

**Découvrir et exploiter
le versant lumineux du Haut Potentiel Intellectuel**

« Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué », telle pourrait être la devise des adultes surdoués. Ils possèdent de multiples capacités qu'ils n'arrivent pas toujours à exploiter, du fait de certains freins liés à leur mode de fonctionnement souvent atypique.

Pourtant, on peut être surdoué et bien le vivre !

Cet ouvrage original dresse un portrait inédit des surdoués, sous l'angle des neurosciences et de l'éthologie. Pour tous les zèbres prisonniers d'eux-mêmes, mais aussi pour ceux qui n'assument pas ou n'exploitent pas totalement leur surdouance, ce guide orienté solutions offre enfin des moyens concrets (méditation, cohérence cardiaque, rituels de confiance...), théoriques et surtout pratiques, pour sublimer leurs incroyables talents et en neutraliser ou transmuter les effets secondaires...

Un objectif essentiel : être mieux avec soi-même, mieux avec les autres et mieux avec l'univers.

**« Subtil et audacieux.
Un ouvrage de référence... »**

D^r Olivier Revol,
chef de service de psychiatrie de l'enfant, Hôpitaux de Lyon



Clotilde Poivilliers, elle-même zèbre, est thérapeute et enseignante en shiatsu et fascia quantiques. Elle collabore avec des médecins, psychothérapeutes et hôpitaux pour la gestion des douleurs et la déprogrammation cellulaire et transgénérationnelle des chocs émotionnels. Consultante en gestion du stress et des émotions, elle est aussi formatrice en Mind Mapping, notamment pour les surdoués.

16 €

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Illustration de couverture © Virginia Berrido Millan
Photo de l'auteur : © Dorian Vincenot
Création Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles



CLOTILDE POIVILLIERS

zèbre zen



CLOTILDE POIVILLIERS
Préface du D^r Olivier Revol

Zèbre zen

**DÉVELOPPER SES TALENTS
QUAND ON EST UN ADULTE SURDOUÉ**

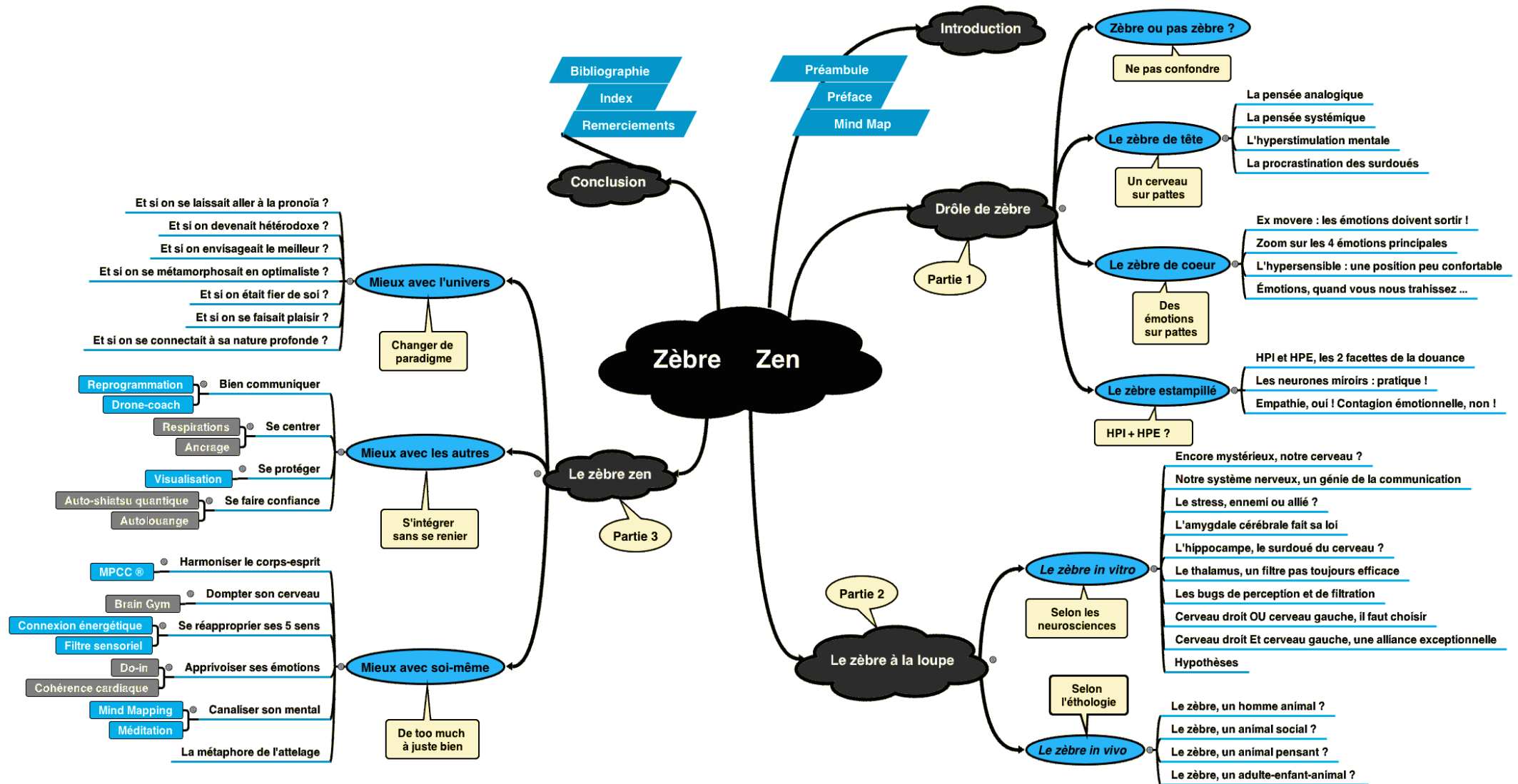


Ouvrage dirigé par Anne Chesquière

● Éditions
EYROLLES

LE SOMMAIRE EN MIND MAPPING

Une Mind Map, (carte mentale) se lit dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant en haut, à droite.



LE SOMMAIRE EN LINÉAIRE

Sommaire

Préface	XI
Préambule	XIII
Un contexte « idéal » pour déployer mes ailes de zèbre... ..	XIII
Un zèbre zen... qui a fini par s'accepter!	XV
Introduction	1

PREMIÈRE PARTIE Drôles de zèbres

CHAPITRE 1	
Zèbre ou pas zèbre ? Ne pas confondre...	7
CHAPITRE 2	
Le zèbre de tête, un cerveau sur pattes	9
La pensée analogique : la connectivité des neurones à l'apogée	10
La pensée systémique : une vue d'ensemble dans les détails	11
L'hyperstimulation mentale, un atout pour celui qui sait y faire face	11

III

IV

Zèbre zen

La procrastination des surdoués, « c'est la faute à leur cerveau ! »	13
---	----

CHAPITRE 3

Le zèbre de coeur, des émotions sur pattes	15
Ex-movere, les émotions doivent sortir	15
Zoom sur les quatre émotions principales	18
L'hypersensible a une position peu confortable	18
Émotions, quand vous nous trahissez... ..	19

CHAPITRE 4

Le zèbre estampillé	21
Hauts potentiels intellectuel et émotionnel, les deux facettes de la douance	21
Les neurones miroirs : pratique !	25
Empathie, oui, contagion émotionnelle, non	25

DEUXIÈME PARTIE Le zèbre à la loupe

CHAPITRE 5	
Le zèbre <i>in vitro</i> : selon les neurosciences	31
Encore mystérieux notre cerveau ?	32
Notre système nerveux, un génie de la communication	34
Le stress, ennemi ou allié ?	39
L'amygdale cérébrale fait sa loi	42
L'hippocampe, le surdoué du cerveau ?	45
Le thalamus, un filtre pas toujours efficace	48
Les bugs de perception et de filtration, freins ou atouts ?	49
Cerveau droit OU cerveau gauche, il faut choisir !	54

Cerveau droit ET cerveau gauche, une alliance exceptionnelle!	57
Des hypothèses pour mieux comprendre le haut potentiel	60

CHAPITRE 6

Le zèbre <i>in vivo</i>: selon l'éthologie	63
Le zèbre, un homme animal?	64
Le zèbre, un animal social?	65
Le zèbre, un animal pensant?	69
Le zèbre, un adulte-enfant-animal?	75

TROISIÈME PARTIE

Le zèbre zen

MIEUX AVEC SOI-MÊME: de <i>too much</i> à juste bien	83
---	----

CHAPITRE 7

La métaphore de l'attelage	85
---	----

CHAPITRE 8

Canaliser son mental	89
La méditation pour apaiser le mental	90
Le Mind Mapping pour organiser ses idées	98

CHAPITRE 9

Apprivoiser ses émotions	103
La cohérence cardiaque (CC) pour gérer le stress et les émotions	104
Le Do-In pour le lâcher-prise émotionnel	113

CHAPITRE 10

Se réapproprier ses cinq sens	115
Activer le filtre sensoriel	116
Établir la connexion énergétique entre l'espace sensoriel et l'espace émotionnel	117

