

L'enfant précoce

Guide parental pour parents débordés et enfants débordants !



[HTTPS://CARRERELAX.COM/](https://carrerelax.com/)



carolinecarrerelax



BIENVENUE

Vous sentez que votre enfant est différent, en avance, hypersensible ou en décalage avec les autres ? Ce guide est là pour vous aider à mieux comprendre et accompagner votre enfant à haut potentiel.

Ayant croisé de nombreux parents perplexes quand à la gestion des résultats du test de QI de leurs enfants, certains se montrant même anxieux à l'idée de découvrir le potentiel de leur enfant et d'être submergés par ces interrogations, j'ai pensé qu'un guide simple et ludique serait bénéfique pour tous

Caroline

INTRODUCTION

Devenir maman est indubitablement l'un des bouleversements les plus significatifs de la vie.

Pour certaines, c'est un accomplissement, pour d'autres, une énigme totale.

Ce petit être chamboule tout sur son passage : il évolue à une vitesse fulgurante, pose une infinité de questions, exprime ses émotions de façon intense, semble parfois perdu dans ses pensées ou dans la lune.

Puis vient l'apprentissage.

Et avec lui, la confrontation aux attentes scolaires et sociales. La désillusion apparaît lorsque l'enfant semble toujours en décalage, suscitant interrogations et convocations inattendues.

Commence alors un long périple, jusqu'au test de QI – ce moment crucial qui promet enfin de mettre un chiffre sur ce cerveau hors norme et ces comportements déroutants.

Roulement de tambour : le verdict tombe... Haut Potentiel.

Mais la réalité est souvent plus complexe. Un QI hétérogène brouille les pistes et rend la mesure plus délicate. Et maintenant, on fait quoi ?

C'est ici que les choses se corsent.

Avant toute chose, il faut comprendre :

**Qu'est-ce que la douance ou le Haut Potentiel Intellectuel ?
Quels sont les différents profils d'enfants précoces ? (Car bien sûr,
chaque enfant est unique.)**

Comment mieux comprendre notre enfant pour mieux l'aider ?



QU'EST CE QUE LA DOUANCE ? OU LE HAUT POTENTIEL

La douance, aussi appelée Haut Potentiel Intellectuel (HPI), désigne une capacité intellectuelle nettement supérieure à la moyenne.

Elle est souvent identifiée par un quotient intellectuel (QI) supérieur à 130.

Mais la douance ne se résume pas à un simple chiffre. Elle s'accompagne souvent de particularités dans la façon de penser, de ressentir et d'interagir avec le monde.

Les enfants HPI peuvent faire preuve d'une grande curiosité, d'une pensée en arborescence, d'une hypersensibilité émotionnelle, ou encore d'un décalage avec leurs pairs.

Toutefois, tous les enfants à haut potentiel ne se ressemblent pas.

Certains réussissent brillamment à l'école, tandis que d'autres rencontrent des difficultés d'adaptation, notamment lorsque leur QI est hétérogène ou que leurs particularités ne sont pas reconnues et comprises.

DES QUESTIONS ?

eskenazicaroline@gmail.com

<https://carrerelax.com/>



*“L’intelligence ne peut être
limitée par des critères fixes.
Elle évolue à travers
l’expérience, et son potentiel est
libéré par l’éducation adaptée
et le respect du développement
naturel de chaque enfant.”*

- Maria Montessori



LES 6 PROFILS D'ENFANTS PRÉCOCES

1. L'enfant brillant
2. L'enfant autonome
3. L'enfant discret
4. L'enfant décrocheur
5. L'enfant provocateur
6. L'enfant à double étiquette

1. L'ENFANT BRILLANT

C'est l'image classique du premier de la classe. Il apprend rapidement, obtient d'excellents résultats et répond aux attentes des adultes avec facilité. Son haut potentiel est reconnu et valorisé, ce qui lui permet souvent de bien s'intégrer dans le cadre scolaire.

💡 "L'intelligence, ce n'est pas ce que l'on sait, mais ce que l'on fait quand on ne sait pas." – Jean Piaget



2. L'ENFANT AUTONOME

Cet enfant apprend vite et bien, mais surtout par lui-même. Il est curieux, explore par passion plutôt que par obligation et n'a pas nécessairement besoin d'un cadre strict pour progresser. Il peut donner l'impression de ne pas fournir d'efforts, alors qu'il est en apprentissage constant. À l'aise avec les adultes, il préfère parfois leur compagnie à celle de ses camarades.



