

Mon enfant est hypersensible

Si tous les enfants sont sensibles, certains ressentent les émotions de manière beaucoup plus intense. Une hypersensibilité aujourd'hui à la fois étudiée et reconnue.

« **P**etit, un rien me faisait pleurer, je ressentais toutes les émotions avec une puissance décuplée, se souvient Guy, 32 ans, agent administratif à Annecy (Haute-Savoie). Ma famille raconte encore aujourd'hui que j'étais un enfant susceptible. »

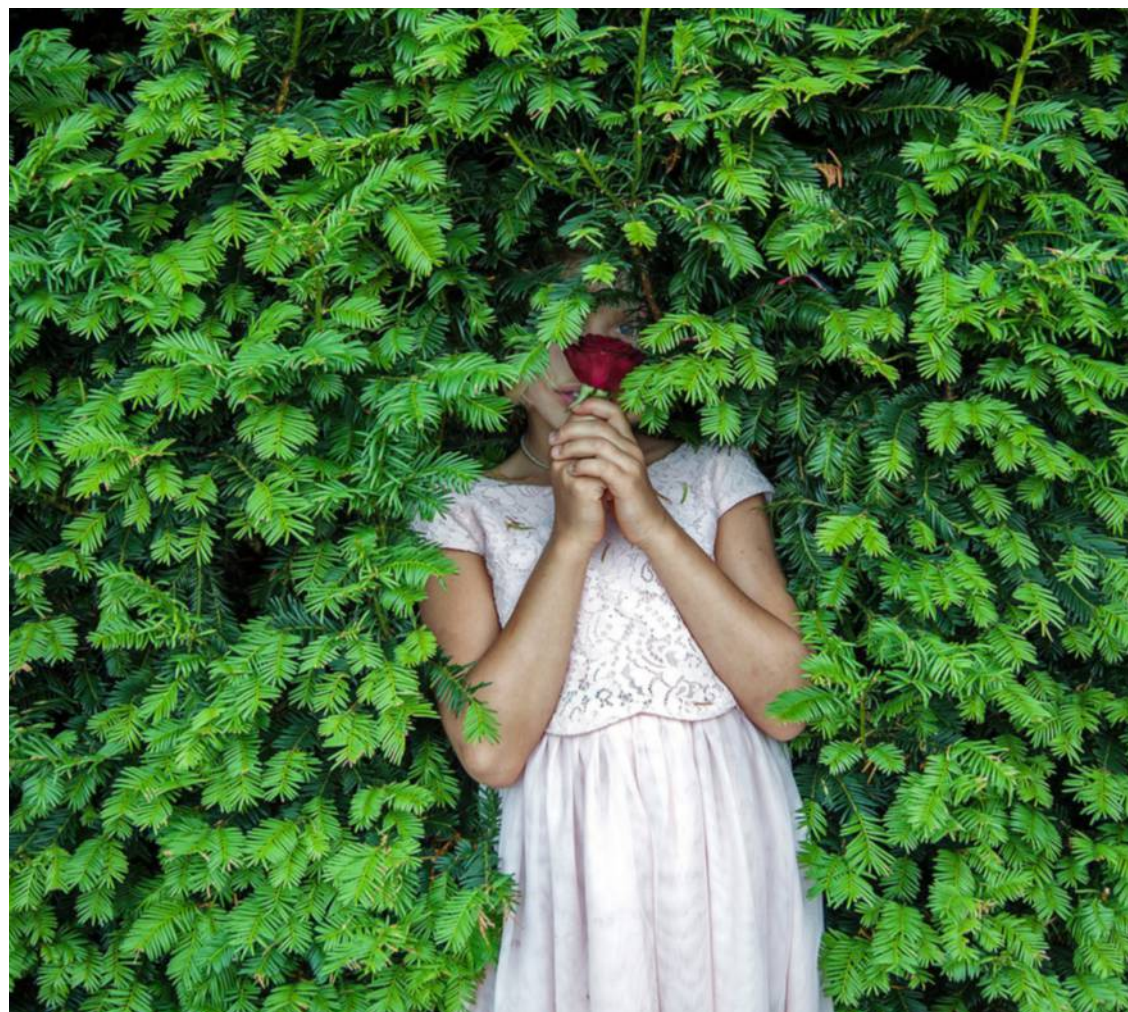
Il y a trente ans, on ne parlait pas d'hypersensibilité. « Cette notion n'existait pas, témoigne aussi le philosophe Fabrice Midal. J'étais un enfant orchidée, selon la belle image du pédopsychiatre Thomas Boyce, dont j'ai préfacé le livre (1), mais mes parents ne le savaient pas. Je me sentais souvent comme une écrevisse jetée dans l'eau bouillante et ils étaient complètement déboussolés par ma manière de surréagir à tout. Je ne supportais pas les vêtements en laine, par exemple, et ils prenaient mes réactions pour des caprices. »

