IDENTIFIER UN HAUT POTENTIEL EMOTIONNEL

en 16 points

Rédaction par La Clinique E-Santé

Dotées d'un fonctionnement neuro-atypique, les personnes à haut potentiel possèdent des capacités plus importantes que la moyenne et des compétences hors du commun. Cette efficacité supérieure à la normale se caractérise par certains traits fonctionnels tels que la pensée, la sensibilité et la perception.

Avec l'émergence des outils de mesure calculant le quotient intellectuel (QI), la surdouance renvoie généralement à la seule idée de « haut potentiel intellectuel » (HPI). Mais un autre champ de compétences existe, celui des émotions, qui définit les personnes à haut potentiel émotionnel (HPE) et qui ont développé une surdouance émotionnelle.

Qui sont-ils et comment les identifier ? Voici 16 caractéristiques du HPE pour le reconnaître.

QU'EST-CE QU'ETRE HPE ? DEFINITION

Une **personne HPE** dispose d'un **quotient émotionnel élevé**, ce qui lui permet d'avoir des capacités plus importantes que les personnes neurotypiques pour gérer leurs émotions.

Le **quotient émotionnel (QE)** correspond à la capacité de reconnaître, de comprendre et de maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes.

C'est le quotient émotionnel qui témoigne de leur capacité à gérer les émotions de façon exceptionnelle. Par **sa douance émotionnelle**, le haut potentiel émotionnel adulte a une conscience de soi conséquente, il sait mieux gérer ses émotions, tout en respectant la sensibilité de son entourage.

Son indépendance émotionnelle, sa bienveillance et sa force de résilience lui permettent d'enrichir ses expériences de vie continuellement, tout en entretenant des relations épanouissantes.

Bon à savoir

La personne à haut potentiel émotionnel (HPE) partage certains traits avec le HPI : l'hyperactivité cérébrale, la sensibilité sensorielle très marquée (hyperesthésie), l'expérience d'un vécu de décalage ou encore la pensée en arborescence.

Mais c'est l'investissement des pôles qui diffère : les individus HPI possèdent un quotient intellectuel très élevé et un quotient émotionnel élevé, tandis que **les HPE présentent un potentiel émotionnel très élevé et un QI assez élevé**.

Ainsi, la dimension intellectuelle est dominante chez le HPI alors que **la dimension émotionnelle est surdéveloppée** chez la personne HPE. Ces derniers investissent donc moins la sphère intellectuelle dans leur fonctionnement cognitif au profit des émotions, avec lesquelles ils vivent une connexion très intense.

Comment savoir si on est HPE ? Les signes

Les individus HPI et HPE ont en commun certains traits et fonctionnements, mais **l'adulte surdoué avec un haut potentiel émotionnel** est identifiable par ses compétences exceptionnelles, propres à sa douance émotionnelle.

Signe n°1 : Le HPE a une bonne conscience de soi

La conscience de soi est une composante de l'intelligence émotionnelle.

Il s'agit de la capacité à comprendre ses émotions. Cette acuité, analyse les liens entre les émotions, les actions et les pensées jusqu'au choix des mots employés par le haut potentiel.

Les individus HPE identifient précisément l'émotion qu'ils ressentent et la raison de sa présence. Cette hypersensibilité offre une gamme d'émotions riches et intenses.

Conscientes de l'influence de leurs émotions, les personnes à haut potentiel émotionnel les utilisent subtilement pour prendre des décisions.

Elles possèdent une facilité à parler des émotions, les leurs, mais aussi de celles de leur entourage.

Signe n°2 : Il sait maîtriser ses émotions

Maîtriser ses émotions est un des points forts du haut potentiel émotionnel adulte. Il contrôle ses impulsions et ne se laisse pas envahir par son ressenti. Capable de s'auto apaiser, il fait évoluer ce qu'il éprouve en une expérience constructive.

Grâce à sa régulation des émotions, il développe des aptitudes importantes en communication non violente, en mettant des mots sur ce qu'il ressent tout en évitant de blesser l'autre.

Cette tendance à favoriser le dialogue, va inspirer de la confiance à l'entourage de la personne HPE. Les relations interpersonnelles sont généralement vécues dans l'harmonie et l'épanouissement.

Signe n°3 : La personne HP émotionnel a une bonne estime d'elle-même

Souvent décrits comme des **génies précoces** dans l'enfance, les individus HPE ont grandi en tirant profit des expériences, ce qui leur a permis de construire leur psychisme de façon stable. Leur amour de soi est solide.

