

## **QU'EST-CE QU'UN ADOLESCENT HPI 8 CLES POUR AIDER SON ADOLESCENT A HAUT POTENTIEL**

### **Sommaire :**

Qu'est-ce qu'un adolescent HPI ?

Ne pas tout mettre sur le dos du haut potentiel Valoriser ses décalages et ses réussites  
Baliser le chemin, mine de rien Lui donner l'occasion de devenir autonome (et pas seulement sur l'intellect)

Conserver des moments de communication, même informels Impliquer l'ado par des projets  
Ne pas tout miser sur un établissement scolaire "idéal" HPI Ne pas rester tout seul en tant que parent

### **Qu'est-ce qu'un adolescent HPI ?**

HPI, les trois lettres, popularisées par la série du même nom sont sur toutes les lèvres et dans les explications de bien des parents. Être HPI, pour Haut Potentiel Intellectuel n'est pourtant pas un état que l'on décrète parce que notre enfant nous semble merveilleux et en avance (merveilleux, ils le sont tous !)

"Dans les faits, il s'agit de quelque chose d'assez simple mais avec de nombreux clichés" évoque Cécile Stanilewicz, co-fondatrice avec Gabrielle Sebire de [Happy HP Family](#), une structure d'accompagnement des familles HPI et auteures de 50 clés pour aider un ado à haut potentiel (Eyrolles, 2023)

"C'est un cerveau qui va vite, des neurones qui ont une constitution particulière qui permettent une grande vitesse de traitement. C'est aussi un cerveau qui est à l'aise dans la complexité, qui échafaude des édifices intellectuels compliqués" poursuit-elle.

Une mécanique dont les parents se rendent parfois compte, parfois non.. Surtout si c'est un caractère familial. En chiffre, cela représente environ 2% des enfants et adolescents toutes classes d'âge comprises.

### **Un QI de plus de 130**

Aujourd'hui, en France, le caractère HPI se mesure par le test de QI, qui atteint plus de 130 (la norme étant établie entre 85 à 115), fait par un médecin, un psychologue. "Ce qui ne veut pas dire qu'il faille systématiquement faire évaluer son enfant" tempère Gabrielle Sebire. "Le test est une étape à envisager quand il peut répondre à une interrogation, que des difficultés sont mises à jour, ou qu'un psy l'évoque par exemple", il n'a aucun caractère obligatoire.

Le diagnostic reste une plongée dans l'intimité de l'ado, avec parfois un avant et un après, et une nouvelle place pour son ado, notamment s'il a des frères et sœurs. "Et certains n'ont tout simplement pas besoin d'avoir une étiquette. D'autant plus que pour la majorité des ados HPI, celui-ci est plutôt vecteur de réussite et ne pose pas de problème"

### **Mais un ado avant tout**

Quoiqu'il en soit, un ado HPI est avant tout un ado, rappellent les deux expertes, avec toute la galaxie d'événements ce qui se passe chez n'importe quel ado, dont un chantier dans le corps et un autre dans le cerveau. L'ado HPI ne déroge pas à la règle et passe ainsi par une phase un peu particulière, un moment de transition... Mais qu'il peut un peu plus intellectualiser.

## **Voici donc 8 clés pour l'aider à franchir les étapes de l'adolescence.**

### **Ne pas tout mettre sur le dos du haut potentiel**

HPI n'est pas une formule miracle et, même s'il est testé, un adolescent n'est pas réduit à son haut potentiel. Or, certains parents interprètent cela comme la cause de tous les maux rencontrés par l'enfant : "Mais non, tu ne vas pas bien, ça doit être à cause de ton hpi" . Or, non seulement l'ado n'a souvent pas bien envie qu'on lui rappelle qu'il n'est pas comme les autres. Mais en plus, il est un ado avant tout et peut connaître des moments de blues, des disputes avec son meilleur ami, des questionnements... juste parce que c'est l'âge.

"Toutes les difficultés ne sont pas gravées dans le marbre du HPI, rappellent les auteures. Le déterminisme n'existe pas, et le HPI n'est qu'une caractéristique parmi d'autres". Le danger serait d'ailleurs de ne voir qu'au travers du HPI... et de ne pas déceler un détail important, une autre difficulté de la vie de son enfant.

### **Valoriser ses décalages et ses réussites**

A cause de leurs spécificités, les ados HPI peuvent ressentir un décalage : les cours sont trop lents, les relations sont intellectualisées... L'idée, c'est alors de ne pas rester trop compatissant, mais plutôt de pousser les enfants à ne pas rester dans un rôle de victime, en valorisant justement cette force, ce talent qui les caractérise. «Ton raisonnement t'a permis de trouver ta propre solution, comment as-tu fait ? Regarde les ressources que tu as mises en place !"

