



# DÉCOUVREZ LES 4 PHASES D'INTÉGRATION DE LA DOUANCE

**UN OUTIL SIMPLE POUR CLARIFIER  
ET VOUS CONNECTER À VOS BESOINS**



**Congrès Douance**  
Regards Pluriels sur le Haut Potentiel

# Bonjour

et bienvenue !



*Je suis senior coach, thérapeute et auteure du livre “Emotifs Talentueux : Etre soi autrement, 6 étapes pour vivre pleinement son haut potentiel”, fondatrice du seul Congrès virtuel de la Douance en francophonie mondiale.*

## VOUS VOUS DEMANDEZ PEUT-ÊTRE QUI JE SUIS ET POURQUOI J’AI FONDÉ LE CONGRÈS DOUANCE ?

Il y a 8 ans, j’ai découvert ma propre douance à l’âge de 45 ans. Ce fut un véritable choc pour moi et un besoin de donner un sens nouveau à ma vie avec cette nouvelle grille de lecture.

Bouleversée, en recherche de nouveaux repères, j’ai eu l’impression de me retrouver à la dérive entre certains forums plaintifs, la difficulté de trouver des vraies solutions en tant qu’adulte et surtout la crainte de vivre cette douance comme un fardeau.

Heureusement, je me suis adressée aux bonnes personnes et j’ai pu me reconstruire et m’ouvrir à un nouveau champs de possibilités pour déployer mon potentiel.

C’est ce qui m’a donné l’impulsion de lancer le Congrès Douance et ainsi de **contribuer à aider des centaines d’adultes concernés par l’hypersensibilité et la douance afin de se comprendre et de s’épanouir dans leur singularité.**

J’aime les défis et lancer de nouvelles initiatives. J’ai, entre autres, co-fondé l’EMCC Belgium (association de coaching) que j’ai présidée pendant 7 ans. J’ai également co-organisé le cycle de conférences « Regards Croisés HP » à Bruxelles en novembre 2014 avec Jeanne Siaud-Facchin, Monique de Kermadec et Béatrice Millêtre... mes premiers pas “officiels” dans le monde de la douance à titre professionnel.

Depuis 2016, j’ai le plaisir d’interviewer des dizaines d’experts qui ont livré des clés aux participants à ce congrès afin de leur permettre d’apaiser leur mental parfois en ébullition, de mieux se comprendre et de trouver de la sérénité. Plus que tout, **je me suis donnée comme mission de permettre à chaque personne concernée par le haut potentiel de sortir de la solitude, des frustrations liées au sentiment de décalage et surtout, de déployer son potentiel au service d’un monde meilleur.**

---

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE CONNAÎTRE CES 4 PHASES D'INTÉGRATION DE LA DOUANCE ?

Lorsque nous découvrons que nous sommes potentiellement concerné par le haut potentiel, cela peut être une vraie révolution. Selon notre histoire et nos ressources personnelles, nous pouvons être emporté par un vrai tsunami émotionnel ou, au contraire, un apaisement. Parfois les deux en alternance.

Quand nous prenons la mesure de ce que cela signifie, nous avons deux options :

- se mettre la tête dans le sable et passer à autre chose,
- ou bien creuser et aller à la rencontre de ce que cela veut dire de nous, de notre passé et mais aussi comment s'inscrire dans notre vie et s'approprier cette nouvelle grille de lecture pour en tirer le meilleur.

---

## LE MEILLEUR ?

Rien de l'ordre de la performance effrénée et d'une pseudo réussite, bien au contraire. Le meilleur, du moins selon ma vision, c'est d'être en phase avec sa nature profonde, c'est oser être soi et occuper sa place dans le monde. Parce que c'est ce qui permet véritablement de déployer son potentiel.

**Allons-y avec une image qui vous donne un aperçu des 4 phases.**





# LA PREMIERE PHASE

## L'adaptation à la réalité

---

### La première phase –, que j'appelle

« l'adaptation à la normalité » – est celle dans laquelle nous ne savons pas encore que nous sommes concernés. Nous avons comme points de repère ce que la société nous dicte

“Nous ne savons pas que nous ne savons pas” puisque bien souvent nous n'avons soit pas entendu parler du haut potentiel, ou le plus souvent, nous avons une image truffée de stéréotypes liés aux surdoués (et donc bien loin de nous).

