

Gabrielle Sebire  
Cécile Stanilewicz

# 50 clés POUR AIDER UN ADO À HAUT POTENTIEL

Traverser sa crise d'adolescence

Identifier ses ressources et besoins de HPI

L'aider à construire son projet de vie



LE GUIDE PARENTAL  
dès  
10 ans  
POUR LES ADOS

● Éditions  
EYROLLES



GABRIELLE SEBIRE  
CÉCILE STANILEWICZ

50 CLÉS  
POUR AIDER UN ADO  
À HAUT POTENTIEL

● Éditions  
EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Maquette et mise en pages : PCA  
Crédits iconographiques : © Shutterstock : p. 39 StockAppeal ;  
p. 40 RomanticSunday ; p. 43 Antonov Maxim ; p. 61 IhorZigor ;  
p. 63 Robbiya ; p. 85 Dn Br

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-00825-2

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	9
<b>Clé 1.</b> Le HPI : de quoi parle-t-on ? .....	11
<b>Clé 2.</b> Des décalages ? .....	13
<b>Clé 3.</b> Un test, pour quoi faire ? .....	14
<b>Clé 4.</b> Une réalité multiforme .....	17
<b>Clé 5.</b> Le dos large du HPI .....	20
<b>Clé 6.</b> Que faire de l'étiquette « HPI » quand on est ado ? .....	22
<b>Clé 7.</b> Les forces de l'ado à HPI au quotidien .....	23
<b>Clé 8.</b> Faites le point sur votre ado .....	24
<b>Clé 9.</b> Prendre conscience des meilleurs atouts de votre équipe .....	27
<b>Clé 10.</b> Apprendre à coopérer : fonctionner en équipe .....	32
<b>Clé 11.</b> Les émotions : pourquoi est-ce si difficile ? .....	34
<b>Clé 12.</b> Vivre l'instant de l'émotion .....	39
<b>Clé 13.</b> Améliorer sa relation aux émotions .....	42
<b>Clé 14.</b> La surcharge sensorielle .....	45
<b>Clé 15.</b> Le cadeau de sa responsabilité .....	48
<b>Clé 16.</b> Entre confiance et contrôle, où mettre le curseur ? .....	50
<b>Clé 17.</b> Communiquer avec mon ado .....	54
<b>Clé 18.</b> Dialoguer quand c'est difficile .....	57
<b>Clé 19.</b> Être un phare pour éclairer son chemin .....	59
<b>Clé 20.</b> Quel chenal tracer devant lui ? .....	62
<b>Clé 21.</b> Appuyez-vous sur les conséquences naturelles .....	67

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Clé 22.</b> Inspirer nos ados .....	69
<b>Clé 23.</b> Se trouver des mentors .....	72
<b>Clé 24.</b> Mieux fonctionner avec les autres .....	75
<b>Clé 25.</b> Richesse et limites de l'autre .....	79
<b>Clé 26.</b> Ce qui dépend de moi... ou pas .....	80
<b>Clé 27.</b> Vers un but commun : l'autonomie .....	82
<b>Clé 28.</b> Garder un lien de confiance malgré les écarts .....	85
<b>Clé 29.</b> Utiliser la résolution de problèmes et conflits .....	88
<b>Clé 30.</b> Des difficultés scolaires, comment est-ce possible ? .....	90
<b>Clé 31.</b> Des ressources pour accompagner sa scolarité .....	92
<b>Clé 32.</b> Le saut de classe .....	97
<b>Clé 33.</b> Enrichir .....	99
<b>Clé 34.</b> Utilisez les intelligences multiples .....	101
<b>Clé 35.</b> Réussir ses projets .....	103
<b>Clé 36.</b> Passer de la procrastination à l'engagement .....	105
<b>Clé 37.</b> Une histoire d'énergie .....	109
<b>Clé 38.</b> « Je suis nul ! Je n'y arriverai jamais ! » .....	112
<b>Clé 39.</b> Dialoguer avec le collègue et le lycée .....	115
<b>Clé 40.</b> Doit-il aller dans un établissement adapté aux hauts potentiels ? .....	117
<b>Clé 41.</b> Décrochage, refus scolaire anxieux, phobie : que faire ? .....	121
<b>Clé 42.</b> Amitiés malsaines et harcèlement .....	124
<b>Clé 43.</b> Apprendre à faire preuve de sérendipité .....	129
<b>Clé 44.</b> Choisir, est-ce renoncer ou reporter ? .....	131
<b>Clé 45.</b> L'estime de soi .....	133
<b>Clé 46.</b> De l'orientation à la réussite : chacun son propre chemin .....	136
<b>Clé 47.</b> Passer des écrans subis aux écrans choisis .....	139

