

Haut Potentiel : Mode d'emploi

12 conseils adaptés pour chaque profil :

Complexe et Laminaire



Charisma for the People.com

Table des matières

Introduction

[Ce que tu vas trouver dans ce guide](#)

[Les deux profils de hauts potentiels](#)

[Comment bien utiliser ce guide](#)

Le Profil Complexe

[1. Apprends à t'aimer](#)

[2. Canalise tes pensées](#)

[3. Développe des relations stables](#)

[4. Avance avec régularité vers tes objectifs](#)

[Comment communiquer avec un Complexe ?](#)

Le Profil Laminaire

[1. \(Re\)connecte-toi à qui tu es et ce que tu veux](#)

[2. Apprends à écouter tes émotions profondes](#)

[3. Trouve ta place et sois toi-même](#)

[4. Affirme ta personnalité avec force et authenticité](#)

[Comment communiquer avec un Laminaire ?](#)

Le mot de la fin



Ce que tu vas trouver dans ce guide

Dans ce guide, tu trouveras 12 conseils concrets adaptés à ton profil de fonctionnement et couvrant ces 3 domaines :

1. Apprendre à mieux te connaître et t'aimer
2. Gérer tes émotions et canaliser tes pensées
3. Trouver ta place, être toi-même et développer des relations profondes

Pour chaque profil, il y aura également une fiche à faire lire à tes proches pour les aider à communiquer avec toi.

Ce guide est une synthèse des conseils du livre :

Les Philo-cognitifs

écrit par Fanny Nusbaum, Olivier Revol et Dominic Sappey-Marinier.

Fanny Nusbaum
Olivier Revol, Dominic Sappey-Marinier

Les Philo-cognitifs

Ils n'aiment que **penser**
et **penser autrement...**



Dans les lignes qui suivent, je citerai ou paraphraserai souvent ce livre.

*J'utiliserai également sans faire de différence les termes :
zèbre, haut potentiel, surdoué et philo-cognitif.*



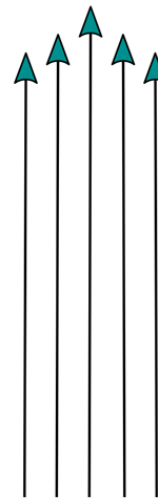
Les deux profils de hauts potentiels

Selon les auteurs du livre *Les Philo-cognitifs*, il y a deux types de hauts potentiels.
Le profil Complexe et le profil Laminaire :

Complexe



Laminaire



Le Complexe est un profil très créatif, intuitif et atypique. Il a une vision décalée du monde et une grande hypersensibilité, parfois douloureuse.

Pour la métaphore, c'est un tourbillon un peu chaotique qui doit apprendre à se cadrer et gagner en sérénité.

Le Laminaire est un profil très adapté, curieux et tranquille. Il explore le monde et s'y adapte très bien, quitte à parfois trop repousser ses limites.

Pour la métaphore, c'est un courant rectiligne qui doit apprendre à laisser passer quelques aspérités.

Si tu veux comprendre ces deux profils en détail,
je te conseille de lire cet article où je compare les deux fonctionnements :

[Surdoué complexe ou laminaire ? La différence point par point.](#)



Comment bien utiliser ce guide ?

Si ce n'est pas déjà fait, lis l'article sur les profils Complexe & Laminaire et leurs différences.

-> [Lire l'article](#)

Ensuite, je te conseille l'approche suivante pour tirer le maximum de ce guide :

1. Lis ce guide en choisissant les problématiques qui te parlent le plus.
2. Parmi ces problématiques, choisis un ou deux conseils qui te donnent envie et semblent adaptés à ton propre fonctionnement.
3. Mets-les en place.
4. Continue pendant quelques jours ou semaines.
Si ça t'aide, continue.
Si ça ne t'aide pas, reviens et teste d'autres conseils.
5. Continue tant que ça t'aide.

Je suis curieux de voir quels conseils t'aident le plus : n'hésite pas à me faire des retours par mail sur ce qui t'a le plus ou le moins aidé, et comment tu as mis ces conseils en place. Ça m'intéresse ;)

-> Envoyer ton feedback par mail : loic@charismaforthepeople.com

Et sans plus attendre, commençons avec le premier profil...



Le Profil Complexe



Le Complexe va faire face à 3 problématiques majeures dans sa vie :

1. Apprendre à s'aimer et se respecter
2. Apaiser son hypersensibilité, ses émotions et ses pensées
3. Apprendre la fiabilité, le travail et la régularité

Voici les conseils de Fanny Nusbaum pour aider le Complexe à vivre plus sereinement ses émotions, ses projets et ses relations.



1. Apprends à t'aimer

a) Construis un cadre stable rassurant

En tant que Complexe, ton hypersensibilité sera apaisée si tu travailles à réduire l'instabilité dans ta vie, en structurant et en régulant ta vie quotidienne. L'idée est donc que tu te construis une vie stable avec des relations et des routines solides et que tu exprimes ta singularité dans ces espaces contenus :

1. Construis-toi de bonnes habitudes de vie :

- Lève-toi et couche-toi environ aux mêmes horaires chaque jour (week-end y compris)
- Mange équilibré et à heures fixes (réduis le sucre, le sel et le gras et remplace les protéines animales par des protéines végétales)
- Fais du sport
- Lis
- Pratique une activité absorbante qui mobilise la pensée logique, fait appel à l'image du corps et neutralise l'émotion (ex : Rubik's Cube, modélisme et puzzles 3D)

2. Organise ta vie sur un schéma classique :

Ce qu'on entend par schéma de vie classique, c'est par exemple le schéma : *études, travail, vie de famille*. Tu peux alors exprimer ton originalité et ta créativité au sein de ce schéma, en choisissant un métier atypique, par exemple. Travaille aussi à développer des relations d'amitié, de couple et de famille stables et pérennes.

