

DIFFERENCES ENTRE UN HPI ET UN HPE

les 7 différences entre HPI et HPE qui permettent de les distinguer

Rédaction par La Clinique E-Santé

Les hauts potentiels (HP) sont des personnes qui disposent de capacités cognitives ou émotionnelles supérieures à la moyenne. Il serait, en effet, réducteur de définir la douance uniquement sous le prisme de l'intelligence cognitive et c'est notamment pour cela qu'on distingue depuis quelques années maintenant, deux grands types de haut potentiel : le HPI et le HPE.

Bien que les hauts potentiels intellectuels (HPI) et les hauts potentiels émotionnels (HPE) aient plusieurs points en commun, il existe cependant quelques différences notables entre le HPI et HPE qui sont en partie dues à leur mode de raisonnement différent.

Quelles sont les différences entre HPI et HPE ?

S'il existe des formes différentes de douance, il est donc nécessaire de connaître les différences fondamentales entre le HPI et HPE qui permettront de répondre à la question que la majorité des personnes se pose lorsqu'elles suspectent une douance chez elles :

Comment savoir si on est HPE ou HPI ?

Voici donc les principales différences entre HPI et HPE qui vous permettront de savoir si vous êtes plutôt à haut potentiel intellectuel ou émotionnel.

- Différence n°1 : Quotient intellectuel (QI) et émotionnel (QE)
- Différence n°2 : Le mode de raisonnement
- Différence n°3 : L'estime de soi
- Différence n°4 : La communication
- Différence n°5 : La mémoire
- Différence n°6 : La gestion des émotions
- Différence n°7 : La génétique

Différence n°1 : Quotients intellectuel (QI) et émotionnel (QE)

L'une des principales différences entre les HPI et les HPE réside dans **l'équilibre respectif de l'investissement des potentiels intellectuel et émotionnel** pour ces deux types de haut potentiel : les personnes HPI ont toujours un quotient intellectuel très élevé (mesuré par le QI) et souvent un quotient émotionnel assez élevé, quand les personnes HPE, à l'inverse, ont toujours un potentiel émotionnel très élevé (mesuré par le QE) et souvent un quotient intellectuel assez élevé.

C'est donc l'équilibre entre ces deux dimensions aux niveaux cognitif et émotionnel qui va marquer la différence entre HPI et HPE : si la dimension intellectuelle est dominante chez les HPI, c'est la dimension émotionnelle qui s'exprime le plus chez les HPE.

Cela s'explique notamment par une différence des zones neuronales activées lors de la réflexion. Chez les HPI, ce sont les zones liées aux fonctions cognitives qui sont suractivées

tandis que chez les HPE, ce sont les zones responsables des émotions et des perceptions sensorielles qui sont en surrégime.

Chez les surdoués de manière générale, le cerveau est hyper réceptif aux informations et l'activité cérébrale est constamment stimulée. Bien que cette spécificité leur permette de réfléchir rapidement, elle peut aussi être responsable d'une saturation cérébrale et être à l'origine d'une grande fatigue, d'un stress prolongé, voire de dépression à long terme.

C'est notamment pour cela qu'il est essentiel pour les hauts potentiels d'être détectés, afin qu'ils puissent être en mesure de comprendre leur fonctionnement et de se protéger de toutes sources d'épuisement mental.

Différence n°2 : Le mode de raisonnement

Une différence majeure entre les HPI et les HPE renvoie à **leur manière de fonctionner du point de vue cognitif, et plus précisément de traiter les informations qui émergent de l'environnement.**

Les personnes HPI auront tendance à préférer le raisonnement logique, fondé sur des données vérifiables et dont l'articulation répond à un processus de validation quasi scientifique ; c'est par ce biais-là que les personnes HPI accèdent à une maîtrise de l'information qui leur permet de fonctionner de manière efficace, de gérer l'information et de s'y ajuster aux niveaux cognitifs, affectif et comportemental.

