

## Hauts potentiels adultes, amour et sexualité.

- Publié par Lisa Seltzer, le 08 mai 2020



Statue de zèbre par Bart Somers. Peinture corporelle par Marianne Parie. Photographie Monique Hebly.

### **Le couple, l'amour et la sexualité chez les Hauts potentiels adultes.**

On les appelle hauts potentiels (HP), surdoués, philo-cognitifs, surefficients, hyper-fonctionnants, ou plus familièrement « zèbres ». Quel rapport ont ces profils atypiques au couple, à l'amour et la sexualité ?

### **Principales caractéristiques des Hauts Potentiels.**

Autrefois appelés « surdoués », les Hauts Potentiels Intellectuels (HPI) ont fait l'objet de plusieurs études, notamment ces dernières années. Longtemps exclus de la psychologie clinique, les adultes à haut potentiel sont désormais mieux compris, et leurs spécificités de fonctionnement mieux connues. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'un Haut potentiel n'est pas nécessairement doté d'une intelligence quantitativement

supérieure à la normale, de même qu'une personne ayant un QI de plus de 130 n'est pas forcément un individu à haut potentiel. La particularité d'une **personnalité atypique** se trouve dans la complexité et les modes d'activation cérébrale qui sont qualitativement différents. Il s'agit donc d'une autre forme d'intelligence dont les neurosciences confirment aujourd'hui les spécificités neuronales en termes d'architecture cognitive sur les plans structurels comme fonctionnels. Les capacités d'analyse, de compréhension d'un Haut potentiel comme sa perception sensorielle sont significativement différentes et se démarquent de la norme, particularités qui rendent parfois difficile son adaptation à l'environnement.

Il existe une grande quantité de caractéristiques et traits de personnalité permettant d'identifier une personnalité atypique. Cette liste, non exhaustive, rassemble les plus couramment observés.

- **Une hypersensibilité et une susceptibilité extrême.** Un HP peut avoir « la larme facile » et inextinguible, par exemple lors de funérailles alors même qu'il ne connaissait pas le défunt intimement.
- **Une empathie et un altruisme** très développés : certains Haut potentiels ressentent intimement le besoin d'aider leur prochain, et s'orienteront vers des professions médicales ou s'investiront dans des structures associatives.
- **Une hyperstimulabilité** (réaction plus élevée aux stimuli). Caractéristique proche de l'hypersensibilité.
- **Une hyperesthésie** : sensibilité exacerbée des 5 sens, parfois pathologique.
- **Un sens de l'humour** généralement décalé et mal compris.
- **Une grande créativité et une imagination débordante** : on parle alors de Hauts potentiels créatifs.
- **Une curiosité** sans borne.
- **Une grande capacité d'observation** de son environnement dans les plus petits détails comme dans sa globalité.
- **Des centres d'intérêts nombreux et disparates** avec une grande facilité à switcher de l'un à l'autre.
- **Une capacité Polychronique et une grande polyvalence** : exécute sans difficulté plusieurs tâches très diverses de façon simultanée.
- **Une capacité d'attention et de persévérance** accrue lorsque l'intérêt est fort, et une **incapacité à les maintenir** dans le cas contraire.
- **Une intolérance à l'ennui**, la monotonie. Une personne à haut potentiel ne peut s'épanouir dans l'exécution de tâches répétitives, elle a besoin de challenges, d'horizons nouveaux, dans la sphère professionnelle comme personnelle.

- **Une pensée « divergente »** : le cerveau surefficient traite une information donnée en activant plusieurs zones simultanément au lieu d'une seule, spécialement dédiée à la tâche à effectuer.
- **Un perfectionnisme dans tout ce qu'il entreprend.** La personnalité atypique est attentive au moindre détail et fait preuve d'un grand sens pratique.
- **Un idéalisme doublé d'une grande lucidité**, d'abord dirigés vers lui-même, les autres et le monde qui l'entoure. Cet antagonisme est en partie responsable de son mal être, conscient qu'il ne pourra sans doute jamais atteindre ses idéaux.
- **Un manque d'estime de soi** : le Haut potentiel a une forte tendance à l'auto-dévalorisation, il se trouve « nul » (syndrome de l'imposteur).
- **Une tendance aux comportements autodestructeurs** (alcool, drogue, troubles alimentaires...) : le sentiment d'appartenir à un autre monde, l'impression de décalage induit parfois chez le HP un besoin d'échapper à la réalité qu'il subit.
- **Un goût prononcé pour l'art** : la nature passionnée d'un Haut potentiel le pousse facilement vers l'expression artistique. Souvent autodidacte, musique, peinture, sculpture, écriture sont autant d'exutoires lui permettant de s'extraire du réel.