Il a fallu attendre le milieu des années 1990 et les travaux de la psychologue américaine Elaine Aron pour qu'on s'intéresse aux hypersensibles. Alors même que le terme a une connotation négative, elle a montré « à quel point ces enfants sont créatifs, intuitifs et, le plus souvent, empathiques », rappelle Saverio Tomasella, psychanalyste et docteur en psychologie, auteur, lui aussi, de plusieurs ouvrages sur le sujet.

« L'hypersensibilité désigne soit une forte réceptivité, soit une émotionnalité, soit une grande expressivité, décrypte-t-il. Elle se manifeste par l'impression de vivre à fleur de peau, de tout ressentir très fort, de ne pas avoir de filtre, d'avoir besoin de temps pour assimiler les informations et de ne pas supporter la violence, le bruit, l'agitation ou encore les odeurs fortes. »

Mais l'hypersensibilité n'est pas une maladie, insiste-t-il. « Tous les enfants sont très sensibles jusqu'à l'âge de 7 ans, ensuite seuls quelques-uns conservent cette caractéristique. Certains sont introvertis, d'autres extravertis, il n'y a pas de profil type et on compte parmi eux autant de filles que de garçons. »

Fabrice Midal rejette lui aussi l'image de fragilité souvent associée à ce tempérament. « Les



L'hypersensibilité reste encore trop souvent associée à la fragilité. Martin Langer/Plainpicture

enfants hypersensibles ne sont pas des petites natures, tempête-t-il. Ce n'est pas la vulnérabilité qui les définit mais la sensibilité. Et la sensibilité peut s'épanouir dans la joie, la réussite, la beauté et l'engagement. »

Aujourd'hui, l'hypersensibilité fait l'objet de recherches scientifiques. « Selon une récente étude américaine (2), un tiers de la population est concerné », relève Saverio Tomasella. Élodie Crépel, médiatrice familiale, spécialiste de l'hypersensibilité, se demande toutefois s'il n'y a pas aussi un peu « un effet de mode » conjugué à « un effet barnum », cette tendance à se reconnaître dans les descriptions d'une personnalité. « Comme pour l'hyperactivité, le haut potentiel ou les troubles "dys", l'hypersensibilité est parfois un terme fourre-tout. Mais c'est souvent un passage obligé lorsqu'une nouvelle notion émerge. »

« Tous les enfants sont très sensibles jusqu'à l'âge de 7 ans, ensuite seuls quelques-uns conservent cette caractéristique. »

En tout cas, Marie, maman de deux petites filles, ne connaissait pas ce terme-là avant de faire des recherches sur l'Internet. « Je savais que l'aînée de 4 ans était une enfant sensible, mais en me documentant pour savoir comment l'accompagner, j'ai pris conscience qu'elle était même hypersensible. J'ai fait le test d'Elaine Aron et elle cochant toutes les cases, sauf une, raconte cette mère de 36 ans, danseuse de tango à Redon (Ille-et-Vilaine). Asiri est une petite fille avec un sens artistique développé, elle chante et danse très bien, elle est aussi très observatrice et va par exemple remarquer le moindre changement dans les tenues vestimentaires. En revanche, elle ne supporte pas les changements d'ambiance. Lorsqu'on va chez ses grands-parents ou si un ami arrive à l'improviste à la maison, c'est tout de suite le drame. Pourtant, au quotidien elle est plutôt joyeuse et tranquille. Si on ne la stresse pas, tout se passe bien. »

Mon enfant est hypersensible

«J'ai pris conscience que c'était une chance d'avoir ce don et, aujourd'hui, je ne l'échangerais pour rien au monde.»



