

PROCRASTINATION ET HAUT POTENTIEL INTELLECTUEL

Comment la Gestalt et les Techniques d'Optimisation du Potentiel peuvent vous aider à avancer.

La procrastination est un mode de fonctionnement connu et fréquent parmi les personnes à Haut Potentiel Intellectuel (HPI). Loin d'être une simple question de gestion du temps, ce comportement révèle souvent des blocages émotionnels et cognitifs profonds, liés aux caractéristiques spécifiques des HPI : une pensée foisonnante, un perfectionnisme exigeant et une sensibilité accrue aux émotions.

Dans cet article, nous explorons les causes possibles de cette procrastination chez les HPI et les bénéfices d'un accompagnement alliant le coaching en Gestalt et les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) pour y faire face.

Les spécificités de la procrastination chez les HPI

Les personnes HPI ont tendance à procrastiner pour plusieurs raisons :

- **Pensée divergente** : Les HPI explorent souvent de multiples options avant de se lancer dans une tâche, ce qui peut ralentir leur prise de décision. La modalité arborescente du développement de leur pensée auto-entretient et augmente la tendance à procrastiner. Un travail spécifique de prise de conscience et de « gymnastique mentale » est nécessaire pour contenir l'expansion de la pensée, s'entraîner à refermer certaines pistes ouvertes, au bénéfice d'un résultat plus rapide, plus concret, plus agissant.
- **Perfectionnisme et auto-exigence** : Ils ont souvent des standards très élevés pour eux-mêmes, et la peur de ne pas les atteindre peut paralyser leur action. Pour le formuler autrement, le HPI a besoin d'avoir exploré toutes les pistes, toutes les conséquences, tous les risques, tous les impacts pour agir. Si le résultat escompté n'est pas à la hauteur de son exigence, il continuera à explorer les pistes d'améliorations au lieu de livrer une production. Le « minimum vital », le « plus petit dénominateur commun », le « vite fait bien fait » ne font pas partie de son vocabulaire. Son niveau d'exigence standard, c'est la perfection.
- **Sensibilité au stress** : Avec une sensibilité émotionnelle élevée, le stress anticipé de la performance peut devenir une barrière pour agir. La crainte de l'échec ou du jugement peut engendrer une procrastination chronique. Le niveau de stress du HPI est à la hauteur de son propre niveau d'exigence (la perfection), du niveau d'attente qu'il imagine être celui de son entourage, corrélé à une perception faussée de ses propres compétences pour faire face aux exigences de la situation (faible estime de soi)

Apport du Coaching en Gestalt : de la prise de conscience vers l'autonomie

Le coaching en Gestalt, orienté vers la conscience de soi, l'exploration de ses schémas de pensée, d'émotion et de rapport à l'autre, apporte un cadre pour comprendre les mécanismes internes de la procrastination. Pour les personnes HPI, il permet de :

- **Identifier les blocages émotionnels** : En prenant conscience des pensées et émotions qui freinent l'action, le participant peut décoder ses réactions de procrastination, liées souvent à des peurs inconscientes ou des habitudes émotionnelles.

- **Identifier les modalités relationnelles** : En prenant conscience des modalités relationnelles qui se jouent au contact de son entourage (professionnel ou personnel) et en prenant conscience qu'il peut directement ajuster et vérifier le périmètre et l'exigence des attendus auprès de ses interlocuteurs, le participant pourra ajuster son propre niveau d'exigence à ce qui est réellement attendu. Ce faisant, le participant créera des relations plus fluides, moins anxiogènes pour lui et pour ses interlocuteurs (effet tunnel). Il pourra également se nourrir des feedbacks dont il a tant besoin pour contenir son imaginaire et renforcer son estime de soi. Les interactions relationnelles imaginaires se transformeront au fur et à mesure en lien réel et réciproque. D'une forme de pensée en huis-clos, il goûtera progressivement à la co-construction

- **Gérer l'anxiété liée au perfectionnisme** : En abordant sans jugement les émotions comme la peur de l'échec, la Gestalt aide les HPI à se libérer des contraintes internes et à agir en fonction de leurs valeurs, plutôt que de se laisser freiner par leurs peurs.

- **Développer l'autonomie** : En clarifiant leurs motivations profondes, les personnes HPI sont mieux équipées pour prendre des décisions et agir de manière alignée avec leurs aspirations, plutôt que de se laisser submerger par des exigences souvent irréalistes ou exogènes.

Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) : ancrage et performance

Les TOP, conçues pour la régulation émotionnelle et la gestion de la performance, permettent aux personnes HPI d'adopter des outils concrets pour surmonter la procrastination :

- **Gestion du stress et des émotions** : Les TOP proposent des exercices basés sur la visualisation, des respirations, du dialogue interne et de la relaxation qui aident les participants à réguler leur niveau de stress et à rester concentrés.

- **Amélioration de la motivation** : En clarifiant leurs objectifs et en visualisant la possibilité de donner le meilleur d'eux-mêmes, les HPI apprennent à renforcer leur motivation intrinsèque, un élément clé pour sortir des cycles de procrastination. Les techniques de PMR, à travers la phrase de programmation, permettent de « muscler » la pôle convergence et canalisation de la pensée, tout en se connectant au pôle imaginaire/divergence très actif chez le HPI. A ce titre, la PMR lui permet de décupler son efficacité en cadrant ses forces vives.

- **Prise d'action sous pression** : Les TOP aident à identifier des stratégies d'action même dans des situations complexes, permettant ainsi aux HPI de mieux gérer les exigences de performance et de passer à l'action.

L'alliance de la Gestalt et des TOP pour un accompagnement sur mesure

Le coaching en Gestalt et les Techniques d'Optimisation du Potentiel se complètent parfaitement pour accompagner les HPI face à la procrastination. Tandis que la Gestalt aide à comprendre les freins internes et émotionnels, les TOP offrent des outils pour renforcer le

© <https://www.coevolution.fr/blog/procrastination-et-haut-potentiel-intellectuel-comment-la-gestalt-et-les-techniques-doptimisation-du-potentiel-peuvent-vous-aider-a-avancer/>

passage à l'action. Cette double approche permet aux personnes HPI de développer une meilleure compréhension de leurs réactions et de mobiliser des stratégies concrètes pour avancer, même dans les moments de doute ou sous pression.

Avec cet accompagnement personnalisé, les HPI peuvent transformer leurs faiblesses perçues en atouts et retrouver un équilibre entre leurs aspirations élevées et leur capacité à agir de manière efficace.

Sylvaine Scheffer Coach professionnelle et Gestalt thérapeute & Edith Perreaut
Pierre Créatrice de la Méthode TOP©.