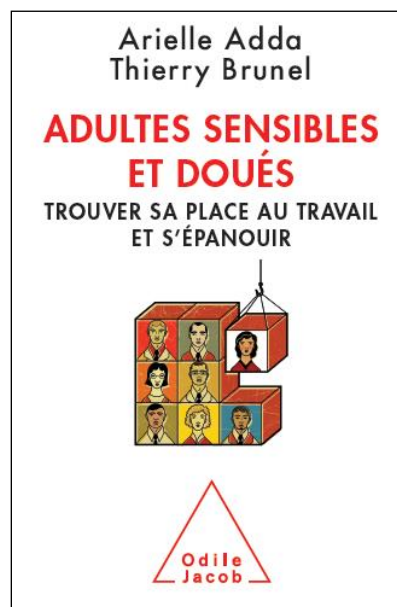




**ADULTES SENSIBLES ET  
DOUES AU TRAVAIL**  
*Trouver sa place au travail et  
s'épanouir*

**Arielle ADDA et Thierry BRUNEL**

**paraît aux Éditions Odile Jacob  
le 4 février 2015**



**Qui ne s'est jamais posé la question de sa place dans la société, au travail, de ses réelles compétences ou de celles de ses proches, du choix de son métier, de savoir s'il correspondait à ses aspirations et ses compétences ?**

Les réponses que nous donnons sont souvent instinctives, plus liées aux opportunités et aux turbulences professionnelles associées à un contexte économique qu'à une analyse judicieuse des personnes et des situations. Se connaît-on vraiment ?

Pourquoi faudrait-il se préoccuper des gens qui ont quelque chose en plus ? Tout simplement, parce que leur parcours professionnel n'est jamais ni très simple, ni très heureux.

**Quelles sont les difficultés des adultes doués au travail ? Pourquoi en rencontrent-ils ? Comment définit-on un adulte doué ? Quelles sont ses forces, ses fragilités ? Comment peut-il trouver sa voie, être accepté et réaliser son potentiel ?**

### **LE LIVRE**

Alors que les profils de personnalités sont en général assez identifiables, celui de l'adulte doué est délicat à cerner. Sa réussite dans le monde du travail n'est pas si évidente, son fonctionnement le conduit souvent à se sentir décalé. De ce sentiment d'inadéquation, naît une grande souffrance. **Sensibilité, intuition, intelligence sont pourtant de vrais atouts pour qui sait les reconnaître.**

Afin de redonner confiance et d'ouvrir des perspectives à tous ceux qui se sentent différents, en situation de mal-être au travail, mais aussi pour qu'ils soient mieux compris de leur entourage, ce portrait sensible des adultes doués donne des clés précieuses pour se connaître et être mieux compris. De nombreux témoignages et des conseils concrets éclaireront leurs proches, les aideront à tracer leur route professionnelle, à trouver leur place et réussir en cohérence avec ce qu'ils sont.



**Pour la première fois, le sujet des adultes surdoués et sensibles confrontés au monde du travail est évoqué dans un livre.** Pour la première fois, il dévoile ce qui fait leur singularité, leur richesse, mais aussi ce qui constitue des obstacles dans leur vie professionnelle.

**Il s'adresse tout d'abord aux adultes sensibles et doués, et leur offre les clés pour leur redonner confiance en leurs capacités,** des conseils pour qu'ils puissent s'aider eux-mêmes (rééquilibrer ses émotions par des activités, faire sa « toilette émotionnelle », trouver son axe, mesurer son stress, par exemple), adopter la bonne attitude et les bons réflexes pour s'épanouir au travail, ou encore trouver le courage de changer de voie.

À travers l'analyse de la personnalité de l'adulte doué (la générosité, l'intuition forte, la sensibilité, la rapidité, le sentiment d'imposture, etc.), la mise en perspective de ces éléments avec le monde du travail et des témoignages concrets recueillis pour l'élaboration de ce livre, les lecteurs pourront s'interroger, se découvrir autrement, revisiter leurs échecs passés à l'aune de ces nouvelles clés, ou mieux comprendre les non-dits et même parfois le déni de leur entourage.