3. Laisse une part de nouveauté dans ta vie en visant 80% de routine et 20% d'irrégularité. Ces 20% d'irrégularités seront par exemple :

- Des folies
- Des soirées tardives
- Des grasses matinées
- Des journées où tu ne fais rien de productif
- Des voyages
- De nouvelles expériences
- Etc



b) Développe l'estime et le respect que tu t'accordes

Le Complexe a "trop" confiance en lui, ce qui peut l'inciter à être trop téméraire et se mettre en danger (physiquement ou socialement). À l'inverse, il manque d'estime de soi et ne s'accorde que trop peu de valeur et de respect.

Le but ici est de convertir la confiance en estime de soi :

- Développe un langage intérieur positif, comme si ton ou ta meilleure amie te parlait. Tu peux commencer devant un miroir.
- Liste chaque jour ce que tu as fait pour prendre soin de toi et te faire du bien, et félicite-toi pour tout ce que tu as fait qui va dans le sens du respect de toi-même. Relie ces actions à tes propres qualités.
- Fais de la visualisation où tu t'imagines reconforter et prendre soin des parties de toi qui souffrent à l'intérieur (hypnose, enfant intérieur, technique de reparentage).

c) Distance-toi des situations chargées émotionnellement

L'empathie du Complexe fait qu'il va fusionner avec l'émotion de l'autre et souvent en faire une affaire personnelle. Les problèmes des autres deviennent les siens, et il en est profondément affecté. Ses propres problèmes l'affectent évidemment tout autant.

Pour citer le livre : *"En prenant tout événement de façon personnelle, le Complexe vit ainsi chaque problématique avec une intensité affective qui lui coûte énormément sur le plan de l'énergie (gesticulations), de la pensée (ruminations) et du lien (fragilisation)."*

Il peut être utile de se rappeler l'accord toltèque *"N'en fais jamais une affaire personnelle"*. Et pour le reste, voici les conseils du livre pour gérer les situations chargées émotionnellement :



- Médite, fais de l'hypnose ou de la sophrologie pour prendre de la distance par rapport aux situations.
- Modifie tes pensées automatiques et crées-en de nouvelles (avec la TCC notamment), par exemple la pensée "ça ne m'appartient pas" peut t'aider à créer de la distance émotionnelle et te détacher de la situation.
- Renseigne-toi sur la CNV et apprends à ne pas exprimer d'opinion sur les autres, mais seulement sur les situations : juge un fait et non pas une personne.
- Prends un temps seul-e et fais du journaling pour évaluer les situations objectivement, sans affect.
- Fais du journaling et écris une lettre à destination de la personne pour laquelle tu as du ressentiment ou autres émotions fortes afin de vider ton sac, mais n'envoie PAS la lettre.
- Utilise des termes plus neutres émotionnellement comme "Je dois", "Il faut que je" plutôt que "Je pense que", "Je me sens", "Tu m'as fait" pour te détacher de la situation et la résoudre plus facilement.
- Adopte la philosophie du stoïcisme : identifie ce qui est dans ta zone de contrôle pour te concentrer sur ce que tu peux contrôler, et lâche prise sur le reste.

d) Prends conscience de ton corps et de la fragilité de ta vie

Entre autres à cause de son manque d'estime de soi, le Complexe a tendance à ne pas réaliser l'importance et la fragilité de sa propre vie. Il peut alors se mettre en danger - que ce soit physiquement, socialement ou émotionnellement - et oublier qu'il n'a qu'une vie, et donc qu'il ne peut pas toujours revenir en arrière.

Fanny Nusbaum préconise dans ce cas de :

- Lire ou regarder des histoires réalistes plutôt que fantastiques.
- Jouer à des jeux vidéos où tu n'as qu'une vie (ex : le jeu Don't Starve).
- Méditer, faire de la visualisation ou de la thérapie par réalité virtuelle pour prendre conscience de toi-même et te sentir exister dans ton corps (et pas que dans ta tête).



2. Canalise tes pensées

a) Adonne-toi à des activités qui canalisent ton énergie mentale

1. Activité professionnelle

Une activité professionnelle qui nourrit le Complexe devrait comporter au moins une de ces 4 caractéristiques :

- **1) Être composée de projets ou missions à court ou moyen-terme.**

Exemple :

Un chef de projet qui passe 2-3 mois à 2-3 ans sur un projet, puis enchaîne sur un nouveau projet.

- **2) Couvrir des domaines variés.**

Exemples :

- *Un enseignant-chercheur qui donne des cours le matin, puis rédige un article scientifique, puis participe à une réunion de financement, puis encadre un doctorant.*
- *Un blogueur qui écrit un article le matin, fait sa promotion sur les réseaux sociaux, fait du coaching l'après-midi, puis tourne une vidéo YouTube le soir.*

- **3) Procurer des émotions fortes.**

Exemple :

Un artiste sur scène qui doit se réinventer pour surprendre son public et qui reçoit directement du feedback de son audience.