Ils sont capables de déceler la moindre anomalie et de trouver des solutions en un temps record. Ce mode de raisonnement leur permet donc de résoudre les problèmes de façon efficace et de bénéficier d'une rapidité d'apprentissage hors du commun.

Les personnes HPE, quant à elles, fonctionnent cognitivement sur un mode beaucoup plus intuitif. Le traitement de l'information se réalise de manière moins formelle et est déterminé par l'expérience, les données émotionnelles, le ressenti personnel. La dimension plus instinctive de ce mode de fonctionnement permet aux personnes HPE une plus grande flexibilité en termes de prise de décision et fait intervenir des processus plus complexes du point de vue de la diversité des ressources nécessaires au traitement de l'information.

Pour autant, on peut souligner que la pertinence de l'un ou l'autre de ces modes de fonctionnement sera fonction des circonstances : il n'y a pas une méthode de traitement de l'information qui soit plus efficace que l'autre, mais bien une diversité de situations qui exigent une approche plus logique ou plus intuitive.

Dans ce domaine la souplesse est un véritable atout, et si la majorité des HPI traite l'information de manière logique et que la plupart des HPE fonctionne de manière plus intuitive, les HPI et HPE parviennent à trouver un équilibre entre ces modes de fonctionnement qui peuvent devenir complémentaires et dont l'association est une véritable richesse en vue de se positionner aussi harmonieusement que possible au quotidien.

Différence n°3 : L'estime de soi

Une autre différence entre HPI et HPE est à repérer du côté de l'estime de soi. On peut commencer par souligner que **les deux formes de HP se retrouvent sur le « syndrome de l'imposteur » et partagent ce sentiment de doute quant à leurs compétences et leur potentiel de réussite** : pour les personnes HP, il est très difficile de se faire confiance et de se considérer comme étant à la hauteur des différents défis du quotidien.

On peut supposer que le sens du perfectionnisme des HPI comme des HPE entre en ligne de compte : les personnes HP sont portées par des idéaux grandioses et mettent la barre très haut quand il s'agit de se réaliser personnellement, relativement à des standards très exigeants.

Là où il existe une réelle différence entre HPI et HPE, c'est sur le plan plus spécifique de l'estime de soi : alors que les HPI se développent généralement avec une estime de soi faible, les HPE manifestent un amour de soi solide et résistant face aux épreuves de la vie.

On peut faire l'hypothèse que leur grande capacité de gestion émotionnelle les protège en quelque sorte du manque d'amour de soi, le fait de s'accomplir du point de vue émotionnel et affectif renforçant le sentiment d'avoir une valeur propre et d'être digne d'amour, de manière générale.

L'autonomie affective permet en effet de se percevoir comme valable, puisque efficace et capable de gérer plus ou moins sereinement les éventuelles crises qui peuvent advenir tout au long de la vie.

De plus, la capacité d'auto-apaisement propre aux HPE, qui ont les moyens de prendre soin d'eux-mêmes affectivement, vient nourrir l'estime et l'amour de soi : nous pouvons compter sur nous-mêmes en toutes circonstances.

À l'inverse, les personnes HPI sont davantage dans l'intellect et donc moins traversées par ces processus émotionnels guérisseurs qui permettent aux HPE de se percevoir comme essentiellement viables, dans une société qui envoie aux HP leur différence, voire leur inadaptation, en permanence.

Différence n°4 : La communication

Une autre différence majeure entre HPI et HPE **réside dans leurs facilités de communication respectives, dans des domaines cependant distincts.**

On sait que les HPI ont une grande aisance du point de vue des **compétences verbales**, et c'est par ce biais-là qu'ils préfèrent communiquer, en exposant leurs idées de manière formelle dans l'optique de se confronter à celles des autres, y compris lorsqu'il s'agit d'exprimer leurs émotions. Le langage, qui canalise la pensée, est un outil précieux pour les HPI.

