

## Etes-vous HPE (Haut Potentiel Emotionnel) ?

Voici les 10 signes qui peuvent vous donner l'indication que vous êtes potentiellement HPE :

---

### □ 1er signe de HPE : le vécu de décalage avec les autres

Le **vécu de décalage** avec la plupart des autres personnes est un signe très commun aux personnes avec un Haut Potentiel Emotionnel. Elles se sentent souvent différentes des autres.

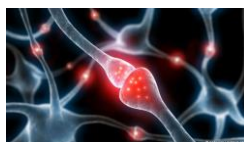
### □ 2ème signe de HPE : l'hypersensibilité émotionnelle

On retrouve souvent une sensibilité émotionnelle vive chez les personnes HPE. Certaines sont même **hypersensibles**. Elles sont dotées d'une richesse émotionnelle particulière. Attention vous pouvez être hypersensible, sans être HPE.

### □ 3ème signe de HPE : le sens de la justice

Il y a fréquemment chez les personnes à Haut Potentiel Emotionnel une sensibilité particulière à certaines formes **d'injustices**.

### □ 4ème signe de HPE : la pensée en arborescence



- La multitude des connexions neuronales des personnes surdouées se traduit par une **pensée en arborescence** : c'est une pensée foisonnante, une idée entraînant une autre, puis encore une autre et encore une autre... Cette forme de **pensée neuro-atypique** est particulièrement créative.

### □ 5ème signe de HPE : l'empathie

Souvent les personnes surdouées arrivent à savoir ce que d'autres personnes ressentent (empathie cognitive), ressentent ce qu'elles ressentent (empathie émotionnelle) et agissent en fonction (bienveillance). Elles sont souvent **très empathiques**.

### □ 6ème signe de HPE : la conscience de soi émotionnelle

Les HPE ont souvent une conscience fine de leurs propres émotions et une capacité développée à les comprendre.

□ **7ème signe de HPE : la pensée intuitive**

La pensée intuitive développée est l'un des soubassements d'une **intelligence émotionnelle** très élevée. Elle permet une compréhension immédiate et rapide, automatique de certaines situations.

□ **8ème signe de HPE : la compréhension des messages non-verbaux**

Il y a souvent une capacité à comprendre la communication non-verbale des autres (mimiques, langage du corps...) et à avoir **conscience des messages non-verbaux** qu'elles envoient.

□ **9ème signe de HPE : le souhait de faire les choses au mieux ou de mieux en mieux**

Nombreux sont les HPE qui dans au moins un domaine de leur vie cherchent à faire les choses au mieux, de mieux en mieux ou même de façon parfaite. Il y a souvent un **perfectionniste** chez les HPE.

□ **10ème signe de HPE : la capacité à motiver les autres (leadership)**

Il y a souvent une capacité à motiver les autres, à les pousser à faire des choses, grâce à une bonne compréhension de leur façon d'être et de réagir.

### **D'autres signes que je suis HPE**

D'autres signes peuvent alerter sur un possible HPE, comme la curiosité, la créativité, le niveau élevé d'énergie ou **l'hypersensibilité sensorielle**.