



**Association Nationale Pour les Enfants Intellectuellement Précoces
Côte d'Azur (ANPEIP CAZ)**

Agréée par le Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse

Questions réponses table ronde

Aider votre enfant HPI à s'épanouir et s'adapter à l'école

Le Samedi 14 Mars 2026, de 10h30 à 12h45, Maison des Associations Nice Garibaldi

L'école inclusive rencontre des défis sur lesquels les parents n'ont pas le contrôle. Vous vous demandez comment vous, parents, pouvez aider votre enfant à s'épanouir à l'école ? Rejoignez-nous lors d'une table ronde où des parents, professeurs, neuropsychologue, et anciens élèves HPI viendront partager leurs expériences et confronter leurs idées sur ce qui permet à un parent de réellement aider son enfant HPI à s'adapter et s'épanouir à l'école.

Les réponses n'engagent pas la responsabilité des intervenants ou de l'ANPEIP CAZ. Elles sont indicatives et doivent être vérifiées avec les spécialistes qui suivent vos enfants.

Question	Réponse
je voudrais savoir quel est le rôle des référents EIP sur les académies et est ce qu'ils réalisent réellement des actions pour aider nos enfants dans le système scolaire ?	<p>Rémi Cazanave: Les référents EHP académique et départementaux répondent aux familles lorsqu'ils sont sollicités sur l'adresse dédiée. Ils analysent les situations, coordonnent les actions, forment les équipes, participent aux équipes éducatives avec leurs collaborateurs, accompagnent les parcours des élèves.</p> <p>Rémi Cazanave: Dans chaque département, il y a une adresse eipXX@ac-...fr.</p> <p>Les référents EIP académiques et départementaux sont désignés par le rectorat pour être les personnes ressources sur la scolarisation des élèves intellectuellement précoces. Ils répondent aux familles via l'adresse dédiée (type eipXX@ac-...), analysent les situations, conseillent les équipes, participent aux équipes éducatives et impulsent des aménagements (différenciation, sauts de classe, PAP, etc.). Leur rôle est explicitement prévu dans la circulaire n°2009-168 du 12-11-2009 sur la scolarisation des élèves intellectuellement précoces et sur le site Eduscol « Élèves intellectuellement précoces ». et dans le VADEMECUM (qui va être remis à jour cette année) sur eduscol (lien :</p>

	<p>https://eduscol.education.gouv.fr/sites/default/files/document/vademecum-scolariser-un-eleve-haut-potentiel-67815.pdf)</p>
<p>Est-ce qu'il y a des psychologues IEN pour les écoles maternelles ?</p>	<p>Rémi Cazanave: Dans le 1er degré, les parents peuvent bien sûr écrire à l'adresse eip mais aussi s'adresser à l'inspecteur de circonscription. bien sur, les psychologues EN peuvent intervenir pour des élèves scolarisés en maternelle</p> <p>Christine: Oui il y a des psychologues EN en maternelle. D'ailleurs, un saut de classe ne peut être effectué sans leur avis. Leurs coordonnées téléphoniques peuvent être demandées à l'enseignant (e) de l'enfant. Parfois leur intervention demande de l'attente car les psychologues gèrent de nombreuses écoles.</p> <p>Recherche: Il n'existe plus de « psychologues IEN » au sens strict, mais des psychologues de l'Éducation nationale (PsyEN), spécialité Éducation, développement et apprentissages (EDA), qui interviennent de la maternelle au collège. Ils peuvent être sollicités via l'école ou l'inspection de circonscription pour des élèves de maternelle. Référence : décret n°2017-120 du 1er février 2017 relatif aux psychologues de l'Éducation nationale ; Eduscol « Psychologues de l'Éducation nationale ».</p>
<p>Que faire quand l'équipe pédagogique est réfractaire aux aménagements en élémentaire?</p>	<p>Rémi Cazanave: Lorsque l'équipe pédagogique est réfractaire aux aménagements en élémentaire, peut-on passer par un.e référent.e au niveau de l'IEN ? Oui toujours écrire toujours au référent départemental eipXX@... , celui ci pourra se rapprocher de l'inspecteur de circonscription, l mieux est de faire organiser une équipe éducative avec psy, référent EHP, Inspecteur, pour construire ensemble et reconnaître le HPI.</p> <p>Recherche: Il est recommandé d'écrire au référent départemental EIP (eipXX@ac- ...) en joignant les bilans, puis de demander la tenue d'une équipe éducative réunissant enseignants, direction, PsyEN, référent EIP et IEN. Le cadre légal de l'adaptation pédagogique est posé par le Code de l'éducation (art. L321-4) et la circulaire n°2009-168 : l'école doit adapter l'enseignement aux besoins des élèves, y compris EIP. En cas de blocage persistant, un recours hiérarchique (IEN, puis DASEN) est possible.</p>

