

# Personnes à haut potentiel ? Attention au diagnostic !

Les personnes à haut potentiel représentent 2 à 5% de la population. La différence qu'ils ressentent peut, dans certains cas, engendrer un mal-être. C'est pourquoi le diagnostic posé est primordial. Elise Lebrun, psychologue – psychothérapeute, spécialisée dans le diagnostic et l'accompagnement thérapeutique des enfants, adolescents et adultes surdoués nous en parle.

Céline Buldgen

## Poser un bon diagnostic

Pour diagnostiquer un haut potentiel, Elise Lebrun établit une analyse détaillée et méticuleuse. Après un entretien clinique, elle réalisera un bilan cognitif complet qui reposera sur:

- un **test de QI** (incluant les échelles de Weschler). Ce test n'est toutefois pas une condition sine qua non pour déterminer définitivement l'état de HP ou non de l'enfant ou de l'adulte. «Un enfant (ou un adulte) peut parfaitement sous-performer au test de QI parce que le stress, une dépression ou des troubles de l'attention l'empêchent d'exprimer tout son potentiel. Dans ce cas, l'analyse clinique est primordiale pour ne pas passer à côté d'un haut potentiel.», précise Elise Lebrun,
- une **évaluation qualitative** des sphères émotionnelle, relationnelle et scolaire,
- d'autres **questionnaires**, notamment sur les intelligences multiples et le QE (Quotient Emotionnel).

## Comment les reconnaître ?

Plus que l'intelligence, difficile à définir, ce sont ces caractéristiques qui dépeignent le mieux les adultes à haut

potentiel (elles ne doivent pas être toutes présentes):

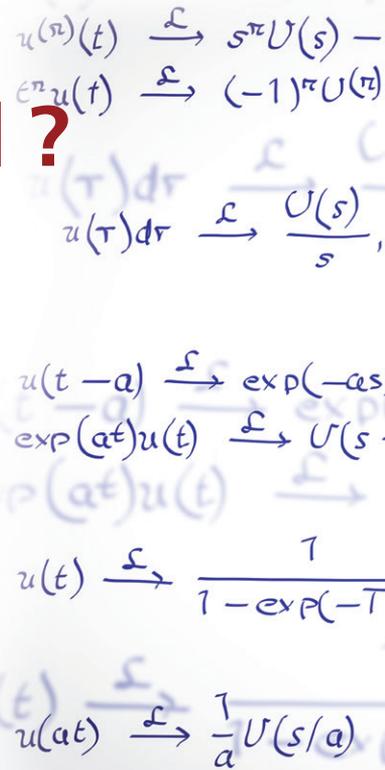
- hypersensibilité, extrêmement susceptible,
- intensité - hyperstimulabilité (niveau de réaction plus élevé aux stimuli, être «plus» tout: plus rapide, plus agité, plus attachant, plus exigeant, plus généreux, plus impatient,...),
- hyperesthésie ou exacerbation des cinq sens (hyperréactif aux stimuli sensoriels),
- curiosité exceptionnelle,
- imagination débordante, grande créativité,
- grande capacité d'observation, note les plus petits détails,
- intérêts très variés, saute facilement d'un domaine à l'autre,
- peut faire plusieurs choses en même temps (suivre deux conversations en parallèle, parler et écrire, rêver et pourtant écouter,...),
- recherche la compagnie de personnes plus âgées,
- capacité d'attention, persévérance,
- grand sens de l'humour (humour très particulier, souvent incompris),
- rapidement frustré s'il ne trouve pas les personnes ou les ressources pour réaliser ses grandes idées,
- grand sens de la justice, de l'équité, moralité. Intolérance à l'injustice, pour lui et pour les autres,
- respect des règles bien comprises

