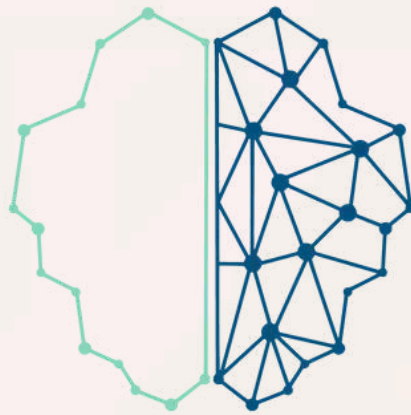


# Comprendre et apprivoiser le Haut Potentiel Intellectuel



Audrey  
Hernandez

---

*Coache Professionnelle certifiée au  
RNCP, spécialiste Coache de vie  
pour femmes Haut Potentiel*

# Sommaire



Définitions du HPI

---

Synonymes et caractéristiques du HPI

---

Détections du HPI

---

A quoi ça sert de savoir si on est atypique ?

---

Pourquoi choisir un coaching avec moi ?

---

Apprends à mieux te connaître avec des outils d'auto-coaching

---

Bonus

# C'est quoi au juste, une personne Haut Potentiel Intellectuel ?

## Définition

Être Haut Potentiel intellectuel est un fonctionnement différent, et ce, depuis toujours. Ce n'est pas une maladie, c'est une façon "hors cadre" d'être, de penser, d'agir.

Selon Fabrice MICHEAU, une référence dans ce domaine depuis plus de 15 ans :

"Une personne HPI est un individu possédant une efficience intellectuelle accrue, «en dehors de la norme générale» et caractérisée par un fonctionnement cérébral différent.

Il a un fonctionnement cérébral différent : pensée analogique ou dite «en arborescence », avec une vision globale et une « matrice » de travail plus importante.

Seul 2,3 % de la population serait concerné. Nous nuancions par « serait concerné » car ce chiffre ne représente finalement que la population testée (par le test WAIS).

Un grand nombre de Talent sont encore aujourd'hui à révéler.

- Les HPI ( Haut Potentiel Intellectuel) ont un QI supérieurs à 130. Ils représentent 2,1% de la population.
- Les THPI (Très Haut Potentiel Intellectuel) sont des personnes dont le QI est supérieur à 145 au test de la WAIS.
- Les QI supérieurs à 145 ne représenteraient qu'1/1000 de la population et ceux supérieurs à 160 environ 1/30 000.

Le cerveau d'un HPI est capable de combiner un haut niveau de traitement de données avec chacun de ses cerveaux et une combinatoire des 2, en même temps (c'est à dire cerveau droit et cerveau gauche)."

## Synonymes de "haut potentiel intellectuel"

Le Haut Potentiel Intellectuel est également appelé douance, HPI, surdouance, THPI (Très Haut Potentiel Intellectuel), HQI (Haut Quotient Intellectuel) et THQI (Très Haut Quotient Intellectuel).

Les personnes surdouées ont elles aussi plusieurs synonymes, comme les zèbres, philocognitifs, neuroatypiques, atypiques.

Autant de p'tits noms pour expliquer un fonctionnement cognitif et émotionnel différent de la norme.

## Quelques caractéristiques de la personne HPI

*!/ Attention, ces caractéristiques ne sont pas une liste à cocher pour être surdoué, ce sont simplement des traits qui ressortent souvent !/*

Besoin d'une très grande précision

5 sens très développés

Un humour surprenant !

Apprend très rapidement et passe à autre chose aussitôt

Une intuition forte et juste

Grand sens de la justice : c'est primordial !

Besoin de vérité / authenticité

Curiosité multiple et décuplée

Souvent, ne comprend pas les codes sociaux

Raisonne différemment

Sens de l'injustice intensément développé

Ressent un décalage social

## De quelle façon savoir si je suis HPI ?

### Comment savoir si tu es haut potentiel intellectuel ?

Tu peux faire beaucoup de lectures, regarder des vidéos sur internet, participer à des séminaires, cependant, rien ne remplace l'analyse d'un.e professionnel.le.

