

ISABELLE PRÉVOT • ÉLISE LELARGE

# ADULTE À HAUT POTENTIEL, DÉPLOYEZ VOS TALENTS !

COMPRENDRE VOTRE FONCTIONNEMENT  
IDENTIFIER VOS BESOINS ET VOS POINTS FORTS  
EXPLORER ET PROFITER DE VOS POTENTIELS

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 cet ouvrage.

*Cahier d'exercices* : dessin - **Pierre B.**

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-082584-4

# Table des matières

Introduction.....	10
-------------------	----

<b>PARTIE 1 Haut potentiel : fonctionnement, éclairage diagnostique et métaphorique.....</b>	<b>12</b>
--	-----------

<b>Chapitre 1 – L'intérêt du diagnostic du haut potentiel.....</b>	<b>16</b>
--	-----------

<b>1</b> ● <b>LE NÉCESSAIRE BESOIN DE RECONNAISSANCE.....</b>	<b>18</b>
Quand le diagnostic suffit !.....	18
Quand le diagnostic a l'effet d'une bombe !.....	18
Les conséquences d'un diagnostic tardif.....	19
Le problème de la reconnaissance sociale.....	20
<b>2</b> ● <b>QUELLES SONT LES DEMANDES DES PERSONNES À HAUT POTENTIEL QUI CONSULTENT UN PSY ?..</b>	<b>21</b>
<b>3</b> ● <b>APPRENDRE À UTILISER SON POTENTIEL.....</b>	<b>21</b>

<b>Chapitre 2 – Une approche métaphorique.....</b>	<b>26</b>
--	-----------

<b>1</b> ● <b>NOUS NOUS RACONTONS DES HISTOIRES.....</b>	<b>28</b>
La construction de la réalité.....	30
L'actualité de la recherche en sciences.....	30
Les métaphores.....	31
<b>2</b> ● <b>LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE.....</b>	<b>32</b>
Être utile.....	32
L'individuation.....	33
La coopération.....	33
Une haute qualité relationnelle.....	34
<b>3</b> ● <b>LES FAUSSES IDÉES SUR LE HAUT POTENTIEL.....</b>	<b>35</b>
La pensée arborescente.....	35
Le malheur d'être surdoué.....	36

<b>Chapitre 3 – Décrypter son fonctionnement.....</b>	<b>38</b>
---	-----------

<b>1</b> ● <b>LA PENSÉE ARBORESCENTE.....</b>	<b>40</b>
<b>2</b> ● <b>L'ÉCUREUIL ET LE PAPILLON.....</b>	<b>41</b>
<b>3</b> ● <b>LES NUAGES.....</b>	<b>46</b>
<b>4</b> ● <b>LE MODE BAMBOU.....</b>	<b>46</b>
<b>5</b> ● <b>LE MODE SILEX.....</b>	<b>50</b>
<b>6</b> ● <b>LA PENSÉE GLOBALE.....</b>	<b>50</b>

<b>Chapitre 4 – L'hyperexcitabilité neurologique.....</b>	<b>58</b>
---	-----------

<b>1</b> ● <b>LES DIFFÉRENTES HYPEREXCITABILITÉS.....</b>	<b>61</b>
<b>2</b> ● <b>L'HYPERSENSIBILISATION.....</b>	<b>63</b>
<b>3</b> ● <b>APPRENDRE À RÉGULER SON HYPEREXCITABILITÉ.....</b>	<b>64</b>
<b>4</b> ● <b>L'HYPEREXCITABILITÉ, UN TERRAIN FAVORABLE AU CHANGEMENT.....</b>	<b>73</b>

## PARTIE 2 Les sept besoins des adultes

### à haut potentiel..... 76

#### Chapitre 5 – Se reposer..... 80

- 1 ● LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL..... 82
- 2 ● LA SÉCURITÉ..... 84
- 3 ● L'UNITÉ CORPS-ESPRIT..... 88
- 4 ● SE REPOSER RAPIDEMENT..... 90