### Identifier la douance.

On ne diagnostique pas un HP, la douance n'étant pas une pathologie, on l'identifie. Et même si la tentation peut être grande de s'auto identifier comme tel et donner ainsi un sens à sa souffrance, seul un **psychologue** est habilité à procéder aux examens adéquats dont une épreuve de personnalité destinée à comprendre la dynamique émotionnelle et affective du patient accompagnée d'un test psychométrique. Les tests de QI foisonnant sur le net ou les applications pour smartphones ne sont pas indiqués lorsqu'on est en recherche. Non seulement les résultats obtenus sont la plupart du temps fantaisistes et totalement en décalage avec les évaluations effectuées par un professionnel, mais ils peuvent en outre constituer un motif de déception et une source de stress supplémentaire chez le HP dont les résultats contrediraient les espoirs. D'autre part, ces tests basés exclusivement sur la logique mathématique, s'ils flattent l'égo de ceux qui les réussissent, ne prennent pas en compte l'autre forme d'intelligence particulièrement développée chez les Hauts potentiels : le **Quotient Émotionnel** (QE) ou intelligence émotionnelle.

Cette intelligence émotionnelle, appelée également hypersensibilité, consiste en une capacité hors norme à percevoir « l'invisible ». Doués d'une forte intuition, les personnes atypiques cernent très facilement les gens, leurs intentions, leurs émotions. Probablement en lien avec leur forte empathie, cette forme d'hyper-lucidité leur permet de capter les différentes énergies qui les entourent, qu'elles émanent d'êtres vivants, de situations particulières ou de lieux.

## **Le surdoué et l'amour.**

On aurait presque tendance à l'oublier, un **Atypique** est avant toute autre considération, un être humain. En ce sens, comme tout un chacun, il recherche simplement une personne qui lui convient, qui partage sa vision de la vie, du couple, de l'amour, de l'éducation des enfants et avec laquelle il puisse développer une sexualité épanouissante. En cela, les Hauts potentiels ne sont pas très différents. En revanche, ils sont dans une quête permanente d'absolu, de perfection, de nouveauté et d'intensité. Particulièrement intolérants à l'ennui, ils se lassent vite et ne peuvent en aucun cas se satisfaire d'une relation monotone et routinière. Être ensemble pour ne pas être seul est pour eux totalement exclus. Ils ont besoin d'être stimulés en permanence, surpris, gentiment bousculés. Friands d'expériences et d'émotions nouvelles, leur nature les porte vers toujours plus d'explorations sensorielles.

Hypersensibles, d'une rare intelligence relationnelle et finesse d'esprit, ils souffrent généralement d'une mauvaise estime d'eux-mêmes, d'un manque d'assurance et d'une grande vulnérabilité face aux critiques et blessures émotionnelles. La dichotomie de leur système de pensée, entre idéalisme et lucidité, complexifie leur rapport au couple et à l'amour. Très exigeants envers eux-mêmes et les autres, ils ont tendance à penser que leur recherche amoureuse relève de l'utopie et se résignent parfois à une vie de célibataire. D'autres ont développé, parfois très jeunes, une forme d'orientation (non) sexuelle : l'asexualité. Mais lorsque les couples se forment, c'est toujours sur la base d'une parfaite complicité. Dans sa relation amoureuse, le Haut potentiel donne tout... et prend tout.

Côté séduction, les HP sont particulièrement attirés par des personnes intelligentes et charismatiques. Un certain nombre se déclarent même **sapiosexuels**, l'intelligence étant pour eux le facteur principal qui détermine l'attirance sexuelle pour quelqu'un d'autre, quels que soient la beauté physique ou même le genre.

## **Douance et rapport au corps.**

La relation qu'entretient le sujet haut potentiel à son corps reste peu étudiée, quant à sa sexualité, elle n'est pas questionnée. Il est pourtant souvent observé que le rapport du HP à son corps peut être distant, conflictuel. Compte-tenu de l'absence d'études en la matière, nous ne savons d'ailleurs pas dans quelle mesure certains cas diagnostiqués de dysmorphophobie ne seraient pas à corrélés avec une personnalité atypique non identifiée.

