



Bonjour,

Je suis [Christiane Kolly](#), écrivain, animatrice d'ateliers, conférencière et thérapeute, et j'ai le plaisir de vous faire partager mes réflexions sur ces enfants que l'on a parfois de la difficulté à comprendre et à aimer tels qu'ils sont...

(A la fin de ce texte, proposition de solutions)

Les enfants indigos

par Christiane Kolly

Novembre 2006

1. Un indigo à son professeur

Bonjour et merci de lire ma lettre,

Je suis ce garçon qui d'habitude ne tient pas en place derrière son pupitre, celui auquel vous dites toujours de se taire. Celui qui, parfois, quand vous expliquez quelque chose, a compris avant que vous n'ayez terminé et qui s'ennuie quand vous répétez, Parfois, je peux être très mal élevé ou agité pour attirer l'attention. Moi, j'aimerais bien parler de choses que vous pensez ne pas être de mon âge. Selon vous, je suis toujours en train de rompre les normes pour en créer de nouvelles. Vous dites toujours à mes parents que je ne peux pas apprendre quoi que ce soit, et pourtant quand ça m'intéresse, j'apprends tout facilement; je laisse tomber quand j'en sais assez, car alors je m'ennuie. L'autorité n'a pas de prise sur moi, par contre la compréhension et les explications oui. J'apprends en imitant, votre exemple est important. Je suis ce "génie" en puissance qui, s'il se concentrait, serait bien le meilleur...

Mes parents m'ont amené chez le médecin qui a dit que j'ai le Thada, déficit d'attention avec hyperactivité, ça veut dire que je ne sais pas rester tranquille ni concentrer mon attention pendant longtemps parce que je suis facilement distrait. Le docteur a dit que je dois prendre de la Ritaline mais maman n'a pas voulu parce que les amphétamines créent des drogués. Alors, elle a cherché et maintenant je fais des activités qui m'aident à focaliser mon énergie : sport, arts martiaux, tai-chi, yoga. Et puis elle ne me donne plus d'aliments avec du sucre ou du glucose et moi je me sens plus détendu.

J'aime pas qu'on me traite comme un enfant. Peut-être, il y a des choses que je connais moins que vous, mais ça ne veut pas

dire que je ne sais pas, je suis en apprentissage. Donnez-moi plus de temps pour assimiler les choses parce que j'apprends différemment des autres. Pourquoi enseignez-vous toujours de la même façon ? Et si c'était sous une forme plus pratique ? Toujours je demande "Pourquoi?" Ce n'est pas pour vous mettre à l'épreuve, c'est juste de la curiosité. Si vous n'avez pas la réponse, dites-le moi. N'essayez pas de donner le change avec une réponse évasive mais guidez-moi jusqu'à la solution. J'aimerais bien aussi être inclus dans les décisions qui m'affectent, je ne suis pas seulement un élève de plus.

J'aimerais que vous reconnaissiez ma différence mais pas que vous m'étiquetiez comme différent. Je ne suis ni plus ni moins que vous.

Si vous m'expliquez à quoi sert ce que l'on apprend en classe et que pour obtenir des choses, il faut de la discipline, alors je réagis autrement. Quand je n'arrive plus à me concentrer, proposez une activité pour me détendre : un jeu, de la musique ou de la danse... Mais ne me réprimandez pas.

Je sais que parfois en classe, vous vous désespérez parce que personne ne vous écoute. Mais vous êtes-vous demandé ce qui nous intéresse ?

avec Amour

José Manuel Piedrafita Moreno

(Lettre écrite par José Manuel Piedrafita Moreno, éducateur et indigo adulte. Vous pouvez l'utiliser librement et la diffuser, à la seule condition de la citer dans son intégralité, et sans aucun changement.)

Dans ce travail, je vous signale que vous allez peut-être entendre des informations qui vont vous étonner, vous surprendre, voire vous faire remuer la tête de gauche à droite en vous disant "c'est quoi cette histoire?". Écouter, simplement, puis laisser ce qui ne fait pas votre affaire.

2. L'enfant dit INDIGO

Dans les années 60, un nouveau type d'enfant a vu le jour, c'était alors l'exception. Au début des années 70, le nombre de ces enfants s'est intensifié et aujourd'hui, les êtres qui viennent au monde sont en majorité indigo.

L'enfant indigo est désigné ainsi parce que son aura (sorte de halo enveloppant le corps, visible aux initiés) est de cette teinte d'un bleu profond. Indigo est la couleur reliée au 6e chakra, celui du troisième œil, de l'intelligence basique, de l'intuition.

On pourra toujours discuter du bien-fondé de ce courant de pensée. Certains pourraient affirmer qu'il y a toujours eu des enfants difficiles, étonnants, différents, violents, surdoués etc. Personnellement, je crois qu'il se passe réellement quelque chose. Après avoir entendu ce qui suit, vous aurez peut-être un regard un peu différent sur vos enfants et certaines évidences vous frapperont.

Je crois au timing universel, à la synchronicité et si vous êtes en train de m'écouter, c'est pour une bonne raison, peut-être celle de saisir pourquoi le regard de ce petit bout de 4 ans vous transperce avec ce je ne sais quoi de surnaturel !

