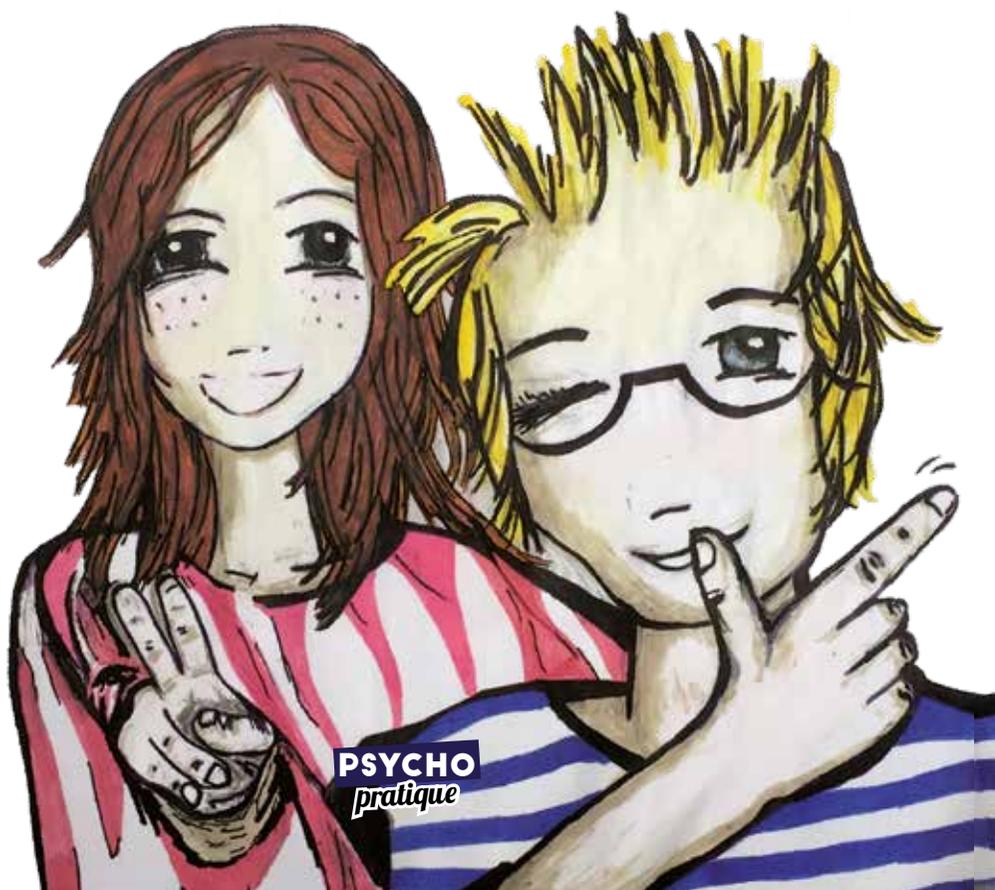


Virginie COLAS

**Je suis « haut potentiel »**

**et je vais bien**

**JOURNAL DE BORD POUR ENFANT AVEC HAUT QUOTIENT  
INTELLECTUEL SUR LA CONFIANCE EN SOI ET LES ÉMOTIONS**



**PSYCHO**  
*pratique*

# **JE SUIS « HAUT POTENTIEL » ET JE VAIS BIEN**

*Journal de bord pour enfants précoces intellectuellement  
Avec exercices pratiques*

**Virginie COLAS**



**P**répare-toi à explorer un système solaire original. Celui-ci est unique. Il t'appartient. Tu es le Soleil au centre de ce système. Autour de toi, tu trouveras des planètes que tu pourras aller visiter. Ces planètes représentent les différents chapitres du livre. Sur chacune d'elles, tu pourras utiliser des outils et techniques qui t'aideront à avoir confiance en toi, à mieux réguler tes émotions et à aller vers les choses qui te font du bien.

Voici l'univers que je te propose :



**Conception couverture et maquette intérieure : Com&go**

**Illustrations : Virginie Colas**

**ISBN : 978-2-35644-431-8**

**Tous droits réservés - Enrick B. Editions, 2020, Paris  
[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)**

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	p.7
 <b>TOI ET CE JOURNAL</b> .....	p.8
 <b>BIEN TE CONNAÎTRE</b> .....	p.12
 <b>LE HAUT QUOTIENT INTELLECTUEL</b> .....	p.38
 <b>LA CONFIANCE EN SOI, ÇA S'APPREND !</b> .....	p.58
 <b>LES ÉMOTIONS</b> .....	p.72
 <b>TES RELATIONS AVEC LES AUTRES</b> .....	p.94
 <b>SAVOIR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE STRESS</b> ....	p.134
 <b>TES PENSÉES POSITIVES</b> .....	p.156
 <b>TON CHEMIN</b> .....	p.162
<b>LE SYSTÈME SOLAIRE</b> .....	p.168
<b>LISTE DES QUALITÉS</b> .....	p.178
<b>LISTE DES VALEURS</b> .....	p.180
<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES</b> .....	p.182



## INTRODUCTION

**L**e haut quotient intellectuel (HQI) concerne 2 à 3 % de la population. Il désigne une particularité neurologique et cognitive mise en évidence par des tests psychométriques et des images cérébrales (IRM<sup>1</sup>). Même si de nombreuses études et recherches existent sur le haut quotient intellectuel, peu d'ouvrages s'adressent aux enfants et adolescents pour leur expliquer ce qu'est la précocité intellectuelle.