**La seconde cible de ce livre regroupe toutes les personnes susceptibles de travailler avec ces adultes doués, chefs d'entreprises, managers, DRH, médecins, personnels soignants, enseignants et personnels d'associations,** afin qu'ils puissent considérer différemment les personnes douées, parfois volontairement ignorées et sous-employées, pouvant souffrir de graves dépressions. Informer sur les risques psycho-sociaux engendrés par la non-prise en compte de ces personnalités particulières dans le monde professionnel est aussi une des vocations de ce guide.

**Il est le résultat d'un travail d'écriture à quatre mains offrant deux approches complémentaires : l'approche psychologique d'une spécialiste dans le domaine des personnes douées, doublé de l'expérience d'un adulte doué, bénévole d'associations depuis 30 ans.**

### **Ambition des auteurs**

**Les auteurs ont souhaité avec ce livre fournir des clés aux individus plus doués que la moyenne, et aussi à leurs proches. Leur ambition est d'éviter le profond gâchis que peut provoquer l'incompréhension face à des qualités hors normes, d'optimiser la valeur et le potentiel de ces adultes doués, et de montrer qu'ils représentent un atout pour l'entreprise.**

Il délivre avant tout un message bienveillant : rassurer tous ceux qui peuvent se reconnaître dans les portraits, et aussi leurs amis, leurs collaborateurs, leur hiérarchie. Il propose une grille de lecture positive en abordant la question des relations professionnelles qui se sont complexifiées dans une société de plus en plus individualiste, où le manque d'empathie peut créer une souffrance.



## LES AUTEURS

**Arielle ADDA** est une des premières psychologues cliniciennes à s'être intéressée en France aux problématiques et enjeux des enfants et des adultes doués, elle donne de nombreuses conférences et colloques à travers le monde. Elle a publié *L'enfant doué, l'intelligence réconciliée*, en 2003 et tient une chronique mensuelle concernant les enfants doués depuis plus de deux ans sur le site Le Journal des femmes.com (<http://www.journaldesfemmes.com/account/arielle-a-5029160>)



Depuis plus de trente ans, Arielle ADDA est la référence pour comprendre ce que deviennent ces êtres avec tout le passé qui les touche et les accompagne pour le reste de leur vie. Elle a travaillé avec des enfants et des adultes pour les aider à utiliser au mieux leur singularité. Elle est fréquemment contactée pour évoquer tout ce qui touche au don intellectuel, qu'il s'agisse d'enfants ou d'adultes : rassurer les parents et permettre à tous de mieux se connaître. Elle fut plus de 10 ans la psychologue nationale de Mensa France. Elle livre ici le fruit de sa réflexion inspirée par les nombreux adultes qu'elle a accompagnés dans la découverte d'eux-mêmes.



**Thierry BRUNEL** est bénévole d'associations depuis 30 ans. Diplômé de l'ESSEC, d'un MBA de l'INSEAD, il a été pendant 20 ans cadre financier de sociétés cotées au Dow Jones, au Nasdaq et au CAC 40 puis a créé sa propre structure de conseil. Premier Français sélectionné dans le programme Leadership Exchange Ambassadors Program (LEAP) de Mensa International, il donne régulièrement des conférences à l'étranger et en France, sur le sujet des adultes doués au travail. Sa rencontre avec Arielle ADDA fut le résultat tant attendu pour poursuivre ses réflexions et se nourrir des réponses les

mieux adaptées, afin de soulager ses attentes en tant qu'adulte précoce. Entendu, compris, il est aujourd'hui l'un des exemples de réussite professionnelle les plus crédibles pour aider les autres à prendre des risques féconds, à comprendre l'inconfort des vies des profils atypiques, orienter bénévolement et avec constance. Chef d'entreprise et conseiller financier de grandes fortunes, président de la commission allocation d'actifs de l'association française du family office qui vient de publier après 4 ans de travaux, le livre blanc de la valorisation et de la préservation du patrimoine des familles, vice-président du cercle des administrateurs Insead-Wharton, il est Leadership Ambassador de Mensa dans le monde depuis 2011 et a précédemment occupé les fonctions de secrétaire général Île de France et de responsable de la communication France de l'Association. Il a été reçu en 2014 membre à vie du Who's Who for Executives and Entrepreneurs.

