

PETIT GUIDE

DE LA DOUANCE & DE L'HYPERSENSIBILITÉ

S'ÉPANOUIR AVEC SES DIFFÉRENCES

Elodie Crépel



PAR ELODIE CRÉPEL



HPS & HPI

Voici un e-book pour comprendre en quelques points ce qu'est le haut potentiel et l'hypersensibilité. Casser les préjugés et s'épanouir pleinement avec ces caractéristiques.

CE TRAVAIL EST PROTÉGÉ PAR LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE.
IL BÉNÉFICIE EN CONSÉQUENCE D'UNE PROTECTION JURIDIQUE.
VOUS NE POUVEZ NI LE PRÊTER, NI LE DONNER,
NI LE VENDRE SANS MON ACCORD.

AVERTISSEMENT : CE LIVRET A UN BUT EXCLUSIVEMENT INFORMATIF ET DE PSYCHO-ÉDUCATION. L'HYPERSENSIBILITÉ ET LA DOUANCE SONT DES CARACTÉRISTIQUES DE FONCTIONNEMENT ET NON DES PATHOLOGIES. LES PROPOS ET OUTILS PARTAGÉS NE CONSTITUENT EN AUCUN CAS DES DIAGNOSTICS CLINIQUES OU DES AVIS MÉDICAUX, ET NE REMPLACENT PAS UNE CONSULTATION AUPRÈS D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

PARTIE 1

Hypersensibilité



Sommaire

Les différents termes pour parler de l'hypersensibilité.

**Pensez-vous être hypersensible ?
Faites le test !**

Le fonctionnement du cerveau des hypersensibles.

Les relations, le couple et l'hypersensibilité.

Mon enfant est hypersensible, et alors ?

Les HS, parfaites victimes des manipulateurs.

**Comment je peux vous accompagner ?
Comment me contacter ?**



TERMES & DÉFINITIONS

Pour y voir plus clair...

Souhaitant me former auprès des meilleurs, je suis aujourd'hui référencée sur le site du Dr Elaine Aron comme professionnelle internationale spécialisée sur la sensibilité. Une formation riche qui me permet aujourd'hui de vous donner des informations claires sur cette thématique :

- On naît hypersensible, on ne le devient pas et on le restera toute notre vie, même si certains.es passeront la leur à le cacher ou à le contrôler !
- Les émotions sont denses et puissantes, il y a quelques années, la haute sensibilité était parfois confondue avec des troubles psychologiques, et certaines personnes se voyaient attribuer à tort un profil de bipolarité par le corps médical.
- Ils ont une grande empathie, parfois même envahissante, ce qui les pousse à avoir des valeurs et des convictions très élevées, les mettant ainsi dans des situations compliquées (se mettre en danger pour défendre une injustice, sembler immature car pleure plus facilement, proies idéales pour les pervers narcissiques...).

- Ils vont chercher un sens profond à la vie, aux évènements et aux personnes, et auront donc du mal à « passer à autre chose », ce qui sera souvent incompris par l'entourage.
- Très créatifs et intuitifs, ils ont souvent besoin d'une activité artistique pour s'épanouir et libérer leurs émotions. Mais malgré une intuition aiguisée, leur humanité les pousse à ne pas s'y fier.
- Ils ressentent le monde x 10 000, les bons côtés comme les mauvais. Mais auprès d'eux, la vie est toujours très colorée. 😊
- Ils ont souvent besoin de s'isoler, car être empathique et tout ressentir fatigue énormément tant émotionnellement que physiquement.
- Ils surinvestissent les relations, ce qui peut être étouffant ou trop fusionnel. Mais lorsque l'on ressent tout x 10 000, on vit tout x 10 000. Donner à un hypersensible une relation moins intense, c'est comme tendre une miette de pain à quelqu'un qui meurt de faim... il en voudra toujours plus !
- Ils sont sensibles à la critique et peuvent donner l'impression de manquer de confiance en eux, car ils sont dans une incompréhension totale de la méchanceté. Le monde est violent pour eux, ce qui peut créer de fortes angoisses voire des symptômes dépressifs. Et au final s'ils ne se sentent pas acceptés, ils peuvent avoir une faible estime d'eux-mêmes.

On utilise souvent plusieurs termes pour finalement dire la même chose : grand sensible, hypersensible, ultrasensible, HPE, haut-potentiel émotionnel, etc...

Tous ces termes désignent ainsi la même chose, avec quelques nuances certes...

En réalité, le mot hypersensible a tellement été utilisé négativement qu'il sonne comme un handicap ou carrément une maladie pour beaucoup. Le superlatif "hyper" amène un "trop"... ainsi, des professionnels, tel Saverio Tomasella, vont préférer le terme d'"ultra sensible". Mais en anglais les hypersensibles sont nommés comme des personnes ayant des qualités émotionnelles très fortes et positives, tel un don !

Finalement, qu'importe le nom que l'on donne tant que l'on vit les choses positivement, et c'est justement tout ce en quoi consiste mon travail au quotidien : faire comprendre aux personnes - concernées ou non - ce qu'est l'hypersensibilité afin de révéler cette caractéristique comme un atout positif pour soi, les autres et le monde (cf mon atelier sur l'hypersensibilité).

PENSEZ-VOUS ÊTRE HYPERSENSIBLE?



SI APRÈS TOUT CELA TU TE POSES
ENCORE DES QUESTIONS, LE DR
SAVERIO TOMASELLA PROPOSE CET
AUTO TEST GRATUIT POUR T'AIDER !

Il te suffit de répondre VRAI ou FAUX à ces questions
et de compatibiliser le nombre de "VRAI" !

Êtes-vous à la recherche de l'authenticité ?

Vos perceptions sensorielles sont-elles exacerbées
(odeurs, lumières, bruits...) ?

