



[Afficher dans le navigateur](#)

Bonjour chers abonnés !
J'espère que vous allez bien aujourd'hui. Voici la thématique que je vous propose de découvrir cette semaine.

Bonne lecture à tous !

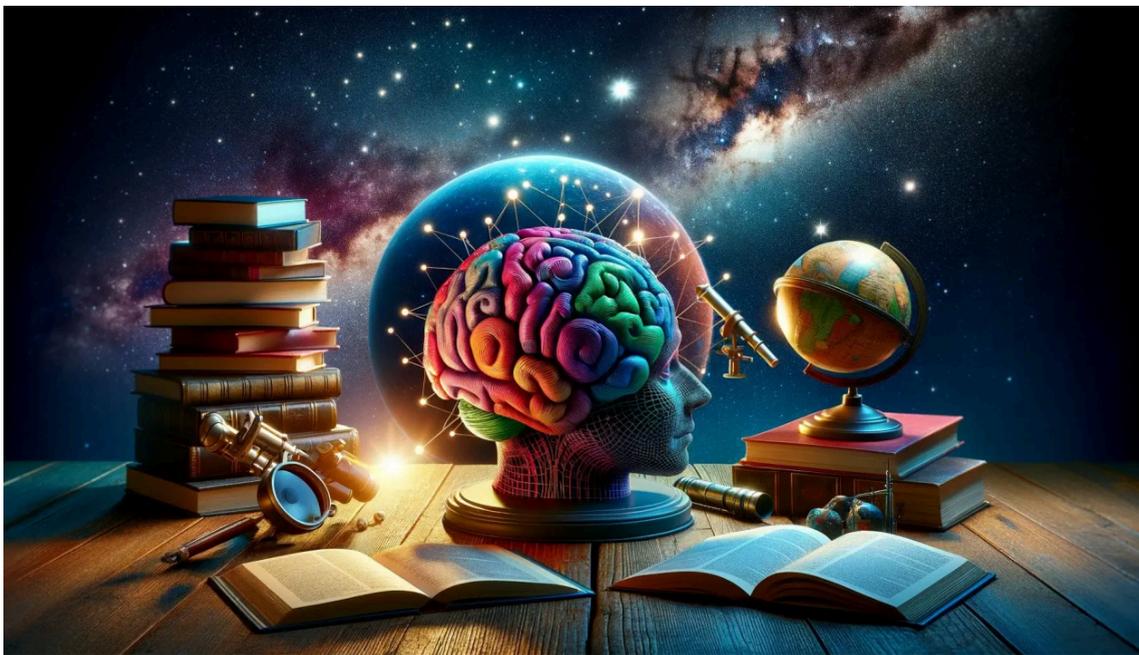
Et si j'étais surdoué(e) ?

#1 L'univers de la haut potentialité

La haut potentialité est un monde où les idées fusent, où la curiosité est insatiable et où chaque pensée est une aventure.

Quand on est surdoué, cette particularité façonne notre vie de manière unique et en général, ses quelques mots soigneusement choisis résonnent en nous.

Vous vous posez des questions sur votre douance ou sur celle de votre entourage ? Découvrons ensemble ce monde marginal.



Être surdoué(e) ne signifie pas seulement avoir un quotient intellectuel élevé. C'est bien plus que cela. C'est une sensibilité exacerbée, une soif de compréhension profonde, et parfois, une solitude intérieure.

#2 Focus sur ces quelques particularités du surefficient, qu'il soit homme ou femme.



Une sensibilité exacerbée

Bons nombres de haut potentiels sont des hypersensibles. Ils ont leurs émotions à fleur de peau. Et ils ont aussi au moins 1 des 5 sens exacerbés. Cela signifie qu'un de leurs sens est bien plus développés que la moyenne. Par exemple, un surdoué ayant une



La quête des sens

Un multipotentielle réalise une chose de bon cœur, essentiellement s'il en voit et comprend le sens. S'il juge que l'action n'a pas de sens, cela signifie pour lui qu'elle n'a pas d'intérêt et donc il ne la réalisera pas.

Et si on le contraint à réaliser cette tâche qui n'a



Une solitude intérieure

Lorsque l'on est surdoué, on comprend très jeune que l'on est différent, sans savoir ni comprendre pourquoi. Car étant donné que le cerveau des HP fonctionne plus vite que les neurotypiques, leur raisonnement et leurs conclusions sont

hypersensibilité auditive
peut être mal à l'aise dans
des endroits très bruyants
et/ou avec beaucoup de
brouhaha.
Il cherchera alors à fuir ces
situations, au profit d'un
lieu plus calme et aspirant
la tranquillité.

pas de sens pour lui, il
peut avoir une réaction
d'opposition plus ou moins
intense, comme être
frustré, traîner la patte pour
réaliser la tâche, trouver
mille excuses ou encore se
mettre en colère...

différentes. Et de part cette
différence, ils peuvent se
sentir seuls. Ils peuvent
aussi être rejetés du
groupe et peuvent ainsi se
renfermer sur eux-mêmes.
Ce qui peut aller jusqu'à
l'exclusion sociale.

Aujourd'hui, j'ai choisi de vous présenter ces 3 particularités. Mais comme vous l'avez compris, il en existe pleins d'autres !

