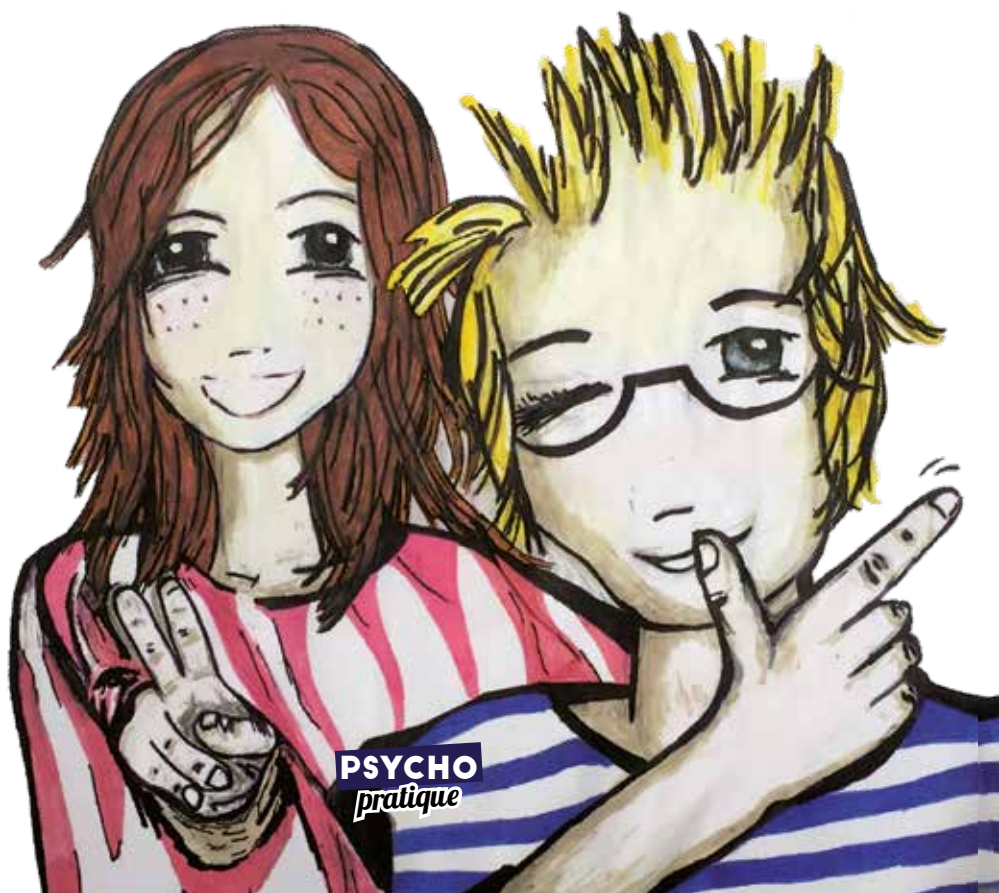


Virginie COLAS

Je suis « haut potentiel »

et je vais bien

**JOURNAL DE BORD POUR ENFANT AVEC HAUT QUOTIENT
INTELLECTUEL SUR LA CONFIANCE EN SOI ET LES ÉMOTIONS**



PSYCHO
pratique

JE SUIS « HAUT POTENTIEL » ET JE VAIS BIEN

*Journal de bord pour enfants précoces intellectuellement
Avec exercices pratiques*

Virginie COLAS

Prépare-toi à explorer un système solaire original. Celui-ci est unique. Il t'appartient. Tu es le Soleil au centre de ce système. Autour de toi, tu trouveras des planètes que tu pourras aller visiter. Ces planètes représentent les différents chapitres du livre. Sur chacune d'elles, tu pourras utiliser des outils et techniques qui t'aideront à avoir confiance en toi, à mieux réguler tes émotions et à aller vers les choses qui te font du bien.