Les parents doivent accueillir les émotions de leurs enfants avec tendresse. Stanislaw Pytel/Getty Images

●●● Suite de la page 13.

Très réceptifs, les enfants et les adolescents hypersensibles se sentent souvent malmenés dans une société où tout va très vite. «Ils se fatiguent plus facilement que les autres», note Saverio Tomasella. Et lorsqu'ils sont trop stimulés ou stressés, ils connaissent un phénomène de saturation. » Débordés par leurs émotions, ils pleurent toutes les larmes de leurs corps ou se mettent en colère, au grand désarroi des parents. «L'émotivité est la première difficulté qui amène les familles à consulter», note Élodie Crépel. Une sensibilité exacerbée n'est cependant pas toujours le signe d'une hypersen-

sibilité. Elle peut parfois cacher une souffrance particulière comme un deuil ou des violences. »

Pour aider un enfant hypersensible, il faut d'abord l'accepter tel qu'il est, insistent les spécialistes. Les phrases du type «tu es trop sensible» ou «trop susceptible» sont évidemment à proscrire. «Face à des réactions vives, les énervements ne feront qu'augmenter la détresse de l'enfant. Le mieux est de le laisser s'apaiser tout seul, dans une pièce de son choix», conseille Saverio Tomasella, qui suggère aussi des activités créatives et des sports qui mettent en jeu l'équilibre, comme l'escalade ou le roller.

repères

Laisser l'enfant s'exprimer

D'après Saverio Tomasella, le grand spécialiste de l'hypersensibilité en France, il y aurait, de façon un peu schématique, six grandes familles d'enfants hypersensibles, sans que cette typologie établisse de hiérarchie :

- L'enfant prudent : discret, indépendant et observateur.
- L'enfant boute-en-train : expressif et expansif, il demande beaucoup d'attention.

– L'enfant fatigable : très exigeant envers lui-même et très scrupuleux.

– L'enfant protecteur : énergique et dévoué.

– L'enfant rationnel : précis, méticuleux et volontaire.

– L'enfant stressé : peut donner l'impression de se braquer et d'être provocateur.

Le psychologue conseille de ne pas cataloguer l'enfant comme hypersensible. Il faut le laisser s'exprimer librement, quitte à lui dire ponctuellement qu'il est sensible et que cette sensibilité est une qualité.

Pour aider un enfant hypersensible, il faut d'abord l'accepter tel qu'il est.

La relaxation et la méditation sont également adaptées. «Mais pas la méditation de pleine conscience, qui demande de faire le vide dans sa tête et d'observer ses pensées», prévient Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation. Les hypersensibles ont plutôt besoin d'une méditation de pleine présence qui aide à accueillir les émotions avec tendresse. »

Vécue parfois comme un handicap, l'hypersensibilité est un atout lorsqu'elle est valorisée par l'entourage. Ainsi Guy, le petit garçon qui «pleurait tout le temps», a-t-il trouvé la joie de vivre, à l'âge adulte, grâce, en partie, à l'Association des hypersensibles. «J'ai pris conscience que c'était une chance d'avoir ce don et, aujourd'hui, confie-t-il, je ne l'échangerais pour rien au monde.»

Paula Pinto Gomes

(1) L'Orchidée et le pissenlit, Michel Lafon, 2020.

