GUIDE POUR LES PARENTS

La douance (HPI) au quotidien

Mieux comprendre.
Soutenir.
Valoriser.
Avancer ensemble.

psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

GUIDE DESTINÉ AUX PARENTS

La douance (HPI) au quotidien

Mieux comprendre, mieux accompagner
pour l'aider à s'épanouir

Une façon unique de voir le monde est une belle force ♡



À PROPOS DE CE GUIDE ♡

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents présentant un haut potentiel intellectuel (HPI) ou des caractéristiques associées à la douance.

Vous y trouverez des informations claires, des explications concrètes et des outils pratiques pour mieux comprendre leur fonctionnement, répondre à leurs besoins et les soutenir dans leur développement, à la maison, à l'école et dans leurs relations.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous informer, de vous outiller et de vous encourager dans votre rôle de parent, afin de favoriser l'épanouissement, le bien-être et la confiance de votre enfant au quotidien.

Chaque enfant a son propre rythme, et c'est parfait ainsi. ♡

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est la douance (HPI) et comment elle se manifeste;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les comportements de votre enfant.

OBSERVER

- reconnaître les signes et les manifestations possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- interventions concrètes et stratégies validées;
- outils simples à appliquer au quotidien;
- pistes pour soutenir la motivation, la gestion des émotions et l'estime de soi.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour vous et votre enfant.

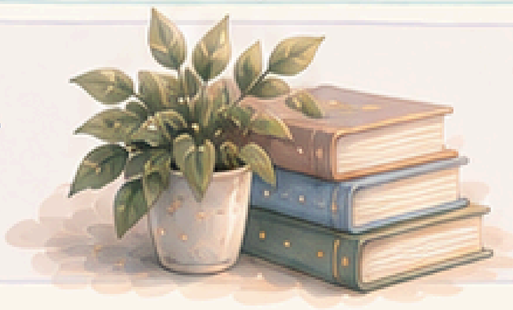
CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08 ♡

VERSION ET MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026 ♡

DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés ♡

MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net ♡

Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Des petits pas pour un grand chemin ♡

Comprendre la douance
sans mettre son enfant dans une boîte

Un haut potentiel nous renseigne sur certaines capacités de l'enfant; il ne nous dit pas, à lui seul, comment il pense, ressent, se comporte ou s'adapte au quotidien.



Qu'est-ce que la douance ?

La douance, ou **haut potentiel intellectuel** (HPI), fait référence à des capacités cognitives significativement plus élevées que la moyenne dans un ou plusieurs domaines, comme le raisonnement, la résolution de problèmes, la créativité ou l'apprentissage rapide.

Il s'agit d'une caractéristique du développement et non d'un trouble. La douance peut être identifiée, entre autres, par des tests psychométriques réalisés par un professionnel qualifié.

Quelques caractéristiques possibles

Les enfants à haut potentiel peuvent, par exemple :

- comprendre rapidement de nouveaux concepts;
- avoir un grand intérêt pour des sujets variés ou spécialisés;
- faire preuve d'une pensée logique et créative;
- poser beaucoup de questions;
- avoir une excellente mémoire;
- établir des liens entre des idées de façon originale.

Ces caractéristiques peuvent être présentes à des degrés différents selon les enfants. Un enfant n'a pas besoin de toutes ces caractéristiques pour être considéré comme ayant un haut potentiel.

Une grande diversité de profils

Tous les enfants doués ne se ressemblent pas. Certains sont très verbaux, d'autres plus discrets. Certains excellent à l'école, d'autres vivent des défis importants. La douance peut se manifester dans un ou plusieurs domaines (académique, artistique, sportif, social, etc.). Chaque enfant a un profil unique, influencé par son tempérament, son environnement, ses expériences et ses autres caractéristiques.



"Il n'y a pas un seul type d'enfant doué. Il y a autant de profils que d'enfants." ♡

Potentiel, fonctionnement et réussite : à ne pas confondre

Avoir un haut potentiel ne signifie pas automatiquement une réussite scolaire, une bonne adaptation ou une absence de difficultés. Le potentiel intellectuel est une capacité, mais son expression dépend de nombreux facteurs : le contexte familial et scolaire, la santé mentale, les habiletés sociales, les fonctions exécutives, la motivation, les occasions d'apprentissage, etc.

Un enfant peut donc être très doué et, en même temps, vivre des défis importants dans certaines sphères de sa vie. Les deux réalités peuvent coexister. ♡

Questions pour mieux comprendre votre enfant

Ces questions peuvent vous aider à réfléchir à ce qui rend votre enfant unique, au-delà de son potentiel intellectuel.

- ☐ Qu'est-ce qui passionne vraiment mon enfant ?
- ☐ Dans quelles situations se sent-il compétent et bien ?
- ☐ Quelles sont ses forces, ses qualités humaines et ses valeurs ?
- ☐ Quels sont les défis qu'il rencontre actuellement ?
- ☐ Qu'est-ce qui l'aide à s'épanouir au quotidien ?
- ☐ Comment puis-je l'accompagner en tenant compte de l'ensemble de qui il est ?

À retenir

- La douance est une caractéristique du développement, pas un diagnostic.
- Les enfants doués sont très diversifiés.
- Le potentiel intellectuel ne prédit pas, à lui seul, la réussite ou l'adaptation.
- Chaque enfant a des forces et des défis qui lui sont propres.
- Il est important de regarder l'enfant dans sa globalité.
- Une évaluation par un professionnel qualifié est nécessaire pour mieux comprendre son profil et ses besoins.

Apprendre à le connaître, c'est déjà l'accompagner. ♡



HPI : démêler les mythes de la réalité

Plusieurs croyances circulent sur la douance. Certaines peuvent aider à mieux comprendre, mais d'autres sont inexactes ou trop simplistes. Démêler les mythes de la réalité permet d'avoir des attentes plus justes et de mieux soutenir votre enfant.



Mythes fréquents	Réalités à considérer
« Il réussit forcément à l'école. » On croit souvent qu'un enfant HPI obtient toujours des résultats scolaires élevés.	Plusieurs enfants doués réussissent très bien, mais ce n'est pas toujours le cas. Le rendement scolaire dépend de nombreux facteurs : le niveau de défi, l'intérêt, la motivation, les stratégies d'apprentissage, les fonctions exécutives, le bien-être émotionnel, etc.
« Il est forcément hypersensible. » On associe souvent le HPI à une grande sensibilité émoctionnelle.	Certains enfants doués sont très sensibles, alors que d'autres ne le sont pas particulièrement. La sensibilité n'est pas une caractéristique présente chez tous les jeunes HPI.
« Il s'ennuie toujours. » On pense que l'enfant HPI se désintéresse rapidement de tout.	L'ennui peut être présent, surtout lorsque les tâches sont trop simples ou répétitives. Toutefois, plusieurs enfants HPI s'engagent avec enthousiame dans des activités qui les stimulent, mêmes à l'école.
« Il n'a pas besoin d'aide. » Comme il comprend vite, on croit qu'il peut se débrouiller seul.	Même avec un haut potentiel, un enfant peut avoir besoin de soutien pour s'organiser, gérer ses émotions, persévérer, développer ses habiletés sociales ou traverser certaines périodes plus difficiles.
« Tous les enfants HPI se ressemblent. » On imagine un profil unique : très avancé, calme, toujours curieux et passionné.	Il existe une grande diversité de profils. Chaque enfant a ses forces, ses défis, ses intérêts et sa façon unique de fonctionner. La douance ne se manifeste pas de la même manière chez tous les enfants.
« Il est plus mature que les autres. » On s'attend souvent à ce qu'un enfant HPI se comporte toujours comme un jeune plus vieux.	Certains enfants doués peuvent avoir un raisonnement très avancé, mais ils demeurent des enfants, avec les mêmes besoins affectifs, sociaux et développementaux que leurs pairs.

Questions pour nourrir votre réflexion

- Quels mythes ai-je déjà crus au sujet de la douance ?
- Est-ce que mes attentes envers mon enfant sont réalistes et adaptées à sa réalité ?
- Quelles croyances aimerais-je laisser de côté pour mieux le soutenir ?
- Comment puis-je apprendre à mieux connaître mon enfant, au-delà des idées reçues ?