- **4) Nécessiter de résoudre une énigme ou une problématique.**

Exemple :

Un journaliste d'investigation qui mène son enquête, récolte des indices et élabore des théories pour comprendre ce qui se trame.



2. Activités pour arrêter de penser

Arrêter de penser ne signifie pas arrêter de réfléchir : Fanny Nusbaum conseille de **trouver des activités qui empêchent de penser mais stimulent la réflexion.**

Ces activités reposent l'esprit et écartent l'anxiété tout en permettant au Complexe de se canaliser... *Ce qui le relaxe.* Par exemple :

- Les mots-croisés
- Les sudokus
- Les casses-tête
- Les énigmes
- Les jeux de cartes
- Les jeux de société
- Les jeux vidéo

3. Activités pour occuper les enfants Complexes

Pour les devoirs - Faire des sessions courtes pour chaque matière (~10 min) puis des pauses courtes aussi pour ne pas décrocher (~5 min), avec des façons d'enseigner plus vivantes. Par exemple :

- 10 minutes de maths avec des applications concrètes
- puis 10 minutes de sciences avec des expériences
- puis 5 minutes de pause
- puis 10 minutes de français sous forme de jeu de rôle

Pour les activités extrascolaires - Permettre à l'enfant Complexe d'avoir des activités extrascolaires variées qui font appel à sa créativité et son goût pour résoudre des énigmes. Peu importe s'il a beaucoup d'activités extrascolaires. Par exemple :

- dessin
- peinture
- sculpture
- musique
- écriture
- sport
- astronomie
- informatique



- archéologie

b) Ménage-toi une soupape créative régulière

Ménage-toi des temps hebdomadaires pour transformer tes idées en créations, quelle que soit la nature de ces créations, tant que tu t'assures de créer :

- Si tes nombreuses idées et pensées créatives sont canalisées et transformées en créations, tu pourras t'épanouir.
- Mais si elles ne sont pas canalisées, elles se transformeront en pensées stériles et négatives (ruminations, rationalisations...).

Le but pour un Complexe étant d'apprendre à structurer ses visions et travailler pour les concrétiser.

c) Multiplie les activités pour évaluer le surplus d'énergie mentale

Fanny Nusbaum conseille aux Complexes de **multiplier les activités en dehors du travail ou des études pour qu'ils évacuent leur surplus d'énergie mentale**. C'est déconseillé pour la population générale, mais essentiel pour les Complexes.

Ces activités supplémentaires ne doivent bien sûr pas mettre en péril ta vie de famille et ton équilibre de vie général (ex : ne pas faire tellement d'activités qu'on ne voit plus ses proches ou qu'on ne peut plus aller chercher ses enfants à l'école).



d) Développe ton hémisphère droit pour mieux penser

Le Complexe peut avoir certains comportements ou pensées automatiques qui lui posent problème. Des pensées auto-dévalorisantes par exemple. Il peut apprendre à réguler ces automatismes en stimulant son hémisphère droit avec les loisirs suivants :

- Écouter et/ou jouer de la musique
- Faire du dessin ou de la peinture
- Faire du sport (sports de combat, sports de glisse, escalade, danse, golf -> des sports qui travaillent la représentation dans l'espace, et donc l'hémisphère droit)
- Faire des jeux de société
- Faire des jeux de réflexion (échecs, Sudoku, Rubik's Cube -> des jeux qui développent à la fois la représentation spatiale et la stratégie globale)
- Jouer à des jeux vidéo
- Regarder des films réalistes

Et si ça ne suffit pas, tu peux envisager de suivre une psychothérapie.



3. Développe des relations stables

a) Applique ces conseils dans tes relations

- **Rappelle-toi les quatre accords toltèques dans tes relations** (et ailleurs), ils sont bien utiles : “*Que ta parole soit impeccable*”, “*N'en fais jamais une affaire personnelle*”, “*Fais toujours de ton mieux*” et “*Ne fais jamais de supposition*” (très important).
- **Fais de ta pensée décalée ta marque de fabrique.** Que ce soit auprès de ton entourage ou dans ton métier, tu peux faire de ta personnalité atypique une force. En acceptant et en assumant tes bizarreries, tu peux devenir “*une personnalité incontournable de ton système d'appartenance*” (pour citer le livre). Et quand tu es humoriste, acteur, artiste en général, c'est encore mieux pour te démarquer.
- **Trouve-toi un acolyte plus mesuré que toi** qui pourra relire tes futures communications (mails, SMS, présentations orales) et t'aider à les adapter pour éviter qu'elles te desservent. Ça peut être un Laminaire.
- **Trouve-toi un acolyte Laminaire** (pour une relation amicale ou amoureuse), qui partagera avec toi la fulgurance d'esprit mais sera plus tempéré (“*plus structurant dans la vie quotidienne*” comme dit le livre).
- **Accepte d'avoir aussi des amis qui n'ont pas des préoccupations de zèbres** et qui ne partagent pas forcément tes centres d'intérêt. Souvent, ce qu'on recherche chez un ami, c'est du fun, du soutien, de l'écoute, et ça on peut le trouver chez les non-zèbres.
- **Trouve-toi aussi quelques amis zèbres pour te sentir profondément compris** dans les problématiques associées et pour avoir des conversations intenses sur les préoccupations de zèbres.
- **Apprends à être plus constant et fiable dans tes relations**, cette inconstance venant de tes émotions qui te tourmentent au quotidien :
 - Lis et réponds à tes messages (... en moins de 3 mois)
 - Prends des nouvelles et garde contact
 - Viens à l'heure, et préviens si tu seras en retard
 - Tiens parole et viens quand tu as dit que tu venais
- **Participe à un groupe de parole pour hauts potentiels** pour partager des expériences et trucs et astuces.



