



ELISABETH ALCARAZ

BIBLIOGRAPHIE

Zèbres-HPI...



Non exhaustive !

L'ACADÉMIE DES TRANSFORMATIONS



Bonjour,
Merci d'avoir accepté de télécharger ce livret et bienvenu(e)s !
Peut-être êtes-vous arrivé(e)s par hasard sur le site de
l'**Académie des Transformations** que j'ai créé pour vous ?
Ou peut-être avez-vous été attiré(e) par le mot
"Transformation*... ?

**Définition de Transformation : Action de changer quelque chose en profondeur - Passage d'une forme à une autre : La transformation de la chrysalide en papillon... (Dictionnaire Larousse)*

Vous allez trouver ici des ressources, des outils et des réponses aux questions que vous vous posez !

Et surtout

Vous allez découvrir des formations ciblées pour aborder en profondeur certaines problématiques spécifiques qui vous empêchent de vivre votre vie idéale

ET...

Oser être enfin vous-même... Merveilleusement !

Je vous laisse profiter de la bibliographie Zèbres - HPI !

Elisabeth Alcaraz

elisabethalcaraz.com
L'Académie des Transformations

ENFANTS

Les tribulations d'un petit Zèbre: Episodes de vie d'une famille à haut potentiel intellectuel - *Alexandra REYNAUD*

Le mot "zèbre" a été créé par la psychologue Jeanne Siaud-Facchin pour désigner les enfants intellectuellement précoces, c'est-à-dire à haut quotient. Aujourd'hui couramment utilisé par la communauté de surdoués, il souligne sans stigmatiser la différence dont peuvent souffrir les personnes dont le quotient intellectuel est supérieur à 130. Alexandra Reynaud est la maman d'un petit zèbre dont le THPI (Très haut potentiel intellectuel) est découvert lorsqu'il a quatre ans. Son blog "Les Tribulations d'un Petit Zèbre", témoigne du quotidien et du parcours de son fils, et devient une référence sur le sujet du surdouement. Cet ouvrage retrace l'histoire de son fils Elijah depuis le diagnostic posé en 2008 jusqu'à aujourd'hui : ses passions, sa formidable soif de découverte, ses joies, sa sensibilité. Mais aussi ses peines, ses difficultés au sein de l'institution scolaire face à certains enseignants ou enfants qui ne comprennent pas ses différences et sa douance.

OUI, TU PEUX Y ARRIVER ! - *Dr Mélanie CAMBORDE*

Confrontée à titre personnel et professionnel à un besoin d'en savoir davantage concernant les troubles des apprentissages, le Dr Mélanie Camborde a souhaité se former sur ces sujets et il lui a paru pertinent de réunir des informations et des conseils pratiques à destination des parents et des enseignants. Sont abordés la dyslexie, la dyspraxie, le trouble déficitaire d'attention avec ou sans hyperactivité et les difficultés que peuvent rencontrer certains enfants à haut potentiel.

TOI QU'ON DIT SURDOUE - *Claire GRAND*

Aucun livre n'a été écrit et pensé pour l'enfant surdoué lui-même, accessible et facile à lire. Partant du constat que la parole libère et soulage l'enfant, qu'il est essentiel pour lui de savoir que son intelligence est formidable mais difficile à vivre au quotidien, cet ouvrage répond à un besoin : parler à l'enfant, l'informer et l'aider à comprendre qui il est, ce qu'il ressent. L'aider à vivre avec sa différence et l'accepter comme une chance. Pour qu'il se réconcilie avec lui-même et les autres.

ENFANTS

MOI, SURDOUÉ(E) ? ! DE L'ENFANT PRÉCOCE À L'ADULTE ÉPANOUI - *Hervé MAGNIN & Jean AUGAGNEUR*

L'être ou ne pas l'être, est-ce là la question ? Est-ce vraiment si important d'identifier la surdouance d'une personne ? Sans hésitation, oui ! Etre surdoué précède la reconnaissance, l'acceptation puis une noble exploitation de cette singularité. Mais il est difficile de tirer parti d'un haut potentiel. Au point qu'une proportion importante des gens concernés considère leur surdouance principalement comme un handicap qu'il importe, hélas, de cacher ou de détruire. Richesse et souffrance cohabitent souvent chez le vilain petit canard. Par-delà les nombreux clichés qui polluent nos représentations sur les " surdoués ", l'auteur répond à l'urgence de connaître. Il est question de dédramatiser et d'aider ces personnes et leur entourage à briser le mur d'incompréhension qui isole les uns et les autres. De l'enfant précoce à l'adulte épanoui. pour voir briller un diamant, il faut en explorer le cœur qui sourd sous son étouffante gangue.

