

Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles

David **Alzieu**
Préface du Dr Jean **Becchio**



Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

À l'écoute de mon Bébé, Aletha Solter

Happy Mamie, Françoise Dorn

J'accompagne les émotions de mon enfant,

Soline Bourdeverre-Veyssiere

J'ai confiance en toi, Soline Bourdeverre-Veyssiere

La famille s'agrandit, Catherine Dumonteil-Kremer

Mon enfant médite en pleine conscience,

Ilios Kotsou et Candice Marro

Zen avec mon ado, Aude Jaubert

Mon yoga postgrossesse, Romana Lorenz-Zapf et Holger Zapf

Vivre la pleine conscience en famille, Sophie Raynal

Éveiller nos enfants à leur spiritualité, Dominique Hubert

J'initie mon enfant au yoga, Catherine Blondiau

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant,

Mélissa Monnier et Olivier Clerc

Mon guide naturo spécial enfants, Nina Bossard

Sensibiliser les enfants aux questions écologiques,

Soline Bourdeverre-Veyssiere

Site Internet de l'auteur : www.davidalzieu.fr

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-304-6

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Images : AdobeStock.com : couverture : © Irina Schmidt, p. 3 à 27 : © Nadezda Grapes, p. 30 : © vvivita, p. 37 : © Anatoly Tipyashin, p. 38 : © Victor Koldunov, p. 45 : © Chepko Danil, p. 46 : © liderina, p. 52 : © metamorworks, p. 55 : © zinkevych, p. 56 : © nazarovsergey, p. 59 : © Lionel Le Jeune, p. 64 : © fizkes, p. 71 : © weerapat1003, p. 72 : © Maria, p. 75 : © nkarol, p. 78, p. 81 : © JenkoAtaman, p. 83 : © JenkoAtaman, p. 85 : © alexxndr, p. 86 : © Robert Kneschke, p. 88 : © Pavel Losevsky, p. 95 : © Robert Kneschke, p. 96 : © timtimphoto, p. 104 : © topshots, p. 108 : © Jacob Lund, p. 112 : © Yuriy.

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Sommaire

L'histoire de Téo, une immersion dans le thème de l'hypersensibilité.....	7
Préface.....	33
Introduction.....	35
 1. La sensibilité	39
De la complexité de sentir.....	41
Un apprentissage réciproque	43
 2. Une intelligence étonnante	47
L'émotion comme porte d'entrée.....	50
Reconquérir l'unité de la pensée	53
 3. La créativité	57
La créativité comme catalyseur essentiel du processus d'individuation	60
 4. L'empathie	65
L'empathie comme essor de l'identité.....	67
 5. Le décalage	73
Le décalage comme ouverture	76
 6. Le génie	79
 7. La coopération.....	87
La coopération comme valorisation de la différence de chacun	89

8. La globalité 97

9. L'intuition..... 105

L'intuition, source de vie107

10. Le sens de la vie..... 109

Conclusion, remerciement et journal.....113



Et si on lisait ?



L'histoire de Téo, une immersion dans le thème de l'hypersensibilité

Téo était un garçon tout particulier. Les cheveux perpétuellement ébouriffés, il était habillé d'un haut bleu un poil trop large sur les épaules, et d'un pantalon rouge un brin trop court sur les chevilles.

Depuis son plus jeune âge, les yeux de Téo pétillaient comme si les milliards d'étoiles qui forment la Voie lactée avaient spécialement choisi ses pupilles pour s'y refléter, vêtues des robes les plus scintillantes de toute la galaxie.

Téo était très curieux du monde qui l'entourait. Tout semblait l'intéresser : les dinosaures, les volcans, les animaux qui vivent dans le désert et sur la banquise ou encore les planètes du système solaire. Aucun mystère ne paraissait vouloir lui échapper.

Téo était doté d'un pouvoir. Un pouvoir très particulier. Il était sensible. Très très sensible même. Comme si, pour percevoir le monde, on avait placé sur lui des antennes mille fois plus puissantes que les yeux ou les oreilles.

Cela était d'autant plus flagrant lorsqu'il se trouvait en pleine nature, notamment au « bois du Grand Arbre » situé non loin de chez lui.

Perché sur les branches de son Grand Arbre préféré, il pouvait distinguer avec ses yeux puissants les passants arriver depuis l'autre bout de la forêt. Son pouvoir d'une extrême précision lui permettait même d'identifier la couleur de leur manteau !

« *Bleu, rouge et jaune !* » s'exclamait-il en percevant une petite famille qui foulait la lisière du bois.

L'autre jour, il avait pu apprécier le passage de deux magnifiques biches tachetées de blanc traversant le sentier. Cette fois-ci, son ouïe aiguisée avait tout de suite été attirée par le bruissement feutré des sabots sur les feuilles d'automne recouvrant le sol.

Grâce à son pouvoir, Téo était véritablement devenu le roi de la forêt. Du haut de sa cabane improvisée, il trônait majestueusement. Et tous les éléments du bois du Grand Arbre le lui rendaient bien.

Lors des chaudes journées d'été, les feuillages lui offraient une fraîcheur agréable, accompagnée d'un parfum végétal qui ravissait ses narines délicates. Alors, il aimait à s'allonger sur la mousse moelleuse et douillette qu'il pouvait caresser de la paume de la main, tandis que son dos exprimait son contentement d'être à pareille fête.

À son réveil, il se régalaient de quelques framboises que lui tendaient généreusement les buissons. Son palais sautait de joie sous la saveur sucrée du fruit que la langue pressait contre lui. Avant de rentrer à la maison, il allait se débarbouiller à la source d'eau fraîche qui ruisselait en contrebas des rochers.

Oui, Téo jouissait bel et bien d'un statut de privilégié dans cette merveilleuse forêt.

L'imposante prestance du Grand Arbre, la beauté des fleurs et des fruits, le scintillement de l'eau de source sous les rayons du soleil, tout semblait en harmonie avec et pour Téo.

Grâce à son pouvoir des sens, il ressentait à chaque instant toute la vie magique du petit bois.

Cependant, Téo avait un ennui. Un terrible ennui. Ce pouvoir qui le portait en véritable prince des bois lui jouait des tours lorsqu'il était à l'école.

Ah ! L'école... Téo avait au départ pensé que ce serait un formidable lieu pour en savoir plus sur le monde.

Mais son pouvoir l'empêchait littéralement d'en profiter. Si, dans la forêt, il pouvait ajouter toutes les couleurs de l'arc-en-ciel au rayonnement de ses journées, cela ne se passait pas du tout de la sorte sur les bancs de la salle de classe.

