

Saverio Tomasella
présente

PASCALE MICHELON

Au cœur des cerveaux hauts potentiels et hypersensibles

Comprendre et mieux se vivre grâce aux neurosciences



LEDUC 

Saverio Tomasella

présente

«Une fois que l'on a compris le pouvoir fantastique que nous avons tous sur notre propre cerveau, il devient alors possible d'agir concrètement.»

Vous êtes curieux(se) et avez besoin de nouveauté, de sens et de défis? Vous avez une empathie peu commune et vous réagissez intensément à votre environnement? Vous vous sentez différent(e) des autres?

Grâce à cet ouvrage riche en cas réels et basé sur les dernières découvertes en neurosciences, comprenez comment votre cerveau fonctionne :

- **Découvrez les spécificités de votre cerveau** haut potentiel intellectuel ou hypersensible.
- **Décryptez les liens** entre HPI, haute sensibilité et intelligence émotionnelle.
- **Dépassez ruminations**, sentiments de décalage, de trop plein et d'éparpillement grâce aux nombreux outils pratiques proposés.
- **Assumez votre singularité** et épanouissez-vous en étant vous-même!



Pascale Michelin est docteure en psychologie cognitive. Après 10 ans de recherche et d'enseignement en neurosciences aux USA, elle se consacre à l'accompagnement. Conférencière et auteure, elle a publié *Max Your Memory*, aux éditions D.K. Aujourd'hui, elle accompagne les adultes à haut potentiel et hypersensibles, de l'identification de leurs capacités intellectuelles et émotionnelles à leur épanouissement personnel et professionnel.

Saverio Tomasella est psychanalyste, docteur en psychologie, fondateur de la Journée de la sensibilité et auteur de best-sellers.

ISBN : 979-10-285-2468-5



9 791028 524685

18 euros
Prix TTC
France



Rayon :
Développement personnel

editionsleduc.com
LEDUC

**Au coeur des cerveaux
hauts potentiels
et hypersensibles**

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

Retrouvez-nous sur notre site 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.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Hélène Meurice

Maquette : Patrick Leleux PAO

Correction : Marie-Laure Deveau

Design de couverture : Constance Clavel

Image de couverture : TaTa Idea_Shutterstock

Illustrations : Adobe Stock

© 2022 Éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2468-5

Saverio Tomasella
présente

PASCALE MICHELON

**Au cœur des cerveaux
hauts potentiels
et hypersensibles**

Comprendre et mieux se vivre grâce aux neurosciences

LEDUC 

Sommaire

Préface	9
Introduction	13
ACTE 1.	
MER CALME	
Chapitre 1. Cerveaux hauts potentiels	21
Chapitre 2. Cerveaux hypersensibles	67
Chapitre 3. Quand haut potentiel et haute sensibilité se combinent	117
Chapitre 4. Les clés d'un cerveau serein	139

ACTE 2.

TEMPÊTE ET APAISEMENT

Chapitre 5. Haute sensibilité : souffrances et solutions	163
Chapitre 6. Haut potentiel : souffrances et solutions.....	237
Conclusion	291
Remerciements	293
Références bibliographiques.....	295
À propos de l'auteure.....	305
Table des matières	307

À Claire et Louis, mes étincelles.

Préface

J'ai rencontré Pascale Michelon lors de l'une de ses merveilleuses conférences. J'ai été aussitôt touché par sa douceur et la clarté de ses propos. En l'écoutant parler de haut potentiel et de sensibilité élevée, j'ai enfin compris très facilement certains aspects de ma personnalité qui restaient encore obscurs pour moi-même, et j'en ai été grandement soulagé.

Ce livre vous offre de bénéficier des mêmes vertus thérapeutiques. Avec la grande générosité, la merveilleuse précision et la remarquable rigueur qui la caractérisent, Pascale offre de nombreuses explications scientifiques ainsi que des pistes concrètes tout aussi foisonnantes et utiles. Ce qu'elle écrit est lumineux, très intéressant et réellement instructif, agréable à lire et facile à aborder. Pascale garde de ses longues années de vie et de travail aux États-Unis une formidable disposition à partager ses connaissances, de façon très concrète et accessible. Qu'elle en soit remerciée !

