

Béatrice Millêtre



MON ENCYCLOPÉDIE
PRATIQUE
DES PERSONNES
À HAUT POTENTIEL

PAYOT

**De « S'abêtir » à « WPPSI »,
voici la première encyclopédie
pour les hauts potentiels et leur entourage,
par l'une des meilleures spécialistes du sujet.**

Enfants, adultes, ils sont plus d'un million en France. Ils ont une présence intense, pensent et ressentent différemment. Malgré les nombreuses études consacrées à tel ou tel aspect de leur personnalité, ils restent pourtant mystérieux. À eux-mêmes d'abord, d'où des problèmes d'adaptation à leur environnement ; aux autres ensuite, d'où des malentendus et des idées reçues.

Alliant savoir, conseils, outils, expérience et prises de position, cette encyclopédie, la première du genre, se veut pratique. Elle aborde toutes les questions qu'on se pose : vie professionnelle, sociale et sentimentale, psychologie et troubles psychiques, études scientifiques, problématiques de chaque âge, école, vie de famille, situation des HPI dans plusieurs pays, diagnostic, etc. Son objectif est de permettre aux personnes à haut potentiel de mettre en place, quelle que soit la situation, leur propre mode de fonctionnement.

Rédigée dans un style direct, simple et concis, elle peut aussi se lire comme un jeu de pistes, une enquête pour reconstituer son propre portrait ou tenter de percer l'énigme des diverses formes de l'intelligence.

Béatrice Millêtre est l'une des meilleures spécialistes des personnes à haut potentiel. Psychothérapeute, diplômée en sciences cognitives, ancienne élève de l'École normale supérieure, elle est membre de l'Association française des thérapies comportementales et cognitives, de l'Association française des troubles anxieux, et de la Fédération française de psychologie. Plusieurs de ses ouvrages sont des succès de librairie, dont *L'Enfant précoce au quotidien* et le *petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*.

BÉATRICE MILLÈTRE
AUX ÉDITIONS PAYOT

Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués

L'Enfant précoce au quotidien. Mes conseils pour lui simplifier la vie à l'école et à la maison

Le Livre des vrais surdoués

Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué

Le Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie

*Comment faire aboutir mes projets quand j'en ai 36 000 en tête
Réussir grâce à son intuition. Être plus rapide, avoir des idées nouvelles, voir ce que les autres ne voient pas*

Bien avec soi-même, bien avec les autres. Pourquoi toujours s'affirmer ?

Calme ta colère. Le petit livre qui va aider les parents d'enfants précoces

Sois qui tu es. Le petit livre qui va aider les parents d'ados surdoués

Le Burn-out des enfants. Et si on leur en demandait trop ?

Cahier de vacances pour enfants précoces

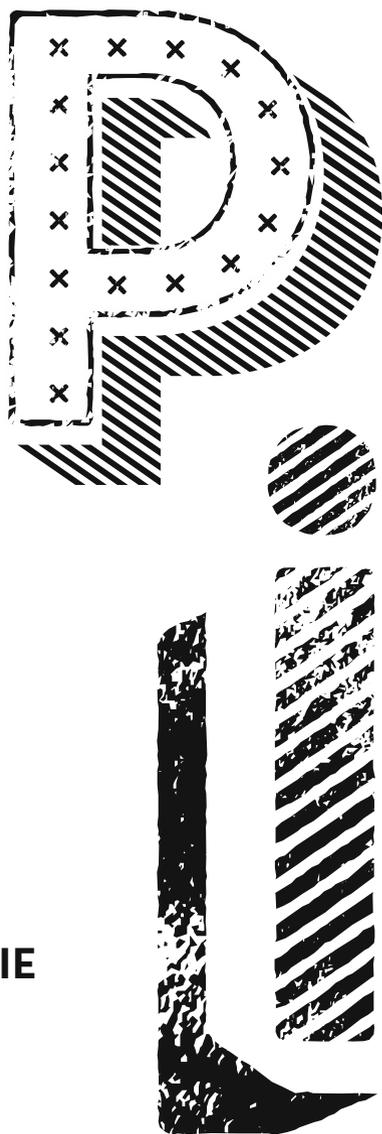
Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances

L'Ennui des autres. Comment y échapper

Six clés pour se sentir enfin à sa place

HPI. Mon encyclopédie pratique des personnes à haut potentiel

Béatrice Millêtre



MON ENCYCLOPÉDIE
PRATIQUE
DES PERSONNES
À HAUT POTENTIEL

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur :

payot-rivages.fr

Couverture : © DR.

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2022

ISBN : 978-2-228-93288-2

SOMMAIRE



Avant-propos.....	11	Associations.....	44
A		Attention diffuse.....	45
'''		Attentisme.....	46
Abêtir (s').....	15	Autodidacte.....	47
Absolu.....	16	Autonomie.....	48
Absorption.....	18	B	
Aller bien.....	19	'''	
Acceptation.....	21	Bébé hérisson.....	53
Adaptation.....	22	Bien-être mental.....	54
Addictions.....	23	Blocage.....	55
Adolescence.....	24	Bonne santé mentale.....	56
Aide (demander, recevoir).....	26	Bout (le).....	57
Aide à la maison.....	28	Burn-out.....	59
Ajuster son		C	
perfectionnisme.....	29	'''	
Ami imaginaire.....	31	Carrière.....	63
Amitiés.....	32	Carte mentale.....	64
Animaux de compagnie.....	33	Ça se voit.....	65
Antagonismes (tout		C'est comme ça !.....	66
ou rien, manichéisme).....	34	Changer d'endroit.....	67
Anxiété.....	36	Changer le monde...	
Arborescence.....	37	ou pas.....	68
Archimède.....	38	Chat à neuf vies.....	70
Arrêter de penser.....	39	Chemin de traverse.....	71
Association d'idées.....	41	Cheminement.....	72
Arrêter (s').....	43		