Avez-vous l'impression d'être perméable, une peu «
comme une éponge », de vivre sans « filtre » protecteur ?

Ressentez-vous tout (ou presque) de façon intense ?

Vous sentez-vous à vif, sur le qui-vive, en « hémorragie »
permanente ?

Êtes-vous délicat, fragile, émotif ?

Êtes-vous subtil, original, créatif (sous une forme ou une
autre) ?

RÉSULTAT

Si le total de vos réponses « OUI » est supérieur à 20, vous êtes probablement hypersensible (ou ultrasensible).

Indépendamment des chiffres, c'est votre perception de vous-même et de votre sensibilité qui compte le plus, car aucun test ne détient la vérité sur vous-même...

En effet, le résultat à ce test peut être biaisé par différents paramètres à prendre en compte comme votre état d'esprit du moment, l'effet Barnum...



ET LE CERVEAU DES HYPERSENSIBLES ?

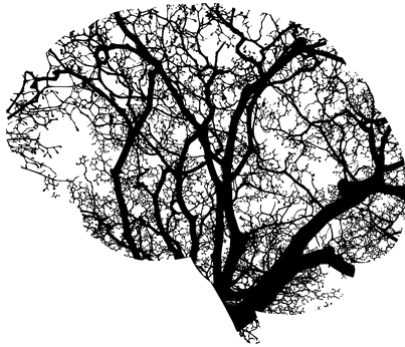
L'hypersensibilité est innée, et on dispose aujourd'hui de suffisamment d'imageries médicales pour affirmer que l'hypersensibilité se voit dans le cerveau : les zones vont s'allumer plus vite et en surnombre par rapport à un cerveau non-hypersensible (NB: non-hypersensible ne veut pas dire "non-sensible", je rappelle que nous avons tous.tes une sensibilité propre).

Ainsi, l'hypersensibilité est aussi accompagnée d'une ou plusieurs hyperesthésies (réaction forte aux stimuli extérieurs, très grande sensibilité aux bruits, odeurs, luminosité, sensations tactiles...). Le cerveau peut vite être submergé par toutes les informations car il y a une surexcitation dans les zones neuronales (notamment sur les zones qui concernent les interactions avec autrui).

Les études du Dr BIANCA ACEVEDO montrent que les neurones miroirs ainsi que l'insula sont plus réactifs chez les HS, ce qui explique l'hyper-réactivité émotionnelle dans les relations humaines.

Donc NON, un HS ne peut pas juste "lâcher l'affaire" ou "passer à autre chose", il ne peut pas non plus "faire comme si ce n'était pas grave" ou ne pas "en faire une affaire d'état". Toutes ces petites expressions n'ont pas de sens pour un HS, elles sont juste là pour le juger, et lui poser l'étiquette "pas normal" qui va en bout de chaîne lui faire perdre confiance en lui, en ses capacités.

Sachons accepter cette différence pour s'en enrichir !



LES RELATIONS & LE COUPLE

QUAND L'HYPERSENSIBILITÉ
EST MAL COMPRISE

L'hypersensible pose son cœur sur la table comme on y poserait un bout de pain, et il l'offre à tous ceux qui ont faim. Bien sûr il a appris, et à raison, que dans ce monde on ne peut pas se fier à tout le monde et encore moins se donner à tous. Il apprendra, bien souvent dans la douleur, à faire preuve de prudence... Mais « malheureusement » ceci est contre-nature pour un hypersensible, qui ne rêve que d'un monde de bisounours (il est d'ailleurs moqué pour cela !).

Alors, il peut sembler plus raisonnable de créer des relations seulement avec un autre hypersensible.

Pour autant les relations entre hypersensibles ne sont pas plus faciles car il y a là deux volcans prêts à faire irruption n'importe quand et n'importe où !

On peut vite être submergé par ses émotions et noyé dans les émotions de l'autre, au point de les lui reprocher.

On voudrait être écouté et respecté mais sans dépenser l'énergie de le faire constamment pour l'autre. D'autant que chaque personne est différente et a sa propre personnalité, ce qui complexifie parfois l'entente, la communication et la compassion.

Alors, autant créer des relations avec un non-HS ? Pas forcément non plus car on peut vite se sentir incompris et jugé, ce qui affectera très fortement la confiance en soi et dans la relation.

La solution reste ainsi toujours la même : se connaître et s'accepter suffisamment soi-même pour ne pas attendre de l'autre qu'il le fasse. Savoir exprimer ses besoins et ses émotions et les légitimer suffisamment restent la clé d'une relation saine et épanouie.

Mais surtout, réaliser tous les avantages qu'il y a à être avec une personne si unique, et donc ne pas se dévaloriser dans la relation. Car l'hypersensible est souvent un compagnon incroyable qui amène de la magie dans la vie de celui/celle qui saura l'apprécier.

Il est investi, loyal, généreux, se remet en question, il est également créatif et attentionné, prend soin de sa famille...

Et vous, quelles qualités incroyables avez-vous ? Demandez-les à votre partenaire/ ami.e, vous allez être surpris.e j'en suis sûre !

MON ENFANT EST HS

ET ALORS ???

Je me souviendrai toujours de cette matinée à la ludothèque où un jeune enfant avait pris des mains le jouet de mon fils. La mère ne dit rien et mon fils est totalement paralysé. Bien sûr, j'interviens en le prenant dans mes bras, lui parlant tout bas. Il explose en larmes. Et l'autre mère, surprise, nous dit "oh bah jeune homme faut pas se laisser faire aussi !!!". Jeune maman que je suis alors je balbutie un peu estomaquée : " C'est qu'il est très sensible". Elle me répond : "ah mince, faudrait peut-être l'amener voir un psy" ! Mon fils avait 2 ans...

