

Fanny Marais

# Femmes à haut potentiel intellectuel et sensible



**N'ayez pas peur**  
d'être  
hors-la-norme

**LE LIVRE POUR  
ASSUMER VOS CHOIX  
en toute liberté!**

**LE DUC** ↗  
poche

Fanny Marais accompagne les adultes à haut potentiel depuis plusieurs années et vous confie pour la première fois, dans cet ouvrage, le fruit de son expérience auprès des femmes qui sont concernées par la surdouance et la haute sensibilité.

Ce livre s'adresse à ces femmes dont on parle moins et qui ont fait des choix de vie différents. Il célèbre leur force de vie et leur hyperconscience qui les poussent parfois à remettre en question la norme sociale (relations amoureuses, maternité, engagements personnels...) dans laquelle elles ne se retrouvent pas toujours.

L'autrice nous guide à travers 3 axes précieux pour appréhender le haut potentiel et le transformer en facteur d'épanouissement et de réalisation de soi : la relation aux autres, à soi et au monde.

## Le livre qui met en valeur la femme atypique indépendante !

Contributions d'Hélène Vecchiali, Sandrine Rouget  
et Fabrice Micheau, en fin d'ouvrage

Photo © François Roelants



Après avoir travaillé pendant 12 ans en entreprise, **Fanny Marais** décide de se réorienter dans l'accompagnement professionnel des adultes à haut potentiel et hypersensibles. Enrichie de toutes ces expériences, elle nous livre ici une approche analytique de la femme à haut potentiel intellectuel et sensible, étayée par de nombreux témoignages et références en sciences humaines.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-3324-3



9 791028 533243

editionsleduc.com

**LEDUC**   
poche



**7,40 euros**  
Prix TTC France

**Femmes  
à haut potentiel  
intellectuel et sensible**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



*Ce livre est déjà paru aux éditions Leduc, en grand format, en 2022.*

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Maquette : Olivier Frenot

Design de couverture : Constance Clavel

Visuel de couverture : ©HstrongART / Shutterstock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3324-3

ISSN : 2427-7150

Fanny Marais

# Femmes à haut potentiel intellectuel et sensible

**N'ayez pas peur**  
d'être hors-la-norme

LEDUC   
poche



# Sommaire

Préface	9
Préambule	13
Introduction	17
<b>1. Comment conjuguer sa singularité et sa relation aux autres ?</b>	<b>21</b>
<b>2. La désobéissance au récit collectif</b>	<b>69</b>
<b>3. Vers un monde plus sensible</b>	<b>115</b>
Conclusion	145
Pour aller plus loin...	147
Remerciements	171
Bibliographie	173



# Préface

**J'** ai rencontré Fanny Marais lors de la première Journée mondiale de la sensibilité, à Paris, en 2019. Tout de suite, nous nous sommes plu et nous avons perçu de puissantes affinités entre nous. Depuis cet heureux jour, plus j'apprends à découvrir Fanny, plus j'apprécie la qualité de sa présence aux autres et au monde, faite de délicatesse, de précision, d'enthousiasme et de détermination. Elle n'a de cesse de donner les bonnes informations sur les hauts potentiels intellectuels et sensibles. Elle le fait avec beaucoup de talent et une grâce singulière.

Le bel ouvrage qu'elle signe ici est remarquable à plus d'un titre. Il est nettement engagé en faveur de l'émancipation heureuse des femmes, notamment les plus sensibles et atypiques, pour qu'elles puissent véritablement vivre leur singularité, la développer et l'affirmer. Il déconstruit de nombreux préjugés défavorables aux femmes et aux hauts potentiels. Il apporte des clés de lecture d'une grande perspicacité et des perspectives bienfaisantes. Enfin, par sa douceur, il est un baume pour toutes celles qui ont souffert, et souffrent encore, du fait du mauvais accueil que l'on réserve à leur différence invisible.

Aimant croiser les disciplines et créer des ponts entre les différents domaines de la connaissance, Fanny a souhaité présenter dès son introduction la notion d'hyperexcitabilité, qui est primordiale pour parler du haut potentiel et, surtout, pour mettre en lumière les possibilités de développement de chacune. Cela aide à comprendre qu'il existe des solutions. Elle rappelle aussi que tous les surdoués ne sont pas forcément hautement sensibles (ou « hypersensibles »), ce qui ne remet en rien en question la notion de sensibilité élevée.

