

OFFERT PAR NAMIR.AGENCY

*Et si c'était ta plus grande force ?*

LE GUIDE ULTIME  
POUR COMPRENDRE TA  
*MULTIPOTENTIALITE*



*Alias Oum Adam*

# MOI ? C'EST LAUDINE

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu **du mal à rentrer et à rester dans une seule case**. Déjà toute petite, je fourmillais d'idées et j'avais des tas de projets. Pourtant, malgré les conseils des uns et des autres (à base de "arrête de t'éparpiller") j'ai continué à explorer...

**Multipreneure depuis plus de 12 ans**, je jongle aujourd'hui avec mes casquettes d'autrice, éditrice, formatrice, e-commerçante, coach, entrepreneuse, psychopraticienne et maman de famille nombreuse qui pratique l'école à la maison. Autant dire que la gestion de multiples projets et les idées qui fusent, c'est mon quotidien.

Ce qui me fait vibrer : Aider les femmes multipotentiels à assumer leur singularité et à **transformer leurs 1000 & 1 idées en 1 business concret et aligné**.

**Être multipotentielle**, c'est bien plus qu'un trait de caractère : c'est une véritable richesse. Et je suis là pour te montrer comment l'utiliser. **Prête ?**

# Sommaire

## 01

### QU'EST-CE QUE LA MULTIPOTENTIALITÉ ?

Plonge dans l'univers des multipotentielles et découvre d'où vient cette neuro-atypie.

## 02

### POURQUOI NE PARLE-T-ON JAMAIS DE MULTIPOTENTIALITÉ ?

Et si ne pas pouvoir te mettre dans une case était un problème pour la société ?

## 03

### LES CARACTÉRISTIQUES DES MULTIPOTENTIELLES

Curieuse, rapide dans les apprentissages et jamais à court d'idées : Explore ces traits qui font toute ta singularité.

## 04

### UN PROFIL IDÉAL POUR LE MONDE ACTUEL

Le monde a désespérément besoin de profils comme le tien. Voici pourquoi...

## 05

### ET TOI DANS TOUT ÇA ?

Assume ta multipotentialité et transforme tes mille passions en un projet qui te ressemble.



# CHAPITRE 1

## QU'EST-CE QUE LA MULTIPOTENTIALITÉ ?

1/2

**La multipotentialité est la capacité à s'intéresser profondément à plusieurs domaines, souvent sans lien apparent entre eux.**

Contrairement à ce que beaucoup pensent, ce n'est ni un manque de discipline, ni un signe d'instabilité. C'est simplement **une façon différente de fonctionner**, une aptitude à explorer, connecter et innover.

Dans son célèbre TED Talk "*Why Some of Us Don't Have One True Calling*", **Emilie Wapnick** définit les multipotentielles comme des personnes ayant de multiples intérêts et passions qui **ne se limitent pas à une seule vocation**. Elles ne suivent pas un chemin unique, mais élaborent une vie qui reflète la richesse de leur curiosité et leur diversité.

Voici deux exemples d'hommes multipotentiels que tu connais forcément - et qui ne vivaient pas à la même époque :

- **Léonard de Vinci** : Artiste, inventeur, ingénieur... Il n'était pas "éparpillé" mais visionnaire, combinant ses passions pour imaginer des œuvres et des inventions bien avant leur époque.
- **Elon Musk** : Des voitures électriques avec Tesla à l'exploration spatiale avec SpaceX, il illustre comment jongler entre différents domaines peut transformer le monde.

# CHAPITRE 1

## QU'EST-CE QUE LA MULTIPOTENTIALITÉ ?

2/2

### Ce que disent les neurosciences :

Les multipotentiels possèdent souvent des **caractéristiques associées à une neuro-atypie** avec un fonctionnement cérébral différent des normes établies.

Les chercheurs, comme **Scott Barry Kaufman**, montrent qu'elles disposent d'une plasticité cérébrale exceptionnelle. Ainsi, **leur cerveau est capable de créer des connexions inédites** entre des idées ou concepts variés, souvent perçus comme sans rapport.