Pour ainsi dire, à chaque fois que la maîtresse l'interrogeait devant ses camarades, Téo perdait tous ses moyens. Ses joues devenaient rouges comme une pivoine, son cœur s'emballait et c'est à peine s'il pouvait respirer. Pour ne rien arranger, ses yeux se mettaient à briller, sa vision se brouillait et ses doigts tremblaient excessivement.

Cette situation l'ennuyait profondément. Lui aussi aurait voulu pouvoir lever la main lorsqu'il connaissait la réponse et s'exprimer d'une voix calme, posée et sûre.

Au lieu de cela, il se contentait de baisser les yeux et ravalait sa salive en écoutant Élodie, la meilleure de la classe, donner la même réponse qu'il avait eue en tête quelques secondes plus tôt. Ah ! qu'est-ce qu'il aurait aimé l'impressionner en répondant avant elle à une question difficile de la maîtresse !

Mais son pouvoir en avait décidé autrement. Sa sensibilité était telle qu'elle construisait dans ces moments-là un véritable mur infranchissable au beau milieu de sa gorge !

Lui, Téo, le roi de la forêt, le seigneur des sous-bois, le prince des ruisseaux, était condamné au plus misérable des silences, alors même que tous les élèves avaient les yeux rivés sur

sa personne ; et surtout Élodie, qui devait, à son plus grand désespoir, le considérer comme un vrai idiot.

Dans la cour de récréation, après être resté impuissant sous les questions de la maîtresse, Téo se faisait tout petit. Il restait dans l'ombre, souriant gentiment lorsque ses camarades démontraient bruyamment leur enthousiasme, et tâchait malgré lui de rester le plus transparent possible.

Alors, les épaules recroquevillées, il rentrait chez lui, tout penaud de ses déconvenues, se blottissait sous la couette, et laissait échapper quelques larmes au goût mélancolique. Il avait le sentiment que personne ne pouvait le comprendre, puisque lui-même ne comprenait pas ce qui lui arrivait, ou quelle malédiction le frappait.

Dès qu'il en avait l'occasion, Téo retournait au bois du Grand Arbre, montait dans sa cabane perchée sur les branches de Grand Arbre, et lui relatait ses mésaventures. Grand Arbre semblait l'écouter, patiemment, tout en le protégeant du soleil avec ses longs bras feuillus. Quand l'heure était venue de s'en aller, non sans s'être généreusement rafraîchi à l'eau de la source, Téo sentait son cœur plus léger. Il avait retrouvé sa joie naturelle et gambadait lestement, laissant les nuages gris angoissants derrière lui ; mais seulement jusqu'à la prochaine fois...

Ces montagnes russes de l'émotion se répétaient et l'entraînaient tout au long de l'année scolaire, et Téo pouvait s'en accommoder tant bien que mal avec le soutien du bois du Grand Arbre, sans toutefois trouver de vraies solutions pour y échapper.

Mais un beau jour, ce fut un véritable coup de tonnerre qui s'abattit sur les épaules de Téo. La maîtresse venait d'annoncer que, pour la première fois, un élève devrait présenter seul

un exposé, sur un sujet de son choix, à l'oral et devant toute la classe !

À peine Téo avait-il saisi le sens de cette nouvelle que la maîtresse s'était emparée de la liste des élèves et son doigt glissait doucement le long de la file de noms disposés verticalement sur la feuille de papier. Ses yeux scrutaient minutieusement chaque prénom au travers de ses énormes lunettes.

Téo l'observait avec inquiétude, et commençait à frémir lorsqu'il vit les sourcils de la maîtresse se froncer légèrement et sa main arrêter son mouvement sur le nom de celui qu'elle avait choisi.

Alors elle leva les yeux, sourit malicieusement et lorsque, lentement mais infailliblement, son bras se leva, l'index pointait dans la direction de Téo. Ce dernier fit instinctivement le dos rond ; les muscles de son visage se crispèrent et son cœur cessa de battre le temps d'un instant.

« Téo ! » lâcha la maîtresse sans aucune prévenance. « Ce sera Téo, tu viendras me voir à la fin de la classe pour que je te donne les détails. » Et elle passa sans transition à la suite du cours.

Téo, lui, demeurait interdit. Immobile, le visage livide, le ciel semblait lui être tombé sur la tête. Tel un volcan en fusion, une intense chaleur brûlait son organisme de l'intérieur. Ses muscles s'étaient raidis et il ne clignait même plus des yeux. Il n'écoutait ni ne percevait ce qui se passait autour. L'annonce de la maîtresse avait agi en lui comme un immense choc.

Comment allait-il s'y prendre, lui, Téo, pour présenter un exposé devant toute la classe, alors qu'il n'arrivait même pas à prononcer un seul mot devant les questions de la maîtresse ?

À cet instant précis, Téo aurait voulu sauter sur le dos d'une étoile filante qui l'emmènerait à la vitesse de la lumière à des millions de kilomètres de là.

Mais il était coincé là, sur sa chaise d'école, accablé par cet épais fardeau qui était venu s'écraser sur son dos.

Toute la journée, Téo ne put prêter attention à ce qui se tramait autour de lui. Un son aigu et persistant lui compressait le crâne et empêchait toute autre information de pénétrer jusqu'à son cerveau.

Il chercha désespérément un moyen d'échapper au calvaire qui l'attendait, mais rien à l'horizon ne semblait être en mesure de l'en délivrer.

Il rentra chez lui la boule au ventre et tenta d'oublier son malheureux sort.

Les jours qui suivirent ne furent pas plus réjouissants. Péniblement, Téo s'efforçait de se concentrer mais une ombre effrayante planait sournoisement au creux de son épaule.

Démuni, Téo ne savait que faire. À la fin de la semaine, il se rendit comme à l'accoutumée au bois du Grand Arbre. Là-bas, il s'assit le dos contre Grand Arbre, prit une profonde inspiration et éclata en sanglots. De chaudes larmes se répandirent à grands flots sur ses joues écarlates. Tandis qu'il se lamentait, il ressentit une étrange secousse se propager le long de sa colonne vertébrale. Il frémit et cessa de sangloter un instant.

Rien. Silence absolu. Ses pensées recommençaient de se colorer de noir et de faire tourner dans les airs ses tracasseries les uns à la suite des autres.

Quand, à nouveau, le tressaillement se fit plus important. Téo se retourna mais n'aperçut rien d'autre que le familier environnement du bois du Grand Arbre.

Sa tête était toujours dirigée vers l'arrière lorsqu'une troisième secousse, bien plus forte, l'entraîna à la renverse.

À terre, il releva la tête, les cheveux complètement ébouriffés, il écarta de sa main les petites feuilles d'automne qui s'étaient nichées pendant sa chute. Devant lui, Grand Arbre se dressait de toute sa splendeur. Sa prestance, imposante et grandiose, s'auréolait d'une puissance infiniment lumineuse. Téo en était ébloui et ses paupières se plissaient.

