

PAUL DUGUÉ

@ConnectTheDots

JE SUIS

HPI



LES CONSEILS PRATIQUES

D'UN HPI POUR LES HPI

- GÉRER SON CERVEAU EN ÉBULLITION
- S'ADAPTER À SES COLLÈGUES
- S'ÉPANOUIR DANS SA VIE PERSONNELLE

DBS

Paul Dugué

JE SUIS HPI

Les conseils pratiques d'un HPI
pour les HPI

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2023
Rue du Bosquet, 7 – B1348
Louvain-la-Neuve

Couverture : Primo & Primo
Mise en pages : Nord Compo
Illustrations : Shutterstock (Zdenek Sasek)

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2023/13647/086
Bibliothèque nationale de France : août 2023
ISBN : 9 782 807 356 849

L'AUTEUR

Paul Dugué a découvert sa douance quand il était au lycée. Des années plus tard, alors qu'il était chef de projet événementiel, il a lancé un blog dédié aux personnes HPI (pendant le confinement décidé à la suite de l'épidémie de Covid-19).

Aujourd'hui, Paul consacre tout son temps à son blog et à sa chaîne YouTube, « Connect The Dots », où il apporte un éclairage précieux aux HPI, les aidant à mieux appréhender leur cerveau en ébullition.

Grâce à sa passion et à son expertise, il a également eu l'occasion de former des professionnels de l'accompagnement des HPI, leur permettant ainsi de mieux comprendre et aider cette communauté unique.

SOMMAIRE

L'AUTEUR.....	3
INTRODUCTION.....	7

PARTIE 1 : Au travail

Comment être productif au boulot et ne pas partir dans tous les sens ?.....	13
Comment gérer la différence avec mes collègues ?.....	19
Je ne trouve plus d'intérêt à faire mon job	25
Comment écouter son manager quand on est certain qu'il a tort ?.....	31
Que faire face au syndrome de l'imposteur ?.....	35
Je ne partage pas les centres d'intérêt de mes collègues.....	41
Mon entreprise m'impose des règles que je trouve inutiles.....	45
J'ai du mal avec les inégalités salariales dans mon entreprise	49
Je suis autoentrepreneur et je me sens seul	55

PARTIE 2 : Vie personnelle

Que faire quand ma tête pense trop pendant la nuit ?.....	63
Que faire quand il y a trop de bruit ?.....	69
Que faire quand mon cerveau entre en ébullition ?.....	73

Je me sens en décalage avec tout le monde. Comment trouver ma place ?	79
Comment rester concentré au restaurant ?	85
Comment me concentrer sur le moment présent ?	89
Comment se laisser aller lorsqu'on a besoin de tout contrôler ?	93
Comment sortir de sa zone de confort ?	99
Que faire quand je suis obsédé par la mort ?	105
Comment me sentir en sécurité dans un monde qui va mal ?	109
Comment me remonter le moral quand les gens doutent de moi ?	115
Comment me trouver quand je ne sais pas qui je suis ?	121
Comment faire face à mon constant besoin de nouveautés ?	125
Mon entourage ne comprend pas ce qu'est le HPI	131
Comment y voir plus clair quand je fourmille d'idées ?	137
Que faire quand je me sens surchargé et épuisé en voyage ?	143
Comment arrêter de porter un masque social ?	149

PARTIE 3 : Le mot de la fin

REMERCIEMENTS	157
----------------------------	-----

INTRODUCTION

Le Haut Potentiel Intellectuel. Trois petits mots regroupés sous l'acronyme HPI et qui, lorsqu'ils sont évoqués, renvoient à un imaginaire incroyable. Pour certains, le haut potentiel intellectuel est un génie fou incompris du monde. Pour d'autres, c'est un enfant qui ne tient pas assis en classe, ne comprend rien à ce que lui demandent ses professeurs, et n'arrive pas à se faire des amis. Pour d'autres encore, c'est un individu hypersensible à tout ce qui l'entoure et pour qui la vie ne serait que souffrance.

La vérité, c'est qu'on ne sait pas. La recherche scientifique a du mal à s'accorder sur l'ensemble de ces points... et pour cause : on détecte aujourd'hui le haut potentiel intellectuel lorsque la personne obtient 130 points ou plus à son test de quotient intellectuel (QI). Ce test est supposé mesurer l'intelligence. Or, personne ne s'accorde sur ce qu'est véritablement l'intelligence. Pour certains, l'intelligence se limite à ce qu'évaluent les tests de QI, à savoir les compétences logico-mathématiques, la maîtrise du vocabulaire, la mémoire de travail, etc. Mais pour d'autres, l'intelligence est multiple et beaucoup plus variée (elle comprend aussi les capacités créatives, les compétences sociales, émotionnelles, etc.).