La vie de l'enfant indigo n'est pas facile, nous verrons pourquoi plus loin. S'il est mal entouré ou mal compris, il peut mal tourner. Les hyperactifs, les enfants souffrant d'un déficit de l'attention, les enfants difficiles ou rebelles sont souvent des enfants indigo.

Nous devons revoir notre mode d'éducation, tout comme celui des instances d'éducation pour nous adapter à l'enfant indigo. C'est en ce sens que va l'évolution. Le contraindre à se plier à ce qui s'est fait jusqu'à maintenant n'est à mes yeux qu'un conservatisme dangereux.

Il est vrai que cette nouvelle façon d'agir nous demande un surplus d'énergie dont parfois nous manquons, mais

le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ? Pour nos enfants, notre avenir, il y a des gestes, des comportements que nous pouvons apprendre et qui peuvent faciliter leur vie. Ainsi, nous pourrions les aider à ouvrir une nouvelle voie pour notre futur et nous montrer le chemin que nous avons oublié, le chemin de l'authenticité, de la vérité, de la beauté, de l'intelligence et de l'amour.

3. Le syndrome de l'enfant téflon

Mais qu'est-ce qu'un enfant Indigo ? Avant d'être "indigo", il a été "téflon".

En effet, c'est vers la fin des années 80 qu'un concept a été développé par le psychologue québécois Daniel Kemp, celui de l'enfant téflon. Pourquoi téflon, pour désigner l'enfant sur qui rien ne colle : ni les punitions, ni la culpabilité, ni les compliments, ni les promesses, ni la manipulation, ni la politesse, ni les récompenses.

Le syndrome de l'enfant Téflon désigne l'ensemble des caractéristiques psychologiques, comportementales et sociales de cet enfant. Bien souvent, ces caractéristiques en font un enfant quasi inadapté aux cadres scolaire et social anciens malgré une intelligence nettement supérieure à la moyenne. Celle-ci semble justement faire obstacle à son intégration plutôt que de la faciliter.

Selon Daniel Kemp, l'enfant téflon paraît sans cœur, solitaire, incassable, hyperactif, disant toujours NON, agressif et même violent, hautement égoïste. C'est un habile manipulateur. On le perçoit comme impoli et non affectueux, et surtout, sans que rien ne l'ait laissé présager, l'enfant Téflon peut se suicider. Il n'est pas "suicidaire", il se suicide. On parlera alors d'un suicide "logique" par opposition à un suicide "émotif", le suicide lui apparaissant alors comme étant la solution la plus logique à ses problèmes compte tenu de la situation dans laquelle il vit.

Enfant téflon / enfant traditionnel

La différence fondamentale entre l'enfant Téflon et les autres enfants est que le premier n'est pas adaptable au cadre ancien. On l'appelle aussi l'enfant "nouveau".

Il vit sa phase d'identification plus jeune (entre 3 et 6 ans) que l'enfant ancien (entre 9 et 15 ans). Il est plus logique et ne peut accepter les traditions et la majorité des systèmes établis. Il est individuel dans sa conscience et ne s'ennuie pas seul. Il n'a pas besoin de se sentir normal et accepté, contrairement à l'enfant ancien. Il est "hyper expressif" et il manipule son entourage avec une force dont ne dispose pas l'enfant ancien.

Voici un tableau des différences principales :

| Enfant Téflon | Enfant traditionnel |
|--------------------------|------------------------------|
| Intelligence | Intellectuence |
| Besoin de respect | Besoin d'amour |
| Aime le naturel | Se conforme au normal |
| Ne se sent pas coupable | Peut se sentir coupable |
| Force psychologique | Est manipulable |
| A besoin de simplicité | Accepte manque simplicité |
| A besoin de transparence | Accepte manque transparence |
| Importance du être | Est dans l'avoir et du faire |
| Aime changements | A besoin de stabilité |

Enfant téflon et parents tupperware ou velcro

La métaphore de l'enfant "téflon" par opposition aux parents tupperware (qui conserve) ou velcro (sur qui tout accroche), la métaphore faisait porter à l'enfant l'origine des problèmes relationnels qui se développent entre générations. Or, l'enfant ne peut que nous exprimer sa souffrance et nous refléter nos aveuglements.

Il se trouve que pour devenir des parents conscients, nous ne pouvons pas faire autrement que de réaliser l'aveuglement parental et social dans lequel nous avons baigné. La prise de conscience des dynamiques qui régissent notre monde relationnel est indispensable.

C'est absolument libérateur de réaliser, par exemple, que **le refoulement de nos sentiments brise l'intégrité de notre sensibilité** et que, dès lors, nous nous conformons à des règles de conduites qui viennent compenser un manque de cohésion intérieure.

Sans cette mise à jour, nous rejouons cet aveuglement et, de plus, tentons de donner à l'enfant une image positive de nous-mêmes. Mais l'enfant nouveau est vrai et intelligent, il n'est donc pas dupe.