Cette aptitude à **penser "hors des cases"** stimule l'innovation et la créativité, faisant des multipotentiels de véritables **catalyseurs de solutions nouvelles**. Leur esprit, toujours en quête de liens et de sens, fonctionne comme un carrefour d'idées où les disciplines se rencontrent et s'enrichissent mutuellement.

Ces caractéristiques peuvent parfois être associées à un profil neuro-atypique, tel que les individus à **haut potentiel intellectuel (HPI)** ou les personnes avec une sensibilité cognitive accrue. Bien que la multipotentialité ne soit pas systématiquement liée à la neuro-atypie, **il est courant que ces profils présentent des similitudes** dans leur manière d'aborder le monde.

D'ailleurs, comme tous ceux qui ne rentrent pas dans les cases, les multipotentiels dérangent. Et on en parle sans le chapitre 2...

# CHAPITRE 2

## POURQUOI NE PARLE-T-ON JAMAIS DES MULTIPOTENTIELLES ?

1/2

**La multipotentialité est une richesse, mais elle est rarement reconnue comme telle.**

Pourquoi ? Parce que **notre société est obsédée par la spécialisation**. Dès le collège, on nous pousse à choisir une filière, un métier, une vocation. **On valorise les parcours linéaires** et prévisibles, ceux qui entrent parfaitement dans les cases, et on considère comme "sérieux" les profils qui creusent profondément un seul domaine.

Pour les multipotentiels, **ce modèle est oppressant**. Comment choisir une seule voie quand on a soif d'explorer le monde dans toute sa diversité ?

Cette pression de la spécialisation n'est pas nouvelle. Elle a des racines profondes dans notre histoire.

Un héritage historique : **La spécialisation comme pilier du progrès**

Au **XIXe siècle**, avec l'industrialisation, la société avait besoin d'experts pour répondre à des besoins précis. La production de masse et **la standardisation exigeaient des ouvriers spécialisés** dans une seule tâche, des ingénieurs formés à résoudre des problèmes techniques spécifiques, et des scientifiques concentrés sur des domaines restreints. Ce modèle était non seulement pratique, mais **indispensable pour bâtir l'économie moderne**.

# CHAPITRE 2

## POURQUOI NE PARLE-T-ON JAMAIS DES MULTIPOTENTIELLES ?

2/2

Depuis, **cette idée persiste** : pour réussir, il faut se spécialiser. Être "expert" est devenu une condition sine qua non pour obtenir un emploi ou bâtir une carrière. **La spécialisation rassure** car elle donne l'illusion de stabilité et de compétence. Mais **ce modèle a ses limites**, surtout **dans un monde qui change** à une vitesse folle.

Aujourd'hui, la société fait face à **des défis complexes qui nécessitent des solutions interdisciplinaires**. Les multipotentiels, avec leur capacité à jongler entre différents domaines et à connecter des idées, sont mieux équipés que jamais pour apporter ces solutions.

### L'école : un carcan pour les multipotentiels

Une étude publiée dans le **Journal of Vocational Behavior** montre que les systèmes éducatifs actuels favorisent les étudiants qui ont une vision spécialisée de leur carrière. Alors, que se passe-t-il si tu veux être à la fois médecin et écrivain, scientifique et artiste ?

Il faut bien le dire : **Ce système, rigide et uniformisé, n'est pas conçu pour accueillir la richesse des profils multipotentiels**. Pourtant, ce sont ces mêmes élèves qui, une fois adultes, deviennent les penseuses les plus innovantes.

Et si on profitait du chapitre 3 pour **découvrir les caractéristiques exactes des multipotentiels** ?

# CHAPITRE 3

## LES CARACTÉRISTIQUES DES MULTIPOTENTIELLES

1/3

**Les multipotentiels possèdent des traits distinctifs** qui les différencient des profils plus spécialisés. Ces caractéristiques, souvent mal comprises, sont en réalité de précieux atouts dans leur vie personnelle et professionnelle.

Voici **un panorama des principales caractéristiques** des multipotentiels, appuyé par des études scientifiques.