4. Avance avec régularité vers tes objectifs

a) Apprends à travailler sur un projet qui a du sens

Les Complexes ont tendance à croire qu'on les apprécie pour leur talent et leurs coups de génie, et ont tendance à négliger la valeur du travail : ils se disent "*s'il a fallu travailler pour en arriver là, ça n'a pas de mérite*".

Mais au contraire. On accorde bien plus de respect au travail qu'au pur talent. **Il faut donc que le Complexe apprenne à travailler le plus tôt possible pour tirer au maximum partie de ses talents.**

Concrètement : **trouve un projet qui a du sens pour toi et qui exploite tes talents, puis mets-y tout ton cœur et toute ta sueur. Bref, travaille.** Investis tes efforts dedans.

b) Fais confiance en ton intuition

En tant que Complexe, **tu as une intuition puissante, mais qui manque de précision.** Tu capteras donc les gros signaux (exemple : "*il y a un gros non-dit qui plane sur ce groupe*"), mais tu n'arriveras pas toujours à capter des choses plus précises comme l'état émotionnel des autres (exemple : "*cette personne est en colère et c'est elle qui cache quelque chose à untel*").

Pour augmenter la précision de tes antennes, tu peux pratiquer une technique méditative sous n'importe quelle forme. C'est-à-dire toute technique qui te permet d'être plus attentif et connecté à toi-même et ton environnement :

- Méditation pleine conscience
- Hypnose ou auto-hypnose
- Yoga
- Prière
- Sophrologie, cohérence cardiaque



À cause d'un manque de connaissance et de maîtrise de soi, le Complexe risque également de ne pas se faire confiance à propos de ses intuitions, et de les nier ("ce n'est rien, je dois me tromper") ou de les rationaliser en attribuant la source de la menace perçue à une autre cause ("ils doivent simplement être fatigués à cause du trajet pour venir").

Pour changer ça, tu peux développer ta connaissance de soi et ta maîtrise de soi :

Connaissance de soi :

- Renseigne-toi sur le MBTI, l'ennéagramme, les schémas et autres outils de connaissance de soi -> ma page [Introspection](#) recense tout ceci.
- Fais un ou plusieurs voyages en solitaire (perso, ça m'a bien aidé).

Maîtrise de soi :

- Toutes les techniques méditatives déjà citées.
- Le sport en général.
- Les arts martiaux.

c) Règles et autorité

L'une des forces du Complexe réside dans sa capacité à voir le monde de manière unique et décalée, ce qui est une source gigantesque de créativité et d'innovation. Mais cette force peut devenir un handicap quand le Complexe est amené à s'adapter à des règles extérieures. Il faut donc cultiver cette force, mais de manière contenue.

"Le Complexe peut dépenser une énergie colossale à discuter la règle, pour une efficacité nulle sur le système et une déviance par rapport à la question initialement posée ou à des objectifs de vie plus grands."

Fanny Nusbaum, *Les Philo-cognitifs*

En se bornant à remettre une règle en question, le Complexe peut perdre de vue ses objectifs plus importants.



Bien sûr, il est parfois utile de remettre une règle en question. Mais si le Complexe agit uniquement par opposition aux règles, il y reste soumis et oublie d'agir pour lui.

Si on remet toujours tout en question, on n'avance pas. Ça devient stérile.

Quand le Complexe est coincé dans une remise en question incessante, il peut **se poser les questions suivantes** :

1. *Qu'est-ce que je veux accomplir ? Qu'est-ce qui est vraiment important ?*
2. *Est-ce que ce que je fais m'aide à avancer vers mon objectif XYZ ?*
3. *Est-ce que cette remise en question est vraiment importante ?*

Il peut également être utile de **s'entraîner à pratiquer des disciplines où l'on doit suivre des règles sans discussion possible** :

- Les maths
- Un sport avec des règles établies
- La musique (jouer d'un instrument)
- N'importe quelle activité de précision avec des règles non discutables

Le Complexe peut alors **rediriger l'énergie mentale auparavant dépensée** dans des remises en question souvent stériles **vers des activités et des objectifs qui ont plus de sens pour lui.**



Comment communiquer avec un Complexe ?

Cette partie est destinée à l'entourage du Complexe.

... mais peut aussi aider le Complexe à mieux se comprendre et expliquer son fonctionnement aux autres.

Parler avec un Complexe :

Le livre indique également qu'il faut parler avec un Complexe "comme on parlerait avec un adolescent". Concrètement :

Parle d'égal à égal avec lui, quel que soit son âge, statut, poste.

Parle en faisant référence à ses propres codes sans non plus en faire trop et être faux (ce que le Complexe ne manquera pas de détecter, et détestera).

Montrer à un Complexe qu'on tient à lui :

Les Complexes sont très sensibles à la signification et à l'engagement des mots. Ils ont tendance à se fier davantage à la parole qu'aux actions.