S'agissant de la sexualité des HP, une enquête réalisée en 2017, en majeure partie sur des espaces de discussion virtuels (forums d'adultes à haut potentiel), via un questionnaire en ligne et les réseaux personnel et professionnel de l'auteure (1), fournit une photographie de l'intérêt porté au sexe par les HP dont 41,82% le disent important, 36,36% moyen, 20% faible, et 1,82% inexistant. Elle révèle également que l'écart entre les genres est plus marqué : 61,4% des hommes déclarent un intérêt sexuel important, contre 27,4% des femmes. Elles sont 48,4% à le dire moyen (contre

20% des hommes) ; 22,1 faible (17,1% pour les hommes). Quant à l'intérêt sexuel inexistant, on trouve 2,1% de femmes pour 1,4% d'hommes.

Bien sûr, les conditions d'enquête induisent de nombreux biais en raison de l'aspect purement déclaratif et anonyme des réponses. Toutefois, c'est à l'heure actuelle tout ce dont nous disposons, attendu qu'aucune étude digne de ce nom n'a encore été réalisée.

### **Amour et sexualité des HP, les deux grandes tendances.**

Il ressort de cette enquête, comme de celle que nous avons menée sur différents espaces virtuels (réseaux sociaux, forums), ainsi que des divers articles, thèses et autres ressources, deux grandes tendances au sein de la population des Atypiques :

- une déconnexion corps/esprit avec une aversion plus ou moins prononcée pour la sexualité ;
- une utilisation plus ou moins contenue de l'énergie sexuelle pour « débrancher » l'intellect et rétablir sa relation au corps.

### **Hyper-intellectualisation, plaisir et lâcher prise.**

Pour un grand nombre de Hauts Potentiels, lors d'un rapport sexuel toute la difficulté réside dans leur capacité à débrancher le mental, abandonner le contrôle et vivre l'instant. Et lorsque se mêlent complexes physiques, peur de décevoir, manque d'assurance et d'estime de soi, l'analyse permanente de la situation et **l'hyper-intellectualisation** empêchent un abandon total. *« J'hyper-intellectualise ... J'ai tenté le lâché prise, mais ça ne me réussit pas du tout car ça me fait encore plus réfléchir et culpabiliser c'est atroce ! » ; « Il faut que je me concentre à lâcher prise. Un détail, quelque chose qui me gêne... me fait vite dire stop. Ou je dois être saoulé pour avoir envie sans réfléchir (ou aller à l'encontre de moi-même) » ; « Beaucoup trop fusionnelle je suis aspirée par l'autre : j'ai tout stoppé depuis trois ans car je perds complètement mon identité. »*

Peur de perdre le contrôle, de disparaître dans l'autre, pour un HP naturellement attaché à sa zone de confort, la sexualité peut être anxiogène et représenter une menace pour son équilibre psycho-émotionnel. Il peut alors se sentir vulnérable et bloquer toute amorce de lâcher-prise et d'accès au plaisir. Afin de court-circuiter ce **mécanisme de défense**, cette cérébralité exacerbée qui gêne l'expression d'une sexualité satisfaisante, certains ont recours à des substances dissociantes comme l'alcool ou les drogues. Car à l'état naturel, le sexe est souvent vu dans toute sa trivialité, une « comédie du désir », un spectacle étrange, incongru, un simulacre qui ne fait pas sens.

Cependant, si la sensation de désincarnation semble prédominer chez les adultes HP dont le rapport au corps est problématique, l'intellectualisation à outrance laissant peu de place à l'expression de la corporalité, d'autres réussissent à laisser, pour un temps, les sens prendre le pas sur l'intellect. La sexualité devient alors un moyen de communication et de fusion avec un corps habituellement lointain.