PETIT GUIDE À L'USAGE DES PARENTS QUI TROUVENT QUE LEUR ENFANT EST DOUÉ - *Béatrice MILLÈTRE*

Vous en avez assez d'entendre que votre enfant peut mieux faire, ou n'est pas suffisamment concentré, ou ne tient pas en place, ou ne sait pas travailler - et vous voulez comprendre pourquoi il ne réussit pas toujours, bien qu'il soit doué ? Vous recherchez une boîte à outils lui permettant de travailler comme il faut et de se sentir à l'aise à l'école, avec ses amis, en famille ? Avec la chaleur et la simplicité qui font son succès, Béatrice Millètre explique pourquoi votre enfant, qui raisonne de manière intuitive, globale, utilise principalement son cerveau droit et comment vous pouvez l'aider à tirer parti de cette différence - une différence qui, dans le monde d'aujourd'hui, va se révéler pour lui un formidable atout.

ENFANTS

Et pour aider parfois...

CALME TA COLERE - *Béatrice MILLÈTRE*

Les parents d'enfants précoces sont très désorientés par les colères noires de leurs enfants, des colères d'adolescents alors qu'ils n'ont pas huit ans. Dans ce petit guide positif et réaliste, Béatrice Millêtre, l'une des meilleures spécialistes des surdoués, leur apprend à faire la part des choses entre des émotions normales à cet âge et qu'il faut accompagner, et d'autres, plus spécifiques, qui les suivront toute leur vie et qu'ils devront donc savoir gérer. Toujours concrète, directe, chaleureuse, elle propose une approche décomplexée : arrêtez les thérapies qui ne servent à rien, ne demandez pas aux enfants d'être autonomes quand ils sont trop petits pour cela, laissez-leur plutôt leur colère : ils sont bien comme ils sont !

Même auteure : « L'enfant précoce au quotidien », « Le livre vrai des surdoués », « Sois qui tu es »

CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE - *Eline SNEL*

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leur parents.

Eline Snel est une thérapeute néerlandaise. Elle a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants et a créé l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience, où elle assure des formations pour les instituteurs, les psychologues, les parents et les enfants. Sa méthode est pratiquée dans les écoles primaires aux Pays-Bas et en Belgique

ADULTES

PETIT GUIDE À L'USAGE DES GENS INTELLIGENTS QUI NE SE TROUVENT PAS TRÈS DOUÉS - *Béatrice MILLÊTRE*

Vous avez le vague sentiment que quelque chose ne va pas, mais vous ne savez pas ce qui vous gêne. Parfois vous pensez que vous pouvez tout faire, mais vous ne faites rien. Souvent, vous n'avez pas avis sur les choses. Vous avez besoin des autres, mais vous aimez être seul. Vous avez l'impression de vous dispersez sans arrêt dans votre travail. Bref, quand vous vous regardez dans la glace, vous ne vous trouvez pas très doué. Et vous avez tort. Car, en réalité, vous êtes créatifs, vous avez beaucoup d'intuition, vous êtes capable de faire plusieurs choses à la fois, vous raisonnez plus vite et souvent mieux que les autres, vous êtes efficace. Il vous suffit d'être motivé sur un sujet donné et vous déplacez des montagnes. Oui, vous avez un gros potentiel ! Ce livre va vous le montrer, vous expliquer ce qui ne va pas chez vous, comment vous fonctionnez, et, surtout, tout ce qu'il faut faire pour libérer ce potentiel.

UN CERVEAU DROIT AU PAYS DES CERVEAUX GAUCHES - Atypiques, intuitifs, créatifs : trouver sa place quand on ne rentre pas dans le moule - *Myriam OGIER*

Vous vous sentez en décalage par rapport aux autres ? Vous vous ennuyez souvent au travail ? Vous supportez mal la routine ? Vous aimez vous fier à votre intuition ? Vous ne faites rien comme les autres ? Alors, peut-être faites-vous partie de ceux que l'on appelle les "cerveaux droits", ou "atypiques", qui privilégient l'hémisphère droit de leur cerveau. Rapides, innovants, intuitifs, émotionnels, ils sont très différents des cerveaux dits "gauches", plus lents, logiques, réfléchis et analytiques. Malgré leurs talents et leurs potentiels, les cerveaux droits se trouvent parfois en situation d'échec dans des environnements professionnels trop normés et hiérarchiques. Ce guide vous apportera les clés pour comprendre ces modes de fonctionnement. Surtout, il vous aidera à gérer votre carrière, vos relations aux autres, et à trouver votre place. En + : un chapitre pour accompagner les managers et les responsables ressources humaines qui souhaitent intégrer et valoriser ces profils particulièrement innovants.