Voici l'univers que je te propose :



Conception couverture et maquette intérieure : Com&go

Illustrations : Virginie Colas

ISBN : 978-2-35644-431-8

**Tous droits réservés - Enrick B. Editions, 2020, Paris
www.enrickb-editions.com**

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	p.7
 TOI ET CE JOURNAL	p.8
 BIEN TE CONNAÎTRE	p.12
 LE HAUT QUOTIENT INTELLECTUEL	p.38
 LA CONFIANCE EN SOI, ÇA S'APPREND !	p.58
 LES ÉMOTIONS	p.72
 TES RELATIONS AVEC LES AUTRES	p.94
 SAVOIR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE STRESS	p.134
 TES PENSÉES POSITIVES	p.156
 TON CHEMIN	p.162
LE SYSTÈME SOLAIRE	p.168
LISTE DES QUALITÉS	p.178
LISTE DES VALEURS	p.180
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	p.182

INTRODUCTION

Le haut quotient intellectuel (HQI) concerne 2 à 3 % de la population. Il désigne une particularité neurologique et cognitive mise en évidence par des tests psychométriques et des images cérébrales (IRM¹). Même si de nombreuses études et recherches existent sur le haut quotient intellectuel, peu d'ouvrages s'adressent aux enfants et adolescents pour leur expliquer ce qu'est la précocité intellectuelle.

Comprendre et s'informer sur son fonctionnement est essentiel pour s'épanouir et avoir une bonne estime de soi.

Consacrer ce livre aux personnes dotées d'un haut quotient intellectuel est l'occasion d'apporter une meilleure connaissance de leur profil et des éclairages sur différents outils pour les aider à se sentir bien. Des techniques pratiques sont présentées pour travailler la confiance en soi, la régulation émotionnelle, la gestion du stress et les relations avec les autres.

Cet ouvrage se lit et s'utilise comme un journal de bord dans lequel l'enfant peut écrire, et à partir duquel il peut réfléchir et s'entraîner, étape après étape, à prendre confiance en lui, à mieux gérer ses émotions, à faire face aux situations difficiles et à être en lien avec ses valeurs et ses besoins.

¹ IRM : imagerie par résonance magnétique.

SOLEIL

TOI ET CE JOURNAL

Dans ce livre, qui se veut ludique et chaleureux, tu trouveras des informations et des réponses à certaines de tes questions sur le haut quotient intellectuel. Tu trouveras également des outils pour t'entraîner à mieux gérer tes émotions, à avoir confiance en toi et à te sentir bien dans tes relations avec les autres. Tu découvriras des espaces où tu pourras écrire tes remarques et tes pensées, ainsi que des tableaux et schémas qui t'expliqueront comment t'entraîner. Ce journal ne répondra pas à toutes tes questions, il ne résoudra pas non plus tous tes problèmes, mais j'espère qu'il t'aidera et t'apportera une méthode pour avoir confiance en toi. Les thèmes sont abordés à travers huit chapitres. Chacun porte le nom d'une planète. Ces huit planètes correspondent à des étapes importantes dans la réalisation de soi. Tu peux lire les chapitres séparément si tu le souhaites, tu n'es pas obligé(e) de tout lire en même temps. Par exemple, tu pourras lire les chapitres sur Jupiter (avoir de bonnes relations avec les autres) et Mars (les émotions) quand tu auras envie de trouver des réponses sur ces thèmes-là. Je te conseille de lire un chapitre par semaine et de réaliser la semaine suivante les exercices indiqués, afin d'entraîner le champion ou la championne qui sommeille en toi. Une dernière chose : la confiance en soi et la régulation des émotions, ça s'apprend ! Il est possible que tu trouves difficile de t'entraîner. Il est aussi très difficile d'échouer. Parfois, tu auras envie de tout lâcher. C'est normal. Je ne connais pas de grand champion qui ne se soit pas entraîné de nombreuses années avant de réussir. Si tu acceptes de prendre le temps de le faire, tu réussiras, comme eux ! J'en suis sûre !

Liste des symboles employés dans ce livre



indique les espaces où tu peux écrire.



représente les parties dans lesquelles j'explique certains concepts.



indique la méthode, la ou les techniques à utiliser.



montre qu'il faut faire attention à certains éléments dans le paragraphe.



identifie des endroits où tu peux noter tes objectifs.



indique les exercices de la semaine. Tu peux écrire dans cette partie.



Vidéo

Je te souhaite un beau voyage, plein d'entraînements, et beaucoup de plaisir dans ta lecture et tes expériences. Maintenant, à toi de jouer, astronaute !