(2) Publiée dans la revue Nature (2018).

témoignages

L'hypersensibilité peut déstabiliser la famille

«Une maman et un enfant hypersensibles, ce n'est pas évident»

Chloé, 34 ans, deux garçons

«On a découvert que Camille, 7 ans, était hypersensible à l'occasion d'un test pour savoir s'il présentait un haut potentiel. À vrai dire, je m'en doutais depuis longtemps, je suis moi-même une hypersensible. C'est un enfant qui a des émotions qui partent dans tous les sens. La joie, il la ressent puissance dix mille et quand il est triste, c'est la fin du monde. Un jour, il a vu un lever de soleil et il nous en a parlé pendant une semaine. Et quand le chat est mort, il a pleuré longtemps alors qu'il l'avait peu connu. Il est aussi très exigeant envers lui-même. Dès qu'il se trompe, il se trouve tout de suite nul. Avoir un enfant hypersensible lorsqu'on l'est soi-même, ce n'est pas évident. Je peux mieux comprendre ce qu'il ressent, sans le minimiser, comme le faisaient mes parents. Mais c'est aussi compliqué à cause de l'effet miroir. Lorsqu'une situation est difficile à gérer pour lui et que je suis concernée, j'ai plus de mal à l'accompagner parce que j'ai mes propres émotions à gérer.»

«Pour lui parler, on la prend dans les bras»

Jahel, 33 ans, deux filles

«Nous avons très vite compris que Sylia était hypersensible. Petite, si je la grondais ou lui refusais quelque chose, elle semblait dévastée. Tout prenait des proportions énormes. On le voyait vraiment en dehors de la famille, elle avait facilement les larmes aux yeux si on lui parlait sans tenir

compte de sa personnalité. Aujourd'hui, à 7 ans, cette hypersensibilité se manifeste beaucoup au niveau des cheveux. Pour la coiffer, c'est la croix et la bannière. Ses résultats scolaires peuvent aussi déclencher de grandes vagues d'émotions. Sylia est par ailleurs une enfant très empathique. Bien que réservée, elle n'hésite pas à aller défendre un petit qui se fait embêter dans la cour. À présent, nous savons comment lui parler. Lorsqu'il faut imposer notre autorité, nous devons la prendre dans les bras pour la réconforter. Nous parlons aussi beaucoup de nos émotions.»

«On l'emmène dans la nature pour le calmer»

Angélique, 41 ans, deux garçons

«Mon fils aîné de 4 ans est une véritable éponge, il absorbe tout ce qu'il ressent autour de lui. En fonction de l'ambiance, il peut être calme ou vraiment survolté. Avec mon mari, nous l'avons emmené voir de nombreux spécialistes et tous nous ont culpabilisés. Un pédopsychiatre réputé nous a dit que nous transférons nos angoisses d'éducateurs spécialisés. Et puis un jour, on a emménagé dans les Landes et on l'a inscrit dans une école Montessori. Là, la psychologue scolaire nous a parlé d'hypersensibilité.

Dans cette école, ils faisaient la classe dans les bois et il pouvait se décharger d'un trop-plein émotionnel. On a dû revenir dans le Gers mais on continue à l'emmener dans la nature dès qu'il y a des tensions et on voit qu'il est plus calme. Arthur a remis en question nos principes d'éducation et il a fallu effectuer un gros travail sur nous pour être dans l'accueil des émotions.»

Recueilli par Paula Pinto Gomes

Prochain dossier :
Le consentement au sein du couple

Entretien. L'historien Alain Corbin rappelle que l'expression de la sensibilité est souvent conditionnée par l'environnement socioculturel.

«Le seuil de sensibilité varie en fonction des époques»

Alain Corbin

Historien et coauteur d'une Histoire des émotions (1)

Ces dernières années, on entend beaucoup parler d'hypersensibilité. Est-on plus sensible aujourd'hui ?

Alain Corbin : Je ne pense pas. L'histoire des sensibilités culmine à la fin du XVIII^e siècle, avec Rousseau, Chateaubriand et le romantisme. Aux XV^e et XVI^e siècles, avec Ronsard par exemple, la littérature était aussi fondée sur la sensibilité mais celle-ci était colorée de catholicisme, très différente de l'âme sensible.

Comment définissez-vous la sensibilité ?