Pendant l'écriture de cet ouvrage, nos échanges aussi ont été passionnants, car Pascale Michelon a le don si rare

d'accepter la discussion, et même de la solliciter, pour continuer à enrichir sa réflexion et pousser ses recherches encore plus loin. Nous nous sommes progressivement trouvés en accord sur certains aspects essentiels de la recherche actuelle relative aux hauts potentiels intellectuels et sensibles.

Nous avons une vision favorable de ces hauts potentiels. En effet, des capacités intellectuelles hors norme constituent un avantage dans de nombreuses situations. Lorsque ces capacités intellectuelles s'accompagnent d'une haute sensibilité, la personne est en possession d'outils puissants, efficaces et subtils pour comprendre le monde.

Nous avons recours aux formulations « haute sensibilité » et « sensibilité élevée » plutôt qu'« hypersensibilité ». Ce sont les termes scientifiques utilisés et reconnus internationalement. Ils ont l'intérêt de ne pas créer une « étiquette » passe-partout, mais de préciser un degré de sensibilité différent.

Nous préférons éviter d'opposer émotions « négatives » et émotions « positives », ce qui donnerait l'impression moralisante que certaines sont bonnes alors que d'autres sont mauvaises, dans une sorte de jugement de valeur invalidant. En réalité, toutes les émotions sont positives puisqu'elles nous apportent des informations et qu'elles nous incitent à être plus conscients de nous-mêmes, voire à choisir l'action la plus ajustée dans telle ou telle situation, notamment en repérant le besoin qui demande à être satisfait. La qualité de notre vécu affectif dépend donc beaucoup de ce que nous faisons de nos émotions.

Pour Pascale Michelon, comme pour moi et d'autres chercheurs, l'empathie ne se réduit pas à sentir les émotions des autres, elle consiste aussi à être capable de comprendre ce qui se passe pour l'autre dans telle situation, avec ses sentiments, ses pensées, qui sont bien souvent différents des nôtres. Cela implique d'arriver réellement à adopter le point de vue de l'autre, car ressentir ne suffit pas pour comprendre.

Si l'on souhaite résumer la démarche émancipatrice que détaille Pascale Michelon dans cet ouvrage, on peut la présenter ainsi :

- prendre conscience de sa particularité, de son haut potentiel intellectuel ou sensible ;
- mieux s'accepter avec cette différence ;
- développer une grande bienveillance envers soi-même ;
- répondre aux besoins fondamentaux et existentiels qui nous sont spécifiques ;
- valoriser la curiosité, la diversité, la créativité ;
- trouver du sens à sa vie et vivre dans son corps.

C'est ce programme libérateur et épanouissant qui vous est proposé ici. Je vous en souhaite une lecture aussi agréable que propice à votre équilibre et à votre transformation, pour vivre au mieux vos hauts potentiels et rayonner de votre précieuse singularité...

Saverio Tomasella

Introduction

Vous venez de tourner cette page, vos yeux scannent ces mots, et leur sens jaillit dans votre esprit. Ce processus incroyable figure parmi des milliards que permet votre cerveau ! C'est dans ses méandres que nous allons cheminer ensemble pour mieux comprendre ce que sont le haut potentiel intellectuel et la haute sensibilité.

Ce livre s'adresse à toutes les personnes concernées par la douance, l'hypersensibilité ou par les deux à la fois : à celles qui vivent à merveille leur potentiel et interagissent de manière fluide avec leur entourage, à celles qui n'ont peut-être pas encore tout à fait conscience de leurs capacités et peuvent se sentir submergées par leurs pensées et leurs ressentis, aussi bien qu'à toutes celles qui se situent entre ces deux états.

Neuroscientifique et professionnelle de l'accompagnement, spécialisée dans le haut potentiel et la haute sensibilité,

je vous propose dans ce livre des éléments de compréhension de votre cerveau et des pistes concrètes pour (encore) mieux vous vivre. Vous trouverez ainsi des faits issus des neurosciences et des outils pratiques basés sur des données scientifiques. Pour ne pas encombrer le texte mais tout de même satisfaire les plus curieux(ses) d'entre vous, les références scientifiques sont présentées à la fin du livre.