À l'inverse, les HPE ont une facilité bien plus grande dans le champ de la **communication non verbale**, qui leur offre la possibilité d'être connectés de manière directe et immédiate à leurs

émotions. S'ils ont une grande capacité à se faire comprendre au-delà ou en deçà des mots, ils sont également très doués pour analyser les manifestations émotionnelles non verbales chez autrui.

Cette faculté leur permet notamment de pouvoir s'adapter à leurs interlocuteurs et d'adopter un style de communication propre à chaque personne afin de faciliter les échanges et la communication.

Différence n°5 : La mémoire

Si leur façon d'accéder à la mémoire et de retrouver les informations sont différentes, **les personnes HP ont de manière générale une excellente mémoire, avec la spécificité de connecter rapidement les traces mémorielles aux différentes modalités sensorielles** : une image, une odeur, un son, vont évoquer des souvenirs précis liés aux perceptions.

Chez les HPI, la mémoire liée aux contenus verbaux (mémoire sémantique) est exceptionnellement développée (noms, dates, concepts etc...) et ils profitent également d'une excellente mémoire à court terme et à long terme.

Tandis que chez les HPE, la mémoire est plutôt liée aux émotions ressenties, c'est pourquoi les HPE ont tendance à évoquer facilement des situations liées à des émotions (mémoire épisodique sur activation émotionnelle), en particulier si elles sont positives.

Différence n°6 : la gestion des émotions

Si le HPI et le HPE sont tous les deux hypersensibles et ressentent les émotions de façon intense, ils n'ont cependant pas la même façon de gérer leurs émotions au quotidien. Pour l'un, la gestion émotionnelle est intellectualisée, tandis que pour l'autre, c'est la conscience émotionnelle de soi qui permet une meilleure maîtrise émotionnelle.

Le HPI utilise sa logique pour analyser ses émotions et réussit à mettre de la distance avec celles-ci de façon rationnelle. Il parvient à **canaliser sa charge émotionnelle** par l'intellectualisation de ce qu'il traverse au quotidien.

Toutefois, il existe un risque de saturation émotionnelle chez le haut potentiel intellectuel. En effet, à force de mettre de la distance, d'intérioriser ses émotions, d'être dans le contrôle au lieu d'accepter les émotions comme elles viennent et de les accueillir pour ce qu'elles sont, il risque de se retrouver en débordement émotionnel.

Cette charge émotionnelle excessive pourra alors se traduire par des douleurs somatiques telles que des maux de tête, des migraines, des problèmes de digestion, des problèmes de peau ou encore par des troubles anxieux, des troubles du comportement alimentaire, des troubles sexuels, des addictions etc.

Pour le HPE, la gestion émotionnelle se traduit différemment. Comme nous l'avons vu, chez lui, c'est la zone neuronale liée aux émotions qui est privilégiée lorsqu'il traite les informations

qu'il reçoit. C'est pourquoi ses émotions sont plus facilement exacerbées dans le positif comme dans le négatif.

Si le HPE a appris à gérer ses émotions, il pourra en faire une véritable force au quotidien puisqu'il profitera d'une **conscience émotionnelle de soi exceptionnelle et d'une réelle maîtrise de soi**. À l'inverse, s'il n'a pas appris à gérer ses émotions, il se laissera plus facilement envahir par celles-ci et absorbera tous les stimuli émotionnels et sensoriels auxquels il sera confronté.

Cette instabilité émotionnelle peut être source de souffrance chez le HPE et peut se transformer en véritable dépression dans les cas les plus extrêmes. Ils ont également un risque de développer de la dépendance affective, car ils auront tendance à trop s'investir dans la relation de par leur grande sensibilité émotionnelle.

Différence n° 7 : la génétique

Plusieurs études ont démontré qu'il existait une **prédisposition génétique chez les personnes HPI et HPE**. Ainsi, chez le haut potentiel intellectuel, la part d'intelligence innée serait d'environ 60%, tandis que chez le haut potentiel émotionnel, elle serait estimée à 40%.