Il se peut que le sujet ait déjà été abordé mais le plus souvent à ce stade, nous ne sommes pas capable de l'entendre.

On peut appeler cela une forme de déni.

**A ce stade, nous n'avons pas la capacité de (nous) comprendre (complètement) parce que nous n'avons aucune idée qu'il y a une explication à tout cela.** Et surtout parce que nos expériences sont vécues de manière tellement contraignante puisque nous sommes convaincus que le problème est lié à nous et notre incapacité à s'adapter à une norme qui ne nous convient pas.

Soit nous continuons à nous sur-adapter au prix d'une énergie dingue. Soit nous passons en mode rebelle, une façon de s'exprimer envers le monde qui ne nous convient pas et de refuser de s'enfermer dans cette norme. Intérieurement ce stade génère des questionnements non associés à la douance mais met en exergue le sentiment de décalage vécu.

Nous nous adaptons continuellement car nous pensons que nous n'avons pas d'autres choix si nous voulons appartenir à un groupe. Il se peut que nous nous coupions de nos émotions pour éviter de ressentir l'inconfort croissant de ne pas occuper sa place lié à un fort sentiment de différence.

### Les phrases que l'on peut se dire :

- Je me demande ce qui cloche chez moi ?
- Pourquoi je n'y arrive pas ?
- Je n'ai pas le mode d'emploi
- Je suis trop plein de choses (souvent parce que nous entendons ce message)
- Les autres ne fonctionnent pas comme moi, qu'est-ce que je n'arrive pas à faire ?
- Je rate là où les autres réussissent, je ne dois pas être si intelligent que ça.
- J'ai beau essayer de comprendre, je ne vois pas du tout d'où vient le problème

PS - il est possible que cette phase de non connaissance de la douance soit très bien vécue, cela est le cas quand la personne a grandi dans un environnement qui respectait ses besoins et qu'elle est toujours capable de les respecter. Dans ce cas, mettre des mots sur la douance n'est pas nécessaire.

**Si vous êtes arrivé dans ce Congrès Douance, c'est probablement parce que vous êtes passé à la phase suivante.**

Peut-être, êtes vous entrain de l'explorer, de vous dire que vous vous trompez complètement (c'est juste impossible dans votre esprit), ou bien que vous commencez à y voir un peu plus clair sur les raisons de votre sentiment de décalage (quasi) perpétuel.

---

## **NOS BESOINS DANS CETTE 1e PHASE :**

- ★ **Nous comprendre.**
- ★ **Mettre des mots sur ce que nous vivons.**
- ★ **Trouver des « explications », « poser un diagnostic » parce que cela nous paraît la seule façon de dépasser un état qui peut être inconfortable.**



# LA DEUXIEME PHASE

## La révélation

---

**La deuxième phase –, que je nomme la « phase de la révélation » – est ce moment où nous prenons conscience que nous pourrions être concernés.**

C'est une phase d'inconfort, parfois un grand choc, et qui nécessite souvent un soutien extérieur.

Nous découvrons qu'il y a une explication, que nous nous sommes peut-être trompé pendant des années (ou que l'on s'est trompé sur nous).

Que cela porte un nom : le haut potentiel.

**Cela donne du sens à notre histoire de vie, à ce que nous avons vécu et à notre manière spécifique de fonctionner.**

Au début nous passons par le déni (souvent mais pas forcément longtemps), ensuite la colère de ne pas avoir été compris et entendu par rapport à nos besoins spécifiques et enfin par la tristesse car nous avons souvent à faire le deuil de ce à côté de quoi nous sommes passés pendant des années.

Cela peut-être une période de grande effervescence et de doutes.

Notre état émotionnel peut varier très rapidement et les questionnements sont nombreux (encore plus que d'habitude).

**Des phrases comme :**

- Ca n'est pas possible
- Je rate là où les autres réussissent, je ne dois pas être si intelligent que ça

- J'étais trop nul à l'école
- C'est ma sœur qui est intelligente
- J'ai toujours été nul en maths
- Je ne réussis pas ma vie professionnelle
- On m'a toujours dit que je n'étais pas maligne
- Les autres m'ont fait croire que j'étais con
- Je n'ai jamais été compris, il faut que je leur explique
- Je ne suis même pas capable de tenir un budget
- Je suis hypersensible mais certainement pas HP
- Je fais quoi maintenant ? Je ne sais pas comment m'y prendre pour la suite

et d'autres dans divers styles peuvent revenir en boucle.