Il existe de nombreux livres sur ces sujets, qui sont souvent traités séparément. J'ai préféré aborder le haut potentiel intellectuel et la haute sensibilité dans le même livre, car le questionnement de la plupart des personnes qui me consultent mêle les deux sujets : « Suis-je haut potentiel, hypersensible, les deux ? » Il existe aussi beaucoup de confusion entre les deux concepts, et il m'a semblé important de pouvoir apporter l'éclairage des neurosciences dans les deux domaines à la fois.

J'ai conçu ce livre en deux actes. Le premier acte s'intitule « Mer calme ». Il décrit et explique le cerveau et le quotidien des personnes à haut potentiel et hypersensibles dans des conditions idéales, lorsque les capacités inhérentes à ces fonctionnements peuvent être utilisées à leur optimum. Le deuxième acte s'intitule « Tempête et apaisement ». Il décrit les difficultés types liées à ces profils fournissant des idées et des outils pour mieux les traverser.

J'ai choisi de commencer cette odyssée par la mer calme, car lorsqu'on est en difficulté, il est souvent plus facile de s'en sortir quand on sait vers quoi on peut tendre. Comprendre comment fonctionne son cerveau et saisir les avantages qui

en découlent peut alors donner une idée plus claire et atteignable d'une version sereine de sa personnalité.

Mais si vous avez envie d'outils concrets pour répondre à d'éventuelles difficultés, vous pouvez bien sûr décider de commencer par la deuxième partie !

Ma vision du haut potentiel et de la haute sensibilité est résolument positive. La surefficience, qu'elle soit intellectuelle, sensorielle ou émotionnelle, comporte des avantages certains pour mieux comprendre le monde et vivre sereinement. Être réceptif à de multiples informations, être capable de les combiner pour faire jaillir idées et intuitions est en effet source de joie et de satisfaction pour de nombreuses personnes.

Dans certaines circonstances, ce fonctionnement peut aussi générer des difficultés, généralement associées à un « trop » – trop de pensées, trop de sensations, d'émotions, trop d'écart avec les autres. La bonne nouvelle est que la solution à ces difficultés n'est pas loin : elle réside au sein même de notre cerveau ! Il s'agit de la neuroplasticité, qui nous permet de nous adapter, de transformer nos comportements et pensées bloquantes en moteur vers l'acceptation et l'accomplissement. Il ne s'agit bien sûr pas ici de se transformer pour devenir autre. Il s'agit de comprendre et d'accepter son propre fonctionnement, pour le vivre pleinement et en jouir en toute sérénité.

J'ai eu la chance d'accompagner de nombreux adultes sur le chemin de la découverte de leurs potentiels. Ce faisant,

j'ai pu remarquer une constante : l'épanouissement passe par une première phase qui comprend la prise de conscience, la compréhension puis l'acceptation de ses spécificités. C'est seulement en s'appuyant sur cette acceptation que, si des difficultés persistent, une deuxième phase peut être abordée : celle qui va permettre d'évoluer dans la perception de soi et dans sa façon d'interagir avec son entourage.

La première étape vers mieux se vivre est donc de prendre conscience de son fonctionnement et de le comprendre. Pour cela, nous ferons appel aux neurosciences et aux dernières données scientifiques sur le fonctionnement d'un cerveau haut potentiel ou hypersensible. Cela nous permettra de mieux comprendre les caractéristiques et surtout les besoins spécifiques d'une personne avec un haut potentiel intellectuel ou une haute sensibilité. Identifier ses besoins et savoir les nourrir est primordial pour accéder à la sérénité et à la satisfaction. Nous verrons ce qui se passe dans le cerveau pour comprendre ce mécanisme.

