

A la découverte de
son Haut Potentiel





Ma mission : permettre aux personnes que j'accompagne de découvrir et de déployer leur haut potentiel pour devenir la meilleure version d'eux-mêmes.

Pauline Barbagiovanni

BIENVENUE !

Ce guide s'adresse à toi si tu viens de découvrir ton haut potentiel et que tu débarques dans ce tout nouvel univers.

J'ai créé ce guide pour t'aider à y voir plus clair et t'accompagner dans ce processus de découverte pour que ton arrivée dans le monde du haut potentiel se passe au mieux pour toi.

Bonne lecture...

Pauline Barbagiovanni

bienvenue

AU PROGRAMME

05
Une mise à jour de
la perception de soi

09
Faire ou ne pas faire
son zebring-out ?

15
Expliquer le haut
potentiel en 2 min

18
Une bombe à retardement
pour son entourage ?

24
Une belle opportunité
de progresser





ON CHANGE DE PLANS !

Imaginons que tu sois une maison, chaque pièce correspondant à une part de toi.

Lors du test de douance, tu m'as invité à visiter cette maison, et nous avons découvert une porte qui mène à une pièce (le haut potentiel) dont tu n'avais pas encore pleinement conscience.

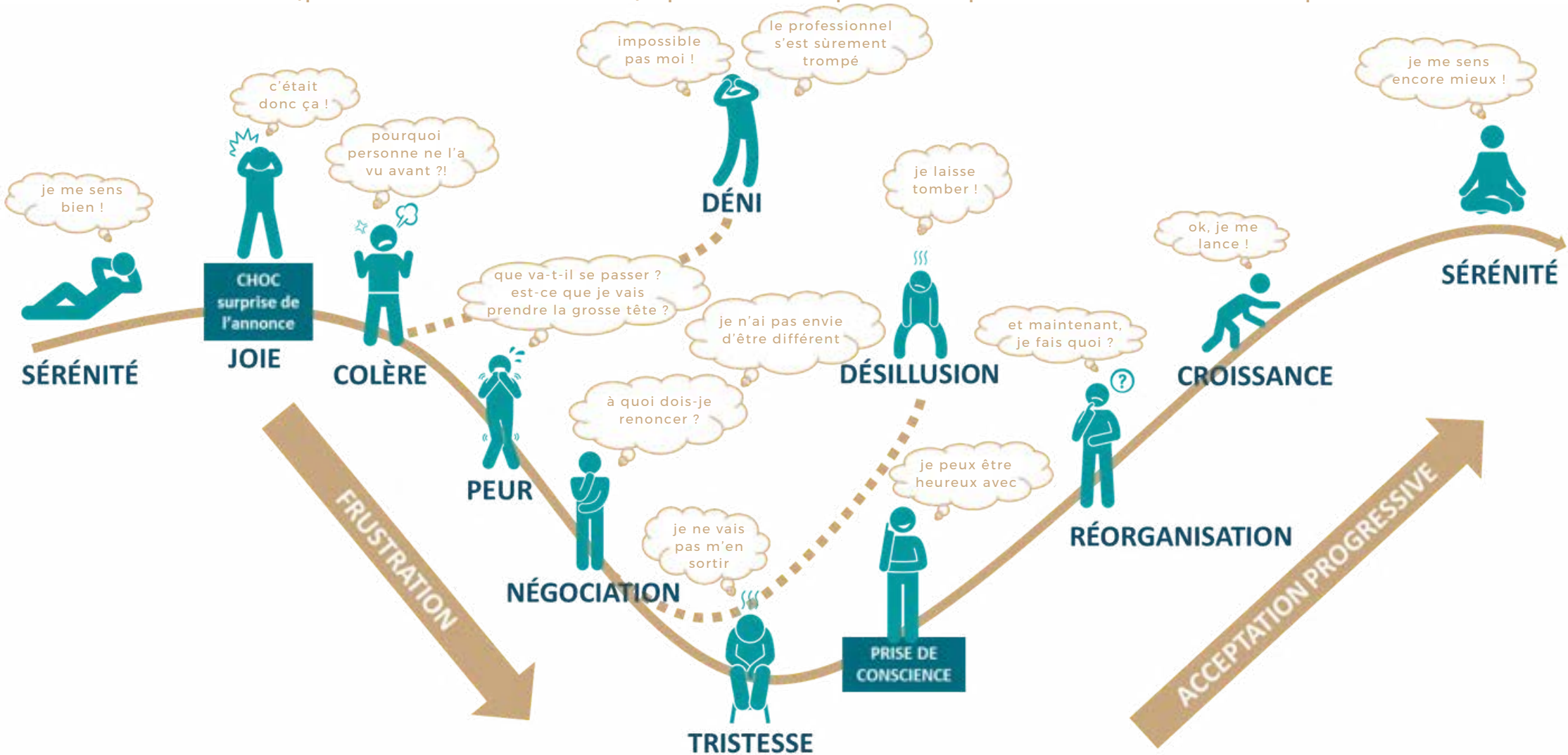
Cette pièce existe mais les plans de ta maison (ta perception de toi-même) ne la mentionnaient pas, il va donc falloir faire une mise à jour de ces plans pour l'y inclure.