Comprendre et s'informer sur son fonctionnement est essentiel pour s'épanouir et avoir une bonne estime de soi.

Consacrer ce livre aux personnes dotées d'un haut quotient intellectuel est l'occasion d'apporter une meilleure connaissance de leur profil et des éclairages sur différents outils pour les aider à se sentir bien. Des techniques pratiques sont présentées pour travailler la confiance en soi, la régulation émotionnelle, la gestion du stress et les relations avec les autres.

Cet ouvrage se lit et s'utilise comme un journal de bord dans lequel l'enfant peut écrire, et à partir duquel il peut réfléchir et s'entraîner, étape après étape, à prendre confiance en lui, à mieux gérer ses émotions, à faire face aux situations difficiles et à être en lien avec ses valeurs et ses besoins.

<sup>1</sup> IRM : imagerie par résonance magnétique.



*SOLEIL*

**TOI ET CE JOURNAL**

**D**ans ce livre, qui se veut ludique et chaleureux, tu trouveras des informations et des réponses à certaines de tes questions sur le haut quotient intellectuel. Tu trouveras également des outils pour t'entraîner à mieux gérer tes émotions, à avoir confiance en toi et à te sentir bien dans tes relations avec les autres. Tu découvriras des espaces où tu pourras écrire tes remarques et tes pensées, ainsi que des tableaux et schémas qui t'expliqueront comment t'entraîner. Ce journal ne répondra pas à toutes tes questions, il ne résoudra pas non plus tous tes problèmes, mais j'espère qu'il t'aidera et t'apportera une méthode pour avoir confiance en toi. Les thèmes sont abordés à travers huit chapitres. Chacun porte le nom d'une planète. Ces huit planètes correspondent à des étapes importantes dans la réalisation de soi. Tu peux lire les chapitres séparément si tu le souhaites, tu n'es pas obligé(e) de tout lire en même temps. Par exemple, tu pourras lire les chapitres sur Jupiter (avoir de bonnes relations avec les autres) et Mars (les émotions) quand tu auras envie de trouver des réponses sur ces thèmes-là. Je te conseille de lire un chapitre par semaine et de réaliser la semaine suivante les exercices indiqués, afin d'entraîner le champion ou la championne qui sommeille en toi. Une dernière chose : la confiance en soi et la régulation des émotions, ça s'apprend ! Il est possible que tu trouves difficile de t'entraîner. Il est aussi très difficile d'échouer. Parfois, tu auras envie de tout lâcher. C'est normal. Je ne connais pas de grand champion qui ne se soit pas entraîné de nombreuses années avant de réussir. Si tu acceptes de prendre le temps de le faire, tu réussiras, comme eux ! J'en suis sûre !

## Liste des symboles employés dans ce livre



indique les espaces où tu peux écrire.



représente les parties dans lesquelles j'explique certains concepts.



indique la méthode, la ou les techniques à utiliser.



montre qu'il faut faire attention à certains éléments dans le paragraphe.



identifie des endroits où tu peux noter tes objectifs.



indique les exercices de la semaine. Tu peux écrire dans cette partie.



Vidéo

Je te souhaite un beau voyage, plein d'entraînements, et beaucoup de plaisir dans ta lecture et tes expériences. Maintenant, à toi de jouer, astronaute !