Cette scène me marquera pour toujours. Et vous savez pourquoi ? Car j'ai eu honte de lui avoir répondu cela, comme si je cherchais à tout prix à justifier les larmes de mon fils.

C'est un sentiment très humiliant de se dire qu'on ne peut pas protéger son enfant. Car oui, à ce moment-là, pour lui, c'était une agression.

Alors bien sûr, il n'y a pas d'agresseur et à aucun moment je n'en ai voulu à cet autre enfant ni même à sa mère. Juste, j'avais senti au fond de moi que je n'étais pas à l'aise avec la réaction de mon fils, qui paraissait pour cette étrangère "disproportionnée" !

Et c'est finalement cette triste expérience qui m'a fait le plus grandir dans l'acceptation de mon hypersensibilité et de celle de mes enfants (mais aussi par extension, celle de mon mari).

Alors j'ai lu, je me suis formée, j'ai beaucoup travaillé sur moi pour en arriver ici aujourd'hui et vous parler de tout cela. Mais le chemin ne s'est pas fait en un jour, beaucoup de déconstructions et de reconstructions ont opéré.

Prenez donc le temps, vous aussi, d'entrevoir que tout cela n'est qu'une violence éducative ordinaire que vous avez intériorisée (ex: t'es pas belle quand tu pleures / arrête ton cinéma / fais pas ta chochette, etc.). Cela s'est inscrit en vous comme une norme de force à atteindre, et il n'en est rien... Au contraire, cela vous a fragilisé comme cela fait du mal à tous les enfants.

Et petit à petit, vous verrez les choses autrement, et notamment que l'hypersensibilité est une force incroyable !

VICTIMES DES MANIPULATEURS

Malheureusement, les hypersensibles sont souvent manipulés. Leur qualité de cœur les amène à voir le bon en chacun, et c'est profondément beau !

Par contre, attention aux personnes mal intentionnées qui peuvent s'immiscer dans l'une de vos failles pour vous manipuler. Des failles, on en a tous.tes, et cela se répare notamment par un travail sur la confiance en soi. Je te renvoie à cet effet à mon mini coffret auto-coaching "Full Confiance", qui se fait à distance, avec des exercices pour travailler tous ces aspects et cette confiance en soi.

Car le problème de la manipulation réside dans le fait que cela t'enferme dans un cercle vicieux, celui d'aller contre tes valeurs, de croire que tu n'as pas le choix, de penser que l'autre a raison et que finalement tu mérites d'être là où tu en es !

Mais non... laisse-moi te dire que je connais bien ces profils pervers, ce qu'ils disent semble cohérent, mais cela est simplement dû au fait qu'ils sont experts dans la manipulation, ils savent repérer des failles et s'engouffrer dedans.

Ils vont, à partir d'un détail véridique, tisser une toile de mensonges, et tu vas t'y perdre. Alors surtout, retrouve ta confiance en toi afin que tes belles qualités, telles que ta capacité à te remettre en question, ne soient pas détournées contre toi !

Je te propose d'aller sur ma chaîne Youtube, des vidéos sur ce sujet pourront je pense t'aider à ne plus être une victime.



SI ON EST PAS SENSIBLE
ON EST JAMAIS SUBLIME

VOLTAIRE



Voilà, je crois que cette citation résume bien une idée essentielle que je développe dans mon "Atelier sur l'hypersensibilité" : l'hypersensibilité est une sublime caractéristique ! On peut aisément en faire une force positive et créatrice si on la considère non pas comme un handicap mais pour ce qu'elle est, ni plus ni moins : une caractéristique !

Pas facile me direz-vous, dans une société qui érige l'hyposensibilité en une preuve de maturité émotionnelle, et pire encore comme un exemple à suivre et à mettre en avant. Je suis bien d'accord, moi-même j'ai été en colère contre ma sensibilité, je la voyais comme un signe de « faiblesse » jusqu'à absolument tout repenser et donc réaliser qu'elle faisait justement de moi une personne humaine, une personne magnifiquement humaine !

Car qu'aimons-nous le plus dans l'humanité, si ce ne sont justement les qualités présentes chez les hypersensibles ? Comme le don de soi, les valeurs de générosité et de solidarité, l'amour des autres et le pardon...

Alors oui, je suis plus que convaincue que ce qu'il y a de plus sublime dans ce monde c'est justement ce qui est en lien avec la sensibilité : l'art, l'amour, la richesse du cœur, l'intention de donner le meilleur de soi pour changer le monde à son échelle



PARTIE 2

Douance



SOMMAIRE

LA DOUANCE

Pas qu'une étiquette !

QI OR NOT QI ?

La douance, une question de test ?

EFFET BARNUM

Ou comment se tromper de chemin...

ET LE CERVEAU ?

Est-il différent ? Si oui, en quoi ?

QUAND LES PRÉJUGÉS MÈNENT AU SILENCE

Les 5 grandes idées reçues sur la douance.

LES ENFANTS PRÉCOCES

Leurs caractéristiques.

**SI MON ENFANT EST HP,
LE SUIS-JE AUSSI ?**

La problématique des femmes.

TROP DIFFÉRENT.E ?

Comment ne pas se sentir "trop".

**COMMENT UTILISER SON INTELLIGENCE
POUR RÉUSSIR ?**

Une question de confiance.

MA ZÉBR'ATTITUDE

Qui suis-je ?

Comment je peux vous accompagner ?

Comment me contacter ?



LA DOUANCE

Pas qu'une étiquette !

Ce n'est pas juste une étiquette et il est douloureux de dire cela aux personnes concernées, car différence peut rimer avec souffrance et la nier ne résout pas le problème. D'ailleurs, la technique de l'autruche n'a jamais aidé personne... par contre, bien sûr qu'on ne se résume pas à ça et bien entendu que tous les zèbres, Hpi, surdoués, ne se ressemblent pas!