💡 "Apprends à écrire tes
blessures dans le sable et à
graver tes joies dans la pierre."

– Lao Tseu

3. L'ENFANT DISCRET

ou enfant caméléon ,
Intelligent et observateur, cet enfant ne cherche pas à se faire remarquer. Il comprend vite, mais préfère passer inaperçu, parfois par peur du rejet ou du jugement. Il s'adapte à son environnement en se conformant aux attentes, au point que son haut potentiel peut passer inaperçu. On le confond parfois avec un enfant simplement studieux ou réservé.
C'est souvent une fille



💡 "Les gens les plus silencieux ont les esprits les plus bruyants." – Stephen Hawking

4. L'ENFANT DECROCHEUR

Son intelligence ne fait aucun doute, mais l'école ne le motive pas. Ennui, manque de sens, difficulté à s'adapter aux contraintes... Il finit par décrocher, parfois en passant sous les radars, parfois en adoptant des comportements perturbateurs.

Son potentiel est bien là, mais il ne trouve pas d'espace pour l'exprimer. Il a besoin de stimulation et d'un cadre adapté pour retrouver le goût d'apprendre.



💡 "Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait." – Mark Twain

5. L'ENFANT PROVOCATEUR

Cet enfant remet tout en question : les règles, l'autorité, le système éducatif, parfois même la logique des adultes. Il peut sembler rebelle, mais sa pensée critique et son besoin de sens sont au cœur de son fonctionnement. Il a souvent du mal à accepter l'irrationnel ou l'injustice et peut être perçu comme insolent.

Derrière ses provocations se cache un fort besoin de reconnaissance et de compréhension.

Un des profils que je vois le plus en cabinet



💡 "Il vaut mieux échouer dans l'originalité que réussir dans l'imitation." – Herman Melville

6. L'ENFANT A DOUBLE ETIQUETTE



C'est l'enfant chez qui le haut potentiel est associé à un trouble (dyslexie, TDAH, troubles anxieux, etc.). Son intelligence est bien là, mais elle est parfois masquée par ses difficultés. Mal compris, il peut être vu comme un élève en échec ou en difficulté, alors qu'il a simplement besoin d'aménagements spécifiques pour révéler tout son potentiel.

💡 **"La plus grande force réside dans notre capacité à transformer nos faiblesses en leviers." – Tony Robbins**

Et maintenant ?

Chaque enfant est unique, mais mieux comprendre son profil aide à mieux l'accompagner.

Il ne s'agit pas de coller une étiquette, mais d'identifier ses besoins pour lui offrir un cadre dans lequel il pourra s'épanouir pleinement.

Accompagner un enfant à haut potentiel : Stratégies et outils concrets

Comprendre le haut potentiel de son enfant est une première étape essentielle, mais cela ne suffit pas. L'enjeu principal pour les parents est de l'aider à s'épanouir en tenant compte de ses spécificités intellectuelles et émotionnelles.

1. Ce que les parents peuvent mettre en place au quotidien

👉 Mieux comprendre son enfant et adapter son regard

- Accepter que son enfant fonctionne différemment, sans chercher à le faire rentrer dans un moule.
- Se renseigner sur le haut potentiel et ses spécificités (pensée en arborescence, hypersensibilité, besoin de sens...).
- Ne pas réduire son enfant à son QI : chaque HPI est unique.
- 👉 Gérer l'intensité émotionnelle et l'hypersensibilité
- Utiliser la communication bienveillante pour aider à verbaliser ses émotions :

« Je vois que tu es en colère parce que... Peux-tu m'expliquer ce qui t'a frustré ? »

- Enseigner des techniques de régulation (respiration, méditation, cohérence cardiaque).
- Valoriser ses forces émotionnelles : empathie, sens de la justice, créativité émotionnelle.

Maintenir la motivation et l'intérêt pour l'apprentissage

Stimuler sa curiosité avec des apprentissages adaptés (documentaires, débats, expériences scientifiques...).

Encourager l'expérimentation : certains HPI sont très « théoriques » mais se lassent vite si le concret manque.

