



# GUIDE DES THÈMES DU CONGRÈS DOUANCE

Les résumés de toutes les interviews  
depuis 2016, à retrouver par thématique

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

Nathalie ALSTEEN	C'est quoi le haut potentiel ?	Page 4
------------------	--------------------------------	--------

<b>1. MIEUX COMPRENDRE LA DOUANCE ET SES ENJEUX</b>		Page 5
---	--	--------

Nathalie ALSTEEN	Oser exprimer sa singularité
Magali BARCELO	Suis-je HPI ? Du doute à la réponse : quelles étapes ?
Béatrice MILLÉTRE	Surdoué et heureux : quelles clés ?
Tanya IZQUIERDO	La douance un potentiel fragile : des clés pour arriver à maîtriser son potentiel
Marine MIGLIANICO	Douance et psychologie positive, comment être heureux dans la complexité ?
Carlos TINOCO	Solitude et procrastination des surdoués : Quel lien ?

<b>2. VIVRE AVEC INTENSITÉ ( ÉMOTIONNELLE ET AUTRES)</b>		Page 9
--	--	--------

Lara GAILLARD	De la tête au cœur, être en accord avec soi
Nathalie ALSTEEN	Trop sensible pour s'épanouir, comment trouver son équilibre personnel ?
Emmanuelle DELRIEU	Que faire de la transformation du burn-out chez le HPI ?
Carine ANSELME	Un nouvel allié de vos territoires cérébraux : Le Corps
Eric CAULIER	Se connecter au corps pour mieux vivre sa douance : quelles pistes ?
Julie LASSALLE en tant que HP ?	Mon corps, un ami qui me veut du bien. Comment l'envisager comme une ressource
Florence BIERLAIRE	Haut Potentiel et troubles du comportement alimentaire

<b>3. MIEUX SE CONNAÎTRE</b>		Page 14
------------------------------	--	---------

Marie-Anna MORAND	Des clés pour sortir du faux-self quand on est surdoué
Pierre PORTEVIN	Arrêtez de vous saboter et apprenez à vous traiter en ami.e
Patricia LAMARE	Une boussole pour le développement des HP : La Théorie de la Désintégration
Positive de Dabrowski	
Yves-Alexandre THALMANN responsable	En finir avec les sentiments de culpabilité lorsque je me sens (trop)
Anne-Bénédicte DAMON	Femme surdouée et épanouie : est-ce possible ?
Thierry JANSSEN	Haut Potentiel et spiritualité : quels liens ? Quel sens ?
Christian JUNOD	L'argent et le HP font-ils bon ménage ?
Yves-Alexandre THALMANN	Pourquoi les gens très intelligents prennent aussi des décisions stupides ?
Monique DE KERMADEC	Femme surdouée : quels défis et comment les dépasser ?
Laura MASSIS	La quête de sens : une reconquête à soi

<b>4. VIVRE DES RELATIONS HARMONIEUSES</b>		Page 20
--	--	---------

Yvane WIART	Attachement et gestion des émotions chez la personne surdouée
Dr François LE DOZE	De la sécurité relationnelle au développement lumineux de la personnalité !
Arielle ADDA	Vie amoureuse et de couple chez le Haut Potentiel
Florence BIERLAIRE	Haut-Potentiel et épanouissement sexuel : quels défis et comment les dépasser ?
Gabrielle SEBIRE & Cécile STANILEWICZ	Parents HP d'enfants HP : Quels défis ? Quelles ressources ?

## 5. S'ÉPANOUIR PROFESSIONNELLEMENT

Page 23

Cécile BOST	Haut-potentiel et épanouissement au travail : quelles pistes ?
Cécile BOST	Comment rester soi-même en entreprise quand on est surdoué ?
Fabrice MICHEAU surdoué	Survivre ou surfer dans les organisations : enjeux, stratégies et possibilités pour le
Myriam OGIER	Comment trouver sa place au travail quand on ne rentre pas dans le moule ?
Nathalie ALSTEEN	Haut Potentiel : comment trouver sa voie et oser être soi ?
Audrey CHAPOT	Créer son métier hybride : La solution multi-potentielle !
Nathalie ALSTEEN	Comment oser lancer une activité pleine de sens en tant que HP ?
Marie-Anne MORAND	Faux-self : quand le masque empêche tout épanouissement professionnel
Christian CHARLIER & Céline TOVAR	Un réseau sur les HPI en entreprise : agir pour une société plus inclusive
Fabrice MICHEAU surdoués ?	Comment transformer les mutations organisationnelles en opportunités pour les
Nathalie ALSTEEN	Cerner et déjouer les pièges de la manipulation au travail

## 6. DÉPLOYER SON POTENTIEL (MÉTHODES ET AUTRES)

Page 29

Emilie ROUAUD	Douance : comment développer son potentiel en talent ?
François LEMAY	Apprendre l'art d'accueillir ce qui est pour réaliser notre potentiel !
Sandra BORÉ	En quoi la méthode de Sketchnote peut être porteuse pour les HPI ?
Anne-Marie JOBIN	Des clés pour apaiser son effervescence avec le journal créatif
Véronique BOUTON	HPI, mobilisez vos talents grâce à l'improvisation théâtrale !
Jeanne SIAUD-FACCHIN	Comment orienter son attention vers les forces, les talents, les compétences
Christelle ROBERT	La sophrologie caycédienne, une méthode à réponses multiples pour les HPI

## 7. LA DOUBLE EXCEPTIONNALITÉ

Page 33

Alexandra REYNAUD	Haut Potentiel et asperger : quels liens ?
-------------------	--

# INTRODUCTION

## Nathalie Alsteen - C'est quoi le haut potentiel ?

Nathalie a mis en place une série de 4 vidéos qui répondent aux questions les plus souvent posées autour du thème de la douance.

- Vidéo 1 : Une grille de lecture pour mieux comprendre le haut potentiel
- Vidéo 2 : Et l'hypersensibilité dans tout ça ?
- Vidéo 3 : La double exceptionnalité
- Vidéo 4 : Comment s'y retrouver dans tous ces termes ?

1

# MIEUX COMPRENDRE LA DOUANCE ET SES ENJEUX

*Comment apprivoiser le haut potentiel au moment de sa découverte  
et apprendre à être heureux dans la complexité ?*

# PARTIE 1 :

## MIEUX COMPRENDRE LA DOUANCE ET SES ENJEUX

### **Nathalie Alsteen - Oser exprimer sa singularité - 2019**

Nathalie nous invite à oser exprimer notre singularité.

En tant qu'adulte HP, comment avoir les bons points de repère quand on fonctionne différemment ?

Quels sont les freins à cet élan qui devrait être naturel ?

L'expression de la singularité est-elle en lien avec la créativité ?

Sachant que nos attentes peuvent nous piéger dans notre façon de nous exprimer et devant notre besoin d'être compris et entendu, Nathalie nous propose d'accueillir et de prendre conscience de nos schémas.

Parce que nous sommes avant tout des êtres de relation, exprimer notre singularité permet véritablement de déployer notre potentiel.

Il s'agit d'être en phase avec sa nature profonde, oser être soi et occuper sa place dans le monde.

#### **BONUS**

#### **Les 4 phases d'intégration de la douance**

Embrasser votre chemin singulier : De l'acceptation à l'intégration de la douance

Un bonus évolutif qui va vous permettre d'identifier où vous en êtes sur le chemin d'intégration de la douance. Les exercices vous donneront des clés pour vous permettre d'enclencher les actions adéquates et passer à l'étape suivante afin d'accueillir cette nouvelle grille de lecture et de changer de regard sur vous.

Pour embrasser ce chemin, Nathalie vous propose :

- Un quizz en ligne pour identifier dans quelle phase d'intégration de la douance vous vous trouvez
- Des vidéos et des exercices pour embrasser chaque phase et passer à la suivante
- Des fiches qui reprennent les exercices pour les noter

### **Magali Barcelo - Suis-je HPI, du doute à la réponse : quelles étapes ? - 2018**

Comment survient cette question ? Comment oser se penser surdoué ? Comment oser (ou pas) en parler ? À quels effets s'attendre sur soi et sur son entourage ? Qu'est-ce que ça peut changer ? Et si ce n'était pas ça ?

De l'idée à la certitude le chemin est plus ou moins long et perturbant. Même avec une réponse officielle un temps de digestion est nécessaire pour s'approprier ce profil.

C'est en s'appuyant sur son expérience personnelle et professionnelle qu'elle exposera toutes ces interrogations, ces étapes incontournables, cette euphorie ou ces perturbations intérieures, tout en soulignant le bien-fondé de ce cheminement.