Les personnes à haut potentiel émotionnel savent s'affirmer et possèdent généralement une bonne estime d'eux-mêmes. Lucides, ils connaissent leurs qualités qu'ils savent exploiter et mettre en avant sans pour autant ignorer leurs défauts, qu'ils acceptent, en travaillant sur leur régulation.

Cette bonne estime d'eux-mêmes leur offre la possibilité d'être dans la relation à l'autre sans agressivité ou crainte du jugement, leur permettant d'échanger et de communiquer de façon épanouissante.

Leur capacité d'auto apaisement est essentielle dans l'alimentation de l'amour de soi, car **les personnes à haut potentiel émotionnel peuvent compter sur eux-mêmes.**

Signe n°4 : Il aime son indépendance

Construites sur le prisme de valeurs morales très fortes, **les personnes HPE sont indépendantes et fonctionnent en autonomie sur le plan moral.**

Très attachées à leur idéologie, elles sont peu à l'aise avec les normes et les modes. Leur indépendance les empêche de trouver un sens aux lois par exemple, ou de se laisser dicter leur comportement.

Les HPE ne peuvent pas rester enfermés dans une relation qui les priverait de leur liberté d'autonomie : leur indépendance s'exprime donc aussi au niveau émotionnel. Ils évitent de tomber dans la dépendance affective afin de maintenir l'intégrité d'une relation amoureuse épanouissante.

Signe n°5 : Le surdoué émotionnel a une bonne intuition

Le fonctionnement cognitif du HPE est intuitif. Cette spécificité de la pensée est l'un des soubassements de l'intelligence émotionnelle. La fulgurance de la pensée chez la personne HPE lui permet une saisie immédiate, souvent non consciente, des données environnementales.

La compréhension de la réalité a lieu sur-le-champ, sans faire intervenir la logique ou l'analyse. Les éléments sont mis en lien ensemble et s'ajustent sans avoir à y réfléchir. Ce traitement mélange l'expérience du vécu, les informations émotionnelles et le ressenti individuel.

Chaque caractéristique de l'environnement pourra apporter des signaux : le **haut potentiel émotionnel adulte** est expert dans l'art de saisir les comportements non verbaux.

Signe n°6 : Il a une excellente créativité intellectuelle

Pourvues d'une **pensée en arborescence**, la **personne HPE** possède un nombre de connexions neuronales plus élevé que la moyenne, lui offrant une intelligence hors du commun et une précocité intellectuelle.

Elles développent une pensée non linéaire, mais en réseaux, interconnectée, créant des enchaînements rapides et foisonnants. Chaque pensée en appelle une autre : **les HPE réfléchissent souvent à plusieurs choses à la fois**, les ponts et les liens entre leurs pensées fonctionnant à la manière d'une carte mentale.

Ce sont des individus intellectuellement très curieux. La pensée est donc en mouvement perpétuel, provoquant **une activité intellectuelle prolifique et dense**. Avec leur richesse émotionnelle, ils font preuve d'une créativité intellectuelle surprenante, en particulier pour résoudre les problématiques relationnelles.

Signe n°7 : Le HP émotionnel sait s'adapter

Avec une **efficience émotionnelle** les supportant, les HPE savent évoluer dans un contexte changeant. Leur optimisme leur fait garder le cap sans se laisser déstabiliser ou démoraliser. Cette grande flexibilité leur permet de s'adapter facilement aux modifications.

Promptes à manœuvrer dans la conduite du changement, la **personne HPE** intègre sans difficulté les évolutions dans sa vie puisqu'elle possède les ressources pour s'ajuster et est donc rarement frustrée.

Signe n°8 : Le prodige est résilient

Une des forces de la personne HPE réside dans sa **capacité exceptionnelle** à avancer et à se reconstruire même dans les situations les plus difficiles. **Sa douance émotionnelle** lui offre la possibilité de gérer les émotions efficacement et d'éviter tout mal-être.

L'individu HPE ne subit pas ses émotions : en s'y confrontant directement, il met en place toutes les ressources pour les intérioriser dans un processus d'intégration réutilisable. Cela lui permet de donner du sens à son vécu et de ne jamais être détruit.

Le système de gestion émotionnelle des HPE agit comme un bouclier protecteur.

Signe n°9 : Il est empathique

La personne HPE est un empathie bienveillant. Facilitateur dans les relations, elle s'ajuste aux émotions de son entourage.

À la manière des hypersensibles, la **personnalité HPE** dispose de plusieurs formes d'empathie. Expert en lecture des émotions, son **empathie cognitive** lui permet d'intellectualiser le ressenti des autres sur la base d'informations verbales et de comportements non verbaux.