#### Chapitre 6 – Se réconcilier avec ses émotions..... 92

- 1 ● CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES ÉMOTIONS..... 94
  - La place des émotions dans la société..... 94
  - Quelles sont les différentes émotions ?..... 95
  - Exercices pour être à l'aise avec vos émotions..... 97
- 2 ● CE QUI COMPLIQUE LA GESTION DES ÉMOTIONS CHEZ LES PERSONNES À HAUT POTENTIEL ET LES MOYENS POUR FAIRE FACE..... 104
  - La recherche plus ou moins volontaire d'une exacerbation émotionnelle..... 104
  - Le cas particulier des troubles de l'attachement : un nécessaire retour sur l'enfance..... 105
  - La maîtrise de l'empathie..... 107
  - Les particularités de la relation amoureuse..... 110

#### Chapitre 7 – Développer la confiance en soi..... 112

- 1 ● LES INGRÉDIENTS DE LA CONFIANCE EN SOI..... 114
  - L'estime de soi : se sentir valable et aimable..... 114
  - La confiance en ses compétences : se sentir capable..... 116
  - Une bonne gestion de l'échec..... 117
  - L'anxiété, un frein pour la confiance en soi..... 118
  - Une erreur fréquente : confondre capacité d'action et estime de soi..... 118
  - Cultiver la joie !..... 120
- 2 ● GAGNER EN ESTIME ET DÉVELOPPER SA CONFIANCE..... 120
  - Identifier ses difficultés..... 121
  - Développer l'estime de soi..... 122
  - Développer la confiance dans ses compétences..... 124
  - S'exercer à la joie..... 126

#### Chapitre 8 – Acquérir des compétences sociales..... 130

- 1 ● LA PERSONNALITÉ OU TYPE PSYCHOLOGIQUE..... 132
  - L'orientation de l'énergie..... 133
  - Type créatif, directif, analytique ou relationnel..... 136
  - Le mode naturel et le mode stress..... 139
- 2 ● LES SPÉCIFICITÉS RELATIONNELLES DES PERSONNES À HAUT POTENTIEL..... 141
  - L'hypersensibilité..... 141
  - L'empathie..... 142
  - Le langage..... 143
  - Les codes sociaux..... 144
- 3 ● RÉUSSIR SES RELATIONS AVEC LES AUTRES..... 145
  - La relation à l'autre, une nécessité ?..... 145
  - Le piège de l'isolement..... 146
  - Apprendre à être confortable dans le lien avec les autres..... 146
  - Emballer vos messages..... 147
  - Dépister les sous-entendus dans le langage social..... 149

#### Chapitre 9 – Mieux s'organiser pour être plus efficace..... 152

- 1 ● LES ÉCUEILS DE CERTAINS MÉCANISMES DU HAUT POTENTIEL..... 154
  - Faire le deuil de ses projets imaginaires..... 155
  - Améliorer sa concentration..... 155

2	● S'ORGANISER.....	158
3	● DÉFINIR SES STRATÉGIES PERSONNELLES.....	162
4	● TROUVER LE BON RYTHME.....	163
5	● FOURNIR DES EFFORTS — PERSÉVÉRER.....	167
6	● AMÉNAGER L'ESPACE AUTOUR DE SOI.....	167

## Chapitre 10 – Naviguer entre les limites et les contraintes..... 170

1	● LA GESTION DU QUOTIDIEN.....	173
	Faire face à la routine.....	173
	Tenir compte de la réalité.....	174
2	● LE RAPPORT AU TEMPS.....	175
	La perspective temporelle.....	176
	L'écoulement du temps.....	178
3	● LES RELATIONS AUX AUTRES.....	181
	Les relations néfastes.....	181
	Dire la vérité !.....	182
4	● UN CERVEAU QUI NE S'ARRÊTE JAMAIS.....	183
	Évaluer son besoin d'activité et son besoin de repos.....	183

## Chapitre 11 – Accepter la différence..... 194

1	● DES TENTATIVES VAINES POUR RENTRER DANS LE MOULE.....	196
2	● RECONNAÎTRE SES COMPÉTENCES.....	197
	L'effet Dunning Kruger.....	197
	La focalisation sur un détail.....	198
	Les limites de la négation de la différence.....	198
3	● DEVIENS CE QUE TU ES.....	201
4	● PRENDRE SOIN DE SES BESOINS.....	204
	L'hypersensibilité.....	204
	La stimulation intellectuelle.....	204
5	● PRÉVENIR LA DÉPRESSION.....	205
	S'adapter aux variations physiologiques de l'humeur.....	205
	Sortir des phénomènes d'autohypnose négative.....	205
	Sortir des pièges des paradoxes et de la confusion des niveaux logiques.....	209
6	● TRAVAILLER AVEC LES AUTRES.....	214

