



Le haut potentiel intellectuel

Entre idées reçues et réalité,
parfois le grand écart...

Un DIAGNOSTIC EMBARRASSANT

« C'est pendant les années lycée que j'ai vraiment pris conscience que j'étais à côté de tout. Très tôt, j'ai eu de grands questionnements existentiels. Certaines nuits, cela m'était insupportable et je ne pouvais pas dormir. J'avais aussi de grandes émotions – parfois trop fortes. J'ai toujours vécu tout en hyper : bonheurs, malheurs, douleurs, injustices... J'ai toujours pensé avoir un problème, être un peu cinglé. J'ai consulté une psychologue mais mon angoisse était tellement diffuse que je ne savais absolument pas quoi dire. J'ai beaucoup de mal à me sentir bien dans un groupe, je manque totalement de légèreté. Depuis longtemps, j'ai compris qu'il me fallait être caméléon ».

À la lecture de ce témoignage, à quel diagnostic différentiel avez-vous pensé ?

Bipolarité ? Cyclothymie ? Dépression ? Trouble anxieux ?

HAUT POTENTIEL INTELLECTUEL ?

Mieux connaître le fonctionnement de la personne à haut potentiel intellectuel, permet de mieux la repérer, l'aider et l'accompagner. Le haut potentiel intellectuel (aussi nommé douance, précocité) est une particularité intellectuelle peu connue, et parfois peu reconnue des professionnels de santé. Mieux connaître ce fonctionnement permet parfois d'éviter des erreurs diagnostiques.

Une réalité dans nos consultations :

Il est amené à consulter parce qu'il dit avoir du mal à gérer des émotions débordantes, ou son humeur vacillante.

Trop émotif, trop sensible, il cherche à comprendre comment il fonctionne et constate souvent un décalage entre ses perceptions et celles des autres.

Il se sent différent, isolé, incompris, idiot, mal dans sa peau... décalé depuis longtemps.

Il est parfois diagnostiqué à tort bipolaire, cyclothymique, dépressif...

Il est étudiant, commerçant, enseignant ou sans emploi.

L'adulte HPI peut connaître les échecs, un parcours chaotique.

Trompé par des idées reçues :

C'est certainement un scientifique, qui a fait de grandes études.

Il comprend tout, est heureux, sait tout sur tout.

Il n'a pas de problèmes de gestion des émotions, ni de problème d'anxiété.

Il a confiance en lui.

Sa vie amoureuse et professionnelle sont stables.



Être Haut Potentiel Intellectuel (HPI) ou « Surdoué »

N'est ni une « supériorité intellectuelle », ni une pathologie psychique, mais une particularité neurologique, cognitive et émotionnelle importante à reconnaître et à nommer.

Ces particularités neurologiques et psychologiques concernent 2 à 3 % de la population. (Jacques Lautrey, 2004).

En France, on considère une personne à Haut Potentiel Intellectuel lorsque son Quotient Intellectuel (QI) est de 130 et plus.

Les tests utilisés pour mettre en évidence un haut potentiel sont validés scientifiquement :

- Ils fournissent plus qu'un chiffre de QI ;
- Ils révèlent un fonctionnement cognitif ;
- Qualitativement différent (aptitudes de raisonnement, d'abstraction, de mémoire...).

Ils sont réalisés uniquement par des psychologues.



Un ensemble de caractéristiques psychologiques associées

* Une Hypersensibilité : Il vous dira qu'il a de l'empathie et qu'il est sensible, « hyper sensible même », mais également réceptif aux bruits, aux odeurs, aux ambiances, aux atmosphères. Il est hyperesthésique.

* Une Hyperémotivité : Il ressent les choses avec beaucoup d'intensité. Pour certains, les larmes arrivent souvent très facilement, alors que pour d'autres les émotions semblent bloquées.

* Une Activité mentale permanente : Il vous dira qu'il cherche un interrupteur à toutes ses pensées qui ne cessent de l'envahir. Il aimerait que sa tête s'arrête de penser, de réfléchir.