L'hyperesthésie d'un HP, alliée à une riche fantasmatique, permet alors à certains de vivre une sexualité épanouissante, mais pour un plus grand nombre la cérébralité exacerbée gêne l'expérimentation d'une sexualité pleinement satisfaisante. « *En occupant tout l'espace du Soi, et en posant un regard acerbe et critique sur les gesticulations triviales du rapport sexuel, l'intellect entrave la perception du désir et du plaisir.* »

### **La sexualité au service du lâcher prise.**

Parfois au contraire, l'acte sexuel devient un exutoire permettant l'évacuation de la charge émotionnelle et sensuelle du HP. Lorsqu'il parvient à stopper les mécanismes d'**hyper-vigilance**, il lui devient possible de laisser s'exprimer sans entrave ses hautes capacités de perception sensorielle et d'empathie. « *Hypersensuel, hyperattentif aux envies de l'autre, hypertactile, hypercérébral, hypermêlé (hyper féminin et hyper masculin) hypercurieux, hyperjoueur... Oui, pour ma part je suis convaincu que la sensualité et la sexualité des Hp n'est pas commune ! Je crois y voir une chance, et une réelle capacité à s'inventer toujours...* »

Cependant cet exutoire, bénéfique en de justes mesures, est susceptible de devenir addictif et conduire vers une forme d'hypersexualité ou une attirance pour des sexualités dites périphériques. « *La tension permanente de l'intellect, sous-entend la nécessité de soulagement, par la fatigue cérébrale induite. Ça plus certaines composantes physiques et physiologiques qui s'additionnent composent des tendances comportementales hors normes.* »

Certaines pratiques sexuelles telles le BDSM, obligeant au lâcher prise total peuvent attirer un certain nombre de HP, hommes ou femmes. Paradoxalement, le sentiment puissant de libération induit par une situation de soumission BDSM peuvent être chez un Haut potentiel en constante situation de contrôle et de tension cérébrale, un exutoire d'une redoutable efficacité. De la même façon, le rôle de « dominant.e » convoque sa tendance naturelle au contrôle de soi indispensable à l'acte de **domination**, aboutissant non plus à une déconnexion corps/esprit, mais au contraire à la pleine expression de sa corporalité. Il n'est donc pas si rare de trouver dans le monde BDSM, un certain nombre de Hauts Potentiels pour lesquels cette pratique à la fois intense et transgressive, leur permet de trouver un équilibre psycho-sexuel relativement stable. Mais cet épanouissement n'est possible que dans le cadre d'une relation (amoureuse ou strictement BDSM), saine et équilibrée, centrée autour des concepts de respect, prudence et consentement. Car certaines personnes à haut potentiel, plus vulnérables, constituent pour d'éventuels prédateurs sexuels des cibles de choix. Cette pratique, loin d'être anodine, par essence dangereuse, peut donc s'avérer extrêmement nocive pour un Atypique, comme pour tout un chacun.

### **Sexe ou non, l'important c'est d'aimer, mais pas seulement.**

L'injonction au sexe, constamment martelée dans les productions publicitaires, cinématographiques et l'industrie porno-prostitutionnelle, n'épargne pas les Hauts potentiels. Soumis aux mêmes diktats sociétaux, ils le sont également à leurs propres

exigences et particularismes, ce qui peut rendre complexe leur rapport à l'amour et la sexualité ambivalent, voire ambigu. Questionnée sur la vie amoureuse des HP, Ariel Adda, psychologue clinicienne spécialiste de la douance, évoque la nécessité pour un adulte à haut potentiel, de s'unir soit à un autre Atypique, soit à une personne de niveau intellectuel équivalent. *« Si j'en juge par mon expérience professionnelle, pour qu'un couple fonctionne bien les deux doivent être au même niveau intellectuel, à un niveau équivalent. Cela me paraît indispensable car pour qu'un couple fonctionne bien, il y a non seulement les sentiments mais cela passe aussi par le langage, par la communication. Il faut raisonner un peu de la même façon pour que les mots aient les mêmes significations pour chacun. Le langage est très important pour les gens doués. Les enfants doués sont justement remarquables à cause de leur excellente connaissance du vocabulaire ; ils ne veulent pas trahir leur pensée, il faut que ça soit le mot juste. Pour les adultes, je dis souvent que le couple est comme un attelage et que les deux doivent marcher au même pas. » (3)*