### 1. Une curiosité insatiable

Les multipotentiels ont un appétit naturel pour l'apprentissage. Elles veulent comprendre le "pourquoi" et le "comment" de tout ce qui les entoure. Selon une étude publiée dans le **Journal of Creative Behavior**, cette curiosité est un moteur puissant qui les pousse à explorer de multiples disciplines, souvent en profondeur.

### 2. Une capacité d'apprentissage rapide

Elles absorbent les informations avec une facilité déconcertante, grâce à leur aptitude à établir des liens entre des concepts variés. Des chercheurs en neurosciences, comme **Scott Barry Kaufman**, ont montré que cette plasticité cognitive permet aux multipotentiels de maîtriser rapidement les bases de nouveaux sujets tout en allant en profondeur dans chacun de ces sujets.

# CHAPITRE 3

## LES CARACTÉRISTIQUES DES MULTIPOTENTIELLES

2/3

### 3. Une pensée en réseau

Contrairement à une pensée linéaire et séquentielle, les multipotentiels connectent les idées comme un réseau interconnecté. Leur cerveau établit **des ponts entre des disciplines** qui semblent, à première vue, sans lien. Cette capacité à relier les points est ce qui favorise l'innovation et les solutions créatives.

### 4. Une adaptabilité hors norme

Les multipotentiels sont **des caméléons** : elles s'adaptent facilement à de nouveaux environnements, rôles ou contextes. Selon une étude du **World Economic Forum**, cette flexibilité est une compétence clé dans le monde du travail actuel, où les industries et les métiers évoluent rapidement.

### 5. Une capacité à gérer plusieurs projets en parallèle

Contrairement à ce que beaucoup pensent, les multipotentiels peuvent **exceller dans la gestion simultanée de plusieurs projets**. En utilisant des techniques comme le time-blocking ou les priorisations stratégiques, elles naviguent entre différentes responsabilités avec une efficacité impressionnante.

# CHAPITRE 3

## LES CARACTÉRISTIQUES DES MULTIPOTENTIELLES

3/3

### 6. Une vision globale et systémique

Les multipotentiels ont une **capacité naturelle à voir l'ensemble du tableau**, là où d'autres se concentrent sur un détail précis. Cette vision macro leur permet de repérer des opportunités, des inefficacités ou des tendances que d'autres pourraient manquer. Une étude du **Harvard Business Review** souligne que cette compétence est essentielle pour la résolution de problèmes complexes.

### 7. Une énergie nourrie par la diversité et la nouveauté

Alors que la spécialisation peut nourrir certains profils, les multipotentiels **puisent leur énergie dans la diversité** de leurs activités. Le changement et la nouveauté les stimulent, ce qui les aide à rester motivées et productives. Elles risquent de complètement dépérir dans la routine.

### 8. Une grande résilience émotionnelle

Habituées à faire face aux jugements, aux incompréhensions et parfois aux échecs liés à leur choix de vie, les multipotentiels développent une **résilience émotionnelle remarquable**. Elles apprennent à rebondir rapidement, en utilisant leurs multiples compétences pour **s'adapter aux défis**.

# CHAPITRE 4

## UN PROFIL IDÉAL POUR LE MONDE ACTUEL

1/3

Malgré leurs nombreuses qualités, **les multipotentiels sont souvent mal comprises**. Pourtant, ces traits, quand ils sont bien exploités, constituent des atouts précieux pour innover et réussir dans un monde en constante évolution.

Car, oui, **le monde change** rapidement, et les anciens modèles de spécialisation rigide ne suffisent plus à répondre aux défis modernes. **Les multipotentiels sont donc devenues indispensables**. Que ce soit dans l'entrepreneuriat ou au sein des entreprises leur polyvalence apporte des solutions uniques.

On découvre comment ensemble ?

### 1. Transformer les défis globaux en opportunités

Les grands enjeux actuels – comme le changement climatique, la révolution numérique ou les crises économiques – nécessitent **des solutions transdisciplinaires**. Les multipotentiels, capables de relier des idées et des concepts issus de différents secteurs, sont particulièrement bien placées pour **élaborer des approches innovantes**.