A. C. : Dans le mot sensibilité, il y a trois choses : la réception des messages sensoriels, les émotions que ces messages produisent chez l'individu, et le sentiment. Prenons l'exemple de la caresse, c'est tout d'abord la réception d'un message sensoriel, mais elle peut aussi susciter une émotion de dégoût ou au contraire d'amour, et un sentiment.

Le seuil de tolérance à la sensibilité varie en fonction des époques. À la Renaissance, par exemple, on mettait des parfums très forts, à base de musc, de civette. C'était Catherine de Médicis qui avait importé cette mode d'Italie. Mais au XVIII^e siècle, on ne supporte plus ces odeurs et on crée de petits parfums doux, des eaux parfumées comme celles de Marie-Antoinette.

Ce seuil de sensibilité varie-t-il aussi en fonction des classes sociales ?

A. C. : Complètement. Au XIX^e siècle, par exemple, le peuple supportait des odeurs et des bruits épouvantables, et pour se distinguer les aristocrates parlaient tout bas, avaient horreur des tintamarres et peur de sentir mauvais.

Un jour, j'ai demandé à un étudiant d'analyser les comporte-

ments vis-à-vis du sensoriel dans Les Rougon-Macquart de Zola. Il avait remarqué que, dans les classes aristocratiques, la séduction entre les hommes et les femmes avait lieu à distance, par le regard, le sourire et les parfums, alors que dans le peuple, elle passait par le toucher.

Les larmes sont une des manifestations de la sensibilité. S'autorisait-on à pleurer à toutes les époques et dans tous les milieux ?

A. C. : Au XVIII^e siècle, dans les milieux cultivés, hommes et femmes pleuraient au spectacle. Mais au XIX^e siècle, c'est fini, le code viril, présent aussi dans les milieux populaires, fait que les hommes ne pleurent plus, sauf à l'enterrement d'un père. Les femmes, elles, continuent à pleurer mais en privé, dans leur chambre. La chambre conjugale devient d'ailleurs un sanctuaire dans la bourgeoisie. Et l'ascension de la vie privée, avec l'écriture de soi, pour reprendre l'expression de Foucault, change les données de la sensibilité.

Les femmes pleurent donc plus que les hommes ?

A. C. : Au XIX^e siècle, oui. J'ai lu des milliers de pages écrites par des médecins qui disaient que la femme est beaucoup sensible que l'homme. Elle pleure, elle est faite pour la sensibilité, pour l'amour. Alors que l'homme, lui, est fait pour la mêlée sociale.

Au XVIII^e siècle, on attribuait déjà ces caractéristiques à la gent féminine parce qu'on avait compris que les organes sexuels des femmes et des hommes étaient différents. En effet, on a longtemps pensé que dans l'union sexuelle, la femme émettait une semence en même temps que l'homme. Lorsqu'on a compris qu'elle recevait la semence de l'homme, on l'a jugée faite pour la sensibilité.

Recueilli par Paula Pinto Gomes

(1) *Seuil*, en trois volumes, 39,90 € chacun.

pistes

Des livres
Pour les parents

Vive les zatyptiques, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau (Pocket).

Mon enfant est hautement sensible, Elaine Aron (Leduc).

Mon école du bonheur, Fabrice Midal (Geo).

J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir, Saverio Tomasella (Leduc).

L'Hypersensibilité pour les nuls, Saverio Tomasella et Cédric Vitaly (First).

L'Orchidée et le Pissenlit, Thomas Boyce (préface de Fabrice Midal) (Lafon).

Pour les enfants

Le Rire et les Larmes, Brigitte Labbé et Michel Puech (Milan).

Les Colères. Les Chagrins, Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée (Gallimard).

Max et Lili, une série de Dominique de Saint Mars et Serge Bloch qui répond aux questions des enfants (Calligram).

Ycare, un enfant sensible, Élodie Crépel et Fanny Vella (Aïles & Graines).

Des films
Pour les petits

Mon voisin Totoro, de Hayao Miyazaki.

Kirikou et la Sorcière, de Michel Ocelot.

Les Aventures de Petit Ours brun, Bayard.

Pour les plus grands

Vice-versa, de Pete Docter.