Pour une éducation nouvelle

Pour se réaliser, l'enfant nouveau devrait pouvoir bénéficier d'un cadre éducatif neuf. Si, selon Daniel Kemp, l'enfant nouveau accepte bien l'éducation de soutien (sciences, langues, mathématiques, géographie, etc.) qui a pour fonction de soutenir la société dans ses acquis techniques, matériels, sociaux et scientifiques, il est par contre, plus rébarbatif à l'éducation d'intégration qui vise à l'adapter à la société.

Dès lors, celle-ci devrait comporter de nouvelles bases axées sur la logique. Ainsi, la relation entre l'éducateur et

l'enfant devrait s'établir à partir de ce que l'enfant considère comme "intelligent". L'éducateur doit pouvoir être considéré comme l'ami de l'enfant, bien que ce dernier reste bien encadré. De plus, l'éducateur doit être conséquent avec lui-même et ne pas exiger une chose que lui-même n'est pas en mesure d'accomplir, ou s'il ne peut la faire, expliquer à l'enfant pourquoi.

Daniel Kemp, qui suivait des enfants particulièrement difficiles, se trouve un jour dans un restaurant avec l'un d'eux. La serveuse s'approche et elle n'a pas un physique très agréable. Aussitôt, l'enfant lui dit : "Mais qu'est-ce que tu es laide?". Le psychologue fait remarquer à l'enfant : "Bien sûr, tu peux dire ce que tu penses, mais ne crois-tu pas que tu lui as fait de la peine? Peut-être que cela t'est indifférent? Mais qui te dit qu'elle ne va pas cracher dans ta soupe avant de te l'apporter?".

4. Reconnaître un enfant indigo

Je ne prétends pas détenir la vérité absolue, ni pouvoir les cataloguer, les ancrer dans des modèles bien précis. Toutefois, il y a certaines caractéristiques qui se retrouvent chez plusieurs de ces enfants.

Mais peut-être que parmi vous il en existe, c'est pourquoi je vous propose un petit test pour le vérifier (annexe 1).

Comment peut-on reconnaître un enfant indigo ? Voici quelques tuyaux.

Au niveau physique

- ◆ Goût (plus que les autres) pour tout ce qui est très sucré, ce qui semble favoriser l'hyperactivité.
- ◆ Mange peu ou est allergique à certains aliments.
- ◆ Semble avoir une source d'énergie inépuisable.

- ◆ Regard qui dégage de la maturité, de la sagesse, de la grandeur d'âme.

Au niveau du *comportement*

- ◆ Passe très vite d'une chose à une autre.
- ◆ Peut mettre son attention sur plusieurs choses à la fois par exemple lire et regarder la télévision.
- ◆ Ne peut rester tranquille à moins d'être absorbé par une activité qui l'intéresse.
- ◆ Soit apprend tout à une vitesse folle, soit démontre une grande difficulté d'apprentissage par quasi incapacité à être attentif.
- ◆ Apprend plutôt par l'expérience que par l'étude.
- ◆ Grande agitation, voire hyperactivité.
- ◆ Est réfractaire à l'autorité.
- ◆ Les punitions comme les règles semblent le laisser indifférent (en apparence).
- ◆ Les limites clairement définies ne semblent faites que pour être brisées.
- ◆ A une façon personnelle de faire les choses et ne se conforme pas à la norme.
- ◆ En groupe, a le contact facile, mais l'entente ne dure pas nécessairement très longtemps, à cause de son individualisme.
- ◆ Peut être perçu facilement comme un perturbateur, a du charisme, est leader.
- ◆ Est manipulateur.
- ◆ A de l'assurance et peut dire : "Non maman je n'ai pas rêvé, ça s'est passé avant que je sois un bébé dans ton ventre".

- ◆ A un fort sentiment de sa propre valeur qu'il va toujours garder à moins que l'entourage ne le modèle.
- ◆ Ressent de la frustration s'il ne trouve pas de personnes-ressources pour accueillir ses grandes idées et l'aider à les mener à terme.
- ◆ Peut être introverti s'il ne sent pas une attitude compréhensive.
- ◆ Peut abandonner et subir des blocages permanents sur le plan de l'apprentissage, s'il a essuyé des échecs tôt dans la vie.
- ◆ Peut décharger son agressivité à l'extérieur avec violence (jeux vidéo).
- ◆ Semble avoir la tête ailleurs, ne donne pas l'impression qu'il vous entend.
- ◆ A parfois un ami imaginaire avec qui il communique.
- ◆ A une grande sensibilité.

Signes particuliers

- ◆ Facilité à ressentir les gens et les énergies environnantes.
- ◆ Faculté de voir les personnes à l'intérieur, de ressentir les états d'âmes.
- ◆ Capacités télépathiques développées, lit dans les pensées.
- ◆ Sait si nous sommes vrais.
- ◆ Ne supporte pas le mensonge, c'est une insulte à son intelligence qu'il ne peut accepter.
- ◆ Semble incapable de ressentir de la pitié, mais est rempli de compassion.