### Par quels moyens ?

- **Le test de douance**

À réaliser par un.e pro formé.e au test et au haut potentiel intellectuel. Ce bilan va décrypter le fonctionnement du cerveau d'un HPI. Il se base sur les différents traits de personnalité des zèbres. Il détermine les profils dits complexes et ne se focalise pas uniquement sur le fonctionnement cognitif. Fabrice Micheau, expert également dans ce domaine, est clair sur le sujet : il n'existe pas de profil type de surdoué.

Cette passation met en lumière si tu as un fonctionnement de personne haut potentiel intellectuel, un profil complexe ou laminaire, et/ou hautement sensible.

Réaliser ce test et être haut potentiel intellectuel n'est pas un diagnostic : effectivement, être HPI ne signifie pas avoir une maladie.

Cependant, ce test peut soulever si tu es concerné.e par des TSA (Troubles du Spectre Autistique), un TDA-H (Troubles du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité), et/ou une hyperactivité. Ces derniers points sont simplement une piste de compréhension de soi et nécessite de consulter un médecin spécialisé si tu souhaites aller plus loin.

Le test de douance, qui est une exploration de douance est non officiel en France. Il est officiel à l'international notamment dans tous les pays anglo-saxons, anglophones et d'Amérique du sud.

- **Le test WAIS (QI)**, à faire avec un.e psychologue ou psychiatre. Test reconnu en France. Donne un résultat chiffré.

## A quoi ça sert, finalement, de savoir si tu es HPI ou non ?

### As-tu déjà pensé :

- Je me sens, et ce, depuis toujours, en décalage.
- On dit de moi que je chipote sur les mots.
- On dit de moi que je passe d'un sujet à un autre, d'une passion à une autre, sans jamais aller jusqu'au bout.
- On dit de moi que je pleure "pour un rien".
- Je me demande de quelle famille je viens.
- Les codes sociaux sont pour moi très étranges et incompréhensibles.
- Je n'aime pas les conversations superficielles.
- Je donne très peu ma confiance aux autres.
- Je fais plusieurs choses à la fois, comme écouter de la musique en lisant, entre deux rédaction de mails, tout en faisant la liste de courses. On dit que je ne sais pas me concentrer sur une seule chose.
- Etc... (liste non exhaustive !)

### Et donc, à quoi ça sert de savoir ?

TE.CONNAITRE. Et pissétou ! Cependant, c'est une méga grande aventure. Et l'introspection, c'est pour les aventuriers, qui n'ont pas peur de changer des choses dans leur vie, faire du tri, se réorienter, choisir, tout court.

### J'ai un secret :

Cela n'offre aucune excuse à son comportement envers soi ou envers les autres de savoir qu'on est surdoué. Car nous ne sommes pas "sur", juste doué différemment.  
De plus, il n'y aucune excuse au respect à avoir envers soi et envers les autres.





# Pourquoi choisir un coaching avec moi ? 1/2



## Comment se déroulent mes séances ?

On passe 4 mois ensemble, soit 8 séances de 2h30, à 15 jours d'intervalle.

1. Tu vas définir ton objectif : ce que TU VEUX vraiment, sans concession, aucune.
2. En travaillant sur ton objectif, tu découvriras : (liste non exhaustive)
  - Tes valeurs et comment les honorer ;
  - Tes croyances internes ou externes ;
  - Tes freins et comment les ôter ;
  - Tes besoins et comment les respecter...
3. Pour réussir ton objectif, je te guide pour construire un plan d'action adapté à ton cheminement. Tout en réalisant, de séance en séance, des petits pas, pour y parvenir plus facilement et en douceur.
4. A la fin du coaching, tu seras :
  - Autonome
  - Réalignée
  - En plein accomplissement de ton objectif

A travers tout le processus du coaching, tu apprendras : (liste non exhaustive!)