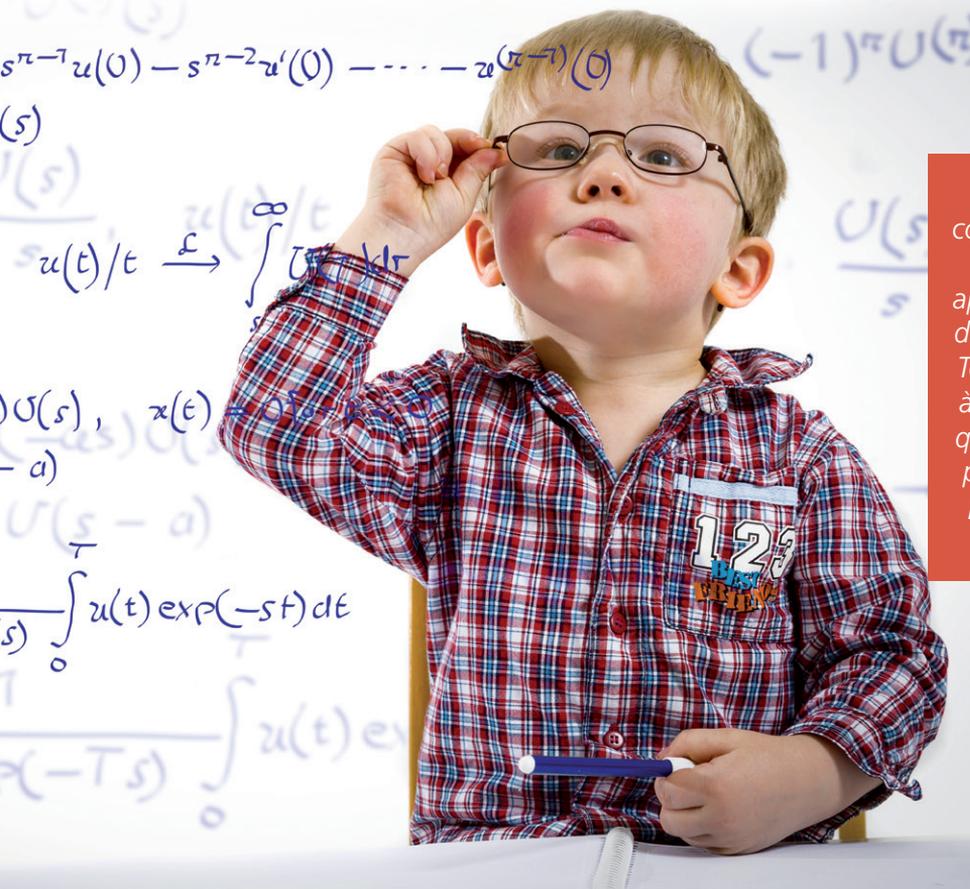
«Evitons autant que possible de pathologiser des comportements qui sont tout simplement normaux pour des enfants et adultes surdoués.»

**Elise Lebrun**

- («logiques»), mais tendance à questionner l'autorité non fondée,
- idéalisme, altruisme, compassion,
  - grande capacité de raisonnement/ résolution de problèmes,
  - rapidité d'apprentissage,
  - méthode d'apprentissage particulière, surtout en math et en lecture,
  - a lu très jeune et avidement,
  - vocabulaire extensif,
  - excellente mémoire,
  - bon en chiffres, puzzles,...

«Face au perfectionnisme doublé d'une extrême lucidité qui les caractérise, les hauts potentiels sont souvent enclins à un manque de confiance en





«Le haut potentiel peut être vécu comme un fardeau, voire un véritable handicap. Pourtant, quand il est apprivoisé, on se rend compte que ce don est un véritable cadeau de la vie. Tout le monde n'a en effet pas accès à cette hypersensibilité émotionnelle qui permet de ressentir des émotions positives très intenses et de prendre les bonnes décisions par intuition.»

**Elise Lebrun**

eux et à la peur de l'échec. Ils peuvent plus facilement souffrir de troubles anxieux, de crises d'angoisses, de TOCS, etc.», précise Elise Lebrun. Et elle ajoute: «Très souvent, des adultes viennent me voir parce qu'ils ont lu des informations sur le haut potentiel, disent qu'ils s'y retrouvent sauf qu'ils pensent qu'ils ne sont pas très intelligents. Bien sûr, ils réussissent leur test de QI haut la main ! Les adultes surdoués voient davantage ce qu'ils ne savent pas faire que leurs réelles capacités. Souvent, ils doutent beaucoup d'eux-mêmes.»

## Les difficultés que l'on peut aborder en psychothérapie avec un enfant surdoué:

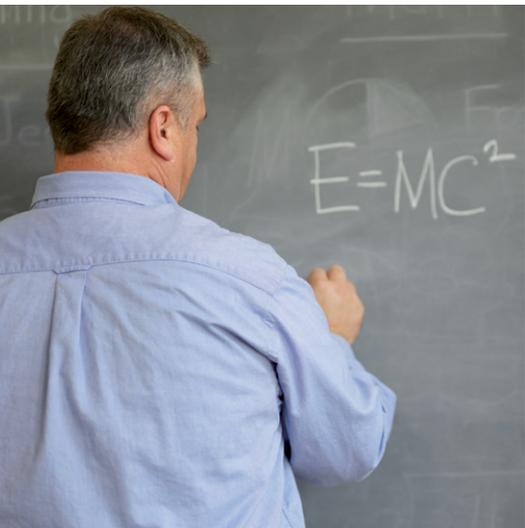
- Il s'ennuie en classe: voir avec l'école si un saut de classe est envisageable (si cela est adapté à l'enfant) ou voir quelles mesures pédagogiques peuvent être mises en place en classe (enrichissement du programme, diversification de la matière, tutorat, etc.).
- Il n'a pas de copains: travailler avec lui pour l'aider à trouver les qualités de ses copains de classe, lui permettre de rencontrer d'autres enfants surdoués via des associations par exemple, l'aider à développer son intelligence sociale, etc.
- Il fait des crises de colère: lui apprendre à gérer ses émotions de manière plus socialement acceptable, comment peut-il décharger sa colère autrement qu'en faisant une crise ?
- Il est déprimé et a envie de mourir: entendre et essayer de comprendre sa souffrance puis l'aider à trouver le positif, la richesse et toutes les potentialités qu'il a en lui et autour de lui.