#### **BONUS**

#### **Oser être HPI : expérimitez les 4 étapes pour vous approprier votre profil haut potentiel.**

Quatre vidéos dans lesquelles Magali vous propose des étapes pour mettre en acte l'appropriation de votre profil. Que vous ayez déjà passé le test ou pas, ces vidéos vous proposent des clés.

Chaque vidéo contient des pistes, des propositions d'expérimentation pour s'approprier cette grille de lecture HPI.

Bénéfices : être plus aligné et en phase avec son profil HPI.

## **Béatrice Millêtre - Surdoué et heureux : quelles clés ? - 2017**

Et si nous partions d'un postulat "Si vous êtes surdoué, vous avez tout pour être heureux" Voyons les choses sous un angle positif : les surdoués sont plus aptes à être résilients, matures et réfléchis, leur empathie est souvent mise en avant et ils ont une capacité d'adaptation hors norme. Cela vous étonne tant le discours habituellement tenu est différent ...

Quelles est la différence entre surdoué et très intelligent ?

Quels sont les aspects sur lesquels un surdoué peut s'appuyer pour construire ses ressources ?

Comment s'épanouir quand on fonctionne différemment des autres ?

Lors de son intervention, Béatrice répondra à vos questions et abordera différents aspects de la vie quotidienne des surdoués et vous donnera des clés en s'appuyant sur les derniers résultats scientifiques et sur sa propre expérience.

## **Tania Izquierdo - La douance un potentiel fragile : des clés pour arriver à maîtriser son potentiel - 2018**

Lors de son interview Tanya Izquierdo suivra la même ligne directrice que celle qui a régit l'écriture de son ouvrage Univers surdoué : La douance, un potentiel fragile. Elle transmettra son expérience personnelle, toujours en appuyant ses dires avec des faits scientifiques lorsque nécessaire. Elle répondra donc à plusieurs questions variées en lien avec la douance, en s'appuyant à la fois sur son expérience personnelle et sur la littérature scientifique.

Elle abordera, entre autre, les questions suivantes :

- Neurologiquement parlant, en quoi l'adulte surdoué est-il différent des autres ?
- Comment peut se manifester la douance chez l'adulte ?
- Pourquoi la douance est-elle un potentiel qui est fragile tant dans l'enfance qu'à l'âge adulte et pourquoi parle-t-elle de le "maîtriser" ?

Elle abordera aussi la notion de "Twice Exceptional" et mettra en lumière l'importance de bien comprendre (et de faire la différence) entre la douance et certains troubles qui viennent parfois freiner le Haut Potentiel. Elle nous explique sous quel angle en tenir compte.

### **BONUS**

#### **Document ressources pour maîtriser son potentiel**

Ce document sous format PDF est un support visuel qui comporte des figures pour appuyer certains concepts de l'interview de Tanya. Ce dossier ressources comprend des références scientifiques (en anglais) en lien avec les sujets abordés pendant l'interview.

Bénéfices :

- Des données pour ceux qui veulent creuser et comprendre le HPI à travers les données scientifiques.
- Une série de diagrammes dont celui des forces et des faiblesses, des différences neurophysiologiques pour se référer, visualiser et entamer des pistes de travail sur soi-même.

## **Marine Miglianico - Douance et psychologie positive, comment être heureux dans la complexité - 2018**

Marine Miglianico est spécialisée en psychologie positive, définie comme « la science du fonctionnement optimal de l'être humain ». Elle abordera la question de l'application des outils de psychologie positive aux personnes à Haut Potentiel Intellectuel. Elle présentera les grandes théories du bien-être et ainsi que les outils associés.

Elle répondra aux questions : Comment développer son bien-être lorsque l'on est hautement sensible ? Comment atteindre son plein potentiel lorsque l'on pense trop ? Comment construire un futur hautement positif en se basant sur ses forces ?

Elle vous parlera de bien-être et de construction de la résilience. Et également de la gestion des pensées et des émotions : Comment être serein quand on pense sans arrêt ? Comment instaurer un mieux-être ?

#### **BONUS**

#### **Le petit guide d'exercices pratiques pour développer son bien-être quand on est haut potentiel.**

Des pistes très concrètes à mettre en place pour développer son mieux-être, des exercices qui ont été prouvés efficaces sur le plan scientifique.

Bénéfices : Mettre en place des petits changements qui permettent, petit à petit, de construire un mieux-être.

### **Carlos Tinoco - Solitude et procrastination des surdoués : Quel lien ? - 2019**

Lors de cette conférence, nous allons explorer le lien entre la solitude et procrastination des surdoués.

Et si la question la plus brûlante des "surdoués" qui viennent consulter était celle de la solitude ?

Mais une solitude difficile à repérer ou à dire, car elle n'a rien à voir avec le nombre d'amis ou la chaleur de l'entourage familial.

Et si, il s'agissait de la sensation asphyxiante de ne pouvoir communiquer avec personne à l'endroit où ce serait pourtant essentiel ?

Aussi étonnant que cela puisse paraître, cette souffrance entretiendrait un lien très étroit avec une autre si fréquemment rencontrée : la difficulté sinon l'impossibilité d'inscrire son action dans la durée.

Et si, pour pouvoir "s'y mettre", il fallait avoir intériorisé un certain type de destinataire ?

Ensemble, nous allons partir à la découverte de ces liens cachés entre douance, solitude et procrastination pour entrevoir les solutions !

#### **BONUS**

#### **Une anti-méthode pour aller au plus près de sa singularité**

Carlos nous propose d'aller au plus près de la singularité de chacun et de son rapport à l'effort et de son rapport à ce qui le fait agir, et à ce qui a le sens pour lui. Et en même temps, une fois qu'on a dit ça, on n'a pas encore tout dit, c'est-à-dire que ça n'interdit pas de dire des choses de manière générale, pas tellement pour dire : « comment il faut faire », mais au moins pour dire « comment il ne faut pas faire ». C'est-à-dire, quels sont les pièges pour déblayer le terrain ? Quels sont les pièges et les écueils dans lesquels nous tombons habituellement ? Et on tombe dedans plus facilement que finalement toute une société nous raconte que c'est comme ça qu'il faudrait faire.

Il aborde la question de l'autorisation car on a inventé ces chemins, mais pour ça il faut déjà arriver à échapper à la tyrannie de tout ce qui nous explique pourquoi c'est impossible.

Un autre exposé passionnant de Carlos Tinoco pour aller plus loin encore...



## VIVRE AVEC INTENSITÉ ( ÉMOTIONNELLE ET AUTRES)

*L'intensité émotionnelle est souvent appelée “hypersensibilité”,  
comment développer l'intelligence émotionnelle et celle du corps  
pour être en accord avec soi ?  
Et comment ne pas (plus) glisser vers un burn-out ?*

## PARTIE 2 : VIVRE AVEC INTENSITÉ ( ÉMOTIONNELLE ET AUTRE)

### Lara Gaillard - De la tête au cœur, être en accord avec soi - 2019

Lors de cette conférence nous allons emprunter un chemin pour relever un défi : De la tête au cœur, être en accord avec soi !

Ce chemin peut sembler simple, direct et droit...

Mais derrière cette apparente simplicité c'est une invitation à déposer votre cerveau cartésien, analytique et contrôlant pour prendre une autre route...

Si vous souhaitez explorer les symptômes de cette déconnection au cœur, pour mieux les écouter et cesser de les masquer,

Si vous ressentez un manque de fluidité entre réfléchir et ressentir, voir même un déséquilibre...

Si certaines de ces questions vous traversent et restent sans réponses, comme pourquoi ça ne fonctionne pas pour moi ?

qui suis-je ? ou encore comment faire pour unifier toutes mes expériences, en apparence sans lien ?

Alors cette conférence est pour vous !

Ensemble, nous allons découvrir comment réveiller la circulation entre ces deux forces que sont le cœur et la tête, et baliser le chemin !

#### BONUS

##### Je pense et je ressens, donc je suis

Votre tête fonctionne souvent bien et vite, trop vite. Votre cœur aussi mais les deux ne parlent pas toujours le même langage, à défaut d'avoir appris à le faire.

Or, au creux de la grande sensibilité qui vous habite, vous, « multipotentiels ou zèbres », se logent toutes vos réponses, vos élans et votre immense créativité qui ne demandent qu'à s'exprimer librement.

Lara Gaillard vous propose une approche « transitionnelle » pour ressentir et ainsi mieux comprendre notre « boussole intérieure ».