- A mieux te connaître ;
- A te respecter et respecter les autres ;
- Tes propres limites, tes forces et points d'améliorations ;
- Sortir de ta zone de confort et oser te surpasser...



## Pourquoi choisir un coaching avec moi ? 2/2

### Voici une problématique rencontrée régulièrement en séance

**"Je souhaite me réapproprier ma vie professionnelle mais je ne sais pas par quel bout commencer".**

**L'objectif :** "je veux faire le point sur ma carrière, pour ainsi changer de voie professionnelle"

Après avoir cherché d'où venait cette colère, ma coachée a mis le doigt dessus : son éducation, sa position dans la fratrie et le rôle qu'on lui a fait porter (et qu'elle a pris) a défini une hargne qui appartient plutôt à l'histoire familiale et non à elle en tant que personne.

**Pour modifier une croyance, il convient de mettre le doigt dessus, très précisément.**

Après avoir écouté la vision de ma coachée, je lui ai proposé une mise en situation. Rien de tel que l'entraînement. Cela nécessite une certaine confiance de sa part, afin de rendre cette simulation aussi réelle que possible. Secret professionnel indispensable de ma part.

Je lui ai demandé de me parler, comme si j'étais la personne concernée par ses propos. D'établir des points importants à relever, pour ainsi se "débarrasser" de ce qui ne lui appartient pas.

Cet exercice n'a l'air de rien mais est très puissant.

Elle l'a mis en pratique quelques jours après, à son propre rythme, avec des mots différents et est parvenue à y voir plus clair. Elle s'est rendue au fait : exprimer son ressenti l'a libérée et aujourd'hui, elle parvient à prendre du recul, ce qui éloigne cette fameuse colère.

Ce qui appartient à certains, ne nous appartient pas nécessairement. Aussi proche soit la personne concernée.

**Pour sortir de la croyance qui ne nous appartient pas, il est nécessaire d'affronter la ou les situations qui s'y produisent afin d'élargir sa zone d'action**





# Visiter son fonctionnement en quelques outils d'auto-coaching

## Qui suis-je ?

N'est ce pas une grande question existentielle et philosophique de l'être humain ?

Chez la personne HPI, qui on est RÉELLEMENT est une aspiration explorée depuis l'enfance. Souvent par opposition en ayant eu ce type de pensées :

=> Tout le monde a l'air de penser ainsi, moi, pas du tout, et je ne pige vraiment pas qu'ils ne le voient pas. J'ai sûrement un truc qui cloche.

=> On m'a toujours dit que je remets sans arrêt tout en question. Alors que je cherche juste à comprendre et à me faire mon propre avis.

=> Pendant l'enfance, j'étais l'enfant qui gênait par mes questions "de grands".

Lorsqu'on comprend son fonctionnement, c'est finalement de la douceur que l'on se donne. Comme relativiser : c'est ainsi, je ne pense pas comme la masse, et c'est la diversité qui constitue notre monde.

Pour te découvrir, je te propose quelques outils faciles à mettre en place.



## La fenêtre de Johari 1/2

C'est un outil pour te renseigner sur ta façon de communiquer avec autrui et l'image que tu renvoies. C'est un feedback constructif et simple à recueillir.

A travers cet outil d'introspection simple à utiliser, apprends à mieux te connaître au travers de ta perception des choses, mais également de celle des personnes que tu côtoies.

Les personnes HPI / THPI paraissent souvent (pas tout le temps) froides et hautaines. C'est souvent surprenant car de l'intérieur on est totalement dans un ressenti inverse.

Comprendre et surtout savoir comment l'entourage proche et moins proche nous perçoit, cela permet de mieux communiquer.