Comme Fanny ne craint pas de saisir à bras-le-corps la singularité des femmes ultrasensibles et surdouées, elle a su, de façon rare, grâce à de nombreux témoignages très émouvants, mettre en évidence leur lumière, leur brillance, leur formidable potentiel, parfois source de souffrance pour certaines d'entre elles.

Son travail de coach aide les femmes à libérer leurs énergies, à déployer leurs potentialités souvent cachées, à oser leur singularité, sans peur d'exister à l'écart des normes. Car ces femmes atypiques, surdouées et hautement sensibles sont très fréquemment caractérisées par une grande distance et un fort malaise vis-à-vis de la norme sociale. Et comme il est difficile d'assumer sa singularité, nombreuses sont celles qui se sont suradaptées jusqu'à en perdre leur identité et développer ce que l'on appelle un « faux soi », un rôle social souvent déconnecté de l'être profond et de ses aspirations véritables.

En plus de tout ce que Fanny Marais apporte comme pistes pour mieux vivre sa singularité autant que son haut potentiel, elle distille, chapitre après chapitre, des repères pour exhorter les femmes à être elles-mêmes, à se libérer du poids des injonctions qui tentent de les faire rentrer dans le rang des mères comblées ou des femmes gentiment soumises. Tout cela en fait un livre brûlant d'actualité et bienfaisant pour chacun de nous, femmes et hommes.

Aussi, je vous invite à vous délecter de ce texte passionnant, bien documenté, enlevé, engagé, au style ciselé, dévoilant une pensée profonde, puissante, détonante même, et merveilleusement encourageante. Je ne peux que vous presser à entendre cette parole authentique, qui vous aidera à exister pleinement et à vivre selon vos vœux, sans restriction, à la hauteur de vos potentiels intellectuels et sensibles!

SAVERIO TOMASELLA, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE



# Préambule

**S**ophie, la quarantaine, m'adresse récemment un message après avoir écouté mon entretien avec Fabrice Micheau sur «les femmes surdouées<sup>1</sup>» :

«Je comprends mieux à présent pourquoi on me dit que je pose trop de questions, que je discute toujours les décisions injustes à mes yeux, que mon discours est souvent clivant et que je n'y mets jamais les formes!»

Elle conclut par ce magnifique vers de René Char : «La lucidité est la blessure la plus proche du soleil.»

J'ai perçu dans cette phrase la synthèse brillante de la singularité de ces femmes hautement sensibles – ou hypersensibles – et surdouées, dont la lumière brille et les brûle concomitamment.

C'est à elles que ce livre s'adresse, à toutes celles dont la clairvoyance et l'hyperconscience ont fait prendre des directions de vie parfois divergentes.

Depuis plus de quatre ans maintenant, j'accompagne ces femmes avec bonheur en séance de coaching, je

---

1. Interview de Fabrice Micheau, formateur de professionnels sur la douance, dans le podcast *Ma Résolution Coaching*, décembre 2019.

les aide à mettre des mots sur leurs caractéristiques afin qu'elles les apprivoisent.

C'est au travers de leurs témoignages que se sont dessinés, peu à peu, des schémas de vie récurrents sur lesquels ce livre se propose de revenir. Il aura pour fil conducteur la relation que ces femmes à haut potentiel intellectuel et sensible entretiennent avec la norme – le mot est lâché –, avec laquelle elles se sentent en décalage.

C'est d'ailleurs bien souvent pour éviter ce sentiment que certaines d'entre elles se sont adaptées, voire suradaptées à des codes sociaux standardisés, jusqu'à en perdre la notion même d'identité. Car la norme a ceci de rassurant qu'elle les rapproche de la majorité et leur permet de se fondre dans la masse.

Mais il est rare que l'infidélité à soi-même soit sans conséquence...

C'est la raison pour laquelle ce livre cherche à réhabiliter l'idée qu'une vie différente est possible et qu'elle ne doit pas fatalement rimer avec pénibilité.

Des témoignages de femmes ayant réussi à nourrir leur relation singulière aux autres, à elles-mêmes et au monde vous aideront à vous affirmer dans vos différences. En particulier Luz, 43 ans, femme à haut potentiel intellectuel et sensible, dont le pseudonyme signifie « lumière » en espagnol, que j'ai appris à connaître au fil des années et qui assume parfaitement sa singularité.

## Préambule

Entre apports théoriques et éclairages concrets, vous aussi vous osez, selon l'image utilisée par René Char, vous rapprocher du soleil!