- ◆ Aime la peinture, le dessin, la musique, le théâtre, le chant, la danse, les arts en général, là où il s'amuse.
- ◆ Énergie particulière dans les mains que l'on peut ressentir s'il les pose sur nous.
- ◆ Émotionnellement, présente une maturité au-delà de son âge.
- ◆ Se sent parfois "étranger" dans son milieu.
- ◆ Aime la compagnie de certains adultes.
- ◆ Se comporte comme un "petit adulte".

L'enfant indigo gère ses émotions de façon particulière parce qu'il a une haute estime de lui-même et une intégrité à toute épreuve. De plus, il voit à l'intérieur des personnes comme dans un livre ouvert et peut même neutraliser les motifs secrets ou les tentatives de manipulation, bien qu'il le fasse de manière subtile. En fait, il perçoit même ce qui n'est pas encore conscient chez les individus. Il naît avec cette détermination qui le pousse à se débrouiller seul et n'accepte l'aide extérieure que si elle est offerte avec respect et en lui laissant le libre arbitre.

Quand j'affirme qu'il nous lance des défis, je veux dire qu'il nous aide à identifier les vieux schémas subtils de manipulation utiles autrefois mais qui ne fonctionnent plus avec lui. Si vous sentez constamment de la résistance de la part d'un enfant indigo, il est fort possible qu'il vous reflète votre image ou qu'il vous demande, de façon détournée, de lui définir de nouvelles frontières, d'affiner ses habiletés ou ses talents personnels. Je tiens à votre disposition (en annexe 2) une liste des 25 caractéristiques de l'enfant indigo.

Après ces informations pour le moins surprenantes, voyons comment nous pouvons agir avec ces enfants.

5. Comment agir avec l'enfant indigo

Vous devez vous dire, c'est bien joli de savoir tout cela, mais comment se comporter avec cet espèce d'extra-terrestre. Voici quelques conseils qui pourraient bien faciliter vos contacts avec l'enfant indigo.

- ◆ Traitez-le avec respect et honorez sa présence au sein de votre famille.
- ◆ Aidez-le à trouver ses solutions aux problèmes de discipline.
- ◆ Laissez-lui le choix dans tous les domaines.
- ◆ Ne le dépréciez jamais, au grand jamais.
- ◆ Expliquez-lui le motif de vos demandes et soyez à l'écoute de ce que vous lui dites. L'explication est-elle aussi indélicate que celle du genre "tu fais cela parce que je te le demande!", une petite révision s'impose. Sachez qu'il vous respectera dans la mesure où vous prendrez le temps de lui fournir des réponses sensées. Si vous le commandez sur un ton autoritaire, dictatorial, sans avoir de solides raisons, il vous désarçonne carrément. Il refusera d'obéir et vous donnera en prime une liste longue de trois kilomètres de bonnes raisons pour lesquelles ça ne peut pas marcher. Exprimez alors honnêtement votre motif, qui peut parfois être aussi banal que "parce que ça m'aiderait aujourd'hui, je suis vraiment fatiguée". Avec lui, l'honnêteté est plus importante que tout, il y réfléchit et agit ensuite.
- ◆ Considérez-le comme votre partenaire en éducation. Cet aspect est extrêmement important.
- ◆ Même bébé, expliquez-lui ce que vous faites. Il ne comprendra pas mais sentira votre intention et votre respect.

- ◆ Si de graves problèmes surviennent, faites-lui subir des tests avant de le droguer et faites lui savoir toujours que vous le soutenez dans ses efforts. Ainsi, il s'efforcera d'être à la hauteur de vos paroles et vous en serez même étonnés. Puis, fêtez les succès et les bons coups ensemble. Ne le poussez pas mais laissez-le agir et encouragez-le en cours de route.
- ◆ Ne lui dites pas qui il est ou ce qu'il sera plus tard, il le sait très bien. Laissez-le décider de ses intérêts; par exemple, ne le forcez pas à choisir un métier ou une profession sous prétexte que c'est une tradition dans la famille depuis des générations. L'enfant indigo n'emprunte pas les sentiers battus.

Et puis, pourquoi ne pas utiliser des visualisations (exemples en annexe 3) pour équilibrer et canaliser l'énergie débordante de nos enfants et également dans le but de déployer leur potentiel personnel ? Vous pouvez accompagner l'histoire par une musique adaptée à ce genre de pratique.

Je tiens à votre disposition (annexe 4), une charte pour une meilleure communication entre les enfants indigos et les adultes.

De plus, nous avons en Suisse une spécialiste en la personne de Nina Montangero.

6. A l'avenir...

Ces enfants sont là pour nous aider, aider l'humanité toute entière à changer. Changer de mentalité, changer de manière d'être, changer de regard sur l'autre, sur la vie, sur l'univers. Ces enfants arrivent avec un bagage de connaissances extraordinaires, nous devons juste leur apprendre les codes pour les mettre en œuvre.

A l'école ils s'ennuient, perdent leur temps, certains vont devenir des "cancre" d'autres des "surdoués", certains

vont s'inscrire dans un syndrome dépressif pouvant aller jusqu'à l'autisme, d'autres vont être, au contraire, très "réactifs" s'inscrivant dans un comportement hyperactif pouvant les conduire jusqu'à la délinquance.