---

Lorsque j'entends que je parais froide (la 1ère fois ça pique les oreilles), j'ai compris que je m'auto-protège. Voici ce qui se passe en moi :

- J'interroge mon intuition : puis-je lui faire confiance ? (Donc je suis d'abord fermée de corps et de visage)
- Je garde cette froideur si je ne veux pas aller plus loin ;
- Je me détends si je me sens en sécurité.



## La fenêtre de Johari 2/2



**A toi de jouer en t'interrogeant ainsi que tes proches en listant dans chaque case :**

<p><b>Zone publique</b></p> <p>Ce que je montre</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p><b>Zone aveugle</b></p> <p>Demande leur vision à tes proches, collègues...</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<p><b>Zone cachée</b></p> <p>Ce que tu gardes secret (à envisager de partager pour être plus authentique)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p><b>Zone inconnue</b></p> <p>Mon potentiel inexploité (expérimentations, apprentissages à envisager)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

## T'accepter en reconnaissant tes qualités

Ton fonctionnement cognitif et émotionnel est une grande force.  
Que tu n'es pas obligé d'exploiter pour les autres ou pour le travail,  
cela te regarde !

C'est aussi une grande source d'inspiration, pour toi.

Alors autant connaître tes propres forces !

Voici quelques questions qui soulèvent tes forces, que tu fais  
naturellement :

1- Je prends soin de moi quand je : *(exemple : refuse une invitation parce que je suis fatiguée)*

.....  
.....  
.....

2- Je me respecte quand je :

.....  
.....  
.....

3- J'aime le challenge quand je :

.....  
.....  
.....

4- En me basant sur les lignes précédentes, j'ai donc ces qualités :

*(exemple : respectueuse de mes limites)*

.....  
.....  
.....

## La créativité au service de ta vie et tes rêves.

La créativité tient une grande place chez la personne HPI.

On est soi-même une source de création, autant s'en servir, non ?

Qu'as-tu envie de réaliser, que tu as toujours repoussé à plus tard ?

Tu peux l'illustrer ici (mots, images, couleurs, schémas, photos, etc).

**Lâche-toi !**





## Se motiver chaque jour

Vous prendrez bien un mantra pour la route ?

Chaque matin, tire une carte et oriente tes pensées dessus : fais-toi du bien.

Mantras à imprimer et découper ci-dessous.



## Réussites.

Pense à les fêter :  
entre amis,  
famille, juste toi.  
Te féliciter.



## S'écouter.

Que se passe-t-il à  
présent dans ton  
corps?  
Tu peux scanner  
depuis ta tête  
jusqu'aux pieds.



## Lâche-toi la grappe.

Il n'y a que le raisin  
qui est obligé de  
grandir dessus.  
Tu n'es pas un raisin !



*"Savoir dire non  
aux autres ...*

*c'est se dire oui  
à soi-même"*

Jacques Salomé



## Prendre du recul.

Et si tu prenais 5  
minutes par jour  
rien qu'à toi ?



## Respirer.

Prendre 2 minutes  
par jour de  
respiration en  
pleine conscience.



Pense à toi en  
passant à  
l'action.

Tu sais mieux que  
quiconque ce qui  
fonctionne pour toi.



## Authenticité :

Être  
toi-même, sans  
filtre.



## T'aimer :

pour aimer autrui,  
pour apprécier les  
choses simples, pour  
cesser de culpabiliser,  
pour être en paix  
avec soi.  
Tout part de toi.



N'attends pas  
des autres ce  
que tu peux  
faire toi-même,  
pour toi-même.



## Bonheur.

Il commence par toi.  
Ne l'attends pas de  
quelqu'un d'autre.  
Ne cherche pas à tout prix  
à le donner à quelqu'un  
d'autre car le risque est  
de trop t'oublier.



## Rire !

Il permet d'évacuer le  
stress, de reculer la  
dépression, de diminuer la  
douleur, et il est un  
bienfait pour le cœur.  
Quel est ton dernier fou  
rire ?





## Facilité.

Même si c'est facile pour toi, n'oublie pas qu'on n'est pas tous logés à la même enseigne. Reste humble.