Avec **l'empathie émotionnelle**, elle éprouve ce que l'autre ressent, tout en s'en protégeant. C'est une forme de liaison émotionnelle qui se crée entre eux. La bienveillance propre aux HPE est fortement liée à leur empathie émotionnelle. Enfin, avec **l'empathie comportementale**, elle adapte son comportement et ses actes aux besoins de la personne.

Signe n°10 : Ils sont en quête de la satisfaction relationnelle

Le haut potentiel émotionnel est à la recherche de relations équilibrées et harmonieuses, basées sur la bienveillance et le respect. Extrêmement lucide quant à la sphère relationnelle grâce à leur bonne gestion émotionnelle, ils laissent très rarement une situation se détériorer et impacter leur bien-être.

Leur force est de remettre en question les relations abusives pour s'en défaire. Ils sont disponibles et empathiques, **leur bienveillance est un atout** de confiance, favorisant le développement affectif dans les relations avec autrui.

En cas de tensions, **les personnes HPE savent se remettre en question** et proposeront à l'autre de faire de même, tout en l'accompagnant émotionnellement.

Signe n°11 : Le HP émotionnel est une proie facile pour les relations avec les manipulateurs

Dotés d'une extrême empathie, les individus HPE peuvent devenir les victimes idéales des manipulateurs. En effet, les individus pervers narcissiques sont capables d'empathie cognitive, mais ne possèdent aucune empathie émotionnelle.

Ils profitent de la bienveillance des personnes HPE tout en les rendant dépendantes par des mécanismes liés à l'empathie cognitive. En comblant dans un premier temps les besoins qu'ils ressentent chez les HPE, ils instaurent ainsi une emprise psychologique.

Les HPE, se remettent constamment en question afin d'améliorer leurs relations, ce dont profitent les manipulateurs.

Cependant, **la force du haut potentiel émotionnel** est de se défaire des situations qui mettent en défaut son bien-être dès qu'il en prend conscience.

Signe n°12 : Il a un excellent leadership

Optimiste et déterminé, **le haut potentiel émotionnel adulte possède un grand sens du collectif**.

Avec son aptitude à anticiper les émotions, il prévoit donc les réactions des autres et les aide en ce sens, par exemple en proposant un soutien émotionnel et des pistes pour ne pas se décourager.

Les HPE ont besoin d'un métier où ils peuvent communiquer et être en contact avec les autres. Leur engagement et leur détermination font des **hauts potentiels émotionnels des managers investis**, tout à fait compétents à des postes de direction.

En ce sens, ils peuvent même exceller dans des fonctions de leaders.

Signe n°13 : Il a une bonne réalisation de lui-même

La personne à haut potentiel émotionnel poursuit une quête continue d'amélioration. Son **expérience émotionnelle riche** favorise sa résilience et sa capacité à développer l'expression de sa personnalité HPE.

Elle cherche à donner du sens à sa vie en menant à bien des projets en phase avec ses valeurs. Elle ne souhaite pas le succès matériel ou social. Son idéologie et sa morale la portent, son chemin de vie est guidé par ses désirs profonds et son sens de la justice.

Ses projets doivent prendre forme autour d'idéaux intimes qui sont respectés. Le HPE met en place des projets personnels et professionnels qui font écho à ses valeurs.

Signe n°14 : Il est engagé dans la justice

Souhaitant défendre une justice sociale plus équilibrée, la personnalité HPE s'implique dans des projets engagés. C'est pour elle une nécessité que d'investir ce type d'initiatives afin de nourrir ses valeurs inhérentes à l'aide et au soutien des autres.

Ces causes, généralement humanitaires, lui permette de trouver un équilibre dans son besoin humaniste de transformer la société. Elle peut y participer quotidiennement dans sa vie privée, mais aussi au travers de sa vie professionnelle.

Signe n°15 : Le haut potentiel est perfectionniste

Les **HPE ont une tendance au perfectionnisme** qui se retrouve généralement chez tous les hauts potentiels et qui s'explique par leur idéalisme fort.

Ils développent cette pensée perfectionniste autour de leur personnalité : par la remise en question constante, le travail sur soi au travers des expériences de vie et la régulation des défauts.

Les personnes **HPE veulent sans cesse s'améliorer** et ce perfectionnisme comportemental les accompagne notamment au cœur de leurs passions.