ADULTES

TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ? L'ADULTE SURDOUÉ - *Jeanne SIAUD FACCHIN*

Et si l'extrême intelligence créait une sensibilité exacerbée ? Et si elle pouvait aussi fragiliser et parfois faire souffrir ? Être surdoué est une richesse. Mais c'est aussi une différence qui peut susciter un sentiment de décalage, une impression de ne jamais être vraiment à sa place. Comment savoir si l'on est surdoué ? Comment alors mieux réussir sa vie ? Comment aller au bout de ses ressources ? Ce livre permet de mieux comprendre et de réapprovoiser sa personnalité. Pour se sentir mieux avec soi et avec les autres, pour se réaliser enfin. Ancienne attachée des Hôpitaux de Paris et de Marseille, Jeanne Siaud-Facchin est psychologue praticienne. Spécialiste reconnue des surdoués, elle est notamment l'auteur de L'Enfant surdoué, le livre de référence sur ce sujet. Elle a également créé Cogito'Z, premiers centres français de diagnostic et de prise en charge des troubles des apprentissages scolaires.£

JE PENSE TROP : COMMENT CANALISER CE MENAL ENVAHISSANT - *Christel PETICOLIN*

Qui pourrait penser qu'être intelligent puisse faire souffrir et rendre malheureux ? Pourtant, je reçois souvent en consultation des gens qui se plaignent de trop penser. Ils disent que leur mental ne leur laisse aucun répit, même la nuit. Ils en ont marre de ces doutes, de ces questions, de cette conscience aiguë des choses, de leurs sens trop développés auxquels n'échappe aucun détail. Ils voudraient débrancher leur esprit, mais ils souffrent surtout de se sentir différents, incompris et blessés par le monde d'aujourd'hui. Ils concluent souvent par : " Je ne suis pas de cette planète ! " Ce livre propose des cours de mécanique et de pilotage de ces cerveaux surefficiants.

ADULTES

L'ADULTE SURDOUÉ - APPRENDRE À FAIRE SIMPLE QUAND ON EST COMPLIQUÉ - *Monique KERMADEC*

Les adultes très doués ne sont pas plus heureux à l'âge adulte qu'ils ne l'ont été enfants, sauf si une passion est devenue le fil conducteur de leur vie. Marginalisés par leur sentiment de différence, nombre d'entre eux n'ont toujours pas trouvé leur chemin et souffrent de l'impasse où les engouffre leur singularité. Alors qu'on a applaudi leurs promesses dans l'enfance, ils n'ont perdu ni leur complexité ni leurs talents mais n'ont pas pu, ou n'ont pas su encore les réaliser. Monique de Kermadec a rencontré dans sa pratique plus d'un millier d'hommes et de femmes hors normes. Tous partageaient certaines forces, faiblesses, originalités de vues et d'approches, les mêmes problèmes pour analyser leurs souffrances, et résoudre harmonieusement leurs difficultés en amour, en amitié, en famille ou dans le monde du travail. Tous ont été des enfants précoces, dont les complexes, les difficultés, les visions du monde, se sont transformés en un déficit de confiance en soi quand ils ont atteint l'âge adulte. Tous vivent une frustration parce que leurs aspirations fondamentales restent inassouvies, sont censurées dans leur réalisation par leur entourage, que leur « originalité » effraie et que leur différence rebute. Elle s'appuie sur sa clinique pour leur démontrer qu'il n'est pas trop tard pour s'épanouir, accroître l'intelligence émotionnelle, l'intelligence relationnelle, et enfin, l'intelligence créatrice, point fort des adultes surdoués, point faible de toutes les pédagogies. Et elle leur donne la clé des étapes à franchir pour y parvenir.