À retenir

- La douance est une caractéristique, pas un pronostic.
- Les connaissances actuelles montrent une grande variété de profils chez les enfants HPI.
- Il est important d'éviter les généralisations.
- Un regard nuancé permet de mieux comprendre votre enfant et de l'accompagner avec bienveillance.

Remplacer les « on dit » par un regard curieux et ouvert.



Voir l'enfant avant son potentiel



Derrière un haut potentiel se trouve d'abord un enfant, avec ses émotions, ses besoins, son histoire, ses forces et ses défis. Le HPI est une partie de son profil, mais il ne définit pas qui il est.

Plus qu'un potentiel, il y a un enfant à aimer, à écouter et à accompagner. ♡

Une identité plus large que le HPI

Il peut être tentant de voir son enfant à travers le prisme de la douance : « mon enfant HPI ». Bien que cette caractéristique puisse expliquer certaines attitudes ou besoins, elle ne doit pas devenir son identité principale.

Chaque enfant est bien plus que son potentiel intellectuel. Il est une personne unique, avec ses forces, ses défis, sa personnalité, ses relations et ses expériences de vie.



« Mon enfant n'est pas seulement intelligent. Il est aussi drôle, sensible, créatif, déterminé, parfois impulsif, toujours unique. » ♡

Les impacts d'une identité centrée sur le HPI

Lorsque le haut potentiel devient l'étiquette principale, certains risques peuvent être présents :

- **Pression de toujours performer**.
- **Peur de décevoir les attentes** des adultes.
- **Impression de devoir être** « plus » que les autres.
- **Difficulté** à accepter ses limites ou ses erreurs.
- **Sentiment d'être différent** ou incompris.
- **Comparaisons fréquentes** avec la fratrie ou les pairs.

Questions pour réfléchir

- Comment est mon enfant, au-delà de ses capacités intellectuelles ?
- Quelles sont les qualités que j'admire chez lui ?
- Dans quelles situations le vois-je heureux et bien dans sa peau ?
- Est-ce que je lui transmets, par mes paroles et mes gestes, qu'il est aimé pour ce qu'il est ?



Chaque enfant a une histoire qui mérite d'être vue dans sa globalité. ♡

Ce qui contribue à son identité

Plusieurs dimensions façonnent l'identité de votre enfant, par exemple :

- **Ses interêts** : ce qui le passionne, l'anime, le motive.
- **Sa personnalité** : son tempérament, son sens de l'humour, sa façon d'être avec les autres.
- **Ses valeurs** : ce qui est important pour lui (justice, créativité, aide aux autres, liberté, etc.).
- **Ses relations** : sa famille, ses amis, ses enseignants et les adultes significatifs.
- **Ses talents et ses forces** : pas seulement intellectuels, mais aussi artistiques, sportifs, relationnels, etc.
- **Ses défis** : ils font aussi partie de son parcours et ne diminuent en rien sa valeur.
- **Son histoire** : ses expériences de vie, ses réussites et ses épreuves contribuent à la personne qu'il devient.

Valoriser l'enfant dans toutes ses dimensions l'aide à développer une estime de lui-même plus solide et plus réaliste. ♡

Des attitudes aidantes au quotidien

Voici quelques façons simples de mettre l'enfant au cœur de votre regard :

- ✓ Parlez-lui de ses qualités humaines (empathie, persévérance, gentillesse).
- ✓ Soulignez ses efforts, pas seulement ses résultats.
- ✓ Accueillez ses émotions, même celles qui sont plus difficiles.
- ✓ Montrez de l'intérêt pour ses idées, même lorsqu'elles sortent du cadre.
- ✓ Offrez-lui des occasions d'être lui-même, sans devoir toujours démontrer son intelligence.
- ✓ Rappelez-lui qu'il a le droit d'aimer, de rêver, de se tromper et d'apprendre, comme tous les enfants.

Petite activité : son portrait global

Prenez quelques minutes pour compléter ce portrait de votre enfant. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Trois qualités que j'aime chez lui : _____

Trois choses qui le passionnent : _____

Trois défis qu'il relève avec courage : _____

Une chose que je veux lui transmettre : _____

Quand il comprend très vite... mais ne maîtrise pas tout

Un enfant à haut potentiel peut avoir un raisonnement très avancé, tout en ayant encore besoin d'accompagnement pour développer plusieurs habiletés liées à son âge. Des capacités intellectuelles élevées ne signifient pas une maturité globale identique.



Des capacités intellectuelles avancées

Les enfants doués présentent souvent une grande facilité à :

- comprendre rapidement de nouveaux concepts;
- faire des liens entre des idées;
- raisonner de façon abstraite;
- poser des questions complexes;
- retenir et intégrer beaucoup d'informations.

Ces capacités peuvent se manifester très tôt, mais elles varient d'un enfant à l'autre et ne sont pas présentes de la même façon dans tous les domaines.

Un développement qui suit son propre rythme

Malgré un haut potentiel, votre enfant traverse les mêmes étapes de développement que les autres enfants de son âge. Certaines habiletés peuvent demander plus de temps et d'expérience, comme :

- l'autonomie dans les routines et les tâches quotidiennes;
- l'organisation et la gestion du temps;
- la tolérance à la frustration;
- le contrôle des impulsions;
- les habiletés sociales;
- l'évaluation des conséquences de ses choix.

Ces habiletés se développent progressivement, avec du soutien, des occasions de pratiquer et un environnement bienveillant.

Deux rythmes de développement qui coexistent

Il n'est pas rare qu'un enfant doué donne l'impression d'être « en avance » dans certaines sphères (ex. : connaissances, langage, raisonnement) et plus « au même rythme » que ses pairs dans d'autres (ex. : autonomie, gestion des émotions, habiletés sociales).

« Il peut avoir la tête d'un grand penseur et le cœur d'un enfant qui a encore besoin de ses repères. » ♡

Un regard bienveillant et réaliste

Reconnaître cette dualité permet de :

- mieux comprendre certains comportements;
- ajuster vos attentes;
- offrir un soutien adapté;
- éviter des comparaisons irréalistes;
- valoriser ses efforts, même dans les tâches plus difficiles.

Cela aide aussi à réduire la pression que peut ressentir l'enfant, lorsqu'il se sent « inefficace » dans ce qui est plus exigeant pour lui.

Chaque apprentissage, petit ou grand, contribue à son développement global. ♡

Questions pour mieux comprendre

- Dans quels domaines mon enfant semble-t-il plus avancé ?
- Quelles habiletés sont encore en développement ?
- Comment réagissons-nous, comme parents, lorsqu'il vit des difficultés dans une tâche ?
- Nos attentes sont-elles adaptées à son âge, ou davantage à son potentiel ?
- Quelles sont les forces sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour l'accompagner ?

Piste de réflexion

Prenez un moment pour identifier une situation où votre enfant rencontre des défis, malgré ses grandes capacités. Répondez aux questions suivantes :

Quelle est la situation ? _____

Quelles sont les forces qu'il a déjà dans ce contexte ? _____

_____

De quel soutien pourrait-il bénéficier ? _____

Quel petit pas pouvons-nous essayer cette semaine ? _____

psychoeducatrice.net

Grandir, c'est aussi apprendre à son rythme. ♡



Les émotions peuvent être intenses sans tout attribuer au HPI



Plusieurs enfants à haut potentiel vivent des émotions intenses. Cela peut être en lien avec leur sensibilité, leur grande conscience des choses ou leur façon d'analyser profondément ce qu'ils vivent. Toutefois, l'intensité émotionnelle n'est pas présente chez tous les enfants HPI et peut aussi s'expliquer par d'autres facteurs.

Pourquoi les émotions peuvent être plus intenses ?

Certaines caractéristiques souvent observées chez des enfants HPI peuvent contribuer à une plus grande intensité émotionnelle, par exemple :

- **Une grande sensibilité** : ils perçoivent davantage les détails et les nuances de leur environnement.
- **Une pensée en profondeur** : ils réfléchissent beaucoup, ce qui peut amplifier les inquiétudes ou les déceptions.
- **Une forte empathie** : ils sont souvent très touchés par les émotions des autres et par les injustices.
- **Un idéal de soi élevé** : ils peuvent être très exigeants envers eux-mêmes.

