

MULTIPOTENTIALITÉ : DÉFINITION

- Le terme multipotentialité a été popularisé par Emilie Wapnick, autrice du livre *"How to Be Everything"*
- Le psychologue R.H. Frederickson (1972) définissait la multipotentialité comme *"la capacité d'une personne à exceller dans plusieurs domaines en raison d'intérêts variés et de compétences diversifiées"*

MULTIPOTENTIEL VS HPI

- Le Haut Potentiel Intellectuel se caractérise par une pensée en arborescence, une hypersensibilité cognitive et émotionnelle, un "chiffre" mesurable
- La multipotentialité est une façon d'apprendre et d'explorer plusieurs domaines sans vouloir se spécialiser dans un seul

A retenir : On peut être HPI & multipotentiel ou soit l'un soit l'autre

Les Particularités des Multipotentielle

Être multipotentielle, ce n'est pas un défaut, c'est un mode de fonctionnement unique qu'il faut apprendre à apprivoiser pour ne plus s'auto-saboter



Fort taux de connexions synaptiques entre différentes zones cérébrales

HYPER CONNECTIVITÉ

Forte sensibilité à la dopamine, l'hormone de la motivation et de la nouveauté

DOPAMINE

Pensée latérale ou divergente - concept étudié par Edward de Bono

PENSÉE DIVERGENTE

Points forts & Points faibles des profils multipotentiels



- ✓ Vision transversale
- ✓ Apprentissage rapide
- ✓ Créativité hors norme
- ✓ Adaptabilité

- ✗ Éparpillement
- ✗ Frustration
- ✗ Manque de reconnaissance
- ✗ Épuisement mental

LES 3 AXES D'ORGANISATION

Les 3 axes + 1 inspirés des méthodes de productivité
(Getting Things Done (David Allen) / Méthode "AGILE" / Design Thinking)

- Axe d'Exploration : On sème et on expérimente
 - Axe de Construction : On bâtit et on solidifie
 - Axe de Maintenance : On entretient et on récolte les fruits
- + Axe de Pause : On allège et on libère de l'espace

L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE ENTRE LES DIFFÉRENTES PHASES OU ARCS

1

20% d'exploration
(risque de ne
jamais
concrétiser)

L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE ENTRE LES DIFFÉRENTES PHASES OU ARCS

1

20% d'exploration
(risque de ne
jamais
concrétiser)

2

50% de
construction
(risque
d'épuisement)

L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE ENTRE LES DIFFÉRENTES PHASES OU ARCS

1

20% d'exploration
(risque de ne
jamais
concrétiser)

2

50% de
construction
(risque
d'épuisement)

3

20% de
maintenance
(risque
d'ennui)

L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE ENTRE LES DIFFÉRENTES PHASES OU ARCS

1

20% d'exploration
(risque de ne
jamais
concrétiser)

2

50% de
construction
(risque
d'épuisement)

3

20% de
maintenance
(risque
d'ennui)

4

10% de pause
(risque d'ennui
ou de ne pas
redémarrer)