Et même si l'on observe un certain nombre de similitudes comportementales, intellectuelles et émotionnelles entre les profils atypiques, chaque HP est unique. Donc vous pouvez vous reconnaître sur une particularité mais pas sur l'autre et être tout de même haut potentiel.

#3 Les 12 signes que je suis surdoué(e)

Tout comme les particularités, il existe également pleins de signes permettant de soupçonner une douance. Aujourd'hui, je vous présente ceux que la clinique e-sante affectionnent :

1. Un QI supérieur à la moyenne
2. Une hypersensibilité émotionnelle et sensorielle
3. Une pensée en arborescence
4. Un fonctionnement neuro-atypique
5. L'indépendance d'esprit
6. L'hyperactivité cognitive (curiosité insatiable, esprit extrêmement vif qui rebondit sur d'autres idées très rapidement)
7. Une mémoire hors du commun
8. La résilience (capacité à surmonter les chocs traumatiques)
9. La pensée intuitive
10. L'empathie (savoir se mettre à la place des autres)
11. Le faux soi ou faux-self (constitution d'un autre moi dans le but de s'intégrer)
12. Le manque d'estime de soi



Si vous vous reconnaissez dans bon nombres de ces signes, je vous conseille fortement de vous penchez de plus près sur le sujet ! 😊
Car il est possible que vous soyez haut potentiel...

#4 Mais finalement, comment puis-je savoir si je suis vraiment HP ?

Et bien pour répondre à cette question, la première chose à faire est de vous informer sur le sujet. Et cela tombe bien puisque c'est déjà ce que vous faites en lisant cette newsletter ! 😊

Vous savez, découvrir si l'on est HP ne se fait pas en un claquement de doigts. Le mieux est de prendre un maximum d'informations sur le sujet en lisant, en vous formant et en vous testant aussi, si vous en éprouvez le besoin.

Du coup, pour votre info, si vous souhaitez approfondir le sujet pour votre développement personnel, le Cabinet peut vous aider !

En effet, tout d'abord, je vous aide déjà grâce à cette newsletter (du moins je l'espère !) en vous apportant les notions de base. Ce qui vous permet d'attiser votre curiosité et ainsi de faire vos propres recherches.

Ensuite, pour aller encore plus en profondeur que la newsletter, je propose une formation qui permet de découvrir le monde du haut potentiel.

Et enfin, si l'idée d'être haut potentiel vous ronge et que vous souhaitez en avoir le cœur net, je fais aussi passer des tests de la douance.

Mon objectif principal est de vous donner les clés pour vous ouvrir à cette notion. Car si vous êtes haut potentiel et que vous ne le savez pas, vous pouvez en souffrir quotidiennement et ne pas être vous-même. **Or l'humain est merveilleux lorsqu'il sais qui il est et qu'il s'assume pleinement.**

#5 La confiance en soi

Les surdoués ont souvent un grand manque de confiance en eux.

Pourquoi ?



Parce que comme vu plus haut, leurs conclusions sont différentes des autres et leurs réactions aussi. Ils se demandent alors s'ils ne sont pas fous. Ils ont parfois l'impression d'être des extraterrestres et que ce monde ne leur correspond pas.

Alors ils finissent par ne plus dire vraiment ce qu'ils pensent et se façonnent une autre personnalité (le faux-self). Mais à l'intérieur, ils ont l'impression d'être nuls et ne comprennent pas pourquoi ils ne pensent pas comme les autres.

Ainsi le doute s'installe quotidiennement dans l'esprit du haut potentiel. Et de part toutes ces questions, il finit par perdre confiance en lui. Malheureusement, ce manque de confiance en soi fait des ravages sur l'état mental.

Cependant les hauts potentiels ont souvent une forte résilience : ils arrivent à se relever des adversités.

Et apprendre qu'il existe des gens comme eux, peut facilement leur redonner confiance en eux et ainsi leur permettre de devenir heureux.

**Alors n'ayez pas peur d'être ce que vous êtes. Soyez-en fier/fière plutôt !
Faites de votre différence une force.**

Vous en serez bien plus épanoui(e) et vous dégagerez ainsi des ondes positives qui vous permettront de gravir des montagnes !



Voilà pour aujourd'hui, chers abonnés.

J'espère que mon message de joie arrivera jusqu'à votre cœur et qu'il vous motivera pour le reste de la journée !

Si vous avez des questions sur le sujet, n'hésitez pas à prendre RDV directement avec moi pour échanger gratuitement, je me ferai une joie de vous aider.

Vous pouvez aussi me suivre sur les réseaux, je publie souvent des petites extraits de la newsletter. N'hésitez pas à laisser un commentaire et à partager un maximum pour faire découvrir la notion à ceux qui en ont besoin. 🙏

Belle journée à vous.

A bientôt pour de nouvelles infos !

Pauline.

Pour aller plus loin

- *La clinique e-sante : <https://www.la-clinique-e-sante.com>*
- *Lecture : "Je pense trop", de Christel Petitcollin
"Trop intelligent pour être heureux", de Jeanne Siaud-Facchin*

Consulter le site
internet du Cabinet

Prendre RDV
avec Pauline



Cabinet Nitescence

07 82 73 49 03

04 57 03 40 36

1 B rue de l'Île Verte, 01510 ARTEMARE

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à la newsletter.

[Se désinscrire](#)