Introduire la notion d'effort pour contrer le syndrome de l'imposteur :

« Ce n'est pas parce que tu es intelligent que tout est facile, c'est en pratiquant que l'on progresse. »

Dépasser le perfectionnisme et la peur de l'échec

Dédramatiser l'erreur : en faire une opportunité d'apprentissage et non un échec.

Insister sur le processus plutôt que sur le résultat :

« Ce qui compte, c'est ce que tu as appris, pas juste ta note. »

Pratiquer la tolérance à l'incertitude
(exercices d'improvisation, jeux sans solution parfaite).

 "On ne réussit pas à élever un enfant comme on réussit un examen. Il s'agit plutôt d'apprendre à grandir avec lui." – Françoise Dolto

CHECK-LIST DU MATIN POUR UN ENFANT HPI



Pour bien démarrer sa journée

✓ Etablir une routine matinale stable

Un cadre rassurant avec des étapes claires pour éviter le stress.

✓ Préparer la veille pour gagner du temps

Cartable fait, vêtements prêts, planning de la journée revu.

Eviter la surcharge cognitive du matin.

✓ Alimentation équilibrée

Petit-déjeuner riche en protéines et bons glucides pour l'énergie et la concentration.

Un verre d'eau au réveil pour hydrater le cerveau.

✓ Temps de discussion et connexion émotionnelle

Prendre quelques minutes pour échanger sur les attentes de la journée.

Valoriser l'écoute active : *"Comment te sens-tu ce matin ? Y a-t-il quelque chose qui te préoccupe ?"*

✓ Un temps calme avant de partir

Quelques minutes de respiration, de méditation ou une activité plaisante (lecture, dessin...).

Pourquoi pas une musique douce ou motivante ?

✓ Rappel des règles et attentes scolaires

Reformuler si besoin les consignes et attentes de l'école ou du collège, sans pression.

Exemple : *"Aujourd'hui, tu as un contrôle, mais souviens-toi : l'important, c'est d'essayer, pas d'être parfait."*

✓ Un dernier boost positif avant de partir

Un mot d'encouragement : *"Tu es capable !" ou "Fais de ton mieux, et amuse-toi aussi !"*

◆ Pourquoi cette check-list ?

Les enfants à haut potentiel ont souvent du mal avec les transitions et l'organisation.

Une routine structurée, rassurante et bienveillante les aide à aborder leur journée avec plus de sérénité.

Même avec des outils concrets et une meilleure compréhension de son fonctionnement, accompagner un enfant à haut potentiel peut parfois rester un défi.

Chaque enfant a ses propres forces, ses propres blocages et son propre rythme. Face aux questionnements, aux doutes ou aux difficultés du quotidien, un accompagnement sur-mesure peut être une véritable clé pour l'aider à s'épanouir pleinement et retrouver un équilibre familial plus serein.

2. QUAND ET POURQUOI SE FAIRE ACCOMPAGNER ?

- Quand l'école devient un problème (ennui, décrochage, incompréhension des enseignants)
- Quand les émotions débordent (crises, anxiété, manque d'estime de soi)
- Quand la relation parent-enfant devient tendue (opposition, provocations, incompréhensions)
- Quand le haut potentiel s'accompagne d'un trouble (dys, TDAH, anxiété, etc.)

**Vous avez désormais des clés pour mieux comprendre
votre enfant et l'accompagner au quotidien.**

Mais parfois, malgré tous les efforts, les difficultés persistent
: manque de motivation, stress, découragement... Vous
n'êtes pas seuls, et il existe des solutions adaptées à chaque
enfant.

C'est pourquoi j'ai conçu un programme sur-mesure pour
les enfants neuroatypiques, afin de leur offrir un
accompagnement concret et bienveillant.

Pourquoi un coaching pour les neuroatypiques ?

Le quotidien d'un enfant neuroatypique (HPI, TDAH, DYS...) peut être un véritable défi, tant pour lui que pour son entourage. Ces enfants fonctionnent différemment et, malheureusement, le système scolaire classique est souvent mal adapté à leurs besoins spécifiques.

⚡ Difficultés d'apprentissage malgré un potentiel évident.

📌 Problèmes d'organisation et de concentration.

💡 Gestion des émotions compliquée, stress, hypersensibilité.

Pourtant, ces élèves possèdent un potentiel unique qui mérite d'être valorisé.

Un accompagnement adapté pour révéler leur potentiel

Mon coaching leur offre :

✅ Des outils pratiques pour surmonter leurs difficultés.