# Introduction

**L**es femmes à haut potentiel intellectuel et sensible sont bien souvent tiraillées entre se conformer à la norme et vivre pleinement leur différence.

Rappelons que la norme est en général associée à un espace-temps et donc à une culture. C'est un consensus établi implicitement entre les membres d'un même groupe régi par des règles dont le respect permet de ne pas être évincé dudit groupe. Cela explique ce « désir de normes » dont parle le philosophe et psychanalyste Carlos Tinoco, qui « correspond au besoin de nous identifier aux récits des groupes par lesquels nous fondons notre identité et donnons sens à notre existence<sup>2</sup> ». Malheureusement, une des conséquences est que ces normes tendent bien souvent à gommer les particularités.

Alors comment vivre sa singularité sans se sentir exclue ? La question sera posée au féminin tout au long de ce livre, afin d'aborder les spécificités liées aux choix de vie d'une femme, surtout quand la frontière entre les référentiels genrés s'amenuise...

Certains esprits chagrins objecteront que le fait de se définir à haut potentiel est devenu une norme en soi.

---

2. Tinoco, Carlos, Gianola, Sandrine, Blasco, Philippe, *Les «Surdoués» et les autres: Penser l'écart*, JC Lattès, 2018.

C'est faire bien peu de cas des personnes pour qui la sensation d'isolement, parfois dans toutes les strates de la vie, est quotidienne.

La tentative d'identification d'invariants parmi les femmes à haut potentiel ne signifie pas qu'elles en soient réduites à ces caractéristiques, mais cela leur permet de décoder *a minima* certains schémas familiaux.

Par ailleurs, pour définir ce haut potentiel intellectuel (HPI), «il existe un consensus scientifique autour du critère d'un quotient intellectuel égal ou supérieur à 130<sup>3</sup>», comme l'explique Nathalie Clobert, psychologue clinicienne et codirectrice de l'ouvrage *Psychologie du haut potentiel*. Toutefois, dans la pratique, «l'identification du HPI peut être plus complexe, et ce seuil devient alors un repère plus qu'un critère<sup>4</sup>». La douance n'est donc pas réductible au test de QI. L'expression d'un haut potentiel ne dépend pas que de la biologie, mais aussi de la psyché d'un individu donné, de sa motivation, de son environnement... Cela permet de rappeler que nous parlons bien d'un potentiel qui reste à développer.

Enfin, et c'est ce qui va nous intéresser ici, la combinaison du haut potentiel et de la sensibilité élevée est une source supplémentaire de décalage, qui éloigne

---

3. Le seuil de cette dimension statistique fluctue selon la culture du pays concerné.

4. Propos tirés du webinar donné à l'occasion de la sortie du livre chez De Boeck, en juin 2021.

encore de la norme. En effet, lorsque les expériences sensorielles, émotionnelles et intellectuelles sont intrinsèquement mêlées, leur combinaison peut accentuer le besoin d'intensité et la remise en question du cadre.

La question qui demeure est de savoir s'il existe des personnes à haut potentiel qui ne seraient pas hautement sensibles. Certaines femmes ont, en effet, appris à mettre en place une forme de distanciation émotionnelle; à l'inverse, d'autres profils, dont nous parlerons ici, ont une sensibilité exacerbée.

À la suite de découvertes en éthologie sur la sensibilité environnementale de certaines espèces animales, cette sensibilité élevée a été explorée chez l'humain et définie en 1996 par la psychologue américaine Elaine Aron comme un «trait de personnalité caractérisé par une plus grande sensibilité aux stimulations et une plus grande réactivité associée<sup>5</sup>».

Je rapprocherai cette définition du concept des «hyperexcitabilités», défini par le psychiatre polonais Dabrowski dans les années 1960, lequel fut le premier à conjuguer des stimulations à la fois psychomotrices, sensorielles, émotionnelles, imaginatives et intellectuelles.

Et si c'était justement à l'intersection de ces hyperexcitabilités qu'il fallait chercher une clé d'épanouissement?

---

5. Aron, Elaine, *The Highly Sensitive Person*, édition américaine, Citadel, 1996.

Imaginez un instant que la remise en question de ce qui est puisse être un signe de bonne santé mentale, plutôt qu'un indicateur d'inadéquation sociale! Que le fait de ne pas suivre un chemin de vie balisé vous permette de développer votre personnalité! Et que votre bien-être et celui du monde qui vous entoure s'en voient augmentés, à terme! Cela ne légitimerait-il pas toutes vos interrogations identitaires?