- Vidéo 1: Introduction Je pense et je ressens, donc je suis : Mode d'emploi
- Vidéo 2 : Notre boussole
- Vidéo 3 : Les émotions
- Vidéo 4 : Traduction du message
- Vidéo 5 : Comment je me parle ?
- Vidéo 6 : Comment je me bloque ?
- Vidéo 7 : Qui dirige ma vie ?
- Vidéo 8 : Le mot de la fin

### Nathalie Alsteen - Trop sensible pour s'épanouir, comment trouver son équilibre personnel ? - 2018

On parle souvent d'hypersensibilité et cette notion est confondue avec la douance. Nathalie fera le point sur son lien (ou pas) avec la Haut Potentiel. Et surtout, comment oser être soi quand nous avons reçu ces injonctions "tu es trop ceci ou cela", parfois depuis la plus tendre enfance. Etre sensible au delà de la norme, avoir les émotions à fleur de peau peut être (très) confrontant et nous donner un sentiment de vulnérabilité.

Comment imaginer que cela puisse être un atout, que c'est peut-être là notre plus grande force ?

L'hyper-excitabilité est-elle en lien avec cette hypersensibilité ?

Comment notre singularité peut-elle nous porter à différents moments de vie, dans différents contexte et peut-être faire cette fameuse différence ?

Comment prendre le recul nécessaire et se protéger quand on nous ressentons autant de stimuli ?

Nathalie répondra à ces questions pour vous donner des clés afin de trouver votre équilibre personnel tout en accueillant votre sensibilité.

## **BONUS**

### **Un programme de 21 jours pour garder son énergie quand on est hypersensible.**

Un livret d'exercices de 30 pages et une vidéo d'explication.

Objectif : vous permettre de mieux accueillir votre hypersensibilité.

A la fin des 21 jours vous aurez pris conscience de votre niveau d'énergie en fonction du contexte. Cela vous permettra de faire des choix conscients et porteurs.

Ces exercices vont vous permettre de vous reconnecter à vous, de mettre des mots sur ce qui se passe, d'identifier quelle est l'émotion et ce qu'elle vous raconte.

Un programme puissant qui va vous aider à accueillir votre hypersensibilité tout en gardant votre énergie.

## **Emmanuelle Delrieu - Que faire de la transformation du burn-out chez le HPI ? - 2019**

Lors de cette conférence, nous allons explorer ce qui à l'heure actuelle est bien plus qu'un phénomène, et qui demeure un véritable enjeu : Que faire de la transformation du burn-out chez le HPI ?

Beaucoup de personnes découvrent leur HPI lors d'un Burn out, vous témoignez souvent de cet aspect. Le HPI est souvent défini comme un "hyper": sensible, actif, aimant, cérébral, réceptif...En somme, il est souvent le premier à sentir lorsque les choses ne vont pas, à catalyser les tensions. Son hyper adaptabilité à l'information est à la fois sa force et en même temps son talon d'Achille.

Si vous souhaitez savoir en quoi le burn out s'exprime différemment chez les personnes à HPI ?

Comment le prévenir et l'accompagner ?

Pourquoi est ce qu'il n'est pas forcément relatif au monde du travail?

Si vous souhaitez explorer en quoi le burn out résonne émotionnellement en nous renvoyant à nos résistances au changement, à nos peurs profondes, à la constitution de notre moi, et à des questions existentielles profondes,

Si vous pensez qu'il est le reflet d'un épuisement des ressources à multiniveau : planétaire, humaine et relationnelle,

Alors cette conférence est pour vous !

Ensemble, nous allons envisager que pour la personne HPI possédant de grandes richesses intérieures c'est vraiment l'occasion d'apprendre à devenir un phénix, à unifier le soi, et surtout à mieux s'adapter face à un monde complètement changeant.

## **BONUS**

### **Comment conserver les bénéfices de la transformation du burn-out**

Emmanuelle Delrieu nous a préparé 3 carnets de voyage :

- Carnet 1 : Les clefs pour comprendre le burn-out  
Ses définitions, ses déclinaisons et comment éviter la récidive.
- Carnet 2 : Prévenir le burn-out
- Carnet 3 : Guide pour soi à explorer ou à compléter  
Une grille de lecture des thérapies et un large éventail de techniques proposées

## Carine ANSELME - Un nouvel allié de vos territoires cérébraux : Le Corps - 2019

Nous allons explorer un nouvel allié de nos territoires cérébraux : Le Corps !  
Quel est la puissance et quels sont les bienfaits de cette alliance ?  
Si vous souhaitez vous dégager des armures que vous vous êtes construites pour vous protéger, et qui vous embarrassent aujourd'hui,  
Si vous vous demandez de quelle manière relâcher le stress du perfectionnisme et les peurs existentielles, en vous reliant à l'intelligence instinctive du corps ?  
Comment exercer la flexibilité de vos émotions, garante du bien-être ?  
Comment aiguiser l'agilité du cerveau préfrontal pour plus de créativité ?  
Bref, si vous souhaitez découvrir comment déployer un leadership fluide et puissant, en écho au sens de l'existence,  
Alors cette conférence est pour vous !  
Ensemble, nous allons découvrir à travers la pratique de la danse libre et ses outils d'expression créative comment nous (re)connecter à notre ressenti et éveiller le mouvement pour vivre notre douance « à corps joie » et faire de notre hypersensibilité une force !  
Rien de mental ici, juste un corps-accord pour transformer nos fêlures en or.

### BONUS

#### Découvrez une autre exploration de vos territoires cérébraux

Et s'il était possible d'optimiser la subtile alliance de nos territoires cérébraux ? Pour cela, nous avons un allié de choix : le corps. La voie que nous allons emprunter est de nous y connecter en toute sensorialité et de le mettre en mouvement, librement. Trop souvent, notre douance nous prend la tête ! Ici, rien de mental, juste une « danse des cerveaux » (reptilien, limbique, préfrontal), en corps-accord, pour maximiser notre douance. Ainsi apprivoiser nos peurs, contacter nos ressources intérieures, fluidifier nos émotions (et mieux gérer l'hypersensibilité), déployer notre créativité, aiguiser notre agilité ou encore pacifier nos relations.

Grâce à des pratiques de mouvement et de danse libre et autres éveils créatifs ou méditatifs accessibles à tous, sans connaissance préalable, nous optimisons la communication entre corps et cerveau. Et nous passerons du mode automatique au mode adaptatif. « Notre vie n'est que mouvement », affirmait Montaigne.

Faire bouger le corps, c'est transformer sa vie. Action !

## Eric CAULIER - Se connecter au corps pour mieux vivre sa douance : quelles pistes ? - 2016

Eric Caulier nous partagera son expérience sur la façon d'unifier le corps et l'esprit. Il nous donnera quelques exercices à effectuer pour transformer cela en art de vivre.

Nous avons tendance à trop penser, il nous suggérera quelques clés pour apaiser le mental.

La pratique intellectuelle et l'exercice de conscience sont-elles des notions qui peuvent cohabiter et comment ?

Et enfin, dans une monde privilégiant la concurrence forcenée et le combat de tous contre tous, est-il possible de trouver un peu de sérénité ? Eric nous éclairera également sur la différence entre pouvoir et autorité.

## Julie Lassalle - Mon corps, un ami qui me veut du bien. Comment l'envisager comme une ressource en tant que Haut Potentiel - 2017

Le lien au corps est un vrai sujet pour les HP. Quel que soit le rapport que nous entretenons avec lui, le lien au corps peut être très singulier en fonction de notre profil :

pour certains, quand il y a prédominance intellectuelle, le corps n'est qu'une machine qui nous sert à avancer, le taxi de notre cerveau en quelque sorte,  
pour d'autres, le corps est un envahisseur : nos sens et notre sensibilité sont tellement éveillés que l'abondance de nos perceptions nous rend la vie impossible !  
et parfois l'anxiété ou les émotions prennent le dessus, notre corps nous envoie des signaux dont nous ne savons pas quoi faire.  
Lors de son intervention, Julie répondra aux questions et donnera des pistes pour que la relation à notre corps deviennent plus juste et plus douce.

### **Florence Bierlaire - Haut Potentiel et épanouissement sexuel : quels défis et comment les dépasser ? - 2016**

Ressentir tous les stimuli externes, être sensible à ce qui nous entoure, souvent ou en permanence. Avoir un mode de pensée qui ne nous lâche pas et qui fonctionne souvent en arborescence. Tout cela peut avoir une influence sur notre épanouissement sexuel. Et ce, que l'on soit homme ou femme.

Si certaines caractéristiques Haut Potentiel risquent de parasiter notre sexualité, elles peuvent aussi l'enrichir de façon fabuleuse.

