



## le billet de la Psy

Par **Jeanne Siaud-Facchin**, psychologue clinicienne et fondatrice de Cogito'Z.

# HPI, HPI, vous avez dit HPI ?

### HP, un effet de mode ?

Le Haut Potentiel est devenu à la mode. C'est vrai. Pourquoi ? Parce que la psychologie a avancé, parce que les neurosciences se sont développées, parce que l'intérêt pour la diversité s'est déployé. Et c'est tant mieux ! Tant mieux, car mieux comprendre permet toujours de mieux aider, tant mieux, car de nombreux enfants seraient restés avec leur mal d'école et ils n'auraient jamais été compris dans leurs besoins singuliers, tant mieux, car des centaines d'adultes n'auraient jamais consulté s'ils ne s'étaient pas demandé si ce profil les concernait. Pour certains, ils ont enfin pu mettre du sens sur leur parcours et revisiter leur histoire avec cet éclairage et repartir confiants pour un avenir dégagé. Pour d'autres, des troubles ou des difficultés diverses ont pu être diagnostiquées, ils ont pu être accompagnés, alors qu'ils n'auraient jamais poussé la porte d'une consultation sans ce questionnement. Vous voyez, c'est vraiment tant mieux. L'effet pervers de la mode ? Une floraison de pseudos experts, de coaches approximatifs, de thérapeutes farfelus qui ont vu là une manne inespérée pour gagner de l'argent sur le dos de patients désespérés, et qui en plus ont colporté de fausses connaissances, des propos déformés, exagérés, qui ont construit des édifices de généralités, souvent bien loin de la réalité. Et puis, et puis, cette mode a aussi auto-engendré des cohortes de HP qui se sont eux-mêmes proclamés avec ce profil singulier. Dans le fond, si ça leur fait du bien et que cela reste une ouverture seulement pour eux, tant mieux, mais merci à eux de ne pas s'ériger en porte-drapeau d'une communauté... Vous voyez ?

Si j'étais narcissique, mais ne le sommes-nous pas tous un peu, je pourrai écrire que j'ai lancé la mode, si, si... Qui parlait des adultes HP il y a presque 15 ans quand est sorti ce livre qui a sensibilisé au sujet des milliers de personnes, professionnels compris, ben euh... personne en fait. Alors, si j'ai participé à la mode, encore une fois, tant mieux ! Mea-culpa ... ou pas !

### Zèbre, mais quoi, mais pourquoi ?

Il était une fois une école. À Marseille. Dans un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître. Dans cet établissement précurseur, l'équipe pédagogique souhaitait prendre en compte cette population d'élèves avec un accueil éclairé et adapté. Ils étaient encore, pour l'Éducation Nationale, des E.I.P., Élèves Intellectuellement Précoces. J'accompagnais l'équipe de mon expertise sur ces enfants, acquise auprès du Professeur Bernard Gibello, pendant les années où je travaillais à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, dans son laboratoire de recherche sur le fonctionnement cognitif. Déjà... Le Pr Gibello a toujours eu une génération d'avance. Je n'avais encore rien publié, je le précise, on ne sait jamais.

Et voilà que lors d'une réunion avec les enseignants, les *zeuipé* (les EIP avec la liaison) m'a semblé insupportable à entendre, et j'ai proposé qu'on le change pour Zèbre, une consonance pas si loin et un clin d'œil à l'expression « *drôle de zèbre* ». Quelques années après, je l'ai écrit dans un premier livre (l'enfant surdoué) et ce terme s'est envolé, loin de moi. Il a vécu sa vie comme un enfant parti du nid. Jamais je n'ai utilisé directement ce terme dans mes conférences, mes consultations, mes livres... Mais d'autres l'on fait parfois à outrance, en déformant tout, et petit à petit et sans que je sois informée, ce terme est entré dans le Petit Larousse en 2021, comme synonyme de HP et associé à mon nom. La vie est joueuse !

## Un HP peut en cacher un autre

Existe-t-il un profil singulier ? Des profils ? Peut-on dégager des caractéristiques ? Oui à la première question, oui à la deuxième, oui à la troisième !