<p>Parfois ces profils intellectuels se "spécialisent"... Faut-il pousser vers les domaines moins investis ?</p>	<p>Recherche: Les travaux sur les EIP (Terrassier, 2009 ; Lubart & Georgsdottir, 2004) montrent qu'une spécialisation précoce est fréquente et peut être structurante. Il est pertinent de proposer une diversification douce, sans dévaloriser le domaine de prédilection : ouvrir des portes plutôt que « corriger » l'enfant. On peut encourager des activités variées, mais l'objectif est de soutenir l'estime de soi et la curiosité, pas de « normaliser » le profil. Référence : Terrassier J.-C., <i>Les enfants surdoués ou la précocité embarrassante</i> ; Eduscol EIP (rubrique « besoins éducatifs »).</p>
<p>Y-a-t-il des écoles ou classes spécifiques en public pour accueillir les enfants HPI?</p>	<p>Recherche: Le principe en France est l'inclusion en classe ordinaire avec aménagements. Il existe quelques dispositifs spécifiques (classes à projet, regroupements EIP, expérimentations locales), mais ils sont rares et non généralisés. Le secteur privé (sous contrat ou hors contrat) propose davantage d'écoles spécialisées HPI, mais ce n'est pas la norme dans le public. Référence : circulaire n°2009-168 ; rapports de l'Inspection générale sur la scolarisation des EIP (rapport Delaubier, 2002).</p>
<p>Faut-il mettre l'enfant dans une école adaptée ou une école publique?</p>	<p>Recherche: Il n'y a pas de réponse unique. Les recherches montrent que la qualité du climat scolaire, de la relation enseignant-élève et des aménagements compte plus que le statut public/privé (Hattie, 2009). Une école publique peut être très adaptée si l'équipe est ouverte et formée ; une école « spécialisée » peut convenir à certains profils mais pas à d'autres (risque de sur-identification, pression de performance). La décision se prend au cas par cas, en fonction du vécu de l'enfant, de sa santé psychique et des possibilités d'aménagement dans l'établissement actuel.</p>

<p>Stimuler son enfant à la maison pour qu'il s'ennuie à l'école n'est il pas créer encore une plus grosse frustration à l'école?</p>	<p>Christine: Les stimulations peuvent être différentes de celles de l'école:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● artistiques (musique, poterie, théâtre...) ● sportives ● culturelles (visites de musées, concert...) ● linguistiques (apprentissage de nouvelles langues) <p>Recherche: Le risque existe si l'écart entre la stimulation à la maison et ce qui est proposé en classe devient trop important. Les recommandations d'Eduscol et des cliniciens (Siaud-Facchin, 2002) vont plutôt vers : maintenir la curiosité et le plaisir d'apprendre à la maison, mais en parallèle travailler avec l'école pour adapter le niveau de défi en classe (différenciation, enrichissement, projets). Ce n'est pas la stimulation en soi qui pose problème, mais l'absence d'ajustement scolaire.</p>
<p>La solution du saut de classe peut-elle engendrer d'autres décalages problématiques (émotions etc.) ?</p>	<p>Christine: Cela peut poser des problématiques lors de l'orientation car celle-ci sera décidée plus tôt.</p> <p>Recherche: Les études internationales (Colangelo et al., 2004, <i>A Nation Deceived</i> ; méta-analyses de Hattie, 2009) montrent que, lorsque le saut de classe est bien préparé et adapté au profil de l'enfant, les effets sont globalement positifs sur les apprentissages et neutres ou favorables sur le plan socio-affectif. Les difficultés apparaissent surtout quand le saut est décidé sans concertation, sans accompagnement, ou en décalage avec la maturité émotionnelle. D'où l'importance d'une évaluation fine (PsyEN, neuropsychologue) et d'un suivi.</p>