Comment rester connecté aux sensations agréables, au désir, à l'excitation ?

Comment s'y reconnecter ?

Comment se lâcher alors que tant de pensées traversent notre esprit et que tant de choses nous touchent, nous questionnent ?

Que faire de notre curiosité dans la vie sexuelle ?

Quelle influence peuvent avoir nos idéaux ?

C'est le champ que je vous propose d'explorer pour un éveil ou réveil des sens harmonieux, pour un accord serein entre corps et esprit.

3

## MIEUX SE CONNAÎTRE

*Apprendre à se connaître et à utiliser la grille de lecture “Haut Potentiel” comme nouveaux points de repères, comment changer son regard sur soi avec plus de bienveillance.*

## PARTIE 3 : MIEUX SE CONNAÎTRE

### Marie-Anna Morand - Des clés pour sortir du faux-self chez le surdoué - 2018

Le faux-self est un masque social dont on ne parvient pas à se défaire, une armure d'autant plus solide qu'elle en devient une prison. Invisible, incompréhensible, littéralement aliénante. De nombreux surdoués ont un faux-self, se protègent ainsi du monde extérieur, et souffrent de se sentir asphyxier sans autres perspectives de changement. Comprendre enfin ce qui se joue, c'est se donner les moyens de dessiner des portes là où on ne voit plus que des murs. Nous aborderons, bien entendu, les spécificités des surdoués par rapport à cette thématique.

Lors de sa conférence, Marie-Anna abordera la peur du rejet et vous donnera des clés pour enfin oser être vous-même.

#### BONUS

#### Ebook "Comprendre les facteurs qui sont à l'origine du faux self des surdoués et apprendre à les transformer en ressources"

Les surdoués ont tendance à construire des faux-selfs pour des raisons assez spécifiques, parce qu'ils se sentent incompris, parce qu'ils ont une hypersensibilité qui n'a pas forcément trouvé comment s'exprimer, il y a des facteurs particuliers chez les surdoués, qui vont favoriser la création de ce faux self.

Cet e-book va vous aider à :

- Identifier ces facteurs qui ont joué dans la situation dans laquelle vous êtes aujourd'hui.
- Transformer ce qui vous a entravé jusqu'ici en ressources afin d'aller vers l'autre et d'entrer en relation.
- Retrouver de la capacité à entrer en relation.
- Utiliser votre hypersensibilité en ressource.

### Pierre Portevin - Arrêtez de vous saboter et apprenez à vous traiter en ami·e - 2018

Pierre Portevin nous aide à comprendre et aimer ce qui fait la richesse de notre différence, ce qui nous rend singulier, unique.

Pierre nous expliquera ce qu'est l'auto-sabotage, en quoi se savoir HPI peut-il avoir un impact sur la façon dont nous nous sabots. Et surtout, il nous apprend à nous apprécier de manière inconditionnelle, en ami·e. Quitter l'auto- critique et être « avec soi » plutôt que « contre soi » permet d'accéder à la confiance et la motivation.

Cela nous met en mouvement. Sortis de l'auto-sabotage, nous osons avancer vers ce qui nous anime, ce qui compte à nos yeux et révélons le meilleur de nous. Nous existons, vraiment ! Une interview authentique, ponctuée de clés pour vous traiter en ami.e.

#### BONUS

#### Cahier d'exercices pour arrêter de se saboter et apprendre à se soutenir

Trois exercices expliqués en détails :

- Exercice 1 : Etes-vous dans votre propre camp ?
- Exercice 2 : Repérez votre critique intérieur.
- Exercice 3 : Remplacez les reproches du critique intérieur par des paroles amicales.

Pierre a ajouté à ce document une traduction d'un inspirant poème de Ram Dass (en lien avec son interview).

Bénéfices : Apprendre à se traiter en ami.e et à se soutenir (au lieu de se saboter).

## Patricia Lamare - Une boussole pour le développement des HP : La Théorie de la Désintégration Positive de Dabrowski - 2019

Lors de cette conférence, nous allons découvrir Une boussole pour le développement des HP : La Théorie de la Désintégration Positive de Dabrowski

Au travers de sa théorie, Dabrowski nous convie à un renversement de paradigme selon lequel les individus dotés d'un fort potentiel de développement seraient invités à se développer toujours plus, à oser être de plus en plus eux-mêmes.

Et vous, avez-vous pleinement accepté votre statut d'HP ?

Et si pour en faire quelque chose, vous alliez encore un peu plus loin ?

Et si vous osiez l'épanouissement, au travers d'une connaissance de vos ressources ?

Et si l'acceptation de vos ressources vous permettait d'atteindre l'épanouissement ?

Et si, enfin, tout ceci ne pourrait se réaliser qu'en traçant sa propre trajectoire, unique, divergente de la conformité et de la normalité prônée par notre société, en s'alignant sur des valeurs de plus en plus humanistes et universelles ?

Ensemble, nous allons découvrir comment Dabrowski nous fournit une carte balisée des étapes de ce voyage et de nombreux concepts qui sont autant d'aides précieuses dans ce cheminement exigeant.

### BONUS

#### La théorie de la désintégration positive de Dabrowski

Être surdoué, et ensuite ? Quel sens donner à sa vie, à la difficulté de vivre avec les autres ?

Patricia Lamare nous offre l'intégral du livre "La Théorie de la Désintégration Positive de Dabrowski - Un autre regard sur la surdouance, la santé mentale et les crises existentielles".

Cette présentation de la théorie de la désintégration positive de Dabrowski (1902-1980) suivie d'illustrations cliniques donne des clefs de compréhension et quelques pistes pour vivre parmi les autres..

Patricia vous propose également :

- un test pour déterminer vos types d'hyperstimulabilité.
- Le livre de Patricia LAMARE - Théorie de la Désintégration Positive de Dabrowski Un autre regard sur la surdouance, la santé mentale et les crises existentielles.
- Self-Test Hyperexcitabilités

## Yves-Alexandre Thalmann - En finir avec les sentiments de culpabilité, lorsque je me sens (trop) responsable - 2017

Les sentiments de culpabilité découlent normalement d'une faute que l'on est conscient d'avoir commise. Mais ce mécanisme peut se dérégler et nous pouvons alors nous sentir coupable de tout ce qui arrive : la mauvaise humeur d'un proche, les choix (et même le caractère) de nos enfants, les soucis professionnels de notre conjoint, etc. Cette culpabilité résulte d'une prise de responsabilité excessive, phénomène exacerbé chez les personnes à haut potentiel.

Pour se libérer de ces sentiments de culpabilité pénibles, le chemin consiste à cerner au mieux les limites de notre propre responsabilité : celle de nos actes, de nos paroles et de nos émotions. Les réactions d'autrui lui appartiennent définitivement. En rendant aux autres ce qui leur revient, nous allégeons notre fardeau tout en leur permettant de réagir en conséquence ; la communication s'en trouve ainsi clarifiée et les relations apaisées.

Comprendre le mécanisme des sentiments de culpabilité, c'est déjà faire un pas pour s'en libérer. Et renoncer à assumer les responsabilités qui incombent aux autres, c'est poser un jalon essentiel pour le respect de soi et d'autrui.

## **Anne-Bénédicte DAMON - Femme surdouée et épanouie : est-ce possible ? - 2016**

Lors de cette interview nous aborderons l'intelligence sous un autre angle : en quoi l'intelligence peut-elle être différentielle si nous sommes une femme ou un homme ?

Anne-Bénédicte Damon abordera les facteurs de stress des enfants « surdoués » selon qu'ils soient fille ou garçon ainsi que leur rapport au potentiel. Il sera question de réalisation de soi. Quelles sont les stratégies utilisées par les filles plus particulièrement ? Quelles sont les clés pour les accompagner et les aider à s'épanouir en restant connectées à leur potentiel. Comment, à l'âge adulte, une femme peut-elle se réaliser d'un point de vue personnel et professionnel ?

## **Thierry JANSSEN - Haut Potentiel et spiritualité : quels liens ? Quel sens ? - 2016**

Thierry Janssen nous partagera sa vision de la spiritualité et en quoi elle peut permettre à une personne Haut Potentiel de s'épanouir. Comment tirer parti de son hypersensibilité dans un monde qui vit un tel chaos ? Comment trouver un juste équilibre entre le matériel et le spirituel ?

Thierry abordera la question des talents : que sommes-nous censés en faire et en quoi peuvent-ils être une contribution au monde ? La capacité de la personne douée à faire de nombreux liens et d'avoir cette vision globale peut être une grande source de lucidité voire d'angoisse : comment estime-t-il qu'elle peut être transformée ?