- Le profil singulier, c'est sur la base de l'intelligence qu'il s'organise. Car oui, la première composante du HP est le QI. Quotient intellectuel. Cette fameuse intelligence que personne ne peut vraiment définir et qui s'évalue avec des tests psychométriques validés par la communauté scientifique internationale. Et le HP, c'est d'abord un seuil. Celui d'environ 130, en sachant que la moyenne se situe autour de 100 (50 % d'entre-nous avons un QI compris entre 90 et 110). Ce sont des statistiques. Et les HP concernent 2,3 % de la population. Point. Tout se discute bien sûr, y compris la pertinence des tests, mais l'intelligence, doit toujours se comprendre dans son sens étymologique, inter ligere, qui signifie faire des liens. Et c'est bien ce que nous permet d'explorer les tests. Les fameuses échelles d'intelligence (le WPPSI jusqu'à 6 ans, puis le WISC, jusqu'à presque 17 ans, puis la WAIS pour les adultes) explorent les processus qui sous-tendent l'intelligence, les mécanismes cognitifs que nous mobilisons, les compétences que nous activons... Je ne vais pas vous faire un cours, mais ces tests ont démontré leur grande fiabilité pour évaluer le facteur g, qui exprime notre intelligence générale. Cette intelligence qui nous permet de comprendre, d'analyser, de combiner, de mémoriser, d'anticiper, de mettre du sens, d'exprimer notre pensée, de définir le monde, de raisonner, de traiter les informations qui proviennent de l'environnement ou de l'intérieur de nous-mêmes... L'intelligence, quoi ! L'intelligence comme un chef d'orchestre qui dirige toute une symphonie de compétences, selon le contexte, nos besoins, les enjeux du moment... Les compétences qui sont nos compétences logiques, spatiales, temporelles, mais aussi émotionnelles (la fameuse intelligence émotionnelle), sociales, artistiques, kinesthésique (l'intelligence du corps) ... Et c'est quand il y a des couacs dans cet orchestre, que certains instruments jouent faux, qu'ils ne sont plus en harmonie, qu'ils dysfonctionnent..., que l'équilibre se perd, que notre équilibre psychologique se fragilise. La musique est un art, l'intelligence aussi. L'intelligence, comprise dans cette acception globale de l'ensemble de nos ressources, est une composante de notre personnalité, une sorte de colonne vertébrale. L'intelligence, cette capacité à faire des liens, encore et encore, avec tout ce qui nous constitue, construit notre représentation du monde, notre interaction avec le monde, notre compréhension du monde. Donc, oui, quand l'intelligence est plus puissante, plus rapide, plus intense, cela crée une différence et un profil singulier. Personne ne saurait le contester. Et les études le confirment, ouf, nous sommes sauvés, même si la science n'a pas d'âme, il ne faut jamais l'oublier.
- Bien sûr, un profil singulier ne parle pas de clonage. Chacun est unique, comme le pelage d'un zèbre... Chacun a sa propre symphonie intérieure. Sa propre combinaison de vie. Et cette signature personnelle de fonctionnement, on la retrouve dans les tests. Du côté de l'intelligence, les profils sont souvent en dents de scie, souvent. Profils hétérogènes. Des compétences plus élevées dans un domaine, plus fragiles dans un autre. Des écarts à comprendre, toujours. Existe-t-il un dysfonctionnement cognitif associé ? Une dyslexie, un déficit d'attention, un trouble visuospatial, neurovisuel, autre chose ? Ou peut-on en trouver le reflet dans la dynamique émotionnelle ? Du côté de la personnalité ? Jamais, JAMAIS, un test de QI ne suffit pour comprendre la personnalité. Pour déterminer le territoire intérieur sur lequel nous avançons. Ce territoire intime, personnel, exclusif. La complexité de la construction de la personnalité est infinie, les combinaisons se comptent par milliers, et les nuances font tout le singulier. À intelligence égale, tous pareils ? Non, tous différents ! C'est la magie de la psychologie ! Celle qui s'apprend sur les bancs de l'Université, qui se comprend petit à petit au fil des rencontres cliniques, qui s'enrichit des avancées des neurosciences et en particulier des neurosciences affectives. C'est vraiment un sujet majeur le développement de la personnalité, un développement sous influence, et elles sont si nombreuses et tellement fluctuantes. Improvisations et approximations interdites, danger ! Explorer la personnalité permet d'affiner, de peaufiner, de se saisir de nos réglages infimes : la dynamique émotionnelle est-elle écornée, entamée, troublée par un stress trop élevé, une anxiété envahissante, des ressentis dépressifs sous terrains, la peur de l'échec ou le perfectionnisme paralysant ? Ou par un trouble, plus psychiatrique, ou plus insoupçonné ? Et surtout, surtout, notre mission via un bilan complet (intelligence et personnalité) est de repérer, capturer, débusquer, les ressources, nos ressources, les ressources toujours là, nos ressources précieuses, notre capital vital. Toute cette alchimie construit ce que nous sommes, à la fois dans cet instant, et dans nos piliers de personnalité, de développement, mais aussi dans notre contexte, celui dans lequel on a grandi. Une signature unique et un ensemble de profils. Chacun le sien, chacun sa route, chacun son destin...
- Des caractéristiques de fonctionnement repérables chez les HP il y en a beaucoup. Quantitativement. Qualitativement. Est-ce que vous savez que dans notre métier on parle de tableau clinique ? C'est-à-dire d'un ensemble de signes qui permettent d'établir un diagnostic, et pour le valider, il faut en décompter un nombre minimal. On n'est pas obligé d'avoir tous les symptômes pour confirmer la pathologie. Pour le HP c'est pareil, ou presque, puisqu'il ne s'agit ni de diagnostic ni de pathologie. Le premier indice, incontournable, est ce