En termes de stats, rien n'est certain tant la définition du haut-potentiel peut différer d'un spécialiste à un autre (pour certains ce sera à partir de 130, pour d'autres dès 120, encore pour d'autres ce n'est pas une question de résultat QI, etc.), mais on reste tout de même sur un pourcentage faible de personnes concernées. Et pour savoir si cette caractéristique vous concerne, il me semble important de passer par un professionnel compétent, l'effet Barnum étant très puissant (cf ci-dessous).



QI OR NOT QI ?

La douance, une question de test ?

C'est en 1905 que BINET et SIMON créent la première échelle mesurant l' "intelligence" en vue d'aider les élèves en difficulté. Depuis, les tests ont beaucoup changé, évolué et été adaptés selon les besoins jusqu'au WISC/WAIS que nous connaissons aujourd'hui comme étant le seul test à-même de calculer le quotient intellectuel d'un enfant (à partir 2 ans pour le WPPSI, 6 ans le WISC) ou d'un adulte (le WAIS). Nous en sommes aujourd'hui à la 5ème version et non la dernière, puisque chaque version est soigneusement créée à partir des dernières avancées psycho-socio-scientifiques.

Chaque test de QI dépend également de son pays et donc de sa culture, d'où la différence de chiffres d'un test à l'autre (par ex le maximum WAIS en France est de 160 tandis qu'au Japon c'est 220); il y a également une différence entre le WISC et le WAIS, d'où l'inutilité de comparer le chiffre !

D'autant que passer le test n'est pas pour le chiffre... sachez oublier le chiffre pour vous concentrer sur l'analyse précise de votre fonctionnement cognitif et/ou émotionnel que vous proposera le psychologue.

Car finalement là réside l'intérêt du test: se connaître pour mieux se comprendre, et peut-être commencer à s'accepter tel que l'on est (l'acceptation est un long processus, un cheminement qui ne s'arrête pas au test !). Aucune obligation de passer le test, certains.es seront juste rassurés.es à la lecture d'un livre ou d'un blog traitant du sujet de la douance; mais d'autres auront ce besoin de légitimité. Qu'importe... à chacun de trouver sa voie.

Passer le test adulte est difficile, surtout si on reste bloqué sur le préjugé que surdoué.e = plus intelligent.e... difficile de s'autoproclamer plus doué.e que les autres ! Alors déjà, sachez que vous ne devez rien à personne, mais si vous vous posez la question c'est déjà signe que vous cherchez des réponses... Alors pas de honte à voir une personne qui pourra vous les donner !

« L'intelligence ne se résume pas à un chiffre.
On ne peut pas classer l'intelligence
des gens de façon linéaire.
Les tests de QI ne mesurent pas toutes les
intelligences ni tous les secteurs de l'intelligence. »

Ilan M. Edelstein

EFFET BARNUM

Ou comment se tromper de chemin...

Le psychologue Bertram Forer (en 1948), soumet ses étudiants à un test de personnalité et fausse les résultats en leur remettant un recueil d'horoscopes pris au hasard. C'est alors que la grande majorité des élèves se sont reconnus totalement dans l'analyse alors même que ça n'avait aucun lien avec leurs réponses. L'effet Barnum est donc un biais cognitif à prendre en compte car il va pousser les personnes à accepter n'importe quelle description comme étant la leur. Un biais, qui est notamment utilisé dans de nombreuses professions pour malheureusement manipuler et tirer avantage des fragilités des personnes. Si je vous parle de l'effet Barnum c'est parce que je vois beaucoup de personnes se reconnaître dans le terme de « zèbre », comme une simple étiquette à la mode. Sauf qu'être HP n'est pas une mode et correspond à des caractéristiques bien définies. Il est ainsi important de ne pas utiliser ces termes à la légère, déjà car ça fait du tort à ces thématiques et donc aux personnes qui sont concernées, mais aussi car ça n'aide pas à avancer sur la connaissance de soi, bien au contraire ! Et nous méritons tous d'en apprendre davantage sur nous, de nous légitimer et de nous aimer... pour cela, évitons l'effet Barnum!

ET LE CERVEAU ?



EST-IL DIFFÉRENT ?
ET SI OUI, EN QUOI ?

Il me semble essentiel de ne pas faire encore une fois l'amalgame entre les zèbres, autrement dit les personnes surdouées ou à haut-potentiel intellectuel et les personnes hypersensibles (HS), soit à "haut-potentiel émotionnel". Car si le cerveau des HS réagit intensément, il n'en est pas vraiment « différent », ou en tout cas les études scientifiques actuelles ne sont pas encore précises en ce sens. Tandis que les imageries médicales démontrent bien les spécificités du cerveau des zèbres. Je rappelle que la douance ne concerne que 2 à 5% de la population.

En effet, les études menées notamment sur le cerveau des enfants surdoués montrent que leur cortex, la matière blanche cérébrale, ainsi que leur corps calleux évoluent + vite et + longtemps, ce qui permet un apprentissage et une réflexion plus rapide.

La myéline y est aussi plus dense, ce qui explique que les connections entre les neurones se fassent plus intensément.

Mais en soit, tout ceci ne veut pas dire « plus intelligent » car les capacités cognitives peuvent être bloquées par de nombreuses raisons psycho-sociales, comme elles peuvent être développées par ailleurs. Et la principale raison du blocage est le manque de confiance.