ADULTES

DIFFÉRENCE ET SOUFFRANCE DE L'ADULTE SURDOUÉ - Cécile BOST & Christophe LANÇON

Je n'aime pas les mots «surdon», «douance», «surdouance», «doué», «surdoué» ou même «HPI» (haut potentiel intellectuel). Porteurs de beaucoup d'idées fausses, ils me renvoient aussi aux plus sombres moments de l'Histoire, quand la catégorisation des groupes humains a fondé la décision d'en exploiter, voire d'en éliminer certains. J'utilise ces qualificatifs par pure commodité, car je n'ai pas, jusqu'à présent, réussi à en trouver de plus satisfaisants pour décrire une population au mode de fonctionnement particulier et avéré. Le terme «surdoué» porte à confusion. La compréhension commune que l'on en a conduit à des malentendus et à de la souffrance. Le surdon est une réalité neurophysiologique. Un surdoué, qui pense en permanence de façon différente, vivra très souvent l'expérience de l'isolement. Pas seulement un isolement physique ou affectif, mais plus sûrement une vraie solitude, un enfermement, parfois intolérable à endurer. Il est très rare que les surdoués s'ouvrent à qui que ce soit de leurs pensées et de leurs ressentis, même à leurs proches, et cette impossibilité à communiquer peut prendre un tour dramatique. Rompre l'isolement est fondamental. J'ai consulté plus d'un millier de pages Internet et des dizaines de communications scientifiques. Outre mes échanges avec le professeur Lançon, j'ai confronté mes découvertes avec un groupe test : une «communauté», un groupe de chatteurs (une grande majorité de trentenaires et de quadragénaires dont le point commun était d'être surdoué). Je les ai questionnés, observés, rencontrés. À l'occasion de la rédaction de ce livre, beaucoup ont pu partager sur leur fonctionnement tellement particulier, dont ils n'avaient jamais osé parler - même avec les autres chatteurs - préjugant qu'on risquait de les regarder d'un drôle d'air. Ce livre n'est pas pour autant un simple témoignage personnel. Je ne me serais jamais risquée à publier mes conclusions si je n'y avais été encouragée par tous ceux qui s'y sont également reconnus, alors même que j'avais achevé mes recherches et la rédaction de mes observations. Les nombreux témoignages recueillis ensuite sur mon blog (www.talentedifferent.com) sont venus à leur tour étayer ces conclusions.

ADULTES

Et pour aider parfois...

HYPERSENSIBLES : TROP SENSIBLES POUR ÊTRE HEUREUX ? - *Saverio TOMASELLA*

Vous a-t-on déjà dit que vous étiez à vif ou «à cran», «caractériel», «prise de tête», douillet ? S'est-on déjà moqué de vos fréquents accès de larmes, de votre impulsivité ou, au contraire, vous a-t-on reproché vos silences et votre difficulté à communiquer vos sentiments ? Oui ? Il se peut que vous soyez «hypersensible»... Les grands sensibles sont complexes, parfois paradoxaux : émotifs, vulnérables mais aussi empathiques, intuitifs, artistes... Leurs anciennes blessures semblent vives encore et s'ajoutent aux nouvelles, compliquant considérablement leur quotidien. Trop sensible, peut-on être heureux ? Il ne s'agit pas de gérer ses émotions mais plutôt d'apprendre à les vivre, de découvrir les richesses qu'elles peuvent apporter, de considérer son extrême sensibilité comme un trésor à partager. À bien y regarder, sensibilité rime avec humanité : en cela elle peut être source de joie, de créativité, et même, de bonheur !

HAUTE SENSIBILITE : LA VOIE DES ECLAIREURS - *Marie-Reine PERON & Joëlle ETIENNE*

Haute sensibilité (ou hypersensibilité) : phénomène de mode ou singularité nécessaire ?

Difficultés d'adaptation à l'école et dans l'entreprise, émotivité débordante, plus grande vulnérabilité au stress, problèmes relationnels... Tel est le portrait le plus couramment dressé des personnes dites « hautement sensibles ».

Et si, au lieu de considérer l'émergence actuelle de la haute sensibilité comme une bizarrerie cognitive ou le résultat d'un dysfonctionnement émotionnel, on la comprenait comme une forme particulière de conscience attendue par nombre de penseurs contemporains comme Pierre Rabbi, Edgar Morin et Patrick Viveret entre autres.

Il convient ainsi d'inverser la perspective et de changer de vocabulaire sans plus attendre : la haute sensibilité n'est pas un problème, c'est une solution !