<p>N'est il pas préférable de leur apprendre à se mélanger aux "non-hpi" dès l'école?</p>	<p>Recherche: Oui, la socialisation avec des pairs variés est importante : les EIP vivront dans un monde majoritairement non-HPI. Les recherches sur l'inclusion montrent que les compétences sociales se développent au contact de profils divers, à condition que l'enfant ne soit pas en souffrance majeure (rejet, harcèlement). Des temps entre pairs à haut potentiel (ateliers, associations) peuvent aussi être bénéfiques pour le sentiment d'appartenance, mais ils ne doivent pas se substituer à la vie sociale ordinaire. Référence : Eduscol EIP ; Guénolé et al., 2013, <i>Enfants intellectuellement précoces</i>.</p>
<p>Pourriez-vous définir HPI aujourd'hui et rappeler les troubles associés ainsi que "profil hétérogène"</p>	<p>Recherche: En France, on parle d'HPI lorsque le QI total est généralement $\geq 130 (\pm 5)$ sur des tests étalonnés (WISC-V, WPPSI-IV, etc.), selon les recommandations de la Société Française de Psychologie. Le HPI n'est pas un trouble, mais il peut coexister avec des troubles (TDAH, dyslexie, TSA, anxiété...). On parle de « profil hétérogène » quand les indices du test sont très dispersés (forces et faiblesses marquées), ce qui peut masquer le potentiel ou générer des difficultés scolaires. Référence : SFP, recommandations sur l'évaluation psychologique ; HAS, rapports sur TDAH et troubles des apprentissages.</p>

<p>Quels sont les différents types de HPI et leurs caractéristiques?</p>	<p>Christine: Des chercheurs américains (Gorge Betts et Maureen Nelhart) ont décrit 6 types de HPI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● l'excellent (élève modèle) ● le créatif (rebelle) ● le clandestin (cache ses capacités) ● décrocheur (colère et frustration à cause incompréhension et rejet) ● le rabaissé (enfants souvent avec troubles associés) ● l'autonome (forte indépendance) <p>Recherche: Les classifications en « profils » (homogène/hétérogène, laminaire/complexe, etc.) sont des modèles cliniques, utiles pour penser l'accompagnement mais non reconnus comme catégories officielles. On distingue souvent : profil homogène (indices relativement alignés, adaptation scolaire plus facile) et profil hétérogène (écarts importants, risque de difficultés, fatigue, inhibition). Certains auteurs décrivent des profils plus « internalisés » (anxieux, perfectionnistes) ou « externalisés » (opposition, agitation). Référence : Terrassier ; Siaud-Facchin ; Guérolé et al.</p>
<p>Faut-il stimuler l'enfant HPI à la maison afin de ne pas laisser s'installer l'ennui ou attendre que ça vienne de lui-même et l'accompagner?</p>	<p>Recherche: Il est recommandé de nourrir la curiosité de l'enfant (lectures, projets, jeux de logique, culture, activités artistiques) tout en respectant ses besoins de repos et de jeu libre. L'objectif n'est pas de « sur-stimuler » mais de soutenir le plaisir d'apprendre. Les travaux sur la motivation (Deci & Ryan, théorie de l'autodétermination) montrent que l'enfant s'engage mieux quand il a de l'autonomie dans le choix des activités. On peut donc proposer, mais pas imposer.</p>

