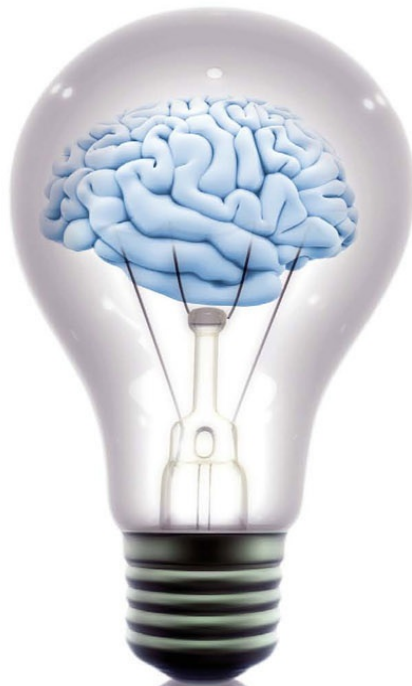


CÉCILE BOST

Différence & souffrance
de l'adulte
surdoué

Édition augmentée



Vuibert
prati**que**

CÉCILE BOST

**Différence & souffrance
de l'adulte
surdoué**

Édition augmentée

Vuibert
pratiQue

À mes enfants

Sommaire

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Dédicace](#)

[Préface](#)

[Introduction](#)

[Chapitre 1 - Le surdon : des malentendus à dissiper](#)

[Chapitre 2 - La souffrance d'une vie paradoxale](#)

[Chapitre 3 - La tyrannie de la sensibilité](#)

[Chapitre 4 - Le surdon : une réalité neurophysiologique
porteuse de fragilités](#)

[Chapitre 5 - Et maintenant, on fait quoi ? Comment aider ?](#)

[Conclusion](#)

[Pour aller plus loin](#)

[Remerciements](#)

[Page de copyright](#)

[Résumé du livre](#)

Préface

J'ai longtemps cru, comme beaucoup, que les surdoués ne survivaient pas à l'adolescence, que ces enfants « particuliers » s'évanouissaient, une fois passés à l'âge adulte, dans le normal. Et pourtant...

Il m'est parfois arrivé de rencontrer, dans mon exercice de psychiatre, des personnes à la dérive, pour lesquelles je ne saisisais pas le moteur de leurs tourments. Il m'a fallu prendre conscience que leurs différences portaient sur la manière avec laquelle leur(s) intelligence(s) fonctionnai(en)t. Leur façon d'appréhender le monde, leur profonde sensibilité m'ont permis de mieux cerner leur besoin de reconnaissance : reconnaissance par eux-mêmes et leur entourage de ces différences qu'ils ignoraient parfois, mais qu'ils vivaient pourtant sans retenue.

Non, les surdoués ne s'évanouissent pas une fois les remous de l'enfance surmontés. Ces différences, qui les rendent vulnérables à leurs mouvements internes, à leurs intuitions et à leurs choix, demeurent. Elles sont même beaucoup plus difficiles à gérer, pour bon nombre de ces adultes surdoués, que pour les enfants affublés de ce qualificatif stigmatisant... Les conséquences sur la vie de ces adultes sont parfois terribles par leur inadaptation à leur entourage ou, plus généralement, à ce qu'on appelle la vie.

La question du surdon chez l'adulte peut sembler sans importance ou marginale, surtout pour le milieu psychiatrique qui est bien plus souvent habitué à s'intéresser au handicap ou au déficit. Et pourtant, le surdon n'est pas seulement un « don », mais il est parfois aussi une source de difficultés (sociales, affectives, etc.) et de souffrance. Bien souvent, le surdoué adulte vit dans une méconnaissance de sa condition, méconnaissance qui peut être responsable de marginalisation, voire de suicide.

La somme des données rassemblées ici est importante. Cet ouvrage lève

une grande partie du mystère des surdoués adultes. Il permet de mieux cerner ce qui, dans l'intelligence (les intelligences) de ces personnes, est pourtant « fragile ». La mise en perspective, l'éclairage porté sur des échanges et des situations que peuvent vivre des sujets « surdoués », permettent de mieux appréhender ce phénomène. Et les nombreux témoignages montrent avec vérité ce que l'intelligence particulière du surdoué arrive à créer.

Cette édition augmentée s'attarde plus particulièrement à identifier des solutions d'accompagnement pour aller mieux, au moment de l'identification, puis pour construire une vie renouvelée par l'intégration des spécificités du surdon.

Il reste encore beaucoup à faire sur le sujet des adultes surdoués afin de rompre avec les idées reçues, mais également afin de susciter des témoignages et des travaux. Il convient en outre de mieux appréhender les caractéristiques liées au surdon pour pouvoir apporter des réponses et une aide adaptées. Il reste probablement à « inventer » de nouvelles approches psychothérapeutiques pour les adultes surdoués.

Ce livre doit permettre à tous les surdoués et à leur entourage de reconnaître et, peut-être, de mieux comprendre ce à quoi ils sont confrontés, mais il devrait aussi favoriser la sensibilisation des thérapeutes au fonctionnement psychique des adultes surdoués.

Christophe Lançon,
psychiatre, professeur des Universités,
Assistance publique des Hôpitaux de Marseille,
31 janvier 2008-15 novembre 2012

Introduction

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.

Un mot caractérise au plus près cette population particulière : « polymathe » – qui a des connaissances variées et approfondies. Mais, reconnaissez-le, ce mot ne fait pas vraiment rêver... Mon fils aîné m'a un jour proposé le terme d'« absurdoué ». C'est le terme que j'aimerais bien garder en fin de compte, tant, effectivement, il y a quelque chose d'absurde dans le surdon, au-delà de la capacité effective à pouvoir s'intéresser en profondeur à différents sujets.

Un surdoué, ce n'est pas seulement une magnifique mécanique intellectuelle. C'est d'abord, et avant tout, un être d'une sensibilité physique et émotionnelle exacerbée, d'une hyperémotivité, au cœur d'un combat de tous les instants, qui absorbe une partie majeure de son énergie personnelle quotidienne.

Ce livre est destiné à aider les thérapeutes à identifier les spécificités de fonctionnement de certains patients, dont la souffrance résiste aux traitements classiques contre la dépression. Cette édition augmentée s'attache d'ailleurs à approfondir les pistes d'accompagnement. S'il le peut, il est aussi conçu pour aider les adultes surdoués, seuls ou accompagnés, à reprendre espoir.

Et même, pour certains, à faire la paix avec eux-mêmes.

Chapitre 1

Le surdon : des malentendus à dissiper

Depuis des décennies, tout le monde sait qu'il faut manger des épinards pour être fort, parce qu'ils sont très riches en fer. Depuis quelques années, on sait que c'est une faute de frappe qui a multiplié par dix la teneur en fer de cette plante. Je vois dans cette anecdote une certaine similitude avec la façon d'aborder le surdon : un raisonnement faussé au départ, un malentendu.

Le concept de surdon est une conséquence directe de l'invention, dans un contexte maintenant dépassé, des tests d'intelligence (calcul d'un quotient intellectuel, QI). Des dizaines d'années de malentendus se sont accumulées depuis la création par Alfred Binet de son fameux test de QI.

Je plaide pour un changement de la façon de reconnaître les surdoués, parce qu'à mon sens, cela pourra éviter bien des souffrances.

Il faut d'abord arrêter de penser que le seul QI « fait » le surdon. Les tests de QI présentent de surcroît des limites de mesure que les psychologues eux-mêmes dénoncent.

Il faut également dépasser les fantasmes : le surdon ne « disparaît » pas, passé un certain âge (qui resterait d'ailleurs à déterminer). Quand on naît surdoué, on reste surdoué toute sa vie. Par ailleurs, le surdon est d'abord intériorité et ressenti, et non pas seulement production visible.

Dans le surdon, inné et acquis interagissent en permanence. De la balance

entre les deux, peut naître le succès ou au contraire l'échec.

Quelques commentaires sur le test de quotient intellectuel (QI)

« Vous avez plus de 130 de QI ? Alors vous êtes surdoué. »

Simple. Simplissime. Fastoche. Trompeur.

D'où vient le test de QI et à quoi sert-il ?

Ce test a été inventé par Alfred Binet il y a plus d'un siècle. Il était destiné à aider l'Éducation nationale à identifier les enfants avec des difficultés, afin qu'ils puissent être mieux soutenus dans leurs apprentissages scolaires. Dans le contexte économique du début du XX^e siècle, où le recours aux machines est grandissant, les tests ont été conçus sur un référentiel logico-mathématique adapté aux attentes de productivité d'alors.

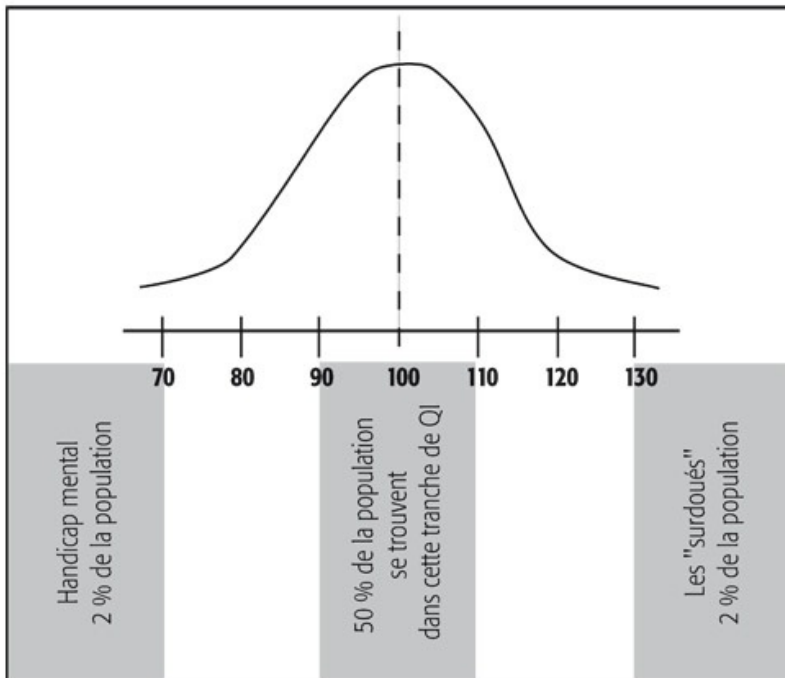
Le mode de calcul du quotient intellectuel est établi à partir d'un échantillon d'enfants du même âge qui savent répondre aux mêmes questions, résoudre le même type de problème. Questions et problèmes évoluent avec chaque tranche d'âge. Un enfant de 8 ans sachant répondre aux questions ou résoudre les problèmes de la tranche d'âge de 10 ans a donc un QI de $10/8 = 1,25 = 125\%$ du quotient intellectuel de sa classe d'âge. D'où un QI de 125.

Pour chaque tranche d'âge étudiée, on observe une répartition assez régulière des niveaux de QI de part et d'autre d'une courbe de distribution en cloche : à gauche les plus déficients intellectuellement, à droite, les plus efficaces, par rapport à une moyenne au milieu.

C'est à partir d'un quotient intellectuel de 130 qu'une personne est

identifiée comme surdouée. Ce chiffre correspond à une différence de deux écarts types par rapport à une moyenne constatée.

La courbe de distribution des scores de QI en quelques mots



Le sensationnel marque les esprits. Alors, plus encore que les enfants qui étaient en retard, ce sont les enfants « plus », ceux qui étaient en avance sur leur classe d'âge, qui ont été remarqués.

Statistiquement, deux personnes sur cent sont surdouées. Mais seulement un peu plus d'1 ‰ ont un QI de 145... et environ 1 pour 30 000 supérieur à 160. De quoi se sentir un peu seul sur terre, pour certains...

Par rapport à une population normée, c'est donc une courbe exponentielle de la rareté statistique qu'un test de QI permet de révéler.

Mais le mot « statistique » a vite été négligé. La société productiviste a préféré fantasmer sur ceux qui étaient plus performants et donc plus rentables que la moyenne, plutôt que de s'attarder sur les moins performants. Il suffit de se rappeler la célébration du mythe Stakhanov.

On ne demandait pas aux gens de penser, mais d'appliquer des procédures ou des mouvements préétablis afin d'être rentables et productifs au mieux. C'est ce que présente de façon caricaturale le film de Charlie Chaplin, *Les Temps modernes*.

Au regard d'une société tout entière dévolue à la révolution industrielle et à la productivité nécessaire qui l'accompagnait (taylorisme), le test de Binet établissait l'identification des « dons » ou « retards » en termes de résultats (« plus » ou « moins ») par rapport à une norme attendue/constatée (quantité) et non en termes de mode de raisonnement (qualité).

Depuis plus de cent ans, donc, le cadre d'interprétation des tests de QI n'a pas changé, fondé sur l'évaluation de la seule intelligence logico-mathématique. Or, grâce à Howard Gardner, au début des années quatre-vingt, il est désormais acquis qu'il existe plusieurs types d'intelligence.

De plus, les découvertes médicales en neurosciences sont mal prises en compte et totalement méconnues du grand public. Le surdon ne peut donc pas se réduire à un seul résultat de test de QI.

Les limites d'un test de QI

Un test de QI a des limites, et il faut toujours s'en souvenir quand on en passe un. Un article paru dans *Le Journal des psychologues* le rappelle

d'ailleurs : niveau de QI ne doit pas être confondu avec niveau d'intelligence. L'étude du CNRS parue en 2002 sur « L'état de la recherche sur les enfants dits "surdoués" » fait, elle aussi, état de ces limites¹. La grande majorité des articles facilement accessibles au grand public (magazines, documentaires audio ou vidéo, tests sur Internet) continue pourtant à prendre en compte le seul aspect quantitatif – l'importance du QI –, et non l'aspect qualitatif – le mode de fonctionnement des surdoués.

Ce point est pourtant essentiel. Conscients ou pas de leur spécificité, pour les surdoués qui ressentent un grand décalage à l'égard du reste de la société qui les entoure, il faut comprendre que « Pourquoi suis-je ainsi ? » est une question dont l'intensité confine parfois au désespoir.

L'angoisse de l'évaluation

Pour tenter d'expliquer les limites d'un test de QI, je voudrais prendre un exemple d'ordre général : un étudiant passe un concours important pour la suite de ses études ou pour sa vie professionnelle. Il a, d'habitude, de bonnes notes. Mais le jour de l'examen, il est affecté d'une mauvaise grippe. Il rate ses épreuves. Lui-même ou son entourage proche savent très bien ce qu'il s'est passé. Il n'en reste pas moins qu'il a raté son concours, et c'est ceci qui restera : il n'avait pas le niveau pour être admis. Imaginons, de la même façon, un sportif. Le jour de la compétition, il a un muscle défaillant. Il a mal joué, il n'était pas au niveau.

C'est sur cette évaluation que l'étudiant est recalé, que le sportif est classé. « La faute à pas de chance », pense l'entourage. « Pas le niveau », dit le système qui attendait un certain résultat. Cette perception extérieure de l'étudiant ou du sportif défaillant est injuste ? Bien sûr.

Alors, pourquoi ne pas parler du résultat du test de quotient intellectuel de la même façon ? En général, un surdoué va passer un test de QI en

désespoir de cause, pour essayer de trouver une solution à sa souffrance, et pas du tout pour affirmer à la face du monde qu'il lui est supérieur.

Ne sous-estimons pas le besoin d'appartenance. Il permet à chacun de se construire et de se sentir psychologiquement en sécurité (la littérature abonde à ce sujet).

Passer un test d'intelligence (comme je l'ai fait) est un moyen comme un autre de se raccrocher à un groupe d'appartenance. C'est peut-être difficile à imaginer, mais c'est un moment très anxiogène pour un surdoué.

D'abord, quand on « ose » s'envisager surdoué, émerge toujours ce soupçon sous-jacent qu'on se pense plus intelligent que les autres. Au regard de tout ce qui est fantasmé sur les surdoués, ça veut dire qu'on « ose » penser qu'on est supérieur aux autres. Or, dans la grande majorité des cas, c'est justement tout le contraire qu'un surdoué ignorant de sa spécificité pense de lui-même, tant le décalage peut être grand par rapport aux « autres », tant il peut parfois se demander pourquoi il ne comprend rien aux règles de la société qui l'entoure.

Il faut du courage à un adulte surdoué pour aller passer un test de QI. Du courage parce qu'il doit surmonter une angoisse forte et risquer de se retrouver face à une réalité pas du tout confortable : si le test aboutit à un « résultat » de moins de 130 de QI, alors ça veut dire qu'il n'est pas surdoué... Ça entérine de façon officielle, publiquement, que non seulement il est bien effectivement pas « très intelligent », mais qu'en plus il a osé se prendre pour quelqu'un qu'il n'est pas, pour mieux qu'il n'est.

Devoir se regarder dans le miroir, affronter son échec, reconnaître qu'on s'est survalorisé, c'est terrifiant. Mais en plus, l'espérance d'appartenance à un groupe disparaît, on est alors condamné à retourner errer et la souffrance demeure.

J'ai vécu ces appréhensions. En parlant avec mes amis chatteurs (McFly, Caméléon, Close, Zorg et Darblanc, etc.), mais aussi avec d'autres

adultes surdoués, je sais qu'ils ont eu des réactions identiques. Aucun n'a passé le test de QI en toute quiétude. Et cette angoisse même a un impact sur la passation du test.

Test de QI et handicaps

Prenons l'exemple d'une classe dans laquelle se trouve un enfant boiteux. Si l'on attend de lui qu'il monte un escalier quatre à quatre aussi vite que ses camarades, il y a fort à parier que ceux-ci se moquent de lui tant son retard sera grand. Rares sont les enfants qui, soumis à de telles moqueries, arrivent à faire front sans jamais se décourager. Je parle ici d'une différence visible contre laquelle l'enfant pourra se construire, en apprenant à anticiper les réactions. Un de mes amis chatteurs a été affecté d'un bec-de-lièvre dont il a été opéré vers l'âge de 20 ans. Il reconnaît que l'existence de cette différence physique a joué un rôle important dans la construction de sa combativité.

Mais quand la différence est invisible ? Il n'est qu'à voir les souffrances des dyslexiques, dont le handicap commence à peine à être reconnu et compris.

Afin d'éviter d'aboutir à des erreurs qui pourraient avoir des conséquences véritablement tragiques, l'interprétation du résultat du test (WISC pour les enfants – Wechsler Intelligence Scale for Children – ou WAIS pour les adultes – Wechsler Adult Intelligence Scale) doit donc prendre en compte des caractéristiques fondamentales de la personne testée. Il est essentiel de connaître les limites de ce test.

D'abord, il est élaboré sur la base d'un étalonnage de population de même référentiel culturel : le faire passer à une personne dont le référentiel culturel est différent donnera lieu à des résultats erronés (par exemple, une personne appartenant à une minorité immigrée de première ou deuxième génération, d'un groupe social peu favorisé).

Ensuite, le test n'est pas prévu pour prendre en compte certains handicaps, notamment ceux en « dys- » (dys-lexie, -orthographe, -graphie, -calculie, -praxie...) qui gênent la personne dans sa compréhension des consignes ou dans leur exécution. Il est important de mentionner combien les difficultés d'apprentissage peuvent avoir un impact sur le résultat d'un test d'intelligence.

Un test de QI sollicite des références de culture générale, fait appel aux chiffres, renvoie à tout un cadre scolaire qui correspond parfois à un souvenir cauchemardesque pour certains adultes. Quand l'apprentissage (de la lecture, de l'écriture, des mathématiques, ou encore de l'anglais) a été source de mauvaises notes, de remontrances, de moqueries, voire de violence physique, alors l'inhibition intellectuelle profonde finit par faire des ravages, favorise la perte d'estime de soi, et le pur blocage-réflexe... Une partie des résultats obtenus au test est le reflet de ces blocages, et une communication scientifique parue en 1990² en atteste.

Ces découvertes ne sont encore que peu prises en compte. Une méconnaissance peut avoir des suites désastreuses. Caméléon, dyslexique, pour qui comprendre les raisons de son mal-être était essentiel, a bien failli y laisser sa vie. Un premier test qu'elle avait passé évoquait le surdon.

« C'était un psychologue recommandé par une association connue qui s'occupe d'enfants surdoués. Il m'a soutenu que les résultats du test que j'avais passé étaient du n'importe quoi, que la psy qui m'avait testée s'était plantée. Il m'a conduit à préméditer mon suicide et même à y aller. Un sursaut m'a fait appeler une amie qui m'a rattrapée de justesse. Là, il s'en est fallu de très très peu. »

Caméléon

Enfin, le test est minuté : c'est un vrai traumatisme pour des surdoués anxieux et hyperémotifs... Contre-performance en vue. Je l'ai vécu moi-même sur un test pourtant tout simple. L'explication de la psychologue : *« L'émotion prend le pas sur les facultés de concentration et rend la*

recherche visuo-spatiale difficile. »

« Des résultats QI partiels dans la partie verbale qui vont de 148 (vocabulaire, similitude et information) à 102 pour la partie mémoire, ce n'est statistiquement pas courant.

Avoir 102 en mémoire de traitement est même incompatible avec le fait d'avoir réussi des études supérieures du niveau de celles que j'ai suivies... Pour la psy, c'est le facteur émotionnel qui engendre cette disparité : j'ai perdu pied au tout début des séquences lettres/chiffres (de même qu'à chaque fois pour la partie performance où le chronomètre est toujours présent) et cela m'a contaminé pendant tout le reste de l'épreuve (il a fallu qu'elle m'offre un café et qu'on bavarde à côté pour que je reprenne mes esprits). »

Close

« J'avais 141 *ce jour-là* ».

Cette réponse qui m'a été faite me semble très juste : la sensibilité d'un surdoué peut être telle que la passation d'un test a de fortes chances de refléter son humeur du moment.

Un test de QI ne peut venir en aide à quelqu'un qui cherche sa place dans la société que dans la mesure où il lui permet de mieux comprendre ce qu'il se passe : la mise en perspective s'impose.

À mon sens, compte tenu de ce que j'ai pu identifier en parcourant des communications scientifiques, et en les confrontant avec mes observations, j'aboutis à deux conclusions :

- Le seul test de QI ne suffit pas. Il reflète une conception très réductrice de l'intelligence.
- Il est préférable d'associer au test une recherche plus globale, moins centrée sur les seules performances intellectuelles. Une anamnèse centrée sur la détection de certaines spécificités en faciliterait l'identification.

À tous ceux qui s'interrogent sur leur possibilité d'être surdoué, je ne recommande pas de recourir aux tests à effectuer seul(e) avec

autovalidation, ni de recourir à des praticiens qui ne sont pas très sérieusement sensibilisés à la réalité du surdon.

Quelques commentaires sur la vision commune du surdon

Dans l'inconscient collectif, un surdoué est un enfant qui a des capacités intellectuelles exceptionnelles, un « petit génie », un « prodige ». La première image qui apparaît souvent est celle de Mozart, bien sûr. Ou d'Einstein. Plus proche de notre quotidien, c'est un enfant, souvent à lunettes et premier de la classe, dont on évoque les exploits intellectuels : de la lecture des journaux économiques à 5 ans à la virtuosité musicale à 7 en passant par des prouesses en calcul mental.

Un surdoué, ce serait donc, « bien sûr », par définition, un enfant vif et rapide, et en général un « crâne d'œuf », un intellectuel, quelqu'un qui a toujours eu de bonnes notes à l'école.

Si la question vient à être posée de savoir si un adulte peut être surdoué, alors, le regard devient plus vague. Oui, bien sûr, tel homme d'affaires qui réussit tout ce qu'il entreprend quel que soit le domaine, tel artiste hors pair, mais... Les adultes surdoués existent ? !

Dans l'inconscient collectif, un surdoué n'est pas un adulte (la faute à M. Binet...). Ou alors, le mot devient un adjectif, « par défaut », parce que l'on ne sait pas qualifier cet adulte autrement. C'est quelqu'un dont l'intelligence est supérieure à celle des autres sans aucune remise en cause possible, parce que quantitativement, il est plus intelligent, « ça se voit ».

Un surdoué se conçoit au masculin, c'est quelqu'un qui réussit tout, qui produit des résultats exceptionnels... Depuis plus récemment, on admet qu'il peut aussi avoir été en échec scolaire. Il est en bonne santé et a

toute son intégrité physique.

L'artiste américain Sammy Davis Jr disait : « *Pour réussir, il vaut mieux être blanc, chrétien, beau et en bonne santé. Alors, vous imaginez les chances qu'il y a pour un juif noir pas très beau, petit, et de surcroît borgne, de réussir !* »

Les préjugés sont tenaces.

Des clichés à dépasser

Il n'y a pas de lien systématique entre surdon et réussite

Beaucoup associent systématiquement surdon et réussite, même s'il est vrai que, depuis plus récemment, il est admis d'associer surdon et échec scolaire, sur un mode qui frôle le misérabilisme (le « génie incompris »).

Terman est un chercheur américain qui, entre 1920 et 1950, s'est attaché à suivre le parcours à l'âge adulte d'enfants surdoués. Tout aussi sensibilisé que soit Terman à ce que pouvait être le surdon, sa perception de ce qu'ils auraient dû être à l'âge adulte correspondait apparemment à certaines normes. Sophie, l'une des enfants surdoués qu'il a étudiés, a pointé ce changement d'approche quand survient l'âge adulte : « *Vous identifiez les plus jeunes sur leurs capacités d'apprentissage et leur personnalité, mais vous identifiez les adultes à partir d'un standing financier ou de reconnaissance par un public qui n'a jamais montré une grande capacité à faire la distinction entre des valets imbéciles et de bons serviteurs de l'État.* »

Pour achever de semer le trouble, il faut mentionner les adultes qui semblent être subitement devenus surdoués, n'ayant pas été reconnus

comme tels dans l'enfance. Einstein est l'exemple entre tous.

Cependant, l'idée qu'un enfant surdoué puisse être en échec scolaire fait son chemin. Une étude effectuée, il y a quelques années, par le D^r Gauvrit auprès d'enfants admis en institut psycho-pédagogique a mis en lumière combien le surdon pouvait être mal compris : parmi les cent quarante-cinq enfants identifiés comme surdoués, près de 80 % avaient été admis dans cet institut pour retard scolaire !

Mais qu'en est-il ensuite de l'adulte surdoué ? Hormis la référence classique aux diplômés, il n'y a plus de référentiel fortement normé par tranche d'âge comme sait si bien le faire le système scolaire ; on ne sait formellement identifier un surdoué que sur ses productions, pas sur son fonctionnement interne.

Ce faisant, en ne se référant qu'aux diplômés ou aux réussites reconnues pour évaluer l'intelligence de quelqu'un, on écarte *de facto* celui qui n'a pas su s'adapter aux attentes du système scolaire et qui en est sorti très tôt. On écarte aussi celui qui ne réussit pas à progresser socialement ou professionnellement, celui qui va systématiquement à l'encontre de l'ordre établi au point, parfois, de s'en marginaliser...

Le surdon n'est pas le propre des catégories socioprofessionnelles supérieures

La plasticité cérébrale est vérifiée : tout comme on se muscle en faisant du sport, on peut « muscler » son cerveau en le faisant travailler. La stimulation intellectuelle participe donc largement au talent. Certains fabricants de jouets électroniques ne s'y sont d'ailleurs pas trompés, en même temps qu'il est conseillé aux personnes vieillissantes de faire fonctionner leur cerveau pour se maintenir intellectuellement alertes.

Cette stimulation intellectuelle est recommandée dès le plus jeune âge.

Certains, plus que d'autres, bénéficient de moyens qui facilitent cette stimulation et, partant, le parcours scolaire et la vie en général.

Mais que se passe-t-il quand les circonstances de la vie n'ont pas fourni les conditions optimales d'utilisation de leurs capacités (sortie précoce du système scolaire, orientation d'office vers certaines filières par le système scolaire lui-même, sans que les parents ou eux-mêmes ne soient en mesure de défendre d'autres choix, un environnement qui ne peut pas les accompagner aussi loin que leurs capacités le leur permettraient) ?

Dans une société où les diplômes sont tellement déterminants dans la construction de la vie professionnelle, certains peuvent donc vivre un sentiment permanent de frustration, de manque de réalisation de soi. Mal ou sous-nourris sur le plan intellectuel, ils peuvent se sentir emprisonnés, contrariés, avec un besoin permanent et lancinant de reconnaissance qui peut conduire à l'amertume et à l'aigreur s'ils n'arrivent pas à l'obtenir.

C'est, par exemple, l'employé ou le cadre moyen qui a la capacité de voir et de proposer des solutions aux divers problèmes du service, de la direction, voire de la société tout entière qui l'emploie. Son niveau hiérarchique ne lui donnera pourtant ni l'autorité ni la légitimité qui lui permettraient d'être entendu.

Ce peut être aussi la femme au foyer qui a élevé ses enfants et travaillé comme bénévole dans plusieurs associations. Quand les enfants ont grandi et ont quitté la maison, les activités sociales ne peuvent plus remplir le vide qui se fait jour, pas plus que le job alimentaire qui lui sera proposé à hauteur de ses qualifications académiquement faibles ou désormais inadaptées, pour peu qu'elle cherche à travailler pour rompre son isolement et son ennui.

Taxés par leur entourage d'insatisfaits chroniques, comment peuvent-ils s'imaginer un seul instant adultes surdoués ? Surtout quand ils pensent « comme tout le monde » que les surdoués sont des gens brillants à qui

tout réussit ?

Le surdon n'est pas l'apanage des hommes

Le mythe du héros n'étant jamais bien loin, dans l'inconscient collectif, être surdoué est en général l'apanage masculin. Et il est vrai que l'Histoire regorge plus de « grands hommes » que de « grandes femmes », que ce soit dans le domaine des sciences, de la politique, de la musique, de la littérature, du sport... mais aussi de la cuisine, du parfum, ou encore de la couture.

Et pourtant les femmes surdouées existent qui, outre la classique hypersensibilité, si typiquement féminine, se reconnaissent à quatre caractéristiques communes : forte détermination, capacité de prise de risque, esprit entrepreneurial, volonté d'atteindre leurs objectifs. Par ailleurs, malgré le masque social qu'elles peuvent être amenées à porter (il est communément acquis qu'une femme est extravertie), elles sont également introverties (pour un introverti, la solitude est un moyen de se ressourcer).

Les disciples de Terman ont continué le suivi entamé par ce dernier à partir des années vingt. Ils ont montré que les filles et les femmes surdouées ont un besoin de plaire supérieur à celui des femmes « normales ».

Pourquoi ce « masque social », ce besoin de plaire ?

Les talents d'une femme surdouée attirent l'attention sur elle, parfois malgré elle. Jeune fille, elle apprend très tôt qu'elle ne doit pas se mettre en avant.

Un rapport de 2001, établi par Nicole Belloubet-Frier sur les violences faites aux filles à l'école, mentionne : « *Le mépris, l'autorité et la violence des garçons, qui portent sur elles un regard utilitaire.* »

Si certaines études montrent qu'il y a plus de surdoués garçons que filles, Mary Rocamora³ fait remarquer qu'en grandissant les filles perdent des points de QI. Face à la pression sociale, une fille aux talents multiples jugera plus prudent de s'inhiber pour se faire moins remarquer et être mieux acceptée, surtout si elle n'est pas entourée et soutenue.

Adulte, celle qui se développe en marge du traditionnel rôle de femme assigné par la société, plus encore dans les sociétés traditionnelles, doit s'attendre à être exposée à l'agression, de la simple critique d'un comportement qui n'est pas celui que son rôle social impose, à la tentative d'assassinat pour atteinte portée à l'équilibre de la société.

Dans une société occidentale qui continue à valoriser le rôle traditionnel des femmes dans leurs fonctions de mère et d'épouse (la publicité en est un excellent indicateur), la femme est encore encouragée à réussir sa vie de bonne ménagère et de bonne mère plutôt que sa vie professionnelle, même si elle a suivi des études supérieures poussées. Doit-on, en plus, parler des difficultés encore nombreuses à concilier vie de mère et de femme active en entreprise ?

Certaines femmes surdouées sont donc susceptibles de se retrouver bloquées dans une situation très inconfortable : être elles-mêmes et affronter la réprobation parce qu'elles s'éloignent de la norme sociale ? Ou se renier en renonçant à leurs aspirations ?

J'ai été plus d'une fois confrontée à ce dilemme.

Beaucoup de femmes surdouées, de ce fait, éprouvent des difficultés à libérer leurs talents. « *Elles ont un sens très compromis de la capacité à pouvoir être exceptionnelles... parce qu'elles ne s'autorisent pas à l'être* », conclut Kathleen Noble, psychologue qui s'est penchée sur le développement des femmes surdouées.

Beaucoup de femmes surdouées s'entendent dire qu'elles sont « trop » : « trop » sensibles, « trop » empathiques, « trop » gentilles, « trop »

verbales, ayant « trop » d'énergie, « trop » sarcastiques, « trop » introspectives, « trop » intuitives...

Leur sentiment d'isolement et de solitude est souvent très fort. Certaines personnes ont même le sentiment d'être bizarres, folles, voire monstrueuses.

En partie, cela vient de ce que les traits de caractère dont elles sont dotées vont à l'encontre des images stéréotypées et les font apparaître en décalage par rapport à une norme communément admise pour la gent féminine.

En même temps, elles sont plus sensibles encore que la moyenne des femmes, et donc plus sujettes au stress et à l'anxiété.

Le stress produit des réactions de défense inconscientes (hypertension, psoriasis, prise de poids, dépression, maladies chroniques...).

Le surdon existe aussi chez les handicapés

Le handicap physique provoque souvent la sensation qu'y est associé un handicap mental, et cela ne facilite pas, pour les handicapés, la valorisation de leur intelligence. Les études effectuées montrent que les handicapés travaillent plus à un niveau compatible avec leur handicap qu'avec leur intelligence réelle. Parmi les handicaps qui obèrent les véritables capacités intellectuelles : la dyslexie, le THADA (troubles d'hyperactivité avec déficit d'attention), mais aussi la surdité ou encore la cécité.

On trouve donc des surdoués dans toutes les classes d'âge, dans tous les niveaux socioculturels, à tous niveaux professionnels, dans tous les pays, et leur intégrité physique n'est pas forcément entière.