Alors, une voix grave et monocorde s'éleva d'une profondeur inconnue et rit allègrement. Ce rire paraissait provenir des entrailles les plus intimes de la planète et dans le même temps chatouiller les plumes des oiseaux qui volent au plus haut dans le ciel.

Téo n'en croyait pas ses yeux. Grand Arbre était bel et bien en train de s'esclaffer devant son nez ! Innocent, mais piqué au vif, Téo fronça les sourcils et s'exclama : *« Quoi ?! Qu'est-ce qu'il y a ?! Il n'y a rien de drôle ! »*

Grand Arbre continuait de pouffer. Lorsqu'il eut retrouvé son souffle, Grand Arbre lança à Téo, boudeur : *« Ah vraiment, rien de drôle ? Que se passe-t-il alors, mon petit ? »*

Téo avait passé des centaines d'heures dans ce petit bois. Il n'avait jamais entendu Grand Arbre produire le moindre son. Il était encore abasourdi et son esprit abritait mille et un doutes.

Grand Arbre perçut l'essentiel de ses pensées et répondit avant même que Téo ne formulât de question :

« Mon cher Téo, nous t'avons accepté comme l'un d'entre nous dans notre petite forêt en raison de ton pouvoir très spécial. Tes sens sont si développés que nous nous sommes tout de suite sentis bien à tes côtés. Nous n'avions jamais eu besoin de parler avec toi puisque tout se passait dans la plus pure des harmonies. La même harmonie qui réunit les couleurs de l'arc-en-ciel entre elles. Ces sept couleurs, sans bavarder, suivent, ensemble, chacune bien à leur place, le chemin magique qui les mènera à créer cette forme si belle dans le ciel qu'aucun ne se lasse de contempler. »

Téo fronçait toujours les sourcils.

Grand Arbre poursuivit : *« Aujourd'hui, nous nous sommes aperçus que quelque chose n'allait plus. Je t'en prie, nous t'écoutons ; et ferons tout notre possible pour aider celui que nous surnommons "L'enfant à la vie enchantée". »*

Déconcerté, Téo se demandait bien comment un arbre et des buissons pourraient l'aider à rédiger un exposé, et surtout à le présenter devant toute la classe !

Pourtant, il se sentait transporté par une étrange sensation. Comme si, au fur et à mesure que Grand Arbre s'exprimait, un tapis d'étoiles féérique était venu le soulever prestement mais délicatement, lui appliquant par la même occasion un doux baume cicatrisant tout autour du cœur.

Téo, peu à peu, s'apaisait. Les traits de son visage s'adoucissaient et ses muscles se relâchaient. Il ressentait autour de lui une intense douceur qui pénétrait jusqu'au plus profond de son âme. Lové dans ce nuage de bienveillance, il commença naturellement à se confier.

Tour à tour, entrecoupé par quelques sanglots, Téo dépeignit la teneur de ses déboires. L'école, d'abord, où il n'avait

pas beaucoup d'amis ; la maîtresse, ensuite, à qui il ne pouvait répondre aisément ; Élodie, enfin, qui l'ignorait totalement. Bref, tout fut passé en revue.

Tout ?

« *Est-ce tout ? Vraiment ?* » questionna Grand Arbre en dévisageant le petit Téo. Téo baissa les yeux.

- *Oui, c'est tout*, tenta-t-il timidement.

Lui-même ne pouvait croire sa réponse.

Il ajouta désespérément : « *Oui, non, mais de toute façon, vous ne pouvez pas m'aider.* »

Grand Arbre reprit immédiatement de sa grosse voix : « *Nous ne pouvons pas t'aider ? Je ne sais pas de quoi il s'agit mais comment peux-tu affirmer que nous ne pouvons pas t'aider ? Me connais-tu donc si profondément pour savoir à l'avance ce que je vais faire ? Sais-tu seulement de quoi je suis capable ?* »

Grand Arbre semblait froncer les branches et Téo ressentait fortement son agacement.

Effrayé, il répondit comme il put : « *Non... non, Monsieur... je ne le sais pas...* »

« *Alors maintenant dis-moi simplement ce qui te tracasse aujourd'hui.* » Grand Arbre exprimait à nouveau la bienveillance.

Téo ne pouvait plus reculer. Il fallait se lancer et exprimer tout ce qu'il avait pourtant tenté d'oublier ces derniers jours.

« *Eh bien... euh...* » commença-t-il timidement. « *C'est parce que... en fait... l'exposé... que la maîtresse a dit... eh bien... je ne sais pas... comment...* » Et il fondit en larmes.

Grand Arbre, après un instant de silence, lui souffla d'une voix à peine audible : « *Oui, c'est bien ça, dis-moi mon petit...* »

Par le pouvoir télépathique qui le reliait à Téo, Grand Arbre avait déjà compris le problème du petit garçon.

Téo sentit ses forces lui revenir et commença à se délier. Il relata alors la redoutable idée qu'avait présenté la maîtresse. Comment il avait été désigné en premier et l'explosion que cela avait produit en lui.

Doucement, il se sentit en confiance, et surtout perçut intuitivement que Grand Arbre le comprenait sans le juger. Les flots de larmes avaient laissé la place aux flots de mots.

De plus en plus libre, il ne prêtait même plus attention à ce qu'il était en train de dire.

Téo s'épancha tant et si bien que Grand Arbre eut l'impression qu'un énorme nuage de pensées et de tracas était venu s'empêtrer dans ses branches !

De son côté, Téo ressentait que chaque phrase qu'il prononçait lui faisait l'effet d'un bonbon sucré fondant sur la langue.

Quand il eut terminé, Grand Arbre le regarda avec tendresse.

- *Qu'est-ce que tu aimes chez toi ?* lança-t-il, très sérieux.

Téo sursauta. Que cela signifiait-il donc ? Il resta muet.

- *Qu'aimes-tu dans la vie ?* renchérit Grand Arbre.

- *Je... Je ne sais pas...* bégaya Téo après un moment d'hésitation. *J'aime venir ici...*

- *Très bien, et sais-tu pourquoi tu aimes venir ici ?*

- Euh... Non... Enfin, car j'aime y jouer, je crois. Le corps de Téo commença à trembler.

- Je vais te révéler quelque chose mon cher Téo. Tu as un pouvoir très particulier. Grand Arbre marqua un temps d'observation.

- Ah... Bon... Moi ? Non, je ne crois pas... Enfin, on ne m'a jamais dit. Téo se sentait submergé et ne savait que dire.

- Tu es un enfant sensible. Très très sensible, affirma Grand Arbre.

Téo haussa les épaules. Son regard balayait le sol et il aurait préféré s'enfuir de là à toute vitesse.

Pourtant, quelque chose le retenait dans ce sous-bois.