Devant le rouleau compresseur de l'éducation, de la pensée unique, un certain nombre de ces enfants sont en danger. Ils sont venus pour nous aider, aussi, donnons leur les moyens de le faire.

Aidons les à nous aider, ils ont besoin de guides, non de geôliers.

En tant que parents, enseignants, ils nous interpellent, nous bousculent, nous renvoient parfois douloureusement, nos points faibles, nos contradictions. Ils sont des miroirs qui nous obligent à nous regarder en face, sans concession.

Ils sont les maîtres, nous sommes les élèves. Ils sont des "éveilleurs" qui nous aident, si nous les laissons faire, à nous reconnecter avec "qui nous sommes", avec la partie divine en nous.

Si, avec amour et humilité, nous savons les accompagner, faisant le nécessaire travail sur nous-mêmes, ils seront de merveilleux "compagnons de voyage"...

Avant de conclure, je citerai Albert Einstein, qui revient toujours dans mes travaux, comme par hasard (mais le hasard est le nom que Dieu emprunte quand il voyage incognito) :

"Il a fallu nous bourrer le crâne de toutes ces choses, que nous les aimions ou pas... C'est un véritable miracle que les méthodes modernes d'éducation n'aient pas complètement étouffé la précieuse curiosité de l'enfant. Cette délicate fleur a besoin d'encouragement, certes, mais elle a aussi besoin de liberté, faute de quoi elle flétrira à coup sûr. C'est une grave erreur de croire que l'on puisse transmettre

"l'amour de la connaissance et de la recherche par la contrainte et le sens du devoir."

Avec amour pour ces enfants...

Christiane Kolly

Romont, le 8 novembre 2006

Vous aimez ce texte, vous aimez les détentes dirigées, vous aimez vous posez ce genre de questions, venez participer à un [atelier](#) ou à une [conférence](#)... ou communiquer directement avec moi : christiane.kolly@icloud.com.

Une méthode qui peut vous amener à des solutions...

Et si l'**éducation** aussi était une question de niveau de **conscience**. Méditer pour mieux apprendre, créer un terrain favorable à l'élève et à son enseignant, cela existe déjà. Le professeur Léonard Stein du comité suisse "[Parents et enseignants](#) pour des écoles sans stress" se déplace volontiers pour vous parler de la technique de la méditation transcendantale. En France également existe une association [Education fondée sur la conscience](#). Des recherches [scientifiques](#) prouvent que cette pratique augmente la réussite scolaire, réduit le stress et améliore la qualité de la vie. Voici une [video](#), une [deuxième](#) et une [troisième](#) avec David Lynch Président de la fondation David Lynch pour l'Education Fondée sur la Conscience.

Septembre 2011

Annexe 1

Test

Prenez un papier et répondez aux 20 questions suivantes. Pour chaque réponse vous indiquerez un nombre entre 5 et 0, la valeur 5 signifiant **toujours**, la valeur 3 **parfois** et la valeur 0 **jamais**, les deux intermédiaires permettant une variante.

1. J'ai le nez "fourré" partout et on me dit trop curieux.
2. J'excelle dans les domaines que j'aime beaucoup.
3. Je me retrouve soit le "leader" d'un groupe, soit solitaire.
4. Je laisse tomber les personnes avec qui je suis si elles ne sont pas dans ma ligne de pensée.
5. Je ne m'ennuie pas même si je n'ai personne à mes côtés.
6. Je constate fréquemment que les autres sont différents de moi.
7. Au travail, je n'ai pas peur du patron.
8. Je comprends en général plus rapidement que les autres, je veux que ça aille plus vite.
9. Je suis souvent lunatique quand ce n'est pas intéressant.
10. Je me renferme dans mon univers après avoir subi une injustice.
11. Même si je n'obéis pas aux règles, je m'arrange pour ne pas être pris en défaut.

12. Je préfère la compagnie des plus jeunes à la génération plus vieille que moi.
13. Je suis capable d'affronter l'autorité.
14. On me dit souvent que je pense uniquement à moi, que je suis sans cœur ou que je me fiche des autres.
15. Le chantage ou les menaces n'arrivent pas à changer mes comportements.
16. Je me trouve plus intelligent que les autres en général.
17. Je recherche le minimum d'efforts pour le maximum d'efficacité.
18. Je pense ou dis souvent que les autres sont "cons", ou stupides ou pas intelligents.
19. Je suis un bon manipulateur pour réussir à avoir ce que je veux.
20. Je dis ce que j'ai à dire même si les autres ne me comprennent pas ou ne sont pas d'accord.

Et maintenant, additionnez vos points et vous aurez le pourcentage d'indigo qu'il y a en vous.

