

Isabelle PRÉVOT-STIMEC

Élise LELARGE

# **Adultes à haut potentiel, déployez vos talents !**

DUNOD

Cet ouvrage contient deux exercices audio accessibles via un QR Code aux pages concernées. Vous pouvez également les retrouver sur le site *dunod.com*, à la page de présentation de l'ouvrage.

*Illustration de couverture* : **Elina S.**  
*Cartes détachables* : dessin - **Pierre B.**,  
mise en couleur - **Estelle L.**

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, 2018  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-077577-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	1
---------------------------	---

## **Partie 1**

### **Haut potentiel : fonctionnement, éclairage diagnostique et métaphorique**

<b>Chapitre 1</b>	<b>L'intérêt du diagnostic du haut potentiel</b> .....	6
	Le nécessaire besoin de reconnaissance	8
	Quelles sont les demandes des personnes à haut potentiel qui consultent un psy ?	10
	Apprendre à utiliser son potentiel	11
<b>Chapitre 2</b>	<b>Une approche métaphorique</b> .....	14
	Nous nous racontons des histoires	16
	Le travail thérapeutique	19
	Les fausses idées sur le haut potentiel	21
<b>Chapitre 3</b>	<b>Décrypter son fonctionnement</b> .....	24
	La pensée arborescente	26
	L'écureuil et le papillon	27

Les nuages	31
Le mode bambou	32
Le mode silex	36
La pensée globale	37

<b>Chapitre 4</b>	<b>L'hyperexcitabilité neurologique</b> .....	42
	Les différentes hyperexcitabilités	44
	Apprendre à réguler son hyperexcitabilité	46
	L'hyperexcitabilité, un terrain favorable au changement	53

## Partie 2

### Les cinq besoins des adultes à haut potentiel

<b>Chapitre 5</b>	<b>Se reposer</b> .....	60
	La physiologie du sommeil	62
	La sécurité	64
	L'unité corps-esprit	66
	Se reposer rapidement	68

<b>Chapitre 6</b>	<b>Se réconcilier avec ses émotions</b> .....	70
	Ce qu'il faut savoir sur les émotions	72
	Ce qui complique la gestion des émotions chez les personnes à haut potentiel et les moyens pour faire face	81

<b>Chapitre 7</b>	<b>Acquérir des compétences sociales</b> .....	88
	La personnalité ou type psychologique	90
	Les spécificités relationnelles des personnes à haut potentiel	97
	Réussir ses relations avec les autres	100

<b>Chapitre 8</b>	<b>Naviguer entre les limites et les contraintes</b> .....	106
	La gestion du quotidien	108
	Le rapport au temps	111
	Les relations aux autres	115
	Un cerveau qui ne s'arrête jamais...	117
<b>Chapitre 9</b>	<b>Accepter la différence</b> .....	126
	Des tentatives vaines pour rentrer dans le moule	128
	Reconnaître ses compétences	129
	Deviens ce que tu es	133
	Prendre soin de ses besoins	134
	Prévenir la dépression	136
	Travailler avec les autres	142

### Partie 3

#### Cahier d'exercices avec cartes métaphoriques détachables

<b>L'Archéologue (Le Passé)</b> .....	153
<b>La Baguette Magique</b> .....	158
<b>L'Encyclopédie</b> .....	165
<b>Les Étoiles</b> .....	169
<b>La Ferrari</b> .....	173
<b>La Girouette</b> .....	179
<b>L'Horloge (Le Temps)</b> .....	182
<b>Le Lait dans la casserole</b> .....	185

<b>Léonard de Vinci</b> .....	189
<b>Le Mur</b> .....	194
<b>Les Nuages</b> .....	198
<b>La Palette du Peintre</b> .....	200
<b>La Roulette</b> .....	204
<b>Le Stratège (Les Échecs)</b> .....	208
<b>La Tour</b> .....	210