Cependant, je rappelle qu'il ne sert à rien de vouloir à tout prix développer les capacités d'un enfant. Celui-ci les développe par lui-même dès qu'il est dans un environnement sécurisé, aimant et bienveillant. Aucun parent ne devrait tenter de vivre une réussite ou une fierté à travers son enfant; laissons à nos enfants, HPs ou non, le choix de se développer comme ils en ont envie... et n'ayez pas d'inquiétude, la science a mille fois démontré que NON, on ne peut pas « louper une période d'apprentissages », car le cerveau reste tout au long de notre vie très malléable. Ne visons pas la performance, ou sinon celle du respect de l'individualité de chacun.



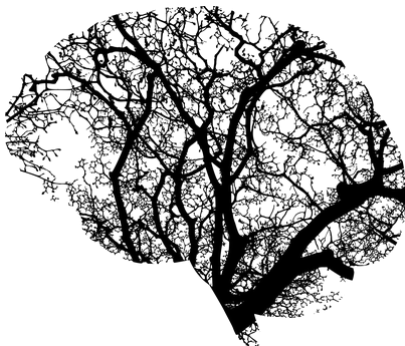
QUAND LES PRÉJUGÉS... MÈNENT AU SILENCE !

On peut se demander pourquoi on trouve si peu de surdoués qui parlent de la douance. En effet, la plupart des informations relatant de ce sujet sont faites soit par des professionnels, qui en parlent de manière factuelle et scientifique, soit ce sont des témoignages écrits sous un pseudonyme. Mais rares sont les surdoués.es qui prennent librement la parole...alors même que cela semble assez logique qu'ils soient les mieux placés pour parler de leur quotidien ! Bien souvent c'est pour une raison très simple: les préjugés ont la vie dure !

Déjà pour le surdoué lui-même, qui est mal à l'aise de le dire de peur de passer pour une personne arrogante, mais également pour les autres qui ne se gênent pas pour tester "ledit surdoué".

Ah je vous assure, il faut avoir une certaine confiance en soi pour le dire publiquement, car à chaque fois cela ne loupe pas : entre ceux qui vous demandent de démontrer que vous l'êtes en faisant quelque chose d'incroyable qu'ils ont pu voir à la TV (NB: la TV n'est pas là pour montrer la vérité, elle est là pour faire du sensationnel donc pour faire de l'audimat !), et ceux qui aiment montrer que vous faites aussi des erreurs, et prennent plaisir à vous montrer ce qu'eux savent faire et pas vous !

Car oui, le préjugé qui nous fait du tort réside dans le terme même de "surdoué" = "plus que doué" = "plus doué que les autres".



Alors si effectivement, les zèbres ont des caractéristiques qui peuvent amener des compétences quantitatives ou qualitatives au-dessus d'"unedite moyenne", ils n'en sont pas moins humains ! Moi aussi je fais des fautes, des erreurs d'inattention, ou même je ne peux rien comprendre ou me planter dans un calcul simple... Bref,j'ai décidé de ne plus rentrer dans la justification.

Rentrer dans la justification face à une personne qui a des préjugés ne mène à rien ! Si elle a décidé quelque chose, on n'y peut rien...

Par contre, j'ai décidé d'oublier le regard des autres, de briser les tabous et de me former moi-même sur le sujet de la douance afin de pouvoir accompagner au mieux les zèbres en souffrance. ❤️

LES 5 GRANDES IDÉES REÇUES

CAR ON EN DIT BEAUCOUP SUR LES
SURDOUÉS.ES...

1. Les surdoués.es sont des génies: quel poids, quelle pression ! Il est essentiel de faire la distinction entre ce que l'on voit dans les médias et la réalité.
2. Les surdoués.es réussissent à l'école et dans le monde du travail : mais qu'est-ce donc, la réussite ?
3. Les surdoués.es sont en échec et notamment dans leurs relations sociales. À croire qu'on a que deux choix : réussir ou être en échec... mais les personnes HPs sont comme tout le monde et vivent donc les deux dans leur vie.
4. La douance n'existe pas (je te renvoie au chapitre précédent!).
5. Les surdoués.es sont prétentieux.ses... et non ! Bien au contraire, puisqu'ils/elles ont davantage la capacité de voir leurs propres limites.

Finalement, que sait-on de la douance ?

Pas grand chose.

Pendant longtemps on ne voulait pas en parler, de peur de faire de l'élitisme tant le préjugé « plus intelligent » prenait toute la place. Puis, petit à petit on s'est rendu compte que beaucoup étaient en souffrance et pouvaient même être en échec scolaire. Voilà qu'on a alors sombré dans la victimisation des surdoués, à outrance.

Mais rien d'étonnant à cela, c'est même sociologiquement logique. En effet, pour toutes avancées quelles qu'elles soient, la société passe par une phase de déni, puis par une phase d'exaltation avec ses critiques, où les camps se forment et se battent tel un duel du « qui a raison » et où il est question de s'entretuer à coup d'arguments. Enfin, quand les esprits se calment, le sujet est enfin traité avec sérieux et engagement.

Oui mais voilà, pendant tout ce périple on a parlé que des enfants. Sauf que les enfants surdoués deviennent des adultes surdoués... des adultes oubliés.

Nous n'en sommes encore qu'aux prémices, et les guerres de clocher se poursuivent ; nous avons peu d'études concrètes à ce jour sur la douance. Tout reste encore à découvrir concernant l'intelligence, le cerveau et ses mystères. Certains donc en profitent avec des théories farfelues, faisant proliférer ici et là l'effet barnum.

En parallèle, on voit apparaître actuellement un amour sans limites pour les neurosciences, une magnifique discipline qui amène cependant ses limites avec elle, comme toute discipline. Il faut toujours garder un esprit ouvert, qu'importe l'effet de mode et le sujet... la douance y compris!

LES ENFANTS PRÉCOCES

PRÉCOCITÉ UN JOUR,
DOUANCE POUR TOUJOURS.