Il nous livrera des clés pour être plus alignés.

## **Christian Junod - L'argent et le HPI font-ils bon ménage ? - 2018**

L'argent est un sujet tabou et il suscite beaucoup d'émotions bien diverses allant de l'envie à la jalousie, la peur, le dégoût, etc. Qu'est-ce qui se cache donc derrière ces bouts de papier et ces chiffres dans un ordinateur qu'on s'appelle argent. C'est ce que nous allons creuser et cela commence par répondre aux questions suivantes: Êtes-vous pleinement serein quel que soit votre situation financière? Si non, pourquoi? Dans quel mesure votre bonheur dépend de votre niveau d'économies? Dans quelles situations l'argent a une influence sur vous et sur vos relations aux autres?

Un sujet tabou qui révèle bien plus de nous que nous ne l'imaginons. Nous explorerons ces aspects plus particulièrement avec le prisme du Haut Potentiel Intellectuel et verrons en quoi il vit (ou pas) une relation à l'argent (plus) difficile.

### **BONUS**

#### **Se libérer des croyances limitantes en lien avec la loyauté familiale (et l'argent)**

Cette vidéo vous offre un processus pour s'autoriser à être déloyal à certains fonctionnements que nous avons récupérés de la famille ou des personnes qui ont été importantes pour nous. Il nous invite à sortir des "copiés-collés" tels que nous les avons intégrés jusqu'à présent (ces schémas récurrents quand on a entendu, par exemple, des phrases "des riches sont des malhonnêtes" ou "je ne m'autorise pas à gagner de l'argent pour ne pas passer pour riche").

Christian vous explique comment vous pouvez être loyal sur divers aspects de votre vie et déloyal sur d'autres tout en restant ouvert à plus de possibilités.

Un processus expliqué pour que vous puissiez l'expérimenter directement.

#### Bénéfices :

- Casser ces types de fonctionnements dans la douceur et transformer ses croyances limitantes en nouvelles ressources.
- Comprendre que la déloyauté n'est pas du désamour, n'est pas un manque de respect, c'est une autorisation pour se démarquer des autres hommes et femmes.

### **Yves-Alexandre Thalmann - Pourquoi les gens (très) intelligents prennent aussi des décisions stupides ? - 2018**

L'intelligence, pas plus que le Haut Potentiel Intellectuel, ne prémunit contre les décisions préjudiciables que nous qualifierons de non optimales ou stupides. Pourquoi ? Parce qu'il faut distinguer l'intelligence dite algorithmique (celle que mesure le QI) qui calcule et combine les idées, et la rationalité qui touche le niveau intentionnel des comportements : agir dans le sens de ses intérêts et adopter des croyances qui collent avec la réalité.

Comprendre cette différence, c'est avoir accès à une autre forme d'intelligence qui peut être développée, tel que nous le découvrirons dans cette intervention qui bouscule les idées reçues.

#### **BONUS**

#### **Un pense « pas bête », pour éviter les décisions préjudiciables**

Un document qui reprend quelques idées et phrases à ancrer pour éviter ces décisions pas adéquates. Des formules pour se souvenir de l'essentiel et prendre un peu de distance afin d'éviter de prendre des risques inconsidérés, qui peut vous ficher en l'air quasiment toute une vie.

### **Monique de Kermadec - Femme surdouée : quels défis et comment les dépasser ? - 2019**

Durant cette conférence, il sera question de la douance conjuguée au féminin : relations, maternité, vie professionnelle... toutes les thématiques seront abordées.

Monique de Kermadec fait un état des différences entre hommes et femmes dans leur façon d'être surdoués et de vivre leur haut potentiel. Elle met particulièrement en lumière les barrières sociales et professionnelles auxquelles se heurtent les femmes surdouées de nos jours.

Mais surtout, Monique de Kermadec encourage les femmes surdouées à se connaître, à s'autoriser à être elles-mêmes, à aller de l'avant sans craintes et à utiliser leurs talents pour enrichir le monde.

### **Laura Massis - La quête de sens : une reconquête à soi**

Lors de cette conférence, nous allons découvrir et traverser le témoignage d'une reconquête de soi avec en fil rouge la quête de sens !

Ce témoignage s'adresse à tous ceux qui cherchent une vocation, une mission de vie, un feu sacré ! Et à tous ceux qui peuvent se sentir bloqués, englués dans leur sécurité et leurs peurs.

Nous allons aborder comment progressivement on peut laisser son être se dessécher, son âme se dévitaliser.

Mais surtout, vous trouverez des pistes pour trouver votre lumière, et oser le saut dans le vide qui permet de dépasser vos blocages et d'aller vers vos rêves.

Ensemble nous allons nous offrir à la possibilité de ranimer une étincelle, une petite impulsion qui vous fera aussi – qui sait – trouver votre lumière pour rayonner et impacter le monde à votre façon.

#### **BONUS**

#### **Les premiers pas vers sa quête de sens**

Pour pouvoir s'engager vers sa quête de sens, Laura Massis vous propose 3 étapes clés :

- S'aligner, pour une transition douce en faisant parler vos contradictions.
- Muscler la confiance en soi à travers un exercice guidé.
- Vous reconnecter à votre flamme intérieure grâce à une méditation.



# VIVRE DES RELATIONS HARMONIEUSES

*Un des enjeux majeurs de la douance est d'apprendre à bien communiquer et à oser prendre sa place dans une relation qu'elle soit professionnelle ou personnelle. Comment transformer ces défis relationnels de façon sereine ?*

## PARTIE 4 : VIVRE DES RELATIONS HARMONIEUSES

### **Yvane WIART - Attachement et gestion des émotions chez la personne surdouée - 2016**

Yvane Wiart nous parlera du lien entre attachement et gestion des émotions chez la personne surdouée. Comment l'écoute des besoins affectifs de l'enfant et ensuite de l'adolescent peut-elle avoir une influence sur la gestion des caractéristiques hors norme de ces enfants ?

Quel est notre rôle en tant que parent sur ce plan ? Comment atteindre une harmonie intérieure et une utilisation appropriée de ces compétences ?

Et surtout Yvane nous expliquera comment la connaissance de soi permet de faire le lien entre éducation passée et réactions de protection actuelles !

### **Dr François Le Doze - De la sécurité relationnelle au développement lumineux de la personnalité ! - 2019**

Lors de cette conférence nous allons aborder la sécurité relationnelle pour un développement lumineux de la personnalité du surdoué !

L'intelligence relationnelle est la capacité à adopter la meilleure communication avec un interlocuteur en tenant compte de ce dernier et de sa situation.

Pour instaurer une relation constructive, il est essentiel de s'approprier des outils clés.

Mais au delà d'être constructif dans sa relation aux autres elle permet également d'être constructif dans sa relation à soi !

Et vous, souhaitez-vous connaître mieux votre propre fonctionnement, pour vous adapter sans déséquilibre ?

Désirez-vous améliorer vos rapports avec les autres et développer votre sens du contact pour rompre avec votre sentiment de solitude ?

Ou encore, pouvoir détecter les situations difficiles pour y apporter rapidement une solution ?

Et comprendre toute l'importance de la théorie de l'attachement qui conditionne la construction psychique et détermine notre façon de gérer les traumatismes ?

Ensemble, nous allons découvrir les fondements de la théorie polyvagale comme une clef de lecture de la théorie de l'attachement. Il s'agit d'un champ nouveau qui peut éclairer de façon fructueuse les difficultés relationnelles rencontrées par les surdoués.

### **BONUS**

#### **Exercice de régulation émotionnelle et méditation guidée**

Le Dr François Le Doze nous propose un exercice de théorie polyvagale pour apprendre à se réguler émotionnellement ainsi qu'une méditation à utiliser régulièrement.

Il a choisi de faire une démonstration de cet exercice avec Nathalie en tant que sujet, il vous donne les étapes pour accéder à cette régulation émotionnelle, pas à pas.

### **Arielle ADDA - Vie amoureuse et de couple chez le Haut Potentiel - 2016**

Lors de cette interview Arielle Adda abordera une première question délicate « Est-il préférable d'être en couple avec une personne douée quand on l'est soi-même ? ».

D'autres questions seront également au programme en lien avec la fidélité chez les personnes dites Haut Potentiel, les aspects de la sexualité et le rôle de la sensibilité dans les relations amoureuses... Elle parlera aussi des pièges qui peuvent parfois s'inscrire dans les relations de couples de personnes sensibles.