Annexe 2

25 caractéristiques

Voici maintenant 25 caractéristiques principales qui distinguent l'enfant indigo. Celles-ci sont quelque peu surprenantes, je vous les livre quand même :

1. Se sentir étrange (ne pas reconnaître le décor planétaire, social, culturel, s'y sentir mal à l'aise).
2. Se souvenir de façon floue d'appartenir à une famille spirituelle souvent plus importante que sa famille biologique (une famille formée d'êtres intelligents, amoureux et créatifs dont il a une grande nostalgie).
3. Avoir beaucoup de difficultés à s'adapter à la densité (trouver le corps physique emprisonnant et encombrant, trouver étrange de devoir manger des aliments denses pour survivre, se sentir mal à l'aise face aux selles et à l'urine, ne pas être attiré vers les activités très physiques...).
4. Ressentir fréquemment une angoisse de séparation et être réactivé chaque fois qu'une petite séparation anodine survient dans les relations interpersonnelles, cela, puisque l'âme se souvient de façon floue mais intense, d'avoir été séparée de la Source, ou d'une grande Sphère de vie lumineuse et infiniment belle, amoureuse et intelligente).
5. Sensation d'indignité ou de honte spirituelle (car incompréhension de sa raison d'être sur cette terre et imagination qu'il s'agit d'une punition alors qu'en fait il s'agit d'une mission d'aide et d'élévation humanitaire).

6. Perceptions de barbaries (se sentir en présence d'êtres barbares, monstrueux, dangereux, et parfois en être apeuré ou traumatisé).
7. Imagination fertile et vision vaste de l'Univers (imagine facilement la vie sur d'autres planètes, dans d'autres systèmes solaires ou d'autres galaxies, ou dans d'autres dimensions plus subtiles, imagination généralement nourrie par des souvenirs d'expériences véritables sur ces autres sphères de vie et dans les nombreuses réalités multidimensionnelles).
8. Hypersensibilité (pleurer ou rire très facilement, ressentir rapidement les états d'âme des êtres près de soi ou vivant sur un autre continent)
9. Persévérance (sentir l'importance des élans internes qui propulsent et les suivre malgré les obstacles ou conditionnements externes).
10. Visions grandioses ou mégalomanes (être habité de projets, de rêves, d'idées... qui font rire les autres, que les autres considèrent impossibles, alors qu'en lui il les voit déjà entièrement réalisés ! - et il sait qu'il fera tout ce qui est possible pour les matérialiser).
11. Mental ingénieux (talent naturel pour les inventions, les solutions, les innovations technologiques...).
12. Grande curiosité (enfant qui pose constamment des questions, qui veut tout comprendre, et adulte qui ne se lasse jamais d'apprendre).
13. Rapide et souvent hyperactif (reflet de ses habitudes d'une autre incarnation à créer efficacement et rapidement - souvent aussi les créations sont plus rapides dans les plans plus subtils - donc grande difficulté à accepter la lenteur des gens et du fonctionnement du plan physique de

la planète Terre).

14. Apprentissage rapide (capable de grande concentration et d'assimilation très rapide de la nouveauté, cela fait souvent qu'il s'ennuie à l'école ou qu'il voit rapidement les faiblesses des éducateurs ou même qu'il les dépasse en compréhension).
15. Sensation d'être un missionnaire (souvenir floue dans son âme d'avoir une mission, un mandat, une oeuvre bien particulière et bien importante à réaliser pour la transformation de la Terre Flavio, 6 ans, disait : les âmes missionnées sont là pour aider à la transition de la Terre dans une dimension plus subtile).
16. Incapacité à mentir (sentir la valeur de dire la vérité, même lorsque l'égo des gens en est choqué ou blessé, grande tristesse face aux mensonges et face aux personnes qui disent que tout le monde ment et que c'est normal).
17. Grande créativité (sensation de mort interne dans les schémas de routine).
18. Thérapeute inné (facilité et ardeur naturelle à débloquent les émotions et les pensées en soi ou chez les autres).
19. Paradoxe interne entre le sentiment d'égalité et le sentiment de supériorité (sensation que tous les êtres sont d'essence semblable, donc de même valeur, et en même temps, confusion en voyant les personnalités des gens en général grandement inconscientes et présence d'un sentiment de supériorité ou d'orgueil spirituel (ce paradoxe se résout quand l'être découvre sa nature d'indigo et son rôle sur la Terre).

20. Jardin secret (maintenir privé, secret, juste pour soi, une grande partie de sa connaissance, ses expériences, ses conclusions sur les événements... pour éviter d'être rejeté, blessé, ridiculisé par les êtres moins éveillés qui l'entourent certains indigos vont sombrer très jeunes dans une ou plusieurs de ces situations: la dépression, l'apathie, les drogues, l'alcool, la boulimie... pour compenser tout ce qu'ils sont encore incapables d'accepter de leur vie ici où ils sont si souvent rejetés et mal aimés).
21. Réformateur de systèmes planétaires (certains appellent les indigos "les mercenaires du Divin" puisqu'ils viennent pour aider l'Humanité à sortir des conditionnements, enfermements et assoupissements, ils agissent et parlent de façon souvent confrontante pour ôter les oeillères, les muselières, ouvrir les yeux, les oreilles et les cœurs. Ils sont des empêcheurs de tourner en rond).
22. Direction intérieure (savoir intérieurement ce qui est à faire, et ne pas apprécier de se faire forcer ou pousser dans le dos pour quoi que ce soit, respecter son rythme, son "timing", ses heures, et ne pas accepter de discipline imposée de l'extérieur).
23. Alimentation marginale (s'alimenter à des heures non-fixes, uniquement quand le corps en ressent vraiment le besoin, souvent, sauter des repas ou même des journées de nourriture, manger le souper au déjeuner et le déjeuner au souper, le dessert en premier et la soupe en dernier bien souvent refuser de manger de la viande, être végétarien ou respirien - se nourrir de Lumière uniquement).