La deuxième étape vers mieux se vivre est d'utiliser sa neuroplasticité pour modifier les pensées et comportements qui nous entravent ou qui ne nous correspondent plus. Une fois que l'on a compris le pouvoir fantastique que nous avons tous sur notre propre cerveau, il devient alors possible d'agir concrètement. À l'aide d'exemples concrets, je vous proposerai donc des idées et des outils pour répondre à vos besoins particuliers et ainsi entamer votre propre transformation.

Tout au long de ce livre, vous verrez également apparaître l'idée de neurodiversité. Le potentiel intellectuel ou le

degré de sensibilité ne constitue qu'une partie de notre fonctionnement. Chacun prend sa forme particulière en fonction de ses gènes et de son histoire de vie. C'est ce qui rend difficile de parler du haut potentiel et de la haute sensibilité en général. C'est aussi ce qui fait la richesse de chacun et nous protège de l'ennui.

Où que vous en soyez dans la compréhension de vous-même et dans le déploiement de votre potentiel, je suis persuadée que vous allez avancer encore plus loin. C'est sur cette voie que je vous invite, quel que soit votre point de départ : il y a toujours quelque chose à apprendre.

ACTE 1.

MER CALME

CHAPITRE 1

CERVEAUX HAUTS POTENTIELS

« Mes idées s'enchaînent, une chose mène rapidement à une autre. » Lucie

« Plus la situation est complexe et plus je suis motivée, le défi me nourrit. » Gaëlle

« Je me pose des questions sur tout ! Ensuite, j'explore, je recherche des informations. » Lucas

« J'ai beaucoup d'idées, ça part dans tous les sens, puis à un moment tout devient limpide, et la solution m'apparaît évidente. » Émilie

« Je remets très souvent les choses en question, moi-même y compris ! » Daniel

Comme en témoignent ces paroles, les adultes à haut potentiel intellectuel (HPI) ont un univers mental intense. Beaucoup témoignent de pensées qui s'enchaînent rapidement, d'idées qui fusent et de questionnements

multiples. Certains ont conscience de la fluidité et de la rapidité de leur pensée, d'autres non. Tous ont en commun une grande curiosité, le plaisir de sentir leur cerveau fonctionner et le goût pour la complexité. Peut-être en faites-vous l'expérience au quotidien ?

Aimez-vous aussi tout remettre en question ? Le doute est souvent présent dans les pensées d'une personne HPI. Descartes se dit : « Si je doute, je pense et si je pense, je suis. » Le fait de douter et de penser devient pour lui certitude d'exister. Certaines personnes HPI en arrivent au contraire à se dire : « Si je doute de tout, si je pense tout le temps, alors je suis différent(e), à part. » Au lieu de les rassurer sur leur existence, le fait de douter et de penser sans cesse peut devenir source d'incertitude quant à leur normalité, voire leur place dans ce monde.

Et si le fait d'enchaîner les pensées et de douter était le marqueur du fonctionnement hors norme du cerveau HPI ? C'est cette explication que nous allons explorer ensemble dans ce premier chapitre. Les neurosciences nous apporteront des éléments de réponse précieux quant aux spécificités d'un cerveau haut potentiel.

SUIS-JE INTELLIGENT ?

Les termes « haut potentiel intellectuel » (HPI), « haut potentiel » (HP), surdoué(e), doué(e), surefficient(e) désignent tous un fonctionnement intellectuel hors norme, c'est-à-dire qui dépasse la moyenne connue pour la majorité

de la population. On parle alors d'une intelligence supérieure ou différente de la moyenne.

Bien souvent, la personne HP qui s'ignore encore en tant que telle se reconnaît (totalement ou en partie) dans ce qu'elle a pu lire sur le haut potentiel, mais ne se sent pas pour autant d'une intelligence supérieure. Certaines ont douté de leurs capacités jusqu'alors. D'autres, malgré leurs facilités, n'ont jamais considéré celles-ci comme spéciales. D'autres encore ont toujours senti qu'elles avaient un potentiel, mais celui-ci ne s'étant pas encore exprimé concrètement elles ne se sentent pas différentes des autres. Quelle que soit leur situation, toutes ces personnes se posent à juste titre la question : « Mais cela veut dire quoi finalement être intelligent ? »

Qu'est-ce que l'intelligence ?