<p>Doit-on demander un aménagement pour son enfant HPI même s'il y a un TDAH qui rend son niveau scolaire normal?</p>	<p>Recherche: Oui, si le TDAH et/ou le HPI entraînent des besoins spécifiques (fatigabilité, lenteur, impulsivité, difficultés d'organisation), un PAP ou des aménagements pédagogiques peuvent être pertinents, même si les résultats sont « dans la norme ». Le PAP est prévu pour les troubles des apprentissages et troubles neurodéveloppementaux (décret 2015, BOEN 2015), et la circulaire EIP rappelle que les élèves intellectuellement précoces peuvent bénéficier d'adaptations pédagogiques. L'enjeu est de prévenir la souffrance et le décrochage, pas seulement de « réparer » des notes.</p>
<p>Pour le collège, pensez-vous qu'il vaut mieux s'orienter vers le public ou le privé?</p>	<p>Recherche: Comme pour le primaire, la clé est la qualité de l'équipe et du projet d'établissement. Certains collèges publics ont des référents EIP très actifs, des projets d'enrichissement, des aménagements d'horaires ; certains collèges privés (sous contrat ou non) sont plus souples ou plus attentifs aux profils atypiques. Il est utile de rencontrer la direction, de poser des questions sur les aménagements possibles, et de se renseigner auprès d'autres familles. Aucune étude ne montre une supériorité systématique du privé sur le public pour les HPI ; tout dépend du contexte local.</p>
<p>Comment faire quand personne nous aide au sein de l'établissement public malgré les résultats psy du test HPI?</p>	<p>Recherche: 1) Demander une équipe éducative par écrit (courrier ou mail à la direction et à l'IEN/chef d'établissement). 2) Contacter le référent EIP départemental ou académique, renseignements, demandes simplifiées des familles sur le site de la MIRAEP 3) Solliciter le PsyEN pour une lecture partagée du bilan. 4) En cas de refus répété, saisir le DASEN (direction académique) en rappelant les textes sur l'école inclusive (Code de l'éducation L111-1, L112-1) et la circulaire EIP. Les associations de parents (ANPEIP, FCPE, PEEP) peuvent aussi accompagner les démarches.</p>

<p>Comment aider l'enfant à quitter cette reconnaissance affective envers les enseignants et personnes extérieures?</p>	<p>Les enfants HPI peuvent développer des liens très forts avec certaines figures d'adultes. L'objectif n'est pas de couper ce lien, mais d'aider l'enfant à diversifier ses sources de reconnaissance : activités extrascolaires, relations avec les pairs, valorisation à la maison. Un travail sur l'estime de soi (être aimé pour ce qu'il est, pas seulement pour ses performances) et sur la séparation peut être mené avec un psychologue si la dépendance affective devient source de souffrance. Référence : travaux de Gauvrit, Siaud-Facchin sur la dimension affective des HPI.</p>
<p>Comment répondre aux enseignants qui remettent en question les bilans effectués pour nos enfants?</p>	<p>Christine: Rappeler que les tests (à partir de 6 ans) ne peuvent pas être remis en cause. Et qu'il existe différents profils de HPI, qui peuvent être différents de ce que l'on considère comme l'élève brillant. Ou que le HPI peut être associé à un trouble. Et que l'important, c'est qu'un élève HPI a un fonctionnement cognitif différent.</p> <p>Recherche: On peut rappeler calmement que les bilans ont été réalisés par des professionnels habilités (psychologues cliniciens, neuropsychologues, PsyEN) avec des outils étalonnés (WISC-V, etc.). Proposer une rencontre entre l'enseignant, le psychologue, le référent EHP ou REI formé au profil et la famille permet souvent de lever les malentendus. Les textes officiels (circulaire EIP, Eduscol) reconnaissent la pertinence de ces évaluations pour adapter la scolarité. L'enjeu est de passer du débat sur le « diagnostic » à la question : « De quoi cet élève a-t-il besoin pour apprendre et aller bien ? ».</p>