Des avancées scientifiques à prendre en compte

Il n'y a pas qu'une seule intelligence

L'erreur classique est d'avoir une approche seulement quantitative du surdon. Répétons-le, les tests d'intelligence sont fondés sur la seule intelligence logico-mathématique, celle qui répondait aux attentes de la société industrielle en plein développement, il y a un peu plus d'un siècle.

La façon dont s'exprime l'intelligence d'une personne est le résultat d'une interaction entre capacités cognitives et conatives (en jargon de psychologue), l'interaction entre imagination et émotion.

Pour ce qui concerne les surdoués, leur hypersensibilité est un facteur fondamental à prendre en compte. L'intégration des expériences (l'acquis) est amplifiée par l'hypersensibilité (l'inné).

Antécédents familiaux, environnement, accidents de la vie..., l'histoire personnelle de chaque surdoué est importante pour la construction de la personnalité et l'épanouissement d'un surdon essentiellement fait de sensibilités.

En France, les recherches qui portent sur les enfants surdoués ont commencé à aborder le surdon sous l'angle des émotions, mais en les évaluant par rapport à une certaine norme. Le sujet reste donc encore à explorer. L'étude publiée en 2002 par le CNRS sur les enfants dits « surdoués » le mentionne d'ailleurs⁴.

Aux États-Unis, cette approche par les émotions est déjà plus répandue. Pour le grand public, elle a été médiatisée en 1995 par le livre de Daniel Goleman sur l'intelligence émotionnelle.

Il apparaît, en effet désormais, qu'il y a plusieurs profils d'intelligences : si

certains conviennent à nos attentes culturelles et à celles d'un certain système scolaire en particulier, d'autres profils d'intelligences n'y correspondent pas.

Depuis une trentaine d'années, des chercheurs de l'intelligence ont affiné la perception que l'on peut en avoir : parmi eux, Howard Gardner, Kazimir Dabrowsky et Michael Piechowski. Le premier, dans les années quatre-vingt, a établi une « théorie des intelligences multiples ». Les deux autres, dans les années quatre-vingt-dix, ont travaillé sur les hyperexcitabilités (*overexcitabilities* en anglais) et sur les connexions qui existent entre les émotions et l'apprentissage.

Selon la théorie des intelligences multiples d'Howard Gardner, parue en 1983, il existe huit formes différentes d'intelligence : corporelle/kynesthésique, interpersonnelle, intrapersonnelle, mathématique/logique, musicale/rythmique, verbale/linguistique, visuelle/spatiale, et naturaliste !

L'intelligence mise en avant dans les tests de Binet, c'est l'intelligence mathématique/logique, celle qui permet, de calculer, de tenir un raisonnement logique, d'ordonner le monde, de compter. Elle est particulièrement développée chez les mathématiciens et les scientifiques, les ingénieurs, les enquêteurs, les juristes, etc.

On reconnaît cette intelligence chez ceux qui aiment résoudre des problèmes, chez ceux qui veulent des raisons, des relations de cause à effet à tout ; chez ceux qui recherchent les structures logiques, qui aiment expérimenter d'une manière logique.

C'est cette intelligence qui a particulièrement été valorisée jusqu'à présent dans les sociétés industrielles productivistes.

D'autres intelligences existent pourtant, qu'a mises en lumière Howard Gardner :

- **L'intelligence corporelle / kinesthésique** est celle des

danseurs et des acteurs, des athlètes, et de tous ceux qui sont habiles de leurs mains, des bricoleurs aux chirurgiens en passant par les artisans et les mécaniciens.

- **L'intelligence interpersonnelle** se remarque chez tous ceux qui entrent bien et facilement en relation, se mélangent et s'acclimatent facilement : diplomates, syndicalistes, médiateurs.
- **L'intelligence intrapersonnelle** permet d'avoir une bonne connaissance de soi-même : elle est particulièrement développée chez les écrivains, les « sages », les philosophes, les mystiques.
- **L'intelligence musicale / rythmique** est celle des musiciens, mais aussi des « techniciens du son » (ingénieurs du son, facteurs d'instruments de musique, accordeurs). Elle se retrouve dans les cultures à forte tradition orale, se remarque chez ceux qui se mettent à danser sur le moindre rythme et chez ceux doués pour les langues étrangères dont ils prennent si facilement l'accent !
- **L'intelligence verbale / linguistique** est celle des écrivains, des orateurs, des hommes politiques, des publicitaires, des journalistes. Ils aiment lire, parlent facilement, aiment raconter des histoires et en entendre, ils aiment tous les jeux avec des mots (mots croisés, Scrabble, etc.), y compris jeux de mots et calembours.
- **L'intelligence visuelle / spatiale** est celle des architectes, des peintres, des sculpteurs, des illusionnistes... mais aussi des navigateurs et des joueurs d'échecs ! Elle facilite la création d'images mentales, la perception précise du monde visible dans ses trois dimensions. C'est aussi celle des stratèges et des metteurs en scène.

- **L'intelligence du naturaliste** est la capacité à reconnaître et à classer, à identifier des formes et des structures dans la nature, sous ses formes minérale, végétale ou animale. Elle est particulièrement développée chez tous ceux qui s'intéressent au fonctionnement de la nature, du biologiste au psychologue, du sociologue à l'astronome.

Gardner envisage même une nouvelle intelligence : l'intelligence existentielle, qui suscite des questions sur le sens de la vie, et resitue l'espèce humaine dans le mouvement plus vaste du cosmos.

Ainsi que le fait remarquer Gardner, chaque être humain est un « bouquet » de ces intelligences. Certaines sont plus valorisées que d'autres suivant les cultures. Les guérisseurs possédant un don qui se transmet de génération en génération, les sportifs, les artistes, par exemple : les conçoit-on vraiment comme des êtres « comme les autres », normalement inscrits dans notre société occidentale ?

Dans les sociétés où la tradition orale prévaut, les conteurs et les orateurs sont recherchés. Ailleurs, ce sera la capacité à voir l'au-delà et à rêver. Ce référentiel culturel qui permet à chacun de prendre sa place dans la société a des impacts dès l'enfance et, bien sûr, des prolongements à l'âge adulte. C'est le cas d'Aglaïa qui s'est toujours sentie en décalage en France. Jusqu'à ce qu'elle découvre l'Afrique.

« En Afrique noire, j'ai eu l'impression que mon horloge était à l'heure, c'est bizarre, d'autant plus que ce sentiment est réciproque.

Imagination riche et vive, idées inhabituelles, connexion entre ces mêmes idées, discussions ardentes... Ces éléments qui devraient caractériser les HQI (haut quotient intellectuel) pourraient aussi définir les cultures de la tradition orale, de la palabre et de la parabole. [...] L'univers n'est pas vécu de façon schématique, prétendument rationnelle : la réalité englobe le monde de l'invisible, les génies, la magie... L'exceptionnel, l'inhabituel ne sont pas rejetés systématiquement comme dans les sociétés occidentales. Par ailleurs, ces pays sont très pauvres et rarement stables politiquement. À tout instant, pour y survivre, il faut être vigilant. D'une manière générale, je n'ai pas eu, là-bas, aussi souvent l'impression d'être dans une

quatrième dimension, de m'agiter dans le néant, de parler à des marionnettes sourdes. La question de la désynchronisation devient secondaire, la relation au temps n'est pas la même.

En France, quand on comprend un peu plus vite ou autrement que la majorité, le plus difficile à vivre (pour moi), c'est l'incrédulité ou le déni. Une expression qui m'a été souvent opposée en France est : « Je ne veux pas le croire », ou sa variante « Ce n'est pas crédible », ou pire encore « Tu n'es pas crédible ». C'est parfaitement idiot et impoli. Je n'ai jamais entendu ça en Afrique. »

Aglaia

Ne pas oublier les hyperexcitabilités

Les travaux d'Howard Gardner peuvent être utilement rapprochés avec ceux de Michael Piechowski et de Kazimir Dabrowski. Depuis les années 1970 pour le premier, et les années 1980 pour le second, tous les deux ont beaucoup travaillé sur les émotions chez les surdoués et ont établi la notion d'hyperexcitabilité. Ils en ont identifié cinq formes : psychomotrice, sensuelle, imaginaire, intellectuelle, émotionnelle.

Quand l'une ou l'autre de ces sensibilités est stimulée, il peut apparaître une réponse sous forme de « sur-réaction », une hyperexcitabilité nerveuse. Ainsi que le mentionne l'étude de l'UMR 8605 du CNRS déjà citée, selon ces deux chercheurs, *« l'augmentation de l'intensité, de la durée et de la fréquence de ces réponses est considérée comme autant de prédicateurs d'un potentiel développemental supérieur à la moyenne »*.

L'**hyperexcitabilité psychomotrice** se constate par une énergie physique débordante qui peut s'accompagner de mouvements parfois mal contrôlés, mais aussi de tics et de logorrhée (la personne ne cesse de parler). Elle peut conduire à de vraies difficultés d'endormissement, parce que l'activité cérébrale n'arrive pas à être mise en veille (le cerveau est en surchauffe, il n'arrête pas de tourner, la personne ne peut s'empêcher de penser).

L'**hyperexcitabilité sensuelle** s'exprime par une exacerbation des perceptions sensorielles : sentir, toucher, goûter, entendre...

L'**hyperexcitabilité imaginaire** se caractérise par des associations faciles d'images et d'impressions, un recours important aux métaphores, etc. Il est facile de raconter ses rêves en détail.

L'**hyperexcitabilité intellectuelle** s'accompagne d'une intense activité intellectuelle (curiosité, capacité pour soutenir l'effort intellectuel, avidité de lecture), et d'un penchant certain pour poser des questions pertinentes et résoudre des problèmes.

L'**hyperexcitabilité émotionnelle** se traduit par une grande intensité de sentiments. Les expériences émotionnelles, négatives ou positives, sont ressenties et exprimées de manière plus intense que la moyenne. Les personnes chez qui cette hyperexcitabilité émotionnelle est identifiée peuvent passer très rapidement de l'inhibition (timidité) à l'excitation (enthousiasme) et réciproquement.

« Au moins une fois par jour, je m'allonge sans rien faire, quand c'est possible, à l'extérieur pour pouvoir regarder le ciel. Et en me mettant des bouchons antibruit dans les oreilles. »

Bmag

Cette hypersensibilité aboutit la plupart du temps à une perception des surdoués, de la part de leur entourage, qui est souvent éloignée des réalités intérieures qu'ils vivent. Le surdon est pourtant une réalité neurophysiologique qui confirme la réalité de l'hypersensibilité, et met aussi en lumière une grande capacité d'acquisition, de traitement et de stockage d'informations. Ces spécificités fragilisent le surdoué au-delà de ce que l'on peut imaginer.

Quel que soit son domaine de création, le véritable esprit créatif n'est rien d'autre que ça : une créature humaine née anormalement, inhumainement sensible.

*Pour lui, un effleurement est un choc, un son est un bruit,
une infortune est une tragédie, une joie devient extase,
l'ami un amoureux, l'amoureux est un dieu,
et l'erreur est la fin de tout.*

*Ajoutez à cet organisme si cruellement délicat l'impérieuse nécessité
de créer, créer, et encore créer – au point que sans la possibilité
de créer de la musique, de la poésie, des livres, des édifices,
ou n'importe quoi d'autre qui ait du sens, il n'a plus de raison d'être.*

Il doit créer, il doit déverser de la création.

*Par on ne sait quelle étrange urgence intérieure, inconnue, il n'est
pas vraiment vivant à moins qu'il ne soit en train de créer.*

Traduit de **Pearl Buck** (1892-1973)

1. « Comment définir le haut potentiel. La définition par le QI », p. 10-11 ou « Quelle norme utiliser ? », p. 20.
2. Karen A. Waldron, Dian G. Saphire, « An analysis of WISC-R factors for gifted students with learning disabilities », Department of Education, Trinity University, San Antonio, *Journal of Learning Disabilities*, octobre 1990.
3. Membre de Mensa USA, coach et psychologue, fondatrice en 1984 d'une école pour enfants et adultes surdoués à Los Angeles.
4. « Une seule tendance stable semble apparaître : elle concerne l'intensité affective : majoritairement, il semble que les enfants précoces présentent une tendance à vivre "intensément les émotions". Cette observation systématique montre l'existence d'une sensibilité affective extrême (excessive ?) de ces enfants. Néanmoins, il nous paraît nécessaire de confirmer ces observations en menant des études comparatives plus rigoureuses (prise en compte systématique d'un groupe contrôle). [...] Ces comparaisons sont souvent absentes des protocoles expérimentaux » (p. 95 et 96).

Chapitre 2

La souffrance d'une vie paradoxale

On parle en France des enfants surdoués sur fond de remise en cause du système éducatif d'un pays qui expérimente douloureusement les limites de son modèle social. On y professe que se préoccuper de la cause des enfants est important parce qu'ils ne savent pas se défendre seuls.

Dans le même temps, on part du principe que les adultes, « surtout s'ils sont surdoués, sont bien assez intelligents pour s'en sortir tous seuls » !

Pourtant, cette identification et cette reconnaissance seraient, à mon sens, bien utiles.

Un thérapeute pourra être plus finement et précisément à l'écoute de ses patients, capable de proposer le meilleur accompagnement au plus près, et de limiter les prescriptions médicamenteuses.

Pour un spécialiste des ressources humaines ou un manager, identifier un surdoué peut être utile pour l'accompagner au mieux dans son parcours professionnel... et le rendre plus performant encore pour son entreprise.

Pour les surdoués eux-mêmes, mieux comprendre ce qu'est le surdon, c'est être capable de l'apprivoiser et mettre en œuvre des démarches appropriées qui leur permettront de mieux se développer et, pour certains, même, de ne plus se sentir en permanence en mode « survie ».

L'expérience est parfois très problématique et douloureuse chez un adulte ignorant son surdon : il ne comprend pas les raisons de son mal-être, quelque chose le ronge en permanence, sans qu'il soit capable de

trouver de vraies raisons à son malaise. Certains sont tentés par le suicide et passent à l'acte. Faut-il accepter ces morts avec un haussement d'épaule, comme une « dîme » incompressible de l'exclusion que fabrique toute société ?

« Je me rappelle ce jeune adulte que j'ai identifié comme surdoué et à qui j'ai parlé du surdon pour l'aider à s'apaiser : « La dernière fois vous me parliez de "surdoué", ça me passait un peu au-dessus de la tête, mais maintenant qu'on vient de voir les caractéristiques et que vous me parlez de votre propre expérience, j'ai l'impression qu'on parle d'un Autre, avec lequel j'aurais des points communs, ça fait du bien, même si ça me semble bizarre... »

Anagram

Des réalités intérieures mal perçues

À l'instar d'Anagram, qui accompagne des surdoués, il faut dépasser les clichés, et comprendre au-delà des apparences : on voit de ces adultes qu'ils sont hors normes (on les trouve souvent « trop »), mais imagine-t-on les souffrances intérieures endurées ? De fait, tant que l'intériorisation ne sera pas admise comme étant le trait caractéristique fondamental du fonctionnement des surdoués, leurs besoins demeureront incompris. Sur son site consacré aux enfants par la psychologue et coach Monique de Kermadec, j'ai trouvé cette phrase qui résume bien la situation : *« L'adulte surdoué se révèle dans les faits plus seul que l'enfant pour comprendre sa différence, et pour faire face aux effets négatifs ou positifs des conséquences de son surdouement. »*

Pour ce qui me concerne, j'avais plus de 40 ans quand j'ai été identifiée comme « adulte surdouée ». Il paraît que je n'aurais pas eu besoin de passer de test pour que « ça » se voie tout de suite.

Moi, je voyais de moi quelqu'un qui, depuis toujours, se sentait en décalage, qui souvent fonctionnait à l'envers des autres. On m'a fait tant de remarques déstabilisantes, blessantes, voire « destructurantes »...

Quelque chose avait toujours cloché chez moi, mais quoi ? Pourquoi étais-je toujours différente ? Toujours à part ? Pourquoi refusais-je de faire « comme tout le monde » ? J'ai vainement tenté de comprendre ce qui, dans mon éducation, dans ma formation, dans mon expérience en général, me poussait à ne pas être comme les autres.

À la suite d'un « accident » de parcours professionnel, je me suis posé les questions sur moi-même autrement. J'ai pris rendez-vous chez une psychologue pour passer un test de QI. Elle m'avait, auparavant, recommandé de lire le livre de Jeanne Siaud-Facchin, *L'Enfant surdoué – L'aider à grandir, l'aider à réussir*. Estomaquée, je me suis retrouvée dans ces pages que je lisais, prenant soudain espoir : « Ça pourrait être ça ? » Je me rappellerai toujours le moment où elle a pointé son nez dans la salle, où j'attendais le résultat du test, en me disant : « *C'est bien ça.* »

Perceptions extérieures

On plaide pour une meilleure connaissance et reconnaissance des enfants surdoués et de leurs besoins ? Les adultes surdoués ont les mêmes besoins ! Il y a de telles différences entre ce que l'on perçoit d'eux et ce qu'ils ressentent vraiment...

La littérature sur le sujet dresse une liste assez précise de leurs spécificités. Mais la lecture en est fastidieuse et il est souvent un peu difficile de se figurer ce que ça peut donner au quotidien.

Au travers de mes recherches et de mes observations, je me suis donc attachée à dresser une liste des comportements observés et, ensuite, à en expliquer le pourquoi, pour montrer le décalage qui existe entre la réalité de ce que les surdoués vivent et la perception qu'en ont les autres. Tout n'est, en général, qu'une simple question de communication, mais c'est là un point déterminant...

En préambule, je pense qu'il est possible de commencer à s'interroger sur l'existence du surdon chez un adulte dès qu'on perçoit souvent ce dernier comme « trop » ou « pas assez ». En tout cas, pas dans la norme. Autres « symptômes » : une grande diversité de centres d'intérêts (les surdoués ont souvent d'importantes connaissances dans des sujets qui n'ont *a priori* rien de commun entre eux : géologie, musique, informatique et karaté, par exemple), ou encore un « destin tordu » ainsi qu'il m'arrive parfois de le résumer (un berger devenu informaticien, par exemple).

Je pense également que la façon dont un adulte surdoué arrive à gérer son hypersensibilité a un impact fort sur le type de personnage public qu'il endosse pour affronter le monde dans lequel il évolue. Deux grands types de profils se dégagent (indifféremment masculins ou féminins), bien sûr à ne pas prendre comme étant des profils « absolus » :

- D'un côté, trop impétueux, trop rapides, pas assez méthodiques, trop bavards, trop dynamiques, trop affectifs, trop agités, trop exaltés, trop indisciplinés.
- De l'autre, trop réservés, trop silencieux, trop taciturnes, trop introvertis – voire « autistes » –, trop froids, pas assez concernés, trop « désaffectivés », trop lents, trop méthodiques, trop attachés à la routine.

Ces deux grands types de profils se retrouvent sur l'hypersensibilité et l'hyperémotivité. Quelques caractéristiques neurophysiologiques ainsi que leurs histoires personnelles les différencient et les conduiront à réagir de façon différente, mais quel que soit leur profil, ils sont en général perçus comme « trop » décalés.

La quasi-totalité des caractéristiques suivantes concerne chacun.

- « Trop » exigeants ou intransigeants, souvent perpétuels insatisfaits, ce qui les rend agressifs ou associables.

- « Trop » perfectionnistes et souvent incapables de déléguer (dans leur travail comme dans leur vie personnelle).
- Commençant « trop » de choses à la fois et ne finissant jamais rien. Ils « captent » plus vite beaucoup de choses, « percutent » plus vite, ils sont curieux de tout, s'intéressent à tellement de choses qu'ils en apparaissent dispersés et même parfois, suivant les circonstances, instables ou inconséquents.
- Difficiles à suivre dans une conversation, car susceptibles de changer de sujet de façon aussi impromptue que déconcertante (aborder un sujet qui n'a, *a priori*, rien à voir avec le précédent, par simple association d'idées).
- Plus que d'autres, énergiques, infatigables – sur tous les fronts –, travailleurs à la limite du forcené : certains sont épuisants à suivre dans leur rythme, que ce soit au travail ou dans leur environnement familial.
- Ils peuvent abattre des sommes de travail, produire des quantités démesurées d'*output* invraisemblables, avec une qualité de production qui est en général performante voire au-dessus du lot. On aura d'ailleurs assez facilement tendance à faire appel à eux pour les situations d'urgence, car on sait qu'ils sont à peu près les seuls capables de faire face à de tels contextes.
- Très souvent brillants, ce sont des créatifs, ayant en permanence des idées originales, personnelles, novatrices.
- D'un caractère ombrageux, ils sont difficiles, voire ingérables pour certains.
- « Trop » indépendants, voire peu fiables pour l'organisation dont ils sont membres. Ils sont capables de critiquer les décisions hiérarchiques, au point d'être parfois qualifiés de déviants dans une organisation classique un tant soit peu structurée.

- « Trop » conceptuels, « trop » rêveurs, « pas assez » terrain, ils n'ont aucun sens pratique.
- Leur pensée étant complexe, on leur reproche de se faire des nœuds au cerveau et de couper les cheveux en quatre.
- Ils ont un sens de l'humour évident, mais assez particulier (on ne les comprend pas toujours et on se demande parfois si, en dehors d'eux-mêmes, quelqu'un peut vraiment saisir leurs mots d'esprit...).
- Leur détermination, qui vire à l'entêtement, peut passer pour de la manipulation auprès de certains.
- Anxieux en permanence, voire paranoïaques, avec une étrange tendance dépressive que, pourtant, rien ne justifie.
- Ayant en général peu d'amis, solitaires, parfois élitistes, ils s'isolent volontiers dans des activités où on va les oublier, les laisser tranquilles... Ou, alors, ce sont des ludions qui courent de tâche en tâche, qui ne s'engagent jamais, qui ne tiennent pas en place.
- Individus toujours décalés, ils détonnent en fait partout où ils passent.
- Apparemment sains de corps et d'esprit, intelligents, voire brillants, on ne comprend pas pourquoi ils ne réussissent pas mieux dans la vie, pourquoi ils semblent même parfois tout faire pour la rater, alors qu'ils ont « tout pour réussir ».
- Ils sont souvent amateurs de sports extrêmes : on rencontre beaucoup de parachutistes, de plongeurs profonds, d'alpinistes, de motards... Beaucoup avouent une recherche de sensations fortes, de griserie – vitesse, tension... – un peu comme une drogue... Ce faisant, ils donnent l'impression d'y chercher leurs

limites...

« Connais-tu le film Mr Jones avec Richard Gere, qui joue un type bien-bien zébré ? À un moment il explique qu'il monte sur un parapet dont un des côtés est très haut par rapport au sol. S'il tombe il se brise la nuque et risque de mourir. On lui dit : "Mais pourquoi tu fais ça, dans quel but ?" Il répond : "Monter sur le parapet c'est le but." Je me sens proche de ça (se prouver à soi-même qu'on peut le faire). »

Eagle4

- En matière de drogues, certains vont se distinguer par leurs excès : outre un rythme d'activité particulièrement intense, leur environnement constate qu'ils mangent, boivent, fument et même ont une activité amoureuse démesurée. Ce genre de comportement concerne tout autant l'acquisition de connaissances, de diplômes. C'est à croire qu'ils ont toujours besoin de faire plus, mieux, plus loin, plus fort... un peu comme s'ils vivaient en permanence une compétition.
- Côté loisirs, ce sont en général de grands amateurs d'énigmes : outre les « classiques » Sudoku, charades, jeux de mots, mots croisés, en tant que concepteurs ou solveurs, ils apprécient aussi les jeux de cartes, les échecs et autres jeux de stratégie... Beaucoup sont sensibles à l'astronomie, ou sont susceptibles de déclarer des vocations rentrées de géologue, de paléontologue, d'archéologue, d'anthropologue, de sociologue, de psychologue... Tous domaines où « logos » – la raison, une suite cohérente, logique, rationnelle, de réflexions qui permettent de mieux comprendre – est important.
- Ce sont en tout cas des adultes qui ne passent pas inaperçus. Charismatiques agités ou particulièrement en retrait, on les remarque (souvent à leur regard) : « excessif », « personnalité à part », « original(e) », « individualité forte », « excentrique », parfois « caractériel(le) ».

« Intense ? Excessive. »

Zorg

« Excessif, je peux plus le voir en peinture ce mot à force de l'avoir entendu. »

Eagle4

Réalités intérieures

La perception des uns n'est pas forcément la réalité des autres.

Que répondre à ces remarques qui sont forcément justifiées, mais qui sont pourtant vécues comme une injustice et alimentent une souffrance sourde ?

L'entourage des surdoués s'accorde à trouver qu'ils ne font jamais rien vraiment comme les autres. Eux, pourtant, n'ont pas le sentiment d'avoir un comportement si différent. Pour certains, même, qui voudraient tant se faire oublier en se fondant dans la masse, cette remarque est assez déprimante : en quoi son mode de fonctionnement n'est-il pas normal ? ! Tout aussi surprenant et difficile à comprendre que cela puisse être, beaucoup de surdoués ne voient vraiment pas en quoi ils peuvent être différents.

Sur la base de ce que j'ai observé, pour chacun des comportements ci-dessus, voici ce qu'ils vivent en réalité.

Trop impétueux, trop rapides, pas assez méthodiques ?

Plutôt : une énergie impossible à canaliser, un cerveau qui n'arrête pas de penser, de tourner et que l'on n'arrive pas à maîtriser. Ces êtres hyperréactifs, hypersensibles, hyperémotifs, sous le feu d'un bombardement permanent de sollicitations sensorielles, ont toutes les

peines du monde à gérer leurs émotions. À tel point, que certains adultes, déjà souvent petits dormeurs et grands actifs, sont frappés d'insomnies. Pour eux, le symptôme de THADA (trouble d'hyperactivité avec déficit d'attention) pourrait parfois être évoqué.

Trop silencieux, trop réservés, trop taciturnes, trop sauvages, trop introvertis ?

Est plutôt en cause une hypersensibilité dévastatrice qui maintient sans arrêt en alerte, qui génère le besoin constant de se rassurer, de vérifier que l'on n'est pas en danger. Ils consomment une grande quantité d'énergie à assurer leur survie en se préservant par un contrôle permanent. Des adultes, qui se mettent autant que faire se peut en mode « économie d'énergie », tentent de se fondre dans le paysage. Caméléons, furtifs, ombres, fantômes, ils portent un masque, bougent le moins possible, s'« enterrent » dans un style *guerilla* très personnel qui n'a qu'un seul objectif : leur survie.

Ce sont parfois des personnalités clivées, ainsi que l'exprime Jeanne Siaud-Facchin : leur besoin de maîtrise absolue de leurs émotions les conduit à nier celles-ci, et ils apparaissent alors comme des individus totalement désaffectivés.

Trop exigeants, perpétuels insatisfaits ?

Mais ils vous diront qu'ils ne le sont pas ! Enfin... pas à ce point-là... Seulement, il est important d'être précis, que les choses soient bien faites. Quand on s'engage, on ne fait pas les choses à la légère, on ne les fait pas à moitié, c'est tout.

Trop perfectionnistes et incapables de déléguer ?

Ils diront encore que ce n'est pas faute d'avoir essayé de faire faire par quelqu'un d'autre mais... Le résultat n'est jamais aussi complet, aussi précis, que s'ils réalisent eux-mêmes... et puis ça aurait pris plus de temps.

Ils sont même critiqués pour être... trop critiques ! Alors qu'il est si important de faire ce que l'on fait avec précision, parce que l'inexactitude est source d'anxiété, et qu'il est étonnant que « les autres » puissent se contenter d'« à peu près » !

Je me souviens de Close tentant de me rassurer alors que je préparais un exposé qui revêtait beaucoup d'importance à mes yeux, et au sujet duquel je désespérais : « *Tu sais... Entre nul et excellent, il y a : moyen. Et si tu essayais de faire quelque chose de "juste moyen" ?* »

« Le sens exact des mots et leur utilisation à bon escient sont très importants, sans doute trop. Lorsque quelqu'un emploie un mot en lui donnant un sens qui ne sera pas exactement celui que je lui donne, cela peut créer des quiproquos énormes. Je peux être blessée par un mot qui aura une gravité excessive à mes yeux alors que la personne ne donnait pas au mot la même force que moi. »

Zorg

« Quand je choisis une moto, un appareil photo, un lave-linge, un téléviseur, j'épluche toutes les revues et les sites Internet spécialisés, pour tout savoir sur le sujet en question, je pèse le pour et le contre, je deviens quasiment expert de vente pour chaque produit. Puis, seulement à ce moment-là, j'achète l'appareil, les vendeurs sont d'ailleurs dégoûtés parce que je connais le produit mieux qu'eux ! »

Le Loup

« Avoir le bon matériel, celui qui est adapté, c'est très important. La bonne paire de ski pour la neige quand elle est de telle nature, une autre quand elle est autrement, le bon outil pour le bon usage, le bon ordinateur, qui va vite (on ne supporte pas d'attendre). Après, ce n'est pas toujours possible, alors on fait des compromis. »

Eagle4

Il y a un lien à établir entre passion et perfectionnisme. Le perfectionnisme est l'expression d'une passion pour un certain équilibre, une certaine harmonie, une plénitude. Quand quelqu'un aime son travail, le perfectionnisme en est le juste corollaire et c'est très positif. En fait, le perfectionniste constructif travaille de façon aussi passionnée et parfaite que possible sur un projet.

Il sait que de toute façon quelque chose de positif, d'utile et de sensé sortira de cet effort qui apparaît futile pour les autres.

En ce qui me concerne, même si j'ai tendance à ne pas me considérer comme perfectionniste, il faut admettre que dans les faits... j'aime imaginer des solutions où il est impossible de « passer une lame de couteau »... J'aime aussi « aller faire le ménage dans les coins ». En fait, j'aime être sûre que tout soit parfaitement « au carré » : je relis tout, la moindre virgule, le moindre croquis... Je veux que ce soit aussi beau à voir que complet à lire. En fait, je déteste ne pas maîtriser parfaitement mes dossiers. Je me prépare toujours pour être capable de répondre à la question inattendue.

Les tendances perfectionnistes existent sous toutes les formes possibles, des plus légères aux plus pathologiques, de la simple petite manie au comportement parfaitement anormal.

Elles ont un corollaire gênant : la procrastination, cet art de savoir remettre au lendemain ce que l'on pourrait très bien faire dans l'instant. Cela peut aboutir à de vraies contre-performances (le syndrome du vainqueur potentiel), comme à des stratégies d'évitement, qui finissent en échec absolu.

Un surdoué perfectionniste n'est jamais sûr que le choix qu'il fera sera le bon : la prise de décision est souvent une épreuve stressante à laquelle il préfère échapper... Choisir, c'est non seulement risquer de se tromper mais c'est aussi abandonner, et abandonner c'est renier une partie de

soi-même, et c'est trop dur. Et puis, parfois, il y a tellement de choix possibles à faire ! Il est alors pointé comme un as de la procrastination.

Commençant trop de choses à la fois et ne finissant jamais rien ? Dispersés ?

En abordant cette question, vous risquez de voir s'esquisser un geste de gêne... Ils le savent bien, en ont conscience, on le leur dit suffisamment, mais... En fait, ils ont toujours des milliers de choses à faire, des milliers de réflexions à conduire en même temps que leur activité du moment. Ce sur quoi ils travaillent les conduit à multiplier les associations d'idées et la dispersion n'est jamais loin.

« Il y a trop de choses intéressantes pour avoir le temps de tout faire !... Et puis, une fois que tu as compris un truc, ça perd souvent son intérêt... »

Soleil

Les adultes surdoués chez qui se retrouve cette caractéristique de dispersion se font souvent remarquer par une grande réactivité émotionnelle et un système nerveux extrêmement réactif.

« Énorme, l'énergie plus ou moins contrôlée, celle qui fait trembler les mains, celle qui te tient éveillé jusqu'à trois heures du matin, et qui, même quand tu vas te coucher, t'empêche de t'endormir au point d'avoir besoin de te relever... »

Eagle4

Le côté négatif de ce trait, c'est la difficulté à se contrôler. Cette débauche d'activités agit comme une drogue. L'ennui et le besoin permanent de stimulation conduisent à très vite se sentir pris dans une routine.

Certains adultes surdoués peuvent ainsi s'avérer incapables de finir un projet tant ils ont besoin de nouveauté. On assiste alors à un cycle de très grand intérêt pour un nouveau thème, suivi par un manque d'intérêt dès

que l'aspect nouveau s'efface et qu'il faut entrer dans les détails. Pas très pratique, suivant les circonstances.

Je ne sais pas combien de fois on m'a reproché de commencer les choses sans jamais être capable de les mener à leur terme. C'est vrai que je préfère tracer les grandes lignes, donner du sens – dans les faits, s'il faut que j'entre dans les détails, je m'épuise et fais vraiment du mauvais boulot. C'est vrai aussi, en réfléchissant, qu'il y a bon nombre d'entreprises au bout desquelles je n'ai même pas cherché à aller parce que je savais que ça ne servait à rien : d'autres avaient certainement été capables de faire mieux que moi, ou ce que je faisais n'avait pas vraiment de valeur...

On me fait aussi remarquer le nombre d'activités en parallèle que j'entreprends. Je n'en ai pas forcément toujours conscience. C'est vrai que même lorsque je suis en réunion, il faut que je fasse autre chose en même temps. En fait – même si ça peut paraître bizarre –, ça m'aide à soutenir ma concentration. Le seul petit souci, c'est que je le fais machinalement, sans m'en rendre compte, et que je suis susceptible d'incommoder gravement mon interlocuteur. Quand je m'en rends compte, souvent, « le mal est fait ».