✅ Un cadre bienveillant pour renforcer leur confiance.

✅ Un soutien global pour favoriser leur épanouissement scolaire et personnel.

✅ Des solutions concrètes pour avancer :

Comprendre leurs besoins spécifiques.

- Surmonter les difficultés scolaires (concentration, organisation, gestion des émotions...).
- Développer des stratégies d'apprentissage efficaces.

Mon approche et mon accompagnement

Objectifs du coaching :

Gestion des émotions et des frustrations.
Développement de l'estime de soi et de la motivation.
Stratégies pour la réussite scolaire.

Déroutement du programme :

8 séances d'1h, une fois tous les 15 jours.
Approches pédagogiques différenciées. Exercices pratiques, jeux, mises en situation.

 Un accompagnement qui inclut les parents
Conseils et outils partagés avec les parents pour renforcer les apprentissages à la maison.
Un suivi personnalisé pour adapter le coaching à l'enfant.

Bonus inclus dans le coaching

 Un guide PDF pour les parents : conseils pratiques pour accompagner l'enfant au quotidien.

 Feedback personnalisé pour les parents.

 Un bilan écrit après 8 semaines : synthèse des progrès réalisés.

 Une session de suivi gratuite : séance de 30 min un mois après la fin du programme pour faire le point.



Conclusion

Chaque enfant neuroatypique est unique et mérite un accompagnement qui reconnaît sa singularité.

Ce coaching scolaire n'est pas une solution miracle, mais une opportunité d'apprendre à dépasser ses difficultés tout en retrouvant confiance en soi.

✨ Avec des outils concrets et un suivi personnalisé, l'objectif est de permettre à chaque enfant de progresser à son rythme et de s'épanouir pleinement.

☁ "Un enfant surdoué n'a pas besoin d'être sur-stimulé, il a besoin d'être compris." – Jeanne Siaud-Facchin



QUELQUES LIVRES ...

Pour aller plus loin, voici une sélection d'ouvrages recommandés pour mieux comprendre et accompagner les enfants à haut potentiel. Ces livres offrent des éclairages précieux, que vous soyez parent, enseignant ou directement concerné.

Pour les parents :

"L'enfant surdoué" – Jeanne Siaud-Facchin → Un incontournable pour comprendre le HPI et mieux accompagner son enfant.

"Trop intelligent pour être heureux ?" – Jeanne Siaud-Facchin → Explore l'hypersensibilité et les défis des enfants (et adultes) surdoués.

"100 idées pour accompagner les enfants à haut potentiel" – Olivier Revol, Alain Pélissier et Valérie Foussier → Conseils concrets pour le quotidien.

"Petit guide à l'usage des parents d'enfants atypiques" – Cécile Bost → Un regard bienveillant sur les neuroatypies.

Pour les enfants :

"La fée Baguette est haut-potentiel" – Fanny Joly → Un livre jeunesse qui parle du HPI avec humour et légèreté.

"L'agneau qui ne voulait pas être un mouton" – Didier Jean et Zad → Une belle histoire sur la différence et l'acceptation de soi.

"Mon cerveau a besoin de lunettes" – Annick Vincent → Idéal pour les enfants TDAH, avec une approche accessible.

"Haut Potentiel : petit guide à l'usage des jeunes zèbres" – Fanny Nusbaum → Un livre pour aider les enfants à mieux se comprendre.