Etre moins dans la compassion et plus dans l'encouragement, en somme, en mettant en lumière leurs réussites.

### **Baliser le chemin, mine de rien**

Élever un ado HPI, comme un ado tout court, revient à montrer la bonne direction, même si l'ado pense savoir faire et qu'il semble ne plus nous écouter. "J'emploie souvent la métaphore du phare" indique Cécile Stanilewcz, "La famille est un port, l'ado un bateau qui navigue de plus en plus loin, mais à qui on donne une direction et de la lumière". Or, si l'ado PI prend souvent son propre chemin, on peut toutefois baliser et rester un point de repère. Quand il se trompe et qu'il fait une erreur, ne pas en faire des caisses et lui rappeler vers où on veut l'emmener. Et même s'ils nous critiquent, sachez que les ados vous observent toute la journée. Garder le cap est donc important.

### **Lui donner l'occasion de devenir autonome (et pas seulement sur l'intellect)**

Quand un enfant se fait remarquer par des idées pertinentes, les parents ont souvent tendance à surinvestir l'intellect. Or, l'autonomie vers laquelle amener son ado doit s'acquérir sur tous les plans : bricoler, faire un budget, cuisiner, se réperer en ville, voir même gérer ses émotions... "La clé, même si c'est un adolescent parfois hypersensible (ce qui peut aller avec le HPI), c'est de ne pas intervenir trop vite et de le laisser trouver ses propres solutions et parfois être sans solution. Sans trop le couvrir, même si c'est difficile" estiment les expertes. Car HPI ou non, cet ado va devoir se responsabiliser.

### **Conserver des moments de communication, même informels**

Certes, la communication avec un ado peut être difficile : il est de plus en plus absent et réclame de plus en plus d'intimité. Mais cette communication peut évoluer et se déplacer dans

des moments informels : quand on le conduit à une activité, quand on fait la vaisselle ensemble... Ce sont des moments à valoriser pour les 2 expertes. "On peut facilement devenir intrusif en tant que parent. Mais ces petits moments permettent de communiquer mine de rien en côte à côte. Une façon de dire "je suis là", pour l'encourager à dérouler ses propos, c'est important pour ces ados pour qui tout peut devenir un imbroglio, qui réfléchissent trop vite, trop fort".

### **Impliquer l'ado par des projets**

Une autre facette de l'ado HPI est parfois sa tendance à ne pas s'impliquer dans la vie de famille, dans sa scolarité et avoir du mal à se bouger. "Il faut comprendre qu'il a bien souvent d'autres choses à penser !" révèle Gabrielle Sebire. Mais hors de question de rester sur ce constat : un haut potentiel peut tout à fait participer aux tâches ménagères ! L'idée est alors de basculer en mode projet. Par exemple, il ne s'agit plus de lui demander une tâche, mais de "cultiver la coopération dans la famille, de travailler en équipe pour résoudre une problématique". Une bonne façon également de lui permettre de trouver sa place et de lui montrer ce qu'il peut apporter au groupe, ce qu'il peut proposer.

### **Ne pas tout miser sur un établissement scolaire "idéal" HPI**

Bien qu'il existe de plus en plus de classes dédiées aux typologies HPI, les deux fondatrices de Happy HP Family tempèrent un peu la quête d'un cursus idéal étiqueté en tant que tel. "La bonne scolarité de l'ado va dépendre de ses besoins propres qui vont guider notre décision de parent. Penser qu'il y a un seul endroit génial, pour lui, ce n'est pas forcément le cas. Il y a des parcours spécifiques, qui peuvent convenir un moment, mais à d'autres moments, un autre système répondra à leur besoin".

Une vigilance sur leur travail est toutefois à garder en tête en 6ème et 5ème "car ce sont des enfants qui n'ont pas toujours appris à apprendre et peuvent se retrouver déroutés par la pluralité de choses à apprendre. Leur facilité ne passe plus. C'est le moment d'injecter de la méthode et de leur apprendre à apprendre, surtout, si ce n'est pas acquis". Là encore, l'impliquer par des projets, voire des projets à mener au sein de l'établissement, peut être une clé.

### **Ne pas rester tout seul en tant que parent**

Une dernière clé pour mieux accompagner son ado HPI consiste à prendre soin de soi en tant que parent, parfois soi-même HPI. En sachant qu'on n'a pas toujours soi-même toutes les solutions. "Dans ce cas, des groupes, des ateliers, d'autres parents avec qui parler sans jugement, peuvent nous aider à trouver de nouvelles solutions. Et de nouvelles clés pour avancer vers l'autonomie de son enfant.