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Clé 48.</b> Parents : se ressourcer et poser ses limites .....	143
<b>Clé 49.</b> S'inspirer et s'entourer .....	146
<b>Clé 50.</b> À petits pas... ..	148
<b>Conclusion : vers la vie d'adulte .....</b>	<b>149</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>151</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>153</b>
<b>À propos des auteures .....</b>	<b>157</b>



# Introduction

À partir de l'entrée en 6<sup>e</sup>, c'en est fini du petit bisou des parents à l'entrée de l'école. Notre enfant à haut potentiel intellectuel va désormais être collégien puis lycéen, probablement étudiant... Comme les autres, durant son adolescence, il va devoir relever des défis, affirmer son identité, se faire une place dans le monde. Que se passe-t-il quand le haut potentiel apporte son lot de défis ? Et ces défis, quels sont-ils ?

Comment faire de cet adolescent un individu qui ait conscience de ses forces et de ses limites, qui ait suffisamment développé ses capacités, ses savoir-faire pour pouvoir vivre sa vie d'adulte, faire ses choix et être heureux ?

Comment continuer à l'accompagner malgré cette distance qui apparaît, le temps passé ensemble qui se réduit et cette autonomie grandissante qui le rend beaucoup moins enclin à suivre nos conseils, nos propositions ?

Comment nous, parents, pouvons-nous lui permettre de faire ses expériences, de s'orienter, de préparer les bases de sa vie future en lui donnant des points de repère ?

Votre ado n'est pas « qu'un haut potentiel », il a un haut potentiel : c'est pourquoi nous allons l'envisager dans sa globalité et vous proposer des points de vue, des pistes qui ne vont pas prendre en compte que le seul HPI, mais votre ado, dans toute sa complexité.

Nous vous proposons aussi de faire la part belle à l'humour, à la créativité, et au sens.

L'humour, car c'est un merveilleux moyen de communication et de prise de recul. La créativité, parce que nous pouvons inventer d'autres façons de faire. Et donnerons du sens, car c'est un moteur puissant pour obtenir l'engagement de notre ado.

Dans cet ouvrage, nous parlerons des adolescents – que nous appellerons ados – à HPI, de l'arrivée au collège jusqu'à leur départ de la maison.

Pour des raisons de lecture, nous avons choisi de parler des adolescents à HPI au masculin. Bien entendu, nous parlons de tous les ados, les filles aussi !



## 1

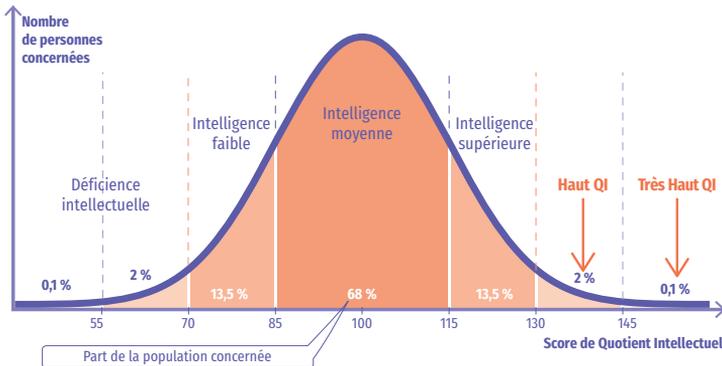
# Le HPI : de quoi parle-t-on ?

## HPI et QI

Nous entendons parler d'enfants à haut potentiel ou haut potentiel intellectuel (HP ou HPI), surdoués, zèbres, philo-cognitifs... Loin du débat sur la terminologie, nous avons choisi d'utiliser le terme HPI car c'est le plus couramment utilisé actuellement.

Aujourd'hui, en France, c'est à l'aide de l'échelle de Wechsler que l'on détermine la présence d'un haut potentiel intellectuel. Cette échelle permet le calcul du fameux « QI ». Le Quotient Intellectuel moyen étant de 100, la majorité de la population a un QI entre 85 et 115. Le HPI concerne les personnes dont le QI est supérieur à 130. Au-delà de 145, on parle de très haut potentiel intellectuel.

