

LES FORCES CARACTERISTIQUES DU HAUT POTENTIEL EMOTIONNEL

L'intelligence émotionnelle fait partie des formes d'intelligence qui permet d'être conscient de ses propres émotions et de celles des autres et donc de s'adapter rapidement et naturellement en fonction des situations interpersonnelles.

Les hauts potentiels émotionnels (HPE) sont des personnes qui disposent d'une intelligence émotionnelle supérieure à la moyenne et d'une intelligence relativement élevée, ce qui leur confèrent certaines caractéristiques spécifiques. Ces surdoués émotionnels éprouvent de nombreuses difficultés au quotidien en raison de leur grande sensibilité, surtout lorsqu'ils ne savent pas qu'ils sont en fait HPE. Or, il faut bien comprendre que cette forme de surdouance est une véritable force. En effet, les hauts potentiels émotionnels disposent de nombreux avantages au quotidien grâce à ce don !

Quelles sont les forces caractéristiques d'une personne à haute intelligence émotionnelle ?

Le haut potentiel émotionnel a une autre façon de réfléchir et d'appréhender son environnement.

Ainsi, le **surdoué émotionnel** dispose de différentes forces qui lui permettent d'apporter toute sa valeur ajoutée dans les différentes sphères de sa vie : professionnelle, amicale, amoureuse, familiale etc.

FORCE N°1 : LA CONSCIENCE EMOTIONNELLE DE SOI

Les personnes HPE sont le plus souvent hypersensibles émotionnellement, avec une gamme d'émotions ressenties plus variées et plus intenses que la moyenne ; elles sont pourtant en mesure de les vivre sans être envahies et en tirant le meilleur pour leur vie sociale.

En effet, un haut potentiel émotionnel possède des aptitudes hors du commun pour **détecter et évaluer les émotions** qui la traversent. Le haut potentiel émotionnel a une grande facilité à sentir avec acuité **la qualité et la nature de ses émotions** en étant capable de les identifier dans toute leur **complexité** et si nécessaire de mettre des mots sur elles, en tenant compte de toutes les subtilités et de toutes les nuances qui les constituent.

Aussi, les personnes HPE sont à l'aise dans le **non verbal** ; si elles peuvent ne pas avoir de compétences particulières pour l'élaboration intellectuelle pure, elles ont cependant une **grande facilité à parler des émotions** – les leurs et celles des autres.

Elles sont donc en mesure de **donner du sens aux émotions**, et de déterminer avec aisance les causes internes et externes de l'**expression émotionnelle**.

Les interprétations des personnes HPE sont souvent **riches** et nourries de toutes leurs **expériences** : elles sont capables d'évaluer et de traiter la nouvelle émotion au regard de leur **vécu émotionnel passé**, et d'**apprendre de leurs propres réactions émotionnelles**.

FORCE N°2 : LA RESPONSABILITE ET L'AUTONOMIE EMOTIONNELLE

Les personnes HPE sont très performantes également quant à la maîtrise et à la gestion de leurs propres émotions : dotées d'une grande capacité à **s'auto-apaiser**, elles sont en mesure de ne pas se laisser envahir par l'émotion et de la transformer en **événement**

constructif susceptible de **les faire avancer** dans leur compréhension d'elles-mêmes, des autres, et du monde en général.

Les personnes HPE sont aussi particulièrement douées pour **exprimer leurs émotions dans le respect** de ce qu'il se passe en elles et de la **sensibilité d'autrui**.

Ce sont des championnes de la **communication non violente** : elles savent mettre les mots qui traduisent leur ressenti tout en étant capable de préserver l'autre, de ne pas le heurter, s'il est éventuellement impliqué dans la situation ou à la source du vécu émotionnel. Si elles décident **d'exprimer et de revendiquer leur colère**, c'est toujours parce qu'elles sont sûres de leur **légitimité** à le faire et ce sera en toute conscience des conséquences possibles sur autrui et sur la situation relationnelle.

Elles auront cependant toujours tendance à **privilégier le dialogue** quand c'est possible : comme les HPI, elles ont en effet un **sens de la justice très développé** et dans cette mesure tendent à préserver **l'harmonie relationnelle** dès lors qu'on ne les blesse pas volontairement. En somme, les hauts potentiels émotionnels savent aussi **gérer l'impact de leurs actions** sur les émotions des autres.