Cette question occupe les chercheurs depuis des décennies ! Certains ont essayé de trouver l'essence de l'intelligence. C'est le cas du fameux « facteur g » de Spearman. D'autres au contraire ont essayé de modéliser la multiplicité des types d'intelligence : les trois formes d'intelligence de Sternberg (analytique, créative et pratique) ou encore les multiples intelligences de Gardner (logique, verbale, corporelle, musicale, visuo-spatiale, interpersonnelle, intrapersonnelle, naturaliste, spirituelle, émotionnelle). Il n'existe donc pas à ce jour de définition précise de l'intelligence, mais plusieurs modèles complémentaires.

La personne HP qui s'ignore encore est donc bien avancée... d'autant plus que lorsque, sceptique, le cœur battant,

n'y tenant plus, elle décide d'en finir avec la question : « Suis-je vraiment HP ?! », on va lui proposer un test de quotient intellectuel (QI). Le fameux test de QI, très critiqué par certains et tellement craint par d'autres par son aspect potentiellement rédhibitoire.

Comment un test avec quelques exercices peut-il statuer sur l'intelligence d'une personne ? Pour comprendre cela, il convient de faire un détour par la psychologie dite cognitive.

La psychologie cognitive concerne l'étude de la cognition, c'est-à-dire des mécanismes de la pensée humaine. La discipline envisage le cerveau comme un organe qui reçoit des informations (venant à la fois de l'extérieur et de l'intérieur du corps), les analyse et permet de produire une réponse. Les capacités du cerveau, qui nous permettent donc de percevoir, de comprendre et d'agir, sont appelées « fonctions cognitives ». Chaque comportement humain est alors analysé en termes des fonctions cognitives qu'il implique, telles que la perception visuelle, la mémoire, l'attention, le langage, le raisonnement, les émotions, la motricité, etc.

Pour étudier la cognition, les psychologues s'ingénient à trouver des situations qui demandent l'utilisation de fonctions cognitives bien précises. Ainsi, mémoriser une liste de mots et la restituer 5 minutes plus tard requiert l'utilisation de la mémoire dite à long terme, alors que répéter une suite de chiffres immédiatement après l'avoir entendue requiert l'utilisation de la mémoire dite à court terme ou de travail. Ces deux types de mémoire sont pris en charge par des parties différentes de votre cerveau.

Prenons un exemple. À votre avis, quels sont tous les processus, toutes les fonctions cognitives impliqués lorsque vous lisez un article de presse et le mémorisez pour en discuter plus tard avec des amis ? Répondre à cette question n'est pas évident, d'autant plus que nombre de ces processus se font automatiquement, sans que vous en ayez conscience. Lorsque vous lisez, votre cerveau décode visuellement les signes que vous voyez, les interprète comme des lettres, les met ensemble pour en faire un mot et accède au sens du mot. En termes de fonctions cognitives, cela implique la perception visuelle, l'encodage perceptif puis sémantique des informations perçues ainsi que l'attention sélective volontairement dédiée à la lecture en cours. L'enregistrement en mémoire des informations lues se fait en partie de façon automatique et en partie de façon volontaire par le biais de l'attention portée à la lecture et des associations créées avec des informations déjà connues. Vous le constatez à partir de cet exemple : la moindre de nos activités implique de nombreuses fonctions cognitives !

Revenons à l'intelligence. Que l'on parle d'intelligence verbale, pratique, émotionnelle ou musicale, nous parlons donc d'un cerveau qui met en œuvre des fonctions cognitives pour arriver à un résultat : produire une phrase, imaginer une réparation, comprendre une émotion ou déchiffrer une partition. On pourrait donc en conclure que si on arrive à mesurer l'efficacité des fonctions cognitives d'une personne, on pourrait en déduire son niveau d'intelligence, quel que soit le type. Par exemple, la mémoire et l'attention sont aussi nécessaires à l'intelligence dite verbale qu'à l'intelligence pratique ou à l'intelligence émotionnelle.