**Partie 4**  
**Cahier du curieux**

<b>Guide pratique d'autohypnose pour débutant</b> .....	216
<b>Le point de vue des études neuroscientifiques (revue de la littérature)</b> .	222
<b>Le problème des faux diagnostics : Troubles bipolaires – Schizophrénie – Troubles des conduites – Borderline</b> .....	227
<b>Témoignages</b> .....	233
<b>Conclusion</b> .....	247
<b>Liste des exercices</b> .....	248
<b>Bibliographie</b> .....	251

*« L'absurdité est le chemin offert à l'homme,  
comme matière à sublimation »  
Cynthia Fleury*

## Un arbre dans la tête

1

J'ai un arbre dans la tête

celle qui me l'apprend en rit de toute sa personne  
derrière son dessin sur la feuille j'ai pensé oui

un arbre  
dans ma tête son feuillage de vent

petit oiseau j'y sautille de pensées en émotions  
relie les choses très au-delà de la raison  
à l'envers du monde

Jusqu'à présent personne ne comprenait quoi  
à voix basses on m'évoquait fontaine  
de verre fragile gazouillaient les plus savants  
quand j'étais simple oiseau qui s'ignorait  
sur son arbre à mille pensées

Ainsi je suis restée longtemps sans savoir  
pour l'arbre dans ma tête

2

Il plonge ses racines dans hier  
sa sève se nourrit de mes rêves

Ses fruits de pourquoi et de comment  
– certains poussés tôt dans l'enfance –  
font ployer les branches

D'un équilibre incertain  
j'accueille les oiseaux bleus la nuit venue  
égaie mes vieux pourquoi aux yeux d'enfant



Yamina Viguier  
[www.yaminaviguier.fr](http://www.yaminaviguier.fr)



# Introduction

**V**OUS TENEZ ENTRE LES MAINS un livre dont le but est de vous aider à explorer et profiter de vos potentiels. Il existe de nombreux ouvrages sur le thème du haut potentiel. Certains expliquent ce que c'est, d'autres comportent de nombreux témoignages, d'autres encore militent pour l'intérêt de prendre en compte les particularités des personnes à haut potentiel. Dans ces ouvrages, il est souvent exclusivement question du haut potentiel intellectuel qui est le seul à posséder des tests, anciens et reconnus<sup>1</sup>.

Notre projet est plus vaste et différent. D'une part il s'intéresse à tous types de potentiel, intellectuel certes mais aussi créatif, manuel, sportif, relationnel, émotionnel, musical... D'autre part il a pour objectif non pas de décrire des problèmes mais de vous aider à être plus à l'aise et à mieux utiliser votre ou vos potentiels, en vous apportant quelques éclairages sur votre fonctionnement particulier et de nombreux exercices pratiques pour résoudre vos problèmes, mieux vous adapter ou dépasser vos limites.

Ces exercices sont classés par thème. La plupart sont des exercices d'autohypnose. Si vous êtes peu familier avec cette technique, vous trouverez à la fin de ce livre un guide pratique dans le *Cahier du curieux* pour bien démarrer en autohypnose. D'autres exercices sont plus cognitifs ou comportementaux.

Nous abordons un grand nombre de difficultés que nous avons pu identifier dans notre expérience clinique. Chaque personne présentant un haut potentiel étant différente, il est probable que vous ne vous reconnaîtrez pas dans toutes ces difficultés ! Cela vous permettra donc de repérer vos points forts.

Vous pouvez vous laisser guider dans la lecture de ce livre par votre intuition, en ouvrant ses pages au hasard ou en repérant les titres qui vous inspirent.

Les exercices ont été pensés en rapport avec un chapitre donné mais vous pouvez tout à fait vous autoriser à changer l'attribution d'un exercice si cela vous correspond mieux. Plus vous individualiserez votre lecture et l'application des exercices, plus facilement vous trouverez votre propre chemin.

Bonne lecture !

---

1. Il est facile, si cela vous intéresse, d'accéder à des livres détaillant la construction de ces tests, par exemple : Jumel, B. *Aide-Mémoire du WISC-V*, Dunod, 2017.