Ces enfants atypiques voient et ressentent le monde autrement, en dehors d'une norme majoritaire. Ces enfants peuvent se fondre dans une horde d'équidés ou être bloqués par leurs rayures qu'ils ne savent pas comment appréhender. Et dans ce dernier cas, il faut les aider et pour cela les repérer. Donc enlevons-nous tous nos préjugés : un petit zèbre n'est pas forcément en avance dans les apprentissages, n'est pas forcément le meilleur de la classe, n'est pas forcément passionné par les échecs ou encore hypersensible, etc...

Dès tout petit l'enfant précoce amène un malaise chez de nombreux adultes, un peu comme s'il pouvait voir l'autre dans ce qu'il est, au-delà des apparences et du faux-self. Le jeune enfant n'étant pas encore totalement conditionné aux codes et conventions sociales, va malgré lui mettre les pieds dans le plat : poser des questions dérangementes, tutoyer et ne pas adhérer aux règles de politesse, etc.

En grandissant, il remettra en cause le rapport de force et vivra comme une grande injustice ce qui lui semblera arbitraire. Sans compter l'intensité qu'il génère et qu'il recherche dans toutes ses relations..

En marge donc d'une société qui lui semblera aseptisée, il va forcément violenter certaines personnes et donc attirer incompréhension, irritation voire parfois de la haine. Dès que le surdoué va parler, il peut générer de l'agacement, sa présence-même peut déranger et il le ressent.

Il le ressent aussi chez ses parents, prenant dès lors cela pour du désamour ou tout du moins pour une pression à se caméléoniser (car l'amour devient conditionné à une attitude). Ainsi, petit à petit, il va devoir par besoin d'acceptation jouer un rôle, celui d'un acteur sans émotion... au risque de s'oublier lui-même.

Ce monde fade et sans couleur pourra dès lors l'amener à perdre toute joie de vivre, tout but et générer un véritable mal-être qui perdurera à l'âge adulte. Il est essentiel de savoir comment l'accompagner dans toute sa singularité. Car seule la compréhension de sa propre différence l'aidera à s'accepter.



LES CARACTÉRISTIQUES DES PETITS ZÈBRES

GARDEZ EN TÊTE QUE CHAQUE ENFANT EST
UNIQUE ET N'A PAS FORCÉMENT TOUTES CES
CARACTÉRISTIQUES!

Les caractéristiques des petits zèbres : un enfant qui marche / parle très tôt ou un bébé très éveillé peuvent être le signe d'une précocité, mais PAS TOUJOURS. Car on ne peut pas se fier à une précocité dans un ou plusieurs domaines ; c'est surtout finalement la fréquence des indices et l'âge inhabituel qui peuvent être signes de douance !!

- D'autant que certains sont tellement perfectionnistes qu'ils tentent uniquement lorsque cela leur semble parfait.
- Dès la naissance, le parent peut vite entrevoir une différence et notamment dans le regard observateur, si appuyé qu'il peut mettre mal à l'aise. De plus, ces bébés dorment souvent peu et vont pleurer plus.

- On peut aussi vite entrevoir un décalage dans leurs centres d'intérêts ou leurs questionnements. Car si tous les enfants passent plus ou moins par la phase du « pourquoi », les enfants zèbres vont poser des questions d'ordres métaphysique, philosophique, politique, etc... très tôt (parfois avant les 4 ans).
- Ces enfants peuvent perdre confiance en eux assez rapidement et peuvent avoir des difficultés dans les relations sociales (mais pas toujours, tant ils peuvent aussi jouer les caméléons 🦎). Ils peuvent être hypersensibles (mais pas toujours) et très sensibles à la critique.
- Beaucoup ont des troubles DYS et peuvent être maladroits au point où le sport en devient une vraie souffrance, ce qui n'arrange pas leur côte de popularité !
- Ces enfants peuvent être particulièrement denses tant ils demandent plus, toujours plus (de savoir, d'amour, etc...), ce qui peut angoisser le parent.
- C'est aussi des enfants passionnants et passionnés mais qui peuvent attirer beaucoup de jalousies et même l'animosité des adultes.



MON ENFANT EST HP, LE SUIS-JE AUSSI ?

Il n'est pas rare en tant que parent d'enfant zèbre qu'on en arrive à s'interroger sur soi, ou que le psy pose la question. En effet, si aucune étude scientifique n'a clairement démontré le lien génétique (en même temps, il y a peu d'étude à ce sujet tout court), sur le terrain les praticiens constatent qu'en général l'enfant zèbre a un parent - ou les deux - qui le sont (ou les grands-parents peut-être ?). Ce qui est surprenant c'est que les mères ont souvent tendance à penser au père de manière automatique, tant le #sexismeordinaire de nos sociétés pousse les femmes à se caméléoniser et à avoir un fort syndrome de l'imposteur.

Alors aujourd'hui, j'aimerais vous dire que se questionner sur soi est une bonne chose, c'est même sain, pour soi mais aussi pour mieux comprendre nos mini-zèbres. Enlevez-vous de la tête que zèbre = intelligence!! Car inévitablement il y a un énorme paradoxe puisque le zèbre est assez humble par nature, et aura donc bien du mal à se dire « je suis plus intelligent »... et puis, ce n'est tout simplement pas vrai !

La question est plutôt : vous êtes-vous toujours senti en décalage ? Votre enfant vous fait-il penser à vous plus jeune ? Si vous répondez oui à une de ces questions, allez creuser le sujet et ne passez pas votre vie dans la méconnaissance de vous-même. Faites-vous ce joli cadeau.

FEMME SURDOUÉE

Elle est toujours la dernière à se questionner.

S'il n'est pas aisé d'être surdoué.e tout court, ça l'est encore moins dans une société sexiste... Bah faut bien le dire : une femme surdouée c'est à priori pas sexy !