## PARTIE 3 Cahier d'exercices métaphoriques..... 224

Métaphore 1.	L'Archéologue (le Passé).....	226
Métaphore 2.	La Baguette magique.....	233
Métaphore 3.	L'Encyclopédie.....	241
Métaphore 4.	Les Étoiles.....	247
Métaphore 5.	La Ferrari.....	253
Métaphore 6.	La Girouette.....	259
Métaphore 7.	L'Horloge (le Temps).....	263
Métaphore 8.	Le Lait dans la casserole.....	267
Métaphore 9.	Léonard de Vinci.....	273

Métaphore 10. <b>Le Mur</b> .....	279
Métaphore 11. <b>Les Nuages</b> .....	285
Métaphore 12. <b>La Palette du peintre</b> .....	289
Métaphore 13. <b>La Roulette</b> .....	295
Métaphore 14. <b>Le Stratège (les Échecs)</b> .....	301
Métaphore 15. <b>La Tour</b> .....	303
<b>PARTIE 4 Cahier du curieux</b> .....	<b>308</b>
Guide pratique d'autohypnose pour débutant.....	310
Le point de vue des études neuroscientifiques (revue de la littérature).....	317
Le problème des faux diagnostics : troubles bipolaires, schizophrénie, troubles des conduites, borderline.....	323
Témoignages.....	329
Conclusion.....	344
Liste des exercices.....	345
Bibliographie.....	349

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

Cynthia FLEURY

*« C'est un voyage. Au début de ce voyage, dit un poème zen, la montagne au loin a l'air d'une montagne. Au fil du voyage, la montagne ne cesse de changer d'aspect. On ne la reconnaît plus, c'est toute une fantasmagorie qui remplace la montagne, on ne sait plus du tout vers quoi on s'achemine. À la fin du voyage, c'est de nouveau la montagne, mais ça n'a rien à voir avec ce qu'on apercevait de loin il y a longtemps, quand on s'est mis en route. C'est vraiment la montagne. On la voit enfin. On est arrivé. On y est. »*

Emmanuel CARRÈRE

## 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

Vous 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.

---


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

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 !

# Partie 1

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



Chapitre 1 – L'intérêt du diagnostic du haut potentiel	16
Chapitre 2 – Une approche métaphorique	26
Chapitre 3 – Décrypter son fonctionnement	38
Chapitre 4 – L'hyperexcitabilité neurologique	58



Cette 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.

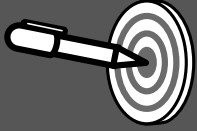
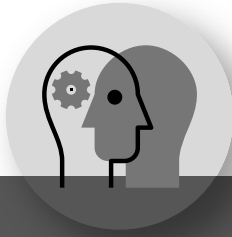
Vous trouverez au chapitre 3 un certain nombre de métaphores sur mesure qui semblent utiles aux personnes qui viennent en consultation, à la fois pour expliquer des fonctionnements qui les gênent dans leur quotidien et leur donner les moyens d'être plus à l'aise.

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**





## OBJECTIFS

- ▶ 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.

- |   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Le nécessaire besoin de reconnaissance   | 18 |
| 2 | Quelles sont les demandes des personnes à haut potentiel qui consultent un psy ? | 21 |
| 3 | Apprendre à utiliser son potentiel   | 21 |

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.

## 1 **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 leurs 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 grimpant 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 diplômés 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 sous-diagnostic est estimé à 25 %<sup>2</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 métaphore 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.

---

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.

2. A. N. Rinn et 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) QUELLES SONT LES DEMANDES DES PERSONNES À HAUT POTENTIEL QUI CONSULTENT UN PSY ?

Les études<sup>3</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 ;
- 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 ».

## 3) 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... ».

---

3. A. N. Rinn et J. Bishop, « Gifted Adults : A Systematic Review and Analysis of the Literature », *op. cit.*

## Exemple

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 apprendre à reconnaître, à utiliser et à valoriser son potentiel.



### EXERCICE

#### 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...

C'est la journée idéale pour aller lire au parc... Une journée pour une petite marche... Le long du trottoir... Dans le bruit de la ville et des voitures... L'air léger et printanier embaume des odeurs des lilas et des orangers du Mexique... Vos narines perçoivent ces odeurs malgré l'agitation citadine...