### **Florence Bierlaire - Haut Potentiel et épanouissement sexuel : quels défis et comment les dépasser ?**

Ressentir tous les stimuli externes, être sensible à ce qui nous entoure, souvent ou en permanence. Avoir un mode de pensée qui ne nous lâche pas et qui fonctionne souvent en arborescence. Tout cela peut avoir une influence sur notre épanouissement sexuel. Et ce, que l'on soit homme ou femme.

Si certaines caractéristiques Haut Potentiel risquent de parasiter notre sexualité, elles peuvent aussi l'enrichir de façon fabuleuse.

Comment rester connecté aux sensations agréables, au désir, à l'excitation ?

Comment s'y reconnecter ?

Comment se lâcher alors que tant de pensées traversent notre esprit et que tant de choses nous touchent, nous questionnent ?

Que faire de notre curiosité dans la vie sexuelle ?

Quelle influence peuvent avoir nos idéaux ?

C'est le champ que je vous propose d'explorer pour un éveil ou réveil des sens harmonieux, pour un accord serein entre corps et esprit.

### **Gabrielle Sebire et Cécile Stanilewicz - Parents HP d'enfants HP : Quels défis ? Quelles ressources ? - 2019**

Lors de cette conférence, nous allons découvrir quelles sont les difficultés que rencontrent les parents à haut potentiel d'enfant à haut potentiel ?

Quels défis devez-vous relever au quotidien ?

Y a-t-il des ressources à votre disposition ?

Ou encore,

Comment prendre soin de soi en tant que parent HP ?

Comment savoir faire le point sur ses forces et ses faiblesses ?

Peut-être aussi,

Comment pouvez-vous arrêter de lutter en laissant de côté votre perfectionnisme ?

Que faire de ce que votre enfant révèle de vous ?

Et surtout comment accompagner au mieux votre enfant sans y laisser votre peau ?

Et enfin, le couple, dans tout ça, peut-il se préserver ?

Si toutes ces questions font parties de votre quotidien, alors cette intervention est faite pour vous !

Ensemble, nous allons découvrir comment mettre en place des stratégies et des outils simples pour améliorer ce qui peut l'être !

### **BONUS**

#### **Boîte à outils Ressourcement & Auto coaching**

Gabrielle Sebire et Cécile Stanilewicz vous proposent des solutions concrètes et faciles d'utilisation pour vous aider à relever vos défis quotidiens en tant que parent HP d'enfant HP.

Vous allez pouvoir puiser dans votre boîte à outils des ressources pour accompagner votre enfant en vous préservant et en préservant votre couple :

5

## S'ÉPANOUIR PROFESSIONNELLEMENT

*Comment évoluer sereinement dans le monde professionnel en osant s'exprimer avec authenticité ? Comment rester stimulé par des projets qui nous conviennent tout en contribuant à la hauteur de nos capacités surtout quand on aime tant de choses différentes ? Vaut-il mieux être à son compte ou travailler en entreprise ?*

## PARTIE 5 : S'ÉPANOUIR PROFESSIONNELLEMENT

### **Cécile BOST - Haut-potentiel et épanouissement au travail : quelles pistes ? - 2016**

Cécile Bost abordera la question de la douance en entreprise en tant que collaborateur et mettra en lumière une série de clés pour s'épanouir dans un monde pas toujours adapté aux personnes surdouées.

Comment se sentir plus à sa place et intégré dans une entreprise qui n'a pas forcément conscience des talents qu'elle emploie et qui cherche une rentabilité parfois au détriment de la qualité relationnelle avec ses collaborateurs.

Quelles sont les pistes pour travailler en meilleure harmonie avec ses collègues et ses supérieurs hiérarchiques ?

### **Cécile Bost - Comment rester soi-même en entreprise quand on est surdoué ? - 2017**

Jusqu'où est-il possible et nécessaire de s'adapter en tant que surdoué quand on évolue dans le monde du travail ?

Est-il possible de rester soi-même et de s'épanouir dans un environnement qui n'est pas majoritairement dirigé par des personnes surdouées ?

Quelle attitude est-il bon d'avoir quand on se sait HPI dans un monde qui ne l'est pas forcément et qui ne mets pas les surdoués en valeur ?

Une personne surdouée peut-elle être un bon manager ?

Un HP a-t-il plus de risque de faire un Burn-out ? Que faire avec ses émotions, sa frustration et parfois l'ennui dans le monde du travail ?

Lors de son intervention, Cécile Bost répondra à ces questions et abordera la périlleuse question des points de repères, des limites personnelles et des choix à poser.

### **Fabrice MICHEAU - Survivre ou surfer dans les organisations : enjeux, stratégies et possibilités pour le surdoué - 2016**

Fabrice Micheau mettra son expérience de coach au service de solutions à apporter pour la personne surdouée en entreprise.

Il abordera la question des enjeux des personnes douées dans ce monde qui manquent parfois de flexibilité : comment s'adapter tout en se respectant, s'intégrer dans une équipe et faire passer ses idées atypiques pour le commun des mortels.

Fabrice nous parlera aussi de maltraitance : quelle est notre responsabilité et comment s'en prémunir ?

Quelles sont, selon lui, les meilleures stratégies pour avancer dans sa carrière en tant que collaborateur, manager ou dirigeant ?

## **Myriam Ogier - Comment trouver sa place au travail quand on ne rentre pas dans le moule - 2018**

Lors de son interview Myriam abordera les traits des profils atypiques, créatifs et intuitifs. Qui sont ces personnes qui fonctionnent de façon rapide, innovante, intuitive et émotionnelle. Quelles sont les forces et leurs fragilités ? Pourquoi sont-elles parfois en situation d'échec malgré leurs talents et leurs potentiels ? Leurs forces peuvent-elles être des obstacles dans certains environnement ? Comment se faire une place dans un monde professionnel normé et hiérarchique ?

Autant de questions auxquelles Myriam Ogier répondra, entre autres.

### **BONUS**

#### **Comment créer un CV pertinent et vendeur quand on a un profil atypique ?**

Il n'est pas toujours simple de créer un CV pertinent quand on a un profil atypique. Il est essentiel de faire ressortir sa personnalité et ses richesses. Comment montrer sa spécificité tout en restant vendeur ? Un CV classique se présente chronologiquement, un CV atypique doit trouver son fil conducteur. Myriam vous explique comment construire ce CV qui vous correspondra et qui sera lu par les recruteurs dans un document conseil qui reprend les étapes clés. Elle aborde également la question du profil linkedin à mettre en valeur dans cette recherche du poste adapté à un profil atypique.

Bénéfices : Une trame pour vous guider et construire ce CV qui va vous aller comme un gant et qui donnera la visibilité adaptée au monde des organisations.

## **Nathalie ALSTEEN - Haut Potentiel : comment trouver sa voie et oser être soi ? - 2016**

Nathalie vous partagera son expérience tant à titre personnel que professionnel pour vous donner des clés sur différents niveaux. Comment apprendre à être à l'écoute de soi et le rester. Pourquoi privilégier l'accueil des émotions et en quoi cela peut vous aider à trouver votre voie ? Comment dépasser le doute de soi et sortir de sa zone de confort.

Elle abordera les faux amis du Haut Potentiel : faux-self et doute de soi , comment les dépasser et sortir de sa zone de confort.

En quoi le fait de se savoir Haut Potentiel peut-il vous aider et elle abordera la question délicate : faut-il le dire et à qui ?

Elle partagera aussi son point de vue sur l'importance de la créativité et des activités qui la favorisent pour s'aider à s'y reconnecter.

## **Audrey Chapot - Crée son métier hybride : La solution multi-potentielle ! - 2019**

Lors de cette conférence, nous allons découvrir comment et pourquoi créer son métier hybride est la solution multi-potentielle !

Si vous vous demandez comment prendre en compte votre singularité pour construire votre évolution professionnelle,

Et vous sentir enfin Indépendant, libre et épanoui...

Si vous sentez que l'approche traditionnelle d'évolution ou de reconversion professionnelle ne vous correspond pas,

Peut-être même que vous pensez qu'elle est dépassée...

Si vous souhaitez découvrir en quoi les métiers hybrides ont toujours existé pour « faire avancer le monde »,

Alors cette conférence est pour vous !

Ensemble, nous allons découvrir l'importance de créer des métiers hybrides, et encore plus pour les personnes HP et multipotentielles !

## **BONUS**

### **A la recherche de votre métier hybride**

Comment préparer votre carte personnelle de chasse au trésor

C'est une invitation à partir en voyage, à l'aventure de vous-même pour découvrir votre trésor intérieur : vos pépites personnelles nécessaires pour identifier votre métier hybride, ce dont vous avez besoin pour vous épanouir pleinement professionnellement...Pour vous repérer, vous avez besoin de dessiner votre propre carte -incomplète au départ-, vous l'enrichirez étape après étape, tout au long des vidéos pendant lesquelles Audrey Chapot vous guidera.