FORCE N°3 : LA CREATIVITE INTELLECTUELLE

De manière générale, les personnes surdouées présentent des connexions neuronales d'instant en instant beaucoup plus nombreuses que la plupart des gens.

Ce phénomène se traduit par une **pensée en arborescence**, définie par l'**enchaînement rapide des pensées** d'une part et leur **formation en système** d'autre part, qui se distingue de la succession linéaire des idées qui caractérise le fonctionnement cognitif typique : les personnes à haut potentiel émotionnel peuvent **penser à plusieurs choses simultanément** tout en pensant **les liens entre ces différents éléments**, chaque pensée en entraînant une autre qui vient soutenir et enrichir le système.

Associée à la **vie émotionnelle riche et foisonnante** des HPE, ce mode de pensée permet l'expression d'une **grande créativité intellectuelle**, qui se manifeste entre autres dans leurs relations aux autres, à travers une **grande capacité de résolution de problèmes relationnels** en appui sur les données émotionnelles, notamment.

Bien maîtrisée, cette capacité cognitive soutenue par les compétences émotionnelles des hauts potentiels émotionnels renvoie à un **grand potentiel d'autoréalisation** dans leur vie personnelle et professionnelle.

Apprenez à développer votre potentiel !

Les capacités d'une personne haut potentiel sont souvent sous-estimées... Découvrez la thérapie en ligne avec La Clinique E-santé et trouvez un psychologue réellement adapté à vous, pour explorer vos capacités hors du commun !

FORCE N°4 : L'EMPATHIE SOUS TOUTES SES FORMES

Les personnes à haut potentiel émotionnel ont la particularité, partagée parfois avec les personnes hypersensibles, de posséder **différentes formes d'empathie**.

Elles sont capables de **concevoir intellectuellement ce que les autres ressentent** à partir de très peu d'informations verbales et non verbales, dû à leurs compétences en ce qui concerne la **lecture des émotions** (empathie cognitive).

Elles ont aussi tendance à pouvoir **ressentir ce que les autres ressentent**, en ayant cependant les moyens de s'en protéger ou du moins de ne pas se laisser envahir, dû à une grande maîtrise de leur vie émotionnelle (empathie émotionnelle).

Enfin, les personnes HPE alimentent ces processus empathiques par leurs actions et réactions : **leur bienveillance** les conduit à se positionner dans l'interaction en fonction des émotions de l'autre, de manière à s'y ajuster au mieux pour une **qualité de relation optimale**. Les hauts potentiels émotionnels sont en somme de véritables "facilitateurs" pour la relation.

FORCE N°5 : LA PENSEE INTUITIVE

Les personnes HPE ont tendance à pouvoir comprendre de manière immédiate et presque automatique **les spécificités et les enjeux** d'une situation avec très peu d'éléments concrets. Cette **pensée intuitive** est au fondement d'une **intelligence émotionnelle élevée** : les HPE sont capables de retirer un maximum d'informations à partir d'éléments qui passent habituellement inaperçus (les ambiances, les réactions infimes des personnes impliquées...).

L'analyse de la situation se fait de manière très rapide et souvent non consciente. C'est aussi cette pensée intuitive qui permet une **compréhension pointue des messages non verbaux** dans l'environnement social.

On peut donner l'image d'une matrice interne très sophistiquée qui réagit de manière automatique aux stimulations sociales et les traite sans avoir à passer par une analyse intellectuelle consciente : les informations sont immédiatement mises en lien et permettent **l'ajustement du comportement sans réflexion préalable**, puisque les hauts potentiels émotionnels ont également une **conscience aiguë** de leur impact sur leur **environnement**, notamment du point de vue de la **communication non verbale et du langage du corps**.

FORCE N°6 : LA REALISATION DE SOI

Comme on l'a vu, **la sensibilité tout en contrôle** des HPE est un véritable atout pour leur accomplissement personnel.

Il faut ajouter qu'ils sont aussi fortement conditionnés par des **aspirations de réussite** dans leurs réalisations, non pas en vue d'une ascension ou d'une reconnaissance sociale mais plutôt dans l'optique de **combler leurs propres désirs** dans le cadre de projets qui font sens pour eux : les hauts potentiels émotionnels ont en effet un **fort besoin de réalisation personnelle** dans les domaines qui leur tiennent à cœur.

