

Carine Anselme EN TÊTE-À-TÊTE AVEC Nathalie Alsteen

Photo : @F.Raevens



COMMENT OCCUPER PLEINEMENT SA PLACE ET VIVRE SEREINEMENT QUAND ON EST HYPERSENSIBLE ET HAUT POTENTIEL ? C'EST À CETTE QUESTION ESSENTIELLE QUE RÉPOND, AVEC LA TÊTE ET LE CŒUR, NATHALIE ALSTEEN DANS « ÉMOTIFS TALENTUEUX ». UN LIVRE TOUT EN FINESSE POUR APPORTER AU MONDE L'ÉTINCELLE DE SA DIFFÉRENCE.

ÉMOTIFS TALENTUEUX

« NOUS SOMMES CÂBLÉS DIFFÉREMMENT »

Coach et thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des adultes Hauts Potentiels, vous êtes vous-même concernée par la douance. Qu'est-ce qui est venu nourrir cet ouvrage ?

J'ai construit ce livre avec les éléments que j'aurais aimé recevoir quand j'ai mis des mots sur ma douance. C'était il y a huit ans. Depuis, c'est fabuleux, de nombreux ouvrages sont sortis sur le sujet mais ils restent généralement au niveau de la « tête » - de la compréhension clinique ou comportementale de la douance. Ce qui fait souvent dire aux personnes concernées : « Et maintenant, je fais quoi avec ça ? » Au travers de cet ouvrage, j'ai voulu répondre à cette question. Au fil des pages, je partage toute une série de modèles, de pistes, de témoignages qui ont nourri ma propre recherche de sens, en lien avec la douance.

Pourquoi l'appellation Emotifs Talentueux (titre de votre livre), sachant que l'on se perd déjà un peu

dans les vocables relatifs à la douance ?

Loin de moi l'idée de semer la confusion en apportant une dénomination de plus dans la liste des vocables pour désigner les surdoués, les hauts potentiels, les hypersensibles, les surefficients, les zèbres et autres. Il s'agit de comprendre comment nous fonctionnons et non de poser des étiquettes. Mais cette expression « Émotifs Talentueux » fait écho au décalage souvent ressenti lorsqu'on a ce mode de fonctionnement atypique ; nous sommes câblés différemment – ce qui nous renvoie au film E.T., l'extraterrestre, dont j'étais fan, enfant ! Dans cette appellation, on perçoit également la forte sensibilité émotionnelle et l'idée de transmuier le (haut) potentiel en talents.

Ce terme d'émotifs talentueux a une résonance positive, alors qu'on pointe généralement les problèmes (scolaires, relationnels, psychologiques, etc.) posés par la douance. Est-ce volontaire ?

Oui, car cela m'insupporte que l'on présente quasi systématiquement la douance comme quelque chose de problématique, alors que beaucoup la vivent de façon fluide et sereine. Je trouve aussi important de montrer que, même si on vit ce sentiment de décalage et que l'on a du mal à trouver sa place dans un monde qui ne semble pas fait pour nous, il est certainement possible de s'épanouir et de vivre pleinement son haut potentiel. Mon histoire peut en témoigner ; je l'évoque dans le livre. Comme bon nombre de personnes concernées par la douance, j'ai entendu des centaines de fois que j'étais trop sensible, trop émotive, trop impliquée, trop concernée, que je réfléchissais trop... Mais si on enlève le « trop », cela donne émotive, sensible, impliquée, concernée, réfléchie, ce qui est tout-à-fait constructif!

Tous les HP sont-ils hypersensibles, et les hypersensibles sont-ils tous surdoués ?