<p>Est-ce vrai que dans l'école (collège) publique on ne fait plus sauté de classe? Existe-t-il des aides pour les familles à faible revenu?</p>	<p>Recherche: Le saut de classe reste possible dans le public comme dans le privé : il est encadré par les textes sur l'orientation et la progression des élèves (Code de l'éducation, art. D321-6 et suivants) et rappelé dans la circulaire EIP. Il doit être décidé en conseil de cycle ou de classe, en concertation avec la famille. Pour les aides financières, les bourses nationales de collège et de lycée, ainsi que certaines aides des collectivités locales, peuvent soutenir les familles à faibles revenus, y compris si un changement d'établissement est envisagé.</p>
<p>Comment faire rentrer l'expertise des parents au sein des écoles?</p>	<p>Recherche: Les textes sur la coéducation (circulaire n°2013-142 du 15-10-2013) reconnaissent les parents comme partenaires. Concrètement : participer aux réunions, proposer des informations (articles, ressources Eduscol, ANPEIP) de manière non accusatrice, demander à être associé aux décisions (équipes éducatives, PAP). L'expertise parentale est mieux accueillie lorsqu'elle est présentée comme complémentaire, pas comme une remise en cause de la compétence des enseignants.</p>
<p>En terme d'éducation comment faire la différence entre une difficulté liée au HPI et un caprice?</p>	<p>Recherche: Un « caprice » renvoie à une opposition ponctuelle dans un contexte précis ; une difficulté liée au HPI (hypersensibilité, besoin de sens, intolérance à l'injustice, ennui cognitif) est plus stable, se répète dans différents contextes et s'accompagne souvent de signes de souffrance (somatisations, anxiété, tristesse, inhibition ou agitation). Observer la fréquence, l'intensité, le contexte et l'impact sur la vie quotidienne aide à faire la différence. Un professionnel (psychologue, pédopsychiatre) peut aider à clarifier si nécessaire.</p>

<p>Comment déceler une HPI adulte? Quel organisme?</p>	<p>Recherche: Pour un adulte, le diagnostic de HPI repose sur un bilan psychologique complet avec un psychologue formé (test WAIS-IV ou WAIS-V). Il n'existe pas d'« organisme » unique : on peut consulter en libéral, en centre médico-psychologique (CMP) ou dans certains centres spécialisés. Les recommandations de la Société Française de Psychologie et de la HAS (pour les troubles associés) insistent sur l'importance d'une évaluation clinique globale, pas seulement d'un chiffre de QI.</p>
<p>Dans le cadre où l'enfant vit bien sa scolarité faut-il quand même monter un dossier PAP ou autre?</p>	<p>Recherche: Si l'enfant va bien, progresse et ne présente pas de souffrance particulière, un PAP n'est pas obligatoire. Les textes prévoient les aménagements pour répondre à des besoins repérés ; il n'est pas nécessaire de « médicaliser » une situation satisfaisante. En revanche, il peut être utile de consigner par écrit quelques aménagements simples (différenciation, enrichissement) dans le livret de suivi ou le projet d'école/classe, pour assurer une continuité en cas de changement d'enseignant.</p>
<p>Dans le comportement pour aider à l'adaptation de l'enfant peut-il s'envisager de réfléchir à l'aménagement des espaces dans la classe?</p>	<p>Recherche :Oui, l'aménagement de l'espace fait partie des leviers de la pédagogie différenciée : îlots, coins calmes, assises variées (ballons, coussins, tables hautes), possibilité de se lever ponctuellement, etc. Les recherches en ergonomie scolaire et en sciences de l'éducation montrent que la flexibilité de l'espace peut améliorer l'attention et réduire l'agitation, notamment chez les élèves à besoins particuliers (TDAH, HPI, troubles anxieux). Référence : travaux de Meirieu sur la différenciation, études sur les « flexible classrooms » (Barrett et al., 2015).</p>