« Le problème pour moi est de devoir rester sept ou huit heures quand j'ai fini le travail en trois ou quatre, et que j'ai envie de partir pour vaquer à des occupations plus intéressantes... »

Soleil

« Je dirais que tout m'intéresse, mais dès que j'ai le sentiment d'avoir atteint le point de compétence dans ce domaine, il ne m'intéresse plus. »

Zorg

« Pour tous les sujets auxquels je m'intéresse, une fois que j'ai atteint le point de compétence qui me semble satisfaisant, je me dis : “Alors ce n'est que ça... Passons à autre chose.” »

Le Loup

« Les mots fléchés ou croisés, quand tu en as fait quelques-uns du même auteur, tu as alors l'automatisme de son raisonnement qui s'inscrit en toi et, à la fin, tu ne réfléchis plus, tu fonctionnes par analogies : « Ah oui ! la semaine dernière, il a sorti tel mot avec telle définition. » Tu passes à d'autres grilles, mais dès que tu as fait cinq ou six créateurs différents, tu te rends compte qu'ils fonctionnent plus ou moins de la même manière et, du coup, ce n'est plus intéressant. »

Darblanc

« Dans mon premier travail, une de mes missions consistait à rédiger des méthodes de travail détaillées, permettant de fabriquer des appareils fiables. On m'avait donné six mois. Au bout d'une quinzaine de jours le boulot était fait. Dans une entreprise, il vient un moment où il est délicat de demander une autre mission, parce qu'on finit par marcher sur les plates-bandes des collègues, ce qui n'est pas apprécié.

Pendant mes études, il m'est arrivé de m'endormir en cours. Surtout lorsque vous avez un polycopié et que vous avez déjà eu le temps de le lire dix fois lors du premier cours et que ce sera le support de travail jusqu'à la fin du semestre. Avec un de mes profs de langue en école d'ingénieur, j'ai fini par m'arranger. Ne supportant plus l'inertie et la monotonie, la longueur désespérante de ces cours, je ne venais qu'à un cours sur deux. Avec le contrat de bosser à fond pendant le cours où j'étais présente.

Une séance de cinéma peut vite tourner au supplice. Au moins, chez moi, je peux regarder un film, lire, écrire, consulter les horaires des trains, etc., en simultané ! »

Caméléon

« Les autres pensent que je suis dans les vaps. En réalité, je m'ennuie à suivre les petits pas. »

Bmag

« Je n'ai pas de passions qui passent l'épreuve du temps à part tout ce qui touche au développement personnel, à la couleur et aux tissus... Le reste peut me passionner un temps, à fond, jusqu'à en perdre le sommeil, et ensuite, je passe à autre chose une fois qu'il me semble avoir vidé de sa substantifique moelle le sujet qui me préoccupe... Une vraie mante religieuse. En fait, j'écluse un sujet et je passe à autre chose, ce qui fait dire de moi que je suis instable... »

Close

Ce sentiment de dispersion peut cependant être interprété d'une autre façon : elle facilite la créativité et le développement.

Certes, l'hyperexcitabilité physique (hyperkinésie) donne des gens toujours en mouvement. Attention à ne pas la confondre avec l'hyperactivité ! À la différence des hyperactifs, les adultes surdoués

hyperkinétiques sont capables de focaliser leur attention et de se concentrer pendant de longues périodes de temps, afin d'utiliser leur énergie au mieux, d'autant que pour tromper leur ennui, ils sont capables de très bien faire plusieurs choses à la fois.

Mais si les adultes surdoués hyperkinétiques adorent prendre des risques et relever des défis, c'est parce que c'est une façon de donner du sens à leur vie. Cette capacité de prise de risque est à dissocier de l'impulsivité : l'adulte surdoué prend ses risques en connaissance de cause, plus pour se mettre au défi que pour effectuer des activités inconsidérées. Le surdoué recherche la prise de risque à travers de nouveaux défis mais, en même temps, il ressent une réelle envie de ne pas échouer. Il n'a pas envie de trouver ses limites, pour être honnête. Au fond, sports extrêmes, énigmes à résoudre, boulot au dernier moment, même combat : c'est risquer de n'être ni le plus fort ni le meilleur.

Ce défi le fait progresser. Il sait en général quand s'arrêter (ou sait jusqu'où ne pas aller). Son grand niveau d'énergie lui permet d'être prodigieusement productif dès qu'un sujet le captive.

Productivité et prise de risque génèrent nouvelles idées et innovations : la somme d'énergie à dépenser dans un grand nombre de projets variés, ceux où l'intérêt personnel entre pour beaucoup en ligne de compte, permet de s'éviter la nécessité de choisir entre dépenser son énergie pour soi ou pour le travail.

Ces adultes sont des développeurs, des pionniers : intuitifs, utilisant sentiments et ressentis, ils tracent souvent la voie, permettent aux autres d'entrer dans les détails de ce qu'ils ont tracé à grands traits avec leurs idées innovantes.

Difficiles à suivre dans leurs réflexions ?

Ils notent en effet qu'avec certains, c'est plus facile qu'avec d'autres de parler sans difficulté à bâtons rompus, quand toute l'arborescence de la pensée peut être déroulée en recourant à un cheminement intuitif et n'obéissant pas forcément à un plan « logique » (logique pour qui d'ailleurs ?).

Plus rapides que la norme et pouvant abattre une somme de travail invraisemblable ?

Nettement plus vite ? ! Vous risquez d'avoir, pour toute réponse, un regard incrédule à cette question sur la rapidité d'exécution.

Mercure change d'affectation professionnelle. Il découvre que cette décision provoque l'émoi dans sa structure : il s'entend dire en effet : « Comment va-t-on faire, il faudrait deux personnes pour te remplacer ! »

Il est un peu confus... Ses réflexions et ses multiples centres d'intérêt le poussent très souvent à abandonner un moment son travail en cours : une façon de se vider la tête pour pouvoir mieux se remettre au travail ensuite ; sans compter qu'en s'accordant ces moments de break, il se rend bien compte qu'il continue à réfléchir quand même à son travail en cours. Mais à ce petit jeu, il a réalisé qu'il consacrait à sa fonction l'équivalent de 50 % de son temps... Sa structure est encore loin du compte en matière d'effectif réel pour le remplacer...

Certains ne se retrouveront pas dans cette remarque sur la rapidité. Ils mettront en avant qu'au contraire ils sont très lents. Quand on y regarde de plus près, on s'aperçoit souvent que cette lenteur vient du fait qu'ils passent leur temps à vérifier ce qu'ils font pour être sûr que c'est parfait.

C'est d'ailleurs, à ma grande surprise, ce qu'a pointé la psychologue qui m'a fait passer des tests cognitifs ! « *Ses temps de réalisation sont*

moins performants, ce qui peut être attribué à sa tendance systématique à la vérification. » Moi qui suis pourtant repérée pour ma rapidité dans tout ce que je fais...

Les surdoués sont capables de développer et de prendre en charge rapidement des opérations complexes qu'ils effectuent avec autant de succès que de simplicité. Tous répondent pourtant en général qu'ils sont des paresseux finis et qu'ils limitent les efforts qu'ils ont à faire... Ils précisent aussi (avec difficulté et hésitation souvent) que tout dépend de l'intérêt qu'ils trouvent à leur travail.

Atteindre l'objectif en optimisant ses efforts est une constante. Le succès n'est pas le but en soi : ils savent qu'après ce sommet, il y en a un autre. En considérant leur mode opératoire sous un autre angle, on peut observer qu'ils développent des stratégies très personnelles destinées à leur permettre d'être efficaces par rapport aux objectifs qu'ils se sont fixés.

« Pfff... Ma soutenance de mémoire de thèse... J'ai fait les transparents à 7 h 30 le matin pour 9 h. Le jury n'y a vu que du feu. »

Tadeusz

« Paradoxalement, quand j'ai trop de choses en tête, j'ai du mal à faire le tri et donc à avancer, mais j'ai aussi besoin d'être « débordée » pour avancer. Tout ça finit par faire une grosse tornade à l'intérieur et je tourne en rond. »

Zorg

On fait d'ailleurs assez facilement appel à eux pour les situations d'urgence, car on sait qu'ils sont non seulement fiables, mais en général les seuls capables de faire face à ces imprévus. Ils s'en rendent bien compte et en sont un peu las. Pourquoi compte-t-on toujours sur eux ? Pourquoi jamais sur les autres ? Pourquoi pas plus de reconnaissance, parce que, quand même, réussir dans de telles conditions, c'est émotionnellement épuisant... mais apparemment, personne n'en a conscience ?

« Souvent, on fait appel à moi pour résoudre une situation de conflit chez un client, autant pour ma diplomatie que pour mes qualités techniques... Et, je note aussi que c'est toujours à moi d'aller chez les clients pénibles pour aller faire un dépannage... Sans oublier de ramener le chèque qu'ils nous doivent depuis des mois ! »

Le Loup

« Quand on a du temps, on n'est pas performant, on se perd, on rêve. Combien de fois j'ai fini la préparation de ma présentation du lendemain tard dans la nuit. Adolescent, la veille d'une interrogation écrite, je préférais faire autre chose, et me lever (faire lever ma mère !) à 4 h du matin pour réviser. Tout repose sur la faculté de bien dimensionner le travail à faire, pour s'y mettre au bon moment. C'est pour ça que l'on sait bien gérer les situations d'urgence. Je pense que l'explication est que, pour bien travailler, il faut être à fond. Quand on a du temps, on le sait, donc on peut pas être à fond, on ne fonctionne pas bien.

En fait, je crois que le travail dans l'urgence diminue la dispersion, donc efficacité décuplée. C'est pour cela qu'au bout d'un moment on ne sait travailler que comme ça. »

Eagle4

Trop conceptuels, trop stratosphériques, pas assez « terrain » ?

Voilà une remarque qui est source d'un sentiment d'injustice. Un problème n'est jamais aussi bien traité que s'il est d'abord resitué dans son environnement, même si cet environnement a les limites de l'univers – il le faut bien, sinon, on ne part pas sur les bonnes bases de réflexion... Où est le conceptuel là-dedans ? On a une meilleure vision des choses d'en haut plutôt qu'au ras du sol, non ? Et puis, une droite se tire à partir d'au moins deux points, et pas d'un seul. Si on veut donner du sens à quelque chose, il faut donc l'observer sous tous ses angles et avec différentes perspectives.

Alors, aucun sens pratique, trop rêveurs ?

Pour ceux à qui cela est reproché, ils répondront en général que le

matériel leur importe peu, qu'ils se satisfont de fort peu et qu'ils sont peu sensibles à leur environnement...

C'est cette façon de voir qui donne à beaucoup un rapport à l'ordre un peu particulier (les tâches domestiques du quotidien sont une routine qui ne recèle pas beaucoup de surprises), quand d'autres, les plus perfectionnistes ou les plus anxieux, au contraire se rassurent en ayant un ordre parfait autour d'eux.

Mais pour ce qui concerne le matériel, tous vous répondront que l'essentiel est ailleurs, non-conformisme qui explique qu'on les imagine dépourvus de sens pratique. Cela va jusqu'à l'oubli du temps, ou encore à une remarquable aptitude à ignorer les modes, ou à la prise en compte toute relative du minimum de conventions sociales, quand ce n'est pas l'ordre établi de la collectivité qui est remis en question.

Interrogés sur ces points, ils lèvent les sourcils (ou les épaules, ou les mains au ciel), exprimant leur impuissance à faire autrement ou leur désintérêt pour la chose.

Quant au rêve... si penser c'est rêver, alors...

« Ne pas avoir le sens pratique : ça, c'est vrai. Mais c'est parce qu'on s'en fout. Ça n'est pas intéressant. Et on n'est souvent pas obligé d'en avoir, les autres en ont pour nous. »

Eagle4

Quel que soit le domaine dans lequel ils évoluent, ils apparaissent souvent comme des créatifs permanents. Ils le savent... parce qu'on le leur dit. On trouve qu'ils ont des idées originales, personnelles, novatrices, parfois même révolutionnaires. Eux ne voient pas particulièrement où est l'idée géniale ou originale, parce qu'elle leur semble si simple, si évidente... Ils ne comprennent d'ailleurs pas pourquoi ils semblent être les seuls à l'avoir eue... Mais ils se rendent bien compte aussi qu'ils n'en retirent pas tous les bénéfices : « *Quand j'arrive avec une idée, on me répond*

qu'elle ne vaut pas cher puisqu'il m'a été si facile pour moi de l'avoir », m'a dit un jour, désabusé, un créatif.

Leurs idées ne s'épanouissent que dans la mesure où ils sont mis en confiance car, pour bon nombre, les réactions hostiles leur ont enseigné à rechercher à être conformes... ou en tout état de cause, ils font de leur mieux, parce qu'à vrai dire, ils sentent bien qu'ils ne le sont jamais vraiment, conformes, qu'il y a toujours « quelque chose » qui les sépare des autres...

« J'ai construit un système qualité informatisé sous Excel et Word avec des liens hypertextes, en partage sur l'intranet de la boîte. L'auditeur, en le découvrant, a dit qu'il n'avait jamais vu ça. »

Soleil

Ayant une pensée complexe ? Se faisant des nœuds au cerveau ?

Là encore, les surdoués ne comprennent pas ce qu'on leur reproche : ils ont pourtant souvent le sentiment qu'ils pensent de façon basique, toujours inquiets de prendre en compte tout ce qui devrait l'être pour appréhender correctement une situation.

Ils ont conscience qu'ils ne comprennent pas toujours ce que le reste de leur environnement semble pourtant capter si facilement.

Si on peut leur faire parfois remarquer qu'ils pourraient faire plus simple au lieu de faire compliqué » (c'est juste un effet de la pensée divergente et complexe), force est de reconnaître que les solutions trouvées à un problème donné sont pourtant très logiques.

Quand on regarde, avec admiration, l'adulte surdoué qui est à l'origine de cette solution évidente et imparable, tout en louant son savoir-faire, il y a fort à parier que l'adulte en question aura une petite moue un peu

surprise, voire presque gênée. Il ne voit pas ce qu'il a pu faire d'extraordinaire : « C'était plutôt simple. »

Un sens de l'humour difficile à comprendre ?

Grand soupir. Oui, c'est en général très vrai... mais ça serait tellement mieux si on pouvait partager facilement des moments de détente...

« Il n'y a pas de meilleure manière de passer pour un con qu'en expliquant combien l'on est intelligent. Ce sens de l'humour typiquement HQI sert, je le pense, à protéger le timide restant du moi freudien fragmenté au cours des péripéties de l'existence, au cas où ça doive servir un jour. Le HQI est un animal quand même prévoyant... »

BigOli

« J'ai pris l'habitude de rire tout seul de mes propres blagues. »

Cpat

Trop indépendants, ou pas assez loyaux avec l'organisation dont ils sont membres ?

Là, ils sont blessés et certains s'emportent : en quoi l'indépendance d'esprit et la capacité à considérer un problème différemment des autres sont-ils une marque de trahison, alors même qu'ils cherchent à être sûrs que le groupe a bien pris en compte tous les paramètres de résolution de ce problème pour y faire face correctement ?

J'ai fini par comprendre que l'« accident professionnel » que j'avais subi avait relevé de ce processus, fondé sur l'incompréhension mutuelle, en toute bonne foi de part et d'autre.

« Je suis surprise d'être taxée de rebelle, alors que, quelles que soient mes opinions, je ne fais que les proposer à ma hiérarchie, sans jamais les imposer. »

« La hiérarchie représente l'autorité parfois gratuite, souvent aveugle, la négation du potentiel, de la créativité, de l'intelligence... On a du mal à admettre sans comprendre. Dans mon cas c'est impossible ou presque. »

Pour autant, la tension est là : appartenir à un groupe en s'y fondant et en renonçant à être pleinement soi-même en rognant ses capacités ? Ou exercer sans contrainte ses compétences et risquer l'incompréhension ou l'agressivité ? Les autres, la société : il est parfois si difficile de comprendre comment ils fonctionnent, et surtout d'accepter des règles dont un surdoué se demande parfois ce qui les fonde.

Suivant l'éducation reçue, la personnalité ou la santé, il est difficile d'envisager l'opposition frontale, l'affirmation d'une personnalité en marge des règles communément admises.

Quand un adulte surdoué sait, au fond de lui-même, qu'il n'a pas envie de jouer selon les mêmes règles que les autres, qui semblent ne fonctionner que sur le bon vieux modèle « manger ou être mangé », il espère alors simplement être suffisamment coriace ou indigeste, et s'efforce d'adopter un masque ou une tenue de camouflage, façon caméléon, rascasse, panthère ou huître !

Dans le cadre professionnel, l'adulte surdoué est aux prises avec la nécessité de se conformer à sa hiérarchie. D'autant que ses supérieurs peuvent aller jusqu'à le considérer comme ingérable, voire dangereux pour l'organisation, quand ce n'est pas pour eux-mêmes. Pourtant, l'adulte surdoué ne fait que regarder et poser des questions. Il ne cherche qu'à bien faire...

Certains privilégient alors d'être indépendant – pour, justement, éviter cette hiérarchie qui n'est jamais qu'une contrainte supplémentaire.

D'ailleurs, quand on ressent fortement toute justice ou injustice, comment

s'accommoder sans dommage (pour soi) d'une hiérarchie ou d'un cadre rigide ? C'est avec un regard un peu désabusé qu'un de mes amis m'a raconté comment, lors d'un entretien d'embauche, il avait passé des tests « que le consultant a débriefé en ma présence avec le responsable RH : “Vous êtes vraiment au-dessus du lot en matière d'intelligence... et c'est d'ailleurs pour ça qu'on ne vous prendra pas. Le patron a besoin d'un excellent négociateur avec les syndicats, mais il n'a pas besoin d'un négociateur qui se retournera contre lui, car c'est ce que vous risquez de faire quand vous n'aurez plus rien à négocier.” Depuis ce jour-là, je me suis juré de ne plus passer un seul entretien d'embauche ».

Anxieux en permanence, voire paranoïaques ?

Il est vraisemblable qu'en entendant cette anxiété permanente, un adulte surdoué pourra s'émouvoir. Comment ne pas l'être quand tant de choses peuvent survenir qu'il faut savoir anticiper pour mieux les maîtriser ?

Sachant que, quoi qu'il fasse et quels que soient les efforts déployés, il n'arrivera jamais à tout maîtriser... Surtout quand il a d'abord conscience de ses défauts et si peu de ses qualités.

Quant à être parano... est-ce vraiment être parano que de veiller à se protéger de toute malveillance ? Et puis, pourquoi posez-vous ce genre de question ? Que cherchez-vous en tentant de me faire répondre à ce genre de question ? À quoi voulez-vous en venir ? Pourquoi ? Que me voulez-vous très exactement ?

« L'anxiété ? Ne m'en parle pas ! Pour moi, ça passe même par la maîtrise de l'imprévu ! Par exemple, je mets toujours un tour de clef à ma porte même si je suis à la maison, histoire de retarder celui qui voudrait fracturer ma porte pour me faire du mal – ça n'a quasiment aucune chance d'arriver, mais... »

La réflexion du Loup m'avait à la fois surprise et soulagée. Car je me trouve un peu ridicule d'avoir besoin de me rassurer ainsi, en particulier parce qu'on s'est quelque peu moqué de moi à ce sujet.

« Ça alors ? Vous faites ça, vous aussi ? ! »

Eagle4

De toute façon, toute nouvelle situation génère de l'anxiété : entrer dans un lieu inconnu, rencontrer quelqu'un de nouveau, entamer une nouvelle activité... C'est la peur de ne pas pouvoir tout maîtriser qui taraude, insidieuse.

Dans toute action, l'implication est totale. L'anxiété peut alors devenir d'autant plus étouffante pour celui ou celle qui a tendance, de surcroît, à se fixer des objectifs élevés (et il suffira qu'on lui fasse remarquer qu'ils sont élevés pour qu'il s'en étonne sincèrement).

La pression à exceller, la peur de déplaire, l'émotivité, ajoutées au doute permanent qui est une seconde nature, génèrent un stress additionnel qui peut provoquer, à son tour, trous de mémoire ou incapacité à se concentrer. Rien d'étonnant, dans ces conditions, à ce qu'un surdoué, mis sous pression, puisse être contre-performant, lui qui est si facilement mécontent de la moindre de ses erreurs.

« Je passais un examen de fin d'année. Le résultat de chaque question conditionnait la question suivante. Si tu bloquais sur une question, la fin du problème était impossible à résoudre.

La difficulté du test était croissante. Comme à mon habitude, je lis le problème entièrement et commence à poser "les raisonnements" et les solutions (en parallèle). C'était une matière où j'étais fort. Je voyais bien comment il fallait faire jusqu'au bout. J'étais bien.

Première question triviale. Pour la régler il fallait mettre en équation un système à plusieurs inconnues.

Le texte de l'examen commençait comme cela : "Une boule roule sans glisser sur un plan incliné... Décrire le système d'équation qui régit l'ensemble des forces qui s'appliquent sur la boule". Pfout facile, *two fingers in the nose*. Je pose mon système d'équations, tranquille. Et je cherche à le résoudre.

Il me manquait une équation (une inconnue de trop). Pas de panique j'ai dû oublier une donnée...

Quelques minutes passent, puis quinze minutes, puis...

La panique m'avait gagné, c'était fini. Ça a duré deux heures. J'avais admis que j'étais mort et qu'après tout, doubler une année, ça ne me tuerait pas.

Puis, la lumière : "Boule qui roule sans glisser..." Je tenais l'équation manquante ! J'ai fait le problème dans les deux seules heures qui me restaient, à fond. J'ai eu une note moyenne. »

Eagle4

Cela dit, même quand tout va bien, le stress existe. En effet, même si jusqu'à présent tout va bien, que réserve l'avenir ? L'échec n'est-il pas au tournant ?

« On se dit que c'est le calme qui précède la tempête, on est si habitué à cette tempête qu'on trouve le moindre calme suspect... »

Le Loup

En fait, tout devient facilement source de stress. Les surdoués sont des penseurs complexes, capables d'argumenter avec vigueur et conviction, pour un même problème, aussi bien dans un sens que dans la direction opposée... Ce qui ne manque pas de rendre les décisions compliquées.

Sans compter le bombardement incessant d'idées et de pensées qu'il faut souvent canaliser dans un certain cadre espace-temps, et l'intérêt accordé à tant de sujets à la fois qu'on ne sait parfois plus sur lequel se concentrer... Est-ce seulement possible de se concentrer sur un seul sujet à la fois ?

« J'envie les gens qui ont une passion. »

Hobbes

Un surdoué est confronté à tellement d'options possibles et d'envies différentes (centres d'intérêts, études, orientation professionnelle), qu'il lui est souvent difficile de faire un choix. Or, dans ce domaine, la tolérance à l'ambiguïté et à la complexité n'arrange rien. Pour reprendre l'analogie

faite par Mercure : « *Je ne suis pas binaire, je suis quantique.* »

Et puis, faire un choix, c'est renoncer à trop de choses passionnantes – donc à une partie de soi. Il n'y a jamais seulement deux options simples : oui ou non, ouvert ou fermé, blanc ou noir. Il y a une infinité de « plutôt oui » ou « plutôt non », d'angles d'ouverture ou de fermeture, ou encore de niveaux de gris. Et chacune de ces possibilités ouvre sur d'autres possibilités encore, à l'infini... Il faut du temps pour réfléchir à toutes ces alternatives. C'est épuisant.

Même les vacances sont sources de stress ! Pas seulement parce qu'il faut être à jour de ses obligations – forcément remplies au dernier moment –, mais parce qu'elles correspondent à une perte de contrôle sur ce qui se passe dans l'activité quotidienne – professionnelle, par exemple. Elles peuvent être source de stress pour la rupture qu'elles représentent. Sans omettre les abîmes de réflexion dans lesquels on peut être plongé du seul fait d'avoir à faire sa valise !

Pour ma part, j'ai découvert pourquoi les vacances étaient une source de stress : il y a tant de choses à faire en une période de temps si restreinte que je ne sais pas par quoi commencer... et me désespère parce que l'heure tourne ! Alors, pour ne pas errer douloureusement, à l'avance, je dresse, même en vacances, des *To-do-lists*.

En « compétition » permanente ?

Les surdoués vous répondront qu'ils ne comprennent pas une telle remarque. À la base, se trouve juste l'envie de maîtriser. Ils n'envisagent en revanche pas un instant d'échouer dans les défis qu'ils se lancent à eux-mêmes.

« Même dans une partie de foot avec mes enfants, je joue ma vie. Esprit de compétition tout le temps pour tout, c'est parfois pénible. On ne sait pas perdre, par exemple. »

Vu de l'extérieur, un adulte surdoué se met lui-même une pression aussi importante qu'incompréhensible. Il se plaint d'anxiété et de stress, quand c'est lui-même qui en est à l'origine...

Un jour, j'ai été abasourdie d'entendre que mon niveau d'exigence était beaucoup trop élevé par rapport à celui de mon environnement professionnel. Je ne peux pas concevoir de faire moins que ce que je fais : j'aurais l'impression de me contenter d'à-peu-près, de ne pas bien faire mon boulot... Si je devais faire moins, je m'ennuierais à fonctionner en sous-capacité. Ou alors, je ferais autre chose en parallèle.

« Pourquoi la plupart des sujets m'intéressent-ils, et pourquoi, lorsque je suis confrontée à un problème donné, apparaît l'immanquable besoin de cerner le sujet de façon la plus globale et exhaustive possible ? La réponse est peut-être, tout simplement : pour rendre le problème intéressant et technique.

J'aime bien le jardinage : outre que cela détend et permet de ne penser à rien – donc à tout –, j'aime penser un jardin. Me documenter sur tous les types de plantes, sur leur période de floraison, leur vitesse de croissance, tous les éléments qui vont me permettre de créer un tableau graphique et en perpétuelle évolution tout au long de l'année.

Le jardinage devient technique et créatif, donc intéressant, car il suit tous les stades depuis la documentation à la réalisation en passant par l'analyse, la synthèse, la recherche d'espèces rares (faut bien ne pas faire comme tout le monde), la tentative de germination, voire de greffe. J'ai même prévu de faire une base de données pour suivre les floraisons, les périodes de taille, etc. Mais je ne l'ai pas encore faite, et voilà le problème du « trop ».

Je pense qu'il en est de même pour tous les sujets, je deviens quasi experte dans le domaine dans lequel je m'investis. Mais comme un autre sujet (problème) arrive derrière, je lâche le premier pour m'investir dans le deuxième et fais donc pratiquement table rase du premier pour laisser la place au deuxième, sans être allée totalement au bout de ce que j'avais initialement prévu. »

Zorg

Besoin de sensations fortes ?

Ils auront du mal à l'expliquer, mais il y a de fortes chances pour que leur

regard se perde sur une ligne d'horizon qu'ils seront les seuls à percevoir. Un horizon très personnel, celui d'étendues parcourues par eux seuls... Avec – mais sauront-ils s'en apercevoir et l'exprimer ? – ce petit pincement à l'estomac, cette soudaine petite pointe d'anxiété qui les étreint. Le sentiment de n'être qu'un point dans l'univers, de ne pas savoir très bien à quoi tout cela rime.

Certains se sentent même tellement « ailleurs » qu'ils ont besoin de vérifier qu'ils sont vraiment vivants comme tout le monde. Alors vient l'envie de défier la vie, la sienne, de se défier soi-même, pour savoir ce que l'on vaut vraiment et quelles sont les limites de ses capacités. Ces comportements ont un avantage ambigu autant qu'intense : le surdoué joue avec ses propres règles, taillées à sa mesure, celles avec lesquelles il se sent bien, parce qu'il s'y sait adapté, à défaut de pouvoir se mesurer aux autres avec lesquels il se sent si peu en adéquation.

Ça ressemble un peu à l'envie de jouer aux gendarmes et aux voleurs (même si l'apprentissage d'un minimum de règles sociales est passé par là...), jouer à se faire peur. Jouer avec les limites légales en transformant en « sport » la maxime bien connue : « La loi est faite pour être tournée » (lois de la famille, lois de l'entreprise, lois de la société). Approcher les limites extrêmes par la pratique de sports du même nom, ou par des comportements eux-mêmes extrêmes et addictifs : au travail, à l'alcool, à la drogue dans lesquels le surdoué se réfugie et où les lois naturelles sont défiées.

Je me rappelle Tadeusz annonçant triomphant qu'il allait « sauter de l'avion sans parachute » (professionnellement parlant). Close, ironique, a remarqué que si l'avion était au sol, il ne risquait pas grand-chose. Piqué au vif, Tadeusz est revenu le lendemain en précisant : « Là, je sais que l'avion sera bien en l'air ! »

Amateurs d'énigmes ?

Amateurs d'engins .

Ils adorent « entendre » leur cerveau se mettre en marche, les différents rouages s'actionner, s'enchaîner de façon logique : certains disent même qu'ils visualisent des engrenages qui s'imbriquent et s'actionnent, qu'ils voient des tiroirs, des fichiers s'ouvrir et se fermer, avec une précision qui les ravit... Ils adorent dompter et maîtriser, pour le seul plaisir de constater que leur cerveau fonctionne. Ils s'absorbent volontiers dans toute forme d'activités qui va les passionner le temps que leur cerveau voudra bien leur accorder – l'ennui n'est jamais loin.

« J'ai longtemps été un bâtisseur de Lego hors pair, une fois les différents modèles des boîtes assemblées, je fabriquais (je n'ai pas mis "créais" car pour moi c'était si simple que ce n'était pas de la création) des usines à gaz ou des villes. Le tout, non seulement était soumis à des règles d'esthétique, mais devait aussi être fonctionnel. Exemple : ville desservie par un train suspendu sur un seul rail (non, sur la boîte, ils n'avaient jamais pensé à le suspendre, leur train !). Et maintenant, je me passionne pour les Geomax... »

Le Loup

La compréhension des mystères du monde et de l'univers relève de la même démarche, juste à une autre échelle.

Un surdoué a besoin de se nourrir intellectuellement, il a besoin de défis. Un travail routinier est source de stress pour tous ceux qui préfèrent penser, raisonner, développer. L'ennui peut bien sûr se transformer en colère, en ressentiment et en envie de jouer au « gendarme et au voleur », de tester la résistance de l'autre (travail, famille, amis, société). Attention ! Cette routine imposée est à dissocier de celle, toute personnelle, dans laquelle le surdoué peut s'enfermer pour maîtriser son environnement quotidien et ainsi se protéger du stress du monde extérieur.

Solitaires, voire élitistes ?

Outre le fait qu'il est très fatigant d'être en compagnie de personnes avec lesquelles on a fort peu d'affinités naturelles (on se fatigue à chercher à être de bonne compagnie), les sens des adultes surdoués sont tellement sollicités, voire agressés, qu'ils saturent très vite et ont absolument besoin de repos, de retraite, plus et plus souvent que les autres.

Ce besoin, en général incompris, peut même rendre agressifs les surdoués qui ne savent plus comment faire respecter ce besoin et ne saisissent pas la cause de leur fatigue et de leur souffrance.

« Ça, je connais bien, je me traite même de sauvage ! Les gens le prennent mal d'ailleurs, quand je fais ça. »

Soleil

« De la 6^e à maintenant, j'ai plus jamais invité personne chez moi. Je le vis comme un viol. Chez moi, je me terre, c'est mon domaine, avec des livres à mon goût, mes petites affaires. C'est mon intime et je ne veux pas qu'on le voie. »

Caméléon

« Plus je vois les gens, moins il y a de chances qu'ils me touchent. Autoprotection ? En tout cas, je suis un OSNI (objet social non incorporable) pour les gens... Peut-être que c'est ce qui cause le rejet de la part des autres. »

Darblanc

Un sens aigu de la justice ?

Peut-être ont-ils un sens plus aigu encore de l'injustice.

Il leur importe surtout que soit respecté l'ordre des choses tel qu'il devrait être, à leur avis !

« Enfant, une simple insulte et je me ruais sur le coupable, comme si ses mots étaient réels, physiques/palpables, je le rouais de coups jusqu'à ce qu'il les retire ou qu'il ne parvienne plus à parler. Je me souviens avoir défendu des camarades alors que je n'étais même pas impliqué dans l'affaire. »

Le Loup

« Quand j'étais petit, j'ai eu envie de devenir d'abord cow-boy, et puis ensuite

surtout Indien : parce que je ne supportais pas de les voir massacrés par les Blancs. »

McFly

Dans tous les cas, les adultes surdoués tentent d'abord et avant tout, comme ils peuvent, de gérer les émotions générées par des bombardements sensoriels permanents : car ils sont tous caractérisés par une hypersensibilité sensorielle susceptible de déclencher des malaises importants, voire temporairement handicapants. Et l'empathie est à ranger dans les hypersensibilités.

Au chapitre de l'hypersensibilité sensorielle, il est à noter que ces adultes-là ont un besoin enfantin, voire animal, de câlins et de caresses.

Ce sont pourtant les mêmes qui peuvent apparaître comme extrêmement pudiques et réservés, voire froids et désaffectivés en public, des adultes qui, visiblement, semblent même pour certains répugner au contact physique, fût-ce une simple poignée de main (c'est tout simple : le contact rapproché les déstabilise).

En résumé, les adultes surdoués s'accorderont à se retrouver dans les comportements présentés plus haut et que l'on peut synthétiser ici :

- Ce sont de grands sensibles.
- Vite guettés par l'ennui, curieux de tout, ils ont une vision globale, systémique.
- Ils aiment concevoir, construire, développer.
- Ils sont capables de démontrer un idéalisme et un engagement moral intense, tout à fait en phase avec une recherche assidue de la perfection (parfois inhibante : avant même de tenter quoi que ce soit, certains renoncent parce qu'ils savent que le résultat ne sera pas à la hauteur).
- Cela ne les empêche pourtant pas d'être capables de se motiver seuls pour atteindre des objectifs qui, idéalisme et

perfectionnisme n'aidant pas, sont parfois jugés comme totalement irréalistes.

- Leur estime de soi est rarement élevée, voire déficiente. Pour la plupart, c'est le résultat de la conscience forte de tout ce qu'ils ne font et ne sont pas.
- Personnalité complexe en tout cas.

« Je doute qu'il existe dans la population surdouée beaucoup de personnes ayant le sentiment d'une réussite totale dans quelque domaine que ce soit, puisque je ne suis pas sûre que la notion d'aboutissement existe dans cette population. Il reste toujours quelque chose de perfectible, quelque question sans réponse, quelque notion oubliée... »

Zorg

Sensibilités, manies, blocages, autodestruction, incapacité à s'adapter leur sont incompréhensibles, pour ne pas dire insupportables ou invivables tout autant qu'à leur entourage...