- Vidéo 1 : Comment préparer votre carte personnelle de chasse au trésor ? Mode d'emploi
- Vidéo 2 : Mes peurs
- Vidéo 3 : Mes croyances
- Vidéo 4 : Mes compétences
- Vidéo 5 : Ce que j'aime faire
- Vidéo 6 : La synthèse

### **Nathalie Alsteen - Comment oser lancer une activité pleine de sens en tant que HP ? - 2017**

Nombre de personnes à Haut Potentiel ont envie d'apporter une dimension personnelle dans leur travail.

Et pas forcément en tant qu'employé. Beaucoup d'entre eux se questionnent sur la possibilité de lancer leur propre activité.

Nathalie abordera le thème sous l'angle suivant :

Est-il important d'être à son propre compte pour s'épanouir ?

Est-il vrai que tous les HP devraient lancer leur propre activité ?

Quel métier choisir et quelle activité lancer quand on est multi-potentiel ?

Quel sens donner à son projet professionnel ?

Comment dépasser ses points de vulnérabilité : se mettre en lumière, demander le juste prix, travailler en réseau, choisir les "bons" clients, ....

S'installer à son compte n'est pas toujours simple et nécessite un état d'esprit. Comment sortir de sa zone de confort pour atteindre des objectifs professionnels et personnels congruents ?

Lors de son intervention, Nathalie répondra à vos questions et mettra l'accent les aspects essentiels à développer pour être aligné avec son activité professionnelle et en vivre avec sérénité.

### **Marie-Anna Morand - Faux-self : quand le masque empêche tout épanouissement professionnel - Mai 2019**

Marie Anna nous expliquera en quoi un faux-self peut être un frein dans la vie professionnelle. Elle nous donnera une définition du faux-self et comment il peut se traduire dans notre sphère professionnelle, quels en sont les effets et les conséquences à l'échelle d'une carrière. Elle nous expliquera en quoi cela nous limite dans nos choix de métiers et notre évolution de carrière. Mais aussi en terme de relations, sortir du masque pour re-créer du lien de façon authentique et développer sa capacité à co-construire.

Elle nous proposera des clés pour changer, retrouver sa capacité à reconstruire et récupérer cette énergie que le faux-self peut nous manger.

## BONUS

### **Ebook "Comprendre les facteurs qui sont à l'origine du faux self des surdoués et apprendre à les transformer en ressources"**

Les surdoués ont tendance à construire des faux selfs pour des raisons assez spécifiques, parce qu'ils se sentent incompris, parce qu'ils ont une hypersensibilité qui n'a pas forcément trouvé comment s'exprimer, il y a des facteurs particuliers chez les surdoués, qui vont favoriser la création de ce faux self.

Cet e-book va vous aider à :

- Identifier ces facteurs qui ont joué dans la situation dans laquelle vous êtes aujourd'hui.
- Transformer ce qui vous a entravé jusqu'ici en ressources afin d'aller vers l'autre et d'entrer en relation.
- Retrouver de la capacité à entrer en relation.
- Utiliser votre hypersensibilité en ressource.

### **Céline Tovar et Christian Charlier - Un réseau sur les HPI en entreprise : agir pour une société plus inclusive - 2017**

Quand Christian Charlier découvre sa douance, il a très rapidement envie d'en faire quelque chose de constructif. Il donne finalement du sens à son sentiment de décalage et il se dit qu'il n'est pas tout seul. Mais où sont les adultes HPI ? Comment fonctionnent-ils en entreprise, comment sont-ils intégrés dans les entreprises et comment utiliser leur intelligence de façon opportune ?

C'est au départ de ce questionnement que naît l'idée du réseau "My Gifted Network" chez Airbus, l'entreprise qui l'emploie. De son côté, Céline Tovar avait tenté d'ouvrir le dialogue sur ce que peut apporter un HPI au sein de l'entreprise ... sans grand succès, et s'aperçoit alors très vite qu'il y a beaucoup de méconnaissance sur ce sujet.

Quand Céline et Christian se rencontrent, ils lancent rapidement un réseau sur les personnes à Haut Potentiel Intellectuel. La mission du réseau : ouvrir la communauté à tout le monde et pas uniquement aux HPI pour sortir des clichés, informer, supporter, collaborer et amorcer le changement.

Céline et Christian vous partageront leur expérience, les bienfaits d'un réseau tel que celui qu'ils ont lancé ainsi que l'apport dans leur entreprise.

Peut-on faire son coming-out en entreprise sans se mettre en danger ?

Comment libérer les potentiels ?

Quel est concrètement l'apport d'un réseau sur le plan professionnel ?

Leur objectif : vous partager leur expérience pour que d'autres initiatives puissent émerger.

### **Fabrice Micheau - Comment transformer les mutations organisationnelles en opportunités pour les surdoués ? - 2018**

Un nouveau monde s'impose à un rythme de plus en plus accéléré dans les entreprises au travers notamment de la digitalisation, de la mondialisation, de la logique surplombante des usages, de nouvelles aspirations sociales et sociétales des consommateurs comme des salariés.

D'où un besoin urgent « d'innovation » dans les organisations et dans la société. Nous aurons besoins de compétences et d'intelligences professionnels complexes, d'un management et d'une politique RH, capable de susciter de l'engagement, de développer l'agilité des hommes et des organisations. Dans un contexte de transformation et de changements imprévisibles tels que les vit notre société, les surdoués peuvent devenir des éléments clef de l'adaptabilité de l'organisation.

Fabrice Micheau nous parlera des défis actuels. Quels sont ces enjeux majeurs et leurs impacts sur les organisations et pour les salariés ?

## **BONUS**

### **Deuxième partie de l'interview de Fabrice Micheau**

La suite aborde plus particulièrement les questions de la vie quotidienne des surdoués en entreprises, la question de l'intégration.

Comment communiquer la douance : à qui, quand, comment et jusqu'où aller ?

Faut-il faire son coming out ?

Les atypiques au sein des atypiques : les différents profils HPI.

### **Nathalie Alsteen - Cerner et déjouer les pièges de la manipulation au travail - mai 2019**

Nathalie abordera la thématique des relations toxiques et de la manipulation et plus particulièrement sous l'angle des personnes haut potentiel qui n'ont pas toujours les filtres adéquats pour se prémunir de telles relations.

A partir de quand devons-nous être vigilant ? Qu'est-ce qui nous fait glisser dans ce type de relations et surtout comment éviter d'y replonger ? Est-il possible que nous induisions quelque chose ? Pourquoi les HPI seraient-ils plus enclins à des relations de ce type ? Quelles sont les pistes concrètes pour avancer sur ce chemin parfois nébuleux ?

Nathalie vous donnera des pistes pour apprendre à occuper sa place professionnellement.

## **BONUS**

### **Trois clés pour repérer et se protéger des relations toxiques**

Ce programme en ligne vous guidera pour vous permettre d'identifier ce qui vous fait glisser dans des relations toxiques.

En découvrant ces aspects, vous aurez des clés pour vous développer une attitude adéquate pour vous respecter et vous faire respecter.

- Clé #1 · Comprendre ce qu'est une relation toxique
- Clé #2 · Apprenez à bien choisir vos clients pour rester au soleil !
- Clé #3 · Apprenez à rester focus même si tout vous intéresse.

6

# DÉPLOYSER SON POTENTIEL (MÉTHODES ET AUTRES)

*Comment développer son potentiel en talent ? Quels sont les moyens pour y arriver ?*

## PARTIE 6 : DÉPLOYER SON POTENTIEL : MÉTHODES ET AUTRES

### **Emilie Rouaud - Douance : comment développer son potentiel en talent ? - 2019**

Lors de cette conférence, nous allons découvrir comment un surdoué peut développer son potentiel en talent ?

Si vous souhaitez accéder à des pistes de solutions pratiques, issues des modèles scientifiques, permettant de développer la douance en talent,

Tout en découvrant les facteurs individuels, familiaux et environnementaux qui permettent le développement du plein potentiel,

Alors la mise en lumière des 5 axes pour avancer sur le chemin de la réussite, va vous passionner ! Il s'agit dans l'ordre de Comprendre, Reconnaître, Accompagner, Identifier et Enrichir !

#### **BONUS**

##### **Douance : comment développer son potentiel en talent ?**

Dessine-moi un talent ! Comment donner du sens à sa douance et développer son potentiel grâce à la réalisation de son récit de vie ?