Nadine Kirchgessner dans son livre "Des femmes surdouées" met en exergue le manque de femmes douées dans nos livres d'histoire, ou même dans notre culture générale où toujours les mêmes noms d'hommes sont cités. Elle explique aussi que le taux de femmes zèbres célibataires ou divorcées est nettement plus grand que chez les femmes non-zèbres, et recense un nombre incroyable de témoignages poignants expliquant qu'une femme n'est pas féminine si elle tente de se comparer "intellectuellement" à un homme... faites-en vous-même votre conclusion.

N.KIRCHGESSNER synthétise cela en une phrase : "Une femme ne doit pas être trop intelligente sous peine de mise à l'écart ou de relégation du style: "elle se débrouille comme un homme"". Elle en explique donc le fort nombre de femmes se conformant très jeune aux attentes, et souffrant du complexe de l'imposteur dès lors qu'elle réussit quelque chose dans cette société.

Pour cela, pas le choix, assumer, ne pas avoir honte, et surtout valoriser les capacités intellectuelles et cognitives de nos petites filles.

TROP DIFFÉRENT.E ?

SE SENTIR EN TROP ? SE SENTIR TROP ?

Eh oui, pas facile quand on semble "trop tout" ou que notre personnalité est un superlatif à elle toute seule ! On semble parfois trop susceptible, trop prise de tête, trop sérieux.se, trop fusionnel.le... Mais on est aussi trop passionné.e, trop aimant.e, trop généreux.se, trop engagé.e, trop loyal.e, etc... 

Rien n'est un problème quand on sait que la tolérance, c'est apprendre à accepter sans pour autant comprendre.

Avec le rapport de force constant au sein de nos sociétés, difficile de ne pas le mettre en place au sein même du couple. On en vient ainsi à questionner sans cesse la légitimité des faits et des émotions de l'autre; pire encore, à faire des interprétations sur ce qu'il a dit ou fait ! Et ce qui fait péter un plomb dans un couple neuro-typique, fera exploser le disjoncteur chez les atypiques !

Apprenons à accepter nos différences, même si on ne comprend pas toujours pourquoi il/elle pense comme cela ou agit comme cela.

Partons non pas du principe "j'ai raison/tu as tort", ou "il/elle doit changer", mais plutôt : "je sais qu'il/elle m'aime, me respecte et n'est pas de mauvaise foi". Dans un couple respectueux, personne ne souhaite faire du mal à l'autre, alors partons de cette vérité confiante pour avancer ensemble.

Et commencez par prendre le temps pour vous accepter vous-même, accepter l'autre comme il est et votre couple parfaitement imparfait... Vous perdrez moins de temps à vous juger; et plus à vivre et à vous aimer ❤️

Pour aller plus loin, vous pouvez vous procurer dans toutes les librairie ou sur internet mes livres.



Comment utiliser son intelligence pour réussir ?

On pense souvent à tort que l'intelligence est un gage de réussite mais il n'en est rien, ce n'est pas votre QI qui déterminera votre capacité de compréhension et d'adaptation, ni même votre motivation ou votre persévérance à l'effort. D'ailleurs, parfois on nous fait croire que la réussite est une question de chance... là encore, sachez que c'est bien plus une question d'acharnement !

Quand vous voyez une personne qui réussit, à qui tout semble sourire, sachez que derrière il y a souvent plus de travail, de doutes et de hargne qu'il n'y paraît ! Et je sais de quoi je parle...

La réussite n'est que le sommet d'un iceberg. Vous ne voyez pas ni tout le chemin parcouru en amont, ni même les nombreuses chutes et blessures

La réussite, c'est surtout une question de confiance, car en ayant confiance en soi on regarde moins les autres, on se concentre sur nous et nos propres compétences. Cela ne veut pas dire qu'on peut TOUT réussir bien sûr, mais avec la confiance, tout est envisageable.

Et cela change la donne, puisque l'on va tenter et ne pas se décourager au moindre obstacle. Finalement, ce qui compte, ce ne sont pas les faits mais bien les croyances que nous avons en nos capacités, ce que l'on appelle l'effet pygmalion. L'image que vous avez de vos capacités ou de celles de votre enfant modulera réussites et échecs.

Car si je crois que c'est trop dur pour moi, pourquoi me donnerais-je la peine d'essayer ? Alors, comment développer sa confiance en soi ?

Déjà il faut bien faire la distinction entre la confiance en soi et l'estime de soi.

On confond bien trop souvent les deux, ce n'est pas grave mais tant qu'à faire, autant connaître cette distinction.

La où l'estime va être un sentiment, la confiance sera plus visible dans les actions, dans le fait de sortir de sa zone de confort.

Il est normal de ne pas avoir confiance dans tous les domaines, et donc de ressentir de l'appréhension face à une nouveauté, c'est d'ailleurs plutôt le signe d'une belle humilité.

Là où cela devient problématique, c'est quand cela nous bloque totalement. Ainsi, on pourrait dire que l'estime de soi c'est la façon dont on se perçoit, c'est l'amour de soi, tandis que la confiance en soi c'est ce dont on se sent capable ou non d'accomplir. Pour Michelle Larivey, l'estime est « le résultat d'une auto-évaluation [...], d'un baromètre révélant dans quelle mesure nous vivons en concordance avec nos valeurs. »
Finalement, l'estime de soi vient avec la connaissance de qui nous sommes et permet à la confiance de s'épanouir plus librement, de se tester et de s'accomplir. .

Personnellement, j'aime à dire que la confiance est une aventure là où ton estime est ton navire. Tous deux fluctuent et évoluent, mais toi seul.e devrait être capitaine à bord.