Signe n°16 : Il a le sentiment d'être en décalage avec les codes sociaux

Tout comme les HPI, **les personnes à haut potentiel émotionnel souffrent au quotidien d'un sentiment de décalage** avec les autres et le monde.

Elles peuvent vivre des déceptions relationnelles, car elles ont tendance à penser que les autres possèdent le même fonctionnement qu'elles.

Atypiques dans leur personnalité, elles sont parfois confrontées au jugement dans leur façon d'être « trop » : trop sensibles, trop intenses, trop investies... L'isolement et l'état anxieux auxquels peut conduire ce sentiment d'altérité doivent alerter.

Le HPE peut-il être hypersensible ?

Dans le plus souvent des cas, la personne HPE est une personne hypersensible. Son **intelligence émotionnelle surdéveloppée** lui permet de ressentir les émotions de façon plus variée et plus intense que la plupart des personnes.

Contrairement à une personne hypersensible lambda, le **HPE hypersensible** parvient à contrôler ses émotions et à les gérer pour ne pas être envahie par celles-ci. Il arrive à faire de son hypersensibilité une force et un atout de taille dans sa vie quotidienne et dans ses relations.

L'intelligence hors norme du haut potentiel lui facilite la **détection des émotions**. Ainsi, il peut les évaluer et mettre à distance les émotions qui le traversent. Le HPE hypersensible ne cherche pas à refouler ses émotions, il les accueille, en y mettant des mots, pour mieux y faire face.

En plus d'avoir une hypersensibilité maîtrisée, le HPE est également à l'aise avec les émotions des autres. De la même manière qu'il le fait pour lui, il parvient à **comprendre les émotions ressenties** par la personne en face de lui.

La **conscience de ses propres émotions** lui permet de faire une analyse des émotions des autres. De plus, il est doté d'une facilité pour parler de ses émotions et parler des émotions des personnes qui l'entoure.

Cette capacité à comprendre les autres favorise le développement de son empathie, qui est, rappelons-le, l'un des **signes de reconnaissance du HPE**. Le quotient émotionnel élevé de la personne haut potentiel le rend réceptif à la réalité émotionnelle d'une autre personne. Le HPE hypersensible trouve sa maîtrise des émotions dans son propre vécu émotionnel. En effet, lorsqu'une émotion le submerge, il va rechercher un moment dans sa vie où il a ressenti cette sensation. Cela lui permet d'interpréter l'émotion, de la nommer et d'y faire face grâce à ses expériences.

L'**intelligence du haut potentiel** lui permet de tirer des leçons de ses diverses expériences pour aller de l'avant et apprendre sur lui-même. La totale maîtrise de sa personne facilite sa compréhension de son ressenti émotionnel.

Il est important de souligner qu'une personne hypersensible ne signifie pas, pour autant qu'elle est une personne à haut potentiel. Ces deux notions sont bien distinctes et ont des caractéristiques propres à chaque personne. L'hypersensibilité va souvent de pair avec le haut potentiel émotionnel, mais l'inverse n'est pas forcément le cas.

Par sa nature peu confiante, le HPE manque souvent de confiance en lui et reste parfois en retrait quant à son intelligence émotionnelle. Sa peur de ne pas être compris par les personnes autour de lui peut provoquer chez le HPE des angoisses, du stress voire même des phobies telles que la phobie de se retrouver dans un lieu public.

Ainsi, le HPE préfère rester seul pour ne pas sentir son décalage avec d'autres personnes. Sa vie sociale peut alors être impactée et provoquer une dépression passagère ou durable chez la personne à haut potentiel.

À RETENIR

Les personnes avec un haut potentiel émotionnel possèdent en elles des atouts d'une richesse incroyable. Ces compétences émotionnelles sont des forces mises à leur service. Cependant, le quotidien d'une personne à haut potentiel peut se révéler intense à gérer : faire face à l'injustice, s'épuiser par une hyperactivité cérébrale dense, être manipulé à force de trop de bienveillance, vivre en ressentant constamment un décalage existentiel... De plus, le doute et la remise en question en lien avec leur perfectionnisme font partie des éléments auxquels sont confrontés chaque jour les individus HPE.

Un diagnostic vous permettra d'exprimer toutes vos compétences exceptionnelles. En sollicitant l'avis d'un professionnel de la santé, vous serez accompagné au repérage des **signes d'une éventuelle surdouance émotionnelle** et vous pourrez faire évaluer vos modes de fonctionnement.

À lire aussi :

LES SIGNES QUI DOIVENT INTERPELLER LES PARENTS
LES DIFFERENCES ENTRE UN HPI ET UN HPE