Résumé de Katherine Marchesini

1. Accompagner un enfant HPI

Il est important de discuter avec nos enfants de **ce qu'est la normalité** et de prendre le temps d'en parler avec eux. Il faut rester à l'écoute : le **dialogue est un point central** dans la relation avec nos enfants.

Il est aussi important de leur permettre de rencontrer d'autres enfants HPI. Se retrouver entre eux peut les aider à se sentir compris. De la même manière, échanger avec **d'autres parents d'enfants HPI** permet de partager des ressentis, des expériences et des astuces.

La **famille reste le lieu où ils peuvent retrouver la sérénité**, arrêter de faire semblant et être eux-mêmes. C'est l'endroit où ils peuvent parler librement de leurs différences.

Cependant, **l'effort social est nécessaire**. Les adultes ont un rôle d'accompagnement : aider l'enfant à se connaître, à prendre confiance en lui et à comprendre les règles de la société. Petit à petit, il devra apprendre à gérer le décalage qu'il peut ressentir, par exemple grâce à certaines techniques comme la **cohérence cardiaque**.

L'objectif est de les accompagner socialement pour qu'ils puissent **comprendre les autres et trouver leur place**. Il est aussi important qu'ils puissent évoluer dans **un environnement qui leur convient**.

La souffrance peut parfois se manifester par **des comportements difficiles**, surtout chez les garçons. Les filles, au contraire, ont souvent tendance à s'adapter et à se conformer. Mais à l'adolescence, cette adaptation peut devenir trop lourde et provoquer une forme d'explosion ou des comportements à risque.

Il est donc important de **mettre les enfants en sécurité**, afin qu'ils puissent enlever leur masque et arrêter de faire semblant. Sinon, ils risquent de développer une grande souffrance, voire une dépression. Ils ont besoin de **s'exprimer et de se sentir reconnus**.

Les enfants HPI fonctionnent beaucoup **à l'affect**. Ils n'aiment pas forcément toutes les matières scolaires. Il faut travailler la **patience et les compétences sociales**, dans un environnement adapté.

Leurs **émotions sont souvent très intenses**. Ils peuvent être **hypersensibles**, avec des sensations très fortes. Il est donc important de leur apprendre à reconnaître ces émotions, à comprendre leurs sensations et à savoir que c'est normal et que ce n'est pas grave. Ils ont besoin de comprendre ce qu'ils vivent pour pouvoir le gérer sereinement.

Les enfants HPI ont **des besoins particuliers**, mais dans les écoles il existe encore **un manque de formation** sur ce sujet.

2. Témoignage d'une maman : la relation avec l'école

Il existe certains **aménagements scolaires** pour aider les enfants HPI. Il est important de les connaître et de **maintenir le dialogue avec l'école**.

Beaucoup de personnes veulent aider, mais il faut aussi comprendre les enseignants. Ils doivent gérer **des élèves avec des profils et des besoins très différents**, et ce sont eux aussi des êtres humains.

Il est donc important d'approcher les enseignants **avec bienveillance**, car beaucoup ne sont pas formés à ces situations.

Il faut aussi savoir qu'il peut y avoir **un décalage entre le comportement de l'enfant à l'école et à la maison**.

La relation avec les enseignants doit être basée sur la collaboration. Les parents peuvent **expliquer le profil de leur enfant**, ses particularités, ses centres d'intérêt et sa manière de fonctionner.

Le partenariat le plus efficace est **une collaboration entre les parents et l'école**. Il n'existe pas de solution miracle, mais il faut toujours privilégier le dialogue.