**Réunis par une vocation de contribuer, par une sensibilité qui les rend plus attentifs aux autres, et par l'envie de partager avec le plus grand nombre, Arielle ADDA et Thierry BRUNEL, soucieux de pallier l'absence d'ouvrage de référence sur ce sujet, ont décidé de travailler sur cet ouvrage unique il y a sept ans. Avec ce livre, ils comblent l'absence de réflexion autour du sujet des adultes doués au travail, un monde qui n'avait jamais été abordé en profondeur jusqu'à ce jour.**



**Quel est la vocation de ce livre ?**

A.A. : Ce livre est le fruit de ma réflexion inspirée par toutes les personnes venues me voir. Il fallait les comprendre pour les aider du mieux possible. Ce livre est destiné à apporter des réponses à des personnes qui ne savent pas forcément quelles sont les questions qu'ils se posent, qui se cherchent, qui errent et qui vont pouvoir y trouver des pistes, des éclairages.

**C'est un livre qui répond au mal être d'une société en quête d'éclairage ?**

A.A. : Les gens recherchent d'une certaine façon un éclairage, ils pensent que tout est balisé, bien éclairé, que tout va très bien se passer. Et puis il y a ceux qui ne sont pas très bien sur cette autoroute. Il est important de leur apporter une vision autre des choses et même de la façon dont ils vivent, en subissant avec plus ou moins d'endurance les événements qui les touchent

**Peut-on parler d'un livre destiné à s'intégrer dans notre société en quête de sens ?**

A.A. : C'est un livre qui doit être un guide et une grille de lecture sur les gens eux-mêmes, il peut leur permettre de dénouer des nœuds, des interrogations et les aider à se dire « je suis finalement comme cela ».

**C'est difficile de trouver sa place aujourd'hui ?**

A.A. : Oui, car aujourd'hui les gens sont de plus en plus étouffés par un monde qui ne les comble pas, où il faut retrouver sa liberté d'être soi. Les balises sont réductrices finalement, il y a moins de liberté de réfléchir. Les gens se sentent de plus en plus contraints par des normes qui ne leur correspondent pas. Ce monde apporte des remèdes qui sont surtout des pansements, quelque chose qui est censé les combler et qui ne les comblent pas du tout.

**Quel est votre souhait à travers ce livre ?**

A.A. : Que les gens puissent dire : « mais oui, c'est cela », en lisant noir sur blanc des mots qui les touchent. Lire quelque chose de soi permet d'avancer.

**Pourquoi écrire ce livre avec une personnalité comme Arielle ADDA ?**

T.B. : Il fallait écrire un livre pour des gens perdus qui vont de plus en plus mal en s'enfermant dans des réponses qui sont parfois des maladies graves, des gens intelligents et sensibles qui, en dépit de leurs qualités, se cognent régulièrement contre des murs invisibles. Ce sont des gens qui recherchent des clefs comme je les ai longuement cherchées. Ce livre est une forme de cadeau, car en donnant les réponses tôt dans la vie, on fait œuvre de prévention : plus tôt on a des réponses sur ses difficultés, ses douleurs, ses souffrances, souvent non formulées, plus vite les ajustements sont efficaces, et les décollages de carrières exceptionnels et enthousiasmants. Ces gens là repartent avec une énergie formidable et la réussite s'offre à eux.

**Pourquoi parlez-vous des limites de la psychanalyse ?**

T.B. : La psychanalyse n'est pas l'alpha ni l'oméga des solutions, c'est un élément utile d'un parcours de soins qui doit être pluridisciplinaire pour intégrer la complexité des problèmes de chacun. L'idée ici est de donner des outils, des repères, des pratiques et une approche pragmatique pour chercher le mieux-être et sa juste place dans le monde du travail.

**C'est donc un livre plein d'espoir, un guide ?**

A.A. et T.B. : Parfaitement, c'est un partage d'expériences de résiliences d'une incroyable puissance, pour persévérer et avancer sur la voie et dans le mode adapté à chacun.



**Contacts presse :**

**Claire Venzon / 01 44 41 64 98**

**[claire.venzon@odilejacob.fr](mailto:claire.venzon@odilejacob.fr)**

**Emmanuelle Brame de la Coussaye / 06 62 77 14 58**

**[emmabrame@gmail.com](mailto:emmabrame@gmail.com)**