Ma Zébr'attitude

*Il est essentiel pour moi de me
mettre à nu, que vous puissiez
comprendre qui je suis
et pourquoi je peux vous comprendre
et vous aider...*

{ Ma Zébr'attitude }

Je lis et j'écoute de la musique en même temps, ou je lis et je regarde un film en même temps, ou encore j'écris des deux mains en même temps... mais il paraît qu'il faut choisir.

Je dis ce que je pense à haute voix, je pose des questions gênantes et je mets les pieds dans le plat sans le vouloir... mais il paraît que ça ne se fait pas.

J'écoute chaque conseil, je me remets sans cesse en question, je repousse sans cesse mes limites... mais il paraît que ce n'est pas suffisant.

Vos mots me percutent, vos paroles me transpercent, vos actes violentent ma vision du monde... mais il paraît que je dois me blinder et accepter.

Chaque injustice me donne envie de pleurer, hurler, vomir... mais il paraît que ce n'est pas normal.

J'aurais dû vouloir jouer avec les autres enfants, j'aurais dû adorer aller en boîte de nuit, j'aurais dû "profiter de ma vie avant d'avoir des enfants"...



mais j'ai préféré rester assise à tout regarder, tout décortiquer, tout analyser pour tenter de comprendre ce monde qui n'a aucun sens à mes yeux.

Alors j'ai appris à poser moins de questions, j'ai appris à parler plus lentement, j'ai appris à rire aux blagues qui n'avaient pas de sens pour moi, j'ai appris à sourire poliment, j'ai appris à accepter le fait que dans ce monde ce n'est pas celui qui détient un savoir qui est le plus écouté, j'ai appris à ne pas remettre en question une personne qui avait plus d'années en âge ou en expérience/ plus d'argent / plus d'années d'études/ plus d'amis/ plus... ou juste une personne qui avait un pénis (car il faut bien l'admettre, une femme se doit d'en savoir moins qu'un homme dans notre société !), j'ai appris à ne pas pleurer, à ne plus analyser, à ne plus voir, à être aveugle, sourde et muette...

J'ai appris à ne plus être moi.

Jusqu'au jour où je ne voyais plus l'utilité même d'exister. A quoi bon, après tout ?!


Et j'ai renoué petit à petit avec qui j'étais, sans demander la permission à qui que ce soit. Je me suis imposée. J'existe.

Tout est possible, puisque je suis là, et que je peux l'imaginer.

Tout restera possible tant que je peux savoir réellement qui je suis.

Qu'importe votre parcours de vie, qu'importe tout ce qu'on peut vous dire ou tout ce qu'on vous a fait subir... tant que vous savez qui vous êtes, vous vous relèverez toujours. ❤️

Vos émotions et vos pensées sont qui vous êtes ; là maintenant, dans le présent.



“Être surdoué, c'est l'émotion au bord des lèvres, toujours, et la pensée aux frontières de l'infini, tout le temps.”

Jeanne Siaud-Facchin

Me contacter



`@elodiecrepel`



`https://www.facebook.com/
elodiecrepelofficiel`



`https://www.youtube.com/c/
ElodieCrépelofficiel`



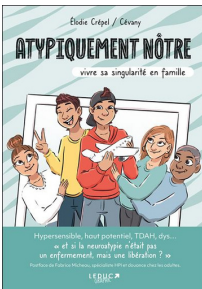
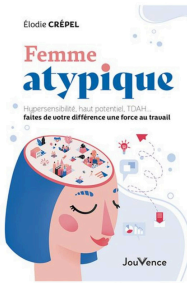
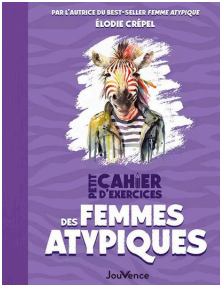
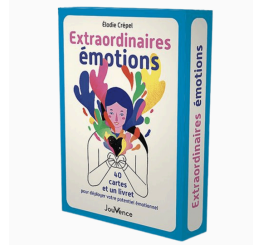
`@elodiecrepel`



`contact@elodiecrepel.com`

www.elodiecrepel.com

Mes livres



Ils ont parlé de mon travail :



madame FIGARO

la Femme Actuelle

TERRAFEMINA

happinez

PSYCHOLOGIE POSITIVE

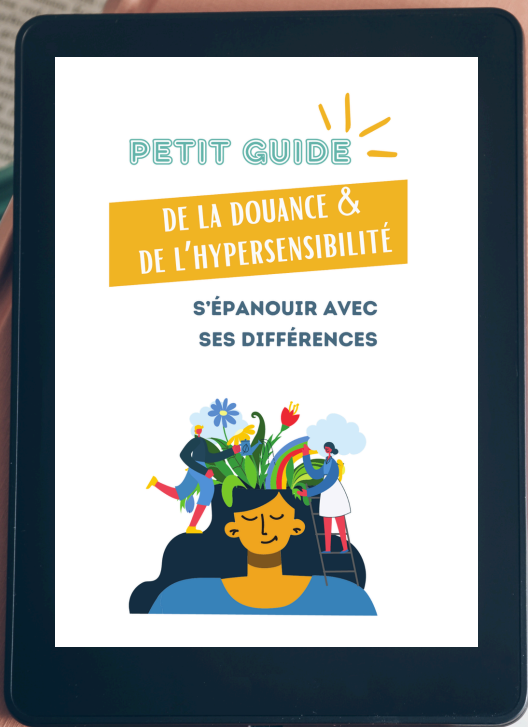
la Croix



LA MAISON des MATERNELLES



L'OPTIMISME



**Vous avez aimé cet e-book ?
Alors n'hésitez pas à en parler autour de vous!**

Cependant il est interdit selon la loi copyright de transmettre directement cet ebook.

Afin de respecter le travail de l'auteur, il est toujours préférable de partager à la source, c'est à dire ici :
le site qui vous a permis de le télécharger.

Merci.