## Sensation de décalage.

C'est la société qui pointe du doigt qu'il faut absolument être conçu sur le même modèle. De par tes différences, tu apportes tes particularités complémentaires au reste du monde. Donc tu sauves l'humanité. Merci.



## Écrire.

Note dans un calepin tout ce qui te passe par la tête, cela te permet de faire le tri.



## Couper.

Les relations envahissantes. Les repas interminables. Le cordon. Le cycle répétitif. Ce qui te fait du mal. Conserver seulement le positif.



## Faire des choix.

Qu'est-ce qui t'empêche de prendre ta décision ?  
De qui cela vient-il ?  
De toi ?  
Alors fonce car ce sont tes tripes qui te parlent.



## Déborder.

De rire, de joie, de larmes, de larmes de joie, d'amour, de soin pour les autres, de soin pour toi. Rien n'est "trop", tout est à ta propre justesse.



## Purger, remplacer.

Libère-toi de cette tempête émotionnelle en te rechargeant d'ondes de douceur et d'amour envers toi.



## Reconnaissance.

Qui t'a aidé et soutenu ?  
As-tu pensé à remercier les personnes concernées ?



## Gratitude.

Cite, de façon positive, 5 actions, pensées, remerciements de la semaine précédente. Liste-les une fois par semaine.



## Oser.

## Être toi.

## Et pissétou.



## Rêver.

Concrétise tes rêves. Il n'y a que ceux que l'on saisit qui se réalisent. Genre, pour de vrai.



## Opportunité.

Et si tu saisisais cette fameuse opportunité ? Fais fi de ta peur, tu l'auras aussi pour des projets qui te passionneront beaucoup moins. Autant se lancer pour LE bon !



J'espère que ces outils d'auto-coaching t'ont été bénéfiques et que des graines auront été semées pour t'aider à mieux te connaître.

Je t'invite à continuer à aller vers une meilleure connaissance de toi, que ce soit en coaching avec moi, ou autrement !

**Bonne découverte de toi-même et de tes atypies !**



Pssst, ne pars pas tout de suite, il reste les BONUS !!

