

La lettre des EHP 95

Numéro 6, EHP et relations sociales. [Elèves à haut potentiel EHP 95](#)

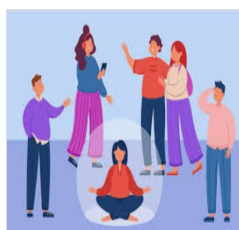


Haut potentiel et relations sociales

Les études ont montré que le haut potentiel n'impacte pas systématiquement les relations sociales. Il permettrait plutôt de les faciliter, la plupart des personnes à haut potentiel développant des bonnes compétences relationnelles soutenues par de bonnes capacités d'empathie cognitive et émotionnelle.

Cependant, quand le HP les impacte de façon négative, plusieurs pistes explicatives sont à envisager dont :

- **Une dyssynchronie sociale :** La capacité à comprendre rapidement et à traiter des informations complexes produit chez nombre d'élèves à haut potentiel une perception et une analyse du monde différentes de celles de leur classe d'âge, parce que plus complexes et abstraites, avec une recherche de sens. Cela peut induire un sentiment de décalage d'avec les pairs, d'incompréhension et donc un désintérêt pour les relations « superficielles ». L'EHP peut alors limiter son cercle social, voire s'isoler...
- Une **empathie émotionnelle très développée** qui rend l'EHP vulnérable aux émotions des autres et qui peut l'amener à surréagir, s'isoler ...
- Une **stigmatisation de la personne à HP :** Certaines personnes haut potentiel sont victimes de représentations erronées et négatives du haut potentiel. Elles peuvent être isolées, rejetées, voire harcelées.
- Une **carence en habiletés sociales** symptôme d'un trouble associé.



Dans tous ces cas, il est important pour les personnes à HP de trouver un environnement social compréhensif et soutenant leur permettant d'exprimer leurs pensées et émotions sans jugement, et les aidant à travailler leurs [compétences psychosociales](#).

Documents à télécharger :

[Formulaire demande](#)

Grilles d'aide au repérage : [élémentaire](#), [collège](#), [lycée](#)

Le coin lecture



En confrontant leurs expériences du haut potentiel, deux êtres singuliers, Birdo et Raya, repensent leur rapport à la douance.



Edouard Gentaz, professeur de psychologie évoque des pistes pour mieux comprendre et développer les compétences émotionnelles, facteurs de réussite, notamment scolaires.

Des idées fausses

Il est hypersensible donc à haut potentiel.

L'hypersensibilité émotionnelle se définit comme un ressenti et une réactivité émotionnels qui sont intenses voire excessifs.

Bien qu'elle ne fasse pas l'objet d'un diagnostic médical formel, 15 à 20% de la population serait concernée selon la psychologue Elaine Aron qui a popularisé le concept.

Si les personnes HP ont souvent une perception accrue des stimuli sensoriels et émotionnels, une grande capacité d'empathie, une réflexion profonde et intense pouvant intensifier les réactions émotionnelles, l'hypersensibilité émotionnelle dépend de facteurs individuels et environnementaux. Le haut potentiel peut alors intensifier l'hypersensibilité, mais celle-ci n'en est pas un trait définitoire.

Un problème, une solution

Il fait des crises et ne gère pas ses émotions !

Tous les EHP n'ont pas de difficultés à gérer leurs émotions. Quand c'est le cas, il est nécessaire de traiter l'épisode émotionnel en deux temps : pendant et après. Il est important de ne pas oublier la voie cognitive investie par les EHP et de renforcer l'estime de soi qui leur fait alors souvent défaut.