**C'est aussi une période de confusion** car toutes les informations ne corroborent pas forcément.

Suis-je HP ? HPI ? HPE ? Zèbre, surdoué, ou juste hypersensible ?

Et si je n'étais rien de tout cela ? Si je me trompais ?

---

## NOS BESOINS DANS CETTE 2e PHASE :

- ★ C'est une période pendant laquelle nous avons besoin de nous renseigner : livres, vidéos, forums, formations et congrès ;-)
- ★ De clarifier les informations parce qu'alors que cela nous donne l'impression que tout va se résoudre, elles ne sont pas assez précises sur le sujet.
- ★ De comprendre pour « guérir ».
- ★ De revisiter notre histoire de vie à la lueur de la nouvelle grille de lecture Haut Potentiel.
- ★ D'être écouté (parfois certaines personnes préfèrent se taire en attendant d'être « certaine » (Cela peut-être important d'être accompagné d'un point de vue thérapeutique à ce moment-là).
- ★ D'être rassuré.
- ★ D'en parler à plein de gens ou au contraire, pas du tout.
- ★ D'être validé (entre autre via un bilan), cela vient souvent en fin de phase 2.
- ★ De trouver des nouveaux points de repères.
- ★ De temps, et c'est important car cette phase nécessite une vraie digestion.

C'est une période intense pendant laquelle nous revisitons notre histoire de vie en recherche de sens en lien avec ce que nous avons vécu jusque-là. Cela peut être à 20 ans ou 90 ans. Il n'y a pas d'âge précis. Tout est souvent nouveau et tellement loin de ce que nous aurions pu nous imaginer.

**C'est une période inconfortable car nous mesurons l'écart entre notre façon de fonctionner et ce qui aurait pu être différent si nous avions eu les bonnes clés dès le début.**

**Cela n'est pas une période de projets et de mise en mouvement, c'est une période de digestion. Elle est donc relativement statique et importante pour passer à la phase suivante.**

Nous prenons conscience que quelque chose se passe et que cela ouvre à de nouvelles possibilités : il serait porteur d'adapter certaines choses mais nous ne savons pas quoi exactement.

C'est une étape parfois douloureuse et elle peut alterner avec un sentiment de toute puissance quand nous sommes effectivement convaincus d'être concernés par le haut potentiel.

Nous avons besoin d'être rassuré dans cette phase comme déjà précisé et plus nous vivons de l'insécurité intérieure, plus nous aurons besoin d'être rassuré par des personnes qui nous comprennent.

C'est une période qui nécessite d'être entendu et compris pour être vécue de manière constructive. Et cette période peut être très fatigante émotionnellement.

### Mon conseil :

- Favoriser les décisions qui visent à se sentir mieux compris, à recevoir de la bienveillance.
- Limiter (voire éviter) les décisions importantes et surtout si elles se prennent dans l'urgence.
- Une période de digestion est bien souvent nécessaire pour permettre une prise de recul adéquate.

Certaines personnes restent longtemps dans cette phase, car elles sont soit dans le déni, probablement parce que c'est moins douloureux et/ou risqué de se dire qu'on n'est pas concerné que de constater que nous ne sommes pas là où « nous devrions être » avec un tel potentiel. Soit, elles peuvent avoir un profond sentiment d'injustice qui les maintiennent dans la colère et ne leur permet pas (encore) de sortir de cette phase pour passer à la suivante. **J'insiste sur le fait qu'il n'est pas question d'aller vite, il est question d'y aller à son rythme.**

**Quand nous quittons cette phase de révélation, nous avons le sentiment d'avoir les bonnes clés en mains, enfin !**



# LA TROISIEME PHASE

## L'intégration

---

Cette période peut aussi correspondre à une forme de traversée du désert, il est possible

### **Nous passons à la troisième phase –, dite « d'intégration »**

Nous avons à priori fait les liens avec notre passé, nos expériences de vie, tant du point de vue difficultés que succès, et nous sommes conscients de notre singularité.

Nous commençons à mieux cerner nos besoins spécifiques et nous nous engageons dans une nouvelle voie.

**C'est vraiment l'étape de sa propre prise de responsabilités car nous savons que les autres ne changeront pas et nous mettons en œuvre ce qui est nécessaire pour trouver notre propre sérénité sans la chercher à l'extérieur.**

Cela passe par une écoute de soi.