Cette spécificité concerne 2 % de la population.



Courbe de Gauss du QI selon l'échelle de Wechsler

## Le point sur les connaissances actuelles

Selon Sophie Brasseur et Catherine Cuche, docteurs en sciences psychologiques, « le haut potentiel consiste à présenter une ou plusieurs zones de capacités intellectuelles qui s'écartent significativement du niveau moyen des capacités des personnes de la même

## 1. LE HPI : DE QUOI PARLE-T-ON ?

tranche d'âge. Parler de haut potentiel n'a de sens que si ces capacités sont contextualisées et mises en lien avec d'autres sphères de fonctionnement de la personne ».

De nombreuses caractéristiques ont été attribuées au haut potentiel au fil du temps, puis remises en cause. À ce jour, la science a montré que, globalement, le cerveau des personnes à HPI fonctionne comme les autres cerveaux. Cependant certaines zones cérébrales présentent des différences de développement : leur densité, leur intensité et leur activation induisent des capacités cognitives en lien avec les compétences intellectuelles. Ont également été remarquées des spécificités sur le fonctionnement et la vitesse de développement. L'utilisation de certaines zones du cerveau est plus fine, plus ciblée, mieux coordonnée quand il faut répondre à une tâche complexe. Le traitement de l'information est plus rapide et le cerveau a une moindre déperdition d'énergie pour mener cette tâche.

En résumé, le cerveau de nos ados à HPI fonctionne avec plus de rapidité, d'efficacité que le reste de la population. De cette caractéristique mentale découle le fait d'avoir une pensée qui va vite, aimer résoudre des problématiques complexes et apprendre des choses complexes.

Les différents auteurs relèvent assez souvent du perfectionnisme et une intensité affective. Ce n'est cependant pas automatique : chacun demeure unique.

### Une mauvaise nouvelle ?

On ne parle pas de diagnostic mais d'identification ou de reconnaissance du haut potentiel : ce n'est pas une pathologie !

Vous l'avez compris, le haut potentiel intellectuel n'est ni synonyme de réussite ni synonyme de handicap...

« Ma fille a été identifiée "à HPI", ça m'a beaucoup inquiété.  
On parle tellement de leurs difficultés scolaires, sociales...  
Le psychologue a su me rassurer, j'ai bien compris que je pouvais  
aider ma fille sur ce qui lui posait problème aujourd'hui,  
sans présumer de demain. »

Les derniers travaux menés sur le sujet sous la direction de Nicolas Gauvrit et Nathalie Clobert montrent que, **dès lors que le haut potentiel est bien accompagné**, l'enfant à HPI présente autant, voire plus de chances de s'épanouir que les autres.

Le HPI est donc plutôt un atout, pour autant qu'il soit accompagné dans les hauts et les bas que vivra l'ado, du fait de son histoire, son environnement, et ses autres caractéristiques.

## 2

*Des décalages ?*

Le psychologue Jean-Charles Terrassier a mis en évidence les dyssynchronies, ces décalages constatés chez l'enfant à HPI. Ils sont le fruit du développement hétérogène des aspects affectifs, psychomoteurs et intellectuels de notre ado. Il a décrit deux types de dyssynchronies : la dyssynchronie interne et la dyssynchronie sociale.

**Dyssynchronie interne**

- ★ Décalage entre les capacités intellectuelles, les connaissances accumulées et la maturité affective. L'ado pense comme un adulte mais a des besoins affectifs de son âge. Ce qui peut engendrer de l'anxiété.
- ★ Décalage entre les capacités intellectuelles et le développement corporel qui peut l'inciter à investir faiblement son corps. Quand l'enfant a sauté des classes et se retrouve dans une classe de plus âgés, ses capacités motrices ne sont pas encore au rendez-vous.

**Dyssynchronie sociale**

- ★ « En avance », il peut avoir des centres d'intérêt différents de ses camarades de classe, cela peut générer des difficultés d'intégration. Le rythme de sa pensée le frustre et bouscule l'entourage. Il peut n'être pas assez développé physiquement pour jouer à certains jeux.
- ★ La scolarité étant conçue pour des élèves « standard », il peut avoir des difficultés à entrer dans le moule, à suivre un rythme d'apprentissage qui n'est pas le sien.