24. Facultés extra-sensorielles (facultés activées ou encore inactivées qui s'activeront à des moments clés de leur existence, facultés de lecture dans les pensées des autres, de télépathie, de télékinésie, de clairvoyance ou clair audience voir les auras et les êtres des autres plans et entendre la musique des sphères, voyages astral la nuit pour aller dans des "Écoles de nuit" ou des Vaisseaux spatiaux pour recevoir ou transmettre des informations).
25. Karma minime ou absent (être pur, ou presque, de conséquences karmiques puisque les actes sont en accord continuels avec les Lois Cosmiques Universelles certains indigos sont de très vieilles âmes, d'autres de très jeunes, d'autres encore, ne sont pas passés par la naissance et ont pris un corps, un véhicule physique au moment où quelqu'un désincarnait, ils sont alors ce qu'on appelle des "walk-in" certains indigos viennent sur la Terre pour la toute première fois et ne connaissent aucune âme de cette planète, autrement dit ils n'ont pas d'expériences de re-souvenance ou de retrouvailles spirituelles en rencontrant les êtres sur leur route, comme ceux et celles qui se sont incarnés plusieurs fois sur Terre, cela génère un sentiment de solitude encore plus grand et une soif bien particulière de retrouver sa Famille interplanétaire et intergalactique, donc une soif très difficile à comprendre pour tous les êtres qui sont des habitués de la Terre les êtres indigos sont également appelés les "semences d'étoile" ou les "enfants des étoiles" - les "starkids" !).

Annexe 3

Visualisation pour apaiser

Détente lavande et indigo

"Dans cette histoire, les couleurs seront bleu lavande et indigo, imaginez ces couleurs (éventuellement les leur montrer) et fermez les yeux. Nous respirons ensemble profondément 10 fois (comptez jusqu'à 10) et nous voilà dans un champ plein de fleurs de couleur lavande et indigo. Comme elles sont belles ! Nous marchons parmi les fleurs qui dégagent une odeur merveilleuse. Nous nous asseyons devant pour les regarder. La couleur lavande est devant nous et elle communique avec nous ! Et voilà que nous devenons tout petits, tout petits jusqu'à pouvoir monter sur une fleur. Nous respirons et nous marchons sur ses pétales. Sa vibration nous calme et nous apaise (attendre 20/30 secondes). Puis hop ! nous sautons en bas et atterrissons en douceur sur un tapis d'herbe indigo - comme un ciel quand le soir commence à descendre. Nous nous baignons dans cet océan d'herbe, en jouant et en profitant pleinement du moment. Ce sentiment de paix et d'amour est toujours là dans cette énergie lavande et indigo. Nous la respirons pleinement. Puis quand nous décidons, nous ouvrons doucement les yeux."

Détente bouteille transparente

"Trouvons une position confortable soit assis, soit couché. Fermons les yeux et imaginons que nous sommes une bouteille transparente bien ancrée à la terre. Nous voyons au travers. Elle a un bouchon doré. Comme nous sommes cette bouteille transparente, nous voyons notre intérieur qui est très agité, comme la mer. Il y a beaucoup de mouvements et de confusion. Alors, lentement, nous comptons de 10 à 0 et l'eau de notre intérieur va se calmer à chaque chiffre un peu plus, jusqu'à ce qu'elle soit quasi immobile quand nous arrivons à 0. Nous nous sentons bien, sereins. Consciemment nous décidons d'ouvrir le bouchon doré. Alors, du plus haut de l'univers, descendent des rayons de couleurs et aussi une voix. Peut-être au début, nous ne l'entendons pas mais continuons sans nous décourager. Nous pouvons poser des questions et la voix nous donne les réponses. Continuons à dialoguer avec elle et à jouer avec les rayons de couleurs. Quand vous le sentez, ouvrez les yeux lentement."

La relaxation permet une meilleure concentration et un sommeil paisible.

Vous pouvez aussi apprendre à méditer à l'enfant Indigo.