CHAPITRE 11

Dompter son cerveau	119
La Brain Gym pour coordonner émotions, pensées et actions	119

CHAPITRE 12

Harmoniser le corps-esprit	123
La MPCC®, un protocole multitâche	123

MIEUX AVEC LES AUTRES : s'intégrer sans se renier

129

CHAPITRE 13

Se faire confiance	131
Avoir peur d'être soi, un état nourri par des schémas de pensée limitants	131
L'autolouange, un rituel à instituer	136
L'autoshiatsu quantique... un petit coup de pouce pour se reprogrammer	142

CHAPITRE 14

Se protéger	149
Un rituel de protection... virtuel	150

CHAPITRE 15

Se centrer	153
La position d'ancrage, une minute pour se sentir solide	153
La respiration 5/7: une minute pour lâcher prise	155



<i>La respiration méditative, une minute pour se reconnecter à ses besoins profonds</i>	156
---	-----

CHAPITRE 16

Bien communiquer	159
<i>Utiliser les trois formes de communication</i>	159
<i>Mobiliser le « dronecoach »</i>	163
<i>Changer de logiciels internes</i>	167

MIEUX AVEC L'UNIVERS : changer de paradigme	173
--	-----

CHAPITRE 17

Accepter et faire fructifier ses talents latents	175
<i>Et si on se connectait à sa NATURE PROFONDE ?</i>	176
<i>Et si on se faisait PLAISIR pour booster sa confiance en soi ?</i>	177
<i>Et si on était FIER de soi pour montrer l'exemple ?</i>	182
<i>Et si on se métamorphosait en OPTIMALISTE pour réussir facilement ?</i>	184
<i>Et si on envisageait le MEILLEUR pour attirer la chance ?</i>	187
<i>Et si on devenait HÉTÉRODOXE pour changer le monde ?</i>	189
<i>Et si on se laissait aller à la PRONOÏA pour retrouver son chemin de vie ?</i>	192
Conclusion	195
Remerciements	199
Bibliographie	201
Sitographie	203
Index	205

LA PRÉFACE DU DOCTEUR OLIVIER REVOL

Préface

Comprendre la précocité intellectuelle est une étape indispensable pour vivre avec...

C'est sans doute l'adage de Clotilde Poivilliers et, en tous cas, l'objectif qu'elle s'est donné en rédigeant cet ouvrage, qui est une vraie réussite. À l'évidence, l'auteure est concernée et surtout très à jour sur le haut potentiel intellectuel. Il est vrai que son histoire personnelle et son parcours professionnel lui offrent une belle légitimité pour parler des gens différents en général, et des surdoués en particulier. Il ne lui restait plus qu'à transformer l'essai. Une mission facilitée par une pensée soyeuse et claire, à l'image de la Mind Map qui ouvre judicieusement le livre. Il fallait sans doute tous ces ingrédients pour transmettre un message clé : on peut passer (en douceur...) de la zébritude à la zénitude !

Après une visite obligée du fonctionnement cérébral, Clotilde nous propose un remix des connaissances sur les origines de la pensée, avec la volonté constante de s'appropriier les apports des neurosciences (la découverte des neurones miroirs, les avancées dynamiques de l'imagerie fonctionnelle...) pour optimiser la gestion des émotions.

Illustré de métaphores audacieuses et intemporelles (du carrosse et son attelage au « dronecoach » !), l'ouvrage se déguste tranquillement. Les spécificités du profil « zébré »

Zèbre zen

s'imposent peu à peu comme des évidences, tout comme les stratégies pour améliorer le quotidien et la qualité de vie de ces personnes atypiques. De la cohérence cardiaque à l'autoshiatsu, en passant par la méditation, l'auteure propose un arsenal de trucs et astuces facilement reproductibles, dont la finalité est de nous réconcilier avec nos émotions et notre mental envahissant et de faciliter nos relations.

Avec une ultime idée, assez audacieuse : quand plus rien ne va, il faut savoir changer de paradigme. S'engager dans ce que d'autres ont appelé « disruption », au sens de créer la rupture. Briser les frontières étouffantes que certains surdoués ont eux-mêmes créées. Positiver et accepter (enfin) sa différence. Voire aller jusqu'à imaginer que même l'Univers complote en notre faveur !

Pour tous ceux qui ont l'impression que leur esprit et leurs compétences sont depuis trop longtemps en jachère, ce livre original et subtil est un message d'espoir.

Bienvenue en hétérodoxie !

Dr Olivier Revol, chef de service de psychiatrie
de l'enfant, Hôpitaux de Lyon