Si toutes les formes d'intelligence se travaillent et se développent tout au long de la vie, il reste que chaque personne naît avec un certain **bagage intellectuel "inné"** qui permet d'avoir de meilleures aptitudes dans certains domaines. Évidemment, si la génétique joue un rôle dans la douance, il reste qu'il est impossible d'exclure le facteur environnemental dans le développement du haut potentiel, car c'est également l'environnement qui va permettre à un sujet de développer son plein potentiel plus facilement.

Naître dans une famille qui s'intéresse à la culture, qui est une source de stimulation pour l'éveil intellectuel ou qui aura su détecter des signes de douance chez un enfant, sont autant d'éléments qui permettent au haut potentiel d'être au sein d'un foyer plus fertile à l'apprentissage et à la connaissance.

C'est d'ailleurs parce que de nombreux HP n'ont pas forcément eu l'occasion d'être dans un environnement propice à leur développement, qu'ils se découvrent surdoués après plusieurs années.

Ils sont nombreux à entamer une thérapie parce qu'ils sentent que quelque chose ne va pas, qu'ils fonctionnent différemment des autres personnes etc. Et c'est bien souvent l'échange avec un psychologue qui leur permet de comprendre que, ce qu'ils ont vécu pendant tant d'années, était en fait lié à leur surdouance.

Il arrive bien souvent qu'à la suite de cette découverte, les parents eux-mêmes découvrent qu'ils sont également à haut potentiel puisque la génétique a un rôle dans la prédisposition de la douance.

On observe qu'un certain nombre de traits différencient les HPI des HPE, sur le plan des caractéristiques liées au haut potentiel.

Si vous vous reconnaissez dans une partie de ces descriptions, il peut être intéressant de vous adresser à un psychologue qui saura vous aider à repérer l'expression des caractéristiques propres aux HP et vous permettra éventuellement de poser un diagnostic qui est souvent un vrai soulagement mais aussi d'apprendre à vivre avec votre douance.

Peut-on être HPI et HPE en même temps ?

Oui, il est tout à fait possible d'être **HPE et HPI en même temps** mais cela reste quand même très rare et cela ne représente qu'une infime fraction de la population (moins de 0,3%).

Si l'on distingue le HPI et le HPE par le biais de tests de QI et de QE, il est parfaitement possible qu'une personne dispose à la fois d'un quotient intellectuel et d'un quotient émotionnel très élevés et qu'elle puisse être HPI et HPE en même temps donc.

De plus, si habituellement ces deux profils ne privilégient pas le même type d'intelligence, il reste que ces deux types de surdoués se rejoignent sur de nombreux points communs.

- **Le sens de la justice**

On retrouve chez les personnes HP en général un grand sens de la justice, de l'équité et une moralité très marquée, quel que soit le système de référence idéologique auquel elle renvoie ; de manière globale, on retrouve un idéalisme fort chez les personnes à haut potentiel. Ainsi, elles sont particulièrement intolérantes à l'injustice, que ce soit pour elle-même ou pour les autres. Si elles respectent les règles qui font sens, elles ont aussi tendance à remettre en question une autorité qui serait infondée.

- **Le perfectionnisme**

Bien qu'il soit plus cérébral et presque obsessionnel chez le HPI, le perfectionnisme est un trait commun chez les hauts potentiels. Ils ont toujours à cœur de s'améliorer et de faire mieux afin d'atteindre les hauts standards qu'ils ont pour eux, en corrélation avec leur grand sens moral et un système de valeurs fortement ancré.

- **L'empathie**

Les hauts potentiels ont une grande empathie due à leur hypersensibilité émotionnelle. Ils arrivent à identifier, à ressentir et à être touchés par leurs émotions et celles des autres. C'est notamment pour cela qu'ils sont capables d'adopter un mode de faux self. C'est aussi une qualité avec laquelle ils doivent faire attention, car **être HPI et HPE** ou surdoué peut amener à être dans une trop grande bienveillance et à s'oublier au profit du bien-être des autres, notamment dans leurs relations amoureuses mais aussi à être plus facilement proie à des manipulateurs narcissiques.