Annexe 4 - Charte de communication

d'éveil à la conscience d'un partage entre adultes et enfants, par une communication positive par Catherine Blanchet (1091 Chenaux, téléphone 021 799 25 43)

1. Tu inciteras l'enfant au respect, le pratiquant toi-même en toutes circonstances.
2. Tu décideras de ce qui est bon pour lui, sachant qu'il est unique, en tenant compte de sa différence.
3. Tu soulageras ses afflictions, lui inculquant la même perspective pour autrui.
4. L'écoute est primordiale. Il t'entendra si tu pratiques cela.
5. Amène-le à s'exprimer, par rapport à ce qu'il ressent juste ou non, bon ou mauvais.
6. Permets-lui de ne pas être d'accord, d'exprimer son désaccord. Il évacuera ainsi des tensions et se portera mieux.
7. Rappelle-lui son origine, ses possibilités toutes personnelles.
8. Gratifie-le par rapport à ses exploits, ses progrès, ses bons fonctionnements, sa bonté, sa compassion.
9. Relève tout ce qui est fécond en lui.
10. Apprends-lui le respect de toutes choses et amène-le à accepter l'autre tel qu'il est.
11. Apprends-lui la tolérance. Démontre-le par ta propre tolérance envers lui. Il le deviendra, pour lui et envers les autres.

12. Ne suggère pas quelque chose par l'ordre. Amène-le à agir par l'injonction positive du "veux-tu?". Il t'en sera reconnaissant.
13. Apporte-lui ta compassion lorsque drame il y aura, dans sa vie d'enfant.
14. Apprends-lui à construire en lui les forces qui l'aideront dans les difficultés.
15. Donne-lui l'exemple de quelqu'un qui se relève, suite à des désagréments divers.
16. L'enfant se comporte comme tu le lui suggères, par l'image que tu lui donnes.
17. Les représailles, il ne comprend pas. Amène-le plutôt à explorer le "pourquoi" de son comportement. Isole-toi en sa compagnie lorsqu'il aura retrouvé le calme, incite-le à revoir son fonctionnement.
18. Chacun a droit à l'erreur, à la colère, à l'agressivité, comme à la joie et à la bonté.
19. Accepte-le tel qu'il est, sans pour autant le laisser manquer de respect.
20. Rétablis ton autorité en toutes circonstances. Il saura qui est le chef et s'inclinera.
21. Ne désespère pas de ne pas retrouver en lui tes aspirations ou désirs de réussite.
22. Accepte-le dans sa différence, tant sur le plan scolaire que celui de ses affinités.
23. Permits-lui de développer ses particularités et apprends-lui à les faire fructifier.
24. Encourage-le à estimer et à donner le meilleur de lui-même, et accepte que ce meilleur ne soit pas encore la perfection.

25. Donner droit à la parole, écouter, accepter qu'il ait son point de vue, c'est l'amener à s'estimer valable. Cela l'aidera à se construire une bonne confiance en lui, lui permettant de prendre des responsabilités et de s'affirmer.
26. Accepter qu'il définisse sa propre position, c'est l'encourager à exprimer sa vérité avant tout. La confiance en son "soi" est le moteur qui lui permettra de réussir sa vie au mieux.
27. Toi qui entoure l'enfant de prévenances, n'oublie pas que tu as la charge de l'amener à explorer sa condition d'être, à relativiser les désagréments, à lui insuffler la joie de vivre, celle des découvertes, et à lui rappeler qu'il peut participer à un monde meilleur, en le souhaitant et en le créant par lui-même.
28. Il saura alors que le changement passe d'abord par soi et il y contribuera de cette manière.
29. Qu'il apprenne à rester lui, en toutes circonstances, même s'il doit se plier à des conditionnements inévitables. Lui parler des règles de la société et de son autorisation à ne pas les cautionner, tout en s'y pliant malgré tout.
30. Souhaiter toujours le meilleur, y contribuer, voilà ce que tu peux lui enseigner.
31. Sois toi-même et il sentira que tu es dans ta vérité. Sois jute et il acceptera les règles. Sois honnête et il le deviendra.
32. Chacun souhaite l'harmonie. L'amour et l'estime permettront son accomplissement.

Annexe 5

Biibliographie

Matière du cours "Caractères et personnalités" de l'école de vie "Ecoute ton corps" de Lise Bourbeau au Québec

Les enfants indigos – Enfants du troisième millénaire, de Lee Carroll et Jan Tober au Editions Ariane ISBN 2-920987-36-4.

La nouvelle génération Manuel Pratique pour Parents & Éducateurs, de José Manuel Piedrafita Moreno, Enfant Indigo, éditions Vesica Piscis ISBN: 84.932349.0.7

Email de José Manuel Piedrafita : clubdelosindigos@yahoo.es

D'Internet :

<http://www.dromadaire.com/solari/indigo>

<http://www.adapa.org/Lesenfantlesnouvellesgenerations.html>

Article de Sonia Deffrennes

"Les enfants indigos et leurs émotions" par Debra Hegerle (conseillère pédagogique)

Livres conseillés

Le syndrome de l'enfant téflon - de Daniel Kemp

Les 12 lois de la pédagogie moderne - de Daniel Kemp

Aider son enfant à vivre une adolescence douce - de Daniel Kemp

Devenir complice de l'enfant téflon - de Daniel Kemp

La génération téflon, les enfants sur qui rien ne colle - de Daniel Kemp

Mettre fin au décrochage scolaire - de Daniel Kemp

Savoir éduquer l'enfant - 1989 - de Daniel Kemp

Vivre avec un enfant nouveau - 1989 - Livre audio (4 cassettes)