Il importe de le répéter : un surdoué est persuadé qu'il est « comme tout le monde », même s'il se rend bien compte qu'autour de lui, « les autres » ne pensent pas de la même façon, à la même allure, n'aboutissent pas aux mêmes conclusions. D'où cette somme considérable de malentendus, ce fameux décalage si souvent évoqué, sans qu'il comprenne d'où il vient ou à quoi l'imputer.

« Cette phrase, “Un surdoué est incapable, sans aide, d'imaginer que les autres ne fonctionnent pas comme lui...”, me soulage d'un poids énorme. Je porte en moi, depuis que je sais que je suis surdouée, la culpabilité de ne pas l'avoir découvert plus tôt. J'ai le même sentiment d'échec en y pensant que si je me trouvais face à un des exercices de type “matrice” des tests où je ne vois la réponse que parce qu'on me l'a révélée, alors qu'elle semble en fait si évidente... Et d'ailleurs, c'est un des leitmotifs d'autosabotage dans mes périodes noires ou de doute : de toute façon, je n'ai même pas pensé que je pouvais être surdouée, c'est bien la preuve que je ne le suis pas... »

Close

Des personnalités paradoxales

DES PERSONNES PLEINES

Il est particulièrement difficile d'arriver à évaluer la singularité, la force, la portée, l'intensité de ces expériences intériorisées, quand on n'y est pas sensibilisé, quand on n'est pas conscient de ce processus particulier de fonctionnement et de développement.

Au regard de l'hyperexcitabilité nerveuse qui caractérise les surdoués, il est inutile de chercher à les comprendre sans prendre en compte la force et l'intensité de leurs émotions.

« Un niveau que j'imagine mal pouvoir partager. Un niveau que je n'ai pas encore assumé, même face aux HQI. »

Bmag

Des « montagnes russes » émotionnelles

Le mode de fonctionnement émotionnel sacrifie la précision à la vitesse : il saisit les choses dans leur ensemble, d'un seul coup, mais réagit sans être capable de prendre le temps d'analyser complètement la situation.

C'est illustré par l'« expérience du serpent » de Ledoux pour démontrer le « circuit de la peur » entièrement régi par les émotions : un randonneur aperçoit dans la pénombre une forme, dont il n'arrive pas à déterminer si c'est un bâton ou un serpent. Son émotion lui dictera que c'est un serpent et il s'éloignera immédiatement, réflexe de survie. Sa raison pourra l'amener à agir de façon à vérifier la véritable nature de la forme aperçue.

Le seul véritable avantage à ce mode de fonctionnement, c'est la très grande réactivité, la capacité de perception, extrêmement fine et puissante, la capacité à voir au-delà des apparences, celle qui permet d'identifier le danger et d'assurer sa survie. Mais ce déclenchement peut être aussi parfaitement intempestif, et l'hyperréactivité être qualifiée d'impulsivité.

« Quand il est en confiance, c'est un profil d'impétueux, rapide, énergique, avec un volcan sous la calebasse quasiment en permanence, ni hypersensible ni hyperréactif. Mais dans le cas contraire, il devient introverti, sauvage, réservé voire très timide. Il gère mal ses émotions, est très émotif et un très petit dormeur. Exemple : cette personne, à 20 ans, a passé un examen important. Ça lui causait tellement de souci que sa langue est devenue noire comme l'ébène (pas marron : noire !). La langue est redevenue normale après l'examen, qui fut réussi. En l'écrivant, je me rends compte que c'est peut-être de l'hyperréactivité, et puis, c'est vrai, qu'il est aussi très sensible, parfois. (Tu peux me dire pourquoi je parle de moi à la troisième personne ? ! Pudeur, je crois, tu sais...).

Je suis clairement et définitivement cerveau droit. »

Eagle4

Pour exprimer tout ce que l'on pense, pour aller chercher toute l'information que l'on souhaite, et parce que l'on est incapable de hiérarchiser et de savoir par quoi commencer, il faudrait pouvoir avoir trois, quatre, cinq voix – ou plus – capables de s'exprimer en même temps. Ou alors, il faudrait pouvoir se démultiplier et avoir un don d'ubiquité.

Certains adultes surdoués répondent par un flot torrentueux de paroles désordonnées, qui laissent un sentiment parfois désagréable d'agitation et de confusion mentale pour qui les écoute.

Les autres se taisent, ou bégaiement, tétanisés par leur incapacité à savoir par où commencer, conscients qu'il leur faudrait un moment de retraite, de *calme* surtout, pour pouvoir mettre leurs idées en ordre... alors même qu'on attend d'eux une réponse immédiate. Ils apparaissent alors comme incompetents ou timorés.

Le cerveau émotionnel de l'adulte est profondément marqué par les souvenirs des toutes premières années de la vie (en particulier quand l'enfant, qui perçoit et ressent plus et plus intensément que ses pairs en âge, n'est pas encore capable de verbaliser ce qu'il ressent).

Le phénomène est connu : plus les expériences non digérées dans l'enfance sont accumulées, plus le risque de déséquilibre émotionnel

existe. Par rappel de mémoire, toute nouvelle expérience est perçue (à tort ou à raison) comme un danger possible auquel la personne se prépare à réagir en conséquence.

C'est ainsi que les adultes surdoués peuvent être à des années-lumière de leurs pairs en matière de connaissances, alors qu'ils semblent si peu matures quand il s'agit de la gestion émotionnelle.

Enfant comme adulte, un surdoué aura toujours bien du mal à rationaliser ses relations avec les autres : si quelqu'un lui est sympathique, il lui sera extrêmement facile de le côtoyer, de travailler avec lui.

Dans le cas contraire, le contact peut très vite devenir une véritable torture : l'alerte est déclenchée, sous forme d'anxiété générée par l'autre, sans que la raison puisse avoir le moindre mot à dire face aux émotions.

Enfin, il y a cette hyperperception, cette empathie extrême qui tend d'ailleurs à la contagion émotionnelle et qui fait tout percevoir et ressentir avec tant d'acuité, cette empathie qui pousse certains à se cacher derrière une muraille de froideur pour tenter de s'en protéger, cette empathie qui permet même à certains de voir l'invisible... On touche là à l'irrationnel. Certains de ceux « affectés » de cette perception en sont particulièrement embarrassés quand leur culture et leur éducation ont toujours été si marquées par le rationalisme... Une intuition impossible à rationaliser, voire l'existence d'un « troisième œil », tous les cas de figures sont possibles. L'empathie est une réalité vérifiée par la science.

« D'après ce que j'ai lu à Mensa, certains paraissent dramatiquement concernés, moi c'est très gérable : c'est plutôt une force que de se mettre très facilement à la place des gens, on les comprend mieux. »

Vercors

« Un film ou un livre me marque même après sa lecture ou sa visualisation. J'y pense beaucoup, j'analyse et je décortique. Idem pour la musique. Ça peut influencer mon humeur. »

Caméléon

Un surdoué n'est jamais sûr de pouvoir contrôler correctement et totalement ses émotions et il connaît leur potentiel dévastateur : dans certains cas, mieux vaut éviter de laisser filtrer la moindre émotion pour pouvoir se protéger, et tant qu'à faire, autant les nier...

D'où deux masques sociaux aux profils très différents.

Certains semblent en effet avoir réussi à contrôler totalement leur empathie. Ils développent alors une personnalité clivée, se montrant volontairement **distants, froids, rationnels, désaffectivés** : une stratégie quasi désespérée pour tenir à distance tout risque d'être « contaminés » par les ressentis de l'autre.

« Je suis froid, méthodique et rationnel. »

Mercur

« L'absence dramatique, et non assumée jusqu'à ce jour, de compassion et l'obligation de le masquer. La simulation de la compassion, je peux en écrire des tonnes là-dessus (genre le mec qui pleure pas à l'enterrement de son propre père !) et qui, surtout, va se demander pendant des années s'il est un monstre – d'autant que le scénario se répète à chaque enterrement. Je sais maintenant que ça s'appelle de la désaffectivation et que c'est une fuite de l'événement, pour se protéger. Savoir que l'on n'est pas un monstre, ça soulage. »

Eagle4

D'autres, au contraire, sont incapables de se protéger, incapables de maîtriser ces terribles variations d'humeur.

« Je suis number one quand il s'agit de planter un exam ou un truc auquel je tiens. J'ai du mal avec l'agressivité. Quand quelqu'un me "gronde", je deviens bête. Et je rentre dans ma carapace. »

Caméléon

« J'ai l'impression que les besoins de l'autre, ses manques, s'emparent de moi et deviennent les miens, d'où le besoin compulsif d'intervenir pour apaiser ma douleur, ou ma gêne. Si mal géré, cela peut poser de très sérieux problèmes, si l'autre n'a pas le sens de la réalité et n'est pas capable de m'utiliser convenablement pour s'approcher de son objectif. »

BigOli

« La souffrance d'autrui m'est insupportable. Je fuis autant que possible les contacts directs avec le monde. "Autant que possible" signifie que je n'ai pas pu, jusqu'ici, abandonner la partie pour me réfugier dans la solitude absolue. Je rêve de vivre en ermite en haut d'une montagne. »

Aglaia

« Est-ce que ne pas pouvoir faire certaines choses parce que, même si c'est nécessaire, on ressent le mal que ça va faire à l'autre, ça compte ? »

Darblanc

L'une des résultantes de cette hypersensibilité croisée avec un mode de raisonnement divergent (voir plus loin), c'est souvent le besoin de trouver tous les moyens pour éviter d'avoir des émotions : travailler seul, sans hiérarchie, ou avec la hiérarchie la plus légère possible. Les émotions sont en effet si difficiles et épuisantes à digérer qu'il vaut mieux pouvoir vivre et travailler à son rythme propre, en évitant ou limitant ces interférences qui obligent à des justifications difficiles, douloureuses, qui génèrent de l'incompréhension, du déni de la part de l'environnement personnel et professionnel.

Le plaisir dans l'hypersensibilité

Néanmoins, et ne l'oublions pas, l'hypersensibilité peut aussi favoriser des émotions positives comme le plaisir. Le commentaire vibrant qui suit le rappelle !

« L'inépuisable curiosité des surdoué(e)s, dans les domaines les plus divers, ne trouverait-elle pas sa source dans une exacerbation de la libido au sens le plus spécifique du terme, donc au sens de pulsion sexuelle (consciente et avouée, ou non, mais les travaillant néanmoins au corps – façon de parler) ?

Laquelle curiosité exacerbée leur procurerait de doux plaisirs intellectuels jamais épuisés car, bien heureusement pour eux/elles, l'ensemble des connaissances humaines a atteint à l'heure actuelle un niveau non appréhendable par un seul être humain.

Combien de fois n'ai-je pas avoué, et même revendiqué, dès mon plus jeune âge, le plaisir, absolument avouable, de ce que j'appelais sans honte aucune "onanisme

intellectuel” ? Mais je n’avais pas encore connaissance du fait que la chose était reconnue, acceptée, en un mot, banale, pour les esprits avertis en matière de psychanalyse.

Voilà ce qui fut pour moi la toute première source de la découverte d’une notion jusqu’alors inconnue (copie des deux – seules – entrées figurant dans le Grand Larousse en 10 volumes, édition 1990) :

- Épistémophilie (gr. *epistêmê*, savoir) : plaisir éprouvé à acquérir un savoir.
- Épistémophile = “pulsion épistémophile” : désir de savoir, qui selon la théorie psychanalytique, serait une forme détournée des pulsions sexuelles et aurait son origine dans une interrogation sur la nature de la sexualité.

Le Centre de recherches en psychopathologie et psychologie clinique (CRPPC) en rajoute dans la précision : “La pulsion épistémophile à l’œuvre, pulsion du savoir, ne correspond pas ici simplement au fait d’aller découvrir un produit déjà fait, une sorte de consommable à reprendre et à “revendre”, mais plutôt à se construire son propre savoir¹.”

Sous le titre “La recherche : entre défense et création”, si l’on suit dans l’histoire les fondements et causes des recherches (en physique, astronomie, chimie, météorologie ou encore en sciences humaines), le motif est toujours le même : circonscrire, apprivoiser et paramétrer différents segments de l’environnement. Il s’agit de les saisir afin de dissiper les angoisses qu’ils causent. Toute recherche est une tentative de maîtriser l’incompris, l’hétérogénéité, le chaos. Sous cet angle, la pulsion épistémophile garde une fonction réparatrice et la recherche situe son action entre défense et création.

Vivre, c’est désirer ! Sinon, c’est la mort !

Et pour paraphraser un slogan bien connu : “Épistémophiles de tous les pays, unissez-vous ! Vous cumulerez ainsi les plaisirs !” »

Givré

Déchirements intérieurs

De cerveaux angoissés peuvent parfois sortir des créations extraordinaires : œuvres artistiques, théories scientifiques, parfois sans effort apparent... Mais qui se doute vraiment des souffrances générées par ailleurs par cette pensée en permanence en ébullition ?

Qui peut croire – surtout chez beaucoup de ceux qu’on a tendance à envier le plus, à qui tout réussit, si brillants – qu’ils ont une conscience aiguë de ce qu’ils ne sont rien ou si peu ? Qu’ils ont conscience de porter

un masque, une armure, qu'ils ont mis en place un leurre destiné à tromper leur environnement sur ce qu'ils sont vraiment : des êtres limités ? Ils perçoivent, tout ce qu'ils pourraient faire de mieux, et non pas ce qu'ils font de bien.

« Le vrai problème, c'est que plus on sait, plus on a conscience de ce que l'on ne sait pas. C'est ça le drame et le côté désespérant. »

Eagle4

Peut-on voir, chez ceux qui ont la puissance et le pouvoir, que ce n'est fondamentalement pas ça qui les motive, mais quelque chose d'autre ?

Qu'ils ne sont pas attachés au quantitatif, au titre, à la position sociale, eux qui ne sont qu'incertitude, même quand c'est sur eux que l'on compte justement pour prendre des décisions et pour avancer ?

Peut-on raisonnablement voir que chez certains, vrais « seigneurs de la guerre », leaders nés, développeurs compulsifs, activistes permanents, personnalités souvent si formidables qu'ils sont impressionnants à en faire peur, sommeille un vrai timide ?

« Le besoin de briller, de scénariser toutes tes apparitions, le goût de l'épate alors que, par ailleurs, tu es d'une timidité malade quand il s'agit d'appeler un plombier, de faire constater une erreur sur une note de resto (en général je paye sans rien dire), d'acheter un truc que tu veux pas acheter juste parce que tu es gêné de le reposer finalement. »

Eagle4

Ces gens visiblement intelligents vont jusqu'à se dire idiots, car ils sentent bien qu'ils ne comprennent pas et ne partagent pas les intérêts des autres.

Ils n'abordent pas les problématiques comme les autres, débouchant sur des solutions ou des conclusions qui n'ont souvent rien à voir avec ce que le sens commun impose : quand le monde regarde la lune pointée du doigt, eux regardent le doigt... ou inversement.

Difficile d'imaginer que beaucoup s'autolimitent. Ils ont très vite compris

à quoi cela les conduisait, et n'en voient plus l'intérêt. Alors même que, si l'on pousse avec eux le raisonnement, on s'aperçoit alors qu'ils se sont fixé des objectifs qui dépassent très largement en quantité et en qualité les objectifs réels que l'on attend d'eux. Parfois, c'est un nouveau sujet qui les passionne plus encore. Ou alors, ils ont découvert que quelqu'un a déjà, selon eux, fait beaucoup mieux et, dès lors, pourquoi perdre du temps à faire soi-même moins bien ?

Chez ceux que le manque de méthode afflige, parce qu'ils n'arrivent pas à maîtriser leur pensée, il y a aussi ce découragement de se dire qu'ils n'arriveront jamais à être à la hauteur des attentes de leur environnement : victimes nombreuses du syndrome du « peut mieux faire »...

Pourquoi, alors même qu'ils produisent des résultats hors norme quel qu'en soit le domaine, souffrent-ils de cette insatisfaction permanente ? Eux savent qu'ils auraient pu faire mieux, au point de parfois se juger avec une sévérité non feinte.

« L'entourage ne voit pas tout ce qu'a impliqué le résultat et dit juste : "C'est bien..." Le "C'est bien..." dont on m'affuble me désespère parce que j'aimerais savoir pourquoi c'est bien, où c'est bien, où ça l'est moins. Et puis, j'aimerais aussi que les autres comprennent tout ce qu'a impliqué le résultat. Ou tout simplement que la qualité du travail soit reconnue. »

Soleil

Le poids de la solitude

Des ressentis difficiles à transmettre

Le milieu hospitalier a créé une réglette d'évaluation de la douleur (EVA) : sur une échelle donnée (sur un maximum de 10 par exemple), certains évalueront la douleur ressentie à un niveau 2 ou 3, soutenable sans aide particulière ; alors que pour d'autres, cette douleur atteindra un

niveau 10 et sera insoutenable.

Tout comme la douleur, les émotions sont très personnelles, qu'elles soient d'origine physique ou psychique. Une psychologue américaine, Shulamit Widawski, présente le surdon sous forme d'une théorie dite « de l'entonnoir et du cylindre », une métaphore qui lui permet d'expliquer les différences en termes d'intensité et de quantité qui existent quand un individu doit faire face à une expérience. L'entonnoir représente la capacité de captation d'informations par le cerveau. Le cylindre représente le cerveau. Plus l'entonnoir est large, plus est importante la quantité d'informations captées. À cylindre identique, l'entonnoir des surdoués est bien plus évasé, et ils peuvent capter, dès la naissance, des informations à des niveaux qu'ils ne sont pas capables de maîtriser.

Que sait-on, par exemple, de cette pensée qui passe son temps à se déployer sur tout et en permanence ? Comment peut-on comprendre qu'un simple bourrage de photocopie ou un verre qui se casse peut entraîner, en chaîne et par une analogie si rapide que c'en est épuisant, des considérations qui, elles-mêmes, les amènent à se poser des questions désespérantes sur sa place dans l'univers, sa capacité à être « comme il faut », « à sa place », et le sens de la vie ? En expliquant que c'est un haut degré de conscience qui aboutit à ce genre d'extrême ? C'est un « haut degré de conscience », cette perception aiguë du monde dans lequel nous vivons ?

« Que signifie “intelligence” et, de ce fait, que signifie être surdoué ?

Je crois que le véritable problème, la véritable raison du malaise permanent entre le surdoué, qu'il soit adulte ou pas, et le “grand public”, c'est ce mot dont j'ignore toujours le sens que lui donne celui qui le prononce.

Le public se trompe, intelligence a, comme souvent en français, deux sens bien différents, malgré une racine commune. Mais la déviation des deux sens l'un par rapport à l'autre est importante et, de ce fait, notre déviance encore plus.

Lorsqu'on sait que le latin donne au verbe *intelligere* le sens de “pouvoir saisir et ressentir”, avant même de vouloir dire “pouvoir comprendre”, je pense qu'on a fait le tour du malaise. Les gens qualifient d’“intelligence” la seule capacité à comprendre,

jamais celle à capter et ressentir.

Alors, oui, le surdon existe en moi. Mais celui qui blesse, qui est un poids et qui handicape, c'est bel et bien celui d'*intellegere*, dans son sens premier. »

Zorg

Qui peut comprendre cette pensée épuisante, quand une question posée, une problématique rencontrée (aussi simple fût-elle, par exemple : « Avec quoi remplir ma valise pour le départ en vacances demain ? ») conduit à un véritable feu d'artifice de la pensée : des idées qui se déploient en arborescence, chaque idée en suggère plusieurs autres, et cela en parallèle, sur plusieurs niveaux (au final, la penderie a été triée de fond en comble pour l'année prochaine, mais la valise des vacances n'est toujours pas bouclée, loin de là, ce qui est d'ailleurs très contrariant).

Qui peut comprendre ce sentiment permanent d'anxiété face à un sentiment non moins permanent tout autant que diffus, de danger : les sens, hyperdéveloppés, sont toujours en alerte, tout est sans arrêt décortiqué, analysé, décodé, vérifié, stocké ?

Qui peut comprendre ces crises d'anxiété (voire d'angoisse) à répétition, ces attaques de panique qui proviennent d'un cerveau qui n'arrête pas de penser, de faire des connexions, des hypothèses, de poser des questions auxquelles il n'arrive pas à répondre immédiatement – auxquelles personne ne peut répondre d'ailleurs, parce que ces questions touchent aux grandes mécaniques de l'humain et de l'univers ?

Et comment comprendre, pour celui ou celle qui n'en souffre pas, cette fatigue qui résulte de la saturation des sens, beaucoup trop sollicités – trop vite, trop fort –, et ce besoin de calme qui en découle et se traduit par une irritabilité et un besoin de retrait aussi soudains qu'incompréhensibles ?

Il faut vraiment prendre en compte cette fatigue réelle provoquée par l'activité permanente de la pensée, de cette hypersensibilité qui conduit à engranger des informations jusqu'à saturation, des émotions plus intenses

à gérer, des insomnies pour lesquelles un somnifère n'est pas forcément la bonne réponse, car il n'élimine ni n'apaise en rien les questionnements incessants et épuisants sur tout et tant de choses...

Chez tous, cette dépense d'énergie, épuisante, n'empêche pourtant pas les insomnies d'hypervigilance : impossible d'arriver à s'endormir parce qu'on ne peut s'arrêter de réfléchir. En fait, au repos, la réflexion est susceptible de s'emballer, parce que le cerveau est moins sollicité par l'environnement... et quand vient le sommeil, un bruit, une lumière, un souffle sont susceptibles de venir le briser, et la machine infernale de la réflexion se relance.

Dans ces conditions d'épuisement plus rapide, comment s'étonner que les surdoués expérimentent alors des variations d'humeur d'amplitude importante : trop heureux un instant pour plonger vite dans un marasme qui est justement issu de l'excès d'émotion précédent ?

Le besoin de se protéger

L'envie est grande de se protéger en permanence de tout, surtout de ses émotions, si douloureuses parfois. Cela peut être au point d'en apparaître totalement froid et désaffectivé (et critiqué comme tel) quand, au fond de lui-même, l'adulte surdoué voudrait tant être rassuré, car tout ce qu'il recherche, c'est « simplement » du calme, un peu de sérénité, et souvent, comme un petit enfant, un câlin pour se rassurer, trouver un peu de paix !

Suivant leur manière de gérer cette différence qu'ils ressentent, la tentation peut être de réagir de façon désabusée et lasse, et parfois avec un désespoir aux accents de mépris du type : « Tous les autres sont des cons ». Quelqu'un m'a dit un jour avec un haussement d'épaules : *« L'essentiel, c'est de savoir augmenter le niveau de tolérance à la frustration. Ils ne peuvent pas comprendre ? Eh bien tant pis... pour eux ! »*

« Le jour où j'ai su que j'étais HQI, j'ai compris que tous les autres n'étaient pas des cons, mais que c'était moi qui étais différent, que j'allais plus vite, aussi je suis devenu beaucoup plus tolérant avec les autres ! »

Le Loup

« On devient terriblement intolérant avec les gens qui ne vous nourrissent pas. C'est comme ça que ma mère m'a répété au moins 1 256 835 fois : "De toute façon, tu n'aimes personne". En fait, je résume en disant : "Je ne supporte pas la médiocrité". »

Eagle4

« Le seul moyen de t'en sortir, c'est de garder en permanence à l'esprit que tu es au-dessus d'eux. Et je me suis rendu compte que c'était dans ces moments où je me laissais aller au complexe de supériorité que je m'en sortais le mieux. »

Zorg

Les surdoués, si sensibles aux variations de leur environnement, se sentent facilement en insécurité.

« Même si, parfois, l'envie nous prend de trouver une épaule sur laquelle nous reposer un peu, nous savons très bien que ce qui nous perturbe vraiment est ce que nous ne maîtrisons pas totalement. »

Zorg

Qui peut comprendre ce besoin de maîtrise absolue de son environnement personnel (travail, amis, famille) qui donne un caractère de porc-épic tyrannique ou même, apparemment, de manipulateur ?

Ce n'est pas de la manipulation : c'est juste un système d'autodéfense mis en place pour tenter de limiter la force et l'intensité des agressions en les dérivant pour atténuer leur impact. On ne maîtrise jamais aussi bien un mouvement que lorsqu'on l'accompagne. Et pour mieux l'accompagner, il faut savoir l'anticiper...

« Quand quelqu'un que je ne connais pas s'approche de moi, j'ai remarqué que je bloquais ma respiration. Je suis perturbée, en alerte, et j'ai tendance à détalé. Pas du tout en m'éloignant : juste en étant très directive dans la conversation que nous avons. C'est ma façon de me protéger. Mais sur le plan des relations personnelles, ce n'est évidemment pas très constructif, parce qu'il ne reste pas beaucoup d'"espace"

à mon interlocuteur... »

Anagram

« Mon coach me prônait le “lâcher-prise”... Je fais des progrès, mais si je lâche prise, ma structure intérieure s’effondre et je n’existe plus... »

Soleil

Tentatives d’évasion

Qui peut comprendre que ces questionnements aussi incessants que perturbateurs peuvent conduire certains surdoués à chercher tous les moyens envisageables pour arrêter de penser ? Toute activité très absorbante où la réflexion est strictement canalisée sera alors bienvenue.

- Pour les uns, cela passera par des comportements routiniers et répétitifs strictement codifiés, voire maniaques. Les TOC, troubles obsessionnels compulsifs, en font partie : ils permettent de rassurer l’adulte sur sa capacité à maîtriser son environnement. De tels comportements permettent d’éviter de penser et de risquer la sortie de route, le dérapage (verbal, social, de conduite) incontrôlable.
- Pour les autres, ce sont les mots croisés, Sudoku, échecs, jeux mathématiques, résolutions d’énigmes en tout genre qui permettent de faire fonctionner le cerveau (on en a besoin), mais dans des limites imposées qui permettent de le maîtriser.

« À un moment donné je mettais en ordre des listes de nombre en cherchant l’algorithme le plus performant. Je planquais ça dès que quelqu’un entrait dans le bureau : “À quoi tu joues, tu n’as pas une procédure à taper ?” Et là, de leur sortir la dite procédure déjà tapée, mise en forme. Suffit de savoir utiliser Word et Excel comme il se doit, et ça devient un jeu d’enfant. Ou alors, à un moment donné, je cherchais le moyen de savoir si un nombre est premier sans avoir à les retenir par cœur. »

Soleil

« Moi, je me suis amusé avec les nombres premiers un après-midi, une feuille Excel qui édite les x premiers nombres premiers. Une autre qui vérifie qu'un nombre est premier (ça sert à rien). Je planquais ça dès que quelqu'un entrain dans le bureau : on se rend quand même compte qu'on peut passer pour un fada... »

Eagle4

- Pour d'autres, ce sera la pratique d'un sport extrême pour se prouver qu'ils sont plus forts que le destin. Avoir, au moins un moment, l'illusion d'être son propre maître quand ils se savent prisonniers de leurs émotions. Car, dans ces moments extrêmes de mise en danger, les émotions n'ont plus cours, bridées, reléguées, niées au profit du seul besoin de survie.

« C'est ce que j'appelle, moi, le sentiment d'invulnérabilité comme de rouler à 200 km/h sur l'autoroute sans aucune appréhension ou de skier en forte pente. On a l'impression qu'il ne peut rien nous arriver parce qu'on maîtrise. C'est naturellement une illusion, mais on n'en a pas conscience sur le moment. »

Eagle4

« J'adore le sport, pour son côté dépassement de soi, mais aussi parce que je peux me crever et que là, au moins, je ne pense pas. »

Caméléon

- Pour d'autres encore, il y a aussi l'alcool, la drogue...

« Je remonte artificiellement mon taux de GABA² pour moins penser, en général le soir, pour arriver à dormir. »

BigOli

« Mon sentiment de décalage ? Mon incapacité à m'arrêter de penser ? Ils dépendent de mon degré d'alcoolémie en fait... »

Hobbes

« Je n'ai toujours pas trouvé la goupille. »

Zorg

Comment expliquer que plus encore qu'un monde dans lequel ils se sentent en décalage, c'est souvent pour se fuir eux-mêmes qu'ils ont

recours à ces extrêmes ? Comment expliquer qu'ils tentent d'échapper à une anxiété, à une angoisse qui est proprement existentielle ? Comment expliquer ce sentiment d'incomplétude permanent et lancinant, qui finit par en être obsédant, au point de chercher par tous les moyens à arrêter de penser, à s'oublier ?

C'est une forme de fuite en avant. Le surdoué échappe temporairement à la chape de plomb du monde dans lequel il vit, en espérant, au fond de lui-même et de façon assez ambiguë, y échapper définitivement, tant le retour à la réalité est douloureux. Dans certains cas, ce comportement témoigne même d'une vraie tendance à l'autodestruction.

S'ils se risquent à évoquer ces sentiments, ils savent qu'ils auront en général droit à un regard incrédule et perplexe de la part de celui à qui ils se confient. Car ce sont souvent des adultes brillants et perçus comme tels qui ressentent ces émotions paradoxales et évoquent des « ailleurs » qu'eux seuls perçoivent.

« On ne se confie pas. »

Eagle4

C'est désespérant d'avoir l'impression d'être le seul de son espèce à ressentir, à percevoir, à comprendre à ce niveau d'intensité.

Une intensité si douloureuse que la mort peut en apparaître plus douce. Et conduit certains à, très froidement, faire le choix de traverser le miroir : juste pour arrêter de souffrir. Cette solitude, je la connais bien... C'est celle ressentie quand on sait que personne ne peut comprendre ; elle prend des proportions terribles, enfile à vous en étouffer, à donner envie de se taper la tête contre les murs tant elle est insupportable quand viennent les plongées abyssales... C'est celle qui fait que les autres vous regardent, incrédules, et même légèrement accusateurs : « Mais quelle idée de se mettre dans ces états ? »

« Je suis capable de m'attacher très vite, mais aussi de me détacher très vite. La moindre trahison, le moindre loupé de la part de l'autre peut entraîner une désaffection sans rémission. Beaucoup de gens, même ceux qui me connaissent bien, pensent que je n'ai pas confiance en moi. C'est peut-être vrai mais, moi, je pense, qu'au contraire, je n'ai confiance qu'en moi. Mon problème est que je crois toujours que les autres ne vont pas comprendre ce que je dis. »

Darblanc

« J'ai toujours été quelqu'un de super dur à prendre, à vivre, ça n'aide pas. Avec des hauts et des bas terribles. »

Caméléon

« Quand on en a si marre qu'on a envie de crever, à qui peut-on le dire ? »

Zorg

« Quand j'étais gosse, mes amis m'appelaient Geotrouvetou. J'aimais partager mes découvertes ; juste parce que moi je trouvais ces choses intéressantes et que je me disais que les autres aussi aimeraient les connaître. Mais plus tard, au collège, on s'est moqué de moi. J'étais l'intello. Alors, pendant un an, toute l'année de 3^e, je me suis conduit comme M. Spok : j'étais volontairement froid et ne réagissais plus à grand-chose. Mais cela allait à l'encontre de ma nature qui était de partager mes découvertes. »

Le Loup

« En général, on a droit au : "De toute façon, tu n'aimes personne, mais t'es pas mieux que les autres". »

Eagle4

Qui se doute de toutes les souffrances de ceux qui n'arrivent pas à partager avec les autres, n'en retirant au mieux qu'incompréhension – et parfois marginalité, voire mépris ?

Les mots et le regard des autres emprisonnent très facilement. Beaucoup se sentent méprisables, moins que rien, se demandent où est leur place dans la société, si même il y en a une pour eux.

Certains, par réaction, créent leur propre cadre, leur propre monde. Certains s'en sortent par la création, artistique ou intellectuelle. D'autres choisissent le crime ! Une recherche montre que 20 % de la population

carcérale aux États-Unis serait constituée d'adultes surdoués, alors que, statistiquement, la part de surdoués dans la population totale s'élève à 2 %³.

Pour certains, la conclusion c'est que le néant est finalement le seul endroit où l'on puisse véritablement avoir sa place. Les quelques statistiques qui existent sur le sujet tendent à démontrer un plus fort taux de suicide dans la population surdouée que dans la population « normale ».

Se confronter à soi-même, seul adversaire qui vaille, représente la solution, en désespoir de cause, quand on ne trouve pas d'égal avec qui partager : sports extrêmes, dangereux, comportements addictifs. *Workaholics*, alcooliques, drogués ou délinquants, tous ont le même fonctionnement : on va toujours plus loin, on teste les limites, au risque de se perdre. La vie ne vaut pas grand-chose quand elle n'a aucun sens et qu'on est convaincu de ne pas y avoir sa place.

L'apport des neurosciences affectives

Tout au long de sa vie, un surdoué sera affecté par ses émotions.

La psychologie, longtemps concentrée sur l'analyse des comportements observables, n'a commencé que depuis peu à s'intéresser à celle du ressenti, des émotions. D'où la survalorisation du cerveau rationnel (et donc du fameux QI).

Le neurophysiologue Damasio a largement condamné l'opposition entre raison et émotion. Grâce à lui, mais aussi aux travaux de Dabrowski et Piechowski sur les hyperexcitabilités, ainsi qu'à ceux de Gardner sur les différents types d'intelligence, les « neurosciences affectives » se développent. Elles travaillent sur la base neurale des émotions et leur impact sur les comportements affectifs et sociaux.

Ainsi que Piechowski l'a démontré avec sa théorie des hyperexcitabilités, les émotions des surdoués atteignent souvent une intensité extrême. Il arrive qu'ils expérimentent (ou subissent ?) des émotions d'amplitudes extraordinaires, en passant si vite de moments de joie intense – à de tels sommets que c'en devient douloureux – à une désespérance abyssale – au point de vouloir en finir avec la vie.

Quand on leur dit que ces états émotionnels intenses sont une caractéristique de ce qu'ils sont (des surdoués), les adultes en question répondent invariablement que tout le monde est comme ça : affectif et hypersensible plus ou moins à tout, capable de créer... Il faut souvent les contraindre, par la force d'un raisonnement extrêmement logique, à prendre conscience que non, tout le monde ne fait pas, n'est pas comme eux.