Voici enfin un livre qui vient éclairer la haute sensibilité d'une façon originale et inédite : en comprenant ce phénomène à partir du corps sensible, ce « problème » se transforme en une riche singularité qui nous ouvre l'accès au vaste champ des possibles.

ADULTES

Et enfin...

PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ - *Béatrice MILLÊTRE*

Vous rêvez de retrouver l'énergie et le moral. Vous trouvez que votre vie n'est pas tout à fait celle que vous aviez imaginée. Vous avez parfois du mal à voir le bon côté des choses et à profiter du moment présent. Vous trouvez que vous vous dispersez, que votre vie n'a pas le sens que vous souhaiteriez. Vous savez que vous aimeriez aller mieux, mais sans savoir comment faire. Avec la chaleur, l'enthousiasme et la simplicité qui font son succès, Béatrice Millêtre vous aide à être bien dans votre tête pour être bien dans votre vie. Elle vous propose de changer votre manière d'appréhender la réalité pour repartir sur la bonne voie. Avec ses conseils, vous amorcerez ce changement et un petit agenda vous aidera à le concrétiser au quotidien. Béatrice Millêtre est docteur en psychologie, psychothérapeute spécialiste en sciences cognitives, auteur de plusieurs ouvrages visant à améliorer le bien-être mental.

COMMENT LA MÉDITATION A CHANGÉ MA VIE... ET POURRAIT BIEN CHANGER LA VÔTRE ! - *Jeanne SIAUD-FACCHIN*

Ce livre est mon témoignage, à la fois professionnel et personnel, sur ce que j'ai compris de la méditation, sur la façon dont je me la suis appropriée. Un livre pour vous raconter comment j'en suis arrivée à cette pratique, comment ma vie s'en est trouvée radicalement modifiée, comment la méditation a pris une place centrale dans l'accompagnement de mes patients. Mais aussi comment ça marche, cette méditation, et comment vous pouvez, à votre tour, vous y mettre. Car, sur le fond, c'est le seul vrai projet de ce livre : vous convaincre des bienfaits de la méditation pour que vous découvriez à votre tour cette aventure inouïe. » J. S.-F. Dans ce livre clair, dynamique, intime, Jeanne Siaud-Facchin nous invite au cœur de la méditation de pleine conscience et nous initie à cette nouvelle façon de méditer, résolument contemporaine, vivante, validée scientifiquement et accessible à tous, à chaque instant. Ancienne attachée des Hôpitaux de Paris et de Marseille, Jeanne Siaud-Facchin est psychologue clinicienne, fondatrice des centres Cogito Z. Elle pratique la méditation de pleine conscience depuis de nombreuses années et anime des groupes thérapeutiques à Paris et à Marseille. Spécialiste reconnue des surdoués, elle est l'auteur notamment de *L'Enfant surdoué*, *Aider l'enfant en difficulté scolaire* et *Trop intelligent pour être heureux ?*, qui ont été tous d'immenses succès.

INFOS

Blogs :

les-tribulations-dun-petit-zebre.com

rayuresetratures.fr

Site et Blog de Jean-François Laurent : jeanfrancoislaurent.com / jean-francois.laurent.over-blog.com

Communautés :

enfantpreoces.info

2 associations nationales : ANPEIP et AFEP

Et plein d'autres... !



QUI SUIS-JE ?

ELISABETH ALCARAZ

Bonjour,

J'accompagne les salariés stressés et les parents débordés à booster leur Confiance en eux et à prévenir les Burnouts.

J'ai mis au point une méthode de Transformation Rapide afin de gérer ses émotions de façon optimale pour une vie plus sereine mais aussi plus dynamique et joyeuse.

Je suis psychologue de formation et Coach en entreprise et je réalise aussi des bilans de compétences pour les salariés et des bilans d'orientation pour les jeunes de 15-25ans. J'ai été professeure dans l'enseignement supérieur dans diverses universités, écoles d'ingénieur et de commerce, ainsi qu'une école doctorale.

Aujourd'hui j'anime l'académie des Transformation en ligne pour proposer à un plus grand nombre les techniques efficaces que j'ai développées au fil de mon expérience de terrain.

“Un rire sincère est un rayon de soleil dans une maison.”

William Thackeray

DES QUESTIONS?

