

CATHY ASSENHEIM



HAUT POTENTIEL ET HYPERSENSIBILITÉ **MIEUX COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER**

**Le guide concret
pour les professionnels**

CATHY ASSENHEIM

**HAUT POTENTIEL
ET HYPERSENSIBILITÉ :
MIEUX COMPRENDRE
ET ACCOMPAGNER**

**Le guide concret
pour les professionnels**

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

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

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.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de De Boeck Supérieur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7 - 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale de France : août 2026
Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/151

ISBN : 978-2-8073-7680-9

Sommaire

L'autrice	5
Introduction	6
Partie 1 Comprendre les profils « hyper » : les bases pour mieux accompagner	9
1 - « Hyper »... de quoi parle-t-on vraiment ?	11
2 - Des profils complexes, camouflés, et souvent mal repérés	18
3 - Les fausses pistes de diagnostic	21
4 - Pourquoi les profils « hyper » semblent-ils à la fois dispersés... et hyperconcentrés ?	28
5 - Pourquoi le fonctionnement « hyper » expose-t-il à l'épuisement ?	37
6 - Ce qui doit vous mettre la puce à l'oreille	42
En pratique	47
Partie 2 Comprendre les différents débordement « hyper »	51
1 - Les manifestations typiques des débordements	53
En pratique : différencier surcharge, débordement et épuisement	58
2 - Pourquoi les outils classiques échouent-ils souvent chez les profils « hyper » ?	63
3 - Comprendre les déclencheurs : la clé des débordements	67
Partie 3 La boîte à outils pour agir selon le type de débordements	71
1 - Stress, anxiété et hypervigilance	73
2 - Débordements émotionnels	82

3 - Brouillard mental et surcharge cognitive	89
4 - Des outils pour le quotidien du patient	96
Conclusion	102
Partie 4 Prendre en charge le volet physiologique chez les hypers	103
1 - Pourquoi les profils « hyper » compensent avec le sucre, les stimulants ou l'hyperactivité ?	105
2 - Le microbiote chez les profils « hyper »	108
3 - Un sommeil pas toujours récupérateur	111
4 - Les kilos émotionnels	114
5 - Douleurs chroniques, tensions et neuroprotection	116
6 - Hypersensibilité et perturbations hormonales chez la femme	119
7 - L'adolescent « hyper »	121
En pratique : repérer un profil « hyper » en surcharge physiologique	123
En pratique : la neurophysiologie des profils « hyper »	125
Partie 5 Renforcer la sécurité intérieure et la confiance en soi	129
1 - La racine silencieuse de la surcharge	131
2 - L'image de soi : un levier souvent sous-estimé	137
En pratique : 4 outils pour la confiance en soi	144
Partie 6 Oser orienter quand nécessaire	145
1 - Stabiliser, orienter ou approfondir	146
2 - Vers qui orienter ?	149
3 - Être soi-même un professionnel « hyper »	152
Pour conclure...	157



L'autrice

Cathy Assenheim est neuropsychologue depuis plus de vingt ans. Auteure de nombreux ouvrages, conférencière, chroniqueuse radio/TV et créatrice d'HyperAcademy©, elle est spécialisée dans l'accompagnement des profils « hyper » et du burnout. Elle défend une approche neuro-psycho-physiologique globale qui relie cerveau, système nerveux, émotions et physiologie.

Retrouvez-la sur son site : www.cathyassenheim.com

Introduction

Si vous êtes professionnel de l'accompagnement – psychologue, coach, médecin, thérapeute, enseignant ou praticien du corps – vous avez sans doute déjà croisé, sans toujours pouvoir l'identifier toujours clairement, un patient au fonctionnement dit « hyper ».

Selon les sources officielles, 15 à 30 % de la population présenteraient aujourd'hui une forme de haut potentiel, d'hypersensibilité, ou une association des deux. Ce chiffre me semble pourtant sous-estimé, car il repose essentiellement sur des diagnostics formalisés. Dans la réalité clinique, ces profils sont plus diffus, plus nuancés, et souvent non identifiés.