Vos pas vous guident... Vous savez où vous allez... Vous avez déjà choisi le lieu de votre escapade... Vous connaissez l'endroit parfait... Pour un moment de repos et de lecture... Un moment d'intimité avec soi-même... Un moment que l'on s'offre... Quand on en a besoin... ou tout simplement envie...

Au rythme de vos pas... Vous le guettez... Vous savez que vous êtes dans la bonne direction... Sûr de vous... Et... Au détour d'une rue... Il est là... Le parc vous attend... Une grille orne son entrée... Une grille ancienne qui rappelle les demeures anciennes... Et les souvenirs des maisons familiales... Carrelages soignés... Verrières et jeux de lumière... Au travers des pièces... Les arbres... Les oiseaux... Les fleurs...

Les allées qui serpentent vous attendent et vous guident vers ce banc... Ce banc que vous connaissez... Et dont vous appréciez l'emplacement privilégié... Dans cet endroit ombragé et lumineux... D'où vous parviennent au loin les voix des enfants qui jouent... Et des amoureux qui discutent...

Vous êtes venu avec un livre... Une promesse de lecture et de voyage... Une histoire de héros et de destin... Installé confortablement sur ce banc... Vous savourez ce moment parfait... La juste mise en place des éléments de l'univers... Pour donner à cet instant cette saveur si particulière...

Rien de spécial pourtant... Rien d'ostentatoire... Et pourtant tout est là... Tout ce dont vous avez besoin est là... Dans cet instant précis... Vous ouvrez en douceur le livre dont l'odeur vous ramène... À d'autres souvenirs de lecture... D'autres moments... D'autres plaisirs...

Ce livre... Que vous avez gardé près de vous... Afin d'être sûr d'avoir réuni toutes les conditions pour profiter de sa lecture... Petit à petit vos yeux déchiffrent les mots...

Un enfant... Un peu spécial... Un enfant qui possède un talent particulier... Qu'il découvre petit à petit... Un talent encombrant... Comme un diamant avant d'être façonné... Une pierre brute qui ne ressemble à rien... Et qui... Progressivement... S'allège pour en faire découvrir l'éblouissante beauté...

Il rêve de liberté... De grands espaces... De voler comme il a vu faire les oiseaux... Surtout les oiseaux de mer... Qui savent rester immobiles dans les courants... Planer... Prendre de la hauteur... C'est ça... Son idée de la liberté...

La liberté de choisir... De choisir de se laisser porter par le courant... Ou au contraire de donner un grand coup d'aile... Pour rejoindre la terre ferme... Ou bien encore de s'engouffrer... Rapidement... Dans le sillage d'un bateau de pêche... Revenant d'une journée fructueuse...

C'est ce qu'il aimerait devenir... Un oiseau de mer... Un fou de Bassan même... Car ce sont les plus rapides... Les plus surprenants de contraste... Un plané magnifique... Et une rapidité fulgurante pour agir... Cette liberté-là... Il la veut dans sa vie... Et la construit petit à petit...

Mais c'est un rêve d'enfant... Voler... Être un oiseau... Se sentir libre... Un rêve d'enfant gardé secret dans ce jeune adulte... Ce jeune adulte qui désormais choisit... Doit choisir sa vie et des rêves plus concrets... L'oiseau au fond de lui continue de guetter le moment opportun... Le moment de se rappeler à lui...

Mais pour le moment... Ce n'est pas le moment... Le temps est aux choix... Aux décisions... Au renoncement... Peut-être aimez-vous moins ce passage du livre... Peut-être avez-vous hâte d'arriver aux pages suivantes... Plus légères... Malgré tout... Vous choisissez de poursuivre votre lecture... Profitant de chaque page... Étape par étape.

Le jeune adulte choisit... Il ne sait que faire de ce talent qui montre son nez... Ses amis savent bien... Eux... Quelle décision prendre... Et lui ne sait pas... L'oiseau au fond de lui commence à s'agiter... À battre des ailes...

Alors... Alors... Va-t-il décider de suivre sa voie ? Celle qui s'impose à lui... et qui semble évidente au lecteur que vous êtes ? De quoi a-t-il besoin pour suivre cette voie ?

D'audace ? De courage ? De volonté ? De s'engager ? D'assumer ses responsabilités ? Est-ce naturel et facile ? Est-ce difficile ? D'abord insurmontable ? Reçoit-il de l'aide ?