fameux Qi, dont je parle plus haut. Autour de 130, selon l'hétérogénéité. Intelligence significativement plus puissante, rapide mais aussi qualitativement plus performante, plus efficace, plus globale. C'est ici que se trouve le creuset de nombre de malentendus. L'intelligence, statistiquement plus élevée, montre des caractéristiques neurophysiologiques distinctes, observables par IRM en particulier : vitesse de traitement des informations plus rapide, densité de la voie fronto-pariétale (entre l'avant et l'arrière du cerveau), hyperconnectivité entre les deux hémisphères cérébraux (via le corps calleux), activation spécifique de zones du cerveau, mémoire plus performante, ... Bref, les études valident ces différences. Même sur le plan développemental, on remarque que la matière grise ne s'amincit que plus tardivement chez les HP, comme s'ils avaient besoin de plus de temps avant d'élaguer les neurones inutiles. Bon, c'est schématique comme explication, mais c'est prouvé scientifiquement. En résumé, je crois qu'on peut tous s'accorder sur ces spécificités qui produisent, en toute logique, une intelligence qualitativement différente dans son expression et son fonctionnement. Tout va vite, tout est intense, dense, et crée cette arborescence de pensées qui circulent à grande vitesse sous nos crânes, s'associant à une vitesse folle, pour le meilleur, la fulgurance, l'intuition, la créativité, la précognition, le flow (concentration intense) ou pour le pire, un bouillonnement de pensée incessant, une prise de tête constante, une indécision paralysante, une procrastination handicapante. Vous voyez ? Comme tout dans la vie, les côtés sombres, les côtés lumineux. Et je résume beaucoup, vous vous en doutez.

