

Les signes du haut-potentiel...

(...chez un adulte...à adapter et relativiser pour l'enfant et l'adolescent .

Au-delà de toutes les « étiquettes » qui risquent de stigmatiser ou d'enfermer la personne au lieu d'être juste un simple élément de libération)

« Ils peuvent être vécus plus ou moins sévèrement et être conjoints ou non, mais peuvent en tout cas signaler une fragilité pouvant nécessiter la mise en place de solutions réduisant le risque d'épuisement et de mal-être croissant:

- Présence de plus en plus forte d'un sentiment de décalage avec les autres, avec augmentation des doutes sur une ou plusieurs sphères de la vie voire même sur son sentiment d'identité véritable
- Sensation de plus en plus prégnante que les pensées deviennent un poids, qu'elles peuvent devenir obsédantes, développant une envie d'avoir un bouton "off" pour cesser le vacarme des pensées qui perturbent aussi largement le sommeil, la mémoire, l'attention (*cognitive mais aussi affective*).
- Insatisfaction de plus en plus élevée envers ses créations, le travail accompli et au final envers soi même générant une pression plus accrue à faire toujours plus et toujours mieux ou au contraire à abandonner progressivement plus facilement ce qui est entamé par peur de l'échec,
- Hypersensibilité de plus en plus élevée pouvant rendre la gestion émotionnelle de plus en plus difficile. Cela peut aussi pousser à se persuader que l'hypersensibilité est un problème intrinsèque que l'on doit garder pour soi et qui ne vaut pas la peine d'être exprimé car de toute façon "on ne le comprendrait pas". Cela peut même aller jusqu'à donner l'impression aux autres que l'on est fort, insensible ou seulement en colère pour cacher encore plus cette sensibilité exacerbée.
- Sensation de plus en plus inconfortable face à l'ennui, au vide, à la répétition, augmentant soit le besoin d'une surstimulation affective et intellectuelle pouvant aller jusqu'à adopter des conduites addictives, soit au contraire pouvant mener au repli.
- Tendance de plus en plus prégnante à se couper de ses relations proches (*amicales, familiales, sentimentales, professionnelles ou tout ça à la fois*) ou au contraire à maintenir des relations lors desquelles la personne fait semblant d'être à l'aise et en bonne forme.
- La mise en place de plus en plus fréquente (*qui peut en devenir quasi-automatique*) de défenses face à l'autre: humour parfois excessif, parfois comportements opposants, provocants...
- Augmentation des douleurs, des pathologies, somatisations, fatigue, maux de tête etc.

Bien souvent, c'est quand ces signes deviennent de plus en plus insupportables que l'on vient consulter.

Il ne s'agit pourtant pas d'un état qui devrait être "normal" ou acceptable parce qu'on est "surdoué" ou "HP". Il existe des moyens d'être en meilleure harmonie avec soi-même pour accepter sa différence reflétée par le miroir de l'autre et de la société. »

(Extrait :<https://www.huffingtonpost.fr/alexandra-milazzo/8-symptomes-de-depression-masquee-chez-une-personne-surdouee-ou-a-22030221/>)

Voir aussi :<https://www.migrosmagazine.ch/moi-surdoue-vous-plaisantez>)