Les adultes surdoués se laissent rarement canaliser autrement : attraper un surdoué au piège de son raisonnement est une véritable gageure. Le paradoxe est qu'ils n'arrivent pas à voir en quoi ils sont différents des autres. Pourtant ils se sentent différents et seuls, une solitude parfois intolérable, souvent même en couple...

Le paradoxe des surdoués est de penser que tout le monde fonctionne de la même façon et de se sentir en même temps coupable de n'être pas comme tout le monde. La culpabilisation quant à elle vient du sentiment d'être le seul à ressentir d'une certaine façon (dévastatrice) certaines choses que les autres parfois ne perçoivent même pas !

Contrairement à l'image communément admise que l'on en a, à la différence de ce que tout le monde pense, le cerveau des adultes surdoués peut être leur pire ennemi, et non leur meilleur allié.

¹. Texte extrait d'une communication présentée par F. Pérez lors de la journée d'étude : « La relation du "sujet chercheur" à la recherche », à Lyon, le 7 juin 2002.

2. Le GABA (Gamma-AminoButyric Acid) a pour fonction naturelle de diminuer l'activité nerveuse des neurones sur lesquels il se fixe. Certains chercheurs pensent que le GABA servirait, entre autres, à contrôler la peur ou l'anxiété qui se manifeste par une surexcitation neuronale (site de l'université de McGill, Canada).

3. M. K. Strezewski.

Chapitre 3

La tyrannie de la sensibilité

Le propriétaire d'un cerveau surdoué doit endurer un certain nombre de problèmes collatéraux – une sorte de « prix physiologique » à payer. Ce sont les excès d'intensité émotionnelle, caractéristiques des adultes surdoués, qui conduisent à les qualifier de « trop ».

C'est là qu'intervient l'acquis : soutien ou non de l'environnement, expériences positives ou négatives, gratifications ou humiliations. C'est ainsi, par exemple, que suivant son histoire, un enfant ou un adolescent qui souffre de la violence qu'il perçoit en permanence autour de lui pourra avoir une vision cynique et désabusée de l'avenir ou de l'humanité et choisir de se replier sur lui-même, devenant par là même asocial. Ou bien, au contraire, il décidera de tenter de comprendre les racines de la violence, et il deviendra alors un médiateur, animateur social ou diplomate...

L'hypersensibilité nourrit indéniablement la réflexion et la créativité, mais elle a un revers auquel on ne pense pas forcément : elle crée un afflux permanent d'informations qui empêche le cerveau de se reposer, et favorise un épuisement nerveux et physique ainsi qu'un décalage social.

Un hypersensible peut renoncer à lire les journaux, écouter la radio ou la télévision, fuir la société et se couper du monde pour éviter toute discussion et même tout bruit. Mais il ne pourra pas empêcher son système nerveux et son cerveau de capter des informations *via* ses cinq sens. Cette acquisition fait partie du système de survie du corps humain.

Impossible à enrayer, elle finit par être problématique, car elle favorise la fatigue qui, elle-même, fonde la dépression, le recours à divers expédients plus ou moins avouables pour tenter de « débrancher ».

Cela explique, pour une bonne part, l'introversion qui caractérise les surdoués : ils ont un besoin vital de calme pour se ressourcer.

Où est le bouton « arrêt » ?

Les neurosciences mettent en lumière l'hyperexcitabilité du système limbique et en particulier de l'amygdale¹ (où se forment les émotions) dans cette population particulière.

L'hypersensibilité correspond à une extrême sensibilité nerveuse, une capacité impressionnante, invalidante parfois, de surréaction de la part des cinq sens, centrale dans la vie d'un surdoué.

Pour ce qui me concerne, je souffre de nombreuses hypersensibilités : dès que la luminosité est un peu trop forte, je me mets à pleurer, j'ai toujours mes lunettes de soleil sous la main. Déjeuner dans un restaurant bruyant est un calvaire : la voix de mon interlocuteur est noyée dans tous les bruits, je n'arrive pas à entendre, je fais systématiquement répéter... ou alors, de guerre lasse, je tente de suivre les propos de mon interlocuteur en me référant à ses mimiques et aux sons que je capte et que j'arrive à reconstituer en mots. À un moment, j'ai même pensé que j'étais sourde. Le résultat de l'audiogramme indiquait que mon ouïe était excellente, que j'entendais tous les bruits, mais que j'étais incapable de les hiérarchiser. Certains timbres de voix font douloureusement vibrer mon tympan, au téléphone, ça donne une sorte de cliquetis métallique insupportable. Le bruit, passé un certain seuil, m'assomme littéralement. Je suis presque prostrée, je me replie en moi-même pour tenter d'y échapper mentalement, si je ne peux le faire physiquement. Les basses pressions aussi m'assomment, elles m'empêchent de respirer, je suis en

état de malaise quasi permanent. J'ai aussi (comme Le Loup) une sensibilité particulièrement aiguë aux odeurs, telle celle du tabac. J'ai même des hallucinations olfactives : il m'arrive régulièrement de me réveiller en sursaut en identifiant une odeur de brûlé. Les étiquettes de mes vêtements me griffent, je ne peux pas porter n'importe quel bijou.

Pas facile de gérer tout ça, d'en parler ouvertement, on craint les railleries... Beaucoup plus facile à gérer depuis que je sais que je ne suis pas toute seule !

« Je ne peux porter aucun bijou ni montre, ni même mon alliance ! »

Zorg

« Nyctalope et ébloui dès qu'il y a du soleil. Je pense que je frôle l'hyperacousie et un bruit strident me fait associer l'image d'une pointe qui me rentre dans le tympan ; je passe aussi mon temps à insulter les gens qui klaxonnent car, peut-être plus qu'un autre, je souffre réellement de ces bruits stridents et agressifs. Je pourrais multiplier les exemples, mais je me bornerai à dire que mon grand frère – un sacré zèbre... – est tellement gêné par le bruit, qu'il conduit avec des boules Quies® quand ses enfants turbulents sont à l'arrière. Lui aussi a les plus grandes difficultés à hiérarchiser les sons : il lui est très difficile de suivre une conversation dans un endroit où il y a du bruit, et le bruit l'épuise tout autant qu'il m'épuise.

Je peux bondir à certains frôlements si je suis surpris ; je peux aussi surréagir quand je crois qu'un objet métallique est brûlant alors qu'après coup je vois qu'il ne l'était pas.

On m'a enseigné qu'un garçon ça ne pleure pas ; aujourd'hui j'ai compris que les larmes sont un outil essentiel du "métabolisme psychique".

Certains sujets m'amènent immédiatement les larmes aux yeux et m'imposent le silence car je ne peux plus formuler mes mots. Par exemple, quand je vois un enfant handicapé mental qui souffre. Écrire ces mots m'a d'ailleurs amené les larmes aux yeux et je suis content qu'un trop plein d'émotions soit canalisé ainsi. »

Vercors

« Je pleure très facilement, au soleil, je suis très vite éblouie, même la nuit, et du coup j'ai des lunettes de soleil quasi en permanence.

Je ne supporte pas le tic-tac d'une montre ou d'un réveil, notamment quand j'essaie de dormir. Les sifflements, comme ceux des appareils électroménagers m'énervent.

Ou le pas lourd des gens quand ils marchent. Je crois que j'ai besoin de silence. Je n'écoute quasiment jamais de musique parce qu'elle suscite une fatigue émotionnelle

qu'il m'est difficile à gérer.

Je coupe parfois les étiquettes de mes fringues, quand elles sont dures parce qu'elles me grattent.

Mon entourage me dit souvent que je suis hypersensible d'un ton accusateur. »

Caméléon

« Je ne supporte pas les lumières trop violentes. Je ne supporte pas de sortir sans mes lunettes de soleil.

Je suis plutôt dans le domaine de l'épidermite aiguë pour un oui pour un non (je ne supporte pas le contact avec le coton hydrophile, les surfaces rouillées... tout ce qui me donne l'impression que ça crisse et donc me crispe). »

Darblanc

« Je ne supporte pas mes voisins du dessus : j'entends le moindre bruit de pas, même léger, je ne supporte plus de les entendre aller du salon à la salle de bains puis à la cuisine etc., et leur téléviseur me gêne même si je ne parviens pas à comprendre les paroles.

Je coupe les étiquettes de mes T-shirt et de mes slips. Je sens l'odeur de la foudre, l'ozone lors des orages. »

Le Loup

« J'entends des bruits inaudibles pour d'autres, mon oreille décèle aussi les imperfections de restitution d'une chaîne hi-fi déjà de bonne qualité, bien que je ne sois pas musicienne. Je souffre d'hyperacousie le soir en particulier et, en général, le bruit m'insupporte, me rendant carrément agressive.

Mon hypersensibilité au toucher ? Étiquettes qui grattent, amants qui peuvent en témoigner...

Je peux reconnaître facilement les épices qui parfument un plat, sauf si je suis enrhumée.

Quand je suis dans une zone à fort champ magnétique, j'ai la nausée très rapidement, idem avec les accessoires dont le magnétisme est censé réduire la douleur. Je dors très mal quand il y a des rivières souterraines ou champs telluriques (constatation *a posteriori* et sans connaître avant la topographie des lieux).

Fondre en larmes pour un rien ? Non, rien ne doit être montré à l'extérieur. »

Close

D'autres exemples : Papy est victime depuis longtemps de migraines oculaires générées par une trop grande sensibilité à la lumière.

Soleil, 30 ans, a fait une chute sans gravité apparente dans l'escalier : plus

de peur que de mal. Les radios en ont d'ailleurs attesté... À la suite de sa chute, elle était allée se reposer un peu. et était entrée dans un état de prostration tel que les pompiers avaient été appelés en urgence. Les urgentistes n'ont pas compris pourquoi on les avait dérangés pour si peu.

Soleil toujours qui, à la suite d'un déménagement qui entraînait beaucoup de changements dans sa vie, a dû endurer trois mois d'extrasystoles² à raison d'une toutes les 30 secondes... Juste le stress du changement de vie...

Tadeusz s'est vu intimer l'ordre par son médecin d'arrêter de fumer sous peine de risque grave d'accident cardio-vasculaire... Depuis, il ne cesse de dire qu'il est envahi, submergé et épuisé par les odeurs qu'il perçoit autour de lui alors que, jusque-là, l'odeur de tabac occultait toutes les autres...

Zorg a un jour violemment tapé sur la table du restaurant où elle dînait : le groupe de personnes à côté d'elle faisait un tel bruit qu'elle en ressentait un véritable malaise et a eu le besoin immédiat de le faire cesser. Bien sûr, elle a été regardée avec réprobation et incompréhension.

Il faut s'efforcer d'envisager le degré de perceptivité d'un surdoué dont le cerveau est toujours en alerte. C'est une hypervigilance permanente, inconsciente, qui donne le sentiment que les surdoués sont bourrés de capteurs et d'antennes.

Cette hypervigilance permet également de voir au-delà des apparences, d'une façon parfois troublante.

« Les adultes doués sont intellectuellement différents. Ils ont une pensée plus sophistiquée, plus globale. De plus, ils ont la capacité de généraliser... Ils peuvent saisir des concepts, des phénomènes complexes. Leur imagination, leur créativité sont souvent incompréhensibles pour l'individu moyen... Ils sont capables de prédire les conséquences... et anticipent des problèmes qui, vraisemblablement, se produiront. Les adultes doués sont aptes à distinguer le modèle de développement et de croissance et, par là même, à reconnaître la tendance. Cela leur permet de prédire et, par certaines actions, d'influencer la tendance. »

Annemarie Roeper, *Gifted Adults: Their Characteristics and Emotions*, Advanced Development, janvier 1991 (trad. de l'auteur).

Combinée avec la pensée en arborescence (plus loin décrite p. 97), mêlée aux peurs intimes, cette hypervigilance favorise l'anticipation anxieuse et paralysante, empêchant de passer à l'action dès qu'on commence à raisonner.

« J'ai le sentiment très net de ne pas avoir des capteurs, mais de n'être que ça, un énorme capteur. Ce que je capte est très global et, dans un premier temps, je n'analyse rien, je ressens, c'est tout, je suis une vraie bête, un animal confus ! En fait, je pense très sincèrement que je suis hypersensible. Sauf quand je me blinde, parce que ça, en général, je sais le faire. Il est rarissime que je sois "submergé malgré moi" par ma sensibilité. »

Givré

« En réalité, j'ai l'impression d'être ouvert sur le monde (Jean-Claude Vandamme dirait que je suis *aware*). »

Le Loup

Pour ce qui me concerne, quelqu'un m'a dit un jour que je devais avoir des antennes, tellement je percevais de choses.

Les adultes surdoués hyperperceptifs sont capables de voir au-delà des apparences. Ils ont une grande capacité à voir les différentes facettes d'un problème à la fois, à comprendre les différents « moi » de l'autre, à aller rapidement au cœur d'une problématique.

Leur empathie, leur capacité à comprendre différentes couches de ressentis simultanément les aident à estimer très rapidement les gens et les situations.

« Pour ma part, je ne laisse apparaître aucun signe (volontairement ou non, suivant la situation) prouvant que j'ai bien fait attention à ce qui a été dit... Cela entraîne d'ailleurs généralement la colère chez mon interlocuteur, qui a l'impression que je ne m'intéresse pas à ce qu'il est en train de m'expliquer. »

Umbr

« J'ai toujours été très étonné de la déconcertante facilité avec laquelle je pouvais mentir, ou pousser des personnes à me donner les réponses que je voulais. Notamment le psy que j'ai pu rencontrer enfant, mais aussi bien au-delà, dans le milieu professionnel notamment. »

Papy

Ils savent tout aussi bien percevoir les « dissonances » entre apparences et réalité, entre ce que les « autres » laissent apparaître et ce qu'ils sont vraiment, déceler les non-dits.

« Je “sens” les gens ou les atmosphères. Je suis capable de savoir si les gens vont se montrer gentils et tolérants à mon égard ou s'ils peuvent être dangereux. C'est pas du 100 %. Je sais aussi souvent s'ils sont en couple ou pas. Je ne sais pas comment je fais ça, mais j'arrive à savoir un peu le style, rien qu'en regardant. »

Caméléon

« Depuis que je suis petite, j'ai le sentiment de pouvoir entrer dans la tête de beaucoup de personnes, savoir comment ils ressentent les choses, comment ils les vivent. Ce pouvoir est limité : par exemple je ne sais pas comment fonctionne un autiste, peut-être parce que je n'en ai pas fréquenté.

Bref, je parle de pouvoir parce que je l'ai utilisé dans mon enfance pour imposer ma volonté, et notamment quand j'étais en colère, en allant puiser chez l'autre ses sentiments de culpabilité. Je ne sais pas comment je me débrouillais (si, je sais, mais j'occulte), mais la personne que je voulais punir se punissait elle-même. Ça m'a fait très peur, j'étais certaine de pouvoir tuer avec cette faculté. Je n'ai tué personne, je crois, mais j'ai quand même créé de sacrés malaises avec ce petit jeu.

J'ai pensé que c'était monstrueux, diabolique et j'ai réprimé ce “talent” de toutes mes forces.

Lorsque j'étais adolescente, j'ai appris que des camarades d'école avaient créé un groupe de discussion pour savoir si j'étais plutôt un ange ou plutôt un démon, je n'ai pas été la seule à remarquer ce pouvoir.

Parfois je me dis que j'aurais pu exploiter mes capacités à faire du bien au lieu de les refouler, mais... j'ai toujours peur de l'enfer. Je préfère être la “conne” de service que gourou d'une secte. Cela dit, rationnellement, pour ce qui est de la compréhension au moins, pas de magie : juste l'interprétation de signes “évidents”, sauf qu'ils ne sont pas évidents pour tout le monde, semble-t-il. »

Aglaia

Ils ne sont pas toujours capables d'expliquer de façon rationnelle ce qu'ils perçoivent. Juste une impression, une sensation, une intuition, mais

qui est souvent d'une intensité extrême et qui fait se déclencher des signaux d'alerte pour se protéger soi ou pour venir en aide à l'autre, contagion émotionnelle n'aidant pas. Comment raconter sereinement que j'ai un jour dû surmonter des difficultés à respirer et un estomac vrillé de douleur à cause d'une très forte crise d'angoisse... vécue par mon voisin de voiture ?

« Ce que les gens qualifient de raisonnable, c'est absurde ! C'est du conditionnement ! C'est le cadre social ! C'est pour ça que ça ne marche pas pour un surdoué ! Je commence par faire confiance à mes yeux, à mes sens, à mes perceptions, à mon cerveau !

Moi je sais voir ce que personne ne voit. Je ne vois pas ce que tout le monde voit, parfois... Ça revient au même d'ailleurs. Ma fille aînée m'appelle "le troisième œil". »

Aglaia

« Intuition, et ultraperception ? C'est un peu pareil pour moi : tout ça, ça n'apporte que des ennuis ;-) personne ne me croit ou rarement... »

Close

Mais, entre une pensée qui se développe en « feu d'artifice » et cette hypervigilance mobilisée en permanence, l'adulte surdoué est souvent qualifié de « parano ».

« Je détecte les femmes enceintes avant même qu'elles ne le sachent elles-mêmes. Une fois, j'en ai même vu une avec un ventre de cinq mois au moins alors qu'en fait elle était tout juste enceinte. La fois d'après, le ventre était plat mais bien fécondé, du coup j'ai dû avoir une hallucination qui anticipait la grosseur du ventre ! Les "prémonitions" aussi ça m'arrive, et avec tout ce que je décris au-dessus, mon psychanalyste me pensait chamane... J'ai changé de psy. Il ne m'a, par contre, jamais parlé de surdon même s'il a évoqué plusieurs fois mes capacités cognitives très au-dessus de la moyenne ("N'avez-vous pas encore réalisé que vous allez toujours plus vite plus loin, plus profond que les autres ?"). »

Close

« Dans une boîte où j'ai bossé, tout allait pour le mieux, le boulot se passait bien. Pourtant, j'avais des bouffées d'angoisse et des brûlures à l'estomac, jusqu'à ce qu'un jour mon patron me convoque pour me dire que la boîte allait mal et qu'il licencierait : une personne de chaque service. J'étais celui qui devait partir dans mon

service.

Il n'y avait pas eu la moindre alerte ni la moindre indiscrétion avant, mais je sentais que quelque chose n'allait pas bien... »

Le Loup

« Je vois parfois, ou ai l'impression de voir ce qui va se passer quelques millisecondes avant que ça ne se passe ou alors, il est possible que ce soit le son qui soit décalé dans son traitement par mon cerveau, j'y ai déjà pensé et je trouve ça plus plausible. »

Darblanc

« Je dis qu'en fait je suis capable d'interpréter la réalité et de voir plus loin que les apparences. Ce n'est pas de la voyance, mais de la logique. »

Soleil

« Il y en a qui font des rêves... prémonitoires, n'est-ce pas ? »

Eagle4

« Le manque d'épreuves dramatiques fait de moi une proie du moindre problème car mon référentiel est celui d'une vie paisible et sans difficultés. »

Vercors

Il faut garder en tête l'intensité et la sensibilité émotionnelles particulièrement élevées des surdoués, une caractéristique souvent dissimulée à l'âge adulte, en particulier chez les hommes (« Un garçon, ça pleure pas ! »). Leur sont associés un sens de l'humour très fin, un sens particulièrement développé de la justice et de la moralité, et un vrai désir que certaines actions soient cohérentes avec leurs valeurs personnelles.

Sensibilité et créativité

La neurophysiologie le confirme : l'acquisition, le traitement et le stockage de l'information font la différence entre un surdoué et la population « normale ».

Tandis que le mode de pensée « classique », rationnel – cerveau gauche, linéaire –, est utilisé par la plus grande majorité des personnes, les

surdoués sont en mode « heuristique », intuitif – cerveau droit, en arborescence. Ils pensent quantitativement et qualitativement différemment, et « plus » que la moyenne.

C'est la raison de ce décalage que tous ressentent et mentionnent.

La pensée analogique

La formation d'analogies est un élément clé de la créativité. Le cerveau puise dans sa base de données personnelle, fait des associations et des comparaisons. L'acquisition de nouvelles connaissances relève aussi de ce fonctionnement.

Cette capacité d'analogies se traduit de deux façons : le recours fréquent aux métaphores (un langage imagé) et la synesthésie, beaucoup plus rare.

Pour mieux se faire comprendre, les **métaphores** permettent d'illustrer, de « colorier » ce que l'on veut expliquer par un exemple imagé.

« Écoute... tu sais, c'est comme "Irimé Nage" en aikido, ou encore... tu sais, c'est comme deux astres qui se rapprochent et qui se mettent à tourner à toute allure et alors, à eux deux, ils se mettent à dégager une telle énergie qu'il faut que ça explose... »

Mercuré

« J'ai beaucoup moins de problème de communication en Afrique noire, parce que la parabole est couramment utilisée dans le discours. »

Aglaia

La **synesthésie**, elle, est très peu connue. C'est un mot étrange, rarement employé, et qui est pourtant connu de tant de personnes grâce à Rimbaud : « A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu : voyelles ». La synesthésie est la capacité d'associer des sensations correspondant à un sens (goût, toucher, vue) à d'autres sensations correspondant à d'autres sens : par exemple, une couleur à une lettre ou un mot, ou encore un chiffre ou un nombre.

Les rares personnes qui la vivent n'osent en général pas en parler tant ils se sentent bizarres. La synesthésie n'est pourtant absolument pas une pathologie...

C'est une spécificité identifiée depuis la fin du XIX^e siècle, les bases neurophysiologiques en sont avérées. Selon le site de l'université de Genève, une personne sur deux mille serait synesthète, avec un ratio encore à confirmer d'au moins trois femmes pour un homme (les Anglais estiment huit femmes pour un homme).

C'est la synesthésie qui a permis de faire passer dans le langage courant l'assemblage apparemment surprenant de mots. Couleurs froides (ou chaudes, ou criardes), voix métallique, acidité d'un mot, etc. : il faut savoir que pour certains, cette acidité ou cette couleur provoquent une réaction bien réelle de malaise physique.

À titre d'illustration, voici un texte trouvé sur le site de la faculté de psychologie et des sciences de l'éducation à l'université de Genève (Suisse) :

« Mon monde est coloré. Les lettres et les nombres possèdent une dimension de plus par rapport à une perception auditive normale : ils ont des couleurs. Le A et le 4 sont rouges pétillants, le E est jaune citron et le R bleu noir. La surface du I est lisse et douce tandis que celle du Z est peluchée.

En entendant ou en lisant une phrase, je vois les mots colorés déambuler devant moi comme sur un écran.

L'année a une forme ovale et lisse et rejoint les semaines et les jours dans une forme spiralee compliquée ; chaque mois possède une couleur.

Je me souviens de la couleur du nom d'une personne avant de me rappeler comment elle s'appelle : Anna est rouge et vert foncé et son anniversaire est violet blanc, ce qui ne peut être que le premier mai.

Je ne peux pas inhiber ces sensations volontairement, elles sont toujours là et toujours les mêmes, elles accompagnent tout simplement le langage en donnant une dimension supplémentaire au vécu quotidien.

Ce n'est que récemment que j'ai appris, avec étonnement, que les autres n'avaient pas ces mêmes perceptions et j'ai de la peine à m'imaginer un monde sans mes couleurs, tout comme un non-synesthète a de la peine à comprendre mon monde. On

a tendance à assumer que la réalité est la même pour tout le monde – l'expérience de la synesthésie nous montre que cela n'est pas le cas. »

Irène Schöenberger

Il ne faut pas pour autant croire que métaphores et synesthésie facilitent forcément la vie des surdoués... surtout quand ces adultes savent que leur façon de s'exprimer risque de leur attirer plus d'incompréhension que de sympathie...

La pensée arborescente

Au lieu d'aligner des listes dans sa tête (on liste tous les points d'un premier problème, puis d'un deuxième...), on pense en « feu d'artifice ». On pense à tous les problèmes d'un coup, puis aux composantes de niveau 1 de chaque problème, puis de niveau 2, etc., avec en permanence des allers-retours entre toutes les branches de l'arborescence pour mettre en perspective, valider, éliminer, ajouter.

La pensée en arborescence permet de penser très vite à beaucoup de choses à la fois, par association d'idées. Elle soulève aussi deux difficultés : un possible manque de concentration lors de l'acquisition de l'information (ce que l'on nomme le déficit d'inhibition latente) et la perte d'efficacité dans le traitement et la restitution de cette information. Un mot dans une conversation ou un événement *a priori* anodin génèrent des flots de pensées qui perturbent la concentration. Il est, dans ces conditions, très facile de perdre le fil d'une conversation, ou pire, d'une démonstration, et de passer pour un rêveur.

« On parcourt une arborescence de possibles plutôt que de rester dans une séquence logique. Le défaut : on part littéralement dans un autre monde, on n'écoute plus, on n'est plus avec la personne, c'est dramatique. Quand c'est une association d'idée qui te fait partir, alors là, ça peut être très long : on décroche littéralement. Quand l'événement est dramatique ou important, ça tourne dans la tête à 2 000 à l'heure. C'est un tourniquet plus qu'une spirale. Ça peut pas s'arrêter, ça s'emballe, c'est contre-productif car ça débouche sur rien. »

Le cerveau, incontrôlable, génère un flot d'associations d'idées qui, par analogies successives, et de place en place, peuvent aboutir à réfléchir à un sujet qui n'a absolument rien à voir avec celui initialement traité.

« J'ai un mode d'apprentissage fractal : j'aime à cerner les grandes lignes de la totalité, puis les grandes lignes des sous-problèmes de la totalité, etc. Je n'aime pas l'apprentissage linéaire et laborieux. »

BigOli

« Moi, ça me permet de suivre plusieurs conversations en même temps, puis d'intervenir dans chacune d'elles à tour de rôle – voire parfois faire une synthèse de plusieurs conversations pendant qu'elles ont lieu. »

Le Loup

« Exemple du fonctionnement de ma pensée : le jeu Taboo. Dans la version que je connais, il faut faire deviner un personnage célèbre sans prononcer certains mots. Pour le faire, je fais toujours des associations de sons et d'images. Je fonctionne énormément par rébus. Un nom propre, c'est une succession de sons et ces sons me conduisent à des associations images/mots qui me permettent de faire des rébus, ou alors des jeux de mots. Je déteste jouer à ce jeu, parce que les gens ne suivent rien et ça m'énerve.

Quand je vois une statue dans un musée, selon l'émotion exprimée et suscitée, je me demande quel était l'état d'esprit de la personne qui l'a sculptée. Était-ce une commande ? Comment ça se fait que l'art roman soit beaucoup moins évolué que l'art grec alors qu'il le suit ? Pourquoi y a-t-il eu un déclin ? Est-ce lié à la nature de la pierre ? à l'Histoire ? Est-ce que le sculpteur roman connaissait l'art grec ? Que ressentent les autres personnes qui voient cette sculpture ? Est-ce que c'était pas chiant de devoir vendre pour vivre et donc, dans quelle mesure l'art était-il libre ? Quelle est l'influence de la mode sur l'art ? Pourquoi le mec de derrière a-t-il une canne, tiens il boîte, il a dû avoir un accident. C'est bête parce que j'ai toujours la cheville un peu enflée l'été, faudra que je pense à me faire prescrire un bas de contention. »

Caméléon

Quand on veut transmettre une information et convaincre, la base de la communication est de présenter cette information d'une façon telle qu'elle soit comprise facilement et rapidement.

Or, quand la pensée se développe à toute allure, hors contrôle, la somme

des informations qui se présentent est telle qu'on ne sait plus par où commencer, parce que ces informations sont présentées en même temps. La personne dont la pensée part ainsi en feu d'artifice a du mal à maîtriser la « surchauffe » de ce cerveau qui a développé quasi instantanément une pensée aux ramifications particulièrement nombreuses sur un grand nombre de niveaux et sous-niveaux. En situation de pression, quand une réponse immédiate à une question posée est attendue, deux cas ont toutes les chances de se présenter dans la restitution de l'information, suivant que la personne sait ou non recourir à son cerveau gauche (siège de la méthode) pour canaliser la créativité du cerveau droit.

Pendant que le cerveau droit continue à produire, que se passe-t-il entre cerveau gauche et cerveau droit ?

- **Le barrage du cerveau gauche** – Le cerveau gauche demande du temps pour faire le tri, la hiérarchisation et la mise en forme de l'information. Il veut maîtriser l'information qui va être donnée. Ce barrage déclenche une forte dépense d'énergie : le cerveau gauche contient comme il peut le déferlement d'informations en même temps qu'il les traite. Pour compenser la fatigue qui en résulte, le plus grand calme, voire l'isolement, est alors nécessaire pendant au moins quelques minutes, le temps de mettre de l'ordre et d'être sûr d'être clair et compréhensible tout en ayant validé que rien n'était oublié.
- **Le cerveau droit hors contrôle** – La personne manque de méthode. Elle est incapable de hiérarchiser les axes selon lesquels elle veut développer et présenter sa réflexion, elle s'épuise à ranger ses informations sans y arriver : tout tourne à toute vitesse. Le cerveau gauche est débordé. Une certaine fiébrilité et une agitation prévalent.

Dans le premier cas, le barrage du cerveau gauche conduit à une réponse de type « Je ne sais pas » pour éviter de dire des bêtises.

Cette réponse fait bien sûr peser sur celui ou celle qui répond de la sorte un soupçon d'incompétence ou de désintérêt, voire de rétention d'informations volontaire qui est vraiment aux antipodes de ce qui se passe vraiment.

« J'ai raté mon premier test de QI car je n'osais pas donner la réponse que j'avais trouvée tant que je n'avais pas pu vérifier tous les points de mon raisonnement, mais également les autres cheminements pouvant me conduire à d'autres réponses ou sur d'autres voies. Cela me poursuit toujours dans la vie quotidienne où je passe pour quelqu'un qui a du mal à raisonner. »

Umbr

« Ou l'envie de ne pas répondre à une question parce qu'elle appelle à une réponse trop complexe : au final, on peut connaître la réponse sans la donner (là où l'interlocuteur attend un oui/non, on pensait plutôt à un "oui, parce que"). »

Papy

« Quel est l'impact de la fuzzy logic sur le développement des logiciels d'analyse de base de données sémantiques ? Mercure, qui me répondait dans un premier temps qu'il ne connaissait pas les affres de la pensée arborescente, Mercure reste interdit un moment à l'énoncé de cette question qui touche à son cœur de métier. "Je ne sais pas".

Et puis, mis en confiance, parce qu'il se voit avant tout demander de visualiser ce qui se passe dans son cerveau, il explique : "Ça va à toute allure, plusieurs niveaux se développent.

Je tente de faire converger tout ça, je n'y arrive pas, il y en a dans tous les coins, comme des grands tiroirs gigognes qui s'ouvrent les uns après les autres... et ça va très loin. J'ai besoin de calme, il faut que je me pose au moins cinq minutes pour mettre de l'ordre dans tout ça. Je ne pourrais pas donner de réponse comme ça". »

Dans le second cas, le débit de paroles est précipité, haché, confus, voire incohérent, les priorités ne sont pas claires, ne semblent pas logiques, quand elles n'apparaissent pas hasardeuses, on ne sait pas où la personne veut en venir, ce qu'elle veut démontrer. Cette réponse fait douter de la pertinence des conclusions présentées ou des solutions proposées et suscite même un *a priori* négatif, un mouvement de recul,

face à cette confusion et cette agitation.

Quand je dois présenter un sujet – et c'est encore plus difficile quand il me tient à cœur – les mots se précipitent et je suis confuse. Mais c'est parce que dans ma pensée, ça va encore plus vite. Je « vois » l'arborescence qui se développe, je suis incapable de la ralentir, et je voudrais me dépêcher de dire tout ce qui se déroule pour ne pas risquer d'en oublier ; et même, en général, c'est carrément une image en trois dimensions qui se forme à mon esprit : un globe creux dont les nœuds au croisement des longitudes et des parallèles sont susceptibles de se relier entre eux par l'intérieur du globe. C'est très joli, parce que chaque fois je vois une image lumineuse d'un bleu électrique agréable... Mais c'est infernal à restituer à l'oral.

J'ai du mal à gérer mon émotivité. Et c'est très frustrant pour tout le monde : ceux qui cherchent à comprendre ce que je veux dire, et moi qui n'arrive pas à poser tout ça tranquillement, et qui finis par dire des trucs qui ont l'air complètement hors sujet parce qu'il n'y a que moi qui comprends l'intérêt d'en parler. Au final, je suis susceptible de me décrédibiliser, alors même que l'avenir me donne en général raison sur ces analyses que j'ai si mal su communiquer.

J'y travaille, maintenant que je sais ce qui se passe. En particulier, je n'hésite plus à verbaliser ce besoin de mettre en ordre mes idées et le risque de grande confusion que cela représente si je ne le fais pas.

« Au-delà du désordonné, c'est vraiment la vitesse, pour être sûr de tout dire avant que la pensée s'échappe. »

Eagle4

« Comment dire à quelqu'un ce que l'on pense alors qu'on n'a qu'une seule bouche pour parler, et qu'il faudrait dire plusieurs phrases en même temps pour que la chose soit claire/précise et limpide... surtout quand il est hors de question d'être imprécis – ici, pour moi, l'importance d'être compris dans le moindre détail est primordiale, c'est quasiment une question de vie ou de mort. Ça me fait penser à deux femmes surdouées que j'ai été amené à rencontrer quelques fois : l'une a un débit de parole

épuisant, on sent qu'elle a peur de ne pas avoir le temps de donner tous les détails qui lui permettraient d'être précise ; la seconde avale la moitié de ses mots de peur qu'on ne l'écoute pas jusqu'au bout. »

Le Loup

Dans les deux cas, lenteur ou précipitation, la réponse a perdu de son efficacité, pour la plus grande désolation de celui ou de celle qui ne demandait en général qu'une chose : partager son savoir et ses découvertes...

La pensée divergente

Facilitée par le raisonnement en arborescence et par l'hypersensibilité, la pensée se fait aussi divergente. En effet, l'hypersensibilité qui caractérise les surdoués génère des rappels de mémoire plus fréquents que dans la population « normale ». Elle facilite les associations d'idées et la formation de nouvelles pensées constructives/créatives sur le mode analogique et heuristique.