Et comme si cela ne suffisait pas, le test de QI lui-même est critiquable : la barre des 130 est arbitraire. Il n'y a pas de différence profonde entre un QI de 129 et un QI de 130. Mais il fallait prendre une limite, alors on l'a fait. Et figurez-vous que tout le monde ne prend pas la même limite. Pour certains, c'est 125. Pour d'autres, 135. Et là encore, ça fait varier les résultats des recherches scientifiques, car certains seront considérés HPI selon une échelle, mais pas selon une autre.

Ce qui est sûr et certain en revanche, c'est que les personnes à haut potentiel intellectuel ont un cerveau « qui va vite ». Elles pensent plus vite grâce à de meilleures connexions à l'intérieur de leur cerveau. Chez les enfants, ce « super cerveau » se développe un peu plus vite que celui de leurs camarades. À l'âge adulte cependant, cet écart s'estompe. Néanmoins, en moyenne, les HPI réussissent mieux dans la vie, ont des emplois mieux rémunérés, sont plus heureux et en meilleure santé. D'ailleurs, de nombreux HPI ne correspondent pas au stéréotype (génie incompris, malheureux et seul).

Alors, d'où vient le décalage entre ce stéréotype et ce que sont véritablement les HPI ? La raison est plutôt simple : les personnes HPI que les gens connaissent (directement ou par le biais de livres, pour prendre un exemple au hasard) sont celles *qui ont été détectées*. Or ce sont la plupart du temps des personnes qui ne vont pas bien, sans quoi elles ne seraient pas allées voir un psychologue et n'auraient pas passé un test de QI. La personne HPI qui va bien, en revanche, se fond dans la masse sans même savoir qu'elle est HPI.

Mais si vous lisez ce livre, c'est certainement que vous vous posez des questions ou que vous avez été détecté précédemment. Vous faites donc partie des HPI « à problème ». Ne le prenez pas mal, moi aussi. (N'oublions juste pas que nous ne représentons finalement qu'une petite partie de la population HPI. Pour la plupart d'entre nous, tout va bien.)

Pour nous, parfois, c'est galère. Je ne pense pas que le haut potentiel intellectuel soit la cause de tout (ce serait bien trop simple). En revanche, il fait partie de nous et peut donc amplifier certains de nos problèmes.

Dans ce livre, j'ai donc voulu regrouper tout un tas de conseils pratiques, que je m'efforce moi-même de suivre et que je recommande à d'autres HPI avec qui j'échange sur internet toute la journée. Ici, pas de blabla trop technique. J'ai préféré aller droit

au but et vous donner directement des trucs et astuces applicables tout de suite.

Vous pouvez lire le livre dans l'ordre que vous souhaitez. Les fiches sont indépendantes les unes des autres.

Et, en plus, voici 3 compléments numériques auxquels vous pourrez accéder en scannant ces QR codes (ou en entrant l'adresse web dans votre navigateur).

Le **premier** est une vidéo extraite de ma formation « Les Réponses » qui aide les HPI à comprendre le fonctionnement de leur cerveau. Dans cette vidéo, je reviens sur le lien entre haut potentiel intellectuel et intelligence émotionnelle. Vous y apprendrez notamment ce qu'est la distanciation cognitive par l'analyse et la réévaluation cognitive par la focalisation positive. (Oui, c'est normal si on leur donne des noms incompréhensibles. C'est pour se donner l'air intelligent.) Ce sont 2 processus d'intellectualisation des émotions qui empêchent les surdoués de s'épanouir avec les autres.



Le **second bonus** est une autre vidéo qui s'intéresse cette fois aux expressions corporelles de nos émotions. La vidéo est tirée de ma formation « Le Protocole » qui aide les personnes hypersensibles à ne plus se sentir « agressées » par leurs émotions. Dans cette vidéo, vous découvrirez comment se créent les émotions... et pourquoi elles peuvent être « trop fortes » chez certains !



Enfin, le **troisième** est une checklist qui reprend les éléments principaux de ce livre. Je me suis dit que, si un jour vous vous retrouvez dans une situation urgente et avez besoin de retrouver certains conseils, le livre ne sera pas forcément à portée de main. En revanche, un récapitulatif en PDF peut l'être plus



facilement. C'est un document très simple qui reprend la structure du livre, mais il devrait vous permettre de vous rappeler les éléments pertinents si besoin !

Ah et puis, pour éviter de faire des phrases trop lourdes, je vais varier les expressions qui parlent de haut potentiel intellectuel. Vous pourrez parfois tomber sur les termes « surdoué », « précoce », « zèbre » ou « douance ». Ils veulent tous dire la même chose. Les différentes personnes qui ont traité le sujet ont voulu ajouter leur touche et trouver un mot supplémentaire.