J'estime leur présence à environ une personne sur quatre, avec des expressions très variables en intensité et en manifestation.

Ces personnes sont souvent perçues comme intenses, exigeantes... et parfois déroutantes. Elles consultent parfois pour un diagnostic. Mais le plus souvent, leur demande est ailleurs et concerne un ensemble de troubles qui compliquent leur quotidien : fatigue persistante, instabilité émotionnelle, anxiété, troubles de l'attention, douleurs inexpliquées, difficultés relationnelles ou perte de sens.

Le tableau est souvent complexe. Les symptômes sont multiples, parfois fluctuants. La demande est floue. Et surtout... la réponse apportée reste trop souvent partielle.

Vous avez peut-être déjà ressenti cette impression : celle de percevoir une fragilité, une saturation, quelque chose qui « dérape » chez ce type de patient... sans parvenir à stabiliser durablement la situation. Vous ajustez, vous proposez, vous accompagnez..., mais les effets restent limités dans le temps. Et, à force, une déception et une forme de fatigue peuvent s'installer, chez le patient comme chez le professionnel.

Ce constat n'est pas le signe d'un manque de compétence. Il révèle surtout une limite du cadre d'analyse encore trop souvent limité à la sphère psychologique !

Car ces profils atypiques reposent avant tout sur des spécificités cérébrales – intensité cognitive, sensorialité accrue, réactivité émotionnelle – qui peuvent avoir un impact sur le psychologique, oui..., mais aussi sur beaucoup d'autres dimensions : consommation énergétique plus élevée, sensibilité du système nerveux, fragilité des capacités de régulation, surcharge cognitive.

Autrement dit, les difficultés exprimées par le patient en demande ne sont pas seulement « dans la tête ». C'est l'expression d'un système global, dans lequel le cerveau, le corps et les ressources physiologiques sont étroitement liés.

Dans ce contexte, un accompagnement centré exclusivement sur le psychologique ne permet pas de prendre en compte l'ensemble de ces aspects. Il peut apporter un soulagement ponctuel..., mais reste souvent insuffisant pour créer un équilibre durable.

POURQUOI CE GUIDE PRATIQUE ?

Ce guide a été conçu comme un point d'entrée concret, structuré et directement applicable dans votre pratique.

Il vous permettra :

- de mieux comprendre les particularités des profils hypersensibles, à haut potentiel, et surtout les profils mixtes qui associent ces deux volets ;
- de repérer plus finement les signes cliniques, physiologiques et comportementaux qui orientent votre lecture ;
- de faire la différence entre ce qui relève du fonctionnement cérébral et ce qui traduit un manque de ressources physiologiques ;
- d'adapter votre posture et vos outils pour accompagner ces patients sans les – ni vous – épuiser ;
- d'intégrer surtout une approche globale, qui relie le cerveau, la physiologie, l'émotionnel et le sensoriel.

POURQUOI UN FOCUS PARTICULIER SUR L'HYPERSENSIBILITÉ ET LES PROFILS MIXTES ?

Dans ce guide, je parlerai des deux volets (haut potentiel et hypersensibilité), comme je le fais dans mon livre à succès *Mon cerveau est hyper* (DBS 2020). **Mais je poserai un accent particulier sur l'hypersensibilité, qui est souvent le facteur le plus impactant au quotidien, notamment dans les profils mixtes.**

Pourquoi ?

Parce que, contrairement au haut potentiel « pur », qui reste le plus souvent une force quand il est bien canalisé, l'hypersensibilité crée surtout une instabilité neurophysiologique et émotionnelle beaucoup plus difficile à vivre : hypervigilance, débordements, saturation, douleurs, épuisement, troubles physiques divers, repli...

Des symptômes souvent banalisés ou réduits à tort à la seule sphère psychologique. Comprendre cette réalité, c'est éviter de passer à côté de l'essentiel. C'est aussi pouvoir proposer un accompagnement plus juste, plus efficace et plus durable.

UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE À LA VÔTRE

Je suis neuropsychologue, mais je me suis toujours refusée à enfermer les patients dans des cases ou à me limiter à une seule approche.

L'accompagnement des profils « hyper » exige selon moi une lecture plurielle :

- **neuropsychologie et fonctionnement cérébral ;**
- **régulation physiologique (système nerveux, hormones, énergie, etc.) ;**
- **dimension émotionnelle, relationnelle, et existentielle.**

Ce guide pratique, inspiré des grandes lignes de ma formation certifiante HyperAcademy®, vous donnera des clés concrètes et actualisées, que vous pourrez intégrer selon vos besoins dans votre pratique, quelle que soit votre orientation.

PARTIE 1

Comprendre les profils « hyper » : les bases pour mieux accompagner

En consultation, de plus en plus de professionnels disent se sentir démunis, et souvent déroutés, face à des patients bloqués dans le mental, épuisés, anxieux, réactifs à tout, instables émotionnellement... Des patients qui cumulent les plaintes, mais sans entrer dans une case diagnostique claire.

Et si, derrière cette impression de flou, se cachait tout simplement un fonctionnement « hyper » ?

Hypersensibilité, haut potentiel : ces profils font la une des séries TV, des articles et reportages divers. On en parle de plus en plus. Pour le positif, il est temps ! Pour le négatif, cet effet de mode en fait parfois des caricatures pas toujours réalistes.



Dans les faits, ils restent sous-diagnostiqués, mal compris... et surtout souvent mal accompagnés.

- Du côté du patient, ce constat est récurrent : beaucoup vont consulter..., mais finissent par abandonner leur suivi, faute de se sentir réellement aidés. Ils disent avoir l'impression de tourner en rond, de devoir sans cesse « s'expliquer », de « ne pas se sentir vraiment compris »... et en tout cas de ne pas éprouver le soulagement attendu sur la durée. Et c'est normal.

Un individu, « hyper » ou non, ne se résume ni à son mental ni à ses émotions. Continuer à proposer une lecture exclusivement psychologique revient souvent à laisser de côté une part essentielle de sa réalité : son corps, ses ressources physiologiques, sa manière globale de réagir au monde.

- Du côté du professionnel, la prise en charge de ces profils peut vite devenir chronophage, voire énergivore. Beaucoup ont la sensation d'être vite bloqués dans l'aide qu'ils souhaitent offrir, de devoir se battre contre une intellectualisation parfois stérile... ou au contraire une forme d'instabilité émotionnelle constante. Et face à la surcharge de plaintes, ou aux réactions parfois intenses et imprévisibles, il devient tentant de poser une étiquette (anxiété, trouble de l'attention, cyclothymie...) qui ne fait qu'éloigner un peu plus le patient de ce dont il aurait vraiment besoin.

Cette première partie a donc un objectif clair : vous aider à mieux repérer ces profils, à mieux comprendre leur fonctionnement spécifique, et à adapter votre accompagnement de manière plus globale... et donc plus efficace.



1 - « Hyper »... de quoi parle-t-on vraiment ?

Dans la pratique quotidienne, les termes « hypersensible » ou « haut potentiel » surgissent de plus en plus souvent de la bouche des patients. Certains viennent déjà avec un diagnostic ou une autoétiquette trouvée via un test en ligne, une vidéo TikTok ou un livre de développement personnel. D'autres n'emploient aucun mot, mais décrivent avec une précision troublante des vécus typiques de ces profils : surcharge sensorielle, impression d'être « en trop », épuisement chronique, besoin constant de comprendre, difficulté à s'ajuster socialement, sentiment de décalage...

Pour le professionnel, il est parfois difficile d'y voir clair. Car ces notions sont devenues largement diffusées..., mais rarement bien définies. Et surtout : elles échappent souvent aux cadres diagnostiques traditionnels. D'où l'importance de poser quelques repères solides pour ne pas passer à côté.