Choix.....	73	Dépression.....	121
Classe normale.....	76	Dernier moment.....	122
CNED.....	78	Déscolarisation.....	124
Colères.....	79	Développement	
Collège.....	81	harmonieux.....	126
Comme tout le monde.....	82	Développement	
Comme un tigre en cage.....	83	psychomoteur.....	128
Comment en parler ?.....	85	Devoirs.....	131
Comment être identifié ?.....	87	Diagnostic.....	132
Comment savoir ?.....	88	Différenciation scolaire.....	133
Comparaisons.....	89	Dispersion.....	134
Complémentarité.....	90	Disponibilité mentale.....	135
Complexification.....	91	Doit-on être identifié ?.....	136
Complexité.....	92	Double exception.....	137
Compréhension.....	93	Doué, précoce, surdoué,	
Confiance dans les autres		haut potentiel ?.....	138
et naïveté.....	94	Dyssynchronie.....	140
Confiance dans votre			
enfant.....	95	E	
Confiance en soi.....	96	'''	
Connaissance, acceptation,		Écartèlement.....	143
assumation.....	97	Échéances.....	144
Connecteurs.....	99	Échec scolaire.....	145
Conscience.....	100	École.....	146
Contagion sociale.....	101	Écoles spécialisées.....	147
Continuum.....	103	Écouter, s'écouter.....	148
Contrat de confiance.....	104	Écrans.....	149
Conversations		Effet golem / pygmalion.....	150
phatiques.....	106	Effet « Père Noël ».....	152
Couple.....	107	Effort.....	153
Créativité.....	108	Empathie.....	154
Criminalité.....	110	En conscience.....	156
Curiosité.....	112	Énergie.....	157
		En marge.....	158
D		Enfant à besoins	
'''		éducatifs spécifiques.....	159
Débriefing.....	115	Ennui.....	160
Décalage.....	116	Énoncés, consignes.....	162
Décision.....	117	Enrichissement.....	163
Définition.....	118	Enseignants.....	165
Déni de réalité.....	119	Environnement.....	166
Dents de scie.....	120	Épanouissement.....	167

Essais, erreurs	168	Hémisphères cérébraux	206
Esthétisme	169	Haut potentiel et	
Étapes	170	différences culturelles	209
Étiquetage	172	Huître	212
Être dans ses pensées	173	Humanisme, spiritualité,	
Être en phase		métaphysique	214
avec moi-même	175	Humilité	215
Eurêka	176	Humour	216
Expérience	177	Hyperacuité	217
Expert	178	Hyperesthésie	218
		Hypersensibilité	219
F		Hyperstimulabilité	220
'''			
Faim (sensibilité à la)	181	I	
Faire comprendre		'''	
vs faire accepter	182	Inachèvement	223
Faire retraite	184	Incompétence	224
Faire un tour	185	Imagination	225
Fatalisme	186	Implicites	226
Factualité	187	Imposture	227
Fatigabilité	188	Injonctions sociales	228
Faut-il en parler		Intellectualisme	229
à son enfant ?	189	Intellectuellement	
Faux positifs,		satisfaisant	230
Faux négatifs	190	Intelligence	231
Fermer son cerveau	191	Intelligence intuitive	232
Fin et début	192	Intelligence	
Fluidité sexuelle	193	émotionnelle	233
Force de caractère	194	Intelligence sociale	235
Fratrises	195	Intensité	236
Frustrations	196	Intérêt	237
		Intéressant	238
G			
'''		J	
Génétique	199	'''	
Gestion des émotions	200	Jauge d'énergie	241
		Je ne sais pas	242
H		Joker	243
'''		Jusqu'au-boutisme	245
Harcèlement	203	Justesse – équité	246
Harcèlement		Justice et injustice	247
institutionnel	205	Justifier	248

L

'''

Lâcher prise.....	253
Laisser reposer.....	254
Langage.....	255
Langues.....	256
Leadership.....	257
Le haut potentiel existe-t-il ?.....	258
Le placard à balais.....	259
Lenteur (besoin de temps).....	260
Troisième larron.....	261
Lever le nez.....	262
Linéarité.....	263
Logique.....	264
Lycée.....	265

M

'''

Manipulation.....	269
Marketing de bouche-à-oreille.....	270
Masque (absence de).....	271
Maturité.....	273
Mégamorphisme.....	274
Mémoire.....	275
Mésinterprétations.....	276
Mésinterprétation des ressentis.....	277
Mettre la maîtresse à contribution.....	279
Minimum syndical.....	280
Monopoly et Cluedo.....	281
Montessori.....	283
Mort.....	284
Motivation.....	286
Multitâche.....	287
Musique.....	289

N

'''

Néguvisme.....	293
Ne prendre que ce qui m'appartient.....	294
Neuroatypique.....	295
Neurodiversité.....	296
Neurosciences et intelligence.....	297
Neurotypique.....	299
Non-choix comme ouverture.....	300
Non-intuition.....	301

O

'''

Objectifs.....	305
Orientation.....	307
Ouverture d'esprit.....	309

P

'''

Parapsychologie.....	313
Pardonner à ses parents.....	314
Parentalité.....	318
Pas intéressant, pas difficile.....	319
Passions.....	320
Pathologies.....	321
Pensée critique, libre pensée.....	323
Pensée divergente.....	324
Perfection personnelle (nous sommes tous parfaits).....	325
Perfectionnisme.....	326
Personnalité.....	328
Phrases passe-partout.....	329
Pièges.....	331
Plagiat.....	332
Plan personnel de réussite éducative.....	333

Planètes et satellites	334	Réunions	376
Portraits-robots	336	Réussite	377
Potentiel et talent	338	Revendicateur	378
Précocité	339	Rien à comprendre	379
Précurseur	340	Routine	381
Premier abord	341		
Prendre les autres pour ce qu'ils ont à donner	342	S	
Proactif	343	'''	
Procrastination	344	Salarié	
Projets	346	ou à son compte ?	385
		Sapiosexualité	386
Q		Saut de classe	387
'''		Sectarisme	389
QI	351	Séduction	390
QI abrégé	352	Self	391
QI compensé	353	Sens	393
QI homogène, QI hétérogène	354	Sens unique	395
QI et stabilité	356	Simplicité	396
Quel métier ?	357	Sincérité	397
Quelle école pour mon enfant ?	358	Singularité	398
Quelle proportion ?	359	Soirée entre amis	399
Qu'est-ce qu'on en fait ?	360	Solitude	401
Questionnement	361	Sous-réalisation	402
Questionnements parentaux	362	Sport	404
		Stéréotype	405
		Stigmatisation	406
		Surdélivrer	407
		Surjouer	408
R			
'''		T	
Rapidité	365	'''	
Réalisme	366	Talents	411
Recherches	367	TDAH	412
Référentiels	368	Temporalité	413
Regarder ses pieds	369	Temps efficace	415
Remédiation neuronale	370	Terman	416
Remonter le processus	371	Terreurs nocturnes	418
Repères	372	Test de QI	419
Responsabilisation	373	Test de QI, indices	421
Résilience	374	Test de QI (limites)	423
Résultat	375	Test de QI (préparation)	425
		Test de QI (subtests)	426

SOMMAIRE

Thérapie.....	429	V	
Timidité.....	431	'''	
Tolérance, intolérance.....	432	Valeurs.....	447
Totémisme.....	433	Vision globale.....	448
Totipotentialité.....	434	Vision définitive.....	449
Tout le monde a raison.....	435	Visuo-spatialité.....	450
Tout ou rien.....	436	Vriller.....	451
Trouble du Spectre		W	
Autistique (TSA).....	437	'''	
Trouble d'Opposition		WAIS (Wechsler Adult	
avec Provocation		Intelligence Scale).....	455
(TOP).....	439	Warrior.....	456
Trouver des solutions.....	440	WISC (Wechsler	
U		Intelligence Scale	
'''		for Children).....	457
Utilisateur final.....	443	WPPSI (Wechsler	
		Preschool and Primary	
		Scale of Intelligence).....	458
		Bibliographie.....	459

AVANT-PROPOS



Beaucoup d'encre coule sur le sujet du haut potentiel et il est difficile de s'y repérer.

La première question à poser et à se poser est celle de l'existence même du haut potentiel. On a l'impression qu'il s'agit d'un effet de mode et que tous les enfants et tous les adultes peuvent l'être. Ce n'est pas le cas.

Tout le monde y va de son blog. Les plus lus ne sont pas forcément les plus justes. Les plus vus ne sont pas forcément les plus pertinents.

Tout le monde y va de son commentaire, ayant une opinion sur tout et tous, se positionnant comme un expert. Avec des avis qui ne sont que... des avis personnels et pas le reflet des études scientifiques et une « expertise » correspondant uniquement à la connaissance de soi.

Ce qui dès lors se propage, ce sont des postures fausses.

On peut avoir l'impression que « tous les hauts potentiels vont mal », ce qui est opposé à la réalité, ou qu'être haut potentiel ne correspond à rien d'autre, à aucune autre caractéristique, qu'un QI supérieur à 130.

Il est important, du fait que le haut potentiel n'est pas une pathologie, de s'adresser à des experts du sujet. Cela évite les *faux positifs* ainsi que les *faux négatifs*.

Je reçois personnellement des personnes à haut potentiel depuis des dizaines d'années, ayant construit mon expertise

non seulement avec l'expérience que j'ai développée en les accompagnant, mais aussi grâce à des formations, à des partages scientifiques avec d'autres experts internationaux et des recherches bibliographiques permanentes.

Ce que je partage toujours avec vous est systématiquement vérifié et validé.

Et tenu à distance de mes propres opinions. Ayant fait partie d'une commission d'éthique, il est fondamental, pour moi, de savoir que ce que je partage n'est pas le reflet de mon opinion, mais bien du résultat d'études internationales. Je ne partage pas mon point de vue, mais ce qui est efficace pour vous.

Le domaine de la psychologie et de l'accompagnement est pluriel : pluralité des écoles de pensée et des modes d'accompagnement ; pluralité des fondements théoriques. Ma personnalité et ma sensibilité me conduisent à faire des choix, à prendre des décisions. Je partage ici avec vous ce qui me parle et me semble pertinent.

Cette encyclopédie est donc la mienne.

Mais c'est aussi et surtout la vôtre.

Vous pouvez l'explorer linéairement, ou plus efficacement en jonglant d'une entrée à une autre, vous repérant dans le sommaire au début du livre ou grâce aux mots en italiques dans le texte qui signalent qu'ils font l'objet d'une entrée.

Les points sont synthétiques et directs, vous donnant autant des informations, des connaissances que des pistes de réflexion et des outils pratiques.

Le but n'est pas ici de faire un panorama théorique des notions liées à l'intelligence, mais bien de permettre à tous d'être en phase : que vous soyez haut potentiel ou neurotypique, cette encyclopédie vous donnera des clefs de lecture des uns et des autres, assorties de solutions pour que le quotidien de tous soit plus fluide.



ABÊTIR (S')



S'abêtir correspond au processus par lequel une personne à haut potentiel montre des propos, des attitudes et des comportements en deçà de ses capacités réelles.

Ce peut être fait consciemment ou non.

Le but est de s'insérer dans le groupe.

Ce processus est plus remarqué chez les enfants, mais à l'œuvre également chez les adultes.

Sentant, sachant que les autres sont différents, ils utilisent la stratégie de « jouer à l'idiot » pour faire passer un message, un conseil, une demande, une recommandation.

Cela leur permet de ne pas se montrer hautains ou d'avoir l'air de rabaisser leur interlocuteur.

Pour certains, cela s'apparente à s'oublier soi-même, à montrer un *faux-self*. Ainsi Jordan qui s'est fait passer pour autiste dans son entreprise afin que chacun comprenne qu'il était spécial et le laisse tranquille. Ou Léa qui joue à la « bête » dans la cour de l'école avec les copines pour faire partie du groupe.

Utilisé en conscience et en connaissance de cause, s'abêtir est une stratégie d'*adaptation* tout à fait efficace et pertinente.

ÉCUEILS

- Se perdre en chemin
- *Faux-self*
- Occulter son fonctionnement intrinsèque

INTÉRÊTS

- Être accepté dans le groupe en adoptant les mêmes comportements
- Ne pas être sollicité plus que les autres
- Attirer et solliciter l'attention
- Adaptation

ABSOLU



Les personnes à haut potentiel sont des personnes montrant des valeurs, ayant des exigences élevées, en quête d'absolu, de sens, un sens métaphysique, et à défaut le sens de leur vie. Elles ont un besoin, et plus encore qu'un besoin, une absolue nécessité de compréhension.

Leur vie est sous le signe de la logique, la logique pure, absolue.

Ne transigeant pas avec leurs valeurs et leurs principes, elles peuvent se créer des contraintes qui semblent parfois arbitraires, inutiles et artificielles à leur entourage.

Leur vie ne peut donc qu'être sous le signe de la perfection, de l'absolu et de l'avancement. Une vie qui ne peut également qu'être en adéquation avec leurs aspirations, au risque, sinon, de s'étioler.

Il est reconnu que leurs valeurs sont les bonnes, dans l'absolu. Que les personnes comme elles, généreuses, altruistes, porteuses de valeurs morales, anticipatrices, novatrices, humaines, etc., modifient la réalité pour créer le monde de demain, un monde plus harmonieux.

Oui, mais.

Oui, mais il faut transiger avec la réalité, qui ne vit pas dans la même logique. Faire avec un monde majoritairement neuro-typique.

Et faire avec leurs imperfections et leurs imprécisions.

Souvent les personnes à haut potentiel vivent dans cet absolu et ne perçoivent pas qu'elles sont, comme tout un chacun, humaines et faillibles. Elles ne perçoivent que leurs idéaux et leurs absolus, qui existent évidemment, mais pas dans tous les compartiments de leur vie, ni à tous les instants, ni pour tous les sujets.

Elles extrapolent que ce qui est important pour elles l'est... toujours.

C'est notamment ce qu'on appelle « *l'effet Père Noël* », par lequel ces personnes me disent ne jamais mentir, mais... mentir en acceptant de faire croire à leurs enfants au Père Noël, sans même s'être posé la question.

ÉCUEILS

- Contraintes inappropriées
- Dénî de réalité
- Mauvaise perception personnelle

INTÉRÊTS

- Faire évoluer le monde
- Être précurseur

ABSORPTION



L'absorption est le fait d'être totalement impliqué, engagé dans ce que vous faites : vous êtes entièrement à ce que vous faites.

Votre attention et vos ressources (notamment perceptives et créatives) y sont totalement dévolues.

Cette absorption est liée à un état modifié de conscience et une imperméabilité aux distractions : votre engagement et votre concentration sont totaux, vous conduisant à terminer votre tâche d'un seul tenant. Vous ne pouvez vous arrêter que lorsque tout est terminé.

L'absorption est corrélée à une forte *motivation* qui vous permet de vous impliquer dans votre tâche, à votre *créativité*, mettant en branle votre *raisonnement intuitif*.

Elle est également liée à votre fort degré d'*ouverture d'esprit* et d'*imagination* et de *conscience*.

ALLER BIEN



Aller bien n'est pas un vœu pieux.

C'est une réalité que nous devrions tous vivre au quotidien.

Aller bien, lorsque l'on est haut potentiel, n'est pas une option.

Manichéenne, la personne à haut potentiel, va... bien ou mal.

Pas de demi-teinte en la matière.

Aller bien ne veut pas dire qu'il n'existe pas des moments de vague à l'âme, de mal-être. Mais ils ne sont que ponctuels.

Des moments que les personnes à haut potentiel prennent pour ce qu'ils sont, temporaires, et qu'elles savent, avec leur *intelligence émotionnelle*, mieux gérer.

Aller bien, pour une personne à haut potentiel, correspond, avec son *référentiel* spécifique, à aller mieux pour une personne neurotypique : aller mieux, car sa vie ne peut qu'être en adéquation avec ses valeurs, parce que sa vie ne peut qu'être épanouissante (sinon, manichéisme oblige, le haut potentiel va mal).

Aller bien, qu'est-ce que cela implique ?

Cela implique de savoir que vous retombez toujours sur vos pattes, que vous disposez de cette capacité d'adaptation, cette capacité, supérieure à toutes les autres et qui les domine, qui vous permet de faire ce que vous avez à faire.

Cela implique de savoir qui vous êtes et comment vous fonctionnez.

Cela implique de vous écouter, de savoir que cette petite voix intérieure qui vous parle ne vous trompe jamais.

Cela implique de l'assumer, même si le plus grand nombre ne fonctionne pas à l'identique.

Cela implique de savoir que les autres, les neurotypiques, fonctionnent autrement.

Cela implique de savoir que vous êtes parfait, pour vous.

Cela implique de savoir que les autres sont parfaits, pour eux.

Cela implique de savoir que rien ni personne n'est interchangeable.

Cela implique de savoir que nous sommes tous indispensables, là où nous sommes.

Cela implique de s'accepter soi-même et d'accepter les autres, avec humilité et sans prétention.

ACCEPTATION



Chacun d'entre nous vise un seul objectif : aller bien, dans tous les compartiments de sa vie.

Cela signifie être en phase avec soi-même ou savoir mettre sa vie en adéquation avec ses aspirations.

Personne n'est mieux ni moins bien que son voisin.

Nous sommes.

Nous sommes qui nous sommes. C'est comme ça.

Souvent, les gens que je reçois cherchent à comprendre, selon leur formulation, qui ils sont et qui sont les autres. Ce qu'ils cherchent véritablement, c'est pourquoi leur interlocuteur se comporte comme il le fait, pourquoi il dénote des attitudes jugées absurdes, illogiques, manquant de bon sens...

On peut chercher la *compréhension* dans beaucoup de domaines, mais le pourquoi du comment ne mène à rien : la seule compréhension que l'on puisse éventuellement découvrir est « comment nous sommes devenus ce que nous sommes », quels sont les événements de vie qui nous conduisent à agir comme nous le faisons.

Cela nous donne un éclairage mais ne résout pas la question du « pourquoi tes attitudes sont-elles absurdes ? »

Ainsi, lorsque deux mondes, schématiquement, cohabitent comme c'est le cas lorsque l'on adresse la question de la neurodiversité, la bonne question n'est pas celle du pourquoi ni du comment, mais du qui : qui sommes-nous ? Qui est notre voisin ? Quel est son fonctionnement ? Quel est mon fonctionnement ?

À cette condition, et uniquement à celle-ci, nous pouvons accepter l'autre dans sa singularité : parce que nous savons, noir sur blanc, qui il est et, plus encore, que ses comportements sont les siens, non interchangeables avec les nôtres.

ADAPTATION



L'adaptation revêt deux aspects.

L'un, souvent utilisé par les personnes à haut potentiel qui ne sont pas en accord avec elles-mêmes, correspond à du mimétisme.

L'autre est le signe d'une adaptabilité.

Dans le premier cas, les personnes à haut potentiel essaient de correspondre aux normes sociales, tentant de « rentrer dans un moule » qui ne leur correspond pas, adoptant les attitudes des neurotypiques. Fonctionnant alors « à l'envers d'elles-mêmes », cela leur demande une grande énergie et leurs résultats, leurs réussites ne sont pas forcément à la hauteur de leurs efforts et de leurs espérances.

Cela contribue à augmenter le malaise qu'elles ressentent et à agrandir le décalage qu'elles perçoivent avec les autres.

L'adaptabilité, au contraire, correspond à la capacité à s'adapter, dans le bon sens du terme, à adapter sa posture, sa position, ses attitudes, son discours, à la personnalité de son interlocuteur.

Cela revient à tenir compte de soi et des autres, à connaître les règles sociales et à les ajuster à sa propre personnalité, montrant par là l'*assumation* de qui vous êtes.

Vous tenez ainsi compte de tous afin que les interactions soient harmonieuses.

ÉCUEILS

- S'oublier
- Développer un *faux-self*
- Moindre efficacité
- Fatigabilité

INTÉRÊTS

- Assumer sa personnalité
- Tenir compte des uns et des autres
- Meilleure efficacité
- Meilleures relations sociales

ADDICTIONS



L'usage des stupéfiants, de l'alcool et du tabac augmente au cours de l'adolescence, puis décroît pendant la vie adulte.

Un *stéréotype* couramment véhiculé concerne les personnes créatives, qui seraient plus à risque, étant plus exposée de par le choix d'une vie « bohème » et moins conventionnelle.

La créativité des personnes à haut potentiel, des adolescents en particulier, les rend-elle plus à risque ?

Sont-elles protégées par leur sens des valeurs, leur plus grande *maturité* et leur *pensée critique* ?

À une époque où les addicteurs sont présents partout dans l'environnement des jeunes, et de plus en plus tôt, les parents sont légitimement inquiets.

Peu d'études se sont intéressées à la question du haut potentiel et des addictions.

L'une d'elles a comparé la vulnérabilité à l'alcool des adolescents à haut potentiel par rapport aux neurotypiques. Les résultats montrent que les adolescents à haut potentiel boivent de l'alcool à la même fréquence que tous les adolescents. Cependant, alors que l'essai de l'alcool conduit à de plus grands comportements à risque chez les autres, le haut potentiel vient diminuer leurs comportements à risque, les protégeant d'un danger immédiat et futur.

ADOLESCENCE



L'adolescence dure longtemps. Elle n'est pas qu'une question de puberté, mais aussi de construction neuronale. De ce fait, on peut dire qu'elle ne s'achève pas avant environ l'âge de 25 ans, moment où toutes les connexions neuronales sont en place.

Le cortex, cette couche mince à la surface du cerveau impliquée dans les processus cognitifs, commence par s'épaissir, en même temps que les neurones grandissent et produisent leurs dendrites (branches). Puis, à l'adolescence, se met en place un processus d'élagage, afin de supprimer les neurones et dendrites inutilisés : le cortex s'amincit et le cerveau devient plus efficace.

L'épaississement et l'amincissement du cortex varient selon les enfants, et surtout selon l'intelligence. Ces variations sont particulièrement marquées dans le cortex préfrontal. La maturation corticale se produit plus tôt chez les personnes à haut potentiel. Ainsi, QI et maturation corticale sont liés.

Ayant appris très tôt à s'écouter, à faire à leur façon, à savoir qui ils sont, non pas de manière égoïste, mais en tenant compte des autres et en interagissant avec eux, les hauts potentiels sont déjà plus ancrés dans leur vie.

Ils manifestent un plus grand équilibre social.

Leur personnalité s'affirme et ils cessent de s'adapter aux autres.

Ils savent affirmer leur personnalité et ne se laissent pas mal-mener.

Ils montrent une force que l'on retrouvera chez l'adulte qu'ils deviendront, que les autres leur envient, assumant leurs positions, disant ce qu'ils pensent et vivant leur vie à leur façon.

Ils sont ainsi plus matures que leurs camarades neurotypiques.

Plutôt extravertis et centrés sur les autres, avec un bon niveau d'estime de soi, les adolescents font donc preuve d'un meilleur ajustement socioémotionnel.

Ils sont mieux intégrés, plus populaires et plus appréciés que leurs pairs, et donc moins rejetés.

Ils ne montrent aucune forme d'isolement social.

Ils manifestent déjà une qualité de leadership, emmenant leurs copains lors de leurs sorties, et faisant ainsi découvrir leurs intérêts.

On a souvent dit que les adolescents à haut potentiel étaient plus sujets que les autres à la *dépression* et au *burn-out*. En fait, ils montrent exactement la même satisfaction pour leur vie que les autres adolescents.

D'un point de vue scolaire, ils ont confiance dans leurs capacités et l'échec possible ne les dérange pas du moment qu'ils obtiennent les résultats nécessaires à la réalisation de leurs projets.

La santé mentale et le bien-être des adolescents à haut potentiel sont un peu plus élevés que chez les adolescents neurotypiques. Ils sont de même plus contents et satisfaits de leur vie.

Étant confiants dans leurs capacités, et ayant été accompagnés par leurs parents depuis leur enfance, ils savent fonctionner à leur manière, apprendre lorsqu'ils en ont besoin et prendre la distance nécessaire par rapport aux recommandations de leurs enseignants : ils savent ce qui leur correspond, ce qu'ils ont besoin de faire pour réussir, et le mettent en avant.

Plus que la réussite scolaire proprement dite, c'est le développement de talents propres qu'il faut valoriser, permettant l'expression de contributions créatives et ainsi l'accomplissement personnel.

AIDE (DEMANDER, RECEVOIR)



Pour les hauts potentiels, faire ce qu'il y a à faire... se fait.

Ils trouvent les moyens de s'organiser pour aller au sport, au théâtre, recevoir des amis, s'investir avec leurs enfants, partager des moments avec eux, s'occuper de leur famille, sans oublier leur travail.

On peut dire d'eux (*mésinterprétations, référentiel*) qu'ils veulent tout contrôler : ce n'est pas le cas. Ils font seulement ce qu'il y a à faire.

Ils passent donc pour des personnes fortes, n'ayant jamais besoin d'aide.

Arrive un moment où le sac à dos devient trop lourd, soit qu'ils ne sachent pas faire une tâche, soit qu'ils en aient trop à achever.

C'est le moment où ils demandent de l'aide.

Et n'en reçoivent pas. Ou pas assez. Ou pas celle demandée.

Du point de vue des autres, comme ils n'ont jamais demandé ce type d'aide, et toujours avec l'utilisation de leur propre *référentiel*, demander de l'aide revient à se faire aider sur quelque chose qu'ils peuvent cependant achever tout seuls. Ce n'est pas le cas des personnes à haut potentiel qui demandent de l'aide lorsqu'elles sont au bord de craquer où qu'elles ne savent vraiment pas faire.

Les voyant déplacer des montagnes, les neurotypiques ne perçoivent pas qu'à ce moment précis leur ami, leur frère, leur épouse ne sait pas faire.

Sachant ce que les autres vont percevoir, il peut être intéressant, au fil du temps, de se faire aider, même lorsque vous savez

ou pouvez vous débrouiller seul. Cela vous habituera à demander, et cela habituera vos interlocuteurs à considérer que vous n'êtes pas un surhomme.

ÉCUEILS

- Frustration
- Colère réciproque
- *Burn-out*

INTÉRÊTS

- Générer des interactions neurotypiques
- Partager des moments

AIDE À LA MAISON



Depuis qu'il est tout petit, vous essayez que votre enfant participe aux tâches domestiques. En vain.

Vous vous faites dire qu'il n'est qu'un enfant et pas votre esclave.

Dans l'*absolu*, votre enfant n'a pas tort. Il est juste de dire que le droit des enfants impose qu'il ne travaille pas.

Dans la *réalité*, il est normal qu'il vous aide.

Le système de valeurs de votre enfant repose sur un absolu, une vie idéale dans laquelle les règles établies sont suivies à la lettre.

Refusant ne serait-ce que d'aider à mettre le couvert, il vous indique¹ que son système de valeurs est différent du vôtre, sur ce sujet-ci : il privilégie le bien-être quand vous privilégiez le quotidien. Vous avez raison tous les deux, mais pas du même point de vue.

La seule manière d'obtenir ce que vous souhaitez est qu'il assimile votre demande dans son propre système de réflexion.

1. Selon son âge, ce n'est pas systématiquement conscient.

AJUSTER SON PERFECTIONNISME



Le *perfectionnisme* est une notion très relative, très personnelle même : il est propre à chacun.

Focalisant sur ses propres attentes, sur ce que la personne à haut potentiel pense être ce qu'il faut produire, sur ce qui constitue un travail bien/juste fait, elle perd de vue pour qui et pour quoi elle doit faire ce travail précis.

Elle oublie de s'ajuster, de s'adapter à son interlocuteur.

Imaginons que vous soyez scientifique et que vous rédigez un article sur votre sujet de recherche : vous allez adapter votre registre de langage au lectorat visé. Si vous écrivez un article de sensibilisation pour les enfants, vous utiliserez un langage à leur portée. Si vous écrivez un article pour vos pairs, vous utiliserez un langage plus soutenu, technique et précis.

Vous savez, tous, adapter votre langage à vos interlocuteurs.

Il en va de même pour une tâche, quelle qu'elle soit : il vous incombe de percevoir que vos deux *référentiels* sont différents, ainsi que vos attentes.

Vous devez mettre en perspective pour qui vous fournissez ce travail : quel en est l'*utilisateur final*. Un enfant ou un scientifique.

Savoir ce qu'il attend, ce dont il a besoin, vous permet d'ajuster votre perfectionnisme à sa personnalité.

Un travail parfait n'est donc plus un travail parfait à vos yeux, mais parfait aux yeux de votre public.

Cela vous permet en outre d'ajuster votre niveau de perfectionnisme et de ne pas *surdélivrer*.

Focalisant alors sur l'*objectif* de la situation, vous savez ce qui est attendu de vous.

Vous mettrez également en perspective le *minimum syndical* attendu et pouvez revoir vos exigences en fonction de cette situation précise.

Vous gagnez ainsi du temps en sachant exactement ce qui est attendu de vous.

Vous pouvez aussi choisir, en conscience et en connaissance de cause, de ne pas ajuster votre degré de perfectionnisme. De conserver votre niveau d'exigence, pensant que c'est, à ce moment et dans cette situation, la seule possibilité envisageable.

Le faire en conscience change considérablement la donne : vous choisissez ce qui vous correspond ; vous ne subissez plus ni les autres ni la situation.

AMI IMAGINAIRE



Les personnes à haut potentiel ont un riche imaginaire, s'inventant des histoires, des amis imaginaires.

Cela présente de nombreux intérêts.

Tout d'abord s'abstraire d'une situation difficile à vivre, sans intérêt pour vous, dont vous avez déjà perçu l'issue, dans laquelle vous vous ennuyez.

Il ne s'agit pas d'un manque d'intérêt, mais d'une stratégie permettant au contraire de le conserver.

Cela agit de plus comme une sorte de préconditionnement : étant un personnage de vos histoires, avec des caractéristiques et des comportements que vous souhaitez avoir, cela donne en quelque sorte « l'ordre » à votre cerveau de mettre en place les attitudes équivalentes. Cela vous permet d'évoluer.

ÉCUEILS

- Trop s'abstraire de la situation et ne pas être en capacité d'y retourner au moment opportun

INTÉRÊTS

- Mieux vivre une situation
- Mieux se concentrer
- Évoluer

AMITIÉS



Les personnes à haut potentiel sont fidèles en amitié.

Elles sont souvent leader et à l'initiative des sorties, des activités, et elles peuvent trouver que le *sens unique* est parfois pesant.

En règle générale, elles ne sont pas solitaires, sauf par choix personnel.

Elles ont cependant besoin de moments de *solitude*.

Privilégiant les amitiés au copinage, elles n'ont qu'un cercle amical restreint (moins de dix amis), avec qui elles sont en relation pendant des années.

ANIMAUX DE COMPAGNIE



Les animaux de compagnie apportent leurs bienfaits aux personnes à haut potentiel à plus d'un égard.

Pour l'enfant, cela le décentre de ses problématiques, l'obligeant par là même à ce pas de côté si bénéfique : ne ruminant plus, mais profitant de moments de partage avec son ami à poils.

Cela lui permet également de mieux dormir, n'étant plus seul dans son lit, un peu à la manière d'un doudou.

Lexie, neurotypique, disait des animaux de son amie Cassandra qu'ils étaient tous traités comme des princes et des princesses : comme des privilégiés, non, mais comme des personnes, membres à part entière de sa famille.

Pour l'adulte, cela permet également de se décentrer en pensant à autre chose, mais aussi de favoriser le processus intuitif en cessant de focaliser sur le résultat que vous souhaitez désespérément atteindre.

Sans parler, évidemment, de l'aspect plus classique, et tout aussi vrai, de compagnon.

ANTAGONISMES (TOUT OU RIEN, MANICHÉISME)



Les hauts potentiels sont capables de s'intéresser et d'apprécier tout et son contraire : ils peuvent faire le grand écart, être aventuriers et casaniers, voir du monde comme avoir besoin de solitude.

Ils sont surpris lorsqu'ils se font dire qu'il est impossible d'aimer le noir et le blanc, d'aimer le luxe et la simplicité, d'être mature et enfantin, d'être performant et en échec...

Ce grand écart se retrouve dans tous les domaines et tous les compartiments de leur vie. C'est ainsi que les enfants peuvent se montrer très matures dans certains aspects de leur personnalité et très « bébés » dans d'autres, très autonomes et, en d'autres circonstances, très dépendants, montrer une grande dépendance affective et une grande indépendance...

Il y a ainsi pluralité des âges mentaux.

Si je prends l'exemple d'un enfant de 10 ans ayant un QI de 130, tout se passe comme s'il avait des attitudes d'un enfant de 10 ans, des attitudes d'un enfant de 13 ans et des attitudes d'un enfant de 7 ans, avec tous les intermédiaires.

La personne à haut potentiel, selon les circonstances, sa *motivation*, son *intérêt* et le *sens* qu'elle accorde aux situations peut donc être efficace ou non, rapide ou lente, créative ou conformiste, leader ou suiveuse, active ou apathique, ressentir des émotions ou ne rien ressentir...

Loin d'être un problème, il s'agit bien au contraire d'une grande capacité, l'*adaptation*, qui lui permet de retomber sur ses pattes en toutes circonstances.

Ces antagonismes apparents ne correspondent pas à un *faux-self*, mais bien plutôt à un *self-multiple*.

Les personnes à haut potentiel sont ainsi plurielles, elles ont une vision holistique d'un monde que leur *curiosité* et leur *ouverture d'esprit* leur donnent envie de connaître et d'explorer.

ANXIÉTÉ



Un stéréotype souvent véhiculé est que les personnes à haut potentiel sont plus anxieuses que les neurotypiques, notamment les enfants.

Il n'en est rien. Au contraire, les études nous disent qu'elles sont moins anxieuses que leurs pairs non hauts potentiels.

Assortie de nombreuses qualités, la rage de réussir et de bien faire, le charisme, la passion qui peut leur faire transporter des montagnes, cela leur confère une plus grande sérénité et un plus grand épanouissement.

L'idée reçue selon laquelle les personnes à haut potentiel seraient plus sensibles à l'anxiété provient de l'utilisation du mauvais *référentiel* : percevant leurs attitudes au travers du prisme de la neurotypicité, elles sont *mésinterprétées* comme autant de signes d'anxiété.

Poser des questions en classe ? Anxiété de performance et manque de confiance pour les neurotypiques. Volonté de bien faire pour les neuroatypiques.

Perfectionnisme ? Peur de l'échec et volonté de contrôle pour les neurotypiques. Sens, exigence et minutie pour les hauts potentiels.

Questionnement *métaphysique* ? Peur de la mort pour les neurotypiques. Réalisme pour les personnes à haut potentiel.

ARBORESCENCE



Le terme de pensée en arborescence est souvent utilisé pour parler de la pensée par *association d'idées* que semblent spécifiquement montrer les personnes à haut potentiel.

Une idée en entraîne une autre qui, à son tour, en entraîne une autre, et ainsi de suite.

Lisant un livre, un mot suscite l'approfondissement du concept associé, la découverte de la période historique correspondante, etc. La personne à haut potentiel peut ainsi se retrouver à démarrer la lecture de plusieurs livres simultanément pour assouvir sa soif de connaissances.

De même, dans le domaine des pensées, les hauts potentiels ne peuvent se contenter du premier degré.

C'est souvent handicapant, car cela ne permet pas de terminer le travail à effectuer, ou alors une fois que toutes les connaissances et réflexions connexes auront été étudiées.

Pour lever cet inconvénient, je conseille de s'arrêter à trois niveaux de profondeur de l'arborescence et de garder dans un coin de la tête, ou de noter sur un calepin, la suite du questionnement, afin d'y revenir plus tard, lorsque la tâche en cours sera terminée. Ainsi, on garde présent à l'esprit l'objectif de la situation dans laquelle on se trouve.

ÉCUEILS

- Inachèvement
- Frustration

INTÉRÊTS

- Vision globale
- Créativité
- Imagination
- Pensée divergente

ARCHIMÈDE



La métaphore d'Archimède permet de s'approprier le fonctionnement intuitif, le rendant parlant.

Archimède est un savant : il a des connaissances.

Ces connaissances vont s'amalgamer pendant qu'il fait autre chose, qu'il regarde ses doigts de pied dans sa baignoire.

C'est à cette condition seulement que son *raisonnement intuitif* peut avoir lieu : ses connaissances s'assemblent en bruit de fond, en dehors de sa conscience verbale.

Une fois le tout assemblé, c'est le Eurêka qui lui tombe de la tête : il a l'idée de sa théorie.

Le *résultat* est donc la première étape consciente (qu'il peut verbaliser) de son raisonnement.

Une fois ceci dit, les personnes concernées peuvent « faire leur petit Archimède » : elles laisseront le raisonnement intuitif se faire tout seul.

ARRÊTER DE PENSER



Les personnes à haut potentiel me demandent souvent comment arrêter de penser, arrêter ce « petit vélo » qui tourne en permanence.

Ma réponse est double.

D'une part, il est impossible d'arrêter votre cerveau : celui-ci est une machine dont l'un des rôles est justement de fabriquer des pensées.

À ce titre, il ne lui est pas loisible de ne plus penser.

Ce qui est désagréable, voire destructeur, est d'entendre en permanence une petite voix négative qui tourne et tourne, ruminant des sujets plutôt négatifs.

Lorsque vos pensées sont constructives et positives, ce n'est plus désagréable.

Il n'est donc pas possible d'arrêter votre cerveau de penser.

Mais il est possible de l'orienter.

Donnez-lui un cadre, une direction, un sens pour organiser vos pensées, un *projet* et vos pensées cesseront d'être un souci.

D'autre part, il est possible d'arrêter votre cerveau. Ponctuellement.

Cherchez visuellement autour de vous une surface sur laquelle se trouvent des dessins, des lignes : un tissu, une table en bois dont vous voyez les veines...

Suivez, matériellement, avec votre doigt, les lignes constitutives du dessin que vous avez remarqué. Faites cela pendant quelques dizaines de secondes.

Que constatez-vous ? Que vous n'avez pas eu de pensées du tout pendant ce laps de temps.

Vous êtes ainsi capable de ne plus avoir de pensées verbalisées.

Il est possible d'élargir cet exemple à un plus long moment, en *fermant votre cerveau*, en basculant du côté sensoriel et émotionnel.

ASSOCIATION D'IDÉES



Les personnes à haut potentiel ne sont pas juste connectées en permanence aux informations qui leur parviennent du monde extérieur. Elles en font quelque chose : une perception entraîne une pensée qui, à son tour, en entraîne une autre et ainsi de suite.

Certains parlent à ce propos de pensée en arborescence.

Pour une tierce personne, cela peut donner le sentiment qu'elles sautent du coq à l'âne ou qu'elles n'ont pas écouté ce que vous leur disiez.

En fait, non seulement elles vous ont écouté, mais elles ont tenu compte de votre propos pour aller plus loin que la réponse immédiate attendue.

Si vous leur dites : « J'irai bien acheter un bouquet de fleurs », elles peuvent répondre : « Ah bon, tu veux aller à l'hôpital ? » En effet, vous n'achetez jamais de fleurs – c'est donc pour un cadeau – une amie a eu un accident et est hospitalisée – vous voulez aller lui rendre visite.

Cela est à mettre en rapport avec leur organisation neuro-physiologique.

Si l'on réalise une IRM fonctionnelle d'une personne neurotypique alors qu'on lui dit le mot « crayon », de manière schématique, seule la zone du langage de son hémisphère gauche va être en surbrillance.

Pour une personne à haut potentiel, bien évidemment la zone du langage va-t-elle s'éclairer mais, un crayon faisant référence à son utilisation, à la motricité, alors sa zone motrice va également s'allumer. De même que les zones mnésiques (les souvenirs associés à son premier crayon, à l'école, à la maîtresse qui lui a appris à tenir un crayon et à écrire), associatives (à quoi sert un crayon), toutes les zones de son cerveau collaborent dans une tâche *a priori* simple.

ÉCUEILS

- Ne pas tenir compte de la parole de l'autre
- *Surdélivrer*
- Se perdre soi-même dans ses pensées

INTÉRÊTS

- *Pensée divergente*
- *Créativité et imagination*
- Créer des liens nouveaux

ARRÊTER (S')



Il est difficile à une personne à haut potentiel d'arrêter son travail, de se dire que son projet est terminé.

En effet, il est toujours possible d'aller plus loin, d'approfondir le sujet, de l'améliorer, de creuser encore et encore.

De ce fait, tant que votre sujet n'est pas définitif, il est compliqué de s'arrêter.

On fait rarement un travail pour soi-même. Ou pour seulement soi-même.

Il faut, bien évidemment, en retirer une satisfaction personnelle : que vous soyez content et satisfait de votre production.

Mais, et c'est là le point important : vous faites un travail pour quelqu'un, en fonction d'un *objectif*, pour un *utilisateur final*.

Focaliser sur l'*objectif*, de la situation (pas le vôtre) ainsi que sur cet *utilisateur final* vous permet de vous arrêter, sachant que vous avez ainsi atteint votre but.

ASSOCIATIONS



De nombreuses associations de personnes à haut potentiel existent, tant pour les enfants que pour les adultes.

Leur principe est de se retrouver entre pairs.

La plupart proposent des activités, des rencontres, des animations, des ateliers, voire des consultations.

Si cela peut procurer un sentiment d'appartenance et permettre de mieux accepter ses singularités, en ne se sentant plus seul ni isolé, cela peut aussi basculer sur un *sectarisme* plutôt délétère.

Se retrouver dans son quant-à-soi ne correspond, d'une part, pas à la réalité.

D'autre part, ce n'est pas parce que deux personnes partagent certaines caractéristiques cognitives qu'elles doivent s'entendre obligatoirement.

Le recours à des associations est très personnel et dépend de la position et du cheminement de chacun.

Certains en éprouveront le besoin à un moment de leur parcours. D'autres, non.

Certains auront besoin de partager leur chemin de vie. D'autres, non.

ÉCUEILS

- Tomber dans le *sectarisme*
- Tout rapporter au haut potentiel en faisant abstraction de la personnalité et des événements de vie
- Être *attentiste*
- Être *revendicateur*

INTÉRÊTS

- Sentiment d'appartenance
- Connaissance de soi
- Acceptation de soi
- Partage
- Centres d'intérêt

ATTENTION DIFFUSE



L'attention diffuse est le fait de devoir faire autre chose afin de permettre au raisonnement intuitif de s'effectuer, de devoir faire autre chose afin de se concentrer sur un sujet donné, de faire autre chose afin de pouvoir écouter.

Elle est à l'œuvre dans le processus *multitâche* que montrent les personnes à haut potentiel.

Elle s'oppose à l'attention soutenue par laquelle on pense traditionnellement qu'il est indispensable de passer pour se concentrer et faire son travail.

Bayer aux corneilles, faire le tour du pâté de maisons, lever le nez de son travail... peuvent sembler des signes d'inattention. Si le résultat attendu dans la situation donnée est atteint, alors c'est que cette apparente dispersion n'est qu'apparente. C'est qu'elle est le signe d'une attention diffuse permettant au cerveau de mobiliser ses ressources et de mener à bien son travail.

Elle est souvent perçue comme un signe d'inattention, voire de trouble de l'attention. La question revient, encore, à celle du *référentiel* avec lequel on interprète les situations.

Savoir si elle est efficacité ou inefficacité est relativement simple : il suffit de se focaliser sur l'*objectif* et de voir s'il est atteint ou non.

ÉCUEILS

- *Mésinterprétation*
- Diagnostic de *TDAAH*
- Se perdre dans ses pensées et ne pas terminer son travail
- Perdre sa motivation

INTÉRÊTS

- Meilleure efficacité
- Moindre effort
- Possibilité de terminer plusieurs projets en parallèle

ATTENTISME



L'attentisme est une attitude par laquelle l'individu ne prend pas d'initiatives pour évoluer. Il attend que les circonstances décident pour lui.

On pourrait se dire qu'attentisme et intuition sont liés : attendre que l'idée « tombe de la tête » pour savoir quoi faire.

En fait l'attentisme est plutôt cette attitude permanente par laquelle la personne attend que les autres décident pour elle.

L'intuition est ponctuelle : c'est le résultat d'un raisonnement intuitif, à l'œuvre pour obtenir un résultat donné.

Certaines personnes à haut potentiel attendent d'être reconnues comme étant compétentes, plus compétentes que les autres : elles attendent qu'on vienne les chercher. Elles attendent sans rien faire d'autre que penser qu'on va les reconnaître pour ce qu'elles sont.

Jean est ingénieur informatique. Il a toujours eu l'idée d'être « plus intelligent et meilleur que les autres ».

N'ayant jamais rien mis en avant, n'ayant jamais été force de proposition, ayant toujours fait valoir sa plus grande intelligence, et ayant toujours regardé les autres de haut, il a fini par être placardisé. Ce qu'il ne supporte évidemment pas. Il le dit lui-même : « Un jour ils vont voir qui je suis et ils vont venir me chercher. Ils sont tellement bêtes qu'ils vont bientôt avoir besoin de moi ! »

Cette attitude s'assortit de frustration, d'amertume et de revendication larvée.

Elle est le reflet d'événements de vie qui n'ont pas conduit à une saine confiance en soi.

Elle ne permet pas de s'épanouir.

AUTODIDACTE



De par leur inhérente *curiosité*, leur besoin de *compréhension* et leur goût pour les connaissances, les hauts potentiels ont besoin d'apprendre, de découvrir et d'approfondir de nouveaux domaines en permanence.

Une phrase entendue à la radio, un mot perçu en bruit de fond dans la rue font écho à un questionnement sous-jacent ou à une réflexion latente et suffisent à susciter l'envie d'approfondir le domaine associé.

Que ce soit pour le bricolage, la cuisine, les connaissances pures.

Une fois sortis du système scolaire, certains continueront de s'y former, grâce à des diplômes universitaires permettant de préciser leurs connaissances professionnelles dans un domaine. D'autres investiront des registres complètement différents.

Enfin nombreux sont ceux qui se formeront sur Internet ou par des lectures, des stages...

Pour d'aucuns cette soif de connaissances peut être liée au syndrome de l'*imposteur*, les conduisant à se sentir illégitimes à leur poste. Pensant qu'ils n'ont pas la formation idoine pour habiter leur fonction, ils s'investissent dans une valorisation des acquis par l'expérience ou reprennent des études pour obtenir le diplôme qu'ils pensent leur manquer.

ÉCUEILS

- *Dispersion*
- Apprendre pour apprendre
- Prétention

INTÉRÊTS

- *Enrichissement*
- Légitimation
- Découvrir
- Explorer
- Réflexion