Il est possible qu'une part de toi n'ait pas très envie de faire cette mise à jour, que ce changement l'angoisse et qu'elle ait besoin d'un peu de temps pour procéder à ces modifications. Ce temps de mise à jour correspond à la courbe de la découverte de ton haut potentiel.

c'est une *mise à jour* de ta propre perception de toi-même

ET C'EST PARTI POUR LE TOBOGGAN ÉMOTIONNEL

Tu vas probablement passer par différentes phases émotionnelles (pas forcément toutes) qui vont te prendre plus ou moins de temps.



Ce qui peut être désagréable ce n'est pas l'émotion en elle-même mais le fait de rester bloqué dessus. Pour ne pas rester bloqué, la clé est d'accepter cette émotion et de l'identifier. Toutes les émotions sont légitimes et elles sont porteuses d'un message.

LE MESSAGE CACHÉ DE TES ÉMOTIONS

Toutes nos émotions sont légitimes et surtout très utiles, même si elles ne sont pas toujours agréables. Chaque émotion apporte un message avec un besoin à combler pour suivre ta voie et te sentir plus épanoui :

LA COLÈRE



permet de :

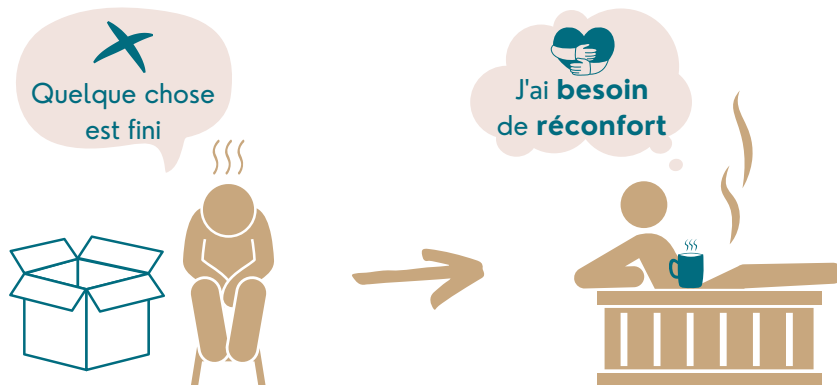
- => connaître ses limites
- => mobiliser son énergie pour changer les choses

LA PEUR



permet de :
=> se protéger

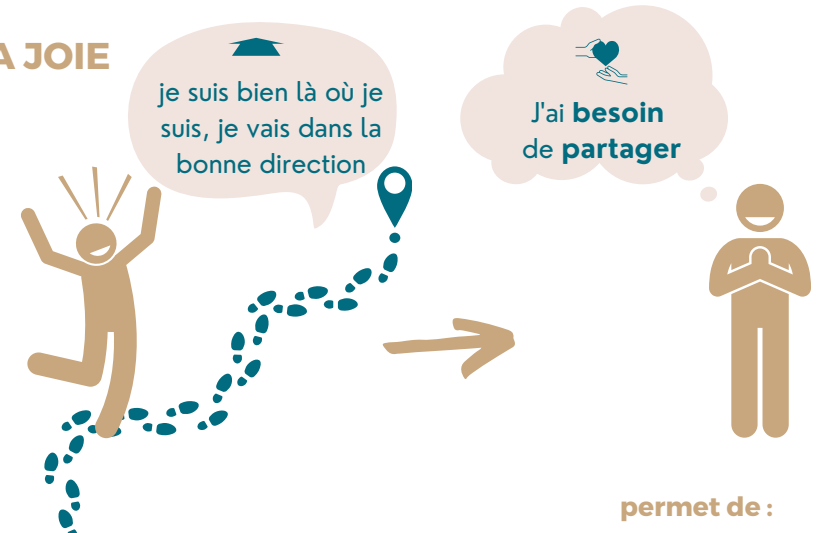
LA TRISTESSE



permet de :