# BONUS : Relaxation

Un podcast pour te relaxer

en cliquant juste ici,

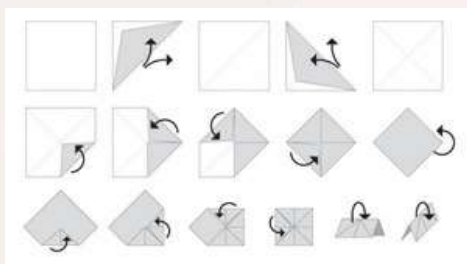
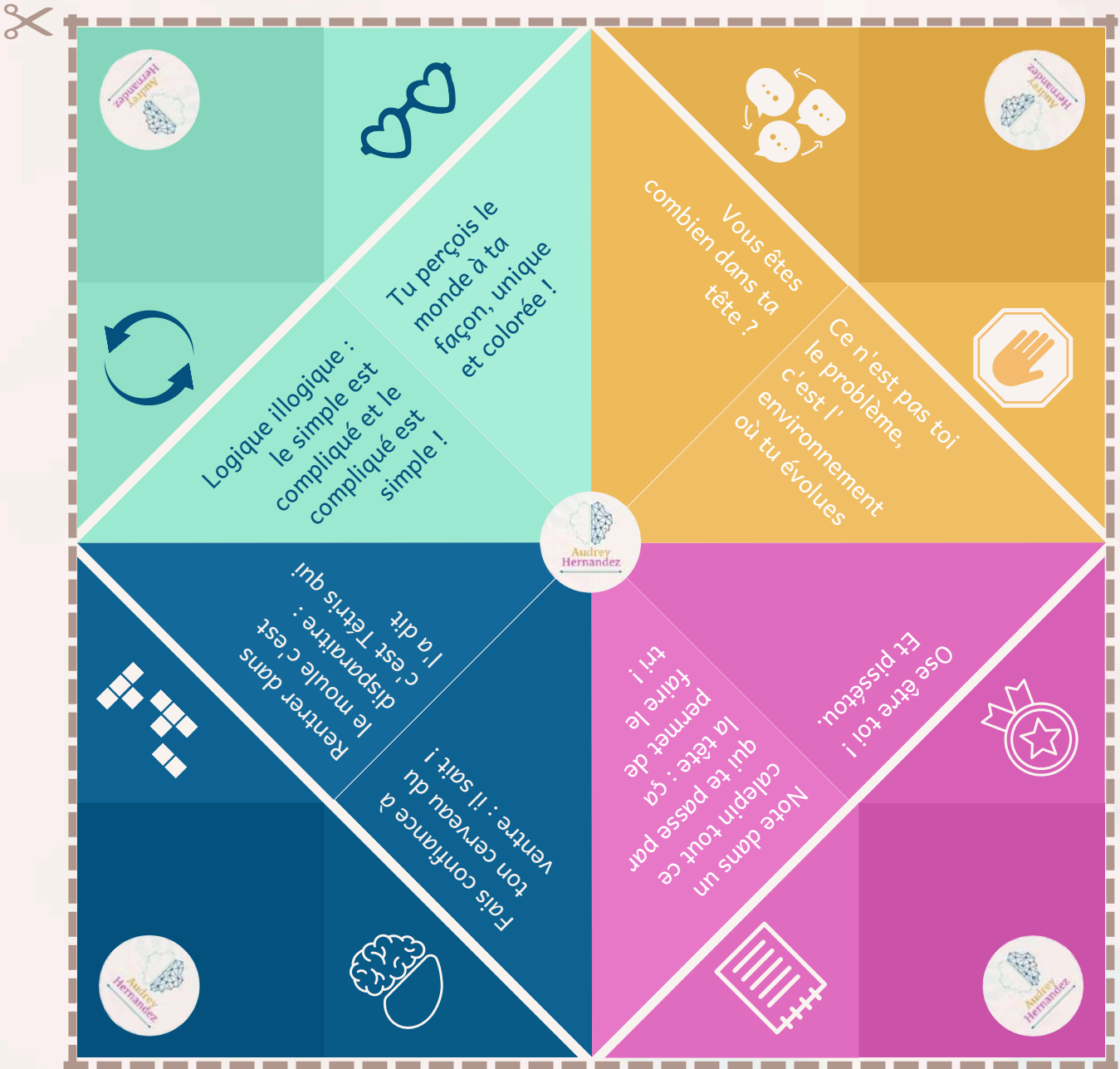
pour n'importe quand, autant de fois que tu le souhaites





# BONUS : Ma cocotte HPI !

Parce que les jeux et l'humour me sont essentiels, voici une cocotte à imprimer et découper pour apprivoiser les facettes du HPI !



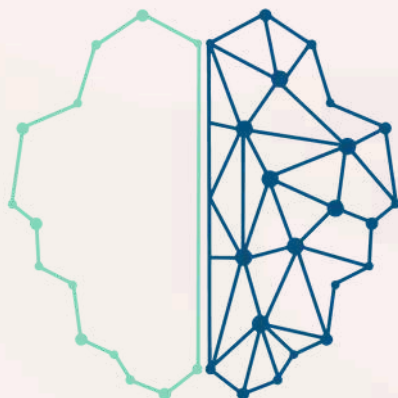
Instructions vidéo



---

# Le secret d'un coaching réussi ? S'y mettre !

---



Audrey  
Hernandez

---



[Ma présentation en vidéo en cliquant ici](#)

## Me contacter



06.64.56.75.93



[ahernandez.cf@gmail.com](mailto:ahernandez.cf@gmail.com)



[audreyhernandez.fr](http://audreyhernandez.fr)



[@audrey.lifecoach](https://www.instagram.com/audrey.lifecoach)