Le silence s'installa.

Après un moment, il tenta craintivement : « Qu'est-ce que... Qu'est-ce que cela veut dire ? »

- Cela signifie que nous t'avons accepté parmi nous car tu es capable de communiquer avec les éléments du bois, ou devrais-je plutôt dire, l'esprit de la forêt.

- L'esprit de la forêt ?! s'exclama Téo, interrogateur.

- Oui, tu as l'extraordinaire pouvoir de communiquer avec le monde végétal, et bien plus encore.

- Ah bon ?... Téo ne savait plus s'il était confus ou méfiant.

- En réalité, tous les humains en seraient capables mais l'immense majorité d'entre eux refuse de s'ouvrir à cette partie d'eux-mêmes. Mais toi, mon cher Téo, les portes sont déjà grandes ouvertes depuis ton plus jeune âge ! C'est merveilleux ! répondit Grand Arbre, enjoué.

- *Je ne vois pas ce qu'il y a de merveilleux, et cela ne me sert à rien pour mes problèmes et mon exposé... répliqua Téo, ne souhaitant pas se laisser distraire. Et d'abord, pourquoi serais-je particulier ? ! Je veux être un enfant comme tout le monde d'abord !* Téo sentit à nouveau les larmes perler.

- *Comme je te comprends !* fit Grand Arbre avec toute la sagesse digne du chêne millénaire qu'il était. *Et puisque tu as le pouvoir de m'écouter, je vais t'aider. Maintenant, tu dois faire face à cet exposé, en utilisant ton pouvoir. À chaque fois que tu auras besoin de moi, tu n'auras qu'à te connecter à l'esprit de la forêt et je serai là pour toi.*

- *Me connecter ?!* questionna Téo, incrédule. Décidément, il ne comprenait rien à ce qui se passait dans cette folle journée.

- *Oui, appelle-moi par la pensée et tu pourras sentir ma présence à tes côtés. Maintenant, je vais t'enseigner un remède magique et ensuite tu t'en iras préparer ton exposé.*

Téo n'avait d'autre choix que d'acquiescer.

Grand Arbre lui enseigna alors une technique de respiration toute particulière pour contrebalancer les effets indésirables de sa sensibilité. Elle donnerait à ses poumons plus d'oxygène, surtout lorsqu'il serait stressé.

Cette respiration, disait-il, était pratiquée par les grands maîtres depuis la nuit des temps, et aussi par tous les bébés instinctivement à leur naissance !

Patiemment, Grand Arbre enseigna à Téo à positionner sa main contre son ventre et sentir celui-ci bouger au fur et à mesure qu'il respirait. En soufflant lentement par la bouche, Téo pourrait ainsi mieux contrôler ses émotions et combattre la malédiction qui l'empêchait de parler devant toute la classe.

L'après-midi était passé comme un éclair et Téo rentra chez lui à toute vitesse, non sans avoir remercié Grand Arbre.

Sur le chemin du retour, ses pensées vagabondaient dans tous les sens. Il n'était pas sûr d'avoir saisi ce qu'avait voulu dire Grand Arbre, mais éprouvait une certaine satisfaction d'avoir pu converser avec lui. Il avait l'étrange sentiment diffus qu'enfin quelqu'un pouvait le comprendre, lui, l'énigmatique Téo.

Il passa le reste de la soirée à rêvasser, se faisant reprendre plusieurs fois lors du dîner par ses parents lorsqu'il oubliait de manger.

À l'heure du coucher, après que sa maman eut éteint la lumière, il voulut repenser à sa journée mais sentit ses yeux le piquer terriblement et s'endormit rapidement.

Au petit matin, il se réveilla avec une énergie nouvelle. Sourire aux lèvres, bercé par les doux rêves qu'il avait fait pendant la nuit, il ouvrit paisiblement les yeux.

Son regard croisa alors immédiatement le calendrier accroché au mur de l'autre côté de la pièce.

Son sang ne fit qu'un tour. Il prit subitement conscience qu'il devait présenter son exposé devant toute la classe lundi... c'est-à-dire... le lendemain !

Il avait été tellement persuadé de son échec qu'il en avait même oublié tout le reste. Il n'avait rien préparé, n'avait fait que se lamenter et surtout n'avait trouvé aucun moyen d'échapper au sort qui l'attendait.

Pis encore, pris de désarroi, il avait oublié la date fatidique.

Au pied du mur, la panique le gagna. Ses doigts s'agrippaient à la couette en tremblant. Une énorme boule de plomb se

logea dans son estomac et des gouttes de sueur se formèrent sur son front.

Seul un miracle pouvait désormais le sortir de là. Le souffle court, Téo se laissa écraser par une angoisse qui semblait insurmontable.

En proie à une difficulté de respirer, Téo se souvint de sa rencontre de la veille avec Grand Arbre.

Il croyait fermement qu'au point où il en était, personne ne pourrait l'aider de quelque sorte que ce soit ; pourtant, quelque chose le poussa à tenter de contacter Grand Arbre.

Il ferma les yeux et en sanglotant murmura : « *Grand Arbre, s'il te plaît, viens, viens à mon secours !* »

Silence. Silence assourdissant.

Téo ouvrit les yeux. Devant lui rien n'avait changé. Seul le calendrier trônait au beau milieu du mur ; orné d'une croix rouge marquant ce maudit lundi à l'encre indélébile.

Téo se sentit plus seul que jamais.

Il pensa fort à Grand Arbre et se souvint de la technique qu'il avait apprise à ses côtés. Il ferma une nouvelle fois les yeux, plaça la paume de sa main contre son ventre et se mit à respirer calmement, gonflant le ventre à chaque inspiration avant de souffler lentement et doucement l'air par la bouche.

Après deux ou trois respirations, il sentit ses muscles se détendre quelque peu, et les battements de son cœur se faire moins forts.

Ne sachant que faire, il continua ainsi quand, imperceptiblement, quelque chose fit surface à l'horizon de ses paupières. C'était un arbre, non, une multitude d'arbres, tous plus grands

et plus beaux les uns que les autres. Il pensa un instant que c'était Grand Arbre qui était venu lui parler. Mais non. Devant ses yeux clos se dressait une immense forêt magique. Sa taille et sa densité dépassaient tout ce qu'il avait pu voir ou même imaginer jusqu'alors.

Cette forêt était si belle que Téo s'en trouva très ému.

Peut-être étaient-ce les cousins de Grand Arbre qu'il pouvait contempler. Il n'en avait pas la moindre idée. Il se laissa griser par cet agréable voyage improvisé et ne voulait surtout pas ouvrir les yeux.

Mais, sans prévenir, la forêt disparut et se métamorphosa en une forme floue, ovale. Oh, l'image devenait de plus en plus nette, c'était... c'était... un visage ! Oui, un visage qui lui paraissait familier. C'était oncle Luc !