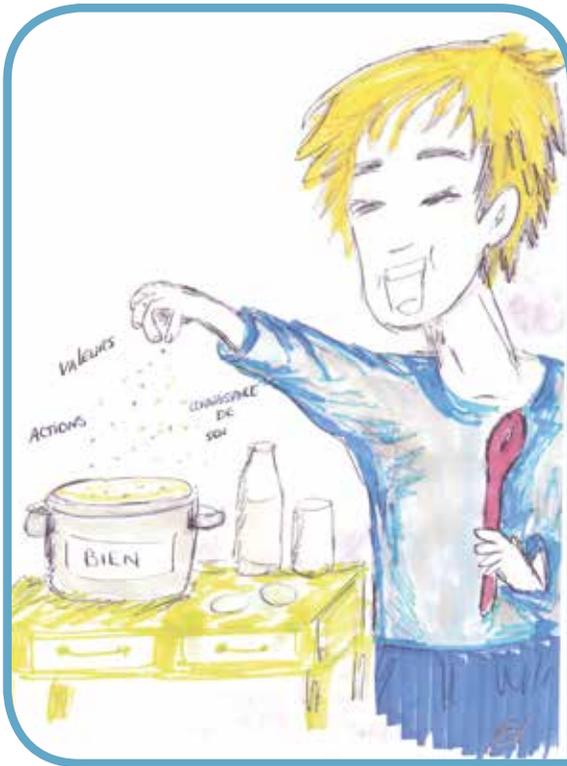


*MERCURE*

**BIEN TE CONNAÎTRE**

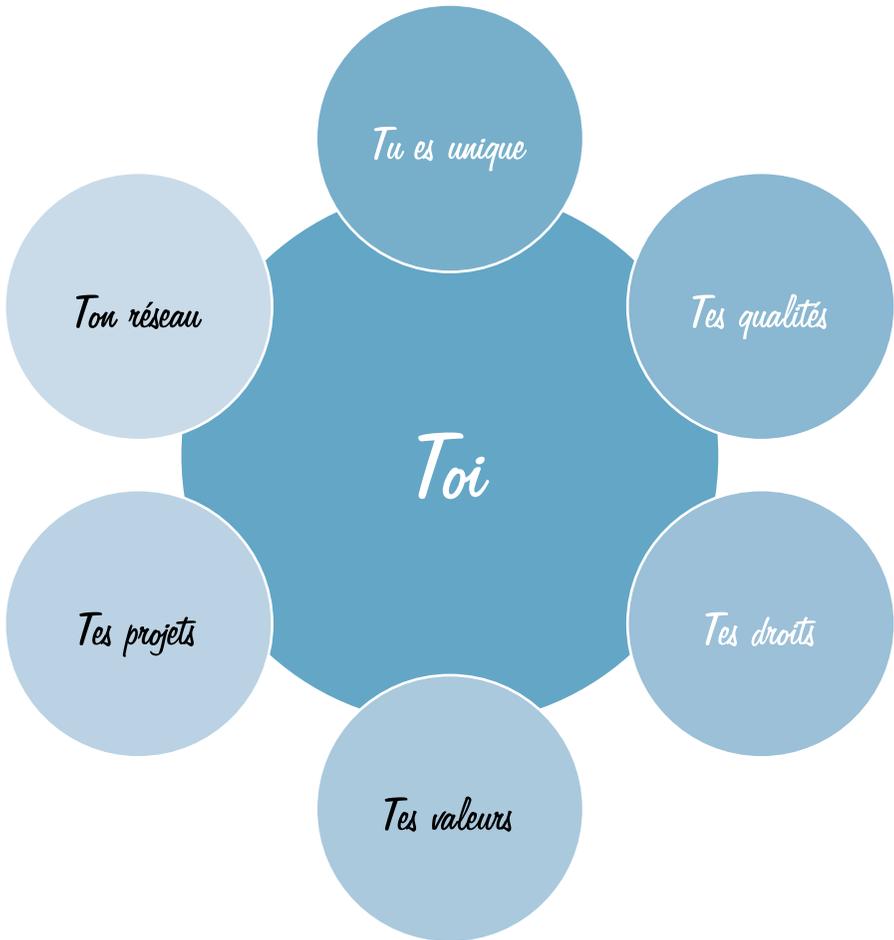
*« Être le meilleur est bien, car tu es le premier.  
Être unique est encore mieux, car tu es le seul. »*

Wilson KANADI



Pour te sentir bien, il est important de réunir un ensemble d'ingrédients. Comme pour préparer un repas équilibré, il faut des composants qui vont bien ensemble. La recette que je te propose comporte plusieurs étapes. Préparons d'abord la

liste des ingrédients. Dans la vie, il est important de bien se connaître, de comprendre ses droits, ses qualités, d'avoir des projets, des activités en lien avec ce qui est important pour soi et de se sentir entouré. La personne que tu es est unique. Ton histoire, tes qualités, tes droits, tes valeurs, tes projets et ton réseau ne sont identiques à ceux de personne d'autre.



Chacune de ces bulles représente les éléments sur lesquels nous allons porter notre attention dans ce premier chapitre.

Commençons par toi. Pour te sentir bien et en confiance, il est important de bien te connaître.

**Tu es unique Il existe tout un tas d'éléments qui te caractérisent. Les voici en page suivante :**



\* Tes valeurs, c'est ce qui est important pour toi dans la vie (par exemple, la santé, le partage).

Les éléments écrits en rouge seront développés dans les chapitres suivants.

## Commençons par répondre à certaines questions pour que tu m'expliques qui tu es.

Imagine qu'un nouveau camarade arrive en classe. Il te demande de te présenter.

*Que pourrais-tu lui dire sur toi ?*

- Quel est ton prénom ?

- Ton âge ?

- Tes caractéristiques physiques ?

- Ta famille ?



*Qu'aimes-tu faire ? Quels sont tes centres d'intérêt, tes activités, tes passions ?  
Aimes-tu dessiner, écouter de la musique, ou d'autres choses encore ?*



*Quels sont tes talents ? (Moi, je suis très forte pour créer de nouvelles recettes de gâteaux ; et toi ?) Quelles sont tes qualités ? Es-tu curieux(se), joueur(se)... ?*



*Décris-moi ta famille :*



A large, empty, rounded rectangular box for writing or drawing, intended for describing the user's family.

*Quels sont tes rêves et tes projets ?*



A large, empty, rounded rectangular box for writing or drawing, intended for describing the user's dreams and projects.

