

100
QUESTIONS/RÉPONSES



LES INTELLIGENCES À HAUT POTENTIEL

Christine Calonne



TABLE DES MATIÈRES

1	Qu'est-ce que le haut potentiel intellectuel ?	7
2	Quels sont les courants théoriques définissant le HPI ?	9
3	Quel est le fonctionnement mental du sujet HPI ?	11
4	Quel est le fonctionnement biologique du sujet HPI ?	13
5	Quel est le fonctionnement socio-affectif du sujet HPI ?	14
6	Quel est le fonctionnement émotionnel du sujet HPI ?	16
7	Le HPI est-il lié à l'hypersensibilité ?	18
8	Le sujet HPI a-t-il une personnalité spécifique ?	20
9	Pourquoi en parle-t-on davantage aujourd'hui ?	21
10	Pourquoi certains sujets HPI ne s'acceptent pas ?	23
11	Quelles sont les étapes dans la découverte de sa douance ?	25
12	Le sujet HPI est-il neuro-atypique ?	27
13	Pourquoi le haut potentiel intellectuel peut-il faire peur ?	29
14	Pourquoi le sujet HPI se sent-il en décalage ?	31
15	Pourquoi se faire tester ?	33
16	Quelles sont les limites du testing ?	35
17	L'enfant HPI vit-il des problèmes relationnels ou scolaires ?	37
18	Faut-il aménager les programmes scolaires pour l'enfant HPI ?	39
19	Pourquoi le sujet HPI est-il parfois perçu arrogant ?	41
20	Le sujet HPI a-t-il parfois des difficultés à se faire comprendre ?	43
21	Pourquoi a-t-il des difficultés à s'ancrer et à trouver le calme ?	45
22	Comment se traduit l'hyperstimulabilité sensorielle du sujet HPI ?	47
23	Qu'est-ce que la double exceptionnalité HPI-TDAH ?	49
24	Comment identifier le trouble neuro-développemental avec HPI ?	51
25	Qu'est-ce que la double exceptionnalité HPI-TSA ?	52
26	Comment identifier un trouble de la personnalité avec HPI ?	54
27	Le sujet HPI souffre-t-il particulièrement du burn-out ?	56
28	Quelles phases traverse le sujet HPI en burn-out ?	58
29	Le sujet HPI souffre-t-il de « bore-out » ?	59
30	Quelles sont ses réactions dans l'après burn-out ?	60
31	Comme se rétablir d'un burn-out ?	62
32	Comment apaiser son mental hyperstimulable ?	64
33	Le sujet HPI utilise-t-il le mental pour se protéger ?	65
34	Comment peut-il réguler son énergie vitale ?	67
35	Quelles ressources physiques peut-il mobiliser ?	69

36	Pourquoi et comment identifier ses émotions ?	71
37	Pourquoi et comment identifier ses besoins ?	73
38	Quelles sont ses ressources émotionnelles ?	75
39	Quelles sont ses ressources psychologiques ?	77
40	Quelles sont ses ressources relationnelles ?	79
41	Quelles ressources créatives peut-il mobiliser ?	81
42	Quelles ressources matérielles peut-il mobiliser ?	83
43	Pourquoi développer un lien bienveillant avec soi ?	84
44	Comment identifier ses forces et ses qualités ?	86
45	Quelles ressources intellectuelles peut-il mobiliser ?	88
46	Pourquoi vivre des expériences optimales ?	90
47	Pourquoi recourir à un modèle de compassion pour soi ?	91
48	Quelles ressources spirituelles peut-il mobiliser ?	92
49	Pourquoi développer sa capacité à ressentir du bonheur ?	94
50	Pourquoi l'expérience de la gratitude renforce sa confiance en lui ?	96
51	Pourquoi (re)définir ses priorités ?	98
52	Transformer ses peurs pour nourrir sa puissance mentale ?	100
53	Pourquoi rencontrer l'imposteur en soi ?	102
54	Comment transformer le syndrome de l'imposteur ?	103
55	Quelles sont les croyances limitantes spécifiques du HPI ?	105
56	À quoi reconnaît-on les traumatismes du sujet HPI ?	107
57	Comment se libérer de ses conditionnements ?	109
58	Pourquoi recourir à la puissance du cœur et du corps ?	111
59	Identifier ses peurs pour neutraliser les conditionnements passés ?	113
60	Canaliser son énergie plutôt que de l'épuiser ?	115
61	Épanouir son potentiel grâce au deuxième cerveau ?	117
62	Comment développer l'écoute du deuxième cerveau ?	119
63	Développer le pouvoir de l'intention pour épanouir de son potentiel ?	121
64	Comment découvrir son potentiel sereinement ?	123
65	Le sujet HPI souffre-t-il d'un trouble de l'attachement ?	125
66	Quel est le bienfait des crises existentielles du sujet HPI ?	127
67	Comment traverser ses crises existentielles ?	129
68	Pourquoi le sujet HPI peut-il s'auto-détruire ?	131
69	Comment développer la conscience de soi ?	133
70	Comment différencier la conscience de soi et la rumination anxieuse ?	134
71	La conscience de soi peut-elle réduire le sentiment de décalage ?	135
72	Quelles étapes franchir pour développer la conscience de soi ?	137

73	L'écoute active favorise-t-elle l'épanouissement de son potentiel ? . . .	139
74	L'intelligence relationnelle favorise-t-elle son épanouissement ?	141
75	Développer son intelligence émotionnelle pour s'épanouir ?	143
76	Comment développer son intelligence émotionnelle ?	145
77	Prendre soin de sa santé pour épanouir son potentiel ?	147
78	Comment réguler son niveau d'énergie ?	149
79	Vivre le « vrai self » pour épanouir son potentiel ?	151
80	Comment accompagner l'enfant HPI atypique à l'école ?	153
81	Comment le sujet HPI se libère-t-il de l'emprise ?	155
82	Est-il l'objet de harcèlement plus fréquemment que d'autres ?	157
83	Comment le sujet HPI peut-il faire face au harcèlement ?	159
84	Quel est le fonctionnement du sujet HPI en entreprise ?	161
85	Comment le sujet HPI peut-il réguler ses émotions ?	163
86	Le sujet HPI est-il impulsif ?	165
87	Quelles difficultés relationnelles rencontre le sujet HPI ?	167
88	Comment accepter sa différence ?	169
89	Pourquoi certains différencient-ils HPI et HPE ?	171
90	Pourquoi certains différencient-ils HPI laminaire et HPI complexe ? . .	173
91	Le sujet HPI peut-il avoir un trouble de personnalité perverse narcissique ?	175
92	Comment accompagner l'enfant HPI à la maison ?	177
93	Y a-t-il des différences entre hommes et femmes HPI ?	179
94	Comment le sujet HPI vit-il le couple ?	181
95	Comment se libérer de la souffrance spécifique du HPI ?	183
96	Comment renouer avec son « vrai self » ?	185
97	Quelle psychothérapie peut favoriser cette libération ?	187
98	Pourquoi les intelligences multiples aident-elles à s'épanouir ?	189
99	Un sujet HPI atypique est-il anormal ?	191
100	Pourquoi rêver contribue à l'épanouissement du HPI ?	193