Ne fais pas de promesse en l'air et fais tout ton possible pour tenir ta parole quand tu la donnes à un Complexe (*mais ça vaut pour tout le monde*)

Fais attention dans la mesure du possible à la signification des mots que tu utilises pour lui parler.

Complimente le Complexe sur une de ses qualités avec des paroles sincères, précises et bien choisies, et tu lui feras un très beau cadeau.



Faire appliquer des règles à un Complexe :

Accepte que le Complexe a tendance à jouer avec les règles, et qu'il ne faut pas s'en offusquer.

Explique les règles et leur utilité une première fois parce que le Complexe a besoin de connaître le sens d'une règle pour pouvoir l'appliquer.

Répète ensuite les règles régulièrement et avec bienveillance, SANS les réexpliquer : le Complexe aime jouer avec les règles et négocier, et si on réexplique la règle à chaque fois, le Complexe va considérer que celle-ci est ouverte à la négociation.

Rappelle la règle de temps en temps si besoin, parce que le Complexe peut oublier l'utilité d'une règle si celle-ci ne lui semble pas naturelle (et donc il peut alors arrêter de l'appliquer parce qu'elle aura perdu de son sens).

Superviser un Complexe dans un travail :

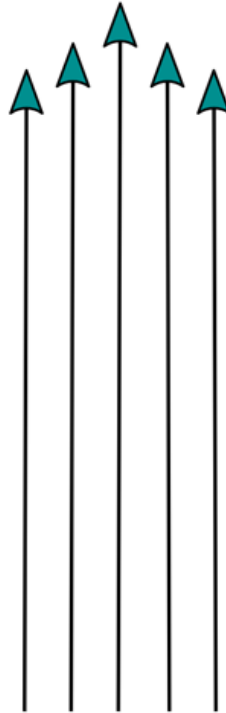
Donne des responsabilités au Complexe et supervise-le de loin pour lui apporter un cadre et de la sécurité.

Apporte ton aide sous forme de suggestions, jamais sous forme de conseils (sauf s'il le demande). Par exemple : "Qu'est-ce que tu penses de X qui a fait Y pour résoudre ce problème ?".

Fais passer les messages avec de l'humour, sans que cet humour le tourne directement en dérision.



Le Profil Laminaire



Le Laminaire va faire face à 3 problématiques majeures dans sa vie :

1. Savoir qui il est et ce qu'il veut en dehors de toute attente des autres
2. Apprendre à s'écouter, écouter ses émotions et ralentir la cadence
3. Apprendre à se mettre en avant et affirmer sa personnalité profonde

Voici les conseils de Fanny Nusbaum pour aider le Laminaire à se connecter à soi-même, ses émotions et ses envies profondes afin de mieux les affirmer.



1. (Re)connecte-toi à qui tu es et ce que tu veux

a) Développe ta créativité et ta quête de sens

L'hypermensibilité du Laminaire se manifeste sous forme d'hyperconscience. Mais le Laminaire a tendance à ne l'utiliser que pour maîtriser son environnement afin de se mettre en sécurité, lui et ses proches.

De plus, parmi ses perceptions le Laminaire ne va souvent considérer que celles qu'il peut analyser consciemment, et écarter les autres. Cette tendance l'empêche de développer une dimension plus spirituelle à son existence, ce qui lui permettrait de déployer pleinement sa personnalité et lui donnerait le sens dont il manque parfois dans sa vie.

Il est donc important que le Laminaire exploite tout le potentiel de son hyperconscience à travers une discipline créative :

- Réserve-toi un temps hebdomadaire pour t'investir dans une activité créative (tout au long de ta vie, pas seulement quand c'est nécessaire). Soit dans l'art (dessin, peinture, sculpture, écriture, musique, photographie, ébénisterie, cuisine), soit dans un projet créatif (création d'entreprise/association/projet/événement/site internet, bricolage, conception des plans d'une maison, etc).
- Aménage-toi des temps quotidiens pour laisser ton esprit vagabonder (c'est l'une des deux phases essentielles et incontournables de la créativité), avec par exemple : 20 minutes de sieste, du farniente, un jeu hypnotique, une médiation, une activité artistique, etc.
- Accorde de la valeur à tes perceptions non "rationnelles", c'est-à-dire tout ce qui sort du champ de l'analyse et la logique pure. Tu peux te pencher sur le journaling pour comprendre tes émotions, sur l'analyse de la symbolique de tes rêves, sur l'hypnose, sur la communication avec ton enfant intérieur, sur des randonnées seul·e en nature, et enfin sur de la méditation (voire des retraites de méditation).



b) Cherche ce que tu veux en dehors de toute attente des autres

Le Laminaire s'est en grande partie construit en réponse aux attentes de son environnement :

Comme il comprenait bien ce qu'on attendait de lui, il répondait correctement aux attentes de l'extérieur. L'environnement montait alors la barre des attentes un peu plus haut, et le Laminaire ajustait, tant qu'il le pouvait.

Exemple : *quand il était enfant, les attentes pouvait être d'avoir des bonnes notes, de gagner des compétitions dans ses activités extrascolaires, etc.*

À cause de cette dynamique, le Laminaire était davantage occupé à répondre à son environnement qu'à se demander ce qu'il voulait vraiment. Il n'a pas pu prendre le temps de comprendre ses aspirations profondes.