Téo se dressa d'un bond sur son lit et ouvrit les yeux. Il venait de comprendre ! Son oncle Luc était professeur de biologie et se passionnait pour la forêt vierge d'Amazonie. C'était sans doute cette jungle qu'il avait contemplée sous ses paupières fermées !

Le message était clair : il devait faire son exposé sur la forêt vierge et demander de l'aide à oncle Luc !

En un clin d'œil, il se précipita dans la chambre de ses parents pour leur demander d'appeler oncle Luc. En cette heure matinale, encore endormis, ils ne comprirent pas tout de suite ce qu'il se passait.

Mais très vite, avec efficacité, Téo se retrouva dans la voiture, roulant en direction de la maison d'oncle Luc située de l'autre côté de la ville.

« *Plus vite ! Plus vite !* » lança-t-il à son père, encore mal réveillé au volant de la berline familiale.

Arrivés à destination, ils trouvèrent oncle Luc en train de petit-déjeuner. Le père de Téo s'affala sur une chaise et commença à beurrer machinalement des tartines.

Pendant ce temps, Téo s'affaira à expliquer à oncle Luc sa situation.

Ce dernier ne saisit pas tout devant l'excitation de Téo, mais les mots « *exposé* » et « *forêt vierge* » suffirent à éveiller sa curiosité.

Il emmena alors son neveu dans son bureau. Les yeux de Téo s'ouvrirent en grand. C'était la première fois qu'il pénétrait dans cet endroit. Autour de lui, des illustrations, des graphiques, des images d'arbres merveilleux ! Oncle Luc, assis dans son grand fauteuil, commença à expliquer certaines choses à propos de la forêt vierge. Téo, debout au milieu de la pièce, n'en finissait plus de tourner sur lui-même, étourdi par tant d'informations aussi passionnantes.

Il aimait profondément le petit bois du Grand Arbre, et aujourd'hui, il apprenait de ses oreilles ébahies que sa sœur aînée, la forêt tropicale amazonienne courait un grand danger à cause de la déforestation provoquée par les humains.

« *Des milliers d'arbres et d'espèces animales sont menacés de disparaître* », racontait oncle Luc.

Alors qu'oncle Luc présentait ses connaissances en la matière, Téo, bouche bée, demeurait fasciné.

Il comprenait maintenant que Grand Arbre n'avait pas directement répondu à son appel, mais par la pensée, il avait sans doute placé les images de la forêt vierge et du visage d'oncle Luc à l'intérieur des yeux de Téo, quand celui-ci avait respiré comme il le lui avait appris.

Téo ne se sentait plus seul comme auparavant, il bénéficiait de l'appui de Grand Arbre et d'oncle Luc. Cela lui donnait l'énergie nécessaire pour préparer son exposé du lendemain.

Oh bien sûr, il doutait encore fortement de ses capacités à affronter sa classe en face. Mais à cet instant précis, il n'avait pas le temps de s'en préoccuper. Il était bien trop absorbé par la tonne d'informations que lui livrait ce cher oncle Luc.

Malgré l'exaspération de son père qui n'avait initialement pas prévu de passer son dimanche ainsi, Téo passa la majeure partie de la matinée en compagnie de son oncle.

Tous deux sélectionnèrent minutieusement les documents qui seraient utiles et les ordonnèrent en vue de l'exercice qui attendait Téo le lendemain.

Il y avait maintenant des livres ouverts partout sur le sol, l'imprimante d'oncle Luc n'avait aucun répit, et les éclats de joie et de surprise fusaient dans le bureau occupé par le duo.

À midi, les deux compagnons avaient préparé un véritable cours sur la forêt amazonienne. Oncle Luc avait même photocopié des images à faire circuler dans toute la classe afin de captiver l'attention de ses petits camarades.

Ensemble, ils avaient mis au point un scénario dans lequel Téo raconterait l'histoire de Fred la petite grenouille vivant au bord de l'Amazone, le grand fleuve traversant la forêt tropicale. Fred se voyait contraint de déménager avec toute sa petite famille car les humains avaient décidé de couper tous les arbres pour agrandir leurs champs de culture.

Il poursuivrait en expliquant comment Fred et sa famille dépendaient de tous les éléments de la forêt pour vivre, et qu'un immense bouleversement comme celui orchestré par les hommes détruirait complètement son habitat.

Il présenterait quelques-uns des voisins de Fred qui subissaient le même sort ; et comment vivait chacune de ces espèces, vertébrées et invertébrées, dans ce vaste écosystème qu'est la forêt amazonienne.

Téo était enjoué et empli de nouvelles idées pour l'élaboration de ce conte pédagogique. Oncle Luc pour sa part n'hésitait pas à lui souffler des éléments issus de son sage et profond savoir.

De retour à la maison, après le déjeuner, Téo voulut se rendre une nouvelle fois au bois du Grand Arbre pour le remercier et lui demander de l'aide en vue du lendemain. Son exposé était fin prêt, mais il appréhendait très fortement le fait de devoir s'exprimer devant toute la classe.

Arrivé au bois, il retrouva ce parfum végétal qu'il chérissait tant. Il éprouva dans le même temps un léger pincement au cœur pour la forêt amazonienne et ses habitants.

Il s'assit alors comme à son habitude, le dos contre Grand Arbre.

Après un moment, il se retourna pour voir mais rien n'avait bougé. Il enlaça de ses petits bras le gros tronc de Grand Arbre, et lui parla à voix basse comme l'on murmure nos secrets les plus intimes à l'oreille de notre confident.

Alors qu'il n'obtenait aucune réponse, Téo apposa quelques instants son front contre l'écorce charnue de Grand Arbre, l'embrassa délicatement et s'en retourna chez lui.

Il se retrouvait face à lui-même, l'exposé était pour le lendemain matin à la première heure.

Grand Arbre l'avait-il abandonné ? Que faire ? Il n'avait pas d'autre choix désormais. Qui plus est, oncle Luc lui demanderait certainement comment son exposé s'était déroulé.

Le cœur tendu, il dîna avec ses parents avant d'aller se coucher.

Sur l'oreiller, ses pensées commençaient à tourner dans tous les sens. Téo décida alors de faire quelques respirations de Grand Arbre.

Lentement, doucement, il inspira et expira avec une intense concentration. Une nouvelle fois, son cœur ralentit et ses muscles se relâchèrent. Et comme par magie, sous les paupières closes de Téo apparut l'image de Grand Arbre, plus grand et plus beau que jamais, auréolé d'un arc-en-ciel splendide qui traversait son feuillage de la plus élégante des manières. Alors, des centaines de feuilles se détachèrent des branches, et se mirent à tourner en spirale, et vinrent cueillir Téo pour le transporter soigneusement au royaume des songes.