1. DEUX RÉALITÉS DIFFÉRENTES..., MAIS SOUVENT IMBRIQUÉES

L'hypersensibilité désigne une réactivité élevée du cerveau, et du système nerveux qui le soutient, aux stimuli internes et externes avec une implication plus marquée des réseaux de l'hémisphère droit liés au traitement sensoriel, émotionnel et empathique. Et ce dans une multitude de profils et d'intensités « hors norme ». L'hypersensibilité peut en effet être sélective (limitée à certains aspects).

Elle peut se manifester à plusieurs niveaux :

- **sensoriel** : hypersensibilité de certains sens, pouvant même mener à des hyperesthésies ;

- **émotionnel** : intensité affective, empathie exacerbée, vulnérabilité au stress relationnel ;
- **cognitif** : anticipation excessive, troubles de la mémoire de travail et des fonctions d'organisation (dispersion) ;
- **physique** : réactions somatiques à la surstimulation (boule au ventre, tensions, troubles digestifs...).

Il ne s'agit pas d'un trouble, mais d'un mode de fonctionnement neuropsychophysiologique atypique, en partie héréditaire, mais également fortement influencé par l'environnement. Les recherches en cours s'intéressent notamment à la sensibilité du système d'alerte cérébral, à la densité neuronale, ou encore à certaines variantes génétiques associées à une perception plus fine et un traitement plus profond des informations.

Le haut potentiel intellectuel (HPI), quant à lui, renvoie à un fonctionnement cognitif particulier, qui découle également de particularités cérébrales. Il se caractérise par une hyperréactivité dans les zones de raisonnement, liées à l'hémisphère gauche et au préfrontal. Ce qui induit une organisation intellectuelle différente qui peut se manifester dans une multitude de profils évalués par le test de QI : rapidité d'analyse, pensée divergente en arborescence, capacité d'abstraction élevée, grande curiosité, hyperactivité mentale, perfectionnisme intellectuel... Plus que le QI global, on distingue aujourd'hui une multitude de profils évalués par le test de QI : profil homogène (tous les sous-indices sont au-dessus de la norme) ou hétérogène (certains sous-indices sont hors norme, alors que d'autres sont dans la moyenne ou sont même plus faibles).

Ces deux profils ne se recoupent pas systématiquement. Il existe des hypersensibles « purs » (non HPI), des HPI peu sensibles émotionnellement. Mais, dans ma pratique, un grand nombre de patients sont mixtes : ils cumulent les deux volets, dans des dominances variées.

Profils purs et profils mixtes

Il est important de ne pas confondre haut potentiel et hypersensibilité, même si les deux sont aujourd'hui très souvent associés dans les discours grand public autour des notions de « zèbre », de « douance » ou de profils atypiques. Le HPI renvoie avant tout à une hyperactivation des réseaux cognitifs liés au raisonnement, à l'analyse et à l'anticipation, tandis que l'hypersensibilité concerne davantage les réseaux sensoriels, émotionnels et relationnels. Autrement dit, ces deux fonctionnements ne reposent pas exactement sur les mêmes zones de réactivité cérébrale.

Un individu peut donc être :

- **HPI « pur »**, avec une forte intensité cognitive mais peu de débordements émotionnel ou sensoriel ;
- **hypersensible « pur »**, avec une grande réactivité émotionnelle et physiologique sans haut niveau de fonctionnement intellectuel ;
- ou présenter un **profil mixte**, où les deux dimensions coexistent.

Dans ces profils mixtes - très fréquents en consultation - le haut potentiel amplifie souvent l'hyperactivité mentale et les capacités d'anticipation, tandis que l'hypersensibilité constitue généralement le principal facteur de surcharge, de débordement émotionnel et d'épuisement du système nerveux.

