

100  
questions/réponses

Nathalie LOURDEL  
Matthieu LASSAGNE

# Tous HPI ?

Comprendre et libérer les potentiels



[boutique.afnor.org/livres](http://boutique.afnor.org/livres)

afnor  
ÉDITIONS



## CHAPITRE 1 : COMMENT REPERER UN HAUT POTENTIEL ?

1. Comment cerner le concept de haut potentiel ?
2. Quelles sont les différentes définitions du haut potentiel ?
3. Est-ce qu'être haut potentiel, c'est être hors norme ?
4. Quelles sont les différentes formes d'intelligences ?
5. ÊTRE à haut potentiel ou EXPRIMER un haut potentiel ?
6. Comment se passe la découverte de son haut potentiel ?
7. Comment être bien accompagné dans l'exploration de son haut potentiel ?
8. Comment bien vivre le test WAIS ?
9. Qu'est-ce que la multi potentialité ?
10. Comment être multi potentiels dans sa vie professionnelle ?
11. Que signifie la neurodiversité ?
12. Pourquoi est-il important de connaître l'Asperger et le TDAH ?
13. Comment se manifeste le TDAH ?
14. Haut potentiel et autisme ? Asperger ?

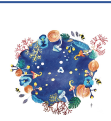
## CHAPITRE 2 : SENSIBILITES ET COMPORTEMENTS ATYPIQUES

### Comment s'expriment les différentes formes d'intelligence

15. Comment se manifeste la douance lorsqu'elle est débordante ?
16. Comment se manifeste la douance lorsqu'elle est une alliée ?
17. Les intuitions, est-ce central chez le haut potentiel ?
18. Quels sont les défis liés à la pensée intuitive ?
19. Comment libérer les potentiels de son intuition ?
20. En quoi les personnes hauts potentiels sont-elles des sentinelles ?
21. Quels sont les liens entre l'intelligence et la créativité ?
22. Pourquoi certains HP sont particulièrement créatifs et d'autres pas ?
23. La métacognition, une spécificité du haut potentiel ?

### Les autres intelligences-sensibilités singulières

24. Qu'est-ce que l'hyperesthésie ? La synesthésie ?
25. Qu'est-ce que la haute-sensibilité émotionnelle ? L'hypersensibilité ?
26. Pourquoi certains HP sont complètement déconnectés de leurs émotions ?
27. Pourquoi certains hauts potentiels vivent des tsunamis émotionnels ?
28. Pourquoi la régulation émotionnelle est un sujet important pour les HP ?
29. Comment se manifeste l'intelligence émotionnelle, le haut-potentiel émotionnel ?
30. Pourquoi l'empathie est multiforme ?
31. Pourquoi l'empathie est particulièrement importante pour les personnes hauts potentiels ?
32. Quels défis posent cette empathie ?
33. Pourquoi les personnes hauts potentiels ont du mal à reconnaître et à défendre leurs besoins ?
34. Comment identifier si la honte et la culpabilité perturbent votre vie ?
35. Comment la honte et la culpabilité s'invitent dans la vie des hauts potentiels ?
36. Pourquoi les hauts potentiels minimisent-ils leurs qualités ?
37. Pourquoi les hauts potentiels ont-ils des difficultés à faire des choix ?
38. Comment le fait affirmer ses différences et sa spécificité peut isoler ?
39. Quel est le rapport des hauts potentiels avec la solitude ?
40. Pourquoi l'isolement est parfois choisi pour se protéger ?



## Les valeurs, le besoin de sens et de cohérence

41. Pourquoi le besoin de cohérence du haut potentiel le met-il en décalage ?
42. Pourquoi certains hauts potentiels sont pris au piège de la procrastination ?
43. Comment sortir de la procrastination ?
44. Les hauts potentiels, des personnes particulièrement passionnées ?
45. Comment se manifeste une passion aliénante ?
46. Les hauts potentiels sont-ils perfectionnistes ?
47. Comment s'exprime le besoin de liberté des hauts potentiels ?
48. Pourquoi les limites sont difficiles à percevoir pour les HP ?
49. Le besoin d'éthique, une spécificité des hauts potentiels ?
50. Les hauts potentiels sont-ils sensibles à l'écologie ?