- => prendre du recul
- => faire de la place pour de nouvelles choses

LA JOIE

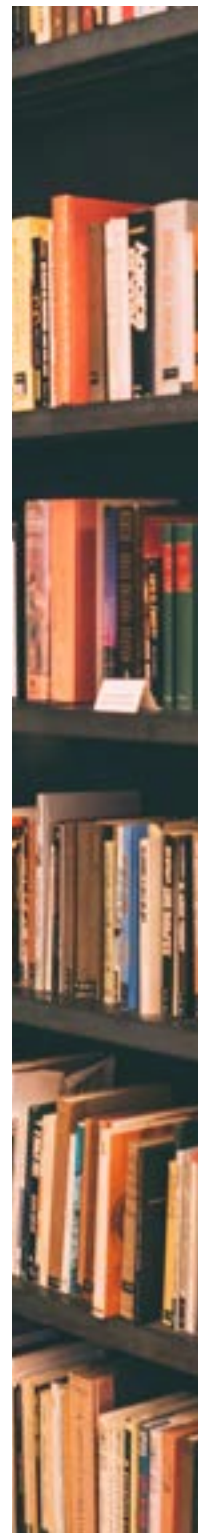


permet de :

- => se sentir libre
- => donner du sens

TRIER LES VIEUX DOSSIERS

Il est possible que de "vieux dossiers" remontent à la surface. C'est normal, ça fait partie du processus d'intégration. Ressortir ces vieux dossiers et éventuellement en modifier la conclusion au regard de ce nouvel élément qu'est le haut potentiel va te permettre de "classer l'affaire", de l'archiver pour passer à autre chose. Cette rétrospective sur ta vie va également te permettre de clarifier les choses et de porter un nouveau regard sur toi-même.



FAIRE OU NE PAS FAIRE SON ZEBRING OUT ?

Après la découverte de son haut potentiel, inévitablement on se demande si on peut le partager, avec qui, comment le dire. Bref comment faire son coming-out de haut potentiel. Il est essentiel de se poser les bonnes questions avant de se lancer.



POURQUOI FAIRE SON COMING-OUT ?

En tant que haut potentiel, faire son coming-out peut apporter de nombreux bénéfices :

- Se sentir libéré et s'autoriser à être plus soi-même
- Être compris et expliquer son sentiment de décalage
- Partager ton enthousiasme face à cette découverte capitale pour toi

Assure toi au préalable de l'intérêt de votre interlocuteur. C'est énorme pour toi, mais ça n'a pas forcément la même importance pour l'autre.

Si tu penses que l'autre l'est aussi, qu'il ne le sait pas et que ça pourrait l'aider de le savoir

En effet, faire son coming-out peut aider l'autre à prendre conscience de son propre haut potentiel. En revanche, vas-y avec des pincettes car il n'est pas forcément prêt à entendre qu'il pourrait être concerné.

En revanche, faire son coming-out comporte aussi des risques, en fonction de tes attentes :

- Pour légitimer des comportements qui semblent inadaptés aux autres ? Pour que l'on arrête de te faire des reproches ?

tu n'as pas à te justifier d'être qui tu es, ni d'être haut potentiel

- Pour avoir de la reconnaissance?

Tes actes pourront t'apporter de la reconnaissance, mais a priori pas le fait d'être haut potentiel

- Pour avoir une promotion au travail ?

Malheureusement pas dans le monde réel... ça peut même se retourner contre toi:

" Puisque que vous avez du potentiel, vous ne pourrez pas refuser de vous occuper de quelques dossiers supplémentaires".

QUAND FAIRE SON ANNONCE ?

- Quand tu te sens prêt. Tu peux décider de garder l'info pour toi autant de temps que tu en as envie.
- Quand tu auras pu digérer la découverte et que tu auras suffisamment de recul.
- Quand tu te sentiras suffisamment sûr de toi pour pouvoir faire face aux réactions quel que soient.