Cette étape demande un effort important car elle nécessite de réduire l'écart entre ce que nous avons vécu jusqu'à présent et ce vers quoi nous nous dirigeons.

Un peu comme si nous devions désapprendre et réapprendre.

A ce stade, là nous n'en pouvons plus de nous adapter. Nous avons besoin de changement et de nous retrouver.

Nous passons par des phases essais/erreurs. Cela demande de développer ou se connecter à ses ressources personnelles et peut prendre pas mal d'énergie car il est nécessaire de retrouver ses propres repères.

que nous changions d'environnement, de travail, d'amis.

Nous faisons des choix plus conscients et en phase avec ce qui est important pour nous et nos besoins spécifiques.

Cette étape peut être perturbante pour notre entourage qui nous voit changer. Certains nous envoient des messages positifs et encourageants, d'autres, souvent dans la peur, peuvent nous faire des reproches.

La grille de lecture haut potentiel permet encore de donner quelques éclairages quand nous avons l'impression de ne pas être à notre place mais nous commençons à nous en détacher.

Cela se superpose à d'autres aspects de notre vie dont nous avons conscience : nos modes de fonctionnement, nos envies, ce que nous aimons.

Nous respectons notre besoin de solitude plus facilement.

### **Tout devient plus fluide.**

L'énergie revient et on se sent aligné avec soi. Nous avons réussi à limiter l'écart entre nos besoins et la satisfaction de nos besoins. Nous sommes à l'écoute de nous-même et avons les ressources pour revenir plus vite et plus facilement à nous-même.

**Cette phase demande une exploration personnelle et nous y replongeons régulièrement car c'est toute la question de recherche de sens tout au long de notre vie. Elle donne lieu à une mise en mouvement.**

---

## **NOS BESOINS DANS CETTE 3e PHASE :**

- ★ De remettre les bonnes pièces au bon endroit.....
- ★ De nous aligner, c'est-à-dire être en phase avec nous-même.
- ★ D'être très au clair avec nos besoins personnels et de les rencontrer.
- ★ De nous respecter.
- ★ D'évoluer dans un environnement qui nous correspond.
- ★ Passer de la sur-adaptation à une adaptation sociale acceptable.
- ★ De trouver des nouvelles pistes pour avancer tout en nous respectant.
- ★ D'introspection.
- ★ De stimulation, de nouveaux projets, de nouveauté (mais en adéquation avec notre véritable nature).
- ★ D'être accompagné pour faire le point et avoir un éclairage extérieur, parfois nécessaire quand nos points de repères sont à reconstruire.



# LA QUATRIEME PHASE

## Le retour à soi

---

**Enfin, la dernière et 4ème phase est celle du retour à soi.**

Cette phase marque cette façon d'avancer de manière alignée dans la vie.

**C'est dans cette phase que nous accueillons pleinement notre haut potentiel comme faisant partie intégrante de notre personnalité, sans qu'elle nous définisse.**

Dans cette phase, nous sommes conscients de nos modes de fonctionnements, nous connaissons nos besoins et nous ne nous focalisons plus sur le haut potentiel. Nous sommes relativement au clair avec nos ressources, nos qualités, nos compétences et zones d'excellence.

Nous sommes suffisamment présents à nous nous-mêmes pour faire nos choix en conscience – que ce soit à titre privé, professionnel, ou dans nos relations. Nous nous accueillons dans notre singularité et voyons cela comme une force.

**Cette étape ne se vit pas dans la tête, c'est une évidence. Tête - corps- coeur : une savoureuse et subtile équation.**

---

### NOS BESOINS DANS CETTE 4e PHASE :

- ★ De silence intérieur.
- ★ D'écouter notre intuition.
- ★ D'espace pour nous écouter.
- ★ De respecter nos limites personnelles.
- ★ De partager avec des personnes d'un même niveau de conscience.
- ★ De nous accomplir.
- ★ D'être entouré de personnes, de mentors qui vont nous inspirer et/ou nous accompagner à apporter notre contribution au monde.



Bien sûr, il est évident que cette façon de voir les 4 phases en question se superpose avec une série de facteurs tels que son histoire de vie, ses valeurs, ses croyances, sa culture, son âge, homme ou femme.