## Chapitre 3 : LES ENJEUX PROFESSIONNELS POUR LES HAUT POTENTIEL

### Trouver sa place dans un environnement de travail

51. Quels types de professions sont épanouissantes pour les hauts potentiels ?
52. Pourquoi les hauts potentiels ressentent-ils parfois un sentiment d'imposture et comment se manifeste-t-il ?
53. Comment dépasser le sentiment d'illégitimité et d'imposture ?
54. Comment éviter la sur-adaptation ?
55. Les hauts potentiels et le rapport à l'argent, une particularité ?
56. Quels enjeux posent l'inclusion des personnes hauts potentiels en entreprise ?

### La prise de poste

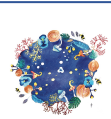
57. Comment trouver le bon poste ?
58. Quelles étapes mettre en place pour sécuriser sa prise de poste ?
59. Faut-il dire ou pas qu'on est haut potentiel ?

### Dirigeants et manager haut potentiel

60. Dirigeant à haut potentiel : quels enjeux ?
61. Comment mieux assumer son positionnement HP dirigeant ?
62. Dirigeant à haut potentiel : en quoi leur leadership est-il novateur ?
63. Comment répondre à ses besoins et à ceux de son équipe ?
64. Comment déléguer efficacement ?
65. Entre membres de la direction comment mieux travailler ensemble ?
66. Recruter un haut potentiel, quelle stratégie ?
67. Pourquoi c'est difficile de se séparer d'un collaborateur quand on est haut potentiel ?

### Les femmes hauts potentiels en contexte professionnel

68. Quelles sont les spécificités des femmes hauts potentiels ?
69. Comment les injonctions sociétales amènent les femmes HP à se sur-adapter ?
70. Quelles sont les inégalités dont sont victimes les femmes sur le plan professionnel ?
71. Comment s'accomplir en tant que femme haut potentiel ?



## Chapitre 4 : SOUFFRANCE DES HAUTS POTENTIELS AU TRAVAIL

### Burn-out et bore-out

72. Qu'est-ce que le burn-out ?
73. Quelles sont nos hypothèses concernant la spécificité du burn-out chez les personnes hauts potentiel ?
74. Le Bore-out : Pourquoi les HAUT POTENTIEL s'ennuient-ils au travail ?
75. Qu'est-ce que le faux-self pour les hauts potentiels ?
76. Pourquoi le faux-self va de pair avec l'ignorance de son haut potentiel ?
77. Pourquoi le faux-self est-ce une clé centrale pour expliquer la souffrance de certains hauts potentiels ?
78. Certains haut potentiel parlent de schéma d'échecs à répétition, de quoi s'agit-il ?
79. Pourquoi les hauts potentiels ont-ils été pathologisés ?

### Les hauts potentiels & emprise

80. Manipulation ? Emprise ? Perversion de quoi parle-t-on ?
81. Pourquoi le haut potentiel et le pervers sont des partenaires d'accrochage ?
82. Pourquoi comprendre le mécanisme de l'emprise est essentiel pour les HP ?
83. Comment sortir de l'emprise ?
84. Comment s'installe le harcèlement professionnel et comment en sortir ?

## CHAPITRE 5 : LES HAUTS POTENTIELS, SE RELIER AU MONDE ET S'EPANOUIR

### Prendre conscience de la perception extérieure de l'image des hauts potentiels

85. D'où viennent les incompréhensions ?
86. Pourquoi certains hauts potentiels semblent-ils ingérables ?
87. Pourquoi certains hauts potentiels suscitent-ils l'insécurité psychologique dans la relation ?
88. Pourquoi suscitent-ils l'envie et la jalousie ?

### Clés pour mieux interagir avec un haut potentiel

89. Comment mieux communiquer avec un haut potentiel ?
90. Comment manager et motiver un haut potentiel ?
91. Comment créer une relation de confiance avec un haut potentiel ?

### HP comment améliorer vos relations

92. Comment valoriser un parcours atypique face au recruteur ?
93. Comment s'adapter au rythme de vos interlocuteurs ?
94. Comment sortir des schémas négatifs passés ?
95. Comment construire des schémas relationnels positifs ?

### Déployer votre potentiel

96. Comment renforcer l'estime de soi et la confiance en soi ?
97. Pourquoi se reconnaître haut potentiel est important pour votre évolution professionnelle ?
98. Comment libérer ses talents et son potentiel ?
99. Quel est l'intérêt pour un haut potentiel de faire un coaching ?
100. De quel type de coaching ont besoin les hauts potentiels ?

# INTRODUCTION



HPI ? Derrière ces trois lettres formant le sigle de « haut potentiel intellectuel » fleurissent des représentations diverses et variées. Pour certains, HPI est synonyme d'intelligence, de réussite, de créativité, pour d'autres, de difficultés, de mise à l'écart, d'inadaptation relationnelle... Une arborescence de descriptions, de témoignages, de récits, de conceptions individuelles du HPI qui donnent l'impression que tout le monde est concerné. Qu'en est-il vraiment ?

