

Trois courants, une seule personne.

TSA, TDAH et Douance / HPI peuvent se croiser,
se renforcer ou se contredire dans une même personne.

TSA

- besoin de repères
- sensorialité particulière
- intérêts spécifiques
- communication atypique
- pensée en profondeur
- besoin de récupération sociale

DOUANCE / HPI

- compréhension rapide
- pensée complexe
- associations d'idées
- besoin de sens
- conscience précoce
- soif de comprendre et de relier

TDAH

- impulsivité
- besoin de mouvement
- curiosité changeante
- difficulté de régulation de l'attention
- créativité spontanée
- recherche de nouveauté

Présente dès l'origine,
cette source peut rester
discrète ou jaillir
lorsque les conditions
sont réunies.

FONCTIONNEMENT SINGULIER

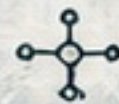
Une manière unique
de percevoir, de penser,
de ressentir et d'agir
dans le monde.

♥
INTENSITÉ

☆
PENSÉE
COMPLEXE

☆
CRÉATIVITÉ

🔭
HYPERFOCALISATION



🌀
DÉCALAGE

♥
BESOIN DE SENS

🔋
FATIGUE

👁️
SENSIBILITÉ

Observer,
comprendre,
accueillir...
puis accompagner
vers plus de
mieux-être.



Le Dr Hibou
Observateur des forêts intérieures

TROIS FONCTIONNEMENTS DIFFÉRENTS, TROIS FORCES

Le TSA, le TDAH et la douance/HPI sont
trois fonctionnements neurodéveloppementaux
distincts. Ils ne sont ni des maladies, ni des
défauts de fabrication. Chacun comporte
des forces, des fragilités et des besoins
spécifiques.

TSA – UN AUTRE MODE DE TRAITEMENT

Le TSA concerne la communication, les interactions
sociales, la flexibilité et la sensorialité. Il s'accompagne
souvent d'intérêts profonds et d'une grande capacité
d'analyse.

TDAH – UN MOTEUR PUISSANT

Le TDAH touche l'attention, l'impulsivité et le niveau
d'activité. Il s'accompagne souvent d'une grande
créativité, d'un besoin de nouveauté et d'une pensée
rapide... difficile à canaliser.

DOUANCE / HPI – UN POTENTIEL INTELLECTUEL ÉLEVÉ

La douance se caractérise par des capacités cognitives
élevées, une pensée complexe, une soif de comprendre
et un besoin de sens. Elle peut être source d'épanouis-
sement... ou de décalage et de souffrance.

QUAND LES COURANTS SE RENCONTRENT

Ces trois fonctionnements peuvent coexister. Ils
peuvent se renforcer, se compenser ou se contredire.
Ce mélange crée un profil singulier, parfois difficile à
comprendre – par soi-même comme par les autres.

- ♥ Besoin de routine mais besoin de nouveauté
- ♥ Compréhension rapide mais fatigue mentale
- ♥ Envie de liens mais besoin de solitude
- ♥ Hyperfocalisation mais dispersion
- ♥ Grande sensibilité mais masque social

Ce sont ces paradoxes qui épuisent le plus.

ACCOMPAGNER POUR MIEUX ÊTRE

Le but n'est pas de "corriger" ou de "normaliser",
mais d'aider la personne à :

- ♥ mieux comprendre son fonctionnement
- ♥ identifier ses besoins réels
- ♥ aménager son environnement
- ♥ utiliser ses forces
- ♥ réduire la charge mentale et émotionnelle
- ♥ construire une vie plus alignée avec qui elle est

Quand les conditions sont bonnes, cette combinaison
peut devenir une immense richesse.

⚠️ POINTS DE VIGILANCE IMPORTANTS ⚠️



1. CE N'EST PAS UN DIAGNOSTIC
Un schéma n'est pas un diagnostic.
Seul un professionnel peut poser
un diagnostic après une évaluation
complète et individualisée.



2. CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE
Il n'y a pas un profil "typique".
Deux personnes avec les mêmes
caractéristiques peuvent vivre des
expériences très différentes.



3. DES DIFFICULTÉS BIEN RÉELLES
TSA, TDAH et douance peuvent
entraîner des souffrances importantes :
anxiété, épuisement, incompréhension,
isolement, dépression...



4. LA COMPENSATION COÛTE CHER
Les stratégies pour "tenir le coup"
demandent beaucoup d'énergie.
L'épuisement est fréquent et légitime.



5. DEMANDER DE L'AIDE
Ne restez pas seul-e avec vos
questions ou vos souffrances.
Parlez-en à un professionnel
de santé.



6. RESPECT ET BIENVEILLANCE
Éviter les jugements, y compris
sur soi-même. Comprendre est
la première étape du mieux-être.



→ EN BREF →

Trois courants différents
peuvent se rejoindre dans
une même personne.

L'enjeu n'est pas de
changer qui vous êtes,
mais de créer les conditions
pour que vous puissiez
vous épanouir sans vous
épuiser.



N'oubliez jamais : comprendre votre fonctionnement n'est pas vous enfermer dans une case,
c'est vous donner une carte plus juste pour avancer sur votre propre chemin.