# **Partie 1**

**Haut potentiel :  
fonctionnement,  
éclairage  
diagnostique  
et métaphorique**

Chapitre 1	<b>L'intérêt du diagnostic du haut potentiel.....</b>	<b>6</b>
Chapitre 2	<b>Une approche métaphorique .....</b>	<b>14</b>
Chapitre 3	<b>Décrypter son fonctionnement.....</b>	<b>24</b>
Chapitre 4	<b>L'hyperexcitabilité neurologique .....</b>	<b>42</b>



**C**ETTE PREMIÈRE PARTIE a pour objectif de vous donner des éléments de meilleure compréhension sur le fonctionnement du haut potentiel et ses particularités. Nous avons souhaité aborder en premier lieu l'utilité du diagnostic et ce qui peut parfois provoquer de la confusion à l'annonce de celui-ci. Dans tous les cas, si ce n'est pas déjà fait, n'hésitez pas à solliciter un professionnel pour vous permettre de valider ce diagnostic et de l'éclairer plus en détail.

Au chapitre 2, nous présentons quelques repères théoriques à propos du cadre de notre travail thérapeutique.

Vous trouverez au chapitre 3 un certain nombre de métaphores sur mesure qui semblent utiles aux personnes qui viennent en consultation, à la fois pour expliquer des fonctionnements qui les gênent dans leur quotidien et leur donner les moyens d'être plus à l'aise.

Enfin nous avons consacré un chapitre à la question des hyperexcitabilités neurologiques. Elles ne sont pas spécifiques du haut potentiel mais prennent souvent une place majeure dans la vie de ces personnes.

# Chapitre 1

## L'intérêt du diagnostic du haut potentiel

- Reconnaître que mon mode de fonctionnement est différent.
- Repérer les conséquences du diagnostic sur ma vie.
- Déterminer ce qui m'a amené à me poser la question de ce diagnostic.

## SOMMAIRE

Le nécessaire besoin de reconnaissance .....	<b>8</b>
Quand le diagnostic suffit !.....	8
Quand le diagnostic a l'effet d'une bombe !.....	8
Les conséquences d'un diagnostic tardif .....	9
Le problème de la reconnaissance sociale .....	10
Quelles sont les demandes des personnes à haut potentiel qui consultent un psy ?.....	<b>10</b>
Apprendre à utiliser son potentiel.....	<b>11</b>

Le moment du diagnostic est une étape importante dans la vie de certains adultes à haut potentiel. Il fait souvent peur ou quelquefois encombre. Très souvent, une fois le diagnostic posé, une quantité importante de questions se pose.

## **LE NÉCESSAIRE BESOIN DE RECONNAISSANCE**

C'est souvent avec beaucoup d'émotions qu'une personne arrive en consultation avec ce diagnostic, après un test en bonne et due forme auprès d'un(e) psychologue, ou après un « autodiagnostic » et donc en attente d'une confirmation.

### **Quand le diagnostic suffit !**

Parfois, le parcours a été long. C'est le vécu de différence, de mal-être, d'isolement qui a conduit ces adultes à se mettre en recherche d'une explication. Le diagnostic arrive alors comme un soulagement : enfin, ce que j'ai a un nom, enfin j'ai une explication à mon sentiment de différence ! C'est la reconnaissance qui apporte le soulagement. Cela permet de reconquérir certains passages de sa vie d'enfant ou d'adolescent. Revisiter ses souvenirs à la lumière de ce diagnostic et de ce mode de fonctionnement particulier permet d'apaiser certaines incompréhensions antérieures.