## Comment conjuguer sa singularité et sa relation aux autres ?

**C'**est bien malgré elles que les femmes à haut potentiel intellectuel et sensible s'identifient fréquemment à la devise « Plus vite, plus haut, plus fort » ! Elle résume parfaitement leur capacité à traiter rapidement de l'information, ce qui leur permet aisément de passer d'une activité à une autre et de venir nourrir leur besoin de variété, qui ne vise qu'à tromper l'ennui. Elles vont aussi chercher à contourner ce dernier par une recherche d'intensité, commune à de nombreuses femmes dont il est question ici.

Malheureusement, cette urgence à vivre peut s'accompagner d'une certaine forme de mise en danger dans les relations aux autres, dont le regard les terrasse parfois. Elles doivent apprendre à s'en détourner

pour mieux développer leur singularité propre. Car c'est toujours dans la comparaison qu'elles éprouveront ce sentiment de décalage, qui naît initialement d'un rapport au temps différent.

## **Le sentiment de « décal-âge »**

Le paradoxe est à la femme surdouée ce que l'eau est à la mer, un élément constitutif de sa nature. Et c'est dans sa relation au temps que ce paradoxe est le plus visible.

### **Un rapport au temps paradoxal**

« Je ne suis jamais là où l'on m'attend », m'explique un jour Léa. La trentaine bien tassée, elle fait moins que son âge. Au travail, elle donne l'image d'une petite souris alors qu'intérieurement elle a plutôt la sensation d'être... encombrante. Maladroite, elle ne sait où se mettre dans l'univers feutré de l'entreprise de design dans laquelle elle travaille.

Déjà, lorsqu'elle était petite, ses parents la prenaient pour une enfant attardée quand elle s'enthousiasmait pour ce qui leur semblait des futilités. Alors que pour Léa, le dérisoire se trouvait davantage dans les centres d'intérêt de ses copines. C'est d'ailleurs à partir de l'adolescence qu'elle a commencé à nouer des amitiés avec des personnes de quinze ans ses aînées. Ce qu'elle appréciait tout particulièrement en elles, c'était de trouver des réponses à ses questionnements

Comment conjuguer sa singularité et sa relation aux autres ?

sur le temps qui passe : comment se sent-on à 30 ans ?  
Quels sont nos projets ?

Pour autant, cela ne l'empêchait pas de s'adresser à des enfants plus jeunes qu'elle en leur parlant comme à des adultes, car, après tout, pourquoi serait-ce l'âge qui ferait la maturité de l'esprit ? Est-on obligé dès le début de sa vie de se ranger dans une classe d'âge dont les rites sont déjà bien codifiés ? L'ouverture d'esprit voudrait à l'inverse que nous établissions très tôt des ponts entre les générations pour que notre expérience de la vie s'en trouve enrichie !

L'adolescence est malheureusement la période par excellence où l'identité individuelle passe par l'appartenance à un groupe. Cela génère nécessairement un sentiment d'isolement chez les jeunes femmes hautement sensibles, qui vont ressentir leur différence de façon décuplée. Sans parler des relations amoureuses, qui vont bien souvent constituer pour elles une source insondable de questionnements : pourquoi se mettre en couple si jeune alors que notre identité propre n'est pas encore affirmée ? Faut-il jouer les jeunes filles modèles et faire passer les besoins de l'amoureux (ou l'amoureuse) en premier ?

N'oublions pas que ces jeunes femmes captent beaucoup de signaux sensoriels de leur environnement et qu'elles analysent en permanence tout ce qu'elles perçoivent. Vous comprendrez aisément que, dans ces circonstances, il est parfois difficile de faire preuve de naturel.

Face à cette lucidité, seul un grand chamboulement provoqué par une rencontre « hors du commun » pourrait les toucher par son intensité.

### **Ariane, héroïne sensible**

La littérature nous en offre un très bel exemple en la personne d'Ariane, l'héroïne de *Belle du Seigneur* née sous la plume d'Albert Cohen, dont vous me permettez de tirer le fil.

Au début, plutôt candide, Ariane se prend de passion pour le beau Solal, qui finit par l'ensorceler. Elle vit cette histoire d'amour avec intensité, en oubliant autant ses responsabilités que la notion du temps lorsqu'elle ratiocine à l'infini. Elle accorde toute sa confiance à Solal et ne tarde pas à le placer sur un piédestal. Dès lors, l'emprise manipulatrice de ce dernier a tout le loisir de se déployer. Il devient le maître des horloges en soufflant le chaud et le froid.