*Quel métier envisages-tu de faire ?*



A large, empty, rounded rectangular box for writing or drawing, intended for describing the user's career aspirations.

*Exprimes-tu facilement tes émotions ? Es-tu parfois stressé(e) ? En colère ?  
Triste ? Joyeux(se) ?*



A large, empty, rounded rectangular box for writing or drawing, intended for expressing the user's emotions and feelings.

*Comment te sens-tu dans tes relations avec les autres ? Aimes-tu être seul(e) ou préfères-tu être avec les autres ?*



*Aimerais-tu améliorer certaines choses dans ta vie ?*

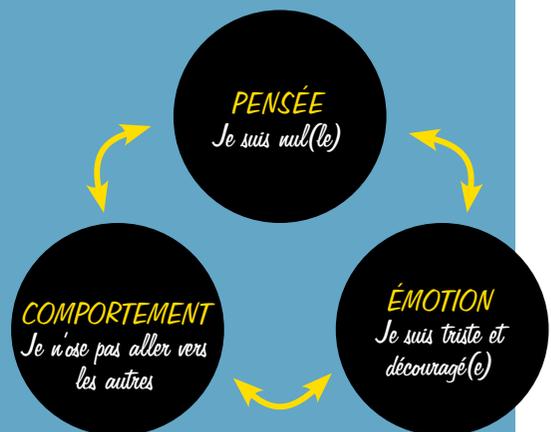


Ces questions nous ont permis de découvrir beaucoup de choses sur toi. C'est vrai que ce n'est pas toujours facile d'y répondre en une seule fois, il y a tellement à dire ! Peut-être ajouteras-tu des réponses plus tard. Pour le moment, continuons notre balade dans ce vaste système solaire. Souviens-toi que nous ne sommes qu'au début de cette aventure ! Ensemble, nous allons maintenant réfléchir à tes qualités, tes forces, tes valeurs, tes droits et tes projets. Oui, je sais, cela fait encore beaucoup de choses à aborder... C'est une bonne base de partir de la personne que tu es pour aller vers la personne que tu souhaites devenir. Comprendre qui tu es te permettra de te respecter et de te faire respecter des autres, de respecter tes besoins et d'aller plus facilement vers ce qui est vraiment important pour toi dans la vie.

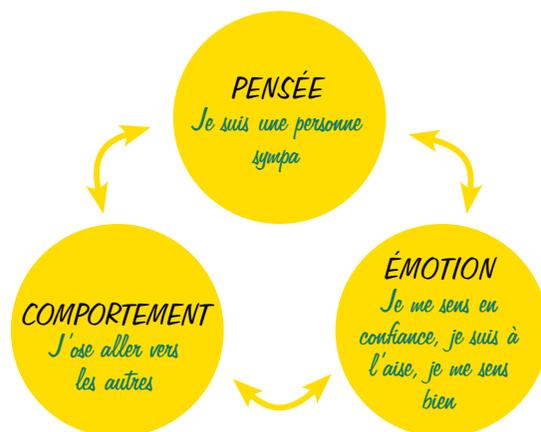


## Tes qualités

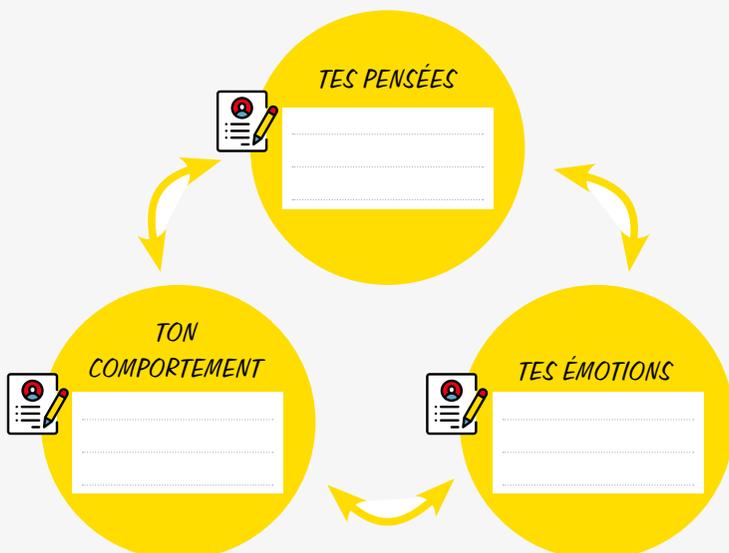
Il t'arrive peut-être parfois de te demander : « Qui je suis ? », « Qu'est-ce que je vau(x) ? », « Est-ce que je suis nul(le), ou est-ce que je suis compétent(e) ? ». Moi, il m'arrive de temps en temps de me dire que je suis nulle. As-tu déjà remarqué que nos pensées déterminent en général nos comportements et nos émotions ? Par exemple, moi, quand je me dis que je suis nulle, j'ai tendance à me limiter, à rester en retrait, à être timide, à ne pas oser aller vers les autres. Or, quand je reste à l'écart, en général, mes pensées « Je suis nulle » augmentent et je me sens de moins en moins bien. Regarde le schéma qui suit. Il explique comment tes pensées sont en lien avec tes émotions et tes comportements, et agissent sur eux. Tes émotions agissent aussi sur ta pensée et ton comportement. Et ton comportement agit sur ta pensée et tes émotions. C'est un cercle sans fin, qui tourne et tourne, et tourne encore...



Le schéma représente une sorte de cercle vicieux. Plus tu es triste, plus tu restes seul(e), et plus tu te dis que tu es nul(le). Et plus tu te dis que tu es nul(le), plus tu es triste et plus tu restes seul(e)... Ça ne s'arrête pas de tourner et tourner encore ! Si au contraire tu te dis que tu vau quelque chose, que tu es une personne agréable, gentille et pleine d'entrain, tu vas avoir tendance à oser aller vers les autres et à avoir des projets. C'est pour cela que j'insiste sur tes qualités et ce qui est important pour toi !



Peux-tu écrire dans ce schéma un exemple où tu retrouves ce lien entre tes pensées, tes émotions et ton comportement ?



## BIEN TE CONNAÎTRE

Tu vois, il est important que tu aies conscience de tes atouts et de tes qualités. Tout le monde en possède. J'ai souvent rencontré des enfants et des adolescents pour qui il était difficile de se trouver des qualités ; pourtant, ils en avaient beaucoup ! Parfois, ils ont dû demander à leurs proches de leur faire prendre conscience de leurs qualités.

**Une qualité**, c'est un trait de caractère qui correspond à quelque chose de positif. Exemples : gentil(le), serviable, créatif(ve), courageux(se), sportif(ve)...



Je te propose de noter dans les étoiles neuf de tes qualités :

A 3x3 grid of nine empty star shapes, each outlined in blue, intended for the user to write their qualities in.

Tu dois être content(e) de la personne que tu es. Attention, cela ne veut pas dire que tu ne devras pas améliorer certains aspects de ta personnalité. Garde en tête que personne n'est parfait, tout le monde fait des erreurs. C'est normal. Si nous étions parfaits, nous serions des robots sans émotions. Ce serait pénible, non ? Toutes les personnes sont différentes ! Je ne connais pas deux personnes qui soient identiques, et nous avons vu pourquoi précédemment.

**Inutile de te comparer aux autres !  
Sois toi-même, tout en respectant les autres !  
Ose ce qui est important pour toi !**

Oscar Wilde, un auteur irlandais, a écrit : « Soyez vous-même, les autres sont déjà pris. » Cela signifie que ce n'est pas la peine de vouloir ressembler aux autres. Essaie d'être toi, développe tes talents et ta personnalité.

Ta différence apportera quelque chose aux autres. Si toutes les pièces d'un puzzle étaient identiques, on ne pourrait pas le construire. Alors, ose, cet univers a besoin de toi ! Développe ta personnalité comme tu le souhaites. Nous l'avons vu, tu ne ressembles à personne. Ton histoire, ton physique, tes pensées, tes émotions, la façon que tu as de regarder ce monde et ton sourire font de toi un être unique. Parce qu'il n'est pas toujours facile de bien se connaître ou de se trouver des qualités, **tu peux demander cinq de tes qualités à un ou même plusieurs de tes proches**. Tu seras peut-être surpris(e) des qualités que la ou les personnes te donnent. Cela peut aussi être agréable de découvrir ce que les autres pensent de tes qualités, et de confirmer celles dont tu avais déjà conscience. Ce serait donc intéressant d'avoir ce genre de conversation avec eux, tu ne crois pas ?



☆

☆

☆

☆

☆

Si vraiment tu ne trouves pas ces cinq qualités, regarde à la fin de ce livre, il y a une page qui en donne toute une liste. Je suis sûre que tu te reconnaîtras dans plusieurs d'entre elles.



## Tes droits

Avoir conscience de tes droits est une chose importante. Tout le monde a des droits. Parfois, les gens en oublient certains, qui me paraissent pourtant essentiels. Je vais donc te les rappeler :

- Tu as le droit de donner ton avis.
- Tu as le droit d'exister et de te réaliser.
- Tu as le droit d'être toi-même.
- Tu as le droit de réussir.
- Tu as le droit de penser.
- Tu as le droit de ressentir.
- Tu as le droit de t'entraîner.
- Tu as le droit de ne pas tout réussir et le droit de rater certaines choses.
- Tu as le droit de demander.
- Tu as le droit de dire non.

*Il existe différents autres droits. Je te laisse les noter :*



Peut-être qu'il y a des choses que tu n'oses pas dire ou faire, mais qui font en réalité partie de tes droits.

Parfois, moi, je n'ose pas dire que je ne suis pas d'accord ; pourtant, c'est mon droit.

**Et toi, quelles sont les choses que tu n'oses pas faire ou exprimer et qui font pourtant partie de tes droits ?**



A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing. The area is intended for the student to write their response to the question above.

Nous avons vu ensemble une partie de tes qualités et de tes droits. Nous allons maintenant découvrir ce qui est important pour toi dans la vie.



## Tes valeurs

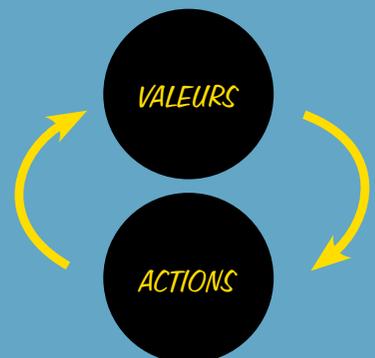
Tes valeurs, ce sont tes grands principes moraux. **Un principe moral est une règle que tu peux te donner pour bien te conduire et te sentir bien dans ta vie.** Réfléchir à tes valeurs te permettra de faire des choix concernant les choses qui sont importantes pour toi. C'est mieux que de se laisser guider dans la vie par le hasard ou le tirage d'un dé sur un jeu de l'oie ! Imagine si la vie était un jeu de l'oie rempli de cases : on aurait les cases « s'ennuyer », « inviter un ami », « manger des brocolis », « être riche », « vivre seul »... Que choisirais-tu ? Lancer les dés et laisser faire le hasard, ou réfléchir à la vie que tu souhaites avoir et choisir tes cases ?

Les valeurs sont les choses que tu trouves importantes. C'est affirmer : « **Je veux faire cela dans ma vie, car c'est important pour moi** », « **Faire ça, ou me comporter ainsi, cela me tient à cœur** ». Par exemple, être respectueux de l'environnement est un principe moral. C'est donc une valeur.

Autre exemple : partager des moments avec ses amis est une autre valeur.

Tout le monde a des valeurs. Elles sont personnelles, propres à chacun. Elles sont souvent transmises par la famille (parents, grands-parents...) et l'entourage (amis, enseignants, profs de sport...). Il est important de respecter tes valeurs et de mettre en place des actions qui y répondent.

Par exemple, si une de mes valeurs est le respect de l'environnement, alors je m'entraîne à être le plus souvent respectueux(se) de l'environnement. Je ne jette pas un papier par terre dans la nature mais dans une poubelle.



Je mets ainsi mes actions en lien avec mes valeurs.

Il est essentiel de connaître tes valeurs profondes et d'être en accord avec elles dans la vie de tous les jours, pour te sentir bien, être content(e) de toi et de tes comportements. Il faut t'entraîner à y répondre par des actions. Ainsi, si l'amitié est une valeur essentielle pour toi, il est important que dans ta vie, tu te sentes entouré(e) par des amis et que tu réalises régulièrement des activités avec eux.

Exemple :





Voici une liste des valeurs importantes pour certaines personnes que j'ai rencontrées. **Je te propose de noter dans ce tableau, sur une échelle de 0 à 10**, si ces valeurs sont importantes pour toi.

**0 = pas important**  
**10 = extrêmement important**

J'ai ajouté quelques espaces vides pour que tu puisses écrire d'autres valeurs personnelles importantes pour toi.

	<b>TA NOTE</b>
Être courageux	
Être à l'écoute des autres	
Être honnête	
Faire preuve de sagesse	
Se sentir libre (de choisir ses vêtements, sa coiffure, la décoration de sa chambre...)	
Partager des moments avec ses amis	
Vivre des moments en famille	
Partager des activités agréables avec des gens qu'on aime	
Se sentir utile (faire un gâteau, rendre service, faire partie d'une association...)	
Prendre soin de sa santé (faire du sport, dormir suffisamment, manger équilibré, ne pas passer trop de temps devant des écrans...)	
Voyager	
Apprendre (faire un stage de manga...)	
Découvrir (voyager, lire...)	
Respecter l'environnement	



Par exemple : dans la vie, prendre soin de ma santé est important pour moi. Par conséquent, je fais du sport deux fois par semaine, j'essaie de manger sainement et de bien dormir.



### Clarifie tes valeurs à travers des actions

Parmi les valeurs les plus importantes pour toi, choisis-en quatre qui ont un score élevé. Maintenant, essaie de réfléchir à des actions que tu pourrais entreprendre et qui reposent sur ces valeurs. Choisis des actions que tu peux réaliser dès maintenant, aujourd'hui, demain ou la semaine prochaine. Entraîne-toi à faire ressortir le plus souvent possible tes valeurs et à réaliser des actions qui sont importantes pour toi dans la vie. Pour cela, je te propose de noter dans les bulles ci-dessous les valeurs qui sont importantes pour toi, et de mettre après les flèches ce que tu réalises sous forme d'action en lien avec la valeur notée dans le tableau ci-dessous.

Par exemple, si prendre soin de ta santé est important pour toi (valeur), que fais-tu pour ta santé (actions) ? Tu manges bien ? Tu dors bien ? Tu fais du sport ? Et quoi d'autre ?



VALEURS	ACTIONS
Exemple : Prendre soin de ma santé	<i>Je mange bien, je dors bien, je fais du sport</i>

## BIEN TE CONNAÎTRE

Je sais qu'il n'est pas toujours simple de trouver la façon de réaliser ces choses tout de suite. Tu peux commencer par réfléchir à des actions simples à mettre en place pour te sentir bien.

Par exemple :

- Pour prendre soin de ma santé (valeur santé), je peux commencer à essayer de dormir un nombre d'heures suffisant pour moi (environ huit heures).
- Pour passer du temps avec ma sœur (valeur famille), je peux lui proposer une fois par semaine de faire un jeu de société avec moi.

Toutes ces réflexions nous amènent à des actions et des projets. **Une valeur n'est pas un objectif. C'est plutôt une façon de vivre pour te sentir bien.** Ce n'est pas parce que je mange des légumes et des fruits une fois que je prends soin de ma santé dans ma vie en général. Une valeur n'est pas limitée à une action. De la même façon, ce n'est pas parce que je mange un hamburger une fois par mois que je ne prends pas soin de ma santé. **Une valeur est une direction.** Si je dis : « C'est important pour moi de prendre soin de ma santé », j'essaie alors d'aller dans cette direction le plus souvent possible. Mon objectif est de réaliser des actions pour prendre soin de ma santé.

Il est donc important de réfléchir à tes objectifs et tes actions à venir dans les prochains jours ou les prochaines semaines.

*Quels sont les projets ou les actions que tu aimerais réaliser, qui sont importants pour toi dans ta vie ?*

Exemple : manger des haricots verts (pour prendre soin de ma santé).



*Pour les réaliser, il est plus facile de fixer tes activités de façon très précise.*

Exemple : le lundi, ce sera le lundi « vert » !

*Quand vas-tu les réaliser ?*



A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing.



Pour te sentir bien, tu dois t'entraîner à réfléchir à ces activités. Attention, s'entraîner ne veut pas dire réussir. S'entraîner, c'est oser et essayer, et essayer encore. Plus tu t'entraîneras et plus tu auras de chances d'atteindre ton but.

Tes projets et tes activités de loisir, tu peux demander à ton entourage de les partager avec toi. **Dis-moi, quelles sont les personnes proches de toi qui sont importantes pour toi ? Qu'aimerais-tu partager avec elles ?**



A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing.

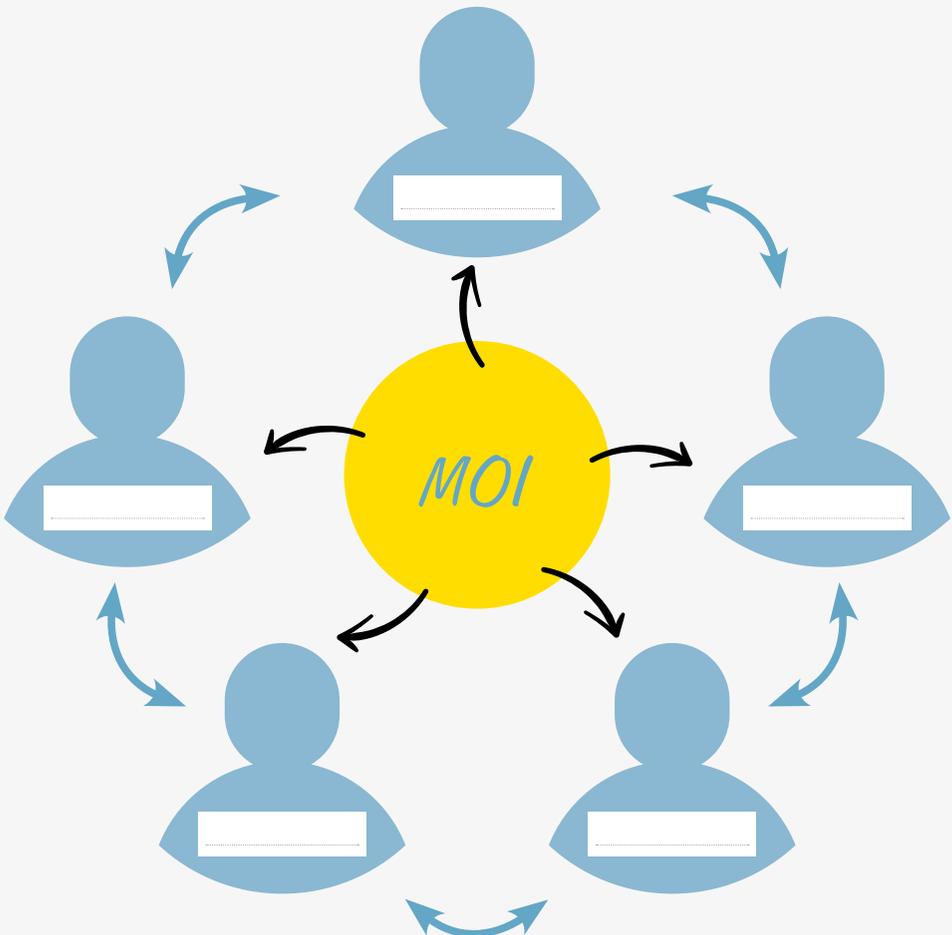


## Ton réseau

Il est important de reconnaître dans ton entourage des personnes « ressources » vers lesquelles tu peux te tourner pour rire, pleurer, demander de l'aide, faire des activités... Une personne ressource est une personne qui sait répondre à tes besoins ou tes questions, ou simplement t'écouter ou passer du temps avec toi.



**Note ci-dessous cinq personnes de ton entourage en qui tu as confiance.** Elles t'écouteront sans te juger et t'apporteront des conseils quand tu en auras besoin.



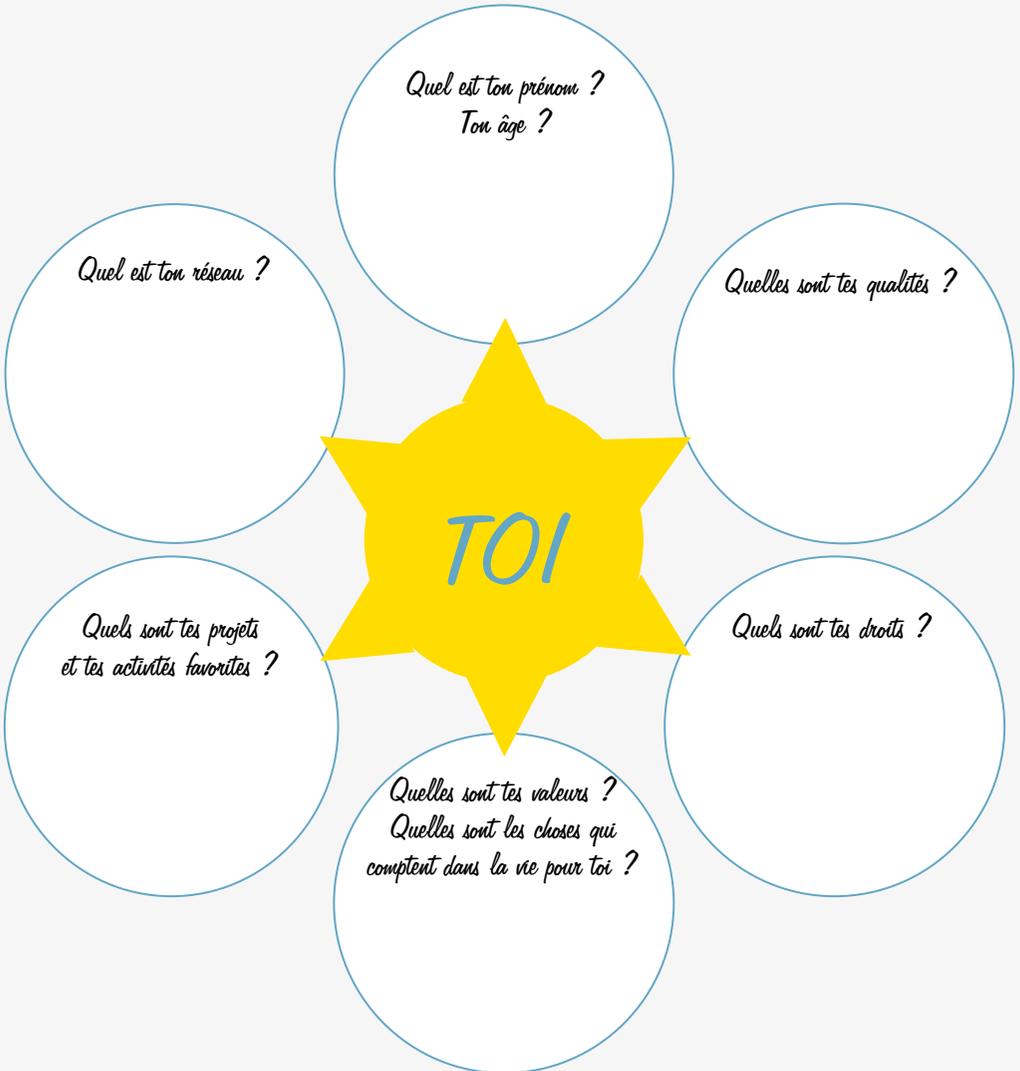
Ces personnes peuvent t'écouter, te venir en aide, et réfléchir avec toi à des solutions pour résoudre tes problèmes. Il n'est pas nécessaire d'en avoir plus de cinq. En revanche, il est important de pouvoir compter sur quelques personnes de ton entourage, tu sais.

Être proche d'une personne demande du temps et de l'énergie. C'est pour cette raison que les personnes dont nous sommes vraiment proches sont peu nombreuses : il faut du temps et de l'énergie pour chacune. Tu es, toi aussi, une personne de confiance pour d'autres. Cela te demande certainement d'être disponible pour eux, non ?

Le tour de notre première planète (Mercure) se termine. Comment te sens-tu ?

Nous avons déjà appris beaucoup de choses sur toi et sur ce qui est important pour toi. Tout cela représente les ingrédients de base pour bien se connaître ! Tu pourras y revenir un peu plus tard, si besoin.

Pour terminer, je te propose de remplir les bulles ci-dessous pour résumer ce premier chapitre :





Maintenant que tu es bien calé(e) dans ton siège,  
nous pouvons continuer à approfondir notre connaissance de toi.

*Prêt(e) pour ces expériences ?*