- **Le faux self**

Les surdoués ont la capacité à fonctionner sur le mode du faux self, correspondant à une faculté d'adaptation aux autres tellement exacerbée qu'une part de la personnalité authentique est perdue dans le processus d'ajustement. Ils peuvent alors adopter une posture de caméléon parce qu'ils disposent d'une empathie comportementale qui leur permet de s'adapter à chacune des personnalités qu'ils rencontrent.

- **L'hypersensibilité**

Les hauts potentiels ont la particularité d'être hypersensibles et de capter les informations sensorielles qui les entourent avec une extrême finesse mais aussi à ressentir leurs émotions

et celles des autres avec une grande justesse. Être HPI et HPE peut être difficile à gérer au quotidien, notamment si la personne n'apprend pas à gérer ses émotions qui peuvent être exacerbées en raison de son hypersensibilité.

- **Un sentiment de décalage avec les autres**

Les surdoués souffrent généralement de leur rapport aux autres et de leurs différences. Ils réfléchissent différemment de la plupart des personnes. De plus, leur grand sens de justice et leurs valeurs morales font qu'ils voient la vie sous un autre angle et qu'il leur est difficile de se conformer aux normes sociétales.

- **La curiosité**

Les hauts potentiels font preuve d'une immense curiosité et ont continuellement besoin d'apprendre de nouvelles choses. Ils ont la particularité de s'intéresser à un sujet de fond en comble puis de passer à une nouvelle activité dès qu'ils ont fait le tour de la question. La stimulation intellectuelle est plus que nécessaire chez eux, au risque de les voir s'ennuyer rapidement sinon. On peut donc imaginer qu'être HPI et HPE en même temps offre une curiosité incommensurable pour des domaines divers et variés puisque la personne profitera à la fois d'aptitudes émotionnelles, créatives et cognitives, particulièrement élevées.

- **La pensée en arborescence**

Être HPI et HPE ou être une personne zèbre s'accompagne d'une pensée en arborescence, on parle aussi d'un fonctionnement neuro-atypique. Chez eux, le traitement de l'information ne se fait pas de façon séquentielle mais en arborescence.

Les informations sont continuellement mises en association, afin de donner lieu à de nouvelles idées et ainsi de suite. Leur pensée part dans tous les sens et implique donc une suractivité cérébrale constante.

Si vous pensez être HPE et HPI en même temps, nous vous invitons à vous rapprocher d'un psychologue spécialisé dans les hauts potentiels afin de pouvoir passer des tests et confirmer une potentielle douance chez vous.

À RETENIR

L'une des réalités des personnes HP, qu'elles soient HPI ou HPE, est en effet ce sentiment de décalage et d'altérité par rapport à la majorité des gens.

C'est souvent une source de souffrance importante pour les personnes HP que le diagnostic vient apaiser en posant des mots et une nouvelle réalité sur un mode de fonctionnement parfois stigmatisé, puisque considéré comme « anormal ».

Toutes les caractéristiques du haut potentiel ne sont pas nécessaires à l'établissement du diagnostic, qui repose sur des critères d'évaluation souples, dans la mesure où il n'y a pas de limite véritable et mesurable entre les personnes HP et les personnes typiques, c'est-à-dire qui rentrent dans la norme d'un point de vue statistique.

Il y a un véritable continuum entre les individus dans ce domaine de la surdouance. N'hésitez pas à consulter pour parler un peu de vous et évaluer vos modes de fonctionnement.

À lire aussi les dossiers :

**LES COMPORTEMENTS DU HAUT POTENTIEL INTELLECTUEL
LES FORCES CARACTERISTIQUES DU HAUT POTENTIEL EMOTIONNEL (HPE)**