110 Avenue du Marquisat
31170 Tournefeuille
FRANCE
bonjour@elisabethalcaraz.com
www.elisabethalcaraz.com



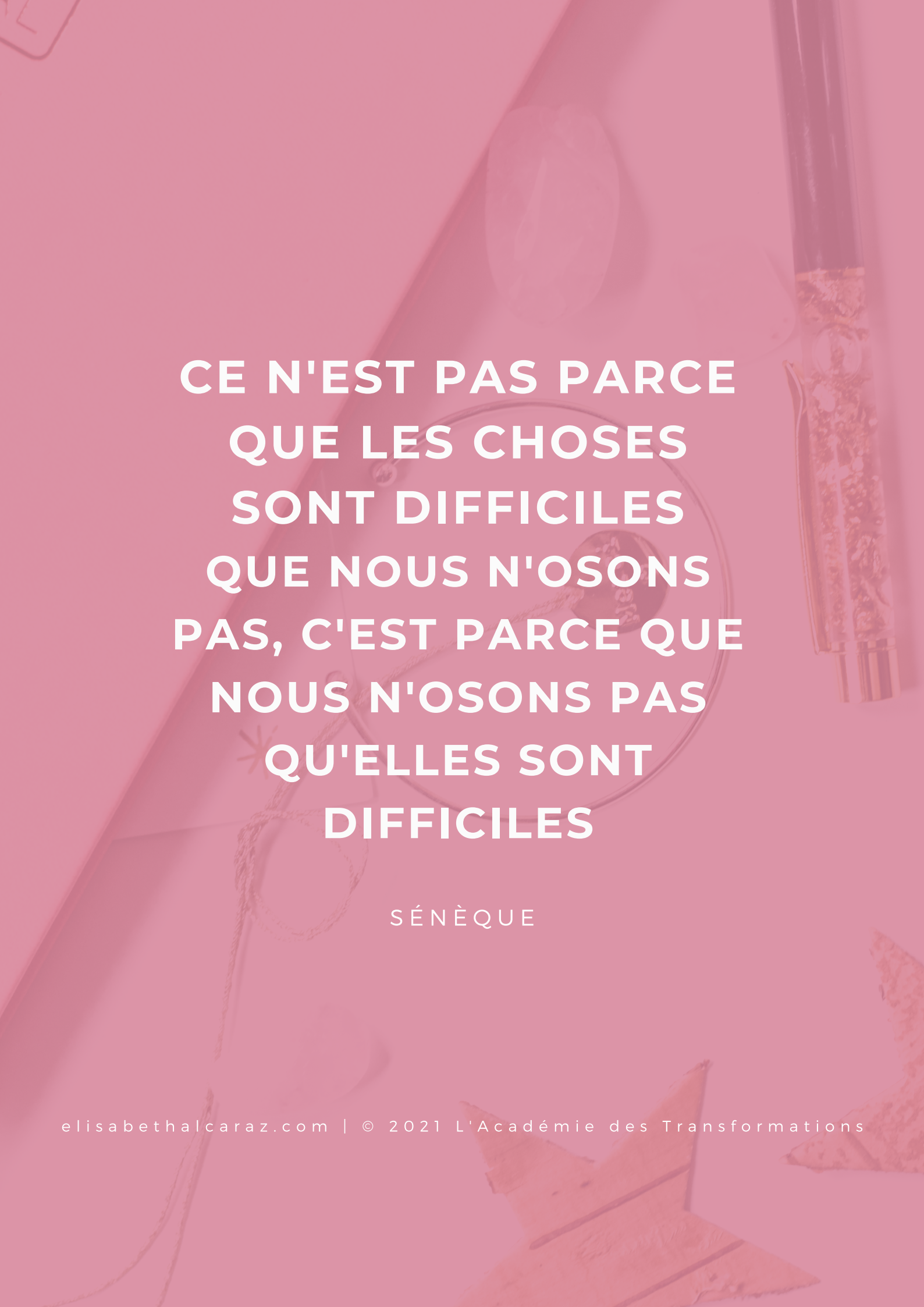
[INSTAGRAM.COM/ELISABETH.ALCARAZ](https://www.instagram.com/elisabeth.alcaraz)



[FACEBOOK.COM/KILLTHESABOTEURBLOG](https://www.facebook.com/killthesaboteurblog)



ELISABETHALCARAZ.COM



**CE N'EST PAS PARCE
QUE LES CHOSES
SONT DIFFICILES
QUE NOUS N'OSONS
PAS, C'EST PARCE QUE
NOUS N'OSONS PAS
QU'ELLES SONT
DIFFICILES**

SÉNÈQUE