Ma vie de Courgette,

de Claude Barras,

Azur et Asmar, de Michel Ocelot.

Le Livre de la jungle,

de Walt Disney.

Le Voyage de Chihiro,

de Hayao Miyazaki.

Le Kid, de Charlie Chaplin.

Une association, un site

L'Association des hypersensibles organise rencontres et conférences sur le sujet. Rens. : association-hypersensibles.fr Observatoire de l'ultrasensibilité : ultrasensibles.com

#AirDuTemps. Parents et enfants apprécient de plus en plus d'allier leurs forces et compétences plutôt que de jouer les uns contre les autres.

L'essor des jeux coopératifs



Gagner ou perdre ensemble, un plaisir à partager. O. Ermak/Stock.Adobe

Les jeux de société ont le vent en poupe : les ventes affichent une hausse de 16 % sur les huit premiers mois de l'année par rapport à l'an passé (source NPD). Les jeux de coopération, notamment, connaissent un développement sans précédent. Leur principe est simple : au lieu de s'affronter, les joueurs s'unissent pour gagner ou perdre ensemble, « contre le jeu ».

« Le concept, né dans les années 1960 aux États-Unis, dans le sillage du mouvement hippie, est arrivé en Europe via l'Allemagne. Le Verger, créé par Haba il y a trente-deux ans, fait figure de pionnier du genre », raconte Guillaume Lenoble, fondateur de Belugames, spécialisé dans la diffusion et la création de jeux coopératifs.

Longtemps, ces derniers étaient destinés aux plus petits et servaient de tremplin à la découverte du plaisir de jouer en permettant d'approprier la défaite. « Les très jeunes enfants, quand ils échouent seuls, ont le sentiment de perdre la face. Or, préserver l'estime que l'enfant a de lui est très important pour maintenir son appétence à partager », analyse la psychologue et psychanalyste Sophie Marinopoulos, qui constate notre passage « dans une ère où faire ensemble, "faire avec", est valorisé, alors que, jusque-là, les jeux compétitifs poussaient à "faire contre" ». Les fabricants l'ont bien compris et multiplient les propositions pour tous

les âges. « Dans notre société très individualiste, certains parents cherchent à encourager les valeurs d'écoute et d'entraide », note Aude Deckner, chef de produit chez Oxybul éveil et jeux. De nombreuses écoles et centres de loisirs plébiscitent d'ailleurs ces modes de jeu alternatifs, dont des études américaines montrent qu'ils diminuent l'agressivité des enfants.

Notre avis

Les parents de « mauvais perdants » peuvent voir dans les jeux coopératifs un moyen efficace d'apaiser les tensions, car ils fédèrent l'équipe autour d'un adversaire extérieur (le jeu) et adoucisent la défaite. Du coup, les enfants se concentrent plus sur les règles, sur l'action de jouer que sur l'issue finale.

Parmi les nombreuses nouveautés de l'automne, nous conseillons aux plus jeunes *Le Pont du dragon* (Oxybul), avec son joli design en bois, et l'hilarant *Pas de pitié pour les monstres* (Helvetiq), dans lequel les joueurs doivent rivaliser d'habileté pour empêcher de drôles de créatures d'envahir leur maison. Pour les plus grands, *Similo* (Gigamic) ou *Ricochet* (Flip Flap) aiguissent l'esprit de déduction, tandis que *Hanabi* (Cocktail Games) et les *Escape games* (comme *Unlock!*, vendu à plus de 1,2 million d'exemplaires) restent des valeurs sûres.

Cécile Jaurès

chronique



Marie Rose Moro

Pédopsychiatre, directrice de la Maison de Solenn, à Paris, auteure de *Et si nous aimions nos ados?* (Bayard)

Quand les ados perdent l'envie de vivre

On dit de l'adolescence qu'elle est le plus bel âge de la vie. Les adolescents savent pourtant que c'est une période difficile, à tel point qu'un certain nombre d'entre eux perdent même l'envie de vivre. Entre 15 et 24 ans, le suicide est la seconde cause de mortalité après les accidents de la circulation (et certains de ces accidents résultent de prises de risque). Cela représente 16% de l'ensemble des décès en 2019 dans cette tranche d'âge.