Ces facteurs peuvent rendre certaines situations plus difficiles à vivre, sans que cela soit systématique.

Des réactions qui peuvent se manifester

L'intensité émotionnelle peut prendre différentes formes :

- pleurs fréquents ou difficiles à arrêter;
- colère vive face à une injustice;
- grande tristesse après un petit échec;
- anxiété face à l'inconnu ou aux changements;
- préoccupations importantes pour des sujets comme l'environnement, la santé ou le bien-être des autres;
- besoin de temps pour « digérer » certaines situations.

Ces réactions sont souvent le signe que l'enfant ressent les choses très profondément. Cela ne signifie pas qu'il est « trop sensible » ou « difficile », mais plutôt qu'il a besoin de stratégies adaptées pour l'aider à traverser ces émotions.

"Derrière une émotion intense, il y a souvent un besoin important." ♡

Ce qui peut aider

Il n'existe pas une seule façon d'accompagner un enfant dans la gestion de ses émotions. Voici quelques pistes qui peuvent être utiles :

- **Accueillir l'émotion** : valider ce qu'il ressent, sans minimiser.
- **Nommer l'émotion** : mettre des mots aide à mieux la comprendre.
- **Identifier le besoin** : se demander ce que cette émotion essaie de nous dire.
- **Soutenir la régulation** : respiration, mouvement, temps calme, contact rassurant, activité apaisante.
- **Préparer les moments plus difficiles** : anticiper les changements ou les situations stressantes.

Questions pour nourrir votre réflexion

- Quelles sont les situations qui déclenchent le plus d'émotions chez mon enfant ?
- De quoi aurait-il besoin lorsqu'il vit une émotion intense ?
- Comment est-ce que je réagis habituellement à ses émotions ?
- Quelles stratégies l'aident déjà à se calmer ?
- Quelles nouvelles idées pourrions-nous essayer ensemble ?

Petite activité : avant – pendant – après

Choisissez une situation difficile vécue récemment et complétez avec votre enfant.

Avant	Pendant	Après
Qu'est-ce qui a pu déclencher cette émotion ?	Qu'est-ce qui a aidé (ou aurait pu aider) ?	Qu'est-ce que j'ai appris ? Que pourrais-je faire la prochaine fois ?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

À retenir

- L'intensité émotionnelle peut être présente chez certains enfants HPI, sans être une caractéristique obligatoire.
- Chaque enfant est unique : ses émotions ont un sens et méritent d'être accueillies.
- Le soutien, la compréhension et des stratégies adaptées peuvent l'aider à mieux traverser les moments difficiles.
- Il est important de considérer l'ensemble des facteurs qui peuvent influencer ses émotions (tempérament, contexte familial et scolaire, événements de vie, etc.).



psychoeducatrice.net

Des émotions bien accompagnées aujourd'hui pour un demain plus serein. ♡

Quand l'erreur devient difficile à tolérer

Plusieurs enfants à haut potentiel souhaitent bien faire et ont des attentes élevées envers eux-mêmes. Lorsqu'ils perçoivent l'erreur comme un échec, cela peut générer de l'anxiété, de la déception et parfois un évitement des tâches. Apprendre à composer avec l'erreur fait partie des compétences à développer, comme toute autre habileté de vie.



Le perfectionnisme : qu'est-ce que c'est ?

Le perfectionnisme correspond à des attentes très élevées et à un besoin de bien faire. Il peut avoir des côtés positifs, comme la motivation et la persévérance. Cependant, lorsque l'enfant se fixe des standards irréalistes ou associe sa valeur à la performance, il peut vivre plus de stress et éviter les situations où il pourrait se tromper.

Le perfectionnisme n'est pas une caractéristique présente chez tous les enfants HPI. Il s'agit d'une tendance qui peut être influencée par plusieurs facteurs (tempérament, contexte familial et scolaire, expériences de vie, etc.).

Pourquoi certains enfants sont plus à risque ?

Plusieurs éléments peuvent contribuer au perfectionnisme :

- une grande conscience des détails et des nuances ;
- un désir de bien faire et de comprendre en profondeur ;
- une peur de décevoir les adultes ou de ne pas être à la hauteur ;
- des comparaisons fréquentes avec soi-même ou avec les autres ;
- un environnement très axé sur la réussite ou la performance ;
- des expériences passées où l'erreur a été mal vécue.

« L'erreur n'est pas le contraire de la réussite, mais une étape du processus d'apprentissage. »

Des signes qui peuvent être observés

- Se décourage rapidement lorsqu'il fait une erreur.
- Évite les tâches qu'il juge difficiles ou incertaines.
- Recommence plusieurs fois un même travail.
- Est très critique envers lui-même.
- A de la difficulté à accepter les commentaires ou les corrections.
- Vit de l'anxiété dans les situations d'évaluation.
- Peut remettre à plus tard des tâches par peur de ne pas bien faire.

Comment l'accompagner ?

- **Valoriser le processus :** souligner les efforts, les stratégies utilisées et ce qu'il a appris, plutôt que seulement le résultat.
- **Normaliser l'erreur :** partager vos propres expériences.
- **Favoriser une attitude bienveillante :** remplacer l'autocritique par un discours plus doux et réaliste.
- **Encourager la prise de risque :** l'aider à essayer, même si le résultat n'est pas parfait.
- **Modéliser la flexibilité :** montrer qu'il est possible de faire une erreur et de s'en remettre.

Petite activité : changer de perspective

Aidez votre enfant à transformer une pensée perfectionniste en une pensée plus aidante.

Pensées perfectionnistes		Pensées plus aidantes
« Si ce n'est pas parfait, c'est un échec. »	→	_____
« Je ne suis pas capable. »	→	_____
« Les autres vont me juger. »	→	_____
« Je dois tout savoir du premier coup. »	→	_____
« Je ne veux pas me tromper. »	→	_____

Invitez votre enfant à ajouter d'autres exemples qui lui ressemblent.

Questions pour réfléchir

- Comment réagis-je lorsque mon enfant fait une erreur ?
- Est-ce que je valorise davantage le résultat que l'effort ?
- Quels messages sur l'erreur ai-je reçus dans mon propre parcours ?
- Comment puis-je encourager mon enfant à sortir de sa zone de confort, à son rythme ?
- Quelles situations lui permettent de se sentir en sécurité pour essayer et se tromper ?





La confiance grandit aussi dans les détours.

Quand tout doit avoir une explication

Les enfants à haut potentiel posent souvent beaucoup de questions. Ils ont un grand besoin de comprendre comment les choses fonctionnent, de chercher du sens et d'explorer différentes idées. Cette curiosité est une force, mais elle peut parfois devenir un défi au quotidien, surtout lorsque les questions se multiplient ou que les règles sont remises en question.



Une curiosité qui fait grandir

Le besoin de comprendre est souvent très présent chez les enfants HPI. Ils cherchent les liens, les causes et les conséquences, et aiment approfondir leurs connaissances. Cette curiosité s'appuie sur :

- une pensée analytique et logique;
- une grande capacité à faire des liens entre les idées;
- un désir sincère de comprendre le monde qui les entoure;
- une ouverture à des sujets complexes, même jeunes.

Poser beaucoup de questions n'est pas un manque d'obéissance, mais plutôt un signe d'un cerveau en action !

Quand les questions peuvent devenir un défi

Dans certaines situations, le besoin d'explication peut entraîner des difficultés, par exemple :

- des discussions qui s'éternisent;
- une tendance à remettre en question toutes les règles;
- de l'opposition lorsque la réponse ne satisfait pas;
- de la frustration quand une explication n'est pas possible ou trop complexe;
- une difficulté à accepter « parce que c'est comme ça ».

Parfois, la réponse n'est pas simple, et c'est correct ! ♡

Il est important de distinguer le besoin légitime de comprendre d'une négociation qui s'éternise ou d'une contestation systématique.

Des stratégies qui peuvent aider

Voici quelques façons d'accompagner votre enfant dans son besoin de comprendre, tout en maintenant un quotidien harmonieux.