Cette caractéristique s'accompagne d'une **tendance au perfectionnisme**, avec la volonté profonde de **toujours faire au mieux et de s'améliorer**, en particulier dans les domaines qu'ils choisissent par passion.

Comme on l'a vu, il y a aussi le plus souvent un fort **sens de la justice** chez les personnes HPE, qui les conduit à s'investir pour des causes et dans des secteurs qui visent au **changement et à la transformation sociale**.

De toutes ces dimensions, on doit retenir **l'engagement sans failles** des HPE dans les **projets qui comptent pour eux** : ce sont des personnes déterminées à toujours viser plus haut et à accomplir leurs propres objectifs, en phase avec leurs besoins profonds.

FORCE N°7 : LE LEADERSHIP

Les personnes HPE se révèlent souvent être de **très bons leaders**, capables de **motiver les autres** dans la réalisation de leurs objectifs, grâce à leur **sens de l'engagement et du collectif**.

Leur capacité à **anticiper les émotions** et donc les **réactions d'autrui** et à les prévenir les aident beaucoup dans cette optique : elles sont en mesure de proposer des **clés pour avancer et ne pas se décourager** qui sont la plupart du temps très adaptées aux besoins des personnes à qui elles s'adressent.

Leur entourage est souvent enthousiasmé par leurs **élans d'optimisme** et par leur **détermination** : les personnes que les HPE accompagnent ne réalisent pas leurs objectifs en cédant à l'autorité mais bien sous l'influence de **ce désir profond d'accomplissement et de réalisation** que leur communique le haut potentiel émotionnel. Elles ont donc le tempérament pour s'investir professionnellement dans des postes de **management** ou de **direction**, toujours en **contact avec les autres**.

C'est dans ce cadre qu'elles pourront pleinement s'épanouir et apporter le meilleur d'elles-mêmes.

Leur goût pour la **relation** et leurs **qualités** les prédestinent quoiqu'il en soit à des activités professionnelles où elles pourront **communiquer et échanger** : il serait en effet dommage que leurs compétences sociales exceptionnelles restent inexploitées.

FORCE N°8 : LA RESILIENCE

La **résilience** est un trait extrêmement développé chez les hauts potentiels émotionnels, fondé sur leur grande capacité à apprivoiser leurs émotions, les intégrer en leur donnant du sens et à en **tirer le meilleur pour avancer**.

On observe chez eux une aisance à **rebondir et à se reconstruire**, y compris à la suite de situations très difficiles, qui semble fondée sur une **grande force intérieure**.

On peut faire l'hypothèse que cette résilience est le résultat de leur capacité hors du commun d'intégration et de gestion des émotions, qui leur permet de **traiter les données émotionnelles avec efficacité** de manière à **éviter toute souffrance inutile**, mais aussi de construire sur les bases de ces nouveaux apprentissages, **d'intérioriser le nécessaire** et d'en ressortir plus forts, mieux armés et en quelque sorte **réparés par le processus de gestion émotionnelle**, qui agirait comme une **catharsis** chez les HPE : confrontés au plus dur, l'intégration émotionnelle permet une réelle confrontation à l'émotion qui au lieu d'être mise de côté, ou partiellement évitée, est pleinement assumée, vécue ; elle exprime alors tout son potentiel transformateur et rend possible une **évolution intérieure profonde**.

Le haut potentiel émotionnel est comme **protégé par son système émotionnel ultraperformant** : **elle apprend de ses émotions** plutôt que de les subir, et **se renforce** dans ce processus.

Il peut être déstabilisé mais **difficilement détruit**, puisqu'il a les clés pour tirer le meilleur de ses expériences émotionnelles.

Ce tour d'horizon des forces des personnes HPE nous permet de constater que les compétences émotionnelles sont un **atout précieux**, en particulier pour les personnes à haut potentiel qui peuvent souffrir de leur statut particulier.

Si les HPE partagent avec les HPI le sentiment d'être **à part dans la société et différents des autres**, la **douance émotionnelle** épargne les HPE d'une souffrance existentielle liée à ce sentiment.

De plus, si les HP en général ont une **activité intellectuelle plus active que la moyenne**, les compétences émotionnelles des HPE leur permettent une **intégration sociale plus aisée** due à leur facilité à **comprendre et à vivre les émotions**, et donc l'interaction, là où les HPI peuvent ressentir un décalage plus marqué lié à une plus grande déconnexion vis-à-vis de leur vie émotionnelle.