### Et l'hypersensibilité, si on en parlait ?

C'est incroyable ! To be or not to be hypersensible, est devenu LA question quasi-obsessionnelle. On respire, on se pose, on fait le point. Déjà, distinguons. La sensibilité parle des sens. Nos cinq sens. La grande sensibilité indique que nous avons des capacités aiguisées de nos sens. Y compris la proprioception et l'intéroception, qui évoquent notre capacité à ressentir notre état interne, dont notre état émotionnel. Ce qui nous entraîne du côté de l'émotivité, qui se situe plutôt du côté de la réactivité face aux mouvements émotionnels. Vous saisissez la nuance ? D'un côté, le ressenti, le perceptif, de l'autre, l'émotivité, la réactivité. Proches mais différents. Dans le fond et dans la forme. Même si on peut aussi... ressentir avec son cœur ! Ça se complique ? Oui. La grande sensibilité, la haute sensibilité, l'hyper sensibilité sont des notions à manipuler avec soin. Elles englobent beaucoup de concepts, de subtilités, de formes, de nuances. Enfin, last but not least, la sensibilité ne se vit pas, ne se manifeste pas de la même façon selon ... notre personnalité, le contexte, notre état interne, nos capacités de régulations, notre représentation du monde, notre compréhension de la situation... On peut être très émotif et paraître insensible, on peut être hypersensible et savoir composer avec nos émotions sans turbulences constantes.

Si nous revenons à l'intelligence, on se souvient qu'elle fait des liens constants entre toutes les informations qu'elle capte par l'entremise ... et bien des sens ! Quoi d'autre ? Et donc, plus l'intelligence est élevée plus les sens sont sollicités, plus les sens sont en alerte, plus l'intelligence est élevée... What else ? Les Grecs parlaient d'ailleurs d'intelligence perceptive. L'intelligence pourrait-elle se développer sans la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat ? ... L'intelligence de l'enfant se développe avec les sens, par les sens et, toute notre vie, nos sens sont nos capteurs continus sur le monde. Monde externe, monde interne. Comme dirait le célèbre neurobiologiste Antonio Damasio, sans émotion, l'intelligence est stérile et peut nous faire prendre des décisions dangereuses, pour nous et pour les autres. Intelligence et sensibilité sont dans le même bateau, si la sensibilité tombe à l'eau, l'intelligence est à la dérive ... Alors, oui, le lien existe bien. Un lien indéfectible. Même si tous les hypersensibles ne sont pas HP. En tout cas, dans l'état actuel de nos connaissances, comme il est coutume de dire. Car, du côté de la recherche, on en est aux balbutiements. L'hypersensibilité est encore peu étudiée expérimentalement. Toute population confondue. Les travaux qui font le plus souvent référence sont ceux de la psychologue américaine Elaine Aron, sur la base d'un questionnaire auto-rapporté, ce qui en affaiblit sérieusement la fiabilité. Pour les HP, très peu d'études validées. J'espère qu'elles se développeront pour affiner notre compréhension. Pour les compétences émotionnelles, ça semble mieux argumenté pour plaider en faveur d'une « intelligence émotionnelle » plus développée chez les HP. Ce qui ne nous étonne pas, n'est-ce pas ?

Décalage et enjeux : avancer dans la vie, tel qu'on est, avec les autres, comme les autres, différemment des autres. Quand on est HP, on peut le ressentir dans sa vie quotidienne, ou vivre sa vie sans jamais se poser cette question. C'est probablement le sentiment de décalage qui est le signal d'alarme le plus partagé par ceux qui prennent conscience de leur singularité. Ne pas s'intéresser à ce qui passionne le plus grand nombre, se sentir trop, trop susceptible, trop rapide, trop engagé, trop exigeant, trop impatient, trop absolu, trop perfectionniste... , penser et vivre sur un rythme qui paraît beaucoup plus rapide que les autres, être touché par mille et une petites choses qui laissent la plupart indifférents, percevoir l'invisible, les interstices, les non-dits, les failles, les manquements, les hésitations, avec cette intelligence qui vibre aux moindres murmures du monde... Ce décalage peut conduire à se sentir différent, étrange, fou parfois, les adolescents le disent souvent. Le sentiment de décalage peut conduire au mal-être, au repli, à la solitude existentielle ou à l'arrogance, la condescendance, le mépris... Aucune option n'est confortable ni psychologiquement acceptable. Chacune signe une forme de souffrance. Le décalage bien intégré est aussi une ressource parfois insoupçonnée. Le décalage comme un trampoline, le décalage comme une mise en perspective, le décalage comme la possibilité de comprendre autrement. Et d'en faire un atout inattendu et précieux.