Il est souvent préférable de passer **par l'équipe pédagogique** plutôt que par un seul professeur, et de chercher les personnes référentes, par exemple **le référent inclusif (REI) au collègue**.

Le parent reste **le représentant de l'enfant**. Il peut informer les enseignants sur son fonctionnement cognitif, émotionnel et social, afin que ces particularités soient prises en compte.

Si le système scolaire ne fonctionne pas pour l'enfant, il peut être nécessaire de **chercher d'autres solutions**, parfois même d'avoir le courage de changer d'établissement.

L'objectif reste toujours de **favoriser l'épanouissement intellectuel** et de répondre aux besoins spécifiques de l'enfant. Dans certains cas, **une école spécialisée** peut être une solution.

3. Les besoins spécifiques des enfants HPI

L'école est souvent conçue pour **l'élève moyen**, alors que les enfants HPI représentent environ **2 % de la population**.

Ils ont souvent besoin **de plus d'écoute**, car ils s'expriment beaucoup et ont besoin de comprendre. Il est important de leur apprendre à **vivre avec leur HPI**, à se connaître, à s'accepter et à comprendre leurs différences.

Ils doivent trouver **un équilibre avec les autres**, tout en recevant **plus de stimulation intellectuelle**. Il ne s'agit pas de donner plus de travail, mais **un travail différent**, qui va plus loin dans les apprentissages.

Les enfants HPI ont souvent besoin de **défis et de stimulation**. Les parents doivent parfois compenser ce manque de stimulation scolaire.

Comme ils sont différents, il faut parfois **les accompagner différemment**.

Par exemple, on peut proposer diverses activités :

- activités artistiques
- sport (pour rencontrer des enfants d'âges et d'horizons différents et développer l'intelligence émotionnelle)
- hobbies et centres d'intérêt

- théâtre (où ils apprennent aussi à jouer un rôle)
- séjours à l'étranger ou apprentissage de langues
- ateliers d'écriture pour mieux se connaître

On peut aussi leur donner **des responsabilités dans la classe**, ce qui renforce la confiance en eux.

Il est important de chercher avec eux **ce qui les fait vibrer** et de les aider à trouver leur voie.

Ils peuvent aussi bénéficier de **rencontres avec d'autres enfants HPI**, afin de créer des relations et de se sentir compris.

Au **lycée**, le masque peut devenir trop lourd à porter et la souffrance peut apparaître plus clairement.

Il faut également comprendre qu'il existe **différentes formes d'ennui** :

- un manque de stimulation intellectuelle
- un manque d'intérêt
- une distraction pendant les cours

Ces situations peuvent entraîner **un retard accumulé**, puis une perte de repères dans les apprentissages.

Concernant les devoirs, il est conseillé de **limiter le temps de travail**, de créer des rituels et de fixer des règles ensemble. L'organisation est essentielle pour éviter le stress de la dernière minute et pour leur apprendre **une méthode de travail**.

En même temps, il est préférable de **choisir un combat à la fois**.

Il faut aussi être vigilant face **aux écrans et aux risques d'addiction**.

Les stimuler en dehors de l'école est important, mais il faut aussi leur apprendre **à s'ennuyer et à gérer la frustration**.

Il est utile de leur laisser la parole pour qu'ils puissent exprimer ce qu'ils ressentent, et les parents doivent aussi **montrer l'exemple**.

Il faut rester connecté à eux, leur faire confiance et parfois **leur demander leur propre solution**.

Enfin, les parents doivent aussi **prendre soin d'eux-mêmes** et faire ce qui leur fait du bien.

Il ne faut pas oublier que **les émotions sont souvent plus fortes que la raison**. Les enfants HPI peuvent être particulièrement sensibles à leurs émotions.

Parents, **faites-vous confiance et n'hésitez pas à demander de l'aide**.