Pour terminer, on doit tout de même souligner que la réalité d'une personne HP est souvent marquée par **le doute et la remise en question**.

QUELS SONT LES METIERS FAITS POUR LES HPE ?

Maintenant que nous avons vu les forces du haut potentiel émotionnel, il est également intéressant de voir les métiers qui peuvent être plus en accord avec la personnalité du HPE car la sphère professionnelle est souvent une source de souffrance pour ce surdoué émotionnel qui a besoin de **mettre du sens dans son travail**.

En effet, un haut potentiel émotionnel peut avoir de grandes difficultés à faire uniquement un job alimentaire ou un **emploi très répétitif sans stimulation intellectuelle**.

Le HPE a besoin de mettre du sens sur ce qu'il fait au travail et d'y trouver du plaisir, sinon il risque d'être très vite épuisé nerveusement et d'être plus facilement sujet à un trop grand stress au travail et perdre confiance en lui et en ses capacités professionnelles. Il est à noter qu'un haut potentiel émotionnel est souvent très perfectionniste et qu'il peut souffrir du syndrome de l'imposteur au travail.

Pour toutes ces raisons, **il est essentiel pour le HPE d'exercer un métier** en accord avec leur personnalité et leur système de valeurs.

- **Les métiers de la justice et de la défense**

En raison de leur **grand sens de la justice** et de leur besoin de mettre du sens sur leurs actions, les hauts potentiels émotionnels pourront plus facilement se sentir utiles dans les métiers de la justice en étant avocat, juge, conseiller d'insertion et de probation etc.

S'ils ont un grand sens du devoir, ils pourront également songer à un parcours dans l'armée ou dans la police bien qu'ils puissent trouver le système trop rigide. Ils s'épanouiront alors davantage dans les métiers d'encadrement et de management de la fonction de la défense où ils pourront être au cœur du changement plutôt que de simplement exécuter des ordres.

- **Les métiers liés au service de la personne et l'aide sociale**

Les hauts potentiels émotionnels ont une grande empathie et une sensibilité ultra développée. Ils seront généralement épanouis dans les métiers liés au service à la personne et à l'aide sociale tels que psychologue, infirmier, médecin, éducateur spécialisé, ostéopathe, conseiller d'insertion, assistant social etc.

Ce sont des métiers dans lesquels ils auront la possibilité de **se sentir utile et d'aider les autres**. C'est d'ailleurs un secteur où l'on retrouve un grand nombre de HPE.

- **Les métiers de l'éducation**

En raison de leur curiosité et de leur soif d'apprentissage insatiable, ils pourront pleinement s'épanouir en tant que professeur, enseignant-chercheur, professeur d'arts plastiques, philosophe, conseiller d'orientation etc.

Des **métiers qui leur permettront de satisfaire leurs connaissances**, tout en bénéficiant d'une profession avec du sens et de l'utilité et qui leur permettront de mettre à profit leur capacité d'empathie et d'écoute au service des autres.

- **Les métiers de l'art**

Les HPE sont très souvent sensibles à l'art et prennent beaucoup de plaisir à créer des choses. Ainsi, ils pourront se sentir à l'aise en tant que UX/UI designer, graphiste, artiste, auteur, musicien, vidéaste, scénariste etc.

Ces métiers leur permettent d'exprimer leur grande créativité et de ne pas s'ennuyer puisque le processus créatif est engagé au quotidien.

- **Les métiers liés à la protection de l'environnement**

Très souvent, les hauts potentiels émotionnels ont une grande sensibilité à la nature et à la protection de l'environnement. Ils pourront donc exercer des métiers comme garde forestier,

conseiller en environnement, animateur en nature, conseiller en développement durable, architecte en éco-conception etc.

Aussi, il n'y a pas toujours besoin de faire un virage à 180° degrés et de changer de métier. Parfois, il est intéressant d'essayer différents types de structures d'entreprises qui correspondront mieux aux HPE que d'autres.

On pense notamment aux start-ups qui permettent plus souvent une grande liberté d'action et moins de rigidité, aux entreprises sociales et solidaires (ESS), aux organisations non gouvernementales (ONG) ou aux entreprises publiques qui permettent de donner du sens sur le travail effectué.