« Mon fils préfère depuis toujours les livres et les écrans au foot... Je mettais ça sur le compte de son côté intello, jusqu'à ce que je me rende compte que les jeux de balle allaient trop vite pour lui. Ce qui lui posait problème en cours de sport et dans les moments de jeux avec les autres. Alors je l'aide quand j'ai du temps : on joue sans enjeu au ping-pong, au volley ; il est heureux d'y arriver, il prend confiance en lui. »

# 3

## *Un test, pour quoi faire ?*

Notre ado doit-il se faire tester ? La réponse n'est pas simple. Quand la démarche est portée par les adultes et non par le jeune, elle est parfois vécue comme intrusive. À cet âge, leur intimité grandit. Les adolescents peuvent n'avoir aucune envie que l'on vienne s'immiscer dans leurs pensées, leur fonctionnement. Ils peuvent être réticents à l'idée de passer un test qui pourrait révéler une différence avec leurs pairs.

Cependant ce test peut éclairer le jeune sur son fonctionnement. Lever des malentendus, des incompréhensions, permet de répondre plus finement à ses besoins. Bref... Être une clé pour qu'il apprenne à mieux fonctionner avec lui-même.

### **Pourquoi faire passer le test ?**

C'est le rôle du psychologue, dans le dialogue avec les parents et le jeune, d'évaluer la pertinence de le faire passer ou non.

- ★ Il souffre de la lenteur des apprentissages scolaires et son ennui génère des difficultés de comportement.
- ★ Il a désinvesti la sphère des apprentissages, voire il a décroché scolairement.
- ★ L'établissement scolaire, notre ado ou nous, nous posons la question d'un saut de classe.
- ★ Il a des difficultés relationnelles, il vit l'incompréhension de ses camarades, voire un harcèlement.
- ★ Il ne se sent pas bien, ne comprend pas son fonctionnement, a le sentiment de fonctionner différemment des autres.
- ★ Nous ne comprenons pas son fonctionnement, ses besoins, avons du mal à y répondre.
- ★ Il est perturbateur, provocateur malgré de bons résultats scolaires et nous ne comprenons pas pourquoi.

### 3. UN TEST, POUR QUOI FAIRE ?

- ★ Il a des besoins intellectuels auxquels le collège ou le lycée a du mal à répondre.

Le test permettra de mieux percevoir son fonctionnement et d'envisager des réponses plus adaptées en fonction de son profil.

Il peut permettre de rassurer, de valoriser : « Je ne suis donc pas bête, ni fou ! Je me sens différent, c'est normal et je ne suis pas tout seul dans ce cas. J'ai des atouts, à moi de décider ce que j'en fais. »

Avoir des éléments pour mieux se connaître, cela permet d'avancer, d'accéder à des ressorts essentiels pour notre épanouissement et notre accomplissement.

La décision appartient à chaque adolescent et à chaque famille. Le HPI n'est pas l'unique clé pour comprendre notre adolescent : de nombreuses personnes à haut potentiel sont capables de trouver des solutions aux défis qu'elles rencontrent, que ce soit par elles-mêmes ou à travers ce qui leur est apporté par leur environnement, sans s'être jamais posé la question d'un HPI. Toutes les démarches sont respectables dès lors que l'enfant en perçoit le sens et y est associé.

#### Comment ça se passe ?

Les tests de QI que l'on peut trouver sur Internet sont inutiles. Tournez-vous vers un psychologue, idéalement un neuropsychologue, recommandé par les associations de parents dont les coordonnées sont en fin d'ouvrage.

Voici les tests à préférer, car admis par l'Éducation nationale. Attention à vérifier que la dernière version du test vous est proposée :

- ★ La WISC : version 5, Wechsler Intelligence Scale for Children, adaptée aux enfants de 6 ans à 16 ans et onze mois.
- ★ La WAIS : version 4, Wechsler Adult Intelligence Scale, adaptée aux ados à partir de 17 ans, et aux adultes.
- ★ Le K-ABC : version 2, Kaufman Assessment Battery for Children, de 3 ans à 12 ans et 11 mois.
- ★ La NEMI : version 3, Nouvelle Échelle Métrique de l'Intelligence, de 3 ans à 12 ans et 11 mois.

La passation se passe en plusieurs rendez-vous. Au moment de choisir le psychologue chez qui passer le test, assurez-vous que ce sera bien la même personne qui vous recevra, et qu'une séance de restitution est bien prévue.