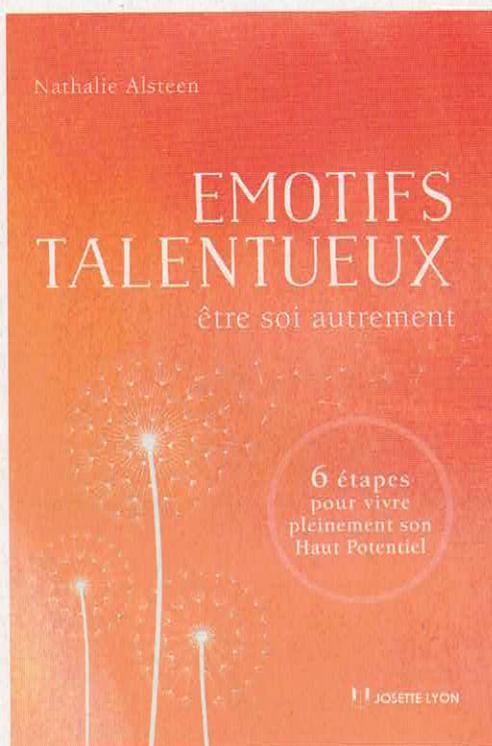
C'est une question qui m'est souvent posée. Une personne hypersensible n'est pas forcément haut potentiel, et si l'on se base sur les travaux de la psychologue Elaine Aron, on les estime entre 15 et 25 % de la population. Les personnes à haut potentiel représentent environ 2 à 3 % de la population et sont assez souvent concernées par l'hypersensibilité (toutes les études ne concordent pas sur cet aspect). Cela dit, on constate que les hypersensibles – qu'ils soient concernés par la douance ou non – représentent quand même une minorité de la population.

À l'aune de votre expérience est-il mieux, en tant que Haut Potentiel, de baigner dans un milieu spécifiquement HP (éducation, loisirs, cercle amical) ou d'être pleinement intégré dans la société ?

Je vais vous répondre tout en nuances, car je suis persuadée qu'il n'y a pas de bonne réponse. Dans un environnement Haut Potentiel, je vois deux aspects clés : le côté stimulant et le fait d'être dans un milieu qui sait ce qu'est l'hypersensibilité. Mais à rester systématiquement entre HP, il y a quelque chose de dangereux car on finit par se mettre en marge de la société. Autre précision, il y a autant de manières d'être HP qu'il y a de gens concernés. Baigner dans un milieu exclusivement HP n'est donc pas une garantie ; vous pouvez adorer écrire et vous retrouver avec des matheux, ou avoir envie de créer du lien et être avec des personnes qui refusent le monde extérieur, ce qui ne sera pas stimulant. Personnellement, je privilégie un milieu classique avec des points de rencontre « Haut Potentiel » ou des environnements très créatifs.

Quel est l'enseignement de ce livre dans votre cheminement ?

C'est intime, mais je n'ai pas d'enfants. Depuis sa diffusion, je ressens un sentiment d'accomplissement. Même si je disparaissais demain, le livre laisse une trace... C'est ma contribution. Dans les retours, c'est cette notion de transmission qui revient. Les lecteurs disent : « J'ai l'impression que vous l'avez écrit pour moi, que vous étiez dans mon salon en le faisant ! »



À LIRE :

ÉMOTIFS TALENTUEUX. 6 ÉTAPES POUR VIVRE PLEINEMENT SON HAUT POTENTIEL,
Nathalie Alsteen
(Éd. Josette Lyon, 2019).

POUR ALLER PLUS LOIN :

Outre l'accompagnement des adultes Hauts Potentiels, Nathalie Alsteen est la fondatrice du congrès virtuel de la douance (www.congres-douance.com) dans lequel interviennent, chaque année, des spécialistes. Voir aussi www.emotifs-talentueux.com

La double exceptionnalité

Nathalie Alsteen clarifie les choses : « Non, toutes les personnes à haut potentiel ne sont pas concernées par la dyslexie. Asperger et surdoués, ce n'est pas la même chose. Les surdoués n'ont pas systématiquement un déficit de l'attention, et j'en passe... » Néanmoins, et c'est un point clé de son livre, elle met en lumière la double exceptionnalité (traduction de twice-exceptional ou 2E) ; elle concerne les personnes avec un profil haut potentiel associé à un ou plusieurs troubles : les troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), trouble du spectre de l'autisme (TSA), autres troubles neurodéveloppementaux (comme les troubles spécifiques d'apprentissage du langage, de la coordination motrice), etc. « Cela devient parfois un défi d'identifier ces profils, car le haut potentiel peut masquer la difficulté liée au(x) trouble(s) associé(s), et, par ailleurs, les mêmes troubles peuvent masquer le haut potentiel des personnes concernées », fait remarquer Nathalie Alsteen.