Pour certains, cette étape est suffisante. À l'issue de la consultation confirmant ce diagnostic, ces personnes nous disent « Ah ok, c'est ça, bon j'ai compris, je sais ce que je dois faire maintenant ! » Certaines familles sont capables, même en l'absence de diagnostic formel, d'accepter les différences et de trouver des moyens de les valoriser. L'enfant a grandi dans un environnement propice où il a été autorisé à fonctionner avec aisance, soutenu dans ses particularités. L'adulte qui reçoit alors le diagnostic se sent reconnu et soulagé. Il intègre facilement cette information. Il en profite pour continuer à développer ses spécificités. Il évolue, dans une certaine continuité avec sa vie d'avant.

### **Quand le diagnostic a l'effet d'une bombe !**

Pour d'autres, le diagnostic entraîne un bouleversement majeur avec une discontinuité et une transformation radicale dont l'intégration peut demander du temps et un accompagnement spécifique.

Ces adultes ont construit leur vie sans avoir conscience de ce potentiel, en subissant leur différence comme un handicap. Leurs ressentis et intuitions ont été niés ou dévalorisés, leurs besoins non pris en compte. Ils se sont sentis inadaptés, trop sensibles, trop compliqués.

Les incompréhensions permanentes peuvent avoir nourri une dévalorisation d'eux-mêmes alors qu'ils sentent, à l'intérieur, des capacités inexploitées.

Ils ont un fort besoin d'être validés dans leur ressenti, leur sensibilité et de revisiter a posteriori leurs souvenirs d'enfant et d'adolescent pour apporter de la cohérence dans leur histoire. Le diagnostic de haut potentiel permet cette validation, apporte une reconnaissance dont ces adultes ont besoin et une possibilité de réparer leur enfant intérieur. Ils ne sont pas fous ou inadaptés ou trop compliqués, ils sont tout simplement différents.

Ici, dans un second temps, ce même diagnostic entraîne un questionnement et une remise en cause profonde. Plusieurs consultations sont alors nécessaires pour intégrer tout ce que cela implique et s'autoriser, enfin à être soi-même, pour construire une vie épanouie !

### Les conséquences d'un diagnostic tardif

L'âge du diagnostic est un enjeu important.

Aujourd'hui, grâce aux nombreux ouvrages et aux associations de parents et de patients qui ont œuvré pour le faire connaître, le diagnostic de haut potentiel est porté assez tôt dans la vie des enfants. Le plus tôt est le mieux ! Cela permet autant à l'enfant qu'aux parents d'intégrer ce mode de fonctionnement particulier et d'apprendre à réguler, dompter ce potentiel et à construire des choix de vie épanouissants pour l'enfant.

Cependant, les adultes d'aujourd'hui (40-55 ans) n'ont pas pu bénéficier de ce diagnostic dans leur enfance. Les connaissances sur le sujet n'étaient pas suffisamment développées. La société a évolué. L'enseignement et les études se sont normalisés, laissant peu de place aux fonctionnements différents. À l'inverse des générations du siècle dernier (personnes âgées aujourd'hui de plus de 65-70 ans, qui avaient par ailleurs bien d'autres contraintes) ils n'ont pas pu se développer au mérite ou en grim pant les échelons d'une entreprise intégrée très jeunes et à un poste peu qualifiant au départ. Le chômage et la crise économique ont surdéveloppé le recrutement aux diplômes plutôt qu'aux compétences de terrain. Pour les personnes à haut potentiel en échec scolaire<sup>1</sup> (comme c'est parfois le cas), la possibilité de développer leurs compétences au travail sans passer par la reconnaissance d'un diplôme s'est amenuisée. La souffrance au travail s'est accrue avec un sentiment de décalage entre l'impression d'être capable de mieux et la réalité pratique qui s'offre à elles.

Plus le diagnostic est tardif et moins la différence a été intégrée dans la vie de la personne, plus la situation est douloureuse et complexe. Aujourd'hui le pourcentage de

---

1. L'école contemporaine favorise un certain type de compétences au détriment d'autres types de compétences. Si les enfants à haut potentiel possèdent les compétences scolaires et s'adaptent au cadre de celles-ci tout va bien. Pour les autres c'est plus compliqué. La compétence kinesthésique par exemple est particulièrement peu sollicitée par l'école française. Les enfants qui ont besoin de bouger pour penser et apprendre sont désavantagés.

sous-diagnostic est estimé à 25 %<sup>1</sup> (cela est notamment lié à l'absence de formation des professionnels de santé).