Il faut noter que les morts par suicide ont beaucoup diminué depuis vingt ans du fait d'une prévention plus adaptée mais elles restent encore trop nombreuses. Toute mort d'adolescent est un scandale, et elle est vécue comme tel par les parents, par les professionnels, par la société. Tous se demandent comment on peut perdre l'envie de vivre, alors qu'on commence son existence.

À côté de ces morts, qui touchent particulièrement les garçons, il y a les tentatives de suicide qui ne disent pas forcément leur nom et qui sont difficiles à repérer (alcoolisation à outrance, chute d'une fenêtre ou d'un balcon, etc.). Des tentatives qui concernent beaucoup plus les filles. Ce sont là de véritables appels à l'aide: «Je ne comprends pas ce qui m'arrive, je n'y arrive plus»...

Il est essentiel de bien nommer les choses, de chercher à comprendre et de réagir face à toute tentative de suicide. Quand bien même on n'en perçoit pas la gravité immédiatement, il faut emmener l'adolescent à l'hôpital pour qu'une évaluation puisse être faite. On pourrait résumer les recommandations de la Haute Autorité de santé en disant qu'une hospitalisation d'au moins 48 heures est nécessaire devant un cas de tentative de suicide à l'adolescence. L'urgence est somatique parfois avec un risque vital à ne pas sous-estimer. Et elle est toujours psychologique. Répétons-nous: il n'y a pas de tentative de suicide anodine.

Et plus elle se répète, moins elle l'est.

À cette période de grand questionnement identitaire et de grand bouleversement, les ados se posent de nombreuses questions et parfois, sont tristes, déprimés ou angoissés... Il faut être particulièrement sensible à tout changement brusque dans leur vie et dans leur comportement et ne pas mettre cela sur le compte d'une simple crise d'adolescence. Cette souffrance peut compromettre leur élan vital. Une évaluation et un traitement sont souhaitables chez son médecin, son pédiatre, un psychologue au collège, au lycée ou en ville, dans une Maison des adolescents ou un service pour adolescents, un centre médico-psychologique...

«Il est essentiel de bien nommer les choses, de chercher à comprendre et de réagir face à toute tentative de suicide.»

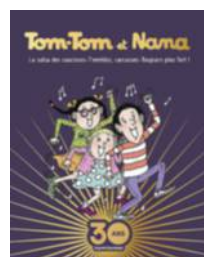
Le traitement va consister en une sorte de réanimation psychique qui passe d'abord par une psychothérapie (traitement par la parole, par le jeu) et, seulement en seconde intention, par d'autres traitements comme un médicament adapté tel, par exemple, un antidépresseur. Le travail avec la famille (thérapies familiales) est aussi très efficace pour modifier la souffrance de l'adolescent, comme celle aussi de sa famille, qui souffre avec lui.

Nous considérons que l'adolescent est guéri quand il s'est réanimé et a retrouvé le goût de vivre. Quand chacun dans la famille reprend le cours de sa vie ordinaire. Comme le dit Jules, «quand on considère de nouveau que la vie vaut la peine d'être vécue».

essentiel

Livres jeunesse

Dix livres collecteurs pour les 30 ans de Bayard Éditions



Trente ans et une jeunesse qui ne se dément pas. Pour fêter ses trois décennies

d'existence, Bayard Éditions republie, dans une élégante version collector, dix ouvrages qui ont marqué l'histoire de la maison. Avec une sélection éclectique, et des émotions pour tous les âges. *Petit Ours Brun*, qui a bercé des générations de tout-petits, côtoie ainsi les héros antiques des feuilletons de la mythologie grecque. L'humour potache de *Tom & Nana* voisine avec l'univers fantastique d'*Eragon*. L'occasion de se replonger dans ces titres culte et de les partager avec les nouvelles générations.

Denis Peiron

En librairie à partir d'aujourd'hui.