Au petit matin, sa maman le tira du lit : « *Téo... Téo... Dépêche-toi... Tu vas être en retard...* » susurrail-elle de sa douce voix.

Téo se réveilla en sursaut.

Il prit quelques secondes pour réaliser où il se trouvait et ce qui était en train de se passer. Lorsqu'il comprit que dans un peu plus d'une heure, il serait debout, au tableau, devant toute la classe, une boule douloureuse apparut immédiatement dans sa gorge.

Cependant, Téo se contenta de bien respirer comme le lui avait appris Grand Arbre et se concentra sur ce qu'il devait faire en cet instant précis.

Il déjeuna, rassembla ses affaires, prenant bien soin de ne rien oublier des documents concernant Fred la grenouille et la forêt amazonienne. Et il fila en direction de l'arrêt d'autobus.

En cours de route, un camarade de classe tenta d'engager la conversation mais Téo ne se sentait pas d'humeur à bavarder. Il était extrêmement concentré. Comme s'il était en train de se déplacer à l'intérieur d'un long tunnel obscur, et n'avait d'autre choix que de continuer à avancer tout droit, mètre après mètre, jusqu'à ce que la lumière jaillisse enfin.

En quelques minutes, il se retrouva avec tous les autres élèves, propulsé sur le palier de la salle de classe.

Fébrilement, les yeux rivés sur ses chaussures, il suivit docilement le troupeau qui pénétrait à l'intérieur.

Très vite, la maîtresse prononça son prénom. Téo n'entendit pas la suite de la phrase car il fut immédiatement ébloui par une intense lumière blanche. Pendant quelques secondes, sous l'effet du choc émotionnel, il ne voyait ni ne percevait plus rien.

Comme un avion branché sur le pilotage automatique, il s'était déplacé pour se retrouver debout face à tous les élèves qui lui paraissaient être plus nombreux que jamais. Il portait son document dans les mains. Élodie le scrutait. La maîtresse, assise à son bureau, l'invitait à commencer. C'était le moment ! L'instant tant redouté était advenu.

Téo était là, planté sur cette estrade, seul comme un arbre qu'on aurait arraché à la forêt pour le replanter au beau milieu d'un centre commercial fait de béton et de néons.

Sans repères, sans pouvoir crier au secours, il était condamné à vivre le sort qui lui était réservé. Courageusement, il commença à desserrer les dents et entrouvrit les lèvres pour tenter de lancer son intervention. Aucun son ne sortit. Pas même un souffle. Comme à l'accoutumée, le stress faisait perdre à Téo ses moyens, augmentant la température de ses joues et faisant trembloter ses membres.

Allait-il une nouvelle fois rester sans voix ?

Cette fois-ci, Téo décida de prendre son temps. Il regarda ses compagnons, et dans le silence, plaça sa main droite sur son estomac et entreprit de respirer à la façon de Grand Arbre. Il commençait à en avoir l'habitude maintenant !

Une, deux, puis trois respirations complètes. Lentement, chaque molécule d'oxygène qui s'écoulait entre les lèvres de Téo ramenait son corps à un état plus confortable, plus agréable et apaisait la tension qui le dominait.

Téo ne se souciait plus à ce moment de ce que pouvaient penser les autres, il était pleinement concentré sur ses sensations. Il prenait soin de sa sensibilité, son pouvoir comme le lui avait dit Grand Arbre.

Un léger sourire émergea sur le visage de Téo. Ses pensées sautaient tour à tour de Grand Arbre à Fred la grenouille en passant par oncle Luc. L'infranchissable mur qui d'ordinaire bloquait le passage dans sa gorge fondit comme neige au soleil.

Il toussota, et lança le récit qu'il avait préparé. À sa plus grande stupéfaction, les mots s'enchaînaient dans sa bouche comme par magie, avec aisance et délicatesse. Ses paroles semblaient lui venir d'un ailleurs fait de feuillages et de bourgeons. Oui, c'était bien ça. Les mots bourgeonnaient dans sa voix comme si le printemps s'était soudain révélé après un rude hiver.

Un instant surpris par ce discours si reluisant, Téo était maintenant pleinement en harmonie avec son histoire. En pleine action, il se sentait véritablement déchaîné. La forêt, les grenouilles, le fleuve, il s'exprimait avec joie et enthousiasme.

Après quelques minutes, l'ensemble de la classe était subjugué par ce récit. Qu'allait-il arriver à la pauvre petite grenouille

et sa famille, se demandaient-ils, happés par le suspens. Même la maîtresse écarquillait grand les yeux et arborait un large sourire qui lui remontait jusqu'aux oreilles.

Téo, lui, ne se souciait pas de tout cela. Il était concentré, pleinement appliqué à suivre le cours de sa narration tel qu'il l'avait mis au point avec oncle Luc. Il éprouva un immense plaisir à décrire comment la forêt amazonienne contribuait à la respiration de la planète, produisant une impressionnante quantité d'oxygène. Lui aussi pouvait maintenant respirer et s'exprimer à pleins poumons !

Grand Arbre avait reboisé son esprit, apaisé son cœur, et le souffle enchanté de la forêt inondait son organisme de sa magie rayonnante. Et avant même qu'il ne l'eût anticipé, son exposé s'acheva en douceur.

Téo n'avait plus rien à ajouter, et il réalisa soudain ce qui venait de se produire. Toute la classe était bouche bée en face de lui, et le silence flottait avec légèreté. Sa prestation d'une créativité sans limites avait laissé tout le monde pantois, y compris Élodie ! Elle avait d'ailleurs les larmes aux yeux, sans doute émue par le destin tragique de la famille grenouille.

La maîtresse, très touchée elle aussi, le félicita chaleureusement. Elle ne s'attendait pas à ça ! « *C'est un nouveau Téo que nous avons avec nous ce matin !* » s'exclama-t-elle, enchantée, avant de décréter un temps de récréation pour tous. Élodie, qui avait séché ses yeux humides, se leva, s'avança sur l'estrade près de notre héros, marqua un temps d'arrêt, le regarda avec toute sa tendresse, et lui asséna un rapide et discret baiser sur la joue droite, avant de s'éclipser tout aussi prestement.

Téo restait stoïque, ne sachant comment réagir devant l'intense émotion qu'il venait d'éprouver. Cette fois-ci, il n'avait pas eu le temps de mettre en place sa respiration !

Tous les enfants s'étaient maintenant précipités dans la cour.

La maîtresse était retournée à son bureau et se préparait à noter sur son carnet un beau et mérité 10/10.

Téo, quant à lui, avait les yeux qui brillaient de mille feux. Il prit le temps d'apprécier ce moment qu'il s'était offert grâce au pouvoir qui le reliait au monde des sens, et plus particulièrement à celui de la forêt.