À l'heure des réseaux sociaux, des post-vérités, du complotisme, chacun à sa théorie sur tout, une sorte de flou règne sur le sujet de l'intelligence. Notre objectif est de **démêler les nœuds derrière ces appellations** (HPI, HPE, HP, hypersensible, multipotentiel, zèbre...) de plus en plus utilisées, parfois à tort.

Le HPI est partout. Dans cet ouvrage, nous vous proposons de sortir des stéréotypes et des clichés. Une première étape est d'évacuer la dualité entre la douance et la normalité : l'intelligence humaine se situe dans un *continuum* fait de nombreuses variations. Ensuite, il s'agira de nous éloigner d'une catégorisation des hauts potentiels qui ne seraient qu'intellectuels et mesurables par des chiffres. **L'intelligence humaine est diverse, variée, colorée** par la personnalité de chacun. Certes, ce livre vous invite au départ à vous familiariser sur le haut potentiel intellectuel détecté par le fameux bilan psychologique qui permet d'évaluer le QI. Mais surtout, nous vous proposons **d'élargir votre regard à toutes les autres formes d'intelligence** : émotionnelle, musicale, relationnelle, linguistique, kinesthésique, intrapersonnelle, existentielle... Et donc à toutes les autres formes de hauts potentiels.

Voyageons ensemble au-delà de la pensée linéaire existante sur les thèmes du quotient intellectuel, de l'hypersensibilité, de la neurodiversité... Nous allons explorer différentes approches pour mieux cerner la douance et mieux repérer l'expression du haut potentiel. L'objectif est aussi de regarder de plus près ce

## Introduction

que signifie cette façon d'être au monde, comment s'expriment les différentes formes d'intelligence. Prenez de la hauteur sur votre potentiel et sur les perspectives pour le déployer.

Coincé dans des injonctions de performance et de conformité, il est parfois difficile de se sentir à la juste place dans le monde professionnel. Et pourtant, il existe des leviers d'épanouissement. Nous prendrons le temps de regarder de près les sensibilités atypiques et de détailler les enjeux professionnels pour les hauts potentiels, qu'ils soient dirigeants, *managers*, ou en recherche de nouvelles opportunités. Nous détaillerons également les spécificités que peuvent rencontrer les femmes hauts potentiels. Certains hauts potentiels rencontrent des difficultés dans leur vie personnelle ou professionnelle, nous évoquerons donc en détail le *burn-out*, le *bore-out* et le harcèlement.

Nous explorerons ensuite l'ensemble des clés pour **favoriser l'expression de vos potentiels**. En effet, avoir un talent, un don, des facilités est un élément qui ne garantit en rien l'expression d'un haut potentiel. Il est essentiel de comprendre tous les paramètres qui vont influencer sur l'expression de votre intelligence : l'environnement, la persévérance l'engagement, l'estime de soi, la confiance en soi...

Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que vous êtes curieux, en questionnement sur vos potentiels, sur la manière de les exprimer. À travers les témoignages de hauts potentiels, vous pourrez mieux appréhender et mieux accepter ce que d'autres voient comme des « bizarreries ». Peut-être aussi, mieux vous comprendre et vous rassurer : vous n'êtes pas seul...

Chaque écrit a un parti pris, le nôtre est celui de deux *coachs* professionnels engagés dans l'accompagnement des transformations et la libération des potentiels. Donc, si développer vos talents, chercher à mieux vous connaître pour évoluer vous stimule, vous anime, vous pouvez commencer tout de suite.

Un choix évident pour nous : laisser votre cerveau analytique décortiquer les mots et votre imaginaire, vos pensées intuitives se nourrir des dessins afin d'avoir un autre niveau de lecture plus profond et de vous questionner autrement.

Chacune de ces cent questions aborde un angle de réflexion précis, mais elles ouvrent aussi à d'autres thématiques puisque, évidemment, tout est relié, et qu'il nous est impossible de considérer ce sujet comme linéaire. Vous êtes donc libre de commencer ce livre dans l'ordre qui vous plaît, de sauter d'une question à l'autre, de naviguer d'une découverte potentielle vers une autre... bon voyage.

100  
questions/réponses

Nathalie LOURDEL  
Matthieu LASSAGNE

# Tous HPI ?

Comprendre et libérer les potentiels



 boutique.afnor.org/livres

**afnor**  
ÉDITIONS