Des erreurs de diagnostic sont fréquentes. Nous abordons dans le *Cahier du curieux* la situation des confusions avec les troubles bipolaires, la schizophrénie, les troubles des conduites ou la personnalité borderline.

## **Le problème de la reconnaissance sociale**

On entend bien souvent le cinglant « S'il est si doué, il n'a qu'à y arriver ! ». C'est nier la dimension de la nécessaire congruence entre les attentes des autres et les possibilités de l'individu. Beaucoup de personnes aujourd'hui très connues sont mortes dans la misère et la solitude la plus totale, incomprises de leurs contemporains. La société a mis du temps à reconnaître leur talent. Nous aborderons dans cet ouvrage les problèmes des décalages temporels (voir par exemple la carte de Léonard de Vinci). Aussi géniale que soit votre idée, vous pouvez ne jamais rencontrer de votre vivant le bon interlocuteur pour la développer. À l'inverse, des idées peu originales rencontrent le suffrage d'un grand nombre de gens. Le succès social dépend d'un grand nombre de facteurs qui n'ont malheureusement souvent rien à voir avec le génie de l'idée de départ.

## **QUELLES SONT LES DEMANDES DES PERSONNES À HAUT POTENTIEL QUI CONSULTENT UN PSY ?**

Les études<sup>2</sup> sur les fonctionnements des personnes à haut potentiel rapportent les motifs de consultation suivants, tout âge confondu :

- souffrances à l'école,
- souffrances dans l'enfance,
- hypersensibilité,
- émotions fortes,
- dépression existentielle,
- perfectionnisme,
- multipotentialités,

1. A. N. Rinn and J. Bishop, *Gifted Adults : A Systematic Review and Analysis of the Literature Gifted Child Quarterly*, 2015, Vol. 59(4) 213–235 © 2015 National Association for Gifted Children.

2. Idem.

- difficultés relationnelles,
- idées suicidaires.

Chez les personnes dont le diagnostic de haut potentiel a été posé dans l'enfance on retrouve également :

- obligation de résultats de la part de l'entourage,
- pression intérieure à réussir,
- besoin de reconnaissance.

Pour les personnes non encore diagnostiquées, la demande la plus fréquente est :

- réussir à être « normal », à être « comme tout le monde ».

### APPRENDRE À UTILISER SON POTENTIEL

Une fois le bon diagnostic posé, une deuxième étape arrive : comment utiliser ce potentiel ?

Le terme de potentiel porte en lui un... potentiel. C'est-à-dire une compétence qui demande à éclore mais qui a besoin pour cela de connaissances et de travail. Un potentiel non exploité reste dans le domaine des possibles, sans aucune réalisation concrète. C'est parfois sur ce point que se construisent un certain nombre d'incompréhensions. Le haut potentiel ne veut pas dire que vous allez réussir quoi que ce soit. Il parle juste d'une « possibilité de... »

Si vous avez un potentiel pour la musique, mais que vous n'apprenez jamais la musique et ne jouez pas d'instrument, il semble assez évident que personne ne se rendra jamais compte que vous êtes doué pour la musique.

Il faut donc apprendre à reconnaître, utiliser et valoriser son potentiel.

#### Exercice 1 – Apprendre à reconnaître et utiliser son potentiel : Le fou de Bassan...



Scannez le QR  
Code pour  
accéder à la  
piste audio !

Nous allons vivre ensemble un moment particulier de voyage... Accompagné par ma voix... Installez-vous confortablement... Laissez vos oreilles entendre ma voix... Ou d'autres voix plus utiles pour vous... Choisissez d'écouter mes mots... Mes histoires... Ou tout simplement permettre à votre esprit intérieur d'entendre vos histoires intérieures...