2. UN FONCTIONNEMENT ATYPIQUE... ET PAS UNE MALADIE !

Ces profils échappent à la nosographie classique. Le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM) ne parle pas d'hypersensibilité,

ni de haut potentiel. Et pourtant, **ce sont souvent eux qui remplissent nos cabinets** : en souffrance chronique, épuisés, en quête de compréhension. Parce qu'ils ont longtemps été « pris pour autre chose ».

Les plaintes sont fréquentes :

- « Je suis tout le temps fatigué, même quand je dors bien. »
- « Je ne supporte plus les bruits, les gens, la foule. »
- « Je réfléchis trop. Je n'arrive pas à me reposer, même dans le calme. »
- « Je sens tout, je capte tout, ça m'épuise. »
- « J'ai vu plusieurs psys, mais j'ai l'impression qu'on tourne en rond. »

Souvent, ces patients ont reçu des diagnostics multiples : anxiété, dépression atypique, troubles bipolaires, déficit de l'attention, hypersensibilité sensorielle, TSA léger..., parfois même des traitements inadaptés. **Alors qu'ils ne sont ni « malades » ni « déficients », au sens psychiatrique ou neurodéveloppemental...**

Ils ont « juste » un cerveau qui fonctionne différemment : trop vite, trop fort, trop intensément... selon les contextes.

3. L'IMPORTANCE D'UNE APPROCHE FONCTIONNELLE... ET SURTOUT GLOBALE

Au lieu de penser en termes de troubles ou de symptômes, il devient essentiel d'adopter une approche **fonctionnelle** : comment le système nerveux et cognitif de cette personne fonctionne-t-il ? À quel niveau s'opère la surcharge ? Quelles sont les ressources naturelles qu'elle n'utilise pas (ou plus) ?

Autrement dit, il ne s'agit pas de traiter un trouble, mais d'accompagner un fonctionnement atypique, en l'aidant à mieux se réguler, mieux s'orienter, et surtout à préserver ses ressources dans un monde qui n'est pas adapté toujours à son intensité.

COMPRENDRE LES PROFILS « HYPER », CE N'EST PAS DIAGNOSTIQUER UN TROUBLE : C'EST RECONNAÎTRE LES FONCTIONNEMENTS NEUROATYPIQUES POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER.

Ces profils singuliers rencontrent des difficultés psychologiques et émotionnelles, mais aussi sensorielles, cognitives et physiologiques : sens exacerbés, fatigue, troubles du sommeil, troubles de la concentration, risque accru de burnout... Dans cet ouvrage, Cathy Assenheim met à disposition des psychologues, médecins, nutritionnistes et thérapeutes un référentiel clair, structuré et immédiatement applicable. Loin des caricatures, elle propose une approche globale neuro-psycho-physiologique fondée sur les connaissances scientifiques et plus de vingt ans d'expérience.

Vous y découvrirez :

- les bases du fonctionnement émotionnel, sensoriel et cognitif de ces profils neuroatypiques ;
- les dérèglements neurophysiologiques qui peuvent entretenir leurs difficultés et altérer leur équilibre global ;
- des techniques applicables en séance ou à transmettre au patient pour apaiser le système nerveux, réguler l'hyperstimulation et favoriser un quotidien plus serein ;
- de nombreuses études de cas.

Ce livre s'adresse aux professionnels qui souhaitent enrichir leur pratique, affiner leur compréhension clinique et offrir à leurs patients un accompagnement plus global, plus cohérent et plus efficace.



CATHY ASSENHEIM est neuropsychologue. Auteure de nombreux ouvrages, conférencière, chroniqueuse radio/TV et créatrice d'HyperAcademy®, elle est spécialisée dans l'accompagnement des profils « hyper » et du burnout. Elle défend une approche neuro-psycho-physiologique globale qui relie cerveau, système nerveux, émotions et physiologie.

RETROUVEZ-LA SUR SON SITE
(WWW.CATHYASSENHEIM.COM)
ET DANS SES LIVRES :



Prix : 19,90 €

ISBN : 978-2-8073-7680-9



www.deboecksuperieur.com

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