Observez... Comment cela devient-il possible... ? Ressentez cet oiseau...

Il prend de plus en plus de place à l'intérieur de lui... Le guidant... L'encourageant... Il ose de plus en plus se manifester... Parfois l'adulte redevient enfant et croit même voir pousser ses ailes...

Et puis... Il y a ce moment... Décisif... Un concert... Un soir... Un chœur de voix... Le silence s'installe dans la salle... Les chanteurs apparaissent... Les voix s'élèvent... Magnifiques... Un instant de grâce... Un moment spécial... Ce chant comme un message... Personnel... Secret... Unique... Qui le transporte...

Ses ailes se déploient et lui aussi s'élève et plane... Observez ce vol... Ces sensations, cette liberté... Décider d'oser ? Oser avoir le courage ? Le courage de la liberté ? La liberté de ses responsabilités ? Et toujours ce chant intérieur qui le porte... Qui le transporte... Cet appel d'abord lointain qui devient si proche... La force de grandir...



C'est le soir... La fin de l'après-midi qui s'installe tranquillement dans le parc... Le moment est venu de refermer le livre... La lumière a baissé et les enfants sont rentrés chez eux pour une bonne soirée en famille... Un temps plus calme après l'effervescence de cette après-midi ensoleillée...

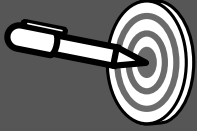
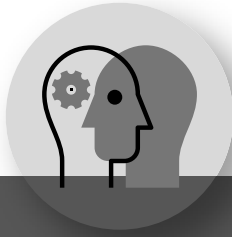
Tout est calme... Comme en attente... Vous vous levez... Vous vous mettez en route... Un peu différent... Porté par l'émotion... ? Par le chant des chœurs... ? Par le vol libre de l'oiseau engagé... ? Et pendant que vos pas vous guident vers la sortie... Sur le chemin... À vos pieds... Cette plume de fou de Bassan.

### Synthèse

- Il est utile que le diagnostic du haut potentiel soit reconnu, de mon point de vue comme de celui de mon entourage.
- Il m'appartient de faire les efforts nécessaires pour exploiter ce potentiel.

## Chapitre **2**

# **Une approche métaphorique**



## OBJECTIFS

- ▶ Décrire notre contexte de travail.
- ▶ En distinguer la partie scientifique et la partie imaginaire.
- ▶ Expliquer ce que nous entendons par « travail thérapeutique ».
- ▶ Dénoncer de fausses idées sur le haut potentiel.

1	Nous nous racontons des histoires	28
2	Le travail thérapeutique	32
3	Les fausses idées sur le haut potentiel	35

Loin de nous l'idée de défendre une quelconque vérité sur un sujet aussi sensible que le haut potentiel. La notion de vérité est une affaire de philosophes. Les chercheurs, de leur côté, font évoluer notre conception du monde grâce à leurs découvertes.

### Exemple

La Terre a d'abord été plate, au centre du monde, puis elle est devenue ronde, non sans mal, puis perdue dans l'univers infini. L'univers infini ? !

Nous sommes des thérapeutes. Ce qui nous préoccupe est d'aider les autres. Nous utilisons différents moyens dans ce but. Un moyen important est l'utilisation de métaphores.

28

## 1 NOUS NOUS RACONTONS DES HISTOIRES

Dans son excellent livre *Sapiens*<sup>1</sup>, Yuval Noah Harari explique la façon dont le genre humain s'est spécialisé dans l'invention d'histoires, de fictions. Nous, êtres humains, passons notre temps à nous raconter des histoires, explique-t-il. Ces histoires sont inévitables. Elles font partie intégrante de notre mode de vie, de notre société.

Les histoires que nous nous racontons sur le monde sont de plusieurs niveaux. Elles peuvent ne concerner qu'un seul individu, un petit groupe ou peuvent être mondialisées comme les mathématiques ou la valeur de l'argent.

### Exemple

1. Les mathématiques sont inventées. Les mathématiques sont une réalité intersubjective, un langage qui permet de décrire certains aspects du monde et/ou d'envoyer des fusées dans l'espace... C'est un code. Ce code mondial est universel. Il a été adopté par l'ensemble de la planète. Il

1. Y. N. Harari, *Sapiens, une brève histoire de l'humanité*, Albin Michel, 2015.