Le Laminaire peut donc avoir des crises identitaires à certains moments-clés de sa vie :

"Quand ce mouvement de l'extérieur vers l'intérieur est trop important et prend le pas sur la majorité de ses aspirations personnelles, il se peut qu'à un de ces moments charnières il ressente un vide et avec lui un questionnement sur qui il est vraiment en dehors de toute attente du monde extérieur, et sur ses propres besoins et motivations profondes."

Fanny Nusbaum, *Les Philo-cognitifs*

Ces crises peuvent l'amener à changer radicalement de voie pour se recentrer sur lui-même.

Pour développer ton monde intérieur, être plus en contact avec toi-même et éviter de tout quitter pour aller élever des lamas au Pérou (ou comprendre dès le départ que c'est ce que tu veux), tu peux donc :

- Te ménager des temps seul-e où tu peux t'ennuyer.
- Faire du journaling à l'écrit ou à l'oral avec un dictaphone, en privilégiant les temps longs (30 min au moins).
- T'adonner à une activité sans enjeu, particulièrement une activité artistique.



- Lire sur des domaines qui t'intéressent.
- Donner des cours de ta langue maternelle (pour stimuler l'hémisphère gauche et développer une boucle intérieure).
- T'inscrire à un cours de théâtre (en jouant un personnage, tu extériorises tes propres émotions pour donner vie au personnage).
- Faire de la méditation, du yoga, de la sophrologie, ou toute autre activité méditative.
- Te faire masser.
- Prendre une année de césure pour voyager et découvrir qui tu es en dehors de ton environnement, sans aucun objectif (à part peut-être apprendre une autre langue).

c) Apprends à t'écouter pour éviter de t'épuiser et tout abandonner

Le plus gros risque pour un Laminaire est de repousser ses limites jusqu'à l'épuisement voire la cassure. C'est là qu'il peut envisager de tout quitter. Pour éviter d'en arriver là, Fanny Nusbaum conseille de chercher plus d'intériorité et d'écoute de soi via les activités suivantes. Je cite :

- S'exprimer au travers d'un art
- Écouter de la musique seul-e (pour l'intériorité) et en concert (pour l'accordage émotionnel en groupe).
- Tenir un journal intime (= faire du journaling).
- Lire des romans.
- Bénéficier régulièrement de massages relaxants.
- Se rendre à des spectacles d'humour et de magie (en s'employant à ne pas chercher à en comprendre les mécanismes sous-jacents).
- Aller au cinéma en privilégiant des histoires romancées, voire impliquant du merveilleux.
- Développer ou reprendre le contact avec la nature, en s'efforçant de la relier avec des souvenirs relationnels forts et profonds.
- Pratiquer une activité méditative.
- S'investir ponctuellement au sein d'un groupe d'échanges philosophiques en s'impliquant vraiment dans les débats et en cherchant à subjectiver sa pensée (je pense..., j'imagine..., j'aime à penser que..., mon idéal serait..., voici comment je me représente les choses..., pour moi..., selon mes valeurs..., j'apprécie..., je n'apprécie pas..., je suis tout à fait d'accord..., je suis totalement opposé..., selon mon expérience...)



- S'inscrire à des groupes de développement personnel
- S'engager dans une posture de guide individuel auprès d'un ami, d'un jeune ou d'une personne en difficulté émotionnelle.
- Développer ou être à l'initiative de relations amicales en tête-à-tête.
- Développer son activité sexuelle, en veillant, pour un temps, à ce qu'elle soit la plus naturelle et épurée possible (éviter les jeux sexuels et les artifices pour ne se concentrer que sur le contact charnel et affectif « brut »). La lumière éteinte est recommandée : mieux vaut ici sentir que voir, car « sentir » est plus primaire et « voir » plus cérébral.

Tu peux également :

- Tester la méditation pleine conscience, la sophrologie ou l'hypnose.
- Faire un bilan de compétence (il te pousse à revenir sur ta propre histoire, tes valeurs et donc ce qui est important pour toi, et il y a souvent des questionnaires destinés à ton entourage pour compléter ta propre vision).
- Suivre une psychothérapie qui suscite l'introspection (on préférera par exemple ici la psychanalyse, plus introspective aux TCC)

d) Montrer sa personnalité

Les Laminaires ont tendance à renvoyer une image trop lisse à leur goût, plus lisse que ce qu'ils sont réellement à l'intérieur. À force de répondre aux attentes de l'environnement, ils ont développé la personnalité optimale pour ce faire, mais qui n'est pas forcément leur personnalité authentique. Ils admirent souvent les Complexes pour leur personnalité forte et magnétique.

Le Linaire gagne en aura quand il apprend à mieux se connaître et écouter ses émotions pour être plus aligné avec lui-même, ses désirs et ses aspirations.