L'importance des émotions dans la mémorisation est connue. Une fois de plus, les sens sont largement mis à contribution, beaucoup plus que dans la population normale.

Impossible de se concentrer sur un point de détail pour résoudre un problème : il faut absolument resituer ce point dans un contexte plus vaste, en étudier tous les détails, même ceux qui ne semblent pas pertinents *a priori*.

Les analogies se forment alors, combinant les données de différentes façons. Elles se forment naturellement, apparaissent comme des « évidences », sur la base de données théoriques, mais aussi, et surtout, de faits...

Il est clair que ces analogies n'apparaissent pas de façon évidente aux yeux des autres, surtout dans ce qui est appelé le traitement de « signaux

faibles », des informations apparemment anodines sur l'instant mais qui, à terme, peuvent devenir essentielles pour la compréhension d'une situation.

« Un mot, une idée rejoint une autre qui rejoint une autre et j'ai l'impression de dérouler un fil soigneusement enroulé dans ma tête, avec des perles enfilées çà et là. Ou bien de suivre un itinéraire bordé d'indicateurs divers avec une halte à chaque carrefour pour choisir le bon embranchement. J'ai vraiment l'impression de vivre physiquement le trajet de la pensée dans le réseau neuronal. Ça peut prendre un certain temps et ça se remarque : un vieux rêve de mon fils est de rendre mon cerveau transparent pour voir par où ça passe pour que mes temps de réponse soient aussi longs, parfois... »

Il est clair que le feu d'artifice, ce n'est pas mon truc. J'ai plutôt l'impression d'être une sorte de rouleau compresseur implacable : du lent et du lourd, horriblement efficace.

Je crois que ce fonctionnement linéaire logiquement très rigoureux est incompatible avec une véritable créativité. En revanche, je me trompe peu et, au bout du compte, le fait d'avancer étape par étape, méthodiquement, aboutit parfois à des pensées très originales, puisque je suis moins que d'autres obnubilée par le conditionnement social et le fameux "inconscient" au sens psychanalytique. En plus, c'est incroyable le nombre de données qui sont stockées dans un cerveau. Parfois, j'ai l'impression de retrouver des choses pleines de poussière au bord du chemin, stockées depuis des années et se retrouvant soudain dans la lumière et utiles... »

Aglaia

« Le processus séquentiel du type normal, observé tous les jours chez les autres, c'est : écouter un besoin ou lire un problème, le synthétiser et trouver une solution.

Je fonctionne pour ma part en parallèle : j'écoute le besoin/le problème, je construis la famille de solutions arborescentes simultanément. Le terme de simultané n'est pas le bon, mais je n'en ai pas de meilleur. C'est simultané et instantané.

Mais, des fois, je peux être en retard ou en avance. En avance, parce que je j'anticipe le besoin (ça, c'est lié à l'expérience, je pense : je connais le besoin avant qu'il soit énoncé). En retard, parce que au fur et à mesure que je découvre le besoin, il y a peut-être une condition posée plus haut qui n'est plus remplie. Il faut revenir en arrière pour modifier mentalement l'arbre de solutions. Pendant ce temps, le besoin continue d'être exposé, il faut donc rattraper son interlocuteur. En général, j'y arrive. Si je n'y arrive pas, je l'interromps sous couvert de prendre des notes (en environnement professionnel).

Ça marche pareil avec les énigmes. Je « vois » la solution tout de suite, je la construis en même temps que le problème est énoncé. C'est à la limite de l'intuitif. Mais ça ne marche pas pour tout. Je suis en général nul en énigme sauf pour une certaine

typologie d'énigmes, celles qui font appel à la logique mathématique, je pense (c'est ma culture, pour tout ce qui est autour du langage, ça ne marche pas). Cette caractéristique de fonctionnement a des avantages et des inconvénients.

- Avantage : tu es rapide (tu passes pour quelqu'un de brillant, de vif, d'expérimenté...).
- Inconvénient : déficit d'écoute. Tôt ou tard tu finis par attirer ton interlocuteur vers ta solution. Tu l'influences (façon de poser les questions). Le risque : passer à côté de quelque chose. C'est rare, mais ça arrive. »

Eagle4

« En général, ça finit par un : “Je vous l'avais dit, mais vous n'avez pas voulu m'écouter...” »

Soleil

Le raisonnement part de très loin. C'est ce qui fait d'ailleurs la précision du résultat car il sera la résultante de la combinaison d'un nombre infiniment supérieur de paramètres par rapport à une réflexion « classique ».

« Que ça peut être pénible d'avoir toujours raison et de n'être jamais écouté ! »

Le Loup

« En réunion, on me dit souvent que je vois trop loin. »

Caméléon

« J'en ai marre d'avoir toujours raison ! »

Mercure

C'est ainsi qu'un surdoué a la capacité de penser « hors du cadre » (« *Think outside of the box* ») ou de façon « latérale » (*lateral thinking*), selon le scientifique Edward de Bono.

À la différence de la majorité de la population qui va réfléchir dans les limites d'un cadre de références donné, un surdoué a une grande faculté à remettre naturellement à plat l'ensemble de ce qui fait le cadre de référence, à le considérer sous un angle radicalement différent... ou à le reconstruire à sa façon. Il peut alors faire apparaître de nouvelles

perspectives, de nouvelles solutions, faire émerger une idée géniale ou révolutionnaire, sans d'ailleurs avoir particulièrement conscience de l'originalité de son mode de fonctionnement.

L'acquisition d'informations et les rappels de mémoire forment la base de cette capacité à penser « hors du cadre ». Et cela se construit naturellement, dès l'enfance.

L'enfant surdoué est curieux. Il le reste à l'âge adulte, susceptible d'être intéressé par tout et n'importe quoi attirant et retenant son attention, par des sujets qui peuvent être extrêmement variés et apparemment sans rapport particulier entre eux.

Ainsi existent les polymathes, ceux qui ont des connaissances approfondies dans des matières très diverses. D'où l'idée qu'un surdoué (polymathe de fait) est omniscient, car capable de puiser dans chacun de ses domaines d'intérêt pour mettre des informations en perspective, les confronter, les revisiter, voire en créer de nouvelles.

Chercher et créer sont une seconde nature pour un surdoué.

« Le processus de création est le seul intéressant. Dès qu'il est achevé, il faut en démarrer un autre, pas forcément dans le même domaine. On est incapable de faire fonctionner ce que l'on vient de créer. Enfin, on peut, mais fondamentalement, ça n'est pas intéressant. On ne peut vivre qu'en créant un outil, une organisation, des modèles, des machines, des livres, de la musique, n'importe quoi. Par contre, quand on a créé un outil, par exemple, en général on ne s'en sert pas, parce que ce qui était intéressant c'était de le créer, pas de l'utiliser. (Pour un musicien, je transposerais en disant que ce qui est intéressant, c'est de créer la symphonie, pas de la jouer, mais je ne suis pas musicien). Et ça, c'est une différence fondamentale avec des « neuro-standards » qui peuvent aussi créer avec autant d'envie et de talent, mais qui le font uniquement en vue de l'utilisation qu'ils vont en faire. »

Eagle4

Chercher et créer peuvent prendre plusieurs formes :

- résoudre des énigmes : mots croisés, sudokus, puzzles et autres casse-tête, etc. ;

- jouer avec les mots : jeux de mots, anagrammes, charades, etc. ;
- faire des jeux de stratégie et de mémorisation : échecs, « Donjons et Dragons », bridge, tarot, etc. ;
- se poser des questions sans fin sur différents grands sujets (« Tu te poses trop de questions ») ;
- expérimenter : du bricolage maison au génie génétique, en passant par la création culinaire et la philosophie ;
- et de façon générale : imaginer, développer... inventer, créer !

J'ai fait le rapprochement avec cette tendance que j'ai parfois à me mettre dans des situations un peu difficiles. J'ai réalisé que c'était pour me mettre au défi de m'en sortir : « Débrouille-toi ! Il n'y a qu'une seule sortie : vers le haut ! » Une façon peut-être un peu surprenante d'être créative !

Le Loup, lui, écoute les machines sur lesquelles il travaille ; il exprime que ce sont en fait elles qui lui parlent, dans un langage silencieux qu'il perçoit sans être capable de rationaliser ce qu'il perçoit : « Sur les machines que j'entretiens, souvent je n'ai pas besoin de chercher la panne avec des appareils de mesure ou de vérifier le traitement que fait le logiciel : c'est un peu comme si je "voyais" où se trouve ce qui "bloque" les rouages, j'enlève le grain de sable et tout refonctionne normalement, c'est tout simple. »

Caméléon, elle, visualise la structure moléculaire des machines sur lesquelles elle travaille.

Mercure pratique le « zen cracking » : sans avoir à les lire, il visualise les millions de lignes de code des programmes qu'il s'amuse à analyser et à modifier.

« Mes premiers programmes sur Apple IIC ! J'avais écrit un programme pour créer des mots fléchés. J'en ai créés avec des définitions complètement dingues. »

La pensée divergente permet de penser avec un esprit ouvert, capable de ne rien tenir pour définitivement acquis, ne se laissant enfermer dans aucune autres limites que celles que son éthique lui impose. C'est le domaine de prédilection du cerveau droit.

Mais pour aboutir à une solution, il faut ensuite converger, c'est-à-dire évaluer et filtrer les possibilités existantes. C'est le rôle du méthodique cerveau gauche.

Le risque, pour l'adulte surdoué qui diverge facilement et qui converge ensuite avec difficulté, c'est d'être mis en doute, face à ce qu'il peut avancer.

Pire, de se voir discrédité, s'il n'est pas capable d'en démontrer logiquement et méthodiquement le bien fondé. Une seconde pour fonder une réputation, des mois pour en changer...

« Quant aux liens que l'on peut faire entre des idées *a priori* non liées, ça oui. C'est ce qui cause la plupart du temps la désynchronisation avec les autres. »

Zorg

« Quand je relie moi-même différentes idées que je me suis mis à concevoir, ça m'est tout à fait normal ; pour moi je veux dire. Plus clairement, je suis toujours étonné de l'étonnement des autres. »

CPat

« Lorsqu'un problème quelconque est rencontré, il m'arrive de voir immédiatement d'où il vient. Si je suis au milieu d'agités ou de grandes gueules, je vais le dire, mais en règle générale, je ne serai ni entendue ni écoutée.

Les autres vont ricaner en me disant que ça n'a rien à voir, que j'y connais rien de toute façon, que « mais non », la réponse c'est pas ça puisqu'ils sont plus à penser que la réponse est autre.

Alors je laisse tomber et j'attends que les autres finissent par trouver ou se lassent de la recherche. Soutenir que l'œuvre de quelqu'un est une grosse merde quand cette œuvre est à la mode promet des soirées animées... »

Caméléon

Vercors s'en sort mieux :

« J'ai une vision synthétique très rapide et très claire de sujets complexes. Eh oui, je sais que la plupart du temps les gens ont du mal à se projeter ainsi et je dois faire preuve de pédagogie pour expliquer ce que j'ai vu instantanément ; inversement, ma vision analytique est beaucoup plus moyenne et je souffre et envie ces calculateurs brillants qui traduisent instantanément une situation en briques élémentaires mathématiques ou en chimie organique. »

Dans une organisation, les penseurs divergents sont souvent les « boîtes à outils », les *think tanks* qui apportent sens du défi, motivation et enthousiasme aux autres. Cette capacité de raisonnement est très souvent ce qui met en porte-à-faux le surdoué dans son environnement social, car dans la population « normale », « neuro-standard », elle n'est pas développée.

« J'ai fini par comprendre ce qu'était la pensée divergente, pour des normo-standards : ce sont les séances de brainstorming ! »

Soleil

Les stratégies d'apprentissage qui en résultent sont très différentes :

- Le « neuro-standard » préfère travailler (en groupe) à imposer une idée dominante dans le cadre de relations sociales. Il a plutôt besoin de l'existence d'une structure externe (ou contrainte externe) pour évoluer.
- Le désir de comprendre des idées complexes pour le seul plaisir de comprendre est moins fort chez les « neuro-standards » que chez les surdoués.
- Un surdoué, lui, ne peut s'empêcher d'exprimer (en solo, ou seulement avec des pairs qui fonctionnent comme lui) une créativité qui est le propre de son identité profonde : il ne peut faire autrement que de la mettre en pratique, parce que c'est son mode de fonctionnement intrinsèque.

- Le surdoué a plutôt tendance à se référer à ses expériences intellectuelles et à se créer son cadre de référence quand il en ressent le besoin.

La créativité inconfortable

Au-delà de l'acquisition du savoir, quand la majorité des gens préfère se référer à une logique, à un modèle « prédigéré » et communément admis par la majorité, les surdoués cherchent, avant tout, à comprendre le sens des choses, quitte à se lancer seul dans cette recherche.

Les penseurs divergents rencontrent donc des difficultés quand ils sont dans un groupe où le consensus est important : ils sont en général tellement portés par leurs idées nouvelles, qu'ils ont du mal à soutenir efficacement des idées qu'ils trouvent dénuées de sens.

De fait, les penseurs divergents peuvent apparaître comme des personnalités difficilement gérables et peu loyales à leur groupe. Ils sont tout à fait capables, par exemple, de s'opposer à quelqu'un perçu par la majorité comme étant une personne d'influence pour défendre leur façon de penser et de voir une situation.

Créer n'est donc pas toujours confortable parce que pas toujours bien perçu par l'environnement, quand ça vient contrarier l'ordre établi. L'adulte surdoué apparaît alors comme un trublion, qui remet en cause les règles du groupe, qui embarrasse sa hiérarchie en posant des questions qui pointent très exactement « là où ça fait mal ». Il a déjà abouti à des conclusions qui lui permettent d'avoir des positions affirmées, quand son environnement (à son grand dam, et parfois son grand énervement) en est encore à tâtonner.

« Je fais des raccourcis précurseurs, des liens là où il ne pourrait pas y en avoir (logiquement), je pratique à fond l'analogie, j'excelle dans la métaphore. Les liens sont pour moi si "naturels" que ce qui me semble une évidence doit être

« systématiquement justifié pour les autres. Et rien que ça, ça me démotive pour travailler en groupe, donc je lie et relie mais seule... Je me fais souvent piquer mes idées. »

Close

Il est bien connu que tout instigateur de changement risque d'être mal reçu. Mais c'est ainsi que les « extrêmement surdoués » sont capables de créer de nouveaux cadres de pensée pour de nouveaux développements : Galilée, Newton, Darwin ou Einstein parmi d'autres.

Dans les faits, créer n'est pas vraiment confortable, et va au-delà de l'« artiste maudit », aux prises avec ses visions, même si des études ont, par ailleurs, prouvé qu'il y a corrélation entre créativité et variations extrêmes d'humeur.

En évoquant ce sujet, beaucoup parmi ceux que j'ai rencontrés ont eu un réflexe confus de soulagement : donc, ces variations d'humeur, parfois si rapides, sont « normales » quand on est surdoué... Mais donc, il n'y a aussi aucune chance que ça s'arrête ?

Ceux qui n'ont jamais expérimenté ces variations d'humeur et leur intensité ne peuvent pas comprendre la souffrance de celui ou de celle qui les endure, au-delà de leur côté physiquement épuisant.

Face au conformisme d'une société qui ne sait pas reconnaître leurs talents et les tient parfois à distance, à devoir gérer des amplitudes d'humeur que l'on peine à imaginer dans une population « normale », certains en viennent parfois à penser qu'ils sont de trop.

Sensibilité et décalage

Le sentiment d'être à part

Beaucoup de surdoués se sentent en décalage avec le reste de la société,

mais ils ont compris l'importance de l'intégration sociale : depuis des millénaires, il n'est pas bon d'être seul, isolé d'un groupe qui peut assurer protection, reproduction, et même faciliter la survie.

Le plus souvent, la volonté de conformité prévaut. Toutefois être conforme aux attentes de la société, c'est être susceptible de renier une partie de soi-même. En répondant aux attentes des autres, impossible de répondre à ses propres attentes.

C'est particulièrement vrai pour les femmes surdouées qui ne sont pas forcément « sociologiquement correctes ».

Les surdoués qui ignorent leurs spécificités connaîtront vraisemblablement en permanence un sentiment diffus de malaise. Et ceux qui connaissent leurs spécificités peuvent avoir beaucoup de difficultés à accepter d'affirmer sereinement leur différence face à la pression sociale et au regard des autres.

Jean-Charles Terrassier décrit comment l'hypersensibilité est à l'origine du développement asynchrone. Les enfants surdoués atteignent, plus tôt que les autres enfants, des étapes identifiables et clairement définies de développement ainsi que certaines compétences. La différence n'est pas dans le simple fait d'« y arriver plus tôt ». Elle est dans le rythme des acquisitions.

Par exemple, un enfant plus sensible et qui marche, parle et lit plus tôt que les autres acquiert et traite (et mémorise) plus vite plus d'informations et d'expériences. La combinaison de ses connaissances le mènera à de nouvelles réflexions et conclusions. Il pourra les tester, acquérir de nouvelles informations et ainsi de suite... Les différences, loin de s'amenuiser, ne vont donc cesser d'augmenter : un enfant au développement normal ne pourra ainsi jamais rattraper un enfant surdoué, pas plus qu'on ne peut rattraper un écart d'âge.

C'est ce processus d'intégration qui crée le différentiel

d'expérience et ce sentiment de décalage, de solitude intense, voire d'enfermement que peut ressentir un surdoué, et qui est au centre de sa construction identitaire.

Mais à l'âge adulte, la notion de « développement asynchrone » n'a plus de raison d'être : tout se fonde d'abord sur des questions de développement personnel, d'approfondissement ou d'acquisition de nouvelles connaissances.

Parmi ceux qui ont quelque temps hanté le chat, il y a Pwyll qui, à 25 ans, connaissait déjà cinquante-neuf langues. Linguiste, spécialiste des langues celtiques, l'apprentissage des langues le passionnait et c'était un admirateur inconditionnel de Claude Hagège. Peut-on dire de lui qu'il les savait « plus tôt » que ceux de son âge ?

Il ne faut pas sous-estimer combien ce sentiment de décalage peut être intense, et la solitude qui l'accompagne difficilement supportable.

« Décalage ? Non.

Il y a bien deux ou trois personnes avec lesquelles je ne me sens pas totalement désynchronisée. »

Zorg

« J'ai l'impression que ce sont les autres qui sont bizarres, depuis tout petit. »

CPat

« Je me sens encore très différent des autres, je reste trop curieux, trop créatif, trop excentrique, trop sensible, trop idéologue, trop rapide, trop exigeant, pour être considéré comme normal. »

Le Loup

« Ah oui, le temps ! Moi ça irait plutôt bien, ce sont les autres qui sont en décalage, enfin, c'est eux qui s'en plaignent. Je comprends trop vite en cours, j'arrive en retard au boulot... C'est un peu leur problème. J'essaie d'en tenir compte pour éviter leur mauvaise humeur, mais je n'en souffre pas directement. »

Agliaia

« Je suis une exploratrice, j'ai de l'avance, ça m'énerve juste d'avoir ce petit mouvement intérieur qui me fait douter un temps de trop (mais faut bien l'accepter

comme marque du surdon), le temps juste de me dire que je suis à côté de la plaque, alors qu'en fait je suis déjà bien loin de cette petite plaque-là. S'affranchir du pouvoir moderne de la comparaison, c'est un combat de tous les jours, alors je n'ai pas trop d'exigence là-dessus (ce qui serait une injonction paradoxale). Prenons ce qui se présente chaque jour... »

Close

On peut avoir l'impression de se sentir vieux ou vieille bien avant l'heure, tout en regrettant de ne pouvoir vivre trois ou quatre vies afin d'apprendre et découvrir toujours plus et surtout « au-delà », cet émerveillement de l'apprentissage sans fin, de la découverte d'horizons extraordinaires.

C'est effectivement ce qui m'est arrivé un jour. J'avais 24 ou 25 ans, je me suis soudain sentie vieille... tellement vieille... Je ne sais pas ce qui s'est passé. Mais depuis ce jour-là, je regarde le monde comme si je considérais mon passé. Ce qui me frustre le plus, pourtant ? Savoir que je vais mourir avant d'avoir pu explorer tout ce que contient l'univers. Il y a tant et tant à apprendre.

« Même trois ou quatre vies n'y suffiraient pas : j'en voudrais un bon millier voire plus, il y a tant de choses à voir et à apprendre. Et puis, il faut tant de temps pour se perfectionner dans un art que parfois je baisse les bras avant de commencer, sachant que je ne pourrai jamais atteindre un niveau de perfection suffisant avant ma mort. »

Le Loup

Ce sentiment peut même parfois aller jusqu'à la sensation d'être mort(e), ou d'être dans une bulle, au point de regarder le monde, les « autres », n'importe quelle situation dans laquelle l'adulte surdoué est pourtant partie prenante, comme s'il n'en était que spectateur.

Il existe un réel décalage entre la façon dont il ressent une situation, une émotion, un fait, et celle dont « les autres » les ressentent... J'ai une pensée pour Tadeusz qui vit ça tous les jours, un enfermement à hurler sous des dehors bourrus de chef de bande volontairement provocateur.

« J'ai détesté les soirées étudiantes d'où je revenais avec l'envie de mourir, parce que

je n'arrivais pas à m'amuser, comme les autres. »

Caméléon

« On peut être seul au milieu d'une foule, d'une soirée entre amis, d'un événement professionnel organisé pour les collaborateurs. Moi, j'ai souvent ressenti ça. J'étais seul dans un collectif. À la récréation, au foot, j'étais avec tout le monde (tout le monde il est mon copain), mais avec personne en particulier. Pas d'affinités deux à deux (pas de meilleur copain). Dans les soirées professionnelles, je passe de table en table, je salue, je discute avec les uns les autres. Ça finit toujours pareil, quand j'ai salué tout le monde, quand j'ai discuté avec tout le monde, je suis tout seul, à observer les autres. En fait, ça me lasse (les autres) – c'est dégueulasse à dire, mais c'est comme ça et ce n'est pas méchant. Par ailleurs je n'en souffre pas (pas toujours).

Eagle4

« En plein milieu d'une soirée de trois cents personnes, je me sentirais seul. »

Darblanc

On a la sensation de porter un masque, de jouer un rôle, de ne pas être vraiment soi-même au contact des autres – simplement pour « faire comme les autres », et surtout se protéger.

« Je le vis exactement comme ça, et c'est très frustrant. Cependant, j'ai tendance à penser que c'est à « nous, personnes douées » de faire l'effort d'entrer en contact avec les autres et de nous montrer plus sociables que notre vraie nature. »

Umbra

« Cela étant, je me suis senti beaucoup mieux depuis que j'ai pu comprendre et accepter ce qu'attendaient les autres (au moins en partie). Je ne suis pas certain, en tout état de cause, qu'il s'agisse d'une différence majeure entre surdoué ou non. »

Papy

« Être spectateur pour moi est quelque chose de salvateur : cela me donne le recul nécessaire pour pouvoir contrôler l'émotion qui va résulter de cette situation, cela me permet de ne pas exploser. »

Le Loup

Et surtout, en corollaire, il existe un sentiment permanent de solitude... Les autres vous parlent et vous avez le sentiment que ce n'est pas la peine de chercher à raconter ce que vous ressentez, parce qu'ils ne

seraient jamais capables de comprendre ce que vous cherchez à exprimer. Jamais capables d'appréhender ce que vous percevez au point où vous le ressentez. Jamais capables de comprendre votre degré d'exigence. Ils vous prendraient au mieux pour un(e) idéaliste, au pire pour un fou ou une folle, pour quelqu'un qui est en marge, et qui s'y met volontairement.

Beaucoup confient qu'ils n'ont même plus le courage de s'exprimer, de dire ce qu'ils pensent : ils ont renoncé à lutter, sachant d'avance qu'ils vont devoir se justifier, se protéger...

C'est épuisant, ils ne sont pas de taille à faire face, ils ont déjà tant à se protéger de l'épuisement qui les guette en permanence. De fait, les mots ne franchissent pas la barrière des lèvres.

J'ai fini par comprendre le pourquoi de ma volubilité. J'accepte désormais de reconnaître que c'est ma stratégie pour ne pas aborder ce qui pourrait m'amener à parler de mes centres d'intérêt, qui peuvent paraître si particuliers, les choses essentielles, les questions qui me taraudent et qui sont sans réponses, mes grandes angoisses, ces *afflux d'émotions et de pensées que je me sens si incapable d'exprimer comme je le voudrais*. J'ai tellement pris l'habitude qu'on m'envoie sur les roses quand je dis quelque chose qui me tient à cœur... Alors, je renonce, je n'arrive plus à dire. C'est bloqué. Au point d'en ressentir des nausées s'il faut que je parle. J'ai renoncé à ce que quelqu'un d'autre puisse comprendre, écouter, ou même entendre.

« On finit d'ailleurs toujours dans ces cas-là par « refouler son avis » pour adopter celui de la majorité. Ne pas se distinguer de la masse, se noyer, s'uniformiser. Recherche de normalité, une quête au quotidien. Je sais de quoi je parle. »

Eagle4

« J'ai pris l'habitude de me taire dans ces cas-là, de toute façon on ne m'écoute pas. »

Le Loup

Cette forme de décalage peut aboutir à la formation d'une personnalité schizoïde : des êtres qui présentent une froideur et une pauvreté affective, une nonchalance confinant à l'inertie, qui évitent les relations sociales et les contacts avec le milieu extérieur, qui s'isolent. Le mot autiste est même parfois prononcé. Leur goût est très net pour la rêverie, la méditation, ou encore la spéculation abstraite.

« Toujours vécu très seul, reclus : image de "l'étranger parmi les étrangers".

Lorsqu'on est trop différent, on est monstrueux. Imposer sa réalité à l'autre est quelque part indécent. J'essaie de rendre service, lorsque je ne peux pas faire autrement et aussi parce que j'ai malgré tout un bon fond, j'essaie d'aider à penser, cerner, je ne recherche plus à me faire des amis. Je me sens un peu comme "oiseau de mauvais augure" lorsque j'entre dans la vie de l'autre. Je m'efforce de ne pas m'y éterniser. On appelle cela une "personnalité évitante". Je ne fais jamais le premier pas et j'incite l'autre à ne pas s'éterniser. » BigOli

« N'avez-vous jamais passé des heures à observer les mouvements de foules et le comportement de tout un chacun en vous disant sans cesse : "Mais regarde-moi ces bœufs qui sont incapables de ne pas faire ce que fait le voisin », mais en vous martelant aussi : « Ils semblent heureux, et moi je ne le suis pas. Pourquoi ? Qu'est-ce qui cloche chez moi ? »

N'avez-vous jamais dit d'une personne que vous ne connaissiez pas : " Untel, je ne lui ferai jamais confiance", vous reprochant ensuite ce jugement lapidaire et sans appel ? Ce qui s'en est ensuivi vous a-t-il donné tort ? Et n'avez-vous jamais senti, avec une autre que vous ne connaissiez pas non plus, une complicité, une idée commune ? Et cette personne l'a-t-elle senti, comme une longueur d'onde extrêmement bien accordée ?

N'avez-vous jamais deviné, chez un de vos proches ou chez des étrangers, un sentiment fort existant alors que cette personne cachait à tout prix ce sentiment ? N'avez-vous pas "épongé" et pris du même coup une partie de ce sentiment ?

N'avez-vous jamais trouvé une solution, répondu à une question ou encore "prédit" une situation sans que vous sachiez pourquoi vous avez trouvé cette solution, répondu à cette question, ou anticipé cette situation ?

N'avez-vous jamais passé des heures à tourner et retourner une situation passée avec un tiers en vous demandant ce que vous avez fait de mal ou en vous demandant ce que vous pouviez faire de mieux ?

Je ne vais pas revenir sur la perpétuelle incompréhension mutuelle avec les autres.

La solitude, c'est lourd, c'est très long, c'est très dur, mais ça fait vachement moins mal que le copain avec qui vous avez fait les quatre cents coups, chez qui vous

passer à l'improviste et qui a organisé une bonne petite soirée vidéo/crêpes avec tous les supposés copains et copines de la bande, et ne vous a pas téléphoné pour venir. « Fallait pas l'inviter, il est trop bizarre. »

N'avez-vous jamais eu envie d'être seul, vraiment tout seul et pas cette simili solitude qu'on nous vend à tours de bras [...], cet immense besoin de solitude, ce besoin de se retrouver, soi, de faire le tri dans ses idées, d'assimiler les comportements extérieurs ou plus simplement, pour se reposer d'avoir joué la comédie sociale que nous savons vaine, sans passé et sans avenir. »

Darblanc

« J'ai jamais réussi à intégrer un groupe, toujours un peu à côté de la plaque, de mes pompes. Faut dire à leur décharge que j'ai, je crois, souvent un air complètement paumé, et que je suis dans la lune, ou perdue au fond de moi. [...]

Oui, je me sens toujours seule, tolérée parfois.

Parfois je me dis que j'exagère. Ou qu'il doit y avoir un truc que je ne vois pas qui se lit sur mon visage.

Quand j'étais étudiante, j'allais aux soirées, histoire d'être acceptée. J'ai beaucoup bu, histoire de faire comme tout le monde et pour tenter d'atteindre un brin de légèreté. Ça n'a pas marché.

Je rentrais de ces soirées super mal. Non à cause de l'alcool, mais je sais pas, parce que je ne m'amusais pas, faisais pas et ressentais pas les choses comme les autres. J'étais malade, je devais regarder des films jusqu'à pas d'heure en rentrant, parce que j'avais mal, terriblement mal. Et toujours cette envie d'en finir.

Pourquoi tout ça ?

Je pense que j'ai l'air pédante. L'air fragile aussi. Je suis sûrement insupportable. Des choses dont je me rends pas compte, mais qui doivent exister pour que le rejet soit si fort.

Je me suis souvent posé la question de savoir si je n'étais pas le fruit d'un viol. Je sais, c'est étrange.

Je suis jamais dans la famille, à sa périphérie peut-être.

Je suis pour eux, la teigne, la chieuse, celle qui fait pleurer ses parents ou qui fout rien à l'école et qui fait que rater. »

Caméléon

« C'est étonnant la justesse de cette formule au premier degré : le monde qui nous entoure. Toutes les notions d'enfermement, de barrières qui nous empêchent d'aller plus loin et finalement, cette notion de non-appartenance, se retrouvent dans ces mots. Pourtant, être entouré, c'est aussi être accompagné, aidé, ne pas être laissé seul. »

Zorg

« Au lycée, j'étais un paria, trop bizarre comme mec. J'ai eu la chance au LEP de rencontrer trois autres gars comme moi, nous étions les parias, mais nous étions trois. »

Le Loup

Le syndrome du falsificateur

Carl Gustav Jung a mis en lumière le profil du « falsificateur », pour décrire un individu dont les compétences les plus développées et/ou utilisées étaient en fait hors de ses préférences naturelles.

Cela, à ses yeux, ne pouvait manquer d'avoir des répercussions sérieuses, à la fois pratiques et physiques, car il y a là « violation de ses dispositions naturelles » : *« On peut énoncer que lorsque le profil du falsificateur émerge en tant que résultat d'une influence extérieure, l'individu devient alors névrosé, et on ne peut attendre de guérison que dans le développement d'une attitude (ou de fonctions) qui corresponde à ses inclinations naturelles. »*

Ce genre de situation, dans laquelle l'individu est tiraillé entre deux personnages (celui que l'extérieur lui a fait façonner et ses aspirations internes) s'avère extrêmement douloureux pour le bien-être physiologique de l'organisme, conduisant souvent à un état inhabituel d'épuisement.

L'éducation, la compréhension, l'empathie, le soutien émotionnel, le recadrage par soi-même de son expérience sont des outils psychologiques puissants. Ils sont pourtant pratiquement sans effet quand l'individu passe son temps à aller contre sa nature et ses aspirations profondes.

Pour les surdoués, comprendre que cette adaptation permanente pour être conforme aux attentes normées de la société est le facteur principal de stress peut les aider à mettre en place des stratégies pour s'en accommoder de façon plus efficace.

Le syndrome de l'imposteur

Quand un adulte surdoué connaît mal son mode de fonctionnement et en quoi il peut différer des personnes « normales », le résultat de cette méconnaissance est souvent une très faible estime de soi.

Étrangement, chez certains de ces hommes et de ces femmes qui sont reconnus comme performants, le « syndrome de l'imposteur » est largement rapporté.

Ces gens font sans effort particulier ce que peu d'autres peuvent faire et, pourtant, ils attribuent souvent plus leurs succès à des raisons externes qu'à eux-mêmes, acceptent plus facilement d'en imputer une part au facteur chance plutôt qu'à leurs propres mérites (avoir « juste » été là au bon moment, ou avoir « juste » eu la bonne idée au bon moment...).

Ceux-là sont très souvent inquiets de savoir « jusqu'à quand “ça” va durer », « ça » étant le facteur environnemental et non pas leurs compétences, que l'expérience renforce chaque jour davantage.

« Lors d'un stage en école d'ingénieur qui devait durer deux mois, j'ai résolu le problème en cinq jours tout en faisant économiser pour dix mille euros d'analyses qui devaient être faites...

Plus tard au cours du même stage, errant comme une âme en peine à la recherche d'une occupation, je me suis trouvée à potasser un problème rencontré sur une installation de chauffage chez un client. J'ai conduit une analyse poussée en une semaine. La semaine suivante, quelle n'a été ma surprise lorsqu'un ingénieur expert d'une quarantaine d'années a demandé à me voir pour me féliciter de la qualité de mon analyse. J'ai su après que cet expert avait dit au PDG de la boîte où j'étais en stage qu'ils auraient pu s'abstenir de faire appel à lui, tout était dans mon rapport. Je suis partie de ce stage en ayant le sentiment de n'avoir rien fait, si ce n'est joué au chat et à la souris pour faire croire que j'avais beaucoup travaillé. (J'avais la sensation de les avoir floués.)

Jeune ingénieur, je me suis trouvée à la tête d'un projet de cinq cents k€ seule pour vérifier la mise en route d'une nouvelle chaîne de production, nécessitant l'acquisition de nouvelles machines, la mise en place de nouvelles méthodes de travail. Cette chaîne permettant de fabriquer un produit qui représentait plus de 50 % du CA de l'entreprise qui venait de m'embaucher.

