

# **Cabinet Ekilibris**

Placette du Midi, 40230 Saint Vincent de Tyrosse

Té : 0524261614

## Les adultes à haut potentiel.

Ils présentent une plus grande intensité et des niveaux de réaction plus élevés aux stimuli, sur les plans émotionnel, intellectuel, sensoriel, psychomoteur et de l'imagination, ceci étant des caractéristiques normales de leur développement et non une anomalie. Il faut savoir que c'est justement parce que ces adultes ont une structure psychologique plus fine et une conscience plus organisée qu'ils ressentent la vie différemment et plus intensément que ceux qui les entourent.

Malheureusement, ces caractéristiques sont fréquemment perçues par leur entourage et même par les thérapeutes comme des preuves de troubles mentaux, parce que la majorité de la population manque d'informations sur ce « fonctionnement ». Ce qui est considéré comme normal pour les « HP » est souvent qualifié de névrose, la personne « HP » étant souvent vulnérable face aux difficultés relationnelles à la maison, au travail ou dans la société en général.

Très intenses et hypersensibles, les adultes « HP » sont souvent mal diagnostiqués, le diagnostic thérapeutique pouvant fréquemment faire mention de troubles de la personnalité, de déficit d'attention, de bipolarité, de narcissisme... Peu de thérapeutes ont reçu une formation particulière à l'identification et au traitement de ces personnes présentant des caractéristiques de développement complexes.

# **Cabinet Ekilibris**

Placette du Midi, 40230 Saint Vincent de Tyrosse

Té : 0524261614

## **Les éléments à évoquer avec un adulte à haut potentiel sont :**

- le stress interne d'être ainsi.
- Le traumatisme émotionnel du développement rapide (dysynchronie)
- Les effets de l'introversion, de l'intensité, du perfectionnisme et de l'importante sensibilité à soi et aux autres.
- La reconnaissance des symptômes d'un engagement mental insuffisant.
- L'importance d'interactions avec d'autres personnes « HP ».
- La nécessité de canaliser cette abondance d'énergie physique, sensorielle, intellectuelle et émotionnelle.

## **Les défis particuliers que les personnes « HP » rencontrent dans leur vie sont :**

- Reconnaître leur haut potentiel.
- Apprendre à interagir avec la majorité.
- Gérer les attentes et les pressions pour se conformer à la norme.
- Tracer les limites pour l'utilisation ou l'exploitation de leurs capacités.
- Absorber l'hostilité inconsciente, le ressentiment, l'antagonisme ou le sabotage dirigés vers eux parce qu'ils sont perçus comme intellectuellement ou personnellement avantagés.