

Mon enfant est-il HP ? Suis-je HP ?

Quelques caractéristiques de l'enfant/adulte HP :

- Hypersensibilité (physique et émotionnelle)
- Sentiment de décalage
- Cerveau qui tourne en permanence, envahissement des pensées
- « Trop » exigeants ou intransigeants, souvent éternels insatisfaits
- « Trop » perfectionnistes et souvent incapables de déléguer
- Intolérance à l'injustice
- Hyper lucides
- Sens de l'humour particulier
- Susceptibilité et dépendance au regard des autres
- Empathie
- Commencent beaucoup de choses à la fois, mais finissent rarement
- Recherchent en permanence les défis

Quelques difficultés associées :

- Déficit d'attention ou hyperactivité
- Perfectionnisme
- Manque de confiance en soi
- Syndrome de l'imposteur (qui suis-je pour...)
- Manque de résistance à la frustration
- Altruisme, l'idéalisme, la volonté de changer le monde
- Obsession du contrôle et la difficulté de lâcher-prise
- Risques d'addiction (travail, jeux, alcool, drogue,...)
- Manque d'intérêt, ennui
- Instabilité et les fréquents changements d'activités/d'emploi
- Insomnie
- Difficulté de faire des choix (envie de tout faire)
- Immobilisme et/ou suractivité
- Parfois isolés de par son décalage

Pour en savoir plus :

- Quelques lectures
 - « Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué » - Béatrice Millêtre (Enfant/ado)
 - « L'enfant surdoué. L'aider à grandir, l'aider à réussir » - Jeanne Siaud Facchin (Enfant/ado)
 - « Toi qu'on dit 'surdoué'. La précocité intellectuelle expliquée aux enfants » - Claire Grand (Enfant)
 - « Trop intelligent pour être heureux ? » Jeanne Siaud Facchin (Adulte)
 - « L'adulte surdoué. Apprendre à faire simple quand on est compliqué » - Monique de Kermadec (Adulte)
 - « Je pense trop » - Christel Petitcollin (Adulte)

ENVIE DE coaching

Valérie Claessens - coach de vie et en entreprise

www.enviede.be

- « Petit guide pour gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués » - Béatrice Millêtre (Adulte)
-
- Pour ceux qui n'aiment pas lire :

http://www.youtube.com/watch?v=z_Sf6XCTWBM

<http://www.youtube.com/watch?v=G8QV5XY7nK4>