

Elodie Crépel
Petit cahier pour mon enfant hypersensible,
Editions SOLAR, 2021.

Dans ce cahier de 91 pages, Elodie Crépel donne au lecteur/parent des clés pour comprendre ce merveilleux trésor qu'est l'hypersensibilité (et ce qu'elle n'est pas) à travers des explications accessibles et ludiques comme des tests ou un abécédaire.

Chaque clef de compréhension est suivie de mises en pratique expliquées pas à pas et ancrées dans la réalité pour accompagner son enfant hypersensible en douceur et de manière positive.

L'autrice nous invite ainsi à reconnaître l'hyperesthésie de notre enfant, à développer son « superpouvoir » et à l'accompagner dans des moments plus pénibles, mais aussi à le guider pour identifier et accueillir ses émotions.

Le propos est d'aider son enfant à avoir confiance en lui, à le soutenir dans ses défis du quotidien afin qu'il puisse s'épanouir et faire rayonner son hypersensibilité.

Enfin, un chapitre spécifique est consacré à prendre soin de soi en tant que parent hypersensible.

Une bibliographie et des adresses utiles sont disponibles en fin d'ouvrage.

NB : Ce livre concerne les enfants hypersensibles de 3 ans à 8/10 ans.

Structure du livre :

Chapitre 1

Je comprends enfin l'hypersensibilité de mon enfant

Chapitre 2

J'identifie ce que mon enfant ressent dans son corps

Chapitre 3

Je l'aide à accompagner ces émotions

Chapitre 4 :

Je le soutiens dans ces défis du quotidien

Chapitre 5

Je n'oublie pas de prendre soin de moi

L'autrice

Élodie Crépel est psychanalyste et médiatrice familiale, spécialisée dans la douance et hypersensibilité, seule thérapeute française répertoriée sur le site d' Elaine Aron. Elle est aussi codirigeante de l'Observatoire de la sensibilité créé par Saverio Tomasella.