Albert Cohen semble vouloir aider Ariane à rationaliser son attachement en rappelant tout au long du récit que les êtres humains sont finalement tous semblables puisque constitués d'os et de dents : « Juliette aurait-elle aimé Roméo si Roméo avait eu quatre incisives manquantes, un grand trou noir au milieu ? »

À dire vrai, c'est une stratégie qui peut fonctionner : se redire incessamment que l'autre ne vous est pas supérieur, qu'il doit être votre *alter ego* et qu'il est aussi vulnérable que vous.

Malgré tout, Ariane va avoir le plus grand mal à se détacher de Solal, car son empreinte sensorielle et émotionnelle est solidement ancrée dans sa mémoire.

Cette mémoire affective est caractéristique des femmes hautement sensibles, qui sont très attentives aux détails de leur environnement. Elles seront ainsi capables de se souvenir de moments vécus comme si c'était hier. Elles n'auront pas forcément retenu le prénom des personnes croisées, en revanche, elles pourront vous dire ce qu'elles portaient ce jour-là, quelles expressions elles ont utilisées au cours de la discussion, ce qu'elles-mêmes avaient mangé avant ou après la rencontre, l'odeur qui se dégageait de la pièce...

C'est pourquoi il n'est pas si facile pour elles d'oublier certains ancrages physiques et de « tourner la page » plus rapidement, comme certaines personnes peu avisées peuvent parfois le leur conseiller.

Chez les personnes à haut potentiel, cette hypermnésie a été expliquée par des chercheurs de l'université Claude-Bernard de Lyon, qui ont détecté via l'imagerie par résonance magnétique des gaines de myéline

(ou substance blanche) plus épaisses dans le cerveau des sujets en question<sup>6</sup>.

Cela n'empêche pas les personnes surdouées d'être parfois moquées par leur entourage pour leurs pertes de mémoire du vécu immédiat. Beaucoup s'en défendent en parlant d'une mémoire «sélective», ce qui n'est pas loin de la réalité, car lorsqu'on retient tant de détails, il arrive un moment où il est nécessaire de faire de la place dans son cerveau pour qu'il continue à fonctionner aussi vite.

C'est d'ailleurs l'autre spécificité de ce «cerveau hyper»: la vitesse de traitement de l'information. Cette rapidité cérébrale va surtout jouer au niveau de l'intellect pour les HP, et davantage sur les émotions et les sensations pour les personnes hautement sensibles (HS). D'où un sentiment de décalage souvent relaté à ce sujet.

### **Une clé : se hâter lentement**

Beaucoup de femmes que j'accompagne ne se pensent pas surdouées, car elles se disent longues à la détente : « Je comprends vite, mais il faut me répéter les choses », me dit un jour avec humour

---

6. Sappey-Marinier, Dominic, « Enfants à haut potentiel – Apports de l'imagerie fonctionnelle », CERMEP – Imagerie du vivant Faculté de médecine Lyon-Est – Université Claude-Bernard Lyon 1, 2014.

Alexandra ! Dans ce paradoxe apparent se cache une expérience bien réelle, celle de « percuter » vite sur ce que pense ou va dire l'interlocuteur (qui s'accompagne parfois d'une fâcheuse envie de lui couper la parole !), mais aussi un besoin de se faire réexpliquer les choses plus évidentes aux yeux des autres. C'est un phénomène de « gel du cerveau » qui se produit lorsque l'information reçue est trop chargée émotionnellement (soit parce qu'elle a des conséquences négatives ou qu'elle induit une part d'imprévu par exemple). Cette inertie cérébrale passagère va faire passer les femmes surdouées pour des idiots qu'elles ne sont pas.

Au travail aussi, elles peuvent avoir tendance à être des « Diesel ». C'est le cas d'Éva, qui a eu besoin de plusieurs semaines d'acclimatation à la culture de la nouvelle entreprise qu'elle venait d'intégrer, là où d'autres femmes arrivées en même temps qu'elle obtenaient facilement ce que l'on a coutume de nommer des *quick win* (« succès rapides ») pendant les cent premiers jours en entreprise.

En revanche, Éva a pris de l'avance durant cette période sur les interactions à venir avec ses équipes en mettant à profit toutes ces semaines pour observer les jeux politiques, même si elle y goûte peu.

L'idéal serait néanmoins d'arriver à faire les deux en parallèle pour se montrer performante assez rapidement, tout en évitant d'être dans l'impulsivité au niveau des relations professionnelles. La clé se