Pour ça :

- Liste ce que tu aimes, et ce que tu aimes faire.
- Cherche des émotions gratuites (regarder des films, chanter, quoi que ce soit qui te procure des émotions, sans aucun autre but que de kiffer).
- Passe des tests de personnalité pour apprendre à te connaître (ma page Introspection recense ceux qui m'ont le plus aidé).
- Suis des séances de développement personnel, des formations en ligne et du coaching.



e) Reconnecte-toi à ta part animale

Pour se relier davantage à soi-même, le Laminaire peut aussi apprendre à mobiliser sa part animale :

- Regarder des films d'action ou d'aventure (qui simuleront la survie grâce à tes neurones miroirs).
- Jouer à des jeux vidéos de survie et/ou de combat.
- Pratiquer un sport de combat, de préférence avec les poings plutôt que les pieds (ex : boxe anglaise).
- Pratiquer un sport extrême (saut en parachute ou à l'élastique) et/ou un sport en contact avec les éléments naturels (kitesurf, surf, planche à voile, voile, escalade, ski, rollers, etc).
- S'inscrire à des stages commandos.
- Développer une activité sexuelle plus primaire (tant que tu respectes ton ou ta partenaire, bien sûr).
- Exprimer davantage tes ressentis plutôt que de chercher le consensus.
- Te connecter plus souvent à toi-même et ton environnement par l'art ou la méditation.



2. Apprends à écouter tes émotions profondes

a) Prends l'habitude d'écouter tes émotions et envies profondes

Pour éviter de te perdre ou te surmener, il est recommandé que tu cherches activement à t'écouter et écouter tes émotions profondes. Ça peut passer par du journaling quotidien ou une discussion régulière avec un confident.

Si ça peut te motiver, sache que **plus un Laminaire est fidèle à lui-même**, notamment dans son besoin de servir sa communauté, **plus sa réussite sera grande**.

Ça vaut donc le coup de faire une introspection ;)

b) Ne supprime pas tes émotions (et prends conscience de leur valeur)

Dans leur processus d'adaptation aux attentes de leur environnement, certains Laminaires vont chercher à éliminer leurs émotions, parce qu'elles les ralentissent, les gênent, les parasitent.

Cette tentative de suppression de ses émotions profondes peut poser problème au Laminaire à long-terme, et ce de 5 manières :

1. Il s'est donné un rôle trop exigeant à tenir à force de répondre aux attentes des autres.
2. Il cherche à remplir son vide émotionnel avec la nourriture, l'alcool, la drogue, le sport...
3. Il décompense en explosant comme une cocotte minute et en quittant tout du jour au lendemain (les lamas...).
4. Il met sa santé en danger en somatisant ses émotions à travers des troubles physiques.
5. Il risque de rester toute sa vie au second plan en tant que médiateur ou passeur.



Pour éviter tout ceci, le focus est sur la prise au sérieux de tes émotions :

- En faisant du journaling pour exprimer ton intériorité
- En parlant régulièrement avec une personne de confiance (amour, ami, psy...) de tes ressentis.
- En te donnant des défis pour te mettre davantage au premier plan (on en parle plus bas).
- En exprimant davantage tes émotions et ta personnalité profonde dans tes relations (idem).



3. Trouve ta place et sois toi-même

a) Utilise tes dons pour développer des relations authentiques

- Développe des relations solides avec les autres en utilisant ta force pour les comprendre, les aider et les rassembler. Ces relations, qu'elles soient des proches ou des connaissances permettent d'être plus résilient-e face aux coups durs.
- Trouve un Complexe et forme un duo avec lui. Même s'il peut être assez tumultueux, il apportera un grain de folie, de créativité et de spontanéité à ta vie, la rendant ainsi plus fun. Et vous vous retrouverez sur les échanges intellectuels.
- Apprends à amener de l'authenticité et de la profondeur dans tes relations en te livrant plus, en te montrant plus vulnérable. J'ai écrit un article où j'explique comment j'y suis parvenu et ce que ça m'a apporté.

b) Mets-toi en avant en travaillant sur ton environnement

Quand le Laminaire cherche à se mettre en avant, il ne se sent pas toujours légitime, ça manque de naturel et ça se sent. Ce manque de naturel peut le desservir. Un Laminaire aura donc tout intérêt à ne pas forcer sa réussite personnelle.

Par contre, quand il s'agit de combattre pour le bien de sa communauté, le Laminaire se sent légitime pour se mettre au centre de l'attention, prendre des initiatives et forcer la réussite. Et comme il se sent légitime, c'est plus naturel et ça lui réussit.

- Si c'est pour le bien de ta communauté, n'hésite pas à forcer ton ascension.
- Si c'est pour ta propre ascension personnelle :

Travaille sur ton environnement, fais en sorte que toutes les conditions soient réunies, puis laisse la réussite venir spontanément, sans la forcer.

Laisse ton environnement te faire la place.



Voici un exemple personnel :

J'organise régulièrement des soirées avec des amis proches. Ils sont tous géniaux, uniques en leur genre, et beaucoup sont des zèbres Complexes. Ils ont du charisme et savent attirer l'attention.

Comme je n'aime pas jouer des coudes pour me mettre au centre de l'attention, je me suis plusieurs fois retrouvé à me sentir un peu à part dans mes propres soirées : je ne trouvais pas ma place.

Et puis avec du recul, j'ai réalisé que je n'avais pas à chercher à me forer une place, parce qu'elle était déjà là : j'étais le point commun de tous les invités, et j'avais une connexion profonde et privilégiée avec chacun d'entre eux.

À la soirée suivante, j'ai simplement pris la place qui m'était réservée de fait, et quand j'avais besoin d'avoir l'attention des autres, on m'écoutait sans que je n'aie à faire d'effort.