«Les enfants surdoués sont des êtres riches et intenses. Les aider dans leurs difficultés n'est pas toujours simple. Il est donc important et nécessaire de s'entourer de professionnels (internes ou externes à l'école) bien formés à la question du haut potentiel. Par ailleurs, une bonne relation thérapeutique est primordiale pour que l'enfant puisse bénéficier de cette aide.», souligne Elise Lebrun.

## Comment les aider ?

La première chose à faire pour aider un enfant (ou un adulte) surdoué, c'est de le faire diagnostiquer. Le diagnostic de haut potentiel n'a pas pour but de catégoriser les personnes. Il doit permettre à l'enfant ou à l'adulte de mieux se comprendre et de se sentir mieux, y compris dans sa différence. «Souvent, la simple détection d'un haut potentiel chez l'enfant ou l'adulte lui permettra d'avoir plus confiance en lui et d'être mieux dans sa peau. Il sera aussi plus facile pour ses proches de comprendre ses réactions.», note Elise Lebrun.

Et elle poursuit: «L'aide psychologique à apporter à l'enfant ou à l'adulte variera en fonction de ses difficultés



propres. Ils sont tous tellement différents qu'il n'y a pas une seule recette miracle. De plus, certains enfants ou adultes surdoués vont très bien et n'ont pas besoin d'aide, ne l'oublions pas !».

A son cabinet, Elise Lebrun propose :

- un diagnostic et un accompagnement thérapeutique des enfants, adolescents et adultes à haut potentiel (et de leur famille). Elle prend en charge tout type de difficulté: difficultés scolaires, burn out, dépression, problèmes relationnels, troubles du comportement, deuil, angoisses, troubles alimentaires, phobies, TOCS, hyperactivité, etc. Les consultations psychologiques s'appuient sur des thérapies familiales systémiques ou des techniques cognitives et comportementales,
- des groupes de paroles s'adressant aux enfants et adolescents surdoués,
- des collaborations avec les écoles et les enseignants. Sur demande, elle organise des formations à la prise en charge des enfants à haut potentiel,
- des conférences sur le sujet et des supervisions de professionnels.

*«Trop peu de psychologues, médecins, psychiatres, pédiatres sont formés à la surdouance. Il s'agit vraiment d'une population très particulière, il faut donc bien connaître leur mode de fonctionnement. En tant que professionnel, nous devons les comprendre, les accepter et surtout ne pas vouloir les faire rentrer dans la norme.»*

**Elise Lebrun**

## Troubles associés

Hypersensibles, les hauts potentiels sont quelquefois mal diagnostiqués par des thérapeutes qui n'ont pas de formation particulière à l'identification de ces personnes. «Le haut potentiel n'est pas une maladie. Ce qui est considéré comme normal pour les personnes à haut potentiel est souvent qualifié de névrose par les professionnels de la santé, par manque d'informations. Certains surdoués sont ainsi erronément diagnostiqués maniaco-dépressifs, TDH/A, borderline, schizophrènes, Asperger... De ce fait, et avec l'aide de médicaments inappropriés ou de thérapies inutiles, on essaye de les faire correspondre à ce que l'on attend d'une personne dans la «norme» au sein de la société. En consultation, je reçois de nombreux adultes qui ont reçu un mauvais

diagnostic et savent au fond d'eux qu'ils ne sont ni dépressifs, ni mania-co-dépressifs, et ne souffrent d'aucun autre trouble du comportement. Ils se sentent différents et incompris.», explique Elise Lebrun.

Certains enfants HP ont des troubles qu'ils compensent ou camouflent (pas toujours !) grâce à leur intelligence: troubles de l'attention, dyscalculie, dyslexie... «Ces enfants ne seront pas les premiers de classe, ils seront dans la moyenne, voire en échec scolaire. Il est temps de mettre les idées préconçues de côté, en effet les enfants HP ne sont pas tous des Mozart ou des Einstein en puissance. Il conviendra de dépister correctement ces enfants-là afin d'éviter un diagnostic tardif à l'âge adulte.», précise Elise Lebrun. ■

## Diagnostic tardif: évitons les écueils !

Le surdoué adulte qui ignore son haut potentiel aura tendance à développer un «faux-self», c'est-à-dire une personnalité de façade qui intègre au maximum la norme. Au risque de se fourvoyer, et de perdre une part de sa personnalité. Il sera malheureux, et ne pourra s'épanouir dans la société.

### Contact:

Elise Lebrun  
54, Cité Bettenwiss  
L-8479 Eischen  
Luxembourg  
+352 661 38 55 29  
[eliselebrun1@gmail.com](mailto:eliselebrun1@gmail.com)  
[www.surdoue.lu](http://www.surdoue.lu)

### Sources:

- Interview d'Elise Lebrun, psychologue et psychothérapeute, spécialisée dans le diagnostic et l'accompagnement thérapeutique des enfants, adolescents et adultes surdoués.
- [www.surdoue.lu](http://www.surdoue.lu)
- [www.douance.be](http://www.douance.be)