Est-ce inhabituel pour un ingénieur débutant ? Je ne sais pas.

De toute façon, je suis un ingénieur de seconde zone, diplômée d'une illustre école inconnue. Diplômée non sans mal, après bien des péripéties, seule à croire que je pouvais faire des études longues, avoir mon bac, réussir ma réorientation... »

Caméléon

Sur fond de perfectionnisme particulièrement aigu, deux réactions possibles :

- Certains craignent tellement l'échec qu'ils en sont paralysés et souffrent de procrastination aiguë. Ils laissent aux autres le soin de décider pour eux (avec toute la souffrance qui peut résulter à la longue de ne plus du tout maîtriser quoi que ce soit dans sa vie... Ce qui valide bien ce sentiment de ne pas être à la hauteur).
- D'autres, au contraire, se jettent dans une frénésie d'activités qui les rend insupportables aux yeux de leur entourage.

« Un perfectionnisme contrebalancé d'une capacité à se décourager rapidement. Disons que pour les choses qui me touchent vraiment, je ne supporte pas la moindre imperfection... jusqu'à ce que ça ne me touche plus tant que ça. »

Hobbes

Les managers sont tout particulièrement concernés. En cas de procrastination, l'équipe risque de perdre confiance et son travail d'être complètement sapé. En cas de frénésie, la notion de harcèlement peut être évoquée : le management par la terreur n'est en effet jamais loin.

Ces perfectionnistes maladiés fonctionnent sur la certitude qu'ils ne sont pas assez bons, que leur salut passe seulement par le fait de travailler plus et mieux : c'est ce qui est à l'œuvre chez les fameux « alcooliques du travail » (les *workaholics*). Ils impriment un rythme de travail en général intolérable pour les autres. Y compris par la manipulation (parce qu'ils ne veulent pas échouer face à ce défi qu'ils se sont lancé), ils cherchent à faire progresser leur environnement malgré lui pour le mettre à leur

niveau.

Atteindre leur objectif est cependant bien souvent irréaliste. Qu'on observe attentivement ce qu'ils recherchent dans ce perfectionnisme : ils doivent en permanence faire face à des pensées défaitistes et lutter contre l'abattement qui en résulte. Pour un observateur averti de leur surdon, l'énergie et le perfectionnisme désespéré de ces individus les rendent à la fois touchants de sincérité et désespérants de distance, car si intimidants dans leur énergie au travail. Ces gens qui prennent toujours plus de travail à leur charge sont en même temps ceux qui ont le moins confiance en leurs propres capacités de réussite.

Dans ces conditions, nombre d'entre eux finissent par un infarctus, par un *burnout* ou à tout le moins par un arrêt de travail prolongé pour surmenage. L'accident valide alors qu'ils n'étaient pas à la hauteur, tragique cercle vicieux pour ceux à qui la notion de vie équilibrée est étrangère, tant leur estime de soi est faible...

La honte et l'inhibition intellectuelle

L'inhibition intellectuelle est un danger réel pour un surdoué, ce qui va bien sûr à l'encontre des idées toutes faites sur le sujet.

À l'origine de ce phénomène ? La honte.

À cause de leur extrême sensibilité, nombre de surdoués ont connu une réaction extrêmement intense suite à une honte ou une humiliation subie dans leur enfance. Décalage avec ses pairs qui font preuve d'agressivité, difficultés d'adaptation à un système scolaire normatif qui le rend contre-performant – surtout quand il est affecté d'une quelconque forme de dyslexie... Compte tenu de son hypersensibilité et pour échapper aux agressions diverses dont il fait l'objet, de nombreuses raisons existent pour qu'un enfant cherche à se protéger en s'autolimitant. Il fait le

nécessaire pour ne plus réfléchir et donc ne pas s'exposer à l'agressivité de son environnement.

Pour Mary Rocamora, la honte est la « principale cause de mort » du potentiel pour le surdon. La destruction systématique de l'estime de soi est dévastatrice chez l'enfant en général, et particulièrement chez le surdoué.

Certains estiment que l'effort pour être « quelqu'un » est simplement futile, pour ne pas avoir à être confronté *in fine* au fait qu'on n'est « rien ». Partir du principe qu'on est bête est plus simple. D'autres, qui vivent une belle carrière professionnelle – ou sportive, ou artistique –, restent prisonniers de la terreur d'être humiliés au moment où réapparaîtra la honte primitive au détour d'une mise en boîte ou d'une critique plus acerbe sur ce qu'ils font ou ce qu'ils ont et qui les renverra à ce qu'ils sont ou ne sont pas.

Le besoin d'exprimer leur créativité intérieure est important chez beaucoup de surdoués. Or, quand le besoin de créer rencontre le mur de la honte, le désespoir n'est jamais loin, de même que le risque d'abus de substances dangereuses ou d'un comportement d'autodestruction. Se fuir soi-même pour fuir la honte...

« Perfectionniste, ayant des exigences élevées pour moi-même comme pour les autres ? Pas exactement. Disons que je peux me contenter de peu, je suis paresseuse ou sans énergie, mais avec un sentiment d'écœurement et de culpabilité. J'ai des regrets et des remords, je ne suis pas satisfaite.

Ce fichu manque d'énergie frôle la paralysie, je n'ai pas d'explication. On me parle régulièrement de dépression, mais ce mot implique une alternance entre des périodes dépressives et d'autres qui ne le seraient pas, tandis que mon manque d'énergie est presque constant. »

Aglaia

L'inhibition intellectuelle de l'enfance est une tactique très coûteuse en énergie, épuisante. Elle donnera un adulte dépressif, en décalage permanent entre ce que la société lui accorde comme place, ses

aspirations profondes et son potentiel réel. D'une façon ou d'une autre, l'adulte sent qu'il se trahit lui-même, qu'il se nie, qu'il s'annihile, qu'il s'asphyxie progressivement. Mais il ne sait pas pour autant ce qu'il faut faire, par où commencer, quelle direction prendre, à qui en parler, si même il est possible d'en parler.

« J'ai décidé vers l'âge de 10 ans de me suicider intellectuellement, ce à quoi je ne suis malheureusement pas parvenue, ça continue de tourner dans ma petite tête. Je voulais devenir une huître, ne plus penser, l'arrêt de la lecture a participé à cette entreprise de suicide intellectuel. C'est ma fille qui m'a contrainte à assumer ce HQI que j'ai occulté pendant de si longues années (30 ans !). Aujourd'hui, quand je vois la façon dont mon fils manifeste son HQI (mais il n'a pas été testé) en arrivant à se maintenir en première S en parfait dilettante, je me dis que j'aurais pu me pencher sur la question bien avant, quand il était un enfant difficile que l'école rejetait. »

Aglaia

Dons et lacunes : la difficulté de référentiel

La psychologue américaine Linda Kreger Silverman s'est penchée sur les difficultés que rencontrent les adultes surdoués en termes d'estime de soi. Elle en expose les raisons.

Le cerveau humain permet un certain nombre d'habiletés mentales. Mémoriser, parler, bouger, voir, percevoir, toucher, sentir, entendre en font partie. En prenant pour référence la fameuse « courbe en cloche » du QI, on peut faire les observations suivantes :

- Dans la fourchette normale de l'intelligence (la partie ventrue de la courbe en cloche, dans laquelle approximativement 90 % de la population peut être rangée), ces habiletés mentales sont distribuées variablement : certains mémorisent mieux ou sont meilleurs en sport que d'autres, par exemple. La plupart des différences entre les individus sont prises juste pour ce qu'elles sont : des différences individuelles – sans référence aucune à la capacité mentale.

- Quand on passe sous la barre de l'intelligence « normale » (la partie gauche de la courbe), le nombre d'habiletés mentales des individus se restreint, ce qui tend à faire apparaître les individus comme semblables. Dans certains cas, profils de langage, postures et mouvements sont clairement similaires : ainsi, les héros des films *Forrest Gump* ou *Rainman* se ressemblent. Les acteurs ont adopté des tics, des expressions du visage, des attitudes corporelles symptomatiques d'une intelligence limitée.
- Que se passe-t-il alors pour la partie droite de la courbe ? C'est ce qu'a examiné de plus près Linda Silverman. Elle souligne que plus importante est la capacité intellectuelle, plus on notera de différences entre les individus.

L'impossibilité de tout savoir

Compte tenu de l'importance des connexions neuronales que peut développer un cerveau surdoué, le champ des possibles est d'une telle immensité en matière d'acquisition, de traitement et de restitution de l'information, qu'il faut plutôt envisager chaque individu surdoué comme disposant d'une constellation de capacités qui pourra être différente de celle dont bénéficie un autre surdoué.

Il faut également penser à la diversité des thématiques auxquelles on peut s'intéresser.

À titre d'exemple, il suffit d'imaginer que certains peuvent se spécialiser en histoire de l'Europe quand d'autres se spécialiseront en histoire de l'Inde. Pour ce qui concerne l'Europe, l'un sera intarissable sur le haut Moyen Âge quand un autre sera incollable sur les relations internationales au temps de la guerre froide. En musique, l'un sera passionné de baroque quand un autre se spécialisera dans la musique des Beatles.

Et tout à l'avenant pour les autres matières. D'où une diversité incroyable de passionnés de tel ou tel sujet, qui se sentiront coupablement ignares dès lors qu'ils sortiront de leur sujet de prédilection.

Soif de connaissances et faible conscience de ses talents n'aidant pas, c'est avant tout la vision des « lacunes » qui prévaudra avant même celle des « dons ».

Un exemple : dans une société comme la nôtre, encore fortement ancrée dans un référentiel scientifique et industriel, l'artiste n'est pas culturellement aussi bien perçu que le scientifique.

Même s'il connaît le succès, il peut se dire que ce qu'il fait n'est pas particulièrement extraordinaire sur le plan intellectuel, comparé au travail du scientifique. Dans le même temps, le scientifique admiratif lui demandera ce qui l'a amené à cette carrière d'artiste.

Tous deux ont peut-être un QI de niveau comparable (voire identique). Pourtant, chacun peut considérer l'autre comme étant le véritable surdoué, sans qu'il se perçoive lui-même comme disposant de compétences ou de talents exceptionnels.

Aucune fausse modestie là-dedans : le surdoué n'arrive vraiment pas à imaginer que ce qu'il fait puisse être hors norme.

« Je ne veux pas être un exemple ! » Mercure semble souffrir que certains de ses pairs veuillent le prendre comme référence. La raison ? Il ne sait voir que ses lacunes relationnelles en même temps qu'il a du mal à accepter de reconnaître ses compétences techniques particulièrement hors normes...

Sur ce dernier point, ce n'est qu'en l'obligeant à s'engager dans un système rationnel de comparaisons qu'il finit par admettre qu'il n'est « pas mauvais ».

Mercure n'est qu'un exemple. Aglaia, Le Loup, Close, Soleil, Zorg,

Caméléon, Vercors, Tadeusz, expérimentent le même genre de malaise quand il leur faut parler d'eux et de leurs compétences. Ils ne voient pas ce qu'elles ont de particulièrement exceptionnel.

« Je n'ai rien de particulier », exprime Tadeusz qui, autodidacte, est un développeur et un manager hors pair dans une société internationale cotée en Bourse.

Des référentiels erronés

L'un des comportements caractéristiques de nombreux surdoués, c'est leur tendance à s'effacer en présence de gens plus mondains ou plus terre à terre et moins talentueux.

Linda Silverman insiste sur le réflexe du surdoué de prendre ses atouts pour quelque chose qui n'a rien d'extraordinaire. À l'opposé, elle note que les surdoués se sentent coupables de leurs manques.

Pourquoi ? Tout est en fait question de référentiel.

Si l'on doit penser à toutes les habiletés mentales diverses et inhabituelles en tant que « dons » (mémoire prodigieuse, capacité de calcul mathématique à la vitesse de l'éclair, lecteur rapide, reconnaissance spatiale immédiate, habileté à apprendre de nouvelles langues, etc.), on peut alors voir apparaître des profils d'individus très différents, même si le score de QI semble présenter de grandes similitudes.

Après avoir rencontré Papy, qui lit à une vitesse incroyable, j'ai fini par douter de ma capacité en lecture rapide : ma vitesse moyenne de lecture pour un roman « normal » (littérature courante de style Pennac ou Balzac), c'est un peu plus d'une page à la minute – c'est vrai qu'il m'arrive parfois de lire deux pages à la minute. Et je suis incapable de relire un livre que j'ai déjà lu : je m'en souviens « beaucoup » trop longtemps.

« Au lieu de lire ce livre comme à mon habitude, à la vitesse de deux cents pages à l'heure, je me suis efforcé de m'obliger à l'apprécier, je me suis obligé à ralentir... Alors ce n'était plus que cent pages à l'heure. »

Mercure

Tout référentiel se construit par rapport à un existant, autant que possible quantifié. Or, pour les surdoués, le système de comparaison est faussé dès le départ. C'est vraisemblablement plus vrai encore pour ceux qui sont le plus à droite de la courbe en cloche du QI, les extrêmement doués.

Que se passe-t-il ? Il y a de fortes chances pour que les surdoués se comparent à des individus « hors » normes, souvent médiatisés car justement exceptionnels, choisis parce qu'ils sont exemplaires pour leurs talents, et qu'ils ne se comparent pas à ceux qui les entourent et œuvrent dans le même domaine d'activité au quotidien.

Cette difficulté de référentiel est un facteur important à prendre en compte pour les « extrêmement doués », qui se rendent bien compte à quel point ils peuvent être différents des autres, incapables de saisir ce qui se passe, ignorants de leur mode de fonctionnement spécifique, conscients seulement d'un décalage bien souvent douloureux à vivre.

Cette donnée est d'autant plus importante qu'il apparaît une corrélation effective entre sensibilité affective et intelligence : les plus surdoués sont aussi les plus fragiles affectivement.

Les « Têtes d'ampoule » sont des êtres qu'une remarque blessante peut emporter. L'étude CNRS consacrée à « L'état de la recherche sur les enfants dits "surdoués" » (déjà citée) a d'ailleurs pointé cet état de fait.

Cette fragilité émotionnelle est un point faible à ne pas négliger. Par ailleurs, le psychologue canadien François Gagné, ainsi qu'en France Pierre Morin, font remarquer que, pour passer du don au talent, il faut les éléments essentiels que sont la motivation, l'environnement (soutien) et la chance.

Sensibilité et fatigabilité

L'impossibilité d'arrêter de penser

La neurophysiologie en atteste : le cerveau d'un surdoué travaille plus qu'un cerveau non surdoué, les acquisitions d'information et les interconnexions se font en plus grand nombre et ce, de façon exponentielle.

Quand penser en permanence est épuisant

Penser aussi vite et aussi loin présente bien des avantages, surtout quand il s'agit de créer. Mais un cerveau qui tourne à haut régime épuise, moins par l'énergie qu'il consomme que par l'énergie que l'on peut passer à tenter de le maîtriser. **En fait, il est impossible pour un surdoué, qu'il soit enfant ou adulte, d'arrêter de penser.**

« Si ! Sudoku et Spider solitaire sont faits pour ça. »

Aglaia

Pour ma part, je trouve les Sudoku beaucoup trop intello et prise de tête, trop chronophages. Grâce au témoignage d'Aglaia, j'ai compris (et accepté) mes envies compulsives de jouer à Freecell. Je m'absorbe dans ce jeu débile, dont les parties sont très courtes, aligne une brochette de parties, histoire de me vider l'esprit et repars à mon activité. Sinon, je navigue sur un moteur de recherche, mais là, à tous les coups, c'est reparti pour un tour de pensées en tout genre... On m'a souvent demandé s'il n'y avait pas un bouton pour me « débrancher ». J'ai fini par comprendre ce que cela signifiait.

L'écriture est mon hobby favori. Je me suis parfois dit que ça aurait été mieux que j'aie un hobby plus manuel, parce que j'aurais alors pu le délaissé, l'oublier un moment. Alors qu'un hobby intellectuel ne se laisse pas facilement oublier : il est toujours dans la tête, tout le temps, ça n'arrête pas et c'est vraiment épuisant, parce qu'on ne peut jamais se reposer.

Il m'arrive de ne pas réussir à m'endormir tant mes pensées s'enchaînent. Dans ces cas-là, la seule issue serait de coucher mes pensées sur le papier. Mais je suis parfois si fatiguée que je n'ai pas le courage de me lever. Il m'est déjà arrivé d'attendre pour me coucher d'être épuisée au point d'en avoir des vertiges, pour être sûre de m'endormir instantanément.

Même le jardinage devient source de réflexion !

« On aimerait bien que ça s'arrête, d'autant que toutes ces pensées ne sont pas toujours d'un intérêt capital. On s'enferme beaucoup dans la pensée.

On s'arrête jamais de penser – sauf quand on lit et qu'on est pris (parce qu'on peut lire des dizaines de pages sans savoir ce qu'on a lu, parfois). Enfant, j'étais déjà comme ça – d'où le déficit d'attention, “rêveur, peut mieux faire”, de mes bulletins scolaires. »

Eagle4

« Le mot « pourquoi » est toujours présent au quotidien. »

CPat

Penser en permanence a un impact physique : l'activité cérébrale consomme de l'énergie ! Statistiquement, le cerveau consomme à peu près 25 % du sucre ingéré quotidiennement.

Dans le même temps, avec un cerveau physiologiquement constitué pour avoir un haut rendement (voir au chapitre 4), la fatigabilité physique et psychique des surdoués est supérieure à leur fatigabilité intellectuelle.

L'anticipation anxieuse

Croisée avec la pensée en arborescence et la pensée divergente, la fatigue facilite une anticipation anxieuse, la projection des peurs intimes en situation dans le futur. Croisée avec le perfectionnisme / la peur de l'échec, cette anticipation anxieuse ne fait que favoriser la procrastination.

Penser en permanence signifie être sans arrêt en mode hypervigilance. Percevoir que « quelque chose pourrait arriver » – sans pour autant être capable d'identifier quoi –, être sans arrêt sur le qui-vive, retenir son souffle sans même s'en rendre compte finit par déclencher des crises d'anxiété dont on ne parvient pas toujours à déterminer l'origine exacte. Ces perceptions sont gênantes, envahissantes et ont un impact sur l'équilibre personnel parce qu'elles sont épuisantes.

Tout cet afflux d'informations impossibles à arrêter et si difficiles à traiter est le principe même de l'anticipation anxieuse. Trop à la fois, trop vite, et c'est l'engorgement, épuisant !

« La lenteur de la parole ou de l'écrit par rapport à la pensée... Exaspérant. Toute ma vie professionnelle, on m'a dit que je parlais trop vite. Avec les plaisanteries du style "T'es en apnée, tu dois être crevé à la fin." Ce qui est crevant, c'est de ralentir la pensée, pas de parler vite. »

Eagle4

« Dans les périodes difficiles de ma vie, travailler m'a toujours été d'un grand secours. La compta, c'est comme un problème de mots croisés : ça me vide la tête. »

Aglaia

« Pour moi, c'est tellement vital d'être toujours en mouvement pour ne pas penser. Agir pour ne pas subir, pour ne pas penser à l'essentiel, car derrière l'essentiel rôde l'échec, rôde la mort. L'angoisse de ne pas avoir le temps de faire, de partir sans avoir eu le temps, c'est une pression permanente.

Disons que je m'attache à des détails insignifiants, par exemple, la plante qui sera la mieux adaptée à ce coin de jardin, pour ne pas penser à des choses bien plus essentielles, du type "Comment vais-je aider mon enfant à résoudre ses problèmes", car la tâche me fait peur.

Je sais qu'il ne faut pas tarder à trouver des solutions pour l'aider, mais j'ai tellement

peur d'échouer, de me planter bien plus encore que mon rosier, et des conséquences si lourdes si je me trompe, que je me focalise sur des choses sans importance qui, elles, sont simples à faire, n'ont ni caractère d'urgence, ni conséquence en cas d'échec. Voilà pour l'explication destinée à quelqu'un qui ne serait pas un adulte surdoué.

La réalité, c'est que l'idée d'une mort imminente me hante depuis si longtemps, que je ne sais rien attendre d'autre que ça.

Alors je passe le temps à m'agiter pour ne pas penser, en l'attendant. À ne m'investir dans rien de vraiment fondamental, comme vivre comme je le voudrais, et prendre bien soin de ne vivre que de palliatifs.

Tout ce que je voudrais faire, mais dont la tâche me semble trop longue pour en avoir le temps, je ne le fais pas, je ne supporte même pas l'idée de le faire parce que "à quoi bon ?" »

Zorg

« Et penser à arrêter de penser, est-ce penser ? »

Close

L'impossibilité de lâcher prise

Un des effets de l'anticipation anxieuse : la volonté de maîtrise. Elle est permanente. Sur soi-même, sur les autres, sur la situation en cours, sur l'avenir, sur l'environnement, sur le monde...

Enfant, le surdoué se voyait attribuer une imagination fertile. Adulte, c'est devenu un sentiment diffus de danger qui l'amène souvent (en permanence ?) à envisager une multitude de scénarios. Réflexe de survie, d'anticipation, de protection, le surdoué doit être capable de maîtriser son environnement, et donc acquérir un maximum d'informations sur celui-ci. Ce sont même parfois de véritables « scénarios catastrophes » qui sont élaborés – au point que leurs auteurs sont parfois qualifiés de paranos... Chez d'autres, des « voix » se font entendre, à la limite entre monde réel et monde imaginaire...

Pour me rassurer et éviter de partir en vrille, je passe mon temps à élaborer des « arbres de décision » : c'est un peu comme une *via*

ferrata, qui m'aide à anticiper les situations, et à (tenter de) mieux gérer mes émotions, à ne pas être déstabilisée... Mais, c'est évidemment un peu fatigant de passer son temps à ça.

« On me présente quelqu'un que je ne connais pas et qui, potentiellement, représente un risque (que je sens comme ça, dans la réalité il n'y a pas vraiment de risque).

Bref, je me méfie. Je choisis presque toujours de jouer l'idiot (toutes proportions gardées), jusqu'à ce que j'aie accumulé suffisamment d'informations pour savoir comment faire. Ça peut arriver en vacances avec des gens que je croise sur la plage.

Dès qu'un type va chercher à savoir qui je suis, ce que je fais, où j'habite, d'emblée je me méfie, je minimise tout. Je ne parle jamais de moi si on ne m'interroge pas, je ne dis jamais ce que je fais professionnellement et quand on m'interroge, je ne dis jamais la vérité (ou plutôt j'en donne une version banale et minimaliste).

Quand je dis "idiot", ce n'est pas ça. Je projette une image banale, lisse, sans relief particulier. Ce qui est troublant et me fait réfléchir, c'est que ce comportement n'est pas pensé, réfléchi : il est intuitif, c'est une deuxième nature. Plus troublant encore, je suis comme ça quel que soit l'enjeu (même sur une plage avec un type que je ne connais pas et que je ne reverrai jamais). En gros, je ne me lâche jamais si je ne suis pas en confiance et je cherche toujours à contrôler. »

Eagle4

« Syndrome de Cassandre ? Je connais bien... »

Le Loup

« Je perçois le danger, un peu comme une espèce d'éponge, et pourtant je ne suis pas capable de le nommer... Et pourtant, chaque fois, ça se vérifie ! »

Aglaia

Face à cette anxiété, une réponse fuse : « Arrête de te poser autant de questions » ou : « Arrête de te faire des nœuds au cerveau ».

Comment ne pas « se faire des nœuds au cerveau », quand la vie est si complexe que la pensée ne peut que l'être aussi ?

Comment ne pas « se poser trop de questions », quand on a le sentiment de ne pouvoir rester maître de cette pensée qui part « en feu d'artifice », à une vitesse qui emporte, bien au-delà de la question ou de la situation initiale qui a suscité la réflexion ?

Il est important de comprendre que le surdoué peut vivre comme un cataclysme dévastateur une information apparemment anodine ou que « les autres » semblent percevoir tout au plus comme une péripétie (contrariété ou bonne surprise ou encore choc léger).

L'adulte se rend bien compte qu'il n'est pas pris au sérieux... Alors, suivant ses capacités, il surmonte l'épreuve, ou s'adapte comme il peut, dissimule la réalité de ce qu'il vit, prend sur lui... et aggrave son malaise et son sentiment de décalage.

Je me rappelle Zorg, Papy et Umbra débarquant chez moi à l'improviste, pour un week-end. Tout était organisé, je n'avais rien à faire, rien à prendre en charge. Juste me laisser faire. Quel bonheur de les voir ! Mais aussi quel choc : il a fallu que j'aie me reposer près d'une heure pour digérer.

La pensée galope sans cesse, jusqu'à l'épuisement. Un surdoué ressent par conséquent assez facilement une lassitude, le besoin absolu de repos, de se replier sur lui-même pour se récupérer. Ce n'est pas pathologique : c'est normal. Pour lui, en tout cas.

Le besoin de retrait

Selon les estimations, il y aurait 25 % d'introvertis dans la population en général... et 75 % dans la population des surdoués !

À l'opposé des extravertis qui puisent leur énergie dans les autres et sont épuisés quand ils sont seuls³, les introvertis puisent leur énergie en eux-mêmes et sont épuisés par les autres. Les introvertis ne sont pas des timides – bien que certains le soient effectivement –, ils ne sont pas non plus dépressifs. L'introversion n'est pas une pathologie.

L. K. Silverman note malicieusement : « *Tous les introvertis sont perfectionnistes. Tous les individus doués sont perfectionnistes en*

quelque chose (sauf le rangement de leur chambre). L'introverti doué est le perfectionniste au carré. »

L'introverti peut apprendre à être extraverti s'il le faut. Ainsi font les surdoués amenés à performer en public (sportifs et artistes). Cela n'enlève cependant en rien l'émotivité et la décharge d'énergie qui en résulte. Il est important de se retrancher au calme, de s'isoler, pour que le cerveau soit moins sollicité. La prise en compte d'un besoin vital de retrait et de protection est donc primordiale voire critique !

« J'ai appris à parler tôt mais ne parle pas mieux que les autres, j'ai juste appris à me taire en fait. »

Zorg

Une autre façon de s'isoler, ou en tout cas de ralentir la pensée, c'est de la canaliser en s'abstrayant dans des tâches calmes qui demandent de l'attention et obligent à se concentrer sur un seul sujet...

Pour ma part, seul le jardinage me permet de me détendre. J'observe mes plantes (pense à leur nom latin, passe en revue les différents soins que je devrais leur prodiguer, imagine leur taille, leur disposition dans le jardin, les regroupements de couleur que je pourrais effectuer, fais des budgets, les compare à mes besoins de financement, pense à une future installation d'arrosage...) et j'admire les couleurs, les formes, les jeux d'ombres et de lumière, hume leurs parfums, éprouve leur texture... J'arrive à en oublier un peu le reste du monde.

« Avec la pratique régulière de la méditation, j'arrive aujourd'hui à stopper complètement mes pensées quand j'en ai envie, c'est-à-dire en général avant de dormir. Ce qui me permet de les maîtriser en partie dans la journée. » Soleil

L'Albatros

*Souvent, pour s'amuser, les hommes d'équipage
Prennent des albatros, vastes oiseaux des mers,
Qui suivent, indolents compagnons de voyage,
Le navire glissant sur les gouffres amers.
À peine les ont-ils déposés sur les planches,*

*Que ces rois de l'azur, maladroits et honteux,
Laisent piteusement leurs grandes ailes blanches
Comme des avirons traîner à côté d'eux.
Ce voyageur ailé, comme il est gauche et veule !
Lui, naguère si beau, qu'il est comique et laid !
L'un agace son bec avec un brûle-gueule,
L'autre mime, en boitant, l'infirme qui volait !
Le Poète est semblable au prince des nuées
Qui hante la tempête et se rit de l'archer
Exilé sur le sol au milieu des huées,
Ses ailes de géant l'empêchent de marcher.*

Charles Baudelaire (1821-1867), *Les Fleurs du mal*

1. Amygdale cérébelleuse, située à l'arrière du cerveau, à ne pas confondre avec les amygdales palatines, situées au fond de la gorge, et qui n'ont rien à voir avec la formation des émotions !

2. Troubles du rythme cardiaque.

3. Mars 1996, revue de l'APA (American Psychological Association). Peter Suedfeld, psychologue canadien, qui a étudié les stimulations en environnement restreint (voyages en solitaire, stations polaires, etc.). Chacun passe par des moments où il a davantage besoin de solitude qu'à d'autres moments. Mais certains semblent avoir une propension réelle à la solitude, la recherchant chroniquement ou en réclamant plus que les autres en moyenne. « Cette solitude remonte le niveau d'énergie et de bien-être physique, qui peut se mesurer par une diminution des hormones de stress, une amélioration des fonctions immunitaires et autres changements physiologiques. »

Chapitre 4

Le surdon : une réalité neurophysiologique porteuse de fragilités

« Le surdon ? ! Une vue de l'esprit. »

Un thérapeute dont je préfère oublier le nom

Le surdon est une réalité neurophysiologique, attestée par de nombreuses communications scientifiques.

Mais cette réalité d'un cerveau plus performant apparaît porteuse de fragilités, physiques ou psychiques, ainsi que certains travaux le mettent en lumière. Beaucoup présentent les surdoués comme des dépressifs. Bien que susceptibles de souffrir de dépression comme chacun, ce peut être une dépression un peu particulière.

Il faut veiller à comprendre la véritable nature de cette dépression. Car l'intensité qui caractérise les émotions des surdoués (les fameuses hyperexcitabilités) semblerait fragiliser ces derniers au point que le taux de suicide serait dans cette population supérieur à celui constaté dans la population normale. (Le nombre d'études sur le sujet est encore insuffisant.)

Toutes ces fragilités méritent d'être à tout le moins mentionnées car, avec elles, le surdon n'apparaît plus forcément comme un don du ciel, mais plutôt comme un possible cadeau empoisonné – donnant tout son sens à

l'expression « absurdoué » construite par mon fils.

Une réalité neurophysiologique

L'intelligence expliquée par le cerveau

Les neurosciences s'intéressent depuis le milieu du XIX^e siècle au fonctionnement du cerveau, pour comprendre la raison des maladies neurologiques et psychiatriques, mais aussi pour comprendre le mode de fonctionnement d'individus qualifiés d'« éminents » ou de « géniaux ». Les cerveaux de Lénine, de Mendeleev et d'Einstein ont, par exemple, été étudiés.

Les neurosciences ont tranché depuis longtemps : le surdon existe. Ou plus exactement, il existe un ensemble de spécificités cérébrales qui « font » le surdon. On naît donc « surdoué ». Surtout, on le reste toute sa vie.

L'étude réalisée par un laboratoire du CNRS, déjà évoquée, est la première étude scientifique nationale française reconnue sur les enfants surdoués et rendue publique en 2002. Des études américaines, russes, finlandaises, israéliennes, anglaises, australiennes, ont porté aussi sur le cerveau des adultes surdoués. Divers types d'expériences ont été conduites pour identifier ce qui « constitue » le surdon et ce qui caractérise un surdoué. Deux types de conclusions ont pu être dressés :

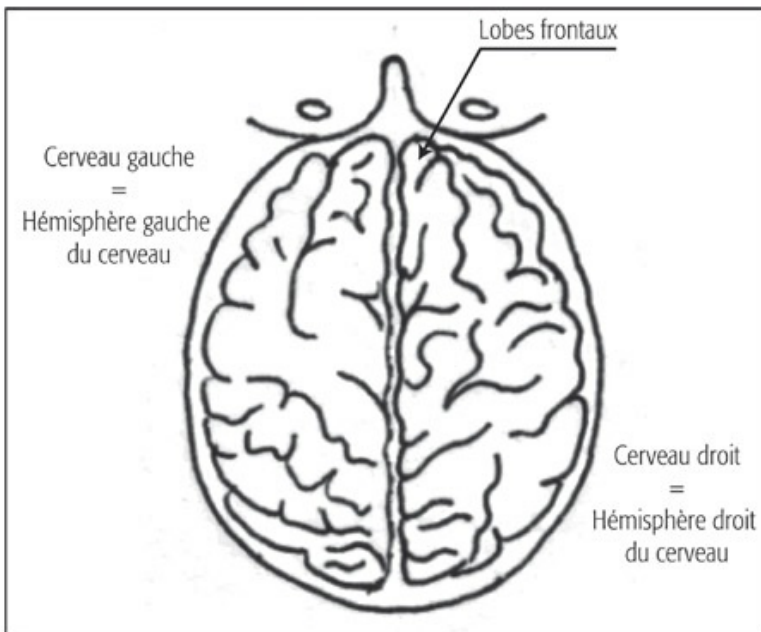
- L'architecture cellulaire cérébrale est différente (étude microscopique au binoculaire).
- Le circuit du traitement de l'information l'est également (on a recouru à l'imagerie par résonance magnétique, (IRM), pour comprendre le circuit électrique du cerveau).

Le cerveau : comment ça marche ?

Quelques informations un peu techniques me semblent nécessaires pour mieux comprendre ce qui se passe.

Le cerveau est l'élément central de la gestion du corps (tout comme d'ailleurs de l'esprit, par le biais des émotions). Il passe son temps à identifier les besoins du corps et à veiller à les satisfaire en fonction de l'environnement dans lequel il se trouve. La transmission de l'information vers et dans le cerveau est donc essentielle pour permettre au corps de vivre : bouger, se reposer, se nourrir, se laver...

Cerveau droit et cerveau gauche



Le cerveau est divisé en deux hémisphères : droit et gauche. L'hémisphère droit gère tout le côté gauche du corps, l'hémisphère gauche tout le côté droit. L'hémisphère gauche est aussi sollicité pour la pensée linéaire et séquentielle, utile pour la lecture et l'écriture ; tandis que l'hémisphère droit est sollicité pour la pensée créative, intuitive et visuelle (dont la reconnaissance des visages). Personne donc ne fonctionne qu'avec son cerveau droit ou qu'avec son cerveau gauche (sauf accident ou opération).

Chaque hémisphère est partagé en 4 lobes dans lesquels diverses fonctions sont gérées (langage, lecture, vision...).