Vous retrouverez également parfois l'expression « neurotypique ». Elle fait référence aux personnes qui ne sont pas surdouées. On dit que ce sont des personnes neurotypiques, car leur cerveau est « typique ». Parfois, je parlerai juste des « gens normaux ».

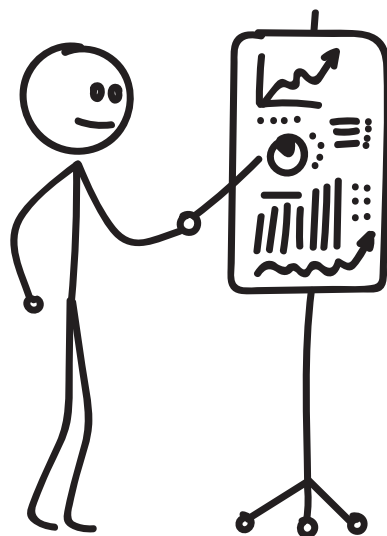
Si vous avez la moindre question ou que vous souhaitez juste m'envoyer un message pour discuter, vous pouvez le faire avec grand plaisir sur mon blog [Connect The Dots](#).

À très vite,

Paul

PARTIE 1

Au travail



COMMENT ÊTRE PRODUCTIF AU BOULOT ET NE PAS PARTIR DANS TOUS LES SENS ?

En bref

Les surdoués ont une pensée très rapide et intense. C'est lié à 2 choses :

1. les neurones communiquent mieux entre eux, car leurs liens sont renforcés par un meilleur taux de myélinisation (c'est une expression barbare pour dire que leurs liens sont renforcés et protégés par des myélines, une membrane qui enveloppe les fibres nerveuses) ;
2. les 2 hémisphères du cerveau communiquent mieux, car le corps calleux (qui les sépare) est plus perméable.

— *La moindre étincelle peut donc déclencher
la machine infernale qu'est notre pensée,
et je vous souhaite bon courage pour l'arrêter !* —

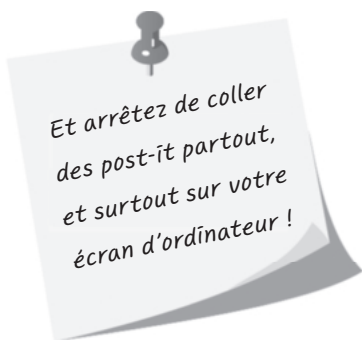
Au travail, on se concentre donc sur **2 objectifs** :

- limiter les distractions qui pourraient amener à s'égarer ;
- trouver des méthodes pour se recentrer quand on part dans tous les sens (parce que oui, ça va arriver).

Mes conseils

Rangez votre bureau

La première chose à faire : rangez votre espace de travail.



Idéalement, il ne doit rien contenir je sais, c'est un peu extrême. Mais cette approche minimaliste vous permettra d'éviter de croiser le regard d'un dossier qui vous rappellera que vous êtes en retard sur autre chose, ou que vous devez aussi faire je ne sais pas quoi.

Rangez les pots à crayons et tout le matériel que vous n'utilisez pas sur le moment. Ne laissez pas une pile de dossiers dans un coin.

Je sais, c'est pratique de tout garder à portée de main. Dans ce cas, privilégiez des tiroirs, ou une boîte fermée, pour que tout soit accessible, mais caché.

*L'objectif, c'est de ne rien laisser
sur votre bureau !*

Si vos affaires restent visibles, vous risquez de vous égarer et de perdre 20 minutes sans vous en rendre compte.

PAUL DUGUÉ

@ConnectTheDots

Le guide pratique pour dompter au quotidien son cerveau en ébullition et s'adapter à toutes les situations.

On vous a expliqué ce qu'est le haut potentiel intellectuel... c'est très bien, mais cela ne répond pas aux questions et problèmes quotidiens :

- Que faire quand je me réveille la nuit avec le cerveau qui tourne en rond ?
- Comment gérer la différence avec mes collègues ?
- Comment gérer mes pensées ?
- Que faire face au syndrome de l'imposteur ?
- Que faire quand la panique et le stress m'envahissent ?

Dans ce petit guide, Paul Dugué décortique toutes les situations les plus courantes dans lesquelles votre HPI demande à être canalisé, et vous donne des solutions pratiques pour en tirer le max au boulot et dans votre vie perso.

Paul Dugué est HPI et passionné par le fonctionnement et les particularités du haut potentiel intellectuel et de l'hypersensibilité. Il a créé le site **Connect The Dots** (connectthedots.fr) pour partager son expérience.



www.deboecksuperieur.com

PRIX : 15,90 €

ISBN : 978-2-8073-5684-9



9 782807 356849