NOTES IMPORTANTES

TES PENSÉES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

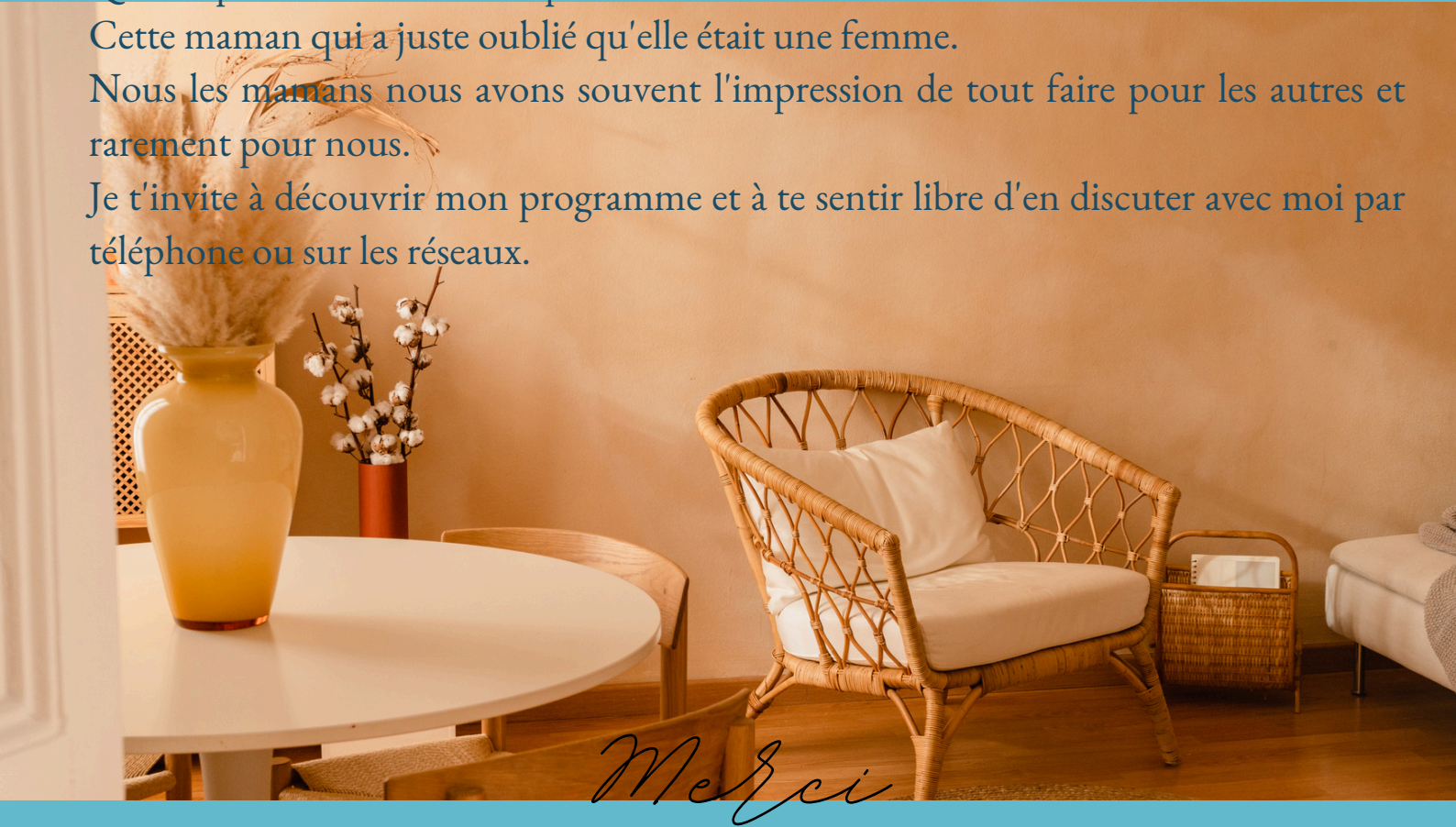
Quand j'ai eu mes 2 enfants et que je me retrouvais échevelée à 16h, je me demandais réellement ce que j'allais faire de ma vie J'étais épuisée, mécontente et tiraillée.

Je crois que c'est de là qu'est née mon programme Queenmum's pour retrouver la Queen qui sommeille en chaque maman.

Cette maman qui a juste oublié qu'elle était une femme.

Nous les mamans nous avons souvent l'impression de tout faire pour les autres et rarement pour nous.

Je t'invite à découvrir mon programme et à te sentir libre d'en discuter avec moi par téléphone ou sur les réseaux.



PROGRAMME

Droits d'auteur

Écrit par Caroline Eskenaz- Décembre 2022

Ce guide gratuit est à usage personnel uniquement et tu peux l'imprimer dans ce cadre. Par respect pour mon travail, je compte sur toi pour ne pas le diffuser directement mais je t'invite plutôt à donner le lien ci-dessous qui permettra à la personne de le recevoir gratuitement en s'inscrivant à son tour à ma liste email.

AJOUTE UN LIEN CLIQUABLE POUR S'INSCRIRE ICI.





Restons en contact

contact@tonsiteweb.com

www.tonsiteweb.com

[@tonpseudo](#)