Le travail sur l'environnement et sur les conditions, je l'avais fait au préalable en choisissant des personnes avec qui j'avais déjà eu des conversations profondes et qui étaient faites pour bien s'entendre. Ensuite, je n'avais plus qu'à laisser mon environnement me faire la place. Et c'est ce que j'ai fait.



4. Affirme ta personnalité avec force et authenticité

a) Développe ta confiance en toi en te lançant des défis

À l'inverse du Complexe, le Lamineur a plus d'estime de soi que de confiance en soi. Le Lamineur est très conscient de son potentiel, mais n'a pas autant confiance en ses capacités pour le réaliser maintenant. Il peut s'en satisfaire, ce qui l'empêchera de partir à la conquête du monde et de ses projets.

Tu peux donc travailler à convertir une partie de ton estime en confiance en soi :

- Fais des défis quotidiens en relations avec le monde extérieur (parler à quelqu'un qui te plaît, parler honnêtement avec des personnes moins proches de toi, oser dire non, etc.)
- Fais des activités qui développent ta créativité, avec pour but de la montrer aux autres : exposer tes créations artistiques à tes amis ou tes idées décalées pour un projet, etc.
- Exprime des colères justifiées de temps en temps, tant que ça ne te met pas en danger ou te dessert de façon durable.

b) Dis non quand c'est ce qui te fait te sentir le plus libre

À force de vouloir ménager les autres et de ne pas oser dire non, le Lamineur peut perdre contact avec sa propre voix intérieure.

Tu peux donc te mettre au défi d'apprendre à dire non avec fermeté et bienveillance, sans chercher à ménager les états d'âme des autres.

Pour savoir quand dire non, voici une règle simple qui m'a beaucoup aidé :

Choisis la réponse pour laquelle tu te sens le plus libre.

Ça ne signifie pas être égoïste : tu peux tout à fait te sentir libre d'accepter une demande. Mais si accepter la demande te fait te sentir moins libre, mieux vaut la refuser.



c) Renvoie une image moins lisse en montrant tes aspérités

Renvoyer une image moins lisse de toi-même passe par l'acceptation de tes émotions. Pour reprendre les mots du livre, tu dois accepter de te “salir émotionnellement” :

- Lire des livres et regarder des films, puis expliquer après coup à un proche ce que tu as ressenti et en quoi cette émotion résonne avec ton propre vécu.
- T'exprimer avec des formules plus personnelles : "je me sens", "ce que tu me dis, ça me fait", "je crois que"...
- Rechercher plus d'échanges et de communication avec les autres, en exprimant davantage ce que tu ressens.
- Ne pas hésiter à exprimer des opinions tranchées, mêmes négatives, sur les autres.
- Adopter un langage plus spontané et authentique même avec des personnes moins proches.



Comment communiquer avec un Laminaire ?

Cette partie est destinée à l'entourage du Laminaire.

... mais peut aussi aider le Laminaire à mieux se comprendre et expliquer son fonctionnement aux autres.

Parler avec un Laminaire :

Quel que soit son âge, il faut chercher à communiquer avec le Laminaire comme avec un adulte.

Tiens compte de son âge, son poste, son grade en respectant la hiérarchie, et expliquer clairement tes attentes envers lui : ne pas chercher à faire copain copain ou abuser de ton autorité, ça ne marchera pas. *Du tout.*

Utilise des codes dans la conversation qui soient propres au contexte (pour citer le livre : "lui parler d'amour devant un coucher de soleil et de comptabilité dans l'entreprise, mais pas d'amour en entreprise ou de comptabilité devant un coucher de soleil !").

Lis entre les lignes : quand un Laminaire te dit "peut-être", comprends-le comme un "non".

Montrer à un Laminaire qu'on tient à lui :

Les Laminaires accorderont plus de valeur à une action qu'à des paroles. Il vaut donc mieux lui prouver par des actions que par de longs discours qu'on l'aime, qu'on le respecte ou qu'on l'admire.

La citation suivante le résume très bien : *Actions speak louder than words.*
En français : *Les actions parlent plus fort que les mots.*

De plus, un Laminaire préférera les compliments sur son mérite plutôt que sur ses qualités (dont il est déjà très conscient) et accordera peut-être davantage de valeur à une critique construite et objective qui lui permet de s'améliorer.



Faire appliquer une règle à un Lamineur :

Si une règle ne convient pas à un Lamineur, il ne la suivra pas, se débrouillera pour la contourner, et ne la soutiendra pas auprès des autres.

Il vaut mieux en discuter avec lui pour voir quelle règle conviendrait mieux, et on peut aussi se demander si le Lamineur a vraiment besoin de suivre la règle comme les autres.

Superviser un Lamineur dans un travail :

Donne-lui les tâches à accomplir et ne reviens qu'à la fin pour évaluer la tâche finie. Et s'il est débutant, n'hésite pas à le coacher pendant le processus (s'il te pense à la hauteur, ça ne le dérangera pas).



Le mot de la fin

J'espère que ce guide t'a donné des pistes intéressantes pour adapter ta vie et ton environnement à ton fonctionnement... au lieu d'essayer de t'adapter à ton environnement et culpabiliser de ne pas y arriver.

Encore une fois, n'hésite pas à me dire par mails quels conseils t'ont le plus aidé. Ça m'intéresse !

-> Envoie ton feedback par mail ici : loic@charismaforthepeople.com

Sur ce, je te souhaite une belle vie zébrée, et à bientôt ;)



Loïc