Selon Ariel Adda, si l'une des deux personnes formant le couple n'est pas HP, à terme le décalage cognitif peut créer des tensions, notamment lorsque la personne non HP n'arrive pas à suivre intellectuellement la pensée particulièrement véloce de son conjoint. Ce dernier « l'attend », s'impatiente (et parfois s'énerve) et bien qu'il réfrène ses réactions, son partenaire le ressent et se sent dévalorisé, inférieur. Il est donc essentiel que les deux fonctionnent sur un rythme identique, afin d'éviter que ne s'installe durablement une discordance pouvant être, à plus ou moins long terme, fatale à la relation amoureuse. Toutefois, nombre de Zèbres sont heureux en couple avec une personne non HP, mais tous deux partagent les mêmes valeurs, la même vision de la vie et de l'amour. Pour être « HP-compatible », il faut néanmoins bénéficier d'une grande capacité d'adaptation, être en mesure d'accepter et respecter le besoin de liberté, d'intensité et de nouveauté de son partenaire, ainsi que son côté changeant parfois déconcertant.

### **Les Hauts potentiels et l'infidélité.**

Un **surdoué** investi dans une relation durable fait preuve d'un engagement absolu. Parfaite complicité, parfaite confiance, son perfectionnisme ne laisse aucune place à la médiocrité. Sa vision idéaliste du couple, de l'amour et de l'intimité exclut de fait l'infidélité, dont la définition s'étend pour lui au-delà de l'acte sexuel et inclut la tentation ou encore une familiarité envers une autre personne qu'il jugera déplacée. Pour le Zèbre, l'infidélité (la sienne ou celle de son partenaire) est vécue comme un échec, un signal d'alarme l'invitant à la rupture plutôt qu'au passage à l'acte. *« Si on en arrive à ça, c'est qu'il y a une faille, quelque chose qui ne va plus. Je trouve dommage de ne pas arriver à mettre un terme à une relation. »* Intolérant au mensonge et à la malhonnêteté, la fidélité et la loyauté sont parmi les valeurs non négociables d'un HP. *« Bien qu'ayant un gros souci avec l'enfermement, et j'adore multiplier les choix, je suis foncièrement fidèle. Et justement pour moi c'est super important. »*

D'autre part, tromper lui serait particulièrement énergivore ; mentir (ce qu'il ne sait pas faire ou fait très mal), être constamment sur le qui-vive, surveiller le téléphone, ne rien laisser trainer... représenterait une charge mentale supplémentaire propre à le faire littéralement disjoncter.

### **Que faut-il retenir du fonctionnement atypique d'un Haut potentiel ?**

Si chaque Zèbre possède ses propres rayures, quel que soit le choix de configuration du couple, monogame, exclusif, polyamoureux, libertin, chez un HP, l'amour s'écrit toujours avec un grand « A » et ne peut faire l'économie de l'exigence qui le caractérise, d'un investissement profond, d'une loyauté et d'une honnêteté à toute épreuve, des caractéristiques que l'on retrouve également chez les couples asexuels et qui valent aussi pour les liens d'amitié.

En chacun d'eux, se retrouve un besoin constant, presque irrationnel d'aimer et d'être aimé, de plaire, de séduire, en cela, ils ne sont pas très différents du reste de la population. En revanche, chez un Haut potentiel tout est exacerbé, sentiments, sensations, émotions, il ressent tout, voit tout, comprend tout de façon instinctive et globale. Son cerveau, essentiellement l'hémisphère droit, est fondamentalement et structurellement différent. Ces **philo-cognitifs** sont en constant besoin d'analyser, se posent des questions sur tout, sont facilement inquiets et anxieux, en demande d'attention, de rassurance, ce qui complique beaucoup leurs relations. Leur hypersensibilité qui peut toucher différents domaines : olfactif, auditif, tactile et surtout émotionnel, leur permet alors de vivre intensément leurs relations amoureuses, à condition toutefois de la partager avec « la bonne personne ».

---

1 - [http://www.planete-douance.com/blog/2018/06/25/adultes-haut-potentiel-rapport-corps-impact-sexualite/#\\_Toc517343042](http://www.planete-douance.com/blog/2018/06/25/adultes-haut-potentiel-rapport-corps-impact-sexualite/#_Toc517343042)

2 - Guillemette Stevens - Haut potentiel intellectuel et sexualité : des particularités à prendre en compte ?

3 - <https://www.lalibre.be/lifestyle/love-sex/les-amours-des-surdoues-sont-elles-plus-compliquees-57daaec53570b0f26a15120d>