* Une Anxiété élevée : Il est anxieux et a parfois développé des troubles associés (TOC, phobie simple ou spécifique, phobie sociale, burn out, ...), ou d'autres troubles (dépression, addictions...).

Son comportement :

- Il questionne beaucoup et cherche à comprendre. Vous pouvez avoir l'impression qu'il vous teste, alors qu'il cherche juste à comprendre qui vous êtes et comment vous fonctionnez ;
- Il a un esprit critique très développé ;
- Il ne comprend pas toujours ce qui peut paraître simple pour d'autres personnes. Il se sent alors souvent « à côté » ;
- Il est perfectionniste. Il peut aussi être dans la procrastination. Il fonctionne en « tout ou rien » ;
- Il n'est que rarement satisfait ;
- Il doute régulièrement de ses compétences ;
- Il se sent différent mais ne sait pas pourquoi ;
- Il a peu d'amis.



Des caractéristiques neurologiques reconnues

L'IRM traditionnelle (morphologique) a permis d'étudier deux éléments importants :

- Une morphologie cérébrale différente (principalement au niveau du cortex temporo-pariétal) ;
- Une plus grande connectivité entre les différentes zones du cerveau dans la population à haut QI (spécialement entre le lobe frontal et le lobe pariétal).

L'IRM fonctionnelle montre un fonctionnement du cortex frontal et du cortex pariétal en sur-activité dans la population à haut potentiel.

Ces particularités neurologiques entraînent une intelligence qualitativement et non quantitativement différente.

Cette morphologie différente permet de penser qu'il existe une détermination congénitale et que cette différence ne serait ni liée à l'environnement du sujet, ni à son évolution au sein de son environnement (Pr Michel Habib, 2011).





Comment l'aider et l'accompagner ?

- En mettant des mots et en expliquant cette particularité pour aider à mieux comprendre son fonctionnement ;
- En reconnaissant ses caractéristiques comme « normales » au vu de sa différence, et non comme pathologiques ;
 - En lui permettant d'identifier ses propres ressources, et ses compétences.

Les personnes à haut potentiel qui vont bien, savent en général qui elles sont.

Elles ont appris à s'estimer, et à avoir confiance en elles.

Elles sont à l'aise avec leurs différences.

Pour aller plus loin :

- * Bost C., « Différence et Souffrance de l'adulte Surdoué », Paris, Vuibert pratique, 2011 ;
- * Habib M, « Neurologie de la précocité intellectuelle », article disponible sur le site « congresvirtuels.blogspot.com » 2011 ;
- * Lautrey J. (dir), équipe du laboratoire « Cognition et Différenciation », L'état de la recherche sur les enfants dits « surdoués », CNRS UMR 8605, Université Paris 5, 2002 ;
- * Siaud-Facchin J., « Trop intelligent pour être heureux », Paris, Odile Jacob, 2008 ;
- * Vandamme P. « Quand c'est la psychiatrie qui révèle le haut potentiel... », article disponible sur le site « congresvirtuels.blogspot.com » 2011.



Et Mensa dans tout ça ?

Mensa est une association internationale créée en 1946. Elle rassemble, en France, environ 1600 personnes à haut potentiel intellectuel. Présente dans toutes les régions, elle est un lieu de rencontre, d'échange et d'épanouissement pour ses membres. Mais avant tout, Mensa est ce que ses membres en font.

Côté organisation : Vous aurez des pragmatiques, des perfectionnistes. Tous sont passionnés et impliqués. Chacun peut contribuer s'il le désire, ne serait-ce qu'en organisant une sortie, une rencontre. Le tout dans un esprit d'entraide et d'amitié.

Côté opinion : Chacun garde son libre arbitre. De la diversité, de la mise en commun naît la richesse.

Mensa, libre de toute affiliation politique, philosophique ou religieuse, s'interdit toute prise de position.

Mensa Pays de Loire, <http://mensa.fr/plo>





Contenu rédigé par **Virginie Colas** et **Véronique Burban**, psychologues.

Graphisme : **Maxence Henry**.

Document édité par Mensa Pays de Loire avec le soutien de Mensa France.