Exemple : Dans le domaine de la transition écologique, de nombreux projets mêlent technologie, design, et sociologie. C'est **le poste parfait** pour une multipotentielle !

# CHAPITRE 4

## UN PROFIL IDÉAL POUR LE MONDE ACTUEL

2/3

### 2. Une force pour l'entrepreneuriat

L'entrepreneuriat est un **terrain de jeu idéal** pour les multipotentiels. Leur capacité à gérer différents aspects d'un projet – du développement d'un produit au marketing, en passant par la gestion financière – leur permet de **bâtir des entreprises innovantes**. Elles ont aussi le don d'identifier des opportunités que les profils spécialisés pourraient ignorer.

Exemple : Des entrepreneurs comme Elon Musk ou Richard Branson ont bâti des empires en combinant des compétences variées et **en explorant des secteurs apparemment sans lien**. Leurs approches innovantes découlent directement de leur vision multidimensionnelle.

### 3. Une capacité à anticiper et à s'adapter aux changements

Dans un monde en constante évolution, les multipotentiels brillent par **leur aptitude à naviguer dans l'incertitude**. Elles perçoivent rapidement les signaux faibles et adaptent leurs stratégies en conséquence. Leur flexibilité est un atout précieux dans des secteurs où l'obsolescence des compétences est rapide.

Exemple : Dans l'industrie technologique, où tout évolue très vite, les multipotentiels s'intègrent facilement et **se régalerent en apprenant constamment** de nouvelles choses.

# CHAPITRE 4

## UN PROFIL IDÉAL POUR LE MONDE ACTUEL

3/3

### 4. Réinventer la notion de carrière

Alors que les **carrières linéaires deviennent moins courantes** et qu'on sait que 85% des métiers qui seront exercés en 2030 n'existent pas encore, les multipotentiels sont les pionnières d'un **nouveau modèle professionnel** basé sur la flexibilité et la diversité.

Elles montrent qu'il est possible de combiner plusieurs centres d'intérêt et compétences pour bâtir **une vie professionnelle alignée** avec ses valeurs et aspirations.

De nos jours, **les parcours hybrides ne sont plus l'exception**. Ils deviennent petit à petit la norme dans un monde où les frontières entre disciplines s'effacent. Qu'on le veuille ou non, **les multipotentiels ont un rôle central à jouer** dans le monde d'aujourd'hui et de demain.

### Mais qu'en est-il de toi ?

Tu as probablement reconnu certaines de ces qualités en toi, et peut-être que tu te demandes encore comment les utiliser pleinement. Pas d'inquiétude : **le prochain chapitre est là pour t'aider à explorer ton propre potentiel et à passer à l'action**. Parce qu'au-delà des théories et des exemples, il est temps de parler de toi, de tes aspirations, et de ton avenir, non ?

# CHAPITRE 5

## ET TOI DANS TOUT ÇA ?

1/4

### 1. Prends conscience de ta multipotentialité

Pour avancer, il faut d'abord te **poser les bonnes questions**. Prends un carnet et réponds sincèrement à ces questions :

- As-tu toujours eu envie de tout explorer ?
- Te sens-tu frustrée à l'idée de devoir choisir une seule voie ?
- As-tu une passion pour apprendre de nouvelles choses, même sans les approfondir jusqu'à la perfection ?

Si tu sens que ça te parle, il est temps d'accepter que **ton profil n'est pas un "problème" à corriger**, mais une richesse à exploiter.

### 2. Reconnecte-toi à tes passions

Avec le poids des attentes sociales, il est facile d'étouffer ses envies. Alors, **fais cet exercice simple** dès aujourd'hui :

- Prends une feuille et note toutes les choses qui te passionnent ou t'ont passionnée dans le passé.
- Ajoute une colonne pour noter ce qui t'apportait du plaisir dans chaque activité.

Ce processus te permettra de redécouvrir tes centres d'intérêt et de voir **comment ils peuvent se combiner**.

# CHAPITRE 5

ET TOI DANS TOUT ÇA ?