Alors il regarda vers le ciel, et comprit qu'il venait de trouver sa vocation.

Il serait...

... sauveur de forêt vierge !!!







Préface

J'ai le bonheur et l'immense privilège d'exercer mon métier d'enseignant depuis un demi-siècle. J'ai rencontré et formé plusieurs milliers d'étudiants, issus des métiers de la santé, dans le domaine de la communication. Tous étaient motivés car ils avaient librement choisi de s'inscrire à mes formations dans le cadre de diplômes universitaires ou privés. Et pourtant, lorsque je cherche dans cet important lot ceux qui se sont installés dans l'espace affectif de ma mémoire, accueillant des personnages « hors du commun », je ne trouve qu'une poignée, dénombrable sur mes dix doigts.

David Alzieu est au cœur de ce groupe. Il fait partie des personnes qui, lorsqu'elles apparaissent dans une assemblée, attirent l'attention par la seule lumière de leur présence. Cette lumière est parfois éphémère, s'étiole et s'éteint rapidement lorsque nous découvrons la personne. Dans le rare cas des personnages « hors du commun », elle s'amplifie et perdure. David est devenu le leader naturel de nos étudiants en montrant ses qualités : bienveillance, tolérance, écoute et sens du partage. Je dois avouer que son expertise dans le maniement de la langue russe, en plus des langues japonaise et chinoise, a séduit le rusophone qui s'active en moi.

Vous retrouverez ces qualités dans ce remarquable livre que je ne vais pas résumer. Je l'ai lu et il doit être découvert ligne après ligne, page à page. C'est un cadeau que nous offre David, une sorte de roman pédagogique pour les éducateurs, les psychologues et surtout les parents. Le cœur de ce roman c'est l'enfance, avec sa fragilité, ses potentialités, son besoin d'amour, d'écoute et de compréhension. David n'explique pas cela et ne conseille pas. Il expose ses jeunes personnages et nous propose de réfléchir à partir de ces histoires de vie réelles, émouvantes et éducatives par leur seule présence.

David nous offre au début de son livre un conte qui m'a ému profondément et qui deviendra un « classique » dans l'espace renouvelé de la pédagogie du XXI^e siècle.

David Alzieu ne cherche pas à nous imposer ses idées ou à bâtir une théorie. Avec la douce force qui caractérise ce sportif de haut niveau et l'intelligence qui traverse ces pages, il utilise deux concepts, devenus principes dans sa vie professionnelle : l'amour des enfants et le respect des parents.

D^r Jean Becchio

Directeur du D.U. Techniques d'activation de l'attention,
université Paris XI



Le D^r Jean Becchio est une figure reconnue du monde de l'hypnose médicale, succédant notamment à Milton Erickson. Il a publié de nombreux ouvrages sur l'hypnose, l'acupuncture et le qi gong. Il dispense des formations délivrant le diplôme d'hypnothérapeute à l'Université de Paris XI. Il est le fondateur de l'Association française d'hypnose médicale ainsi que du CITAC (Collège international des techniques par activation de la conscience). Il a aussi exercé pendant longtemps en soins palliatifs à l'hôpital de la Salpêtrière.



Introduction

« Vos enfants ne sont pas vos enfants. [...] Ils naissent par vous mais non de vous. »

Khalil Gibran

Lorsque j'ai lu ces phrases dans l'ouvrage *Le Prophète* du poète libanais Khalil Gibran, les idées qu'elles dégageaient résonnèrent en moi avec un écho significatif.

Il est bon nombre de situations de la vie dans lesquels notre enfant nous étonne, nous épate, voire nous déstabilise. Comme si quelque chose d'extérieur à tout ce que nous lui avons transmis jusqu'alors était venu s'immiscer au creux de son identité. Et quand ce quelque chose prend une place de plus en plus large ou nous pose problème, nous commençons à nous questionner sur ce « symptôme », son origine et les moyens dont nous disposons pour lutter contre lui.

Dans ce genre de situations, nous percevons parfois notre enfant, la chair de notre chair, comme un corps étranger, mystérieux, que l'on essaie désespérément de déchiffrer. Nous tentons de décrire le plus précisément possible ce qui nous semble inadapté, d'expliquer ce qui nous apparaît inexplicable.

Malgré tous nos efforts et notre bonne volonté, nous nous heurtons bien souvent au caractère énigmatique de ces chérubins.

Et si l'on supposait que la réalité ne pourrait s'entrevoir qu'à partir de notre position subjective, qu'à partir de notre conscience personnelle de qui nous sommes ici et maintenant ? Dans ce cas, **les enfants ne joueraient-ils pas le rôle de ceux qui**

éclaircissent l'ombre des adultes grâce à leur naïveté étoilée ?

Aux prises avec une vive sensibilité, ils peuvent aussi bien s'enfermer dans les méandres de la vie que révéler au monde un regard neuf, futuriste, salvateur pour la société de demain.

C'est peut-être un des objets de cet ouvrage : présenter nos enfants sous un jour méconnu, revêtant d'habit de lumière ces différences que nous nous efforçons malgré nous de dissimuler dans l'ombre.

Ces particularités, souvent liées à la sensibilité, qui peuvent nous agacer ou nous placer dans l'impuissance, sont dans le même temps sources d'une extrême richesse de vie.

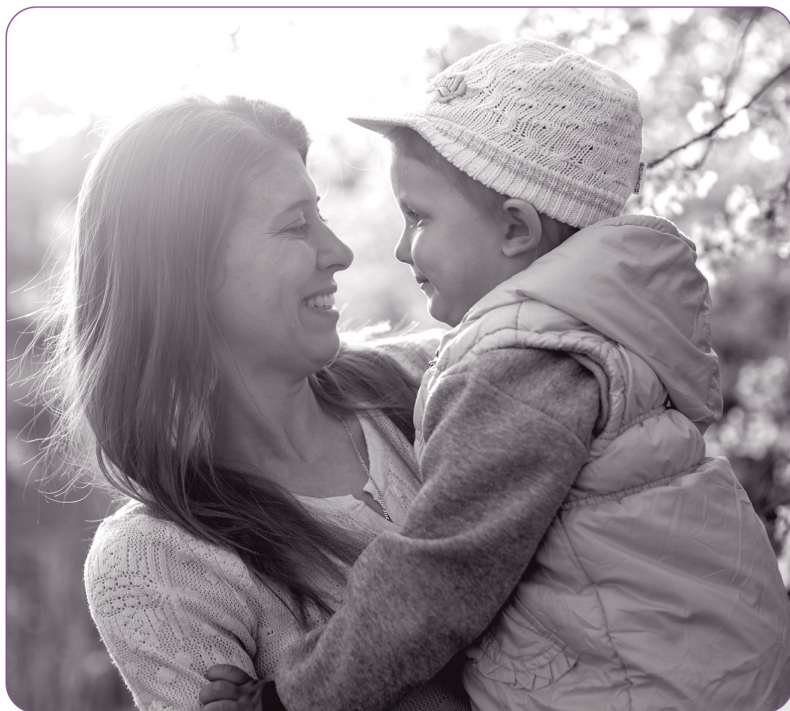
C'est cette fontaine de jouvence que nous allons tâcher d'ouvrir à grands flots. Entrevoir l'enfant comme un explorateur de territoires cachés, reconnectant chacun de nous avec son « enfant intérieur ». Afin qu'adultes et enfants puissent se donner la main, se tenir compagnie chacun à sa manière, chacun à sa place, dans un échange réciproque respectant et se nourrissant des différences de chacun.