MERCURE

BIEN TE CONNAÎTRE

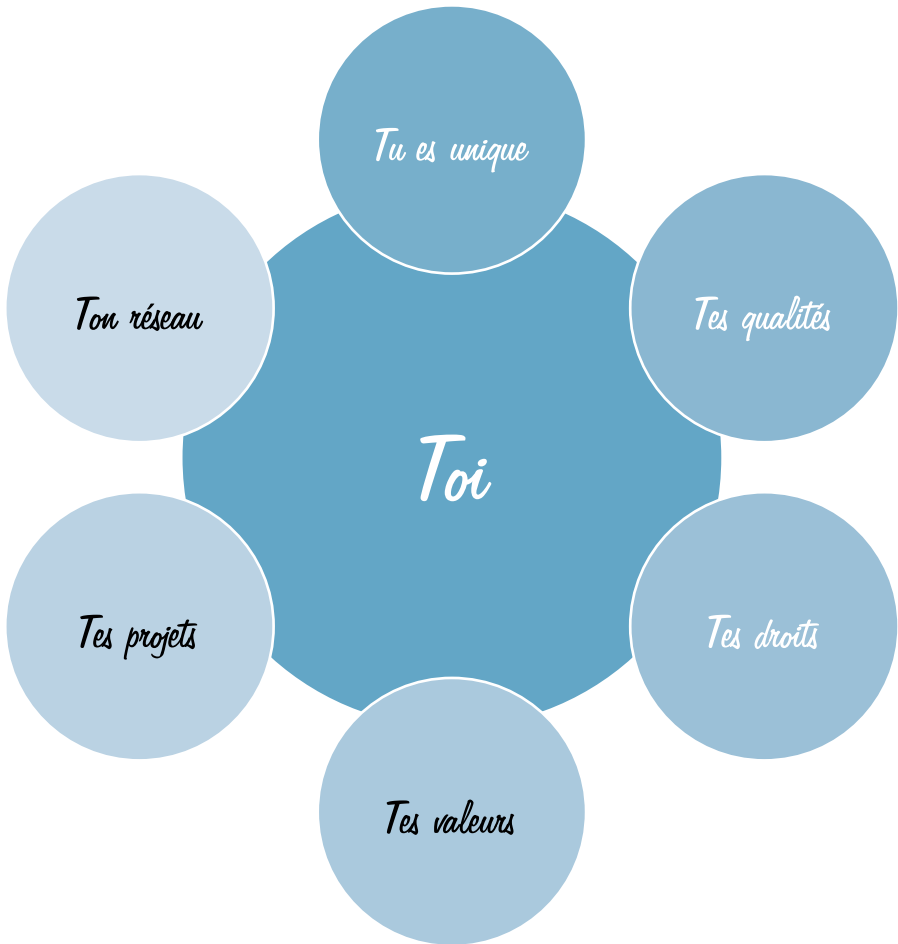
*« Être le meilleur est bien, car tu es le premier.
Être unique est encore mieux, car tu es le seul. »*

Wilson KANADI



Pour te sentir bien, il est important de réunir un ensemble d'ingrédients. Comme pour préparer un repas équilibré, il faut des composants qui vont bien ensemble. La recette que je te propose comporte plusieurs étapes. Préparons d'abord la

liste des ingrédients. Dans la vie, il est important de bien se connaître, de comprendre ses droits, ses qualités, d'avoir des projets, des activités en lien avec ce qui est important pour soi et de se sentir entouré. La personne que tu es est unique. Ton histoire, tes qualités, tes droits, tes valeurs, tes projets et ton réseau ne sont identiques à ceux de personne d'autre.



Chacune de ces bulles représente les éléments sur lesquels nous allons porter notre attention dans ce premier chapitre.

Commençons par toi. Pour te sentir bien et en confiance, il est important de bien te connaître.

Tu es unique Il existe tout un tas d'éléments qui te caractérisent. Les voici en page suivante :



* Tes valeurs, c'est ce qui est important pour toi dans la vie (par exemple, la santé, le partage).

Les éléments écrits en rouge seront développés dans les chapitres suivants.