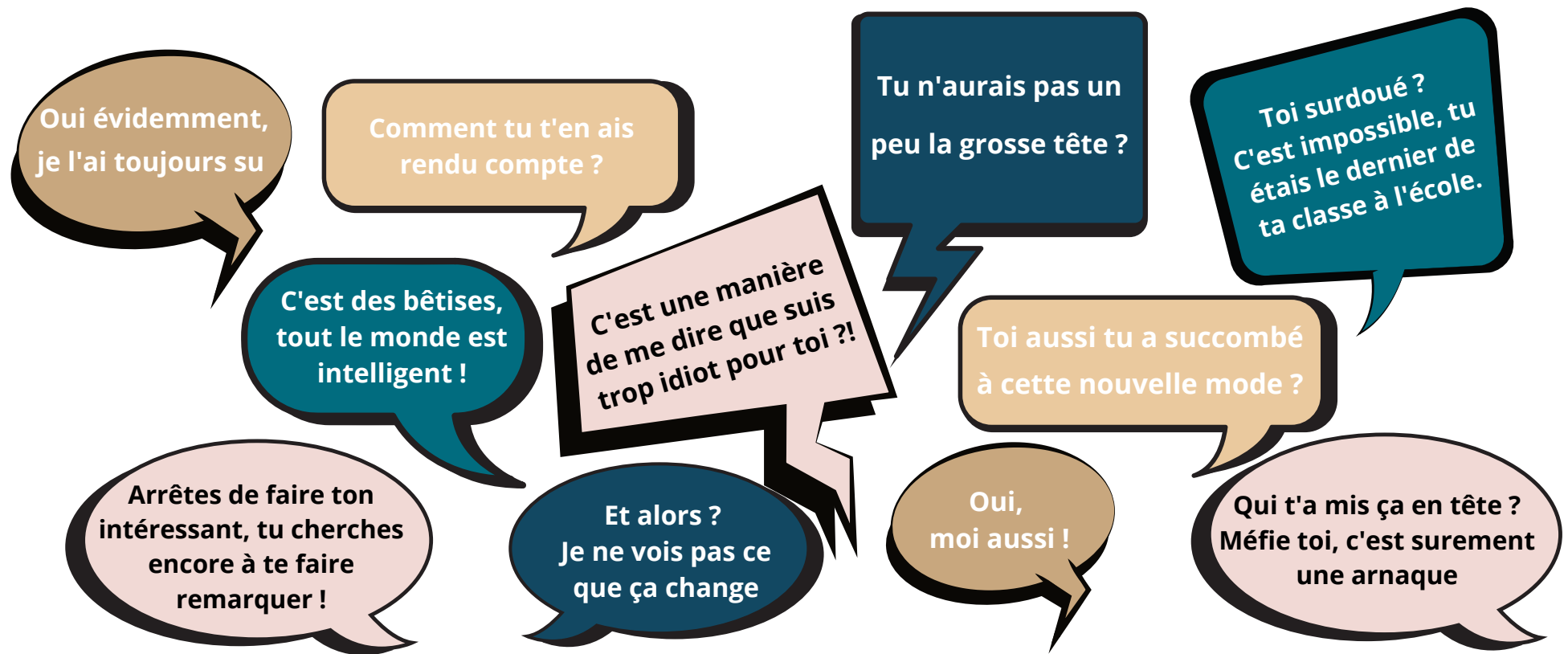
COMMENT LE DIRE ?

- Choisis un moment propice à la conversation et assure toi d'avoir l'attention de ton interlocuteur.
- Réfléchis à la meilleure approche pour le dire.
- Tu peux choisir de dire que tu es haut potentiel ou juste parler de tes spécificités sans dire que tu es surdoué.

A QUI EN PARLER ?

Une fois que tu l'auras dit, ce sera plus un secret. Choisis donc bien à qui tu souhaites le dire, et si tu souhaites que ça reste entre vous précise le.

Avec tes proches, attends toi à avoir différents types de réactions, et pas forcément celles que tu pensais, tu pourrais être surpris en bien et en moins bien. Il peut y avoir de l'enthousiasme partagé, mais aussi de l'hostilité, de la jalousie, de l'indifférence ou même du désintérêt.