Et puis quand on comprend vite, très vite, qu'on avance vite, très vite, qu'on se démarque vite, très vite, l'environnement peut faire ressentir ce décalage de multiples façons. Ça commence par l'école, il faudrait rentrer dans le cadre, puis par les relations sociales, il faudrait s'intégrer au modus vivendi des autres, puis par la vie professionnelle, il faudrait suivre le rythme et ne pas dépasser d'un cheveu. La différence dérange, on le sait. Elle peut faire souffrir, on le comprend tellement.

D'autres sont HP sans le savoir, comme Monsieur Jourdain. Pourquoi ? Parce qu'ils ont grandi dans un milieu affectif ouvert, sécurisant, qui considère chacun pour ce qu'il est, sans distinction d'aucune nature, ou encore parce que dans la famille, la plupart sont HP, les identifications sont plus simples, plus douces. Parce qu'ils ont bénéficié d'un environnement scolaire souple flexible, où l'intelligence, l'avance, l'originalité est valorisée. Parce qu'ils ont pu poursuivre par des études qu'ils ont choisies, en ayant confiance en eux et dans leur capacité, tranquillement, et que les obstacles rencontrés, aucun parcours n'est lisse, ils les ont surmontés sans se poser mille questions sur une quelconque inadaptation. Ils l'ont fait, c'est tout. Puis ils ont travaillé dans un milieu qui correspondait à leurs compétences, leurs aspirations, leur personnalité. Et ça y est ! Oui, ils existent, vrai de vrai ! On les connaît moins bien, c'est sûr. Mais, pour vous dire la vérité, j'en ai quand même rencontré, de ceux qui avaient tout réussi et qui pourtant ne se sentaient pas vraiment à leur place. Le sentiment d'imposture, vous connaissez ? Je pourrai citer celui qui, sous son costume de Cac 40 allait pleurer dans les toilettes, en cachette, quand les propos d'une réunion le touchait trop, celle qui n'en pouvait plus de proposer des idées innovantes dans son entreprise sans qu'elles soient considérées, celui qui avait tant de mal à accepter les directives de ses supérieurs hiérarchiques tant il percevait que les décisions n'étaient pas les bonnes, celle qui s'essouffait à bosser comme une dingue pour faire avancer sa boîte sans aucune réelle reconnaissance, ce Ministre qui devait faire l'effort de se déguiser mentalement avant d'entrer dans la salle de conseil ... Bref, j'en ai rencontré par centaines des HP brillants, succesfull, mais épuisés de ne pas se sentir à la bonne place, au bon moment, et qui avaient des rêves plus grands. Non pas des rêves de puissants, mais des rêves de sens, d'humanité, d'amour, de fraternité.

Alors voilà, quand est HP, quand on le sait, quand on a pu mieux comprendre sa réalité, on peut se saisir de tout ce que l'on est, intimement, pour choisir sa route, se déployer, accepter profondément ses singularités qui sont d'immenses ressources quand on les a apprivoisées.

### En guise de conclusion

Une mini-conclusion pour un maxi sujet. Restons centrés, ne nous laissons pas emporter par des bagarres d'initiés, d'autoproclamés, de scientifiques désincarnés, de coaches et de thérapeutes soi-disant spécialisés. Reprenons nos esprits. Mobilisons notre cœur, notre intelligence. Nous avons besoin de confirmations scientifiques pour valider les observations cliniques, nous avons besoin de la rencontre avec les HP pour créer les hypothèses de recherche et explorer de nouvelles voies, nous avons besoin de notre sens critique, qui est donc un sens, une sensibilité, pour ne pas nous laisser bernier par des affirmations erronées, d'où qu'elles viennent, nous avons besoin, oui, terriblement besoin, chacun, d'être sincèrement reconnus, et entendus pour qui on est, pour qui on est vraiment. C'est tout, c'est beaucoup. Beaucoup.

Q.I. ?

Et si c'était l'acronyme pour *Qualité Intime*, c'est mieux, non ?