Emilie Rouaud a conçu cet outil ludique, sous la forme d'une histoire, pour que la douance reste une chance et vous permettre de partir à l'aventure !

Avez-vous déjà entendu l'expression de Sénèque : « Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va. » ?

Vous êtes le meilleur acteur pour choisir le talent ou les talents à développer. Et puis d'ailleurs, pour qui ? Pour quoi ? Comment ?

Embarquez dans le récit ! Ce sont des questions auxquelles la vidéo et le PDF vous permettront de répondre en 5 étapes clés.

### **François Lemay - Apprendre l'art d'accueillir ce qui est pour réaliser notre potentiel ! - 2019**

Lors de cette conférence, nous allons découvrir comment apprendre l'art d'accueillir ce qui est, pour réaliser notre potentiel !

Si vous souhaitez vous libérer de vos résistances et ainsi être la meilleure version de vous-même,

Si vous tendez à ne plus vous laisser impacter par toutes vos pensées, les difficultés du monde actuel ou encore les difficultés que vous ne pouvez pas vous empêcher de repérer,

Si vous vous demandez si vous êtes en accord avec cette affirmation que tout est toujours parfait et si c'est vraiment possible ?

Alors, la découverte de l'art d'accueillir ce qui est, ce qui se présente dans nos vies va fortement vous intéresser !

Ensemble, nous allons découvrir cette philosophie à travers la reconnexion vers la pleine conscience et une compréhension plus vaste des enseignements de la nature, en réveillant notre intuition, en apprenant à demander pour recevoir et en évitant les pièges de la connaissance.

#### **BONUS**

##### **Capsule d'enseignement de pleine conscience et méditation**

François Lemay nous invite à prendre de la hauteur, à éveiller notre conscience et à honorer notre divinité.

Pour réaliser notre potentiel il nous partage un enseignement riche et accessible de la pleine conscience et nous propose une méditation guidée.

Il nous offre un outil puissant pour nettoyer le canal qui permet d'accéder à la paix de l'esprit.

### **Sandra Boré - En quoi la méthode de Sketchnote peut être porteuse pour les HPI ? - mai 2019**

A l'heure de l'accélération du rapport au temps et de l'augmentation exponentielle des informations et notifications on voit apparaître une forme de saturation mentale épuisante : la (sur)charge mentale.

Même avec un cerveau qui pense plus vite.

Encore plus avec un cerveau qui pense plus vite à vrai dire : avec la douance vient l'hypersensibilité aux stimuli alentours et la capacité à démultiplier les idées dans des raisonnements passionnantes mais vite épuisantes...

Comment gérer son cerveau atypique face à la charge mentale ?

Un état des lieux et des solutions pratiques et ludiques pour canaliser ses pensées et potentialiser ses idées... sans s'épuiser !

### **Anne-Marie Jobin - Le journal créatif : des clés pour apaiser son effervescence - 2017**

Lors de cette conférence, Anne-Marie Jobin nous parlera des objectifs de cette méthode et élaborera sur les techniques qui peuvent être utilisées pour répondre à des besoins bien précis tels que la recherche de sens, la gestion du stress et de l'anxiété, l'accueil des émotions, la transformation des difficultés, le développement de la créativité, etc.

Elle nous expliquera comment la pratique du Journal Créatif permet de :

se créer une bulle pour se recentrer et retrouver l'équilibre quand la vie extérieure est trop exigeante ou chaotique;

écouter, accueillir et comprendre mieux ce qui se passe en soi;

retrouver un équilibre entre le mental, les émotions et le corps;

gérer le stress et l'anxiété;

trouver un sens à ce qui se passe dans sa vie;

stimuler sa créativité et élaborer sur les moyens de la mettre en œuvre;

etc.

Nous verrons comment débuter une pratique et quelles techniques seraient les plus appropriées pour un besoin ou un autre. Des exercices concrets seront proposés et Anne-Marie répondra à vos questions sur la méthode et comment apaiser ce mental en effervescence !

### **Véronique Bouton - HPI, mobilisez vos talents grâce à l'improvisation théâtrale - 2018**

Véronique vous parlera de l'improvisation théâtrale, cette discipline artistique dans laquelle rien n'est écrit à l'avance, et de ses bienfaits pour les HPI. En quoi mobilise-telle les talents naturels des HPI et booste leur estime et confiance ? Comment les aide-telle à apprivoiser leurs zones d'inconforts ?

Elle évoquera avec vous les liens pertinents et utiles à faire entre cette pratique ludique, les talents des HPI et les besoins d'innovation, d'agilité et d'efficacité des entreprises. Une interview à découvrir absolument, vous y découvrirez également une démonstration simple de cette pratique.

**BONUS****Le carnet d'entraînement : Une semaine d'improvisation**

Ce carnet d'entraînement « Une semaine d'improvisation ! », basé sur des jeux de lâcher-prise, et d'improvisation que Véronique a sélectionnés pour leur accessibilité à des débutants, vous aidera à booster vos talents d'improvisateur.

Laissez-vous surprendre par vous-même, osez.

Et surtout amusez-vous, c'est la meilleure façon d'improviser !

Bénéfices :

Des exercices et des jeux pour booster vos talents d'improvisateur au quotidien.

Un carnet d'entraînement qui vous veut du bien...

**Jeanne Siaud Facchin - Comment orienter son attention vers les forces, les talents, les compétences - 2018**

Quand Jeanne Siaud-Facchin suggère d'arrêter l'archéologie de la souffrance et d'aller plutôt à la recherche des ressources, des richesses, du meilleur en chacun ... à découvrir absolument.

**Christelle Robert - La sophrologie caycédienne, une méthode à réponses multiples pour les HPI - 2018**

Mais qu'est-ce que la sophrologie ... caycédienne ? Christelle Robert répondra à cette question et nous expliquera comment la sophrologie peut être une réponse pour les adultes surdoués qui cherchent à dépasser leur anxiété, les troubles somatiques associés, leur inconfort à ne pas trouver leur juste place dans leur quotidien professionnel ou personnel.

Elle nous parlera des bienfaits de la pratique, de la place du corps quand le mental domine et de quelle façon la sophrologie peut ouvrir au potentiel de chacun. Une façon de comprendre ce que la sophrologie peut apporter au public HPI et de quelle façon cela se pratique. Vous pourrez ainsi évaluer si cette méthode peut vous convenir.

**BONUS****Une séance "première expérience" à télécharger pour s'apaiser et apprendre à rester dans l'instant présent.**

Une séance qui se déroulera pratiquement comme une séance d'initiation à la sophrologie en cabinet : ancrage, respiration abdominale, temps de relaxation, pauses d'intégration, de stimulation corporelle et un premier outil mental positif.

Bénéfices : vous vous sentirez plus zen, vous récupérerez de l'énergie, vous aurez un outil pour apaiser le mental, vous découvrirez la sophrologie de façon pratique. A utiliser régulièrement pour maintenir les bénéfices.

7

## LA DOUBLE EXCEPTIONNALITÉ

*Quand le haut potentiel est cumulé à un “trouble”, nous aborderons le TSA (Trouble du spectre de l'autisme) : à quoi veiller ?*

## PARTIE 7 : LA DOUBLE EXCEPTIONNALITÉ

### Alexandra Reynaud - Haut Potentiel et Asperger, quels liens ?

Le syndrome d'Asperger est une forme d'autisme caractérisée à la fois par une absence de retard cognitif et une absence de retard langagier. C'est ce point-clé qui le rend spécial au sein du continuum autistique. En revanche, comme tous les TSA (les Troubles du Spectre Autistique), il n'est pas une maladie : il n'a pas de point de départ, pas de fin non plus. Il est une variante neurodéveloppementale, c'est-à-dire que l'on vient au monde en étant Asperger et qu'on le restera toute sa vie durant, quel que puisse être son cheminement ! Et l'évolution des aspies (personnes avec Asperger) est constante.

La douance aussi est présente dès la naissance, disposer d'un haut ou d'un très haut potentiel intellectuel ne se choisit pas, ne se travaille pas. Mais cela va irrémédiablement colorer la vie et la façon d'être au monde des personnes concernées.

Alors quels liens entre (T)HPI et syndrome d'Asperger ? Ce thème suscite énormément d'interrogations, et parfois de fantasmes.

Sont-ils liés ?

De quelle manière ?

Peut-on cumuler les deux ?

Vit-on mieux son surdouement si l'on est autiste Asperger, ou à l'inverse, est-il plus facile pour un aspie de vivre en ayant un Haut Potentiel ?

Alexandra Reynaud répondra à vos questions.