Parfois, cette révélation, fait complètement bugger ton interlocuteur qui ne sait pas comment réagir. Laisse lui alors le temps de digérer l'information et tente de lui en reparler plus tard.

ET AU TRAVAIL ?

- Au travail, ça se complique un peu et ça dépend beaucoup de ton environnement de travail. Même si les Ressources Humaines et les managers sont de plus en plus sensibilisés au sujet de la douance, il reste encore beaucoup à faire.
- En effet, en disant à quelqu'un « Je suis surdoué » il risque de comprendre « Je suis (plus) intelligent (que toi) » et personne n'a envie de se voir expliquer qu'il est peut-être moins intelligent, moins rapide et ou moins efficace, ou même entendre qu'il est nul dans son travail. Sinon tu risques de déclencher de l'hostilité.
- Pour faire prendre conscience aux autres de tes besoins et de tes attentes, tu peux exprimer tes spécificités et parler de ton mode de fonctionnement sans forcément prononcer les termes « surdoué », « haut potentiel » ou « douance » qui génèrent encore beaucoup d'apriori.



Avant de le dire à tout le monde, prends le temps d'y réfléchir et de te poser les bonnes questions.

Tu as le droit de garder cette spécificité juste pour toi, le temps de te sentir prêt à le révéler.

Tu es peut-être euphorique car pour toi cette découverte est énorme, fondamentale, mais ce n'est pas forcément le cas pour les autres et ils ne partageront pas forcément ton enthousiasme.

Attends toi à devoir expliquer ce qu'est le haut potentiel, car il y a beaucoup de préjugés et de fausses croyances sur le sujet. Prépare une réponse courte et synthétique de préférence, même si ce qui n'est pas toujours évident vu la complexité du sujet. Je te propose un pitch pour l'expliquer en moins de 2 minutes juste après.

EXPLIQUER LE HAUT POTENTIEL EN 2 MIN

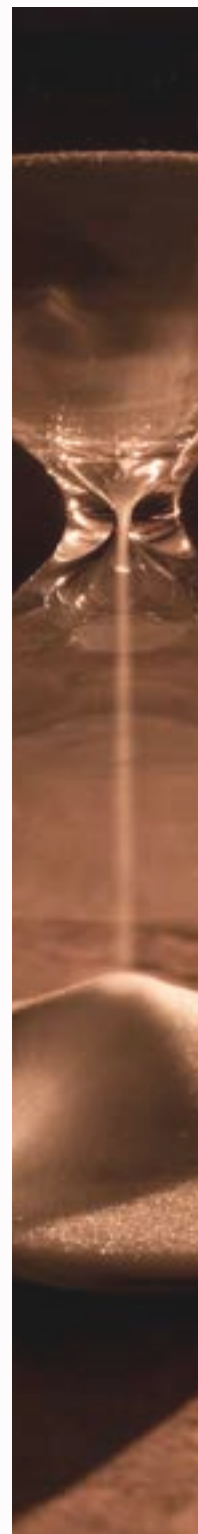
Je trouve que c'est pratique de pouvoir expliquer ce qu'est la douance, de façon claire et synthétique :

- Parce que le sujet du haut potentiel est beaucoup plus complexe qu'il en a l'air
- Parce qu'il y a beaucoup de préjugés sur les surdoués
- Parce que vous avez envie d'être bien compris

Mais ce n'est pas si évident...

Je te propose un pitch pour t'y aider.

Tu connais le pitch ? Le principe : dire l'essentiel en moins de 2 minutes. C'est parti, top chrono !



LE PITCH

Les hauts potentiels, on considère que c'est environ 2% de la population, ceux qui ont un QI supérieur à 130.

Et c'est surtout et avant tout des personnes avec un mode de fonctionnement spécifique, puisqu'ils vivent tout plus intensément :

- Avec un cerveau construit différemment dans lequel il y a plus d'informations, et qui circulent plus vite. Et ça, c'est prouvé par les études scientifiques ! Du coup, ils réfléchissent, ils apprennent et ils mémorisent plus vite.
- Leur cerveau est en activité permanente (même quand ils dorment) et ils ont un fort besoin de stimulation intellectuelle, ce qui se traduit par de multiples centres d'intérêts et le fait de se fixer régulièrement des nouveaux défis.
- Les HP pensent différemment, avec une pensée qui part dans tous les sens, une multitude d'associations d'idées et une imagination débordante. Ils ont besoin de tout comprendre. Ils ont une vision des choses globale et à long terme, avec une extrême lucidité.
- Les HP ont besoin d'être en cohérence avec leurs valeurs, en particulier la justice. Ils ont un haut niveau d'exigence envers eux-mêmes et envers les autres.
- Ils ressentent différemment, avec les 5 sens hyper développés, des émotions intenses qui font parfois les montagnes russes et beaucoup d'empathie pour les autres.