1 Accueillir la question
Montrez que vous appréciez sa curiosité, même si vous n'avez pas toujours la réponse.

2 Offrir une explication adaptée
Utilisez des mots simples et concrets, selon son âge.

3 Fixer une limite de temps
Vous pouvez dire : « Je t'explique pendant 5 minutes, puis on passe à autre chose. »

4 Reconnaître quand il n'y a pas de réponse claire
Certaines questions n'ont pas de réponse unique ou définitive. C'est une belle occasion d'explorer ensemble !

5 Revenir plus tard
Si vous n'avez pas le temps, proposez un moment précis pour en discuter.

Exemples de réponses qui peuvent aider

« C'est une excellente question ! Voici ce que je sais… »

« C'est une bonne réflexion. Qu'en penses-tu toi ? »

« Je n'ai pas toutes les réponses, mais on peut chercher ensemble. »

« Pour l'instant, c'est la règle. Je comprends que tu aimerais en discuter. On en reparle plus tard. »

La curiosité éclaire le chemin. ♡

Les questions d'aujourd'hui nourrissent la compréhension de demain. ♡

Petite activité : notre boîte à questions

Créez une boîte ou un cahier où votre enfant peut noter ses questions au fil de la semaine. Choisissez un moment (ex. : dimanche soir) pour en discuter ensemble.

Notre façon de faire :

- ☐ Une boîte à questions
- ☐ Un cahier
- ☐ Une section dans le calendrier familial
- ☐ Autre : _____



Questions pour réfléchir

Comment je réagis lorsque mon enfant me pose plusieurs questions ?

- Est-ce que je prends le temps d'écouter, même quand je suis pressé(e) ?
- Quelles sont les situations où les discussions s'éternisent le plus ?
- Quelles stratégies fonctionnent bien à la maison ?
- Comment puis-je valoriser sa curiosité tout en maintenant des limites claires ?



À retenir

- La curiosité est une force : elle favorise l'apprentissage, la créativité et la pensée critique.
- Toutes les questions n'ont pas de réponse simple, et c'est normal.
- Un équilibre entre l'écoute, l'explication et la limite aide à maintenir un climat familial serein.
- Votre enfant apprend aussi à vivre avec l'incertitude, une compétence précieuse.

Des questions aujourd'hui, des découvertes demain. ♡

« Pourquoi ? »
Quand votre enfant questionne et argumente beaucoup

Les enfants à haut potentiel ont souvent un grand besoin de comprendre. Ils posent beaucoup de questions, cherchent le sens des choses et aiment discuter d'idées. Cette curiosité est une force, mais elle peut aussi amener des échanges qui s'éternisent ou être perçue comme de l'opposition.



Un besoin de comprendre

Plusieurs enfants HPI cherchent à comprendre le « pourquoi » derrière une règle, une décision ou un événement. Leur pensée analytique les amène à faire des liens, à envisager plusieurs points de vue et à chercher la logique.

Ce besoin de sens est normal et témoigne souvent d'une grande curiosité intellectuelle.

> Comprendre donne du sens, et le sens alimente la motivation.

Ce que cela peut apporter

Même si cela peut parfois être exigeant, ces échanges peuvent :

- stimuler sa pensée critique;
- enrichir la relation parent-enfant;
- favoriser son autonomie et sa capacité à réfléchir de façon nuancée;
- lui apprendre à écouter différents points de vue;
- développer son vocabulaire et ses habiletés de communication.



Outil : accueilir et répondre avec équilibre

Utilisez cette démarche simple pour guider vos réponses.

1. **Écouter :** laissez votre enfant exprimer sa question jusqu'au bout.
2. **Valider :** « C'est une bonne question. Tu réfléchis vraiment. »
3. **Répondre :** donnez une explication claire et adaptée à son âge.
4. **Conclure :** si nécessaire, rappelez la décision ou la règle.

Cette démarche aide à nourrir sa curiosité tout en maintenant un cadre clair. ♡



Curiosité, désaccord ou opposition ?

Il peut être utile de se demander ce qui se cache derrière le questionnement de votre enfant :

- **Curiosité :** il veut en savoir plus, il est intéressé.
- **Besoin de comprendre :** il cherche la logique ou la cohérence.
- **Désaccord :** il a un autre point de vue et souhaite l'exprimer.
- **Opposition :** il tente de négocier la règle ou d'éviter ce qui est demandé.

Un même comportement peut avoir des intentions différentes selon le contexte. Observer ce qui se passe autour aide à mieux comprendre.

À garder en tête

- Vous n'avez pas à avoir toutes les réponses.
- Il est normal de dire : « Je ne sais pas, mais on peut chercher la réponse ensemble. »
- Certaines questions peuvent rester sans réponse définitive.
- Il est possible de reconnaître sa réflexion tout en maintenant votre position de parent.
- Les discussions n'ont pas à se transformer en débat sans fin.
- L'objectif n'est pas de gagner, mais de favoriser la compréhension et le respect mutuel.

Questions pour réfléchir

- Dans quelles situations mon enfant pose-t-il le plus de questions ?
- Comment est-ce que je réagis habituellement lorsqu'il questionne ?
- Qu'est-ce qui m'aide à rester ouvert(e) à sa réflexion sans perdre ma position de parent ?
- Quelles règles sont souvent remises en question à la maison ? Pourquoi sont-elles importantes pour notre famille ?
- Comment puis-je transformer ces échanges en occasions d'apprentissage ?

Petit défi cette semaine

☐ Choisissez une situation où votre enfant questionne beaucoup et essayez d'utiliser la démarche « Écouter – Valider – Répondre – Conclure ». Notez ce qui a bien fonctionné.

Poser des limites à un enfant qui argumente beaucoup

Un enfant qui pose des questions et qui argumente démontre souvent une grande capacité de réflexion. Cependant, il a aussi besoin de limites claires pour se sentir en sécurité, développer son autonomie et apprendre à vivre avec les autres.



Pourquoi les limites sont importantes ?

Les limites ne sont pas là pour freiner sa curiosité, mais pour :

- assurer sa sécurité et son bien-être ;
- l'aider à vivre en société et à respecter les autres ;
- lui offrir un cadre prévisible qui réduit l'anxiété ;
- lui permettre d'apprendre à composer avec la frustration ;
- développer son sens des responsabilités.

« Une limite bien posée n'éteint pas la discussion, elle lui donne un cadre. »



Trouver l'équilibre

Il est possible de reconnaître le besoin de comprendre de votre enfant tout en maintenant votre position de parent.

À éviter

- Entrer dans de longues négociations.
- Vouloir toujours avoir la dernière réponse.
- Changer de déricion sous la pression.
- Céder pour éviter le conflit.
- Se justifier de façon excessive.

À privilégier

- Écouter et valider son point de vue.
- Donner une explication simple et honnête.
- Nommer clairement la limite.
- Offrir un choix lorsque c'est possible.
- Rester calme et cohérent, même si la discussion se prolonge.

Une démarche en 4 étapes

1 Écouter et reconnaître
« Je comprends que tu aimerais… »
Montrez que vous avez entendu son point de vue, même si vous n'êtes pas d'accord.

2 Expliquer simplement
« Voici pourquoi… »
Donnez une explication courte, adaptée à son âge.

3 Nommer la limite
« La décision est prise : … »
Soyez clair, ferme et bienveillant.

4 Offrir un choix (si possible)
« Tu peux choisir entre… »
Donnez un espace d'autonomie à l'intérieur de la limite.



Qu'est-ce qui est négociable ?

Non négociable (valeurs, sécurité, respect)	Négociable (selon le contexte)	Choix possible (autonomie)
• La sécurité	• L'ordre des tâches	• Quel livre lire
• Le respect des autres	• Le moment	• Quel vêtement porter
• Les comportements violents ou dangereux	• La façon de faire	• Quel collation prendre
• Le coucher	• Le choix parmi plusieurs options	• Avec qui faire l'activité
• Les écrans (durée)		• Comment s'organiser dans le temps
• Le fait d'aller à l'école		• Quelle activité après les devoirs

Questions pour réfléchir

- Dans quelles situations mon enfant argumente-t-il le plus ?
- Est-ce que je reste clair et constant dans mes limites ?
- Est-ce que je lui offre suffisamment de choix au quotidien ?
- Comment est-ce que je me sens quand il n'est pas d'accord avec moi ?
- Quelles stratégies fonctionnent bien dans ma famille ?
- Qu'est-ce que je pourrais essayer différemment ?

Petite activité : mon plan d'action

Choisissez une situation fréquente et déterminez à l'avance comment vous souhaitez réagir.

Situation : _____

Ma limite : _____

Comment je vais l'expliquer : _____

Le choix possible : _____

Ma phrase clé (courte et calme) : _____

Des limites claires aujourd'hui pour l'autonomie de demain.

Quand l'école n'est pas assez stimulante

Plusieurs enfants à haut potentiel s'ennuient à l'école, non pas parce qu'ils ne veulent pas apprendre, mais parce que le rythme, le contenu ou la façon d'enseigner ne répondent pas à leurs besoins. Ce manque de stimulation peut avoir un impact sur leur motivation, leur comportement et leur estime d'eux-mêmes.



Pourquoi cela peut être difficile ?

À l'école, les apprentissages sont souvent conçus pour répondre aux besoins de la majorité des élèves. Un enfant à haut potentiel peut rapidement maîtriser de nouveaux concepts et ressentir un manque de défi. Cela peut entraîner :

- de l'ennui;
- une baisse de motivation;
- de la perte d'intérêt pour certaines matières;
- des comportements d'évitement ou de distraction;
- un sentiment de ne pas se sentir compris.

"L'ennui n'est pas un manque de capacité, mais souvent un manque de défi." ♡

Des signes à observer

Voici quelques indices qui peuvent indiquer que l'école n'est pas assez stimulante pour votre enfant :

- Il termine ses travaux très rapidement.
- Il s'ennuie et s'agite en classe.
- Il pose beaucoup de questions ou va plus loin que ce qui est st demandé.
- Il perd intérêt pour certaines matières.
- Il peut adopter des comportements dérangeants par ennui.
- Il exprime le souhait d'apprendre par lui-même.
- Il se montre critique envers la façon dont certaines notions sont enseignées.
- Il peut avoir l'impression de « tourner en rond ».

Parfois, un comportement difficile cache un grand besoin d'apprendre autrement." ♡

Des pistes de solutions

Il existe plusieurs moyens d'augmenter la stimulation et l'engagement de votre enfant à l'école. Voici quelques idées :

- ✓ Échanger avec l'enseignant pour partager vos observations et réfléchir ensemble à des ajustements possibles.
- ✓ Proposer des défis supplémentaires ou des projets enrichis.
- ✓ Permettre des choix dans les tâches ou les sujets.
- ✓ Encourager l'exploration de sujets qui l'intéressent.
- ✓ Utiliser des approches créatives (projets, recherche, présentations).
- ✓ Favoriser l'apprentissage autonome lorsque c'est possible.
- ✓ Valoriser ses intérêts et ses forces dans les apprentissages.
- ✓ Collaborer avec des ressources de l'école (orthopédagogue, conseiller pédagogique, direction).

Questions à se poser

- Qu'est-ce qui motive vraiment mon enfant à apprendre ?
- Dans quelles matières se sent-il le plus stimulé ?
- Quels sont ses intérêts à l'extérieur de l'école ?
- Comment puis-je collaborer avec l'école pour mieux répondre à ses besoins ?
- Quels ajustements ont déjà été tentés ? Ont-ils été utiles ?
- Quelles seraient les prochaines pistes à explorer ?
- Qu'est-ce qui pourrait l'aider à se sentir plus engagé ?

Message pour votre enfant

Il est normal de t'ennuyer parfois à l'école, surtout si tu apprends vite et que tu as soif de nouvelles connaissances. Ton cerveau fonctionne différemment, et c'est une belle force ! Parle de ce que tu ressens à un adulte de confiance. Ensemble, vous pouvez trouver des façons de rendre tes apprentissages plus stimulants et plus adaptés à toi." ♡

Petite activité : mes idées pour une école plus stimulante

Invite votre enfant à réfléchir aux questions suivantes et à noter ses idées. Vous pouvez ensuite en discuter ensemble ou les partager avec l'école.



- Qu'est-ce que j'aimerais apprendre davantage ?
- Comment j'aime apprendre (ex. : projets, discussions, vidéos) ?
- Quelles matières m'intéressent le plus ?
- Quelles sont mes idées pour rendre l'école plus stimulante ?
- Qui pourrait m'aider à mettre ces idées en place ?

À retenir

- ✓ L'ennui peut être un signe que votre enfant a besoin de plus de défi.
- ✓ Une bonne collaboration avec l'école peut faire une grande différence.
- ✓ Il existe des solutions pour rendre l'apprentissage plus stimulant.
- ✓ Votre enfant a le droit d'apprendre à sa façon.
- ✓ Sa curiosité est une force qui peut l'accompagner toute sa vie.

Un enfant stimulé aujourd'hui est un adulte passionné demain. ♡



Enrichir, approfondir ou accélérer ?

Différentes façons de répondre aux besoins d'un enfant à haut potentiel

Il n'y a pas une seule façon de soutenir un enfant qui s'ennuie à l'école. Selon ses besoins, sa personnalité et son contexte, il peut être aidant d'enrichir le contenu, d'approfondir certains sujets ou d'accélérer son parcours. L'important est de trouver l'option la plus adaptée à votre enfant.



Enrichir

Ajouter de la variété et de la profondeur, sans modifier le niveau scolaire.

L'enrichissement consiste à offrir des activités supplémentaires ou différentes pour stimuler l'intérêt et la curiosité de l'enfant, tout en demeurant dans son niveau scolaire.



Exemples :

- Projets spéciaux et travaux créatifs
- Lectures variées et plus complexes
- Activités de recherche
- Liens avec des intérêts personnels
- Participation à des concours ou à des clubs

« On ajoute des couleurs au parcours, sans changer sa vitesse. »

Approfondir

Aller plus loin dans un sujet qui captive l'enfant.

L'approfondissement permet d'explorer un thème en détail, de poser des questions plus complexes et de développer une compréhension plus fine d'un sujet qui l'intéresse.

Exemples :

- Études plus poussées sur un sujet précis
- Mentorat avec un spécialiste
- Projets d'envergure sur une longue période
- Analyse critique et débats
- Approche interdisciplinaire (ex. : lier sciences, histoire et art)



« On creuse plus loin pour nourrir sa soif de comprendre. »

Accélérer

Avancer plus rapidement dans certains apprentissages.

L'accélération consiste à permettre à l'enfant d'apprendre à un rythme plus rapide, que ce soit dans une matière spécifique ou pour l'ensemble du parcours scolaire.

Exemples :

- Sauter une matière ou un niveau
- Suivre des cours à un niveau supérieur
- Double parcours (ex. : secondaire et cours du cégep)
- Reconnaissance des acquis
- Horaire adapté pour libérer du temps



« On lui permet d'avancer à la vitesse de son potentiel. »

Comment choisir ?

Il n'existe pas de solution universelle. Voici quelques éléments à considérer :

- ☐ Quels sont les intérêts et les motivations de votre enfant ?
- ☐ Dans quelles matières s'ennuie-t-il le plus ?
- ☐ Comment réagit-il face aux défis ?
- ☐ A-t-il besoin de plus de variété, de profondeur ou d'aller plus vite ?
- ☐ Quelles sont les possibilités offertes par son école ou son centre de services scolaire ?
- ☐ Quels sont les impacts possibles sur son bien-être social et émotionnel ?



Questions à discuter avec l'école

Voici quelques questions qui peuvent vous aider à amorcer la discussion avec l'enseignant(e) ou la direction :

- Quelles options d'enrichissement ou d'approfondissement sont possibles dans la classe ?
- Y a-t-il des projets spéciaux ou des activités parascolaires adaptés aux élèves à haut potentiel ?
- La flexibilité dans certaines matières est-elle envisageable ?
- Quelles sont les conditions pour une accélération ?
- Qui peut m'accompagner dans cette démarche (orthopédagogue, conseiller d'orientation, direction) ?

Petite activité : mon plan d'exploration

Avec votre enfant, remplissez les cases ci-dessous pour réfléchir aux prochaines étapes.

1. Mes intérêts	2. Mes idées	3. Mon prochain pas
Quels sujets m'allument ?	Qu'aimerais-je explorer davantage ?	Quelle action pourrais-je essayer ?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

À retenir

- ✓ Il est possible d'adapter le parcours scolaire selon les besoins de votre enfant.
- ✓ Enrichir, approfondir et accélérer sont des options complémentaires.
- ✓ Une bonne collaboration avec l'école est essentielle.
- ✓ Le plus important est de respecter le rythme, les intérêts et le bien-être de votre enfant.
- ✓ Chaque petit ajustement peut faire une grande différence dans sa motivation et sa confiance.

Un environnement qui stimule aujourd'hui, un grand demain ! ♡



psychoeducatrice.net

Motivation : quand « il pourrait tellement mieux faire »



Vous voyez ses capacités, son potentiel et vous vous demandez pourquoi il ne fait pas plus d'efforts ? Cette impression est fréquente chez les parents d'enfants à haut potentiel. La motivation fonctionne différemment : ce n'est pas un manque de volonté, mais souvent un manque de sens, de défi ou d'intérêt dans ce qui est demandé.

Une motivation qui fonctionne différemment

Chez plusieurs enfants à haut potentiel, la motivation est davantage :

- intrinsèque (venir de l'intérieur plutôt que des récompenses);
- liée à l'intérêt, au sens et au défi;
- sensible à la nouveauté et à la variété;
- influencée par la perception de compétence;
- affectée par l'ennui, la perfection ou la peur de l'échec.

Si la tâche est perçue comme trop facile, répétitive ou peu significative, cela peut réduire sa motivation, même s'il en est capable.

Ce qui peut influencer sa motivation

- Un sentiment d'ennui ou de sous-stimulation.
- Une difficulté à voir l'utilité de la tâche.
- Une tendance au perfectionnisme (« si je ne peux pas le faire parfaitement, je ne le fais pas »).
- Une sensibilité aux critiques ou à la pression.
- Un besoin d'autonomie et de choix.
- Des intérêts très spécifiques qui prennent beaucoup de place.
- Une fatigue mentale ou émotionnelle.

Ce n'est pas qu'il ne veut pas, c'est souvent qu'il ne voit pas l'intérêt... ou qu'il voit trop d'obstacles. ♡



Des stratégies qui aident au quotidien

- **Donner du sens** : expliquer pourquoi c'est important et comment cela peut lui servir.
- **Offrir des choix** : lui permettre de choisir l'ordre, la méthode ou le moment.
- **Varier les approches** : utiliser des moyens différents (vidéos, projets, manipulation, etc.).
- **Relier à ses intérêts** : intégrer ses passions lorsque c'est possible.
- **Décomposer les tâches** : petites étapes claires et réalisables.
- **Valoriser l'effort et les stratégies** plutôt que seulement le résultat.
- Offrir un environnement calme et sans pression.
- Célébrer les progrès, même petits.

La motivation se nourrit de confiance, d'intérêt et de soutien bienveillant.

Questions à se poser comme parent

- Est-ce que la tâche a du sens pour mon enfant ?
- Comment puis-je la relier à ses intérêts ?
- Est-ce que mes attentes sont réalistes ?
- Est-ce que je mets trop de pression, même inconsciemment ?
- Qu'est-ce qui fonctionne bien pour l'encourager ?
- Comment puis-je mettre en valeur ses forces et ses efforts ?
- Suis-je prêt à ajuster ma façon de faire ?

Observer
Écouter
Comprendre
Ajuster
Avancer ♡

Petite activité : raviver la motivation

Choisissez une tâche qui est difficile pour votre enfant et complétez les étapes suivantes ensemble.

1. **Explorer** : Qu'est-ce qui rend cette tâche difficile ou peu intéressante ?
2. **Relier** : Y a-t-il un lien possible avec un de ses intérêts ?
3. **Ajuster** : Comment pourrait-on la rendre plus stimulante ?
4. **Planifier** : Quelles sont les prochaines petites étapes ?
5. **Essayer** : Mettez le plan en action et observez ce qui change.

Petits ajustements, grands effets ! ♡

À retenir

- Chaque enfant a son propre moteur de motivation.
- Un enfant à haut potentiel peut avoir besoin de plus de sens, de défi et d'autonomie pour s'engager.
- La comparaison avec les autres peut être décourageante pour lui et pour vous.
- Les efforts comptent autant que les résultats.
- Votre soutien, votre compréhension et votre flexibilité font une grande différence.

Un enfant motivé aujourd'hui développe a confiance de demain. ♡

Et si ça reste difficile ?

Si votre enfant semble démotivé dans plusieurs sphères de sa vie ou que cela entraîne une détresse importante, il peut être utile de consulter un professionnel (psychoéducateur, psychologue, orthopédagogue, etc.) pour mieux comprendre ses besoins et explorer des stratégies adaptées.

Derrière les défis de motivation
se cache souvent un grand potentiel
qui cherche simplement le bon contexte pour s'épanouir. ♡



psychoeducatrice.net

Son potentiel est bien réel. Aidez-le à le faire briller ! ♡

Les relations avec les autres



Des amitiés parfois intenses, parfois complexes

Les enfants à haut potentiel ressentent souvent les choses fortement, y compris dans leurs relations avec les autres. Ils peuvent rechercher des échanges profonds, avoir des intérêts différents de ceux de leurs pairs ou se sentir « différents ». Cela peut rendre l'amitié plus complexe, mais aussi très riche lorsqu'ils trouvent des personnes qui les comprennent et les apprécient pour qui ils sont vraiment.

Des besoins relationnels particuliers

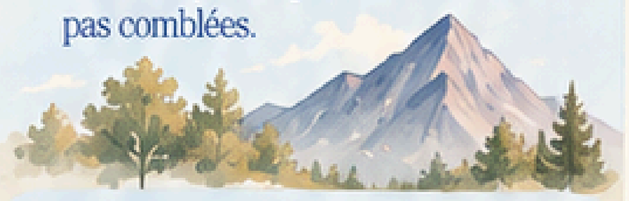
Plusieurs enfants à haut potentiel ont des besoins spécifiques dans leurs relations :

- **Des échanges significatifs :** ils aiment discuter d'idées, poser des questions et explorer des sujets variés.
- **Une grande sensibilité :** ils peuvent être plus touchés par les conflits, l'injustice ou le rejet.
- **Un fort sens de l'empathie :** ils sont souvent très attentifs aux émotions des autres.
- **Des intérêts parfois différents :** ils peuvent se sentir moins à leur place dans certains groupes.
- **Une quête d'authenticité :** ils préfèrent les relations sincères et peuvent avoir de la difficulté avec la superficialité.

« Trouver sa place peut prendre du temps, mais des amis qui partagent tes valeurs existent. »

Des défis possibles

- Se sentir différent ou incompris.
- Avoir de la difficulté à s'intégrer dans certains groupes.
- Vivre de l'ennui dans des interactions qu'ils perçoivent comme superficielles.
- Être plus vulnérable face à l'intimidation.
- Ressentir les conflits plus intensément.
- Avoir des attentes élevées envers l'amitié et être déçu lorsque celles-ci ne sont pas comblées.



« Ce n'est pas parce que c'est difficile parfois que tu fais quelque chose de mal. Tes besoins sont réels et ils méritent d'être compris. »

Des forces à reconnaître

- Une grande capacité d'empathie et d'écoute.
- De la profondeur dans les relations.
- Une ouverture à des amitiés avec des personnes d'âges différents.
- Une curiosité qui nourrit des échanges riches et variés.
- Une loyauté et une sincérité très appréciées.
- Une capacité à créer des liens forts avec des personnes qui partagent leurs intérêts et leurs valeurs.

« Ta différence est une richesse, et elle peut attirer des personnes qui te ressemblent. » ♡

Questions pour réfléchir

- Qu'est-ce que j'apprécie le plus chez mes amis ?
- Dans quelles situations je me sens bien avec les autres ?
- Qu'est-ce qui est plus difficile pour moi dans les relations ?
- Quels sont mes besoins pour me sentir à l'aise et accepté(e) ?
- Comment puis-je trouver des personnes qui partagent mes intérêts ?
- Qu'est-ce que je peux faire si je me sens exclu(e) ou incompris(e) ?
- Y a-t-il des adultes de confiance à qui je peux en parler ?

Prendre le temps de se connaître aide à trouver les bonnes personnes. ♡

Des stratégies qui peuvent aider

- ☐ Participer à des activités liées à mes intérêts (clubs, ateliers, sports, activités culturelles).
- ☐ Oser aller vers des personnes qui aiment des sujets semblables aux miens.
- ☐ Apprendre à reconnaître les relations saines (respect, écoute, soutien).
- ☐ Développer mes habiletés sociales (ex. : commencer une conversation, poser des questions, montrer de l'intérêt).
- ☐ Accepter que toutes les amitiés ne seront pas profondes, et que c'est correct.
- ☐ Être moi-même : ma différence peut être attirante pour certaines personnes.
- ☐ Demander de l'aide à un adulte si je vis de l'intimidation ou si je me sens isolé(e).

Petite activité : mon cercle de confiance

Dessine trois cercles et inscris dans chacun des noms ou des rôles de personnes qui sont importantes pour toi.

1. Mon cercle proche
(famille, amis très proches)

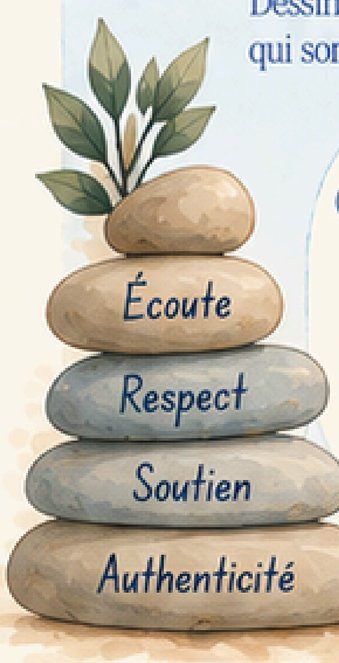
_____
_____
_____
_____

2. Mon cercle élargi
(amis, enseignants, mentors, etc.)

_____
_____
_____
_____

3. Les personnes ressources
(à qui je peux parler si j'ai besoin)

_____
_____
_____
_____



À retenir

- ✓ Il est normal de se sentir différent parfois.
- ✓ Les relations demandent du temps et de la patience.
- ✓ Il existe des personnes qui apprécient tes idées, ta sensibilité et tes intérêts.
- ✓ Les difficultés relationnelles ne signifient pas que tu n'es pas capable.
- ✓ Demander du soutien est une force.
- ✓ Tu as le droit d'être toi-même et de t'entourer de personnes qui te font du bien.

Les bonnes personnes existent, et elles font la vie plus belle ! ♡



Des liens vrais pour un avenir lumineux ! ♡

HPI et autres difficultés : éviter le raccourci

Un enfant peut être à haut potentiel et vivre aussi d'autres difficultés. Le HPI n'explique pas tout, et il ne protège pas de tout. Il est important d'éviter les raccourcis, afin de bien comprendre ce qui se passe et d'offrir le soutien le plus adapté possible.



Des réalités qui peuvent coexister

Plusieurs enfants à haut potentiel présentent aussi une ou des difficultés qui peuvent influencer leur fonctionnement. Parmi les plus fréquentes, on retrouve :

- un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH);
- un trouble d'apprentissage (lecture, écriture, mathématiques);
- un trouble du spectre de l'autisme (TSA);
- des troubles anxieux;
- un trouble oppositionnel ou des difficultés de régulation émotionnelle;
- des difficultés sur le plan moteur ou sensoriel.

Le HPI et ces difficultés peuvent se renforcer, se camoufler ou se manifester différemment d'une personne à l'autre.

Pourquoi c'est important d'éviter le raccourci ?

Attribuer tous les comportements au HPI peut mener à :

- passer à côté d'une difficulté qui nécessite un soutien spécifique;
- retarder une évaluation ou une intervention adaptée;
- minimiser la souffrance de l'enfant (« il est juste intense »);
- avoir des attentes irréalistes;
- ne pas utiliser les bonnes stratégies;
- augmenter le risque d'épuisement chez l'enfant et sa famille.



« Mieux comprendre toute la réalité de mon enfant, c'est lui donner plus de chances de s'épanouir. »

Des signes qui peuvent prêter à confusion

Certaines caractéristiques du HPI peuvent ressembler à des difficultés. Par exemple :

Rêve beaucoup, se déconcentre facilement	→	peut ressembler à un TDAH
Pose énormément de questions	→	peut être pris pour de l'opposition
Perfectionnisme, peur de l'erreur	→	peut ressembler à de l'anxiété
Sensibilité sensorielle	→	peut évoquer un TSA
Difficulté avec les tâches répétitives	→	peut être vue comme un manque d'effort
Réactions émotionnelles intenses	→	peut être confondu avec un trouble de régulation

Ce ne sont pas les mêmes réalités, même si elles peuvent parfois se ressembler.

Pistes pour mieux comprendre

En cas de doute, il est important d'observer l'ensemble du fonctionnement de l'enfant, dans différents contextes (maison, école, activités, relations). Une évaluation par des professionnels (ex. : psychoéducateur, psychologue, orthophoniste, ergothérapeute) peut aider à distinguer ce qui relève du HPI et ce qui nécessite un soutien supplémentaire.

Observer avec curiosité plutôt que juger trop vite.

Quelques questions à garder en tête :

- Ce comportement est-il présent dans plusieurs contextes ?
- Depuis quand est-il observé ?
- A-t-il un impact significatif sur son quotidien ?
- Qu'est-ce qui aide ou aggrave la situation ?
- Avons-nous consulté des professionnels pour obtenir un avis éclairé ?

Activité : distinguer et réfléchir

Pour chaque situation, demandez-vous : est-ce une caractéristique liée au HPI, une autre difficulté, ou un peu des deux ? Notez vos observations.

Situation observée	Piste HPI	Autre difficulté possible	Questions / Observations
Se déconcentre rapidement en classe	☐	☐	_____
Évite certaines tâches scolaires	☐	☐	_____
Réagit fortement aux critiques	☐	☐	_____
A des difficultés en lecture malgré de bonnes idées	☐	☐	_____
Semble toujours dans sa bulle	☐	☐	_____

À retenir

- ✓ Un enfant peut être à haut potentiel et avoir une ou plusieurs autres difficultés.
- ✓ Chaque enfant a un profil unique.
- ✓ Une évaluation professionnelle permet de mieux comprendre ses besoins.
- ✓ Éviter les étiquettes hâtives aide à offrir un soutien plus juste et bienveillant.
- ✓ La collaboration école-famille-professionnels est précieuse.

Un regard global pour mieux l'accompagner.

Message pour les parents

Chercher à comprendre l'ensemble du portrait de votre enfant n'est pas un signe d'inquiétude excessive, mais un geste d'amour et de bienveillance. Cela permet de mettre en place les bons soutiens et de l'aider à déployer tout son potentiel, tout en respectant ses besoins.

Derrière chaque comportement, il y a une histoire à comprendre. ♡



psychoeducatrice.net

Mieux comprendre aujourd'hui, pour un demain plus lumineux. ♡

Quand demander de l'aide ?

Demander de l'aide n'est pas un signe d'échec, mais un geste de bienveillance envers votre enfant et envers vous. Même si un enfant à haut potentiel possède de grandes forces, il peut aussi vivre des défis qui méritent un accompagnement professionnel. Plus tôt on intervient, plus il est possible de lui offrir un soutien adapté qui l'aidera à s'épanouir.



Des signes qui peuvent indiquer qu'un soutien est nécessaire

Chaque enfant est unique. Voici quelques signes qui, lorsqu'ils sont présents de façon répétée ou persistante, peuvent indiquer qu'il serait aidant de consulter un professionnel :

- Une détresse émotionnelle importante (anxiété, tristesse, colère fréquente).
- Des difficultés d'adaptation à l'école ou dans les relations.
- Un isolement social ou un sentiment de ne pas être compris.
- Une baisse marquée de motivation ou d'estime de soi.
- Des comportements de retrait, d'opposition ou des crises intenses.
- Des difficultés de sommeil, d'alimentation ou des plaintes physiques fréquentes.
- Des pensées négatives sur soi ou sur l'avenir.

Faire appel à un professionnel peut aider à mieux comprendre ce qui se passe et à trouver des solutions adaptées.

Vers qui se tourner ?

Selon la situation, différents professionnels peuvent vous accompagner :

- **Psychoéducateur(trice) :** pour mieux comprendre les comportements, développer des stratégies et soutenir l'adaptation.
- **Psychologue :** pour une évaluation plus approfondie (fonctionnement intellectuel, émotionnel, etc.) et un suivi thérapeutique.
- **Orthophoniste :** si des difficultés de langage ou de communication sont présentes.
- **Ergothérapeute :** en cas de défis sensoriels, moteurs ou d'organisation.
- **Pédopsychiatre :** si une évaluation médicale est nécessaire (ex. : anxiété sévère, TDAH).
- **Conseiller(ère) d'orientation :** pour soutenir les choix scolaires et professionnels.
- **Intervenants scolaires :** pour mettre en place des mesures d'adaptation à l'école.

« S'entourer des bonnes personnes fait toute la différence. »

Ce que peut apporter une évaluation

Une évaluation professionnelle permet de :

- mieux comprendre le profil de votre enfant (forces et défis);
- identifier d'éventuels troubles associés;
- obtenir des recommandation concrètes pour l'école et la maison;
- mieux cibler les besoins de soutien;
- aider votre enfant à se sentir compris et reconnu dans sa globalité.

Mieux comprendre donne des outils pour mieux accompagner. ♡

Questions à se poser

Ces questions peuvent vous aider à clarifier la situation :

- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus actuellement ?
- Depuis quand ces difficultés sont-elles présentes ?
- Quels impacts cela a-t-il sur son quotidien (maison, école, amitiés) ?
- Qu'avons-nous déjà essayé ? Qu'est-ce qui a aidé ?
- Ai-je besoin de soutien pour mieux comprendre ses besoins ?
- Suis-je prêt(e) à demander une évaluation ou un accompagnement ?
- Quels sont mes objectifs pour l'aider ?

Petite activité : mon plan d'action

Prenez un moment pour réfléchir aux prochaines étapes.
Vous pouvez remplir les cases ci-dessous.

1. Ce que j'observe / ce qui m'inquiète : _____
2. Ce que j'aimerais mieux comprendre : _____
3. Les personnes ressources à contacter : _____
4. Mes prochaines étapes : _____

Un petit pas aujourd'hui peut faire une grande différence demain. ♡

À retenir

- Il est normal de demander de l'aide.
- Un soutien précoce peut prévenir des difficultés plus grandes.
- Votre connaissance de votre enfant est précieuse.
- Chaque enfant a droit à un accompagnement adapté à ses besoins.
- Vous n'êtes pas seul(e) dans cette démarche.

Demander de l'aide, c'est avancer ensemble vers un avenir plus serein. ♡

Pour vous, comme parent

N'oubliez pas de prendre soin de vous. Accompagner un enfant à haut potentiel peut être exigeant et susciter beaucoup de questions et d'émotions. Parlez de vos inquiétudes, cherchez du soutien et rappelez-vous que vous faites de votre mieux.

« Un parent soutenu est un enfant mieux soutenu. » ♡



Ensemble, pour révéler tout son potentiel. ♡

psychoeducatrice.net

Ressources Douance (HPI)

S'informer pour mieux accompagner ♡

Voici une sélection de ressources fiables et accessibles pour vous aider à mieux comprendre la douance, explorer des pistes concrètes et vous sentir moins seul dans votre parcours. Ces ressources peuvent compléter votre réflexion et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel.



Organismes et réseaux

Des milieux pour s'informer, échanger et se sentir moins seul.

Haut Potentiel Québec (Douance Québec)

Regroupement de parents et de familles offrant du soutien, des activités d'information, des partages d'expériences et des ressources pour mieux comprendre la douance.

Mensa Québec

Réseau pour les personnes à haut potentiel. Les familles peuvent consulter les activités et les possibilités offertes aux jeunes dans leur région.

Association québécoise pour la douance (AQD)

Organisme québécois qui diffuse de l'information et contribue à la sensibilisation sur la douance. Une ressource intéressante à explorer pour mieux comprendre les réalités des personnes douées.

Échanger avec d'autres parents peut aider à se sentir compris et à découvrir de nouvelles pistes. ♡

Sites web et outils pratiques

Des informations et des outils pour approfondir vos connaissances.

HPI Québec

Espace francophone de vulgarisation et de ressources sur le haut potentiel intellectuel. Un site riche en articles et en outils pour les parents.

Comme pour toute information en ligne, il est important de garder un regard critique et de vérifier la qualité des sources.

Clinique Brain Storm

Clinique québécoise de psychoéducation spécialisée en douance. Elle offre des ressources gratuites en ligne, dont un guide destiné aux parents, ainsi que de l'accompagnement pour les familles, les enfants, les adolescents et les professionnels.

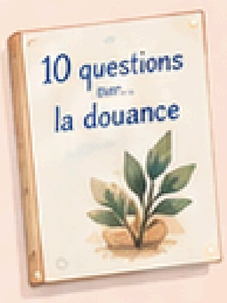
Ordre des psychologues du Québec (OPQ)

Source professionnelle offrant des informations pour mieux comprendre l'évaluation psychologique de la douance et pour trouver un psychologue.

S'informer, c'est déjà un pas vers le changement. ♡

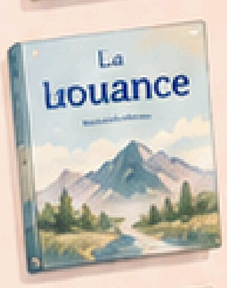
Livres à explorer

Des lectures pour mieux comprendre et nourrir votre réflexion.



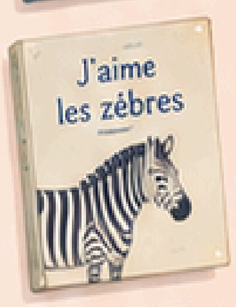
10 questions sur... la douance et la double exceptionnalité chez l'enfant et l'adolescent

Marie-Josée Caron, Elodie Authier, Marina Attié, Julie Duval et Marie-Claude Guay, Éditions Midi trente, 2021.
Un ouvrage québécois fondé sur la littérature scientifique. Il aborde la douance, l'évaluation, les mythes, la double exceptionnalité et propose des pistes d'accompagnement concrètes.



La douance : Comprendre le haut potentiel intellectuel et créatif

Marianne Bélanger, Éditions Midi trente, 2019.
Une ressource claire et accessible pour mieux comprendre la douance et ses particularités.



J'aime les zèbres : pour mieux comprendre les personnes à haut potentiel intellectuel

Dominic Gagnon, Éditions de l'Homme.
Un ouvrage québécois de vulgarisation qui aborde avec sensibilité la réalité des profils atypiques.



La Douance — Mode d'emploi et boîte à outils pour adultes & enfants doués

Un site proposant un ensemble de ressources pratiques en ligne pour mieux comprendre la douance et outiller le quotidien (des outils, des fiches et des conseils).

Balado à écouter

Des conversations inspirantes pour aller plus loin.

À la hauteur de nos tout-petits – Comment reconnaître la douance chez nos enfants ?

Sur BaladoQuébec.
Un épisode de vulgarisation qui aborde la douance chez l'enfant avec des intervenantes et une maman membre de Haut Potentiel Québec. Il permet de mieux comprendre les signes du quotidien et la dyssynchronie.

Les balados sur la neurodiversité peuvent nourrir la réflexion, mais tous n'ont pas le même niveau de validation scientifique. Vérifiez la formation des personnes invitées et croisez l'information avec des sources professionnelles.

Comment choisir une ressource ?

Voici quelques questions à se poser pour faire un choix éclairé :

- ☐ Qui produit cette information et quelle est sa formation ?
- ☐ Les affirmations sont-elles appuyées par des sources récentes ?
- ☐ Cette ressource respecte-t-elle la diversité des profils HPI ?
- ☐ Est-ce qu'elle m'aide à mieux comprendre mon enfant sans tout attribuer à la douance ?

Poser les bonnes questions aide à trouver des réponses plus justes. ♡

À retenir

Une ressource peut informer et soutenir votre réflexion, mais elle ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre enfant, consultez un professionnel qualifié. ♡



Mon prochain pas

Ma prochaine ressource à explorer : _____

Ce que j'aimerais mieux comprendre : _____

psychoeducatrice.net ♡

S'informer aujourd'hui, pour mieux accompagner demain. ♡