Au creux d'un tel lien jaillira la vie, pure et fertile, ne se limitant pas aux carcans de l'ego mais jetant un horizon infini sur les chemins d'âme qui s'entrecroisent ici-bas.



Le petit Téo, enfant d'une sensibilité inouïe, nous a emmenés au creux de son épaule ressentir la vie comme il la ressent. Il nous a fait voyager, a stimulé notre empathie pour nous faire vivre l'intensité de son quotidien avec tous les tourbillons qu'il comporte.

Afin de se mettre à chaque fois un peu plus à la place de nos enfants les plus sensibles, voir comme ils voient, entendre comme ils entendent, sentir comme ils sentent, toucher comme ils touchent, et goûter comme ils goûtent. Pour une communication plus fluide, avec l'émotion comme moteur, pour que nous, adultes, puissions de façon juste jouer **notre rôle de catalyseur de ces potentialités en devenir**. Pour qu'épanouissement et créativité soient les maîtres mots de cette relation parent-enfant qui nous est si précieuse.







La sensibilité

En ce dimanche ensoleillé, Emma, petite tête blonde de quatre ans, accompagnée de ses parents, était venue assister à un concert bon enfant en plein air, au milieu du parc de leur petit village natal. Le public, plutôt familial, s'était installé autour de la fanfare qui allait commencer sa représentation d'une minute à l'autre.

Les parents avaient l'habitude de rester à l'écoute de leur fille unique. Emma faisait preuve d'une sensibilité naturelle particulière ainsi que d'une grande timidité à l'égard des personnes étrangères au cercle familial.

Ils se positionnèrent un peu à l'écart de l'essaim lorsque la musique commença. Les trombones soufflaient et les cymbales claquaient.

Après quelques minutes, ils constatèrent qu'Emma ne s'amusa pas comme à l'accoutumée. Elle n'avait entrepris aucun jeu et semblait s'ennuyer. Ils la questionnèrent mais n'obtinrent aucune réponse tangible. Toutes leurs propositions restaient vaines. Emma restait silencieuse et impassible. Observant quelques instants de doute, ils décidèrent finalement de s'éloigner considérablement et poser leur nouveau camp à l'autre bout du champ.

Ils terminaient juste de disposer la couverture à ce nouvel endroit lorsqu'en se retournant, ils découvrirent Emma qui avait commencé à danser !

Le chant de la fanfare parvenait à leurs oreilles avec un volume faible, doux et délicat. Pourtant, cela entraînait Emma dans une danse effrénée ; pirouettes et éclats de rire s'enchaînaient devant les yeux ravis de ses parents. Alors, se tournant vers eux, Emma déclara de sa petite voix : « *J'ai plus peur maintenant, je m'amuse* », et continua de sautiller les bras écartés sur l'herbe moelleuse.

De la complexité de sentir

Malgré toutes nos précautions, notre bienveillance et l'attention que nous leur portons, nous ne pouvons pas toujours nous expliquer les comportements étranges ou surprenants de nos enfants.

Aux prises avec sa propre sensibilité, Emma ne pouvait communiquer quoi que ce soit à propos de son état interne. Elle éprouvait vraisemblablement de la peur, sans doute due aux sons trop forts pour ses tympans fragiles ou à la proximité trop envahissante de la foule. Nul ne le saura précisément.

L'épilogue est ici heureux mais on imagine aisément ce qu'il se serait passé si ses parents ne lui avaient pas prêté une totale attention. Emma aurait probablement traîné sa peur pendant toute la durée du concert, ne pouvant, envahie par ses sens, utiliser le langage comme moyen de communiquer son malaise, si temporaire soit-il.



Si nous qualifions nos enfants de sensibles, alors il convient d'entrevoir cette sensibilité dans toute sa largeur. Au premier abord, elle se décline au travers des cinq sens physiologiques communément admis.

L'ouïe, comme pour Emma, mais aussi le goût, l'odorat, la vue et le toucher sont souvent concernés. **L'intensité avec laquelle ils perçoivent les choses engendre une certaine vulnérabilité.**

Il est important de considérer que dans chaque qualité caractérisant un être humain, règnent une partie lumineuse et une partie plus sombre. Si la capacité de voir est fantastique car

elle nous permet de concevoir directement ce qui nous entoure, une vue très sensible sera dans le même temps source de douleur en cas d'exposition à une luminosité trop intense. Il est alors nécessaire de la protéger.

Il nous est parfois difficile d'évaluer clairement la largeur du spectre des sens de nos enfants, autant dans un sens que dans l'autre. Comment percevoir l'étendue de leurs possibilités lorsque leurs perceptions directes du monde se situent au-delà de ce que notre propre corps d'adulte nous autorise à ressentir ? Ou de ce que nous nous autorisons à ressentir ?

Et, par la même occasion, comment percevoir l'abîme dans lequel ils peuvent plonger, aux prises avec des sensations pouvant aller jusqu'à l'épouvantable ?

C'est peut-être une des raisons qui mène l'enfant à garder le silence, pressentant que leurs perceptions sont en décalage avec nos propres limites, et restent à un stade indicible puisque la sensation n'a pu être représentée dans le langage du parent. Comme si notre enfant, dans telle ou telle situation, ressentait des choses pour nous inaccessibles. Devant cette étrangeté, le piège qui nous attend nous amène à ne retenir que ce que l'on voit et qui pose question ou problème ; à focaliser notre attention en oubliant que nous aussi sommes devenus partiellement aveugles, dévêtus d'une partie de notre âme d'enfant au profit de ce corps d'adulte qui pousse à contrôler et posséder.

Si rétrécir notre champ de vision équivaut ici à se fourvoyer, le chemin de l'élargissement apparaît comme beaucoup plus fertile. Même si nous ne saurons jamais exactement ce qui se trame dans le for intérieur des enfants – et c'est tant mieux ainsi. **Accueillir sans forcément tout comprendre, sans tout contrôler est déjà salvateur.**