Avec toutes ces spécificités, le monde (école, travail...) n'est pas toujours adapté à leur mode de fonctionnement et ils se sentent parfois en décalage avec les autres.

Ce qui est génial c'est que leurs singularités sont aussi leurs "supers pouvoirs" et des atouts qui sont complémentaires avec ceux des autres. En apprenant à les connaître, on peut tous y gagner !

J'espère que ce pitch t'inspirera.

J'ai volontairement choisi de ne pas y inclure la liste de tout ce qu'un haut potentiel n'est pas, c'est à dire un génie des mathématiques ou un prix Nobel de physique, une personne qui a accompli des exploits extraordinaires et qui a tout réussi dans sa vie, un prétentieux à lunettes qui se croit supérieur aux autres, ou encore quelqu'un qui passerait sa vie chez le psy pour parler de ses troubles existentiels..., j'ai préféré me focaliser sur tout ce qui définit un haut potentiel.

J'ai choisi le terme de haut potentiel car c'est le plus connu et que je pense qu'il parlera à la majorité des gens. Sens toi libre de le remplacer par le terme qui te correspond le mieux : HPI, surdoué, zèbre, philo-cognitif, atypique ... L'important est que tu sois à l'aise avec !

J'ai voulu conclure sur une note optimiste et inclusive, pour inciter à la tolérance et à l'ouverture d'esprit.

FAIRE SON ZEBRING OUT, UNE BOMBE A RETARDEMENT POUR SON ENTOURAGE ?

Quand on réalise que l'on est Haut Potentiel, on est parfois tellement heureux, soulagé de sa découverte que l'on a envie de partager cette info avec ses proches.

Ce qu'on ne réalise pas forcément en l'annonçant, c'est que notre découverte peut faire des émules parmi ses proches...



AVEC TA FAMILLE...

Les études montrent que le haut potentiel est en partie héréditaire, même si les estimations entre la part d'inné (génétique) et d'acquis (lié à l'environnement) sont très variables selon les études. Il est donc possible que tu ne sois pas le seul concerné dans ta famille...

Certains HP sont parfois très bien cachés, voire indétectables. Dans les cas fréquents on observe, le cadet qui pour se différencier de l'aîné peut adopter un comportement à l'opposé, les filles qui pour répondre aux injonctions de la société vont éviter de trop briller, le HP senior qui a intégré l'idée que vu son parcours de vie, il n'est pas très doué... Ils se sont parfois tellement bien cachés que même eux ne s'en rendent pas compte. Ils ne sont pas conscients de leur décalage, un déni entretenu d'autant plus si toute la famille est concernée.

Certains pourraient d'ailleurs ne pas du tout apprécier ton coming-out car il met en lumière une part d'eux même qu'ils n'ont pas du tout envie de voir, tout du moins pour le moment.



AVEC TES AMIS...

On a en général tendance à fréquenter des gens des gens qui nous ressemblent, même si l'on n'a pas forcément conscience de nos points communs. Il est donc possible que certains de tes amis soient HP aussi.

Mon conseil:

- Planter une graine en parlant de soi et attendre un peu pour voir ce qu'il en ressort.
- pas trop d'eau : ne pas les noyer sous le sujet du haut potentiel et ne plus parler que de ça
- pas trop de soleil : ne pas tout mettre à la lumière du haut potentiel et tomber dans la sur-attribution

Laisser chacun de ses proches faire sa propre découverte, s'il est concerné, à son rythme.

Suggérer : par exemple si l'on te dit : "Si tu l'es, alors moi aussi !" tu peux répondre : « Peut-être ou peut-être pas c'est à toi de le découvrir..." ou encore "Qu'est-ce qui te fait penser que tu es concerné aussi ?"



BELLES RETOMBÉES OU BOMBE À RETARDEMENT ?

