

10
clés

Claire Grand

Psychologue,
spécialiste de la précocité intellectuelle

L'enfant à haut potentiel

LE COMPRENDRE
POUR MIEUX L'ACCOMPAGNER



Hatier
parents

Claire Grand
Psychologue

L'enfant à haut potentiel

LE COMPRENDRE
POUR MIEUX L'ACCOMPAGNER



Hatier
parents

L'AUTEURE

Claire Grand est psychologue en libéral à Annecy spécialisée dans le haut potentiel et les troubles d'apprentissage.

Ancienne professeure des écoles puis psychologue scolaire, elle connaît bien l'enfant et l'élève, tant dans son milieu familial que scolaire.

Auteure de plusieurs livres sur le haut potentiel, l'autisme et les élèves à besoins particuliers, elle gère également différents sites Internet pour informer les parents et les personnels de l'école.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
--------------------	---

PARTIE I	Mieux comprendre le haut potentiel	6
-----------------	---	----------

PARTIE II	Les 10 clés	18
------------------	--------------------------	-----------

CLÉ N°1 : DÉPASSER LE SENTIMENT DE DÉCALAGE	20
---	----

CLÉ N°2 : MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS	26
--	----

CLÉ N°3 : GÉRER L'HYPERSENSIBILITÉ	31
--	----

CLÉ N°4 : DIMINUER L'ANXIÉTÉ	36
------------------------------------	----

CLÉ N°5 : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI	42
--	----

CLÉ N°6 : LUI APPRENDRE À S'AFFIRMER	47
--	----

CLÉ N°7 : TROUVER DES SOLUTIONS À L'ENNUI	53
---	----

CLÉ N°8 : AMÉLIORER LE SOMMEIL	59
--------------------------------------	----

CLÉ N°9 : DOMPTER SA PENSÉE	66
-----------------------------------	----

CLÉ N°10 : GÉRER LES AUTRES TROUBLES !	70
--	----

CONCLUSION	75
------------------	----

RESSOURCES UTILES	77
-------------------------	----

INTRODUCTION

Accompagner son enfant précoce n'est pas toujours chose facile, tant ce fonctionnement atypique est encore mal connu des parents comme des professionnels...

Il n'est pas aisé de trouver des conseils, à moins de se rapprocher d'associations. Celles-ci n'étant pas implantées partout, les parents se retrouvent souvent démunis pour comprendre leur enfant différent, déconcertant, voire récalcitrant. Il pleure pour un rien, se met en colère à la moindre contrariété, n'est jamais content. Il est trop sensible et toujours inquiet. Il n'a pas la chance d'être insouciant, comme devrait l'être un enfant de son âge. Sans oublier que, parfois, il agace, il dérange, il déconcerte, ce qui lui vaut des réflexions qui le blessent et l'empêchent de grandir sereinement. Il perd confiance en lui, durablement. **Les parents voudraient l'aider, mais ne savent pas comment.**

Ceux qui ne connaissent pas le haut potentiel et qui ne sont pas concernés, pour leurs enfants ou pour eux-mêmes, ne parviennent pas toujours à imaginer en quoi ce fonctionnement peut compliquer la vie de ceux qui en sont affublés.

Autant il est possible de parler de son enfant lorsque celui-ci présente un trouble d'apprentissage, autant **il est difficile de parler de sa précocité, parfois même au sein de sa famille**. L'on craindra les remarques et les jugements. On s'attendra à entendre que l'enfant a de la chance d'être aussi bien équipé, et cela pourra paraître injuste à ceux dont les enfants ont une intelligence dans la norme. De plus, les parents savent qu'il est souvent considéré comme prétentieux de faire état de la précocité de son enfant, alors même que celui-ci se heurte à des difficultés.

Être différent n'est pas facile et, qui plus est, mal accepté par la société. Avoir un haut potentiel ne l'est pas davantage, même si, bien sûr, le parcours de chacun est différent. Il est simple pour certains, plus hasardeux pour d'autres, notamment ceux qui ont un profil cognitif hétérogène : ils pensent et ressentent les choses comme les enfants précoces, mais ne sont pas forcément en réussite. Ils vivent surtout les inconvénients de leur condition, sans pouvoir pleinement profiter des avantages.

Cependant, rien n'est fixé. L'enfant n'est pas condamné à avancer péniblement avec cette « précocité embarrassante », comme la nomme Jean-Charles Terrassier. Il peut en faire une force. Ce livre a pour but d'aider les familles à **comprendre leur enfant précoce et à l'aider à mieux vivre sa différence**.



PARTIE I

**Mieux comprendre
le haut potentiel**

IL EST SOUVENT
DANS L'EXCÈS

IL NE PASSE PAS
INAPERÇU

EN QUOI CET ENFANT
EST-IL DIFFÉRENT ?

IL EST INCOMPRIS
ET EN SOUFFRE

IL A BESOIN D'AIDE



Les termes évoluent, mais désignent la même réalité. L'enfant surdoué du xx^e siècle a laissé place à l'enfant philo-cognitif, nouvelle appellation proposée par une équipe de chercheurs de Lyon : Olivier Revol, Fanny Nusbaum et Dominic Sappey-Marinier. Pour eux, ce qui fait la spécificité de ces enfants, c'est **leur besoin de penser tout le temps et de surinvestir la sphère cognitive**. « Ils n'aiment que penser et penser autrement » comme le précise le sous-titre de leur livre, sorti en début d'année 2019. Entre-temps, ils ont été, tour à tour, des enfants précoces, à haut potentiel, des zèbres...

Quel que soit le qualificatif choisi pour les définir, ils présentent plusieurs caractéristiques communes, parfois discrètes dans les premières années, surtout chez les filles, ou tonitruantes chez d'autres. **Ce sont des enfants qui paraissent excessifs en tout :**

- Trop rapides ou même trop lents, pour ceux qui passent trop de temps à penser, à se poser mille questions et qui se dispersent avant d'avoir terminé ce qu'ils ont entrepris.
- Trop anxieux, trop sensibles, trop émotifs, trop fragiles.