2/4

activités (passions ou jobs)	ce que tu aimes dedans

# CHAPITRE 5

## ET TOI DANS TOUT ÇA ?

3/4

### 3. Structure ta multipotentialité

Avoir mille idées, c'est génial. Mais **pour éviter de te sentir submergée**, tu dois structurer ton exploration. Voici quelques conseils pratiques :

- **Classe tes idées en catégories** : Par exemple, "projets à long terme", "hobbies", "explorations ponctuelles".
- **Fixe des priorités** : Choisis 2 ou 3 domaines sur lesquels te concentrer pour les 3 prochains mois. Cela ne signifie pas abandonner le reste, mais te donner une direction.
- **Utilise des outils d'organisation** : Des applications comme Notion ou un planner spécialisé comme le Mind Flow Planner peuvent t'aider à suivre tes projets et idées.

### 4. Réconcilie tes centres d'intérêt avec ta vie professionnelle

Tu te demandes peut-être comment aligner tes multiples centres d'intérêt avec ta carrière. Voici quelques pistes :

- **Explore les métiers hybrides** : Aujourd'hui, beaucoup de professions demandent des compétences transversales, comme le design thinking, le marketing digital ou la gestion de projets.
- **Entreprends** : Si aucune voie ne te convient, pourquoi ne pas en inventer une ? L'entrepreneuriat est un terrain parfait pour les multipotentiels.

# CHAPITRE 5

## ET TOI DANS TOUT ÇA ?

4/4

### 5. Fais-en une force, pas une source de stress

Les multipotentielles tombent parfois dans deux pièges :

- **La peur de l'échec** : Tu te demandes si tu es "assez bonne" dans un domaine, parce que tu n'y consacres pas 100 % de ton temps. Souviens-toi que ta force réside dans ta polyvalence et ta capacité d'apprentissage ultra rapide.
- **La dispersion** : Trop de projets en même temps peuvent conduire à l'épuisement. Oui, tu peux tout faire mais pas dans la même minute ^^ L'important est de respecter ton rythme et de savoir prendre des pauses lorsque c'est nécessaire.

### 6. Passe à l'action : Un plan simple en 3 étapes

- Réalise **les exercices proposés** dans ce guide avec sérieux et honnêteté envers toi-même (répondre aux questions + tableau)
- Fais le quiz que j'ai concocté pour toi afin de découvrir quel est **ton type de multipotentialité** (lien en bio instagram)
- Abonne toi à mes réseaux et visite mon site web pour obtenir un maximum de **conseils pour les multipotentielles**

Prête à briller sans avoir à éteindre l'une ou l'autre de tes facettes ?

CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION

# TA DIFFÉRENCE EST TA RICHESSE

Tu es arrivée au bout de ce guide... Mais ce n'est que **le début de ton aventure en tant que multipotentielle !**

Maintenant, tu sais que cette curiosité insatiable, cette envie de tout explorer, et cette capacité à passer d'un domaine à l'autre avec enthousiasme ne sont pas des défauts, mais **des forces que beaucoup rêveraient d'avoir.**

CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION

La question que je te pose maintenant, c'est : Qu'est-ce que tu vas faire de tout ça ? **Est-ce que tu vas continuer à te cacher ou est-ce que tu vas enfin assumer ta singularité ?**

Notre monde a besoin de femmes qui osent aller là où personne ne va, de femmes qui refusent de s'enfermer dans une seule case bien trop étroite.

Alors, s'il te plait, ne laisse plus les normes ou les jugements des uns et des autres te dicter qui tu es ou qui doit être. Ce ne sera pas toujours simple mais, une chose est sûre :

**Si tu ne t'auto-limites pas, tu vas briller aussi fort que tu le mérites !**

CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION CONCLUSION

# Merci pour ta confiance

ET BRAVO À TOI D'ÊTRE ALLÉE AU BOUT DE TA LECTURE  
POUR DÉCOUVRIR CELLE QUE TU ES VRAIMENT !



**LAUDINE OUM ADAM**

Multipreneure depuis 2013  
Formatrice Certifiée &  
Psychopraticienne  
Mentor Business pour  
Multipotentielles

**WWW.NAMIR.FR**  
**@NAMIR.AGENCY**