Faire son coming-out peut avoir des conséquences sur soi mais aussi sur sa famille : ses enfants, ses parents, ses frères et sœurs... son conjoint, ses amis : il se peut que parmi vos atomes crochus il y ait la douance, même si ni l'un ni l'autre n'en avaient conscience au moment de la rencontre.

Parmi eux, certains le sont mais n'ont pas besoin d'y réfléchir ou de creuser plus que cela le sujet, soit ils n'en ont pas l'envie, ce n'est pas le bon moment pour eux, soit ils ont déjà bien adopté leurs caractéristiques sans avoir besoin de mettre un mot dessus, de se coller une étiquette ou de rentrer dans une case.

D'autres, au contraire pourront grâce à ta révélation, identifier une nouvelle part d'eux même, apprendre à mieux se connaître et se sentir plus épanoui. Ton coming-out aura été leur déclencheur.



Si tu ne te sens pas prêt à l'annoncer, si tu as des difficultés à comprendre ton fonctionnement, bref, si ton haut potentiel est encore une zone d'ombre pour toi, le coaching est un moyen de mettre de la lumière là où tu en as besoin.



ENCORE UNE ÉTIQUETTE ?

Le Haut Potentiel n'est pas une étiquette. Il n'a pas la prétention de t'enfermer dans une quelconque case. C'est même tout le contraire. Il agit plutôt comme la clé qui te permet d'accéder à ton propre mode d'emploi. Découvrir ton fonctionnement atypique est finalement un tremplin qui t'emmène vers une totale émancipation de ce qui te freine pour devenir pleinement toi-même.



UNE BELLE OPPORTUNITÉ

Tu viens de réaliser que tu es haut potentiel, et tu te demandes ce qu'il va se passer maintenant ?

On relativise, tout va bien. C'est une grosse découverte et ça chamboule un peu voire beaucoup. La bonne nouvelle c'est que c'est une superbe opportunité, celle de partir en exploration à la rencontre de toi-même pour te sentir plus en phase avec toi.



LE TEST, UN POINT DE DÉPART

La découverte du haut potentiel, c'est un peu comme un jeu avec différents niveaux :



NIVEAU 1 : PRENDRE CONSCIENCE DE SA DIFFÉRENCE

Découvrir une nouvelle facette de sa personnalité : celle du haut potentiel



Félicitations ! Tu viens juste de passer cette étape.

NIVEAU 2 : ACCEPTER SA DIFFÉRENCE

- Comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres
- Prendre conscience de ses forces et de ses blocages
- Prendre conscience du décalage avec les autres



Pour passer cette étape, dans un premier temps il est tout à fait possible d'avancer par soi-même en se renseignant sur le sujet. Et si tu souhaites aller plus vite, j'ai créé une formation en ligne pour t'y aider. Si tu identifies d'éventuelles blessures liées à ton passé il peut être intéressant de se faire accompagner avec une thérapie.

NIVEAU 3 : FAIRE DE SA SINGULARITÉ UNE FORCE ET DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE SOI-MÊME

- Surmonter ses blocages
- Transformer ses faiblesses en forces

NIVEAU 4 : ASSUMER SA DIFFÉRENCE ET ÊTRE SOI-MÊME

- Se détacher du regard des autres
- S'autoriser à exposer ses dons
- Être tolérant vis à vis des autres

NIVEAU 5 : DÉPLOYER SON POTENTIEL

- Apprendre à maîtriser ses capacités et exploiter ses talents
- Savoir réguler son intensité
- Utiliser son potentiel pour contribuer à créer un monde inspirant

Pour passer ces 3 étapes, se faire accompagner par un coach permettra d'avoir un autre regard pour progresser plus vite, plus loin et ne pas rester bloqué.



NIVEAU 6 : SE CRÉER SA JUSTE PLACE

- Décoller l'étiquette de Haut Potentiel car il n'y en a plus besoin
- Se sentir bien avec soi-même et avec le monde



Cette dernière étape ne dépend que de toi.

DES QUESTIONS ...

Si le résultat du test soulève des questions et te chamboule un peu, c'est tout à fait normal.

N'hésite pas à revenir vers moi si tu as des questions, je reste disponible par mail : pauline@happygifted.fr



Je te souhaite une belle découverte de ton haut potentiel.

Pauline Barbagiovanni