L'intention de ce modèle, est de vous permettre de clarifier où vous en êtes sur le chemin d'acceptation, non pas en terme de temps mais en terme de besoins !

## QUELS SONT VOS BESOINS SPÉCIFIQUES ?

A la lecture des différentes phases, vous vous êtes probablement retrouvé principalement dans l'une d'entre elle.

Bien entendu, nous ne restons pas bloqué dans une seule et unique phase en même temps. Néanmoins, j'ai observé que l'une d'entre elles prend souvent une place prépondérante.

Si cela n'est pas clair pour vous, je vous propose d'imprimer ce document et de surligner dans chacune des phases, ce qui vous correspond actuellement. On peut estimer que la partie qui contient le plus de surlignages correspond à la

phase dans laquelle vous vous trouvez principalement à l'heure actuelle.

**Une fois que vous aurez identifié cette phase, identifiez vos besoins spécifiques en lien avec cette phase et reportez-les ci-dessous.**

Vous ne vous sentirez peut-être concerné.e par tous ces besoins et c'est tout à fait ok. De même, il se pourrait que vous ayez envie de rajouter quelques éléments.

**PS – Listez bien un max de besoins, qu'ils soient rencontrés ou pas !**

**Allez-y !**



# ETAPE DE CLARIFICATION

## Quels sont vos besoins ?

---

### Faisons le point : quels sont vos besoins rencontrés et ceux qui ne le sont pas ?

Il est souvent plus facile d'arriver à destination quand on sait où on veut aller. Cela dit, si vous êtes principalement dans l'étape 2 et que vous venez de découvrir que veut dire "Haut Potentiel", vous êtes très certainement dans une période de doute et le futur teinté de cette nouvelle grille de lecture peut sembler difficile à percevoir.

A ce stade, vous avez donc une liste de besoins. Cela peut être un seul besoin ou 15 !

### Soyez aussi clair que possible avec votre capacité à rencontrer ces besoins là à ce jour : pas encore, parfois, assez facilement ?

A priori si certains de vos besoins sont satisfaits, vous avez des clés pour continuer à les satisfaire et cela peut être intéressant de **les noter dans le tableau ci-dessous.**

**L'étape suivante nécessite de déterminer comment vous allez satisfaire un besoin qui n'est pas encore rencontré.**

### Par exemple :

j'ai besoin de bien comprendre la différence entre le haut potentiel et l'hypersensibilité car ça n'est pas clair pour moi.

Je vais aller chercher de l'information.

Où vais-je aller pour cela ?

- Lecture de tel livre
- Ecouter le Congrès Douance
- Poser la question dans le groupe du congrès douance
- Demander à mon thérapeute

PS – si cet exercice est difficile et que vous n'arrivez pas à lister ces besoins, c'est peut-être parce que vous êtes dans cette phase de découverte et en manque de repères. C'est tout à fait ok. Les intervenants du congrès vont vous donner des nouveaux points de repères qui vont vous aider à clarifier ce qui est important pour vous.

**Et j'insiste, ne mettez pas la charrue avant les bœufs. Il y a une succession d'étapes dans cette intégration et il ne sert à rien de vouloir aller trop vite.** Et je sais combien il est frustrant d'entendre cela quand on est concerné par le haut potentiel !!



## Repérez les clés essentielles à vos objectifs personnels

Magnifique, vous avez déterminé ce qui est important pour vous et, en principe, vous avez une idée un peu plus claire de ce vous voulez.

Il s'agit maintenant de mettre en mouvement.

**Je vous invite à choisir 3 besoins que vous voulez rencontrer prochainement.** Je vous propose vraiment de choisir sans vouloir tout faire à la fois. La politique des petits pas est souvent bien plus efficace que les grandes résolutions dans mon expérience.

**Listez les et notez comment vous allez les atteindre. Ensuite notez une date à côté de chaque étape nécessaire. C'est parti !**

Voilà une première partie du chemin parcouru !  
**Félicitations.**

**Je vous retrouve pendant la semaine de congrès et sur le groupe Facebook du congrès avec des interventions pour vous aider à avancer sur ces phases d'intégration.**

Avec chaleureuse bienveillance,



## QUELS SONT VOS 3 PRINCIPAUX BESOINS ?

**BESOIN 1 :**

---

---

---

---

**BESOIN 2 :**

---

---

---

---

**BESOIN 3 :**

---

---

---

---