À la surface du cerveau se trouve une pellicule, épaisse d'environ 3 à 4 millimètres... de matière grise (cortex cérébral). C'est là que l'on trouve les neurones.

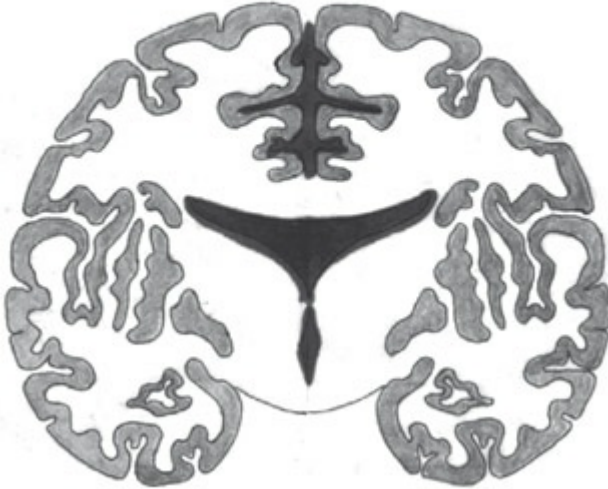
Dès la naissance, tout être humain, surdoué ou non, possède environ 100 milliards de neurones. Chaque neurone établit en permanence en moyenne environ 7 000 connexions de nature électrique (aussi appelées synapses) avec d'autres neurones par le biais de connecteurs appelés axones.

L'intelligence trouve sa source dans ces neurones et leurs connexions, car ses neurones captent, traitent et stockent l'information. Mais il ne sert à rien d'acquérir l'information si elle ne peut être traitée. C'est le rôle de la matière blanche !

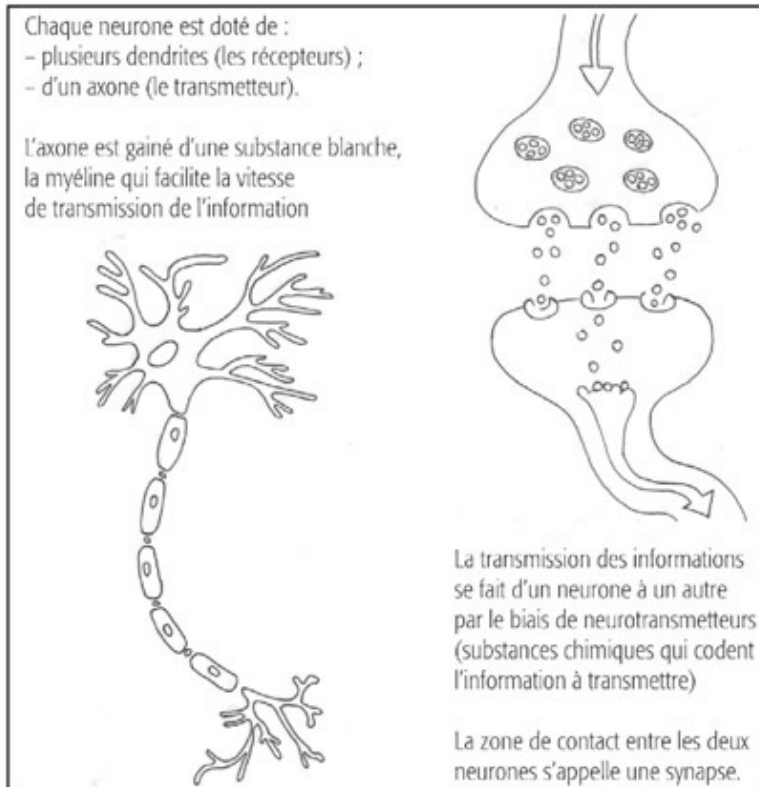
Celle-ci est complémentaire de la matière grise. Elle est composée des axones (évoqués plus haut) qui connectent les neurones entre eux. Ces « câbles conducteurs » que sont les axones sont gainés d'une matière protectrice de couleur blanche (d'où le nom de « matière blanche ») : c'est la myéline.

Coupe longitudinale d'un cerveau (Source : www.info-radiologie.ch)

Coupe sommaire du cerveau :
- dans la matière grise, les neurones ;
- dans la matière blanche, les axones.
(La matière blanche est en réalité
la couleur de la myéline qui gaine les axones.)



Neurones, axones et myéline



Le cerveau des surdoués

Les différentes études menées (neuroanatomie et imagerie médicale) ont pu identifier les caractéristiques spécifiques des cerveaux des surdoués : l'architecture du cerveau est différente, de même que l'utilisation des deux hémisphères cérébraux.

Une architecture cérébrale différente qui rend le cerveau plus réactif chez les surdoués

Dans les grandes lignes, les premières recherches en neuroanatomie ont mis en évidence les points suivants :

- Il n'y a pas de différence notable en ce qui concerne le poids du cerveau.
- Il existe une possible corrélation positive entre taille du cerveau et degré d'intelligence (vraie pour les fonctions cognitives et rapidité de traitement de l'information, non avérée pour la mémorisation).
- Une corrélation est avérée entre volume cérébral et intelligence verbale.
- Dans les lobes qui concernent tout ce qui est sensoriel, mais aussi raisonnement (lobes frontaux et pariétaux), on constate que la densité des neurones chez les personnes surdouées est plus du double de la moyenne, et ce, quel que soit l'âge du sujet étudié ou la nature du talent qui lui est reconnu¹. Autrement dit : une plus grande quantité de neurones sensoriels explique leur plus grande capacité à capter de l'information ; de même qu'une plus grande quantité de neurones moteurs explique leur plus grande réactivité et/ou plus grande finesse d'exécution.
- On note l'influence de la testostérone dans la construction du cerveau. Elle joue dans la sexuation de l'embryon, qui se fait pendant les douze premières semaines de gestation. Or, depuis 1982, une étude a démontré qu'un excès de testostérone au-delà de la vingtième semaine de gestation a un impact important sur la construction du cerveau : ce taux élevé de testostérone

semblerait en effet inhiber le développement de certaines parties de l'hémisphère gauche. Ce dernier est plus vulnérable au cours de la grossesse, car il a un développement plus tardif que l'hémisphère droit. Incidence de cet excès de testostérone : un développement compensatoire des aires qui régissent le calcul (dans l'hémisphère gauche) ; un développement des aires des aptitudes spatiales et musicales (situées dans l'hémisphère droit) ; plus de gauchers parmi les surdoués (main gauche gérée par l'hémisphère droit) et, chez ceux qui sont droitiers, l'utilisation de la main gauche est plus facile ; mais aussi de possibles déficits linguistiques (qui relèvent de l'hémisphère gauche) ; la dyslexie fait partie de ces déficits.

- On note enfin que la matière blanche se constitue plus vite (et donc plus tôt) et est plus dense chez les surdoués que dans une population « normale² ». La testostérone est, là encore, en cause.

Plus de matière grise, plus de matière blanche, cerveau droit plus développé... Les « grosses têtes » ne sont pas loin. L'imagerie médicale a cependant permis de démontrer qu'il ne s'agit pas de taille de cerveau, mais bien du mode de développement de celui-ci.

L'architecture du cerveau n'est pas la seule en cause. On observe également une interaction plus grande entre les deux hémisphères cérébraux chez les surdoués.

Une utilisation plus efficace des deux hémisphères cérébraux

L'utilisation de l'imagerie médicale permet de montrer que les surdoués utilisent leur cerveau différemment de la normale :

- Pour certaines tâches (en particulier chez les mathématiciens), les deux hémisphères coopèrent et interagissent mieux et plus vite que dans la population standard (une expérience faite *a contrario* par électroencéphalogramme et IRM montre que si les surdoués sont obligés de ne travailler qu'avec un seul hémisphère, ils sont plus lents que la population standard).
- Le mode de raisonnement analogique fait appel lors du raisonnement à des aires cérébrales supplémentaires (non sollicitées chez les personnes « normales ») et spécifiques.
- L'activité électrique cérébrale est plus importante. Le transfert d'informations se fait à plus haut débit ou avec une meilleure utilisation des différentes aires du cerveau : seules sont utilisées les aires strictement indispensables à la résolution d'un problème, les autres aires sont inhibées.
- Le cerveau surdoué consomme moins de glucose (d'énergie) pour le traitement de l'information : comme pour une voiture, à quantité d'essence identique (ici le glucose), son rendement est meilleur.

« Si tes neurones transmettent plus vite l'information, plus fort, de manière plus complète, avec plus de connexions... les messages arrivent plus fort et plus clair aussi. »

Vercors

D'où l'intensité plus forte des émotions chez les surdoués : plus de neurones, donc plus de ces neurotransmetteurs qui jouent un rôle important dans nos apprentissages et dans nos émotions (il est plus facile de se souvenir d'une information quand elle a été acquise à la faveur d'une émotion forte).

Le surdon, porteur de fragilités

« Les adultes, anciens enfants surdoués, accusent un taux de mortalité plus élevé, des tendances dépressives plus importantes, plus de troubles du sommeil, plus de risques d'usage de drogues et d'alcool, de suicide et de passages à l'acte délinquants, le risque étant statistiquement deux à trois fois supérieur à la moyenne de la population globale. »

*Colloque d'Eurotalent en 1994,
repris au colloque de l'ANPEIP NORD en octobre 1998*

Beaucoup d'études encore devront encore vraisemblablement être conduites pour approfondir les conclusions que j'ai parcourues. Je ne voudrais pourtant pas passer ces conclusions sous silence. Garder en tête les difficultés ou fragilités associées au surdon, c'est aussi une façon d'améliorer son identification.

C'est également attirer l'attention sur le fait que le surdon n'est pas qu'une « bénédiction ».

Ces si belles mécaniques que sont les cerveaux surdoués sont en effet sujettes à certaines fragilités (mécaniques, immunitaires ou psychiques), qui ont pour origine le système nerveux lui-même.

Dans toutes les conclusions évoquées ci-après, il y a, à mon sens, une piste de recherche importante pour améliorer la connaissance de ce qui « fait » le surdon. Je crois qu'il se pourrait bien que le surdon soit en fait un « cadeau empoisonné » révélant toute la fragilité d'un cerveau qui « tourne » beaucoup plus vite que la normale : si son fonctionnement peut permettre d'aboutir à cette puissance de réflexion et de créativité, c'est au prix de fragilités réelles et largement ignorées, selon moi. Un peu comme un Super moteur V16 aux performances extraordinaires... mais dont la mécanique est aussi fragile que précieuse.

Être surdoué n'est pas un privilège. Ou, s'il en est un, le prix à payer peut être excessivement lourd.

Dosages hormonaux

En 1994, Jacobs a mis en lumière le fait que les créatifs étaient des petits porteurs de sérotonine. Or, un manque de sérotonine provoque impulsivité, agressivité, dépression et tendance au suicide.

De même, selon le Karolinska Institutet's de Stockholm (2010), une moindre densité de récepteurs dopaminergiques (les D2) est associée aux créatifs..., tout comme aux bipolaires et aux schizophrènes.

On prêche aussi le fait d'être introverti à un bas taux de dopamine.

Désormais, on ne pourra plus dire des seules femmes que « leurs hormones les travaillent »..., les hommes sont aussi concernés.

Épilepsie

L'épilepsie n'est en aucun cas une maladie mentale, mais bien une affection physiologique. Il faut la considérer comme un dérèglement « électrique ».

C'est le symptôme d'une hyperactivité cérébrale paroxystique, c'est-à-dire poussée à des limites extrêmes. D'où l'existence de convulsions (le cerveau n'est plus capable de contrôler quoi que ce soit). D'où la perte de connaissance – il y a surchauffe, court-circuit, disjonction : « les plombs sautent ».

Les études montrent que l'épilepsie est une affection neurologique connue comme susceptible de produire des troubles des comportements émotionnels (comme les sautes d'humeur). Elle a souvent été associée au génie (Dostoïevski est un cas célèbre parmi d'autres artistes).

Dans une forme moins impressionnante, mais pourtant tout aussi préoccupante pour ceux qui les vivent, les hallucinations sont aussi une forme d'épilepsie. Il existe des hallucinations de tous ordres : olfactives, auditives, visuelles, ou somesthésiques (tout ce qui relève du toucher, de la chaleur et de la douleur).

Maladies auto-immunes

Une étude³ a mis en lumière que l'excès de testostérone au-delà de la vingtième semaine de gestation provoque une hypertrophie du cerveau droit et a aussi un impact négatif sur le thymus.

Or, ce dernier joue un rôle fondamental : situé dans la partie inférieure du cou, le thymus gère le système immunitaire et ses propriétés de « tolérance de soi » en fabriquant des lymphocytes, des cellules destinées à lutter contre les infections virales. Tout dysfonctionnement du thymus peut contribuer à ce que le système immunitaire se retourne contre le corps qu'il est supposé protéger. Ce sont les maladies auto-immunes. Le diabète de type 1 (ou insulino-dépendant), la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques, l'hyperthyroïdie, la maladie de Charcot en font partie. L'asthme, le psoriasis, l'eczéma sont également des affections auto-immunes. Tout comme la leucémie. Ainsi que les allergies... et les migraines. Certaines allergies résultent d'une attaque des anticorps contre d'autres cellules du même corps. Les migraines sont le résultat de toute une chaîne très complexe de réactions allergiques (luminosité et météo déclenchent des migraines). Il a été identifié, par exemple, une proportion plus importante de migraineux chez les personnes atteintes d'une maladie cœliaque (intolérance au gluten).

Le développement des maladies auto-immunes est par ailleurs favorisé par d'autres facteurs (toxines, virus, médicaments, mais aussi stress, régime déséquilibré, manque d'exercice, abus d'alcool et/ou de tabac).

Sujette au psoriasis, j'ai découvert que le rhumatisme articulaire aigu (RAA) qui peut avoir des conséquences cardiaques importantes, et dont j'ai été atteinte enfant, était aussi une maladie auto-immune.

Pour ma part, j'ai pu constater à plusieurs reprises, sur le terrain, cette coïncidence entre surdon et maladie auto-immune... Un petit tour des témoins interrogés fait en tout cas apparaître les résultats suivants : Aglaia

et Zorg font une allergie à l'eau ; Close souffre de RAA, eczéma, polyarthrite rhumatoïde, nombreuses allergies (pollens, arachides, lait, carotte, poussière de ciment, chats, soja...) ; Darblanc d'un psoriasis envahissant (des plaques sur tout le corps) ; Papy de migraines. Les commentaires qui sont venus enrichir mon blog semblent confirmer cette corrélation.

Il me semble intéressant de citer les conclusions d'une recherche effectuée en 1999 à l'hôpital Broussais. À la question « *Y a-t-il une personnalité à vulnérabilité auto-immune ?* », elle répond : « *La notion d'un profil psychologique associé de manière significative et peut-être précurseur de la polyarthrite rhumatoïde a été suggérée depuis plus de 50 ans. [...] Ce profil associerait une tendance au perfectionnisme, une attitude altruiste, voire autosacrificielle, une inhibition émotionnelle, une réserve dans les relations interpersonnelles, l'investissement dans des activités sociales. La restriction émotionnelle ou plus précisément la difficulté à identifier et à mettre en mots ses propres émotions définit le concept d'alexithymie, largement étudié dans le champ psychosomatique.* »

Troubles psychiatriques

Beaucoup d'études montrent qu'il pourrait y avoir un lien entre surdon et troubles psychiatriques. Les *mood swings* (variations d'humeur) sont une caractéristique des surdoués. Sous une forme plus envahissante, ce peut être la cyclothymie, voire la bipolarité. Mais THADA (trouble d'hyperactivité avec déficit d'attention), personnalités *borderline*, paranoïa, schizophrénie, autisme (dont fait partie le syndrome d'Asperger) sont également associés au surdon.

On note cependant, avec la réévaluation du DSM (*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*) une tendance à l'augmentation du

nombre de maladies psychiatriques (60 en 1952, 210 en 1994) qui est, à mes yeux, plutôt une manifestation de la pression à la normation.

Dépression et suicide

Une population plus touchée par la dépression

« Être surdoué ne signifie pas être plus intelligent que les autres, mais fonctionner avec un mode de pensée, une structure de raisonnement différente. [...] C'est aussi grandir avec une hypersensibilité, une affectivité envahissante, qui marquent la personnalité⁴. »

Même si, « comme les autres », ils sont exposés à des accidents de la vie qui peuvent conduire à une dépression nerveuse « classique », les surdoués semblent pourtant être une population particulièrement sensible à ce genre d'affection. En cause : l'hypersensibilité qui amplifie le traumatisme des chocs encaissés et du stress généré.

Vu de l'autre côté du bureau, dans le cabinet du thérapeute, rien que de très « classique » en fin de compte. En fonction des situations évoquées, de ce qui peut apparaître comme étant la cause fondamentale qui a conduit à la dépression, le patient se verra vraisemblablement prescrire des médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques) et une thérapie adaptée aux souffrances exprimées.

Mais quand on applique ces outils sur une base qui n'est pas correctement identifiée, quelle peut en être l'efficacité réelle et durable ? Comment envisager d'apporter efficacement son aide à quelqu'un dont on oublie tout un pan de ce qu'il est intimement ?

Cet oubli n'est pas volontaire. Ce thérapeute, comme la plupart d'entre nous, n'est tout simplement pas formé à la prise en compte du surdon.

À titre d'exemple, je me rappellerai toujours McFly (qui venait de prêter le serment d'Hippocrate) arrivant chez moi. Il fulminait. Il venait de passer un test qui confirmait qu'il était surdoué, à un niveau qui le plaçait dans une petite minorité statistique. « *Je hais les psychiatres !* » Il venait de passer des mois et des mois en thérapie à essayer de sortir de cette dépression qui le hantait, sans comprendre pourquoi il n'y arrivait pas. Passé au crible des caractéristiques du surdon et de ce qu'il génère en matière d'intériorisation et de mode de fonctionnement, tout devenait plus clair. Il n'était pas « guéri » pour autant, mais il comprenait mieux, savait mieux ce qui se passait, souffrait moins.

Il est important de reconnaître l'existence, la part et le rôle que le surdon tient dans la dépression, de démêler l'écheveau entre réalité neurophysiologique et construction identitaire, de reconstruire le puzzle avec ces éléments qui n'ont vraisemblablement jamais été pris en compte, à qui on n'a jamais donné la valeur qu'ils avaient réellement.

L'adulte surdoué peut apparaître comme un dépressif qui traîne sa dépression toute sa vie, ou qui, de façon incompréhensible, ne « veut » pas, ne sait pas sortir de sa dépression.

La dépression est souvent associée à la notion de dépréciation, un processus destructeur : c'est vrai pour un processus interne qualifié par Dabrowski en 1964 de « dépression existentielle », lié au perfectionnisme et à la pensée divergente qui caractérisent les surdoués. Mais il existe aussi une facette surprenante de la dépression, un autre processus très particulier, toujours identifié par Dabrowski : la « désintégration positive ».

Un processus destructeur : la dépression

existentielle

« En fait, la question est : et si la précocité était simplement un développement plus précoce des capacités, sans pour autant, au final, être supérieures à la normalité ?

Et si cela expliquait encore plus facilement l'hypersensibilité due aux égratignures subies enfant, suivie de la conscience d'avoir perdu sa "différence" ?

Cela ne pourrait-il conduire à conclure que peut-être les plus dépressifs sont ceux qui ne savent plus qui ils sont.

Ils étaient précoces et sont devenus normaux...

Ce sont juste des questions. »

Zorg

À quoi ressemble un adulte surdoué qui se présente en consultation ? À quelqu'un qui ressent un mal-être permanent, le sentiment de ne pas être à sa place (professionnellement, au sein même de son couple ou de sa famille, dans la société en général), un sentiment diffus de culpabilité pour... pour quoi ? ou pourquoi ? On ne sait pas... Le comportement ? Les idées ? Ou peut-être même le simple fait d'exister ?

Une vie si lourde à porter quand on voudrait tant être mieux, être « autre » ; des idées souvent si sombres qu'on préfère ne pas les partager avec d'autres qui « ne peuvent pas comprendre » (mais cette dernière réflexion, est-elle elle-même si facile à poser sur la table de son médecin ?) ; parfois l'envie de tout arrêter, et surtout d'arrêter de penser, pour enfin trouver la paix...

Pour certains adultes, on sent un besoin de reconnaissance éperdu : ils font tout ce qu'ils peuvent pour faire bien, et... mais jamais n'en tirent aucun bénéfice... Ou bien ils sentent avec plus ou moins de force que leurs comportements ne sont pas adaptés, pas en phase avec « les autres », qu'ils pourraient faire mieux, ou avoir mieux, sentent qu'ils passent ou sont passés à côté de quelque chose et en conçoivent une amertume, une aigreur, une tristesse susceptibles de les conduire à saper leurs relations sociales, à aggraver leur mal-être dans une spirale

infernale.

C'est ce que pointe Marylou Kelly Streznewski⁵, spécialiste américaine en méthodes d'éducation et de formation des surdoués :

- Dès l'école, les enfants surdoués sont souvent sous-stimulés.
- Ils ont des difficultés à trouver des amis qui sont sur la même longueur d'onde, à trouver un partenaire pour se marier.
- Sur le lieu de travail, l'originalité est l'objet de railleries ou de mépris.
- Et, en fin de vie, les surdoués âgés ne bénéficient plus de nouvelles sources de stimulation.

Elle évoque ces conflits où l'on n'est pas en phase avec la norme, cette sensation d'extrême solitude et ce sentiment de ne pouvoir être vraiment compris, ainsi que cette frustration de ne pouvoir employer pleinement ses talents.

Selon Arielle Adda⁶, l'enfant surdoué « *n'a qu'une idée très confuse de sa valeur intellectuelle, il voit ses défauts avec une lucidité aveuglante, presque douloureuse, et son souci de perfection est sans cesse mis à mal par le constat de ses faiblesses et de ses manques* ». Il en va toujours de même, dans beaucoup de cas, à l'âge adulte.

Chez les surdoués, deux mécanismes se développent ensemble : le premier relève de la physiologie, le second relève de la sociologie. Le tout fait toujours souffrir et parfois conduit en consultation.

Côté physiologie, au regard des découvertes sur les hyperexcitabilités (*overexcitabilities*), sa capacité d'acquisition et de traitement de l'information hors normes conduit le surdoué à expérimenter émotions et réflexions en vitesse accélérée et en intensité plus grande par rapport à la population standard. Pour Dabrowski, la réaction aux expériences de la vie est proportionnelle à la sensibilité de l'individu (référence aux

overexcitabilities). D'où ces montagnes russes émotionnelles très inquiétantes, éprouvantes quand on ne sait ni pourquoi elles arrivent ni combien de temps elles vont durer... ou si elles vont s'arrêter. Parfois, la panique se déclenche. Même en se sachant surdoué, en connaissant notre fonctionnement, ce qui se passe et que « ça va passer », cet état est très pénible à maîtriser et difficilement supportable à vivre. Je peux en témoigner. Avec un cerveau qui rend les surdoués vite fatigables, vite usés, hyperactifs pour des riens au regard d'une certaine norme, peu étonnant qu'ils passent pour des dépressifs.

Côté sociologie, Walter B. Cannon, neurologue du début du xx^e siècle, a identifié l'homéostasie pour le corps humain. C'est la recherche perpétuelle d'un équilibre toujours remis en cause. Edgar Morin ensuite, parmi d'autres, a repris ce principe pour expliquer les équilibres et dynamiques sociaux. La société agit comme le corps : pour sa survie, elle réagit et se défend face à l'irruption d'un corps étranger ou au développement anarchique d'une de ces cellules qui vient mettre en danger son équilibre : punition/avertissement, emprisonnement, bannissement, mise à mort. L'adulte surdoué est créatif par nature. Par définition, un créatif introduit le changement et remet en cause l'existant. Si ce surdoué évolue dans une société où, justement, c'est le respect de l'existant et de la conformité qui prédomine, il va souffrir et parfois succomber, non par sa faiblesse de caractère ou d'esprit, mais plutôt à cause du poids environnant du refus du changement qui est le plus fort. Encore faut-il le savoir. Dans une société où la résistance au stress est un signe fort de reconnaissance de la capacité d'adaptation d'une personne, toute personne dépressive sera considérée négativement, comme élément faible, indigne de reconnaissance et de progression sociale.

Incompris dans son fonctionnement physiologique, se sentant inadapté sur le plan sociologique, le surdoué vit donc « rogné » en permanence.

« Gosse, j'aimais à rêver que j'étais en fait un enfant extraterrestre réfugié sur la Terre avec mes parents, car ma planète d'origine était en guerre civile. Mes parents ne m'ont rien dit pour que je devienne un bon Terrien, et que je puisse m'intégrer au mieux, mais ça marche pas des masses... »

Le Loup

« J'ai toujours pensé que j'étais tombé du nid et que j'avais atterri dans une autre famille. »

Caméléon

« La solitude oui, mais si auparavant je l'acceptais par défaut, aujourd'hui elle est vibrante parce que je me sens "reliée". Comme si j'avais trouvé la réponse à ma question d'enfant. Partant du postulat que je ne pouvais être l'enfant de mes parents biologiques tellement nous étions différents, [...] j'ai longtemps fantasmé sur l'existence de parents biologiques d'origine extraterrestres m'ayant laissé sur la planète Terre pour observer la vie quotidienne de leurs habitants... »

Close

« Pas facile d'avancer vraiment vers quelque chose quand on est dans une énergie de survie... Préserver des graines pendant des millénaires, oui, mais il est un moment où il faut les mettre en terre et les arroser pour que leur survie prenne sens... »

Close

Sur le plan psychiatrique, Irvin D. Yalom a travaillé sur le sujet de la dépression existentielle et il a pu identifier quatre facteurs déclencheurs :

- **La mort**, inévitable mais dont l'inconnu de l'« après » fait peur.
- **La liberté** – Il suffit de se rappeler l'importance pour les enfants de se construire grâce aux limites qui sont mises par leurs parents... Mais que se passe-t-il quand on doit décider soi-même des limites à ne pas dépasser ? C'est une responsabilité forte et angoissante (le *locus interne de contrôle*²).
- **L'isolement** – L'être humain est toujours seul, la souffrance en témoigne : personne ne peut *exactement* ressentir les souffrances de l'autre.
- **L'absurdité** qui est en fait une résultante des trois facteurs précédents. À quoi sert de construire notre monde si c'est pour

être inévitablement seul et, de toute façon, mourir sans que ce que nous faisons se perpétue ? À quoi sert de vivre ? Quel sens donner à la vie, à sa propre vie ?

Il est évident que la dépression existentielle n'est pas le propre des surdoués. Elle peut survenir chez n'importe qui.

La capacité des surdoués à réfléchir « hors du cadre », à se poser des questions sur tout (quand ce n'est pas à tout remettre en question) peut cependant les amener plus facilement que la moyenne à réfléchir à toutes ces questions d'ordre existentiel.

Sur le simple plan neurophysiologique, il est d'ailleurs intéressant de se rappeler l'importance de l'hémisphère droit et, spécialement, du lobe frontal droit, dans le mysticisme et la spiritualité. Ainsi que le fait remarquer James T. Webb⁸ dans un article intitulé « *Existential depression in gifted individuals* », le surdoué, qui a besoin de sens dans tout, cherche aussi à trouver un sens à la vie, des repères auxquels se raccrocher pour avancer. Mais bien souvent, cela le conduit à prendre conscience de sa petitesse et de son impuissance. Webb note : « *C'en arrive à un tel point qu'ils se posent la question du sens de la vie et demandent : "La vie c'est seulement ça ? Il n'y a vraiment pas de sens ultime caché ? Je suis petit, un organisme insignifiant, seul, dans un monde absurde, arbitraire et capricieux où ma vie peut avoir juste un tout petit impact, et à la fin je meurs. C'est ça, la vie ? Que ça ?"* ». Il poursuit : « *De telles préoccupations ne sont pas surprenantes chez les adultes qui traversent la crise de l'âge mûr. D'où le fait d'ailleurs qu'un adulte surdoué qui se pose de telles questions soit noyé dans la masse... Mais bien plus préoccupant est le fait de savoir que ces questions existentielles occupent l'esprit d'un enfant de 12 ou 15 ans et qu'elles ne le quitteront jamais.* »

Un processus de développement • la

Un processus de développement : la dépression, phase de désintégration positive

Selon Kazimierz Dabrowski, la dépression ne doit pas forcément être lue comme le signe d'une « chute » de la part d'un patient qui voudrait revenir à une situation *ex ante*. Elle peut aussi être comprise comme le signe d'une recherche désespérée de progression vers un objectif qui lui est propre. C'est l'objet de sa *Théorie de la désintégration positive*, parue en 1964⁹. Dabrowski définit la désintégration positive comme l'évolution des structures émotionnelles cognitives qui permet un développement personnel vers la réalisation de soi.

Cinq niveaux de progression personnelle sont définis¹⁰.

Le niveau 1, « intégration primaire », montre une conformité forte à la norme, sans réelle empathie ni considération pour les autres, la motivation première étant centrée sur la satisfaction de ses besoins propres.

Les niveaux 2 et 3 sont les niveaux « de tous les dangers » : ce sont ceux qui marquent une distanciation par rapport à la société, la désintégration du cadre dans lequel l'individu a grandi – cette distanciation génère souffrance et désorientation et peut conduire à des troubles mentaux et à des addictions, tout autant qu'à la névrose et à la dépression. La personne se pose des questions sur ses objectifs intimes (« Dois-je suivre mes instincts ? Mon éducation ? Mon cœur ? »). Suivant la réponse choisie, il peut y avoir régression au niveau 1 ou bien progression vers le niveau 3 (« ce qui devrait être »), une aspiration à un « plus élevé » pour employer l'expression de Dabrowski. Dès lors que des objectifs plus élevés sont identifiés, il devient impossible d'envisager de régresser... et une nouvelle crise d'inconfort et de souffrance survient qui débouche sur le niveau 4. Dabrowski identifie un « mal-ajustement positif », position inconfortable qui fait réaliser à la personne qu'elle n'est pas encore en paix avec elle-même, mais qui lui permet, si elle est bien

guidée, d'extérioriser cet inconfort en étant créative¹¹.

Sur ces deux niveaux, Dabrowski note que les seules structures émotionnelles ne suffisent pas pour progresser : il faut également un vrai potentiel de développement personnel, prenant ses racines dans les valeurs personnelles de l'individu. Pour lui, au-delà de deux premiers facteurs que sont la satisfaction des pulsions biologiques et l'adhésion à des conventions sociales, la présence d'un « troisième facteur » – le facteur de volonté autonome de transformation –, est de toute première importance. C'est lui qui permet le développement de l'empathie, la prise en compte des autres qui fait dépasser la seule satisfaction de ses besoins personnels.

Le niveau 4 est celui de la mise en œuvre consciente d'une nouvelle personnalité. La personne sait désormais qu'elle est seule moteur et seule responsable de ce qu'elle vit et de son évolution (locus interne de contrôle). Elle met tout en œuvre pour atteindre le niveau 5 qui est un stade de réalisation personnelle qui va au-delà des conventions.

Au niveau 5, elle sait désormais combien elle est inscrite dans tout une société plus vaste au service de laquelle elle se met. Elle sait aussi prendre du recul par rapport à beaucoup de choses parce qu'elle connaît les difficultés pour atteindre un niveau aussi élevé d'autonomie personnelle. L'altruisme prime.

Dès lors, la créativité peut également se détacher de tout carcan conventionnel et permet d'aboutir à des réalisations tout aussi personnelles que puissantes.

Dabrowski note qu'il peut exister un type de développement « unilatéral » : une personne peut disposer de talents ou d'habiletés particulièrement remarquables sans pour autant disposer des qualités morales nécessaires à un développement personnel qui se fera au profit de la communauté tout entière. Dans ce cas, talents et habiletés sont mis

au profit d'objectifs strictement personnels sans considération pour la communauté. C'est ainsi qu'un individu doté d'un QI élevé, mais peu enclin aux émotions et sans moralité mettra son intelligence au service d'objectifs individuels. Sont cités, par exemple, les individus capables d'imaginer de vastes opérations d'escroquerie qui ruinent leur société ou des milliers de personnes.

Retour au cabinet du thérapeute. La dépression constatée apparaît alors plus comme un processus de développement personnel vers un idéal du moi, que comme un renoncement. La désintégration positive révèle une tension entre « ce que je suis » et « ce que je veux devenir », ce qui relève des fondements de l'existentialisme tels que Sartre l'a décrit, mais avec une exigence que l'on constate peu chez les dépressifs habituellement.

Il importe donc d'arriver à identifier ce processus chez les surdoués qui sont tant en recherche de sens et de progression. Les aider à identifier ce processus chez eux, leur faire comprendre qu'il existe vraiment une sortie (par le haut), peut les aider à cheminer vers un équilibre et une sérénité personnels réels.

Les conséquences d'une prise en charge inadaptée

Il est important pour les thérapeutes qui ont affaire à un surdoué d'être familiers de ses processus internes :

- d'un côté une plus forte intensité de ressenti ;
- d'un autre côté un processus possible de développement personnel.

Le père de la théorie cognitive, le psychiatre Aaron Temkin Beck a défini celle-ci de la façon suivante : « *Elle consiste en la somme des*

approches qui allègent la détresse psychologique en recourant à la correction des conceptions et perceptions erronées. S'intéresser plus particulièrement à la pensée ne doit cependant pas occulter l'importance des réactions émotionnelles qui sont en général à la source même de la dépression. Cela signifie simplement que nous pouvons comprendre les émotions de cette personne grâce à ses représentations. En corrigeant ses croyances erronées, nous pouvons faire disparaître ou à tout le moins diminuer les réactions émotionnelles excessives et inappropriées. »

Pour M.K. Streznewski, les problèmes émotionnels qui résultent d'une grande intelligence et de la créativité associée ne sont pas nécessairement d'ordre névrotique, mais peuvent conduire à une grande souffrance.

Cela a également été mis en avant par Dabrowski : ces ressentis considérés comme normaux pour les surdoués sont le plus souvent qualifiés de « névrose » dans la population en général ; avec, comme résultat, que la personne douée, très intense et hypersensible est parfois émotionnellement vulnérable à une série de difficultés relationnