

## Témoignages

*Entre les échecs professionnels, personnels, amoureux, les « descentes aux enfers », je n'étais pas malheureuse, je n'étais pas heureuse. 5 ans de travail sur moi et quelque chose manquait. J'ai pris rendez-vous et c'était la clé du puzzle, la pièce qui manquait. Aujourd'hui, je vis ma douance comme un cadeau, je vais bien, je voudrais juste signer pour 49 nouvelles années ! (Véronique)*

\*\*\*\*\*

*(...) Tout cela me collait tellement! J'ai fait le test de QI après six mois et j'ai cartonné. Etonnant pour moi, qui me croyais idiot.*

*Après tout un travail sur moi-même, j'ai appris qui j'étais et dans quel monde je vivais. Aujourd'hui, j'arrive beaucoup plus facilement à avoir des relations vraies avec les autres, m'adaptant en tenant compte de cette différence.*

*Ma vie est devenue beaucoup plus facile, je me tracasse nettement moins qu'avant, dors comme un bébé, et n'ai plus toutes les phobies qui m'habitaient... Bizarre, n'est-ce pas, sans RIEN faire... Par le seul fait d'aller mieux, tout est parti tout seul! Seul regret: ne pas l'avoir su plus tôt!" (Catherine)*

\*\*\*\*\*

*Déjà avoir des réponses et lire que je ne suis pas seule m'aide ... BEAUCOUP.*

*Comme je l'ai écrit : pouvoir mettre une explication dessus, c'est un grand pas : ne plus attribuer de valeur négative, genre « dépression », déséquilibre (celui réprouvé par la bonne société rectangulaire ;-)), ça, c'est déjà bien de pouvoir me dire : "JE LE SAVAIS QUE JE N'ETAIS PAS FOLLE" (j'ai les fils qui se touchent, c'est différent). (Anonyme)*

## douance.be, c'est :

- . Des soirées d'information HP (à haut potentiel ?)
- . Des séances individuelles de dépistage/identification/évaluation qualitative
- . De l'accompagnement individuel ou familial (suivi/guidance, coaching scolaire/professionnel)
- . Des ateliers adultes HP le vendredi et le samedi - avec belles rigolades -
- . Des formations pour adultes HP, parents d'enfants HP et professionnels (psychiatre, psychologue, enseignant...)
- . Des stages « motivation et méthode de travail » pour ados HP pendant les vacances scolaires



## " Antoine Bourel : douance.be en France "

Bâtiment Clément Ader (C - REGUS)  
1 avenue Neil Armstrong  
33700 Mérignac (Bordeaux)

<http://www.douance.be>

e-mail: [antoine.bourel@douance.be](mailto:antoine.bourel@douance.be)

Antoine Bourel : +33 6 01 34 05 94

# Et si ... vous étiez ... "HP" ?



Périodiquement, on entend parler d'enfant précoce, surdoué, « à haut potentiel ». On parle peu des adultes.

Pourtant, un enfant, ... ça devient adulte !

Et quand on **naît** haut potentiel, on **est** haut potentiel et on le reste !

Que sont devenus ces enfants HP ? Ont-ils tous « réussi » ? Sont-ils tous de hauts dirigeants, solides de leur confiance en eux, bien dans leur peau, aimés de tous ? Ou, au contraire, sont-ils à l'image des enfants qu'ils ont été, sabordant leurs compétences et le fondement même de leur identité ?

<http://www.douance.be>

## L'adulte HP

**Le mythe :** C'est un clone de Marie Curie, Karl Marx, Einstein, Dali, Picasso, Mozart. Scientifique, gestionnaire, il/elle est directeur, président, est super-intelligent, heureux et connu, sait tout sur tout. Artiste, c'est un allumé. Mais, surtout, il n'a pas de problèmes d'émotions et est super-bien dans ses pompes. Donc, ça ne peut pas être « ça » !

**La réalité :** Certains réussissent et font de grandes carrières, d'autres sont médecin, prof, routier, infirmier(e), chercheur ... ou chercheur d'emploi, voire étudiant professionnel. Parfois, l'adulte HP cumule les échecs ; souvent, il se sent isolé, incompris et mal dans sa peau, voire dépressif. C'est d'abord et avant tout quelqu'un de **différent**, parfois visionnaire, rapide, ayant des idées hors du commun, un adulte « hors-normes ».

Hypersensible, réagissant au plus petit stimulus, parfois diagnostiqué à tort bipolaire ou parano, l'adulte HP a de grandes difficultés à s'intégrer dans les groupes, à rire des mêmes plaisanteries que les autres. Il a du mal à s'adapter à un système qui ne fonctionne pas comme lui.

On distingue enfin deux types de HP : les scolaires et les pas scolaires. Les premiers s'adaptent plus facilement au système, les seconds « ne voient pas l'issue ».

Etre HP n'est ni une « supériorité intellectuelle » ni une pathologie, mais une **différence** qui peut se révéler difficile à vivre si l'adulte, comme l'enfant avant lui, n'a pas compris son mode de fonctionnement. Il est donc essentiel d'aider les adultes à haut potentiel à s'adapter à un système qui ne fonctionne pas comme eux.

## Comment reconnaître un adulte HP ?

### 5 caractéristiques associées :

\***Hypersensible** ; voit, entend, sent, perçoit ce que les autres ne perçoivent pas : lumière des plafonniers, bruit du projecteur, odeur de parfum.

\***Activité cérébrale permanente** (pas de bouton «OFF»), insomnies, crises d'angoisse et surtout : **questionnement métaphysique, recherche et besoin de sens.**

Esprit critique très très développé, saute sur l'erreur Réinvente la façon de faire, conteste/discute les règles. Comprend vite ou ne comprend rien.

Difficulté à rédiger, perfectionnisme avancé, syndrome de l'imposteur.

\***Hyperémotif** : recherche compulsive de reconnaissance, joue le caméléon et le sait, en souffre, se cache derrière une carapace en béton armé (faux-self).

A souvent été manipulé au travail ou chez lui, manipule lui-même. Difficulté d'intégration au groupe des pairs, se sent différent, extraterrestre (E.T.), isolé dans l'équipe.

\***Rêveur** : se réfugie dans sa réalité

\***Pseudo-hyperactif, pseudo-déficit d'attention.**

Souvent mal compris et souffrant de leur différence, les adultes à haut potentiel ont besoin de **rencontrer des pairs**, ainsi que des personnes qui les comprennent et pourront les aider à gérer leur particularité et à l'exploiter au mieux.

### Et les HP qui vont bien ?

Oui, ça existe ! Ceux-là savent qui ils sont et ont reconstruit leur estime de soi. Ils ont appris à utiliser leur intuition, savent utiliser leur sensibilité comme alarme et ont appris à être à l'aise avec les paradoxes. En groupe, ils savent ne pas se mettre en cause quand on ne les comprend pas et s'assument comme différents. Et, enfin, ils

se donnent eux-mêmes de la reconnaissance, sans en attendre des autres.

### Que faire pour aider les adultes HP ?

- Déceler la douance et la comprendre (ce n'est pas un diagnostic, car ce n'est pas une maladie).

- Expliquer ce que c'est qu'être HP, les aider à comprendre leur propre mode de fonctionnement et permettre de faire le lien entre leur système et celui qui les entoure au travail, en société, en famille.

- Participer à des activités avec des **pairs**, des adultes qui fonctionnent comme eux.

- Partager ses expériences avec d'autres HP, pour enfin comprendre qu'on n'est pas complètement fou, et satisfaire le besoin d'appartenance.

- Partager aussi pour comprendre le cheminement des autres, et identifier ses propres ressources.

- Au besoin, se faire accompagner par un coach et/ou un psychologue spécialisé dans le haut potentiel (douance), car les repères des HP, et leurs ressources, sont totalement différents de ceux des autres adultes. Sortir du faux self fait peur et les outils nécessaires seront mieux mis à profit par des HP.

- Offrir des listes de lectures, vidéo, bon plans.

- Comprendre comment en parler pour sensibiliser son entourage.

**Chaque cas est unique, n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements !**



<http://www.douance.be>