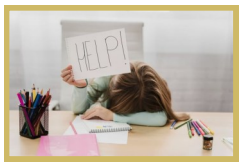
ACADÉMIE DE VERSAILLES
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Val-d'Oise

La lettre des EHP 95

Numéro 8 Elèves à haut potentiel EHP 95

Haut Potentiel et Santé Mentale



La littérature de vulgarisation a longtemps associé au HP les caractéristiques suivantes : hypersensibilité, perfectionnisme, anxiété, difficultés de gestion des émotions...Pour ce faire elle a décrit une population qui consulte et qui souvent se trouve en souffrance psychique, introduisant ainsi un biais cognitif. En effet, les études scientifiques actuelles ne corroborent pas ces profils et mettent en évidence un lien complexe entre anxiété, dépression et HP.

Un haut niveau verbal permet une bonne connaissance des émotions et une bonne capacité à comprendre les émotions d'autrui, ce qui favorise de bonne compétences relationnelles. Il peut cependant confronter les EHP à des émotions qu'ils ne sont pas encore en mesure d'élaborer (questionnement sur la mort, la maladie, changement climatique...). Ainsi le décalage entre la gestion peu aisée des émotions (du fait de leur âge et de leur expérience de vie) et la bonne compréhension des concepts intellectuels peut créer de l'anxiété. L'enfant à haut potentiel peut alors développer un mécanisme de défense en s'appuyant sur ses capacités de raisonnement intellectuel pour se protéger des répercutions émotionnelles négatives qu'il ne comprend et ne maîtrise pas. Il investirait alors davantage les mécanismes de rationalisation et d'intellectualisation pour contrôler et mettre à distance toutes les informations de nature émotionnelle.
Si statistiquement les études concluent qu'il n'y a pas plus de difficultés d'ordre émotionnel chez les enfants HP, quand elles existent, elles vont être amplifiées et davantage conduire à une consultation. Le haut potentiel verbal constitue alors un véritable levier thérapeutique.

Concernant l'anxiété de performance, à savoir la peur de décevoir les attentes de l'entourage, de ne pas réussir une tâche, une étude récente ne confirme pas son importance chez les personnes à HP. Elles sont davantage dépendantes de leurs propres attentes quant à leurs performances. D'autres études mettent en évidence un « effet protecteur » d'un haut niveau de la mémoire de travail et de la vitesse de traitement. En effet même si ces enfants peuvent être très anxieux, l'anxiété ne va pas entrainer de perte d'estime de soi dans le fonctionnement global car pouvoir aller vite leur procure une meilleure estime de soi qui ne va pas être préjudiciable sur l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Cela pourrait alors avoir un rôle préventif par rapport à la dépression.

Bien qu'un grand nombre de parents d'EHP évoquent des symptômes dépressifs chez leur enfant quand ils l'emmènent consulter, les études ne montrent aujourd'hui aucun lien entre haut potentiel et dépression.

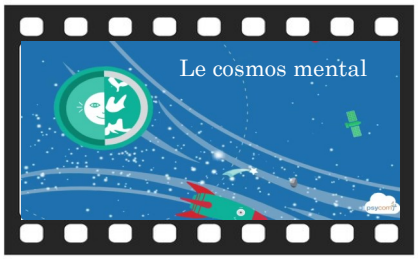
Dans le domaine de la santé mentale, les difficultés repérées ne sont donc pas le fait de caractéristiques inerrantes au haut potentiel mais résultent le plus souvent des interactions entre l'individu et son environnement. Pour prévenir et traiter ces difficultés, il est primordial de connaitre les besoins de ces élèves afin de proposer des adaptations efficientes. En effet l'ennui, le manque de défis, l'isolement social, la stigmatisation .. peuvent conduire à une grande détresse émotionnelle.

Documents à télécharger :

Formulaire demande; PPEHP

Le coin lecture

« Léo pense tout le temps, rêve d'étoiles, pose mille questions, connait tous les dinosaures...ce livre raconte le voyage intérieur d'un EHP curieux, sensible, parfois incompris...une histoire pour les enfants qui pensent autrement, et pour ceux qui les aiment .»



Des idées fausses

Les EHP ont un sens supérieur de la justice.

Les EHP présentent parfois une réactivité accrue face à ce qu'ils perçoivent comme de l'incohérence ou de l'inégalité. Cette réactivité peut se manifester par une remise en question fréquente des règles, une argumentation poussée, une difficulté avec l'autorité perçue comme arbitraire. Cela peut donner l'impression d'un sens moral particulièrement développé.

Pour autant ces manifestations ne signifient pas automatiquement une meilleure capacité à prendre en compte tous les points de vue, une analyse plus objective des situations, ni une application cohérente des principes de justice à eux-mêmes et aux autres.

Ces attitudes peuvent relever davantage d'un besoin de contrôle, d'une intolérance à la frustration ou d'un fort besoin de cohérence plutôt que d'un haut niveau moral.

Un problème, une solution

On a su trop tard qu'elle était à haut potentiel!

Le HP des filles n'est pas souvent repéré (lettre 7). L'ignorance de leur potentiel et de leurs besoins peut avoir comme conséquence l'apparition de difficultés psychiques. Un réparage même tardif permettra une meilleure compréhension de soi et la mise en place d'adaptations qui pourront atténuer ces difficultés. Il n'est jamais trop tard !