Roman

Faites la tête



Jean-François Linotte est, comme son nom l'indique, très tête en l'air. Enfant déjà, il

sortait les santons de Noël à Pâques et ramenait de l'épicerie du lait au lieu des cerises demandées par sa mère. Devenu adulte, ses étourderies lui jouent bien des tours, comme lorsqu'il s'installe au guichet d'une agence bancaire alors qu'il travaille dans une autre. Ou qu'il attend à la sortie de l'école des enfants qu'il n'a jamais eus. Son portrait, loufoque à souhait, ouvre le joyeux défilé des huit «têtes» croquées par le réalisateur Patrice Leconte, qui prend ici la plume pour la première fois. Tête de l'emploi, tête de gondole, tête de lit ou tête de mule... il s'amuse avec la langue et ses jeux de mots font mouche.

Cécile Jaurès

De Patrice Leconte, Flammarion, 12 €. À partir de 10 ans.

On en parle. Cet ancien cancre devenu proviseur raconte son parcours atypique et sa vision de l'éducation, dans un livre (1).

Christophe Barrand, proviseur hors cadre



Christophe Barrand, dans son lycée Turgot à Paris. J.-L. Bertini/Grasset

«Proviseur» indique le panneau sur la porte. Pas de patronyme pour désigner ce poste «interchangeable» de chef d'établissement. Le proviseur reçoit dans son bureau professeurs, parents d'élèves, lycéens, il gère toute sorte de problèmes du quotidien, bref, il fait tourner la boutique.

Alors, comment ce proviseur, nommé en 2014 au lycée Turgot, à Paris, dans le 3^e arrondissement, est-il parvenu, en quelques années, à faire de cet établissement «à problèmes» l'un des plus demandés de la capitale? Parmi ses atouts, une pédagogie positive, des classes à effectifs réduits, une section hip-hop et une mixité sociale réussie.

Fils de militaire, Christophe Barrand a grandi, dans les années 1960, en haut d'une tour du quartier de la porte de la Chapelle à Paris. L'excellence scolaire, c'était pour son frère aîné. Au collège, le cadet connaît l'ennui, l'angoisse, l'humiliation. De cette expérience, «l'ancien mauvais élève» gardera une bonne réserve d'empathie pour les élèves en difficulté.

Son premier métier de chauffagiste ne le prédestine pas à tenter le concours de l'éducation nationale qu'il réussit «par hasard». Instituteur remplaçant en région parisienne, conseiller principal d'éducation dans un lycée professionnel puis proviseur, Christophe Barrand espère «faire bouger les lignes» dans un secteur où il est recommandé d'être docile.

À Turgot, le proviseur vit dans un logement de fonction. Disponible, bienveillant, il s'efforce de mobiliser les énergies, de susciter l'enthousiasme, de trouver les moyens nécessaires... Dit oui aux projets, comme les «études encadrées», «l'école hors les murs», la «classe ambition danse». Dit non aussi à un élève («Tu ne peux pas insulter»), à un professeur ou à un parent («Vous n'avez pas tous les droits»).

En invitant chaque élève à regarder en lui sa part d'excellence, le proviseur établit un contrat de confiance. Il les encourage à être atypiques, différents, à «sortir du cadre». Une règle qu'il s'est d'abord appliquée à lui-même, pour se libérer des pesanteurs de l'institution.

À l'heure de la retraite, Christophe Barrand ne peut retenir une certaine amertume qui assombrit la fin de cet ouvrage. Vis-à-vis de l'académie qui a cherché à le faire rentrer dans le rang. Et des parents, aussi, notamment ceux qui pratiquent la culture de l'excuse (en défendant leur enfant, quel que soit son comportement) et la machine à piston. Mais l'ultime cassure a eu lieu lorsque son lycée s'est retrouvé bloqué, durant les grèves de 2019, au mépris, selon lui, des élèves qui avaient le plus besoin d'étudier et de passer leurs examens.

France Lebreton

(1) Monsieur le proviseur, de Christophe Barrand avec Guillemette Faure, Grasset, 216 p., 18 €.