

Orchidées: comment prendre soin des orchidées dans votre vie



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : L'orchidée n'est pas une fleur facile à cultiver, car elle a des besoins très particuliers. Mais lorsque vous pouvez répondre à ces besoins, cela fleurit de façon spectaculaire. Les enfants d'orchidées (jeunes et adultes) sont similaires - ils ont des besoins très particuliers. Et lorsque nous pouvons répondre à leurs besoins, ils sont capables de s'épanouir de façon spectaculaire.

Connaissez-vous des orchidées?

Connaissez-vous quelqu'un qui est:

- D'une part, extrêmement sensible au stress (comme les stress sensoriels comme le bruit) ou aux stress émotionnels comme les autres?
- D'autre part, a des forces uniques telles que la gentillesse, la compassion et / ou la créativité?

Si vous avez répondu OUI à ces questions, lisez la suite pour en savoir plus sur les orchidées et comment en prendre soin...

L'orchidée

L'orchidée est une fleur très particulière. Il n'est pas facile à cultiver - il nécessite un sol spécial et juste la bonne quantité d'eau et de soleil. Lorsque leurs besoins ne sont pas satisfaits, ils ne réussissent pas bien. Mais pourquoi les orchidées sont-elles si aimées? Parce que lorsque leurs besoins sont satisfaits, ils sont capables de s'épanouir de façon spectaculaire.

Les êtres humains sont similaires. Les études montrent que les personnes peuvent être regroupées en trois groupes principaux, selon leur sensibilité:

1. Les pissenlits (29%) ne sont pas très sensibles.

- Les pissenlits sont assez robustes et s'en sortent assez bien, sans soins particuliers.

2. Les tulipes (40%) sont moyennement sensibles

3. Les orchidées (31%) sont très sensibles

- Lorsqu'elles sont soumises à des stress, leur système nerveux devient facilement stressé.
- Plus facilement perturbé par le bruit et d'autres entrées sensorielles.
- En conséquence, il peut être difficile de vivre avec une orchidée, en raison de leurs besoins particuliers.

- D'un autre côté, lorsque les conditions sont réunies, les orchidées fleuriront avec leurs forces uniques. Leurs forces pourraient être la gentillesse, la compassion et la compassion. Ou peut-être l'athlétisme ou les arts créatifs.

La société a besoin de toutes sortes de personnes - des tulipes, des pissenlits et des orchidées, car chacun a ses forces qu'il contribue à la société.

D'autres termes utilisés pour décrire les personnes sensibles comprennent «tempérament sensible», «personne très sensible» et «super-ressentis».

Comment prendre soin de votre enfant orchidée

- Acceptez que vous ayez un enfant orchidée.
- Acceptez que les mêmes stratégies qui peuvent sembler fonctionner sur les non-orchidées (par exemple, les approches de renforcement positif et négatif) peuvent moins bien fonctionner sur les orchidées.
- Fournissez les soins émotionnels supplémentaires dont votre orchidée a besoin:
 - Soyez patient et accordez-leur plus de temps.
 - Soyez empathique et validez ce qu'ils ressentent, ce qui peut être plus qu'avec les autres.
 - Restez calme avec eux du mieux que vous pouvez, car ils peuvent facilement ressentir votre colère. Si vous vous fâchez, il est plus probable qu'ils se fâchent.
 - Offrez à votre enfant un environnement calme et peu excitant. Les «personnes très sensibles» sont souvent «introverties» et ont moins besoin d'activités sociales. Ils peuvent avoir besoin de plus de calme et après les activités, ils peuvent avoir besoin de plus de repos.
 - Fournissez des routines cohérentes et régulières. Les incohérences et les changements inattendus sans avertissement sont difficiles pour les orchidées. S'il y a des changements, prévenez-les à l'avance.

Les orchidées peuvent fleurir de façon spectaculaire

Il n'est pas facile d'élever un orchidée (ou de vivre avec une personne orchidée). Mais quand nous pouvons comprendre ce dont ils ont besoin, ils sont capables de fleurir de façon spectaculaire. Les orchidées aimables et bienveillantes feront bien dans les professions de soins, et vous montreront de la gentillesse et de la bienveillance lorsque vous vieillirez à votre âge. Les orchidées créatives feront du monde un endroit plus beau grâce à leur créativité, que ce soit la musique, l'art, l'écriture ou toute autre créativité.

Références

Biological Sensitivity to Context, Vol. 1: An Evolutionary-Developmental Theory of the Origins and Functions of Stress Reactivity. W. Thomas Boyce and Bruce J. Ellis in *Development and Psychopathology*, Vol. 17, No. 2, pages 271-301; June 2005.

CHRM2, Parental Monitoring, and Adolescent Externalizing Behavior: Evidence for Gene-Environment Interaction. Danielle M. Dick et al. in *Psychological Science*, Vol. 22, No. 4, pages 481-489; April 2011.

Herbert W. On the Trail of the Orchid Child in *Scientific American MIND*, Nov 1, 2011. Retrieved Dec 17, 2018 from <https://www.scientificamerican.com/article/on-the-trail-of-the-orchid-child/>

Holahan M. Is your child a tulip? New study examines how children react to their environment. Today, retrieved, Dec 18, 2018 from <https://www.today.com/health/your-child-orchid-dandelion-or-tulip-new-study-examines-kids-t121676>

Lionetti F et al.: Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Transl Psychiatry*. 2018; 8: 24. Retrieved Dec 18, 2018 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5802697/>

Pour plus d'informations

Understanding the Orchid Child, by Berkley Wellness
<https://www.berkeleywellness.c...>

À propos de ce document

Écrit par des membres de l'équipe eMentalHealth.

Avis de non-responsabilité

Les informations dans cette brochure sont proposées «en l'état» et sont uniquement destinées à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas les informations de votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour plus d'informations sur votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous utilisez le matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commercial), 3) ce matériel n'est en aucun cas modifié (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca>