

Elisa Rec

HPE

**Haut Potentiel
Emotionnel**



Elisa REC

HPE Haut Potentiel Emotionnel

Et si votre sensibilité était votre plus grande force?

© Elisa REC, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9109-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à toutes celles et ceux qui ont, de près ou de loin, contribué à la réalisation de ce livre. À ceux qui, tel des impressionnistes, ont ajouté leurs touches de couleurs au tableau vivant de ma vie.

Votre intelligence émotionnelle peut parfois vous isoler, vous enfermer dans un monde à part. Mais elle peut aussi vous libérer, vous permettre de vous exprimer pleinement et de prendre la place qui vous revient.

« La créativité c'est l'intelligence qui s'amuse »

Albert Einstein, 1879-1955

Introduction

« Semblables au ruisseau qui s'enfuit, nous changeons à chaque instant ; notre vie se renouvelle de minute en minute, et si nous croyons rester les mêmes, ce n'est que pure illusion de notre esprit. »

Élisée Reclus, 1869

Un jeune homme vient me consulter pour un mal-être diffus. Je perçois une fatigue émotionnelle constante, une hypersensibilité qu'il juge envahissante, un sentiment de décalage avec les autres, et un besoin profond d'authenticité dans un monde qu'il éprouve comme trop bruyant, trop rapide, trop superficiel.

Au fil de ses mots, un profil particulier se dessine. Il est intelligent, lucide, attentif aux autres, souvent à ses dépens. Il pense beaucoup, ressent tout, intensément. Très vite, c'est une évidence pour moi : je retrouve chez lui ce que j'ai observé chez tant d'autres patients : une forme de sensibilité exacerbée, un rapport au monde en haute fréquence, une manière de tout vivre « trop fort » mais aussi « trop juste ».

C'est au contact de mes patients et de leurs vécus singuliers, que s'est imposée à moi l'idée d'un « profil de personnalité » : celui du haut potentiel émotionnel.

Dans ce livre, mon souhait est d'offrir un cadre de compréhension à celles et

ceux qui, comme lui, comme tant d'autres, se sont trop souvent sentis en décalage, voire « de trop » pour ce monde.

Ce livre est né de mes années d'expériences en tant que psychologue clinicienne ainsi que de ma propre exploration intérieure. Une conviction s'est imposée : notre potentiel émotionnel peut être développé, cultivé et transformé pour être un véritable atout pour la vie. C'est en affirmant ma propre écoute et en enrichissant ma sensibilité relationnelle que j'ai pu accompagner mes patients vers une transformation profonde de leur rapport à eux-même et aux autres. J'ai longtemps cru que ma sensibilité était une faiblesse. Jusqu'au jour où j'ai compris qu'elle était ma meilleure boussole. J'ai découvert que c'est en développant mes propres potentialités émotionnelles d'écoute et de communication que j'ai pu permettre aux patients de faire de même.

Et si votre hypersensibilité n'était pas un problème à résoudre, mais une intelligence à cultiver ?

Le haut potentiel émotionnel n'est pas un diagnostic, ni une étiquette. C'est un prisme de lecture qui éclaire autrement des vécus intenses et souvent incompris.

Ce n'est pas un trouble. C'est une richesse, à condition de la reconnaître et de l'apprivoiser. Ce que j'ai observé au fil des années, c'est que ces patients à haut potentiel émotionnel ne manquent pas de ressources. Au contraire. Mais ils manquent souvent de repères. Ils se sentent vulnérables là où ils sont en réalité puissants.

Leur monde intérieur est profond, parfois tumultueux, mais jamais vide.

L'émotion est comme un langage. Et nous avons tout à gagner à en apprendre les codes.

Dans un monde où l'intelligence intellectuelle est valorisée, l'intelligence émotionnelle reste trop souvent négligée alors même qu'elle est au cœur de nos décisions les plus importantes : choisir un lieu de vie, une carrière, une relation. Ce que nous ressentons guide bien souvent ce que nous choisissons. Apprendre à lire et apprivoiser ses émotions, c'est apprendre à mieux vivre.

Il existe une grande palette d'intelligence, comme le souligne Gardner à

travers le concept d'*intelligence multiple*. Comme il le formule à propos des capacités émotionnelles :

« Or, dans la vie quotidienne, aucune forme d'intelligence n'est plus importante que celle-là. Si vous ne la possédez pas, vous choisirez mal votre conjoint, votre métier, etc... Les écoles devraient impérativement l'inculquer aux enfants. » (Gardner, 1983)

Depuis quelques années, un engouement pour le haut potentiel émotionnel a émergé. Sur les réseaux sociaux, dans les cabinets de thérapie, cette notion intrigue et résonne chez de nombreuses personnes qui ne se reconnaissent pas dans les modèles standards et beaucoup s'interrogent :

Et si cette sensibilité intense, ce trop-plein émotionnel, cette impression de décalage était lié à un haut potentiel émotionnel ?

Le haut potentiel émotionnel n'est pas une pathologie, et encore moins un handicap. C'est une façon d'être, une singularité personnelle, qui, si elle est comprise et apprivoisée, devient une formidable ressource d'adaptation et de créativité.

Mon hypothèse est que le haut potentiel émotionnel permet une forme de régulation émotionnelle, d'intégration et d'adaptation sociale. Le haut potentiel émotionnel est une caractéristique personnelle qui est un facteur de protection.

Il n'est pas un acquis, c'est une merveilleuse **boîte à outils** pour se conquérir soi-même et partir à la conquête du monde.

Dans ce livre, je vous invite à un cheminement intérieur et à une meilleure compréhension de votre monde émotionnel. Vous y découvrirez :

– Comment identifier un haut potentiel émotionnel, chez vous comme chez les autres.

– Une nouvelle façon d’aborder l’hypersensibilité, loin des clichés et des idées reçues.

– Pourquoi la sensibilité, trop souvent perçue comme une faiblesse, est en réalité une force intérieure méconnue ?

– Des clés concrètes pour apprivoiser vos émotions, les canaliser et retrouver confiance en vous.

– Une exploration des mécanismes de régulation émotionnelle qui favorisent équilibre et mieux-être.

– Comment transformer le sentiment de décalage en une précieuse harmonie intérieure.

– Et surtout, comment faire de votre sensibilité, non pas un poids à porter, mais un véritable levier d’épanouissement.

Ce livre est une invitation à vous reconnecter à cette part de vous-même, sensible, intuitive, profonde, cette part vivante qui ne demande qu’à s’exprimer avec justesse et liberté.

Ce livre est une invitation à transformer ce qui vous encombre en ce qui vous éclaire. **Car au fond, ce n’est pas de trop ressentir qui pose problème. C’est de ne pas savoir quoi faire de cette intensité.**

À travers des témoignages, des pistes concrètes, des outils de connaissance de soi et des conseils, je vous accompagne pas à pas vers une meilleure compréhension de votre paysage émotionnel.

Vous vous sentez en décalage, parfois « hors-norme » dans un monde qui valorise la rationalité plus que l’intuition ? Vous vous êtes déjà demandé si votre sensibilité pouvait être autre chose qu’une faiblesse ?

Alors ce livre est pour vous.

Bonne lecture... et surtout, bonne rencontre avec vous-même.

Et si vous n'étiez pas dans le bon film ?

Et si vous n'étiez pas dans le bon film ? Vous avez l'impression de jouer un rôle qui n'est pas le vôtre ? Comme si vous aviez été parachuté par erreur dans un film au scénario plutôt fade, aux dialogues creux, entouré d'acteurs parfaitement à l'aise sauf vous ? Alors que vous trouvez le cadre sans intérêt et le scénario ennuyeux et prévisible, vous essayez de vous fondre dans le décor, de ne pas vous faire remarquer : vous vous sentez distant et détaché, voir absent.

Certains patients ont le sentiment profond de ne pas être à leur place. Comme s'ils avaient été projetés dans un film dont ils ne reconnaissent ni le scénario, ni le ton, ni même le décor. Un film dont les autres acteurs semblent parfaitement comprendre les codes... sauf eux.

Tout semble trop. Trop superficiel, trop rapide, trop convenu. Ils essaient alors de se fondre dans le décor, d'être ce qu'on attend d'eux, de jouer leur rôle sans faire de vagues. Mais intérieurement, quelque chose grince. Ils se sentent décalés. Distants. Parfois même absents à leur propre vie.

Ce décalage, ils le ressentent sans toujours pouvoir le nommer. Ils observent, ils ressentent, ils analysent en silence. Et plus ils perçoivent finement les choses, plus ils ont l'impression d'être à contre-courant. **Trop sensibles. Trop lucides. Trop intenses.**

Peut-être avez-vous cette impression étrange de venir d'ailleurs. Vous percevez des signaux invisibles, vous ressentez ce que d'autres ignorent. Vous entrez dans une pièce et captez immédiatement l'ambiance, les tensions, les non-dits. Vous savez, sans toujours pouvoir l'expliquer, ce que chacun ressent ou cherche à cacher. Votre intelligence est émotionnelle, intuitive, globale. Mais cette richesse intérieure, vous l'avez souvent mise de côté pour vous adapter, pour être « comme il faut ». **Vous ressentez avant de comprendre.**

Et si vous n'étiez pas inadapté, mais simplement différent ?

Ce livre s'adresse à celles et ceux qui ont toujours cherché à faire les choses « comme il faut », mais qui se demandent aujourd'hui quand leur vraie vie va enfin commencer. À ceux qui, pour s'intégrer, ont étouffé leur lumière intérieure. Qui ont appris à taire leurs émotions, à jouer le personnage attendu, à répondre au scénario collectif, tout en se sentant chaque jour un peu plus éloignés d'eux-mêmes.

Mais à quel prix ?

Celui d'un ennui latent, d'une perte de sens, d'un vide difficile à combler. Celui d'un corps et d'un

cœur qui s'essoufflent à force de se contenir. Celui d'une crise existentielle silencieuse qui finit par frapper à la porte.

Deux chemins s'offrent à vous. Celui de continuer à jouer un rôle, jusqu'à ne plus savoir qui vous êtes vraiment. Ou celui de redevenir le héros ou l'héroïne de votre vie, en assumant pleinement ce que vous ressentez et ce que vous êtes.

Vous découvrirez pourquoi ce sentiment de décalage est en réalité un indice précieux. Comment votre hypersensibilité, loin d'être une faiblesse, peut devenir une force d'adaptation, de lien, de transformation. Vous trouverez des clés concrètes pour sortir du mode automatique, reprendre les rênes de votre vie, et écrire un scénario qui vous ressemble enfin.

Ce livre est un manifeste pour celles et ceux qui ressentent fort, qui pensent intensément, qui aiment profondément. C'est un guide pour tous ceux qui se demandent :

Suis-je en train de vivre ma vie ?... Ou celle que les autres attendent de moi ?

Il est temps de reprendre le script en main. De ne plus rester figurant dans le film de votre propre existence mais d'assumer pleinement le rôle principal... Avec tout ce que vous êtes.

Ce livre vous invite à un véritable retour sur vous-même : à renouer avec vos émotions, authentiques, vos désirs véritables. Ce livre vous montre **comment transformer votre haute sensibilité en moteur de transformation et d'épanouissement.**