présent ?

Avez-vous des questions ?

**Merci de votre participation !**

## **ANNEXE 6 – CERTIFICAT D’APPROBATION ÉTHIQUE**

Ce projet de recherche a fait l’objet d’une évaluation du Comité d’Éthique et de la Recherche de l’Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC) et satisfait aux exigences en matière d’éthique de la recherche avec des êtres humains.

Son numéro de référence est le suivant : 2020-395