Parce qu'il peut être difficile pour un surdoué émotionnel de se plier à des règles rigides et à des codes d'entreprises spécifiques - qu'il trouvera bien souvent ridicules - il pourra également s'épanouir dans l'entrepreneuriat afin d'être son propre patron et ne plus à avoir à subir d'ordres hiérarchiques.

Il est important de noter que cette liste est exhaustive et qu'elle vous permet de réfléchir à des axes d'orientation. L'essentiel est que vous alliez vers un métier ou une structure d'entreprise où vous pourrez mettre en avant vos forces dues à votre intelligence émotionnelle et où vous vous sentirez bien surtout.

Être un haut potentiel ce n'est pas une maladie

Il est essentiel de comprendre qu'être haut potentiel émotionnel n'est pas une maladie, mais simplement **un trait de personnalité** de votre personne.

Bien souvent, les surdoués, qu'ils soient HPI ou HPE, souffrent de leurs différences et ressentent un décalage massif avec les autres. Le sentiment d'être différent peut également faire adopter un faux self aux surdoués.

Ce faux self correspond à se mettre dans la peau d'un caméléon afin de correspondre aux attentes des autres et éviter de souffrir de sa différence. Le surdoué émotionnel finit alors par ne plus savoir très bien qui il est et en souffre.

Pourtant votre **surdouance émotionnelle** est ce qui fait toute votre belle singularité. Vous réfléchissez de manière différente et avez beaucoup à apporter autour de vous.

Votre empathie émotionnelle vous permet de comprendre les autres à une vitesse fulgurante, votre sensibilité vous permet de détecter des nuances et de donner une autre vision de la vie !

Vous avez de nombreuses qualités et il n'y a rien à changer chez vous, vous êtes très bien tel que vous êtes. Vous êtes née comme cela et il faut bien comprendre que **ce n'est pas un défaut** ou une maladie. Être un haut potentiel émotionnel est une véritable force !

La plupart des personnes surdouées acceptent mieux leur différence une fois qu'elles ont pu poser des mots sur leur comportement atypique. Ainsi, il est généralement très bénéfique pour un haut potentiel émotionnel de consulter un psychologue spécialisé dans la détection de la surdouance afin de poser un diagnostic fiable.

En effet, ce diagnostic vous permettra de comprendre pourquoi vous avez certaines réactions qui sont en fait propres à votre caractéristique de haut potentiel.

La psychothérapie permet également d'apprendre à mieux se connaître et à mettre en place des nouveaux comportements plus fonctionnels puisque vous serez conscient de certains de vos comportements dus à ce trait de personnalité spécifique.

En effet, il n'est pas rare que les HPE souffrent de leur trop grande empathie et qu'ils soient susceptibles d'être la proie de personnalités toxiques ou qu'ils se remettent trop en question (en raison de leur grand perfectionnisme) lorsqu'ils reçoivent des remarques ou des critiques de leur entourage etc.

L'accompagnement thérapeutique permet donc de mieux composer avec ses émotions au quotidien et de comprendre son propre fonctionnement pour faire de son haut potentiel émotionnel une véritable force !

À RETENIR

Les personnes à haut potentiel émotionnel disposent de nombreuses forces pour faire de leur caractéristique particulière une véritable force au quotidien. Ce sont de réels empathes capables de comprendre les autres en un temps record, ce sont des facilitateurs et généralement des personnes très appréciées en raison de leur sympathie naturelle. Ce sont aussi des personnes très sages qui se connaissent très bien et avec qui il est très agréable de discuter.

Un diagnostic leur permettra très souvent de mettre des mots sur leur sentiment de différence avec les autres et de comprendre que leur comportement atypique est en fait un trait inhérent de leur personnalité.

L'accompagnement avec un psychologue leur permettra de mieux se comprendre et de pouvoir faire des choix plus avisés dans toutes les sphères de leur vie notamment au niveau professionnel qui est souvent une source de difficultés pour eux, avec une difficulté à s'adapter à des emplois trop répétitifs ou à des postes pour lesquels ils ne trouveront pas de sens.

À lire aussi :

LES DIFFERENCES ENTRE UN HPI ET UN HPE (7 Pages - 214 Ko).pdf

IDENTIFIER UN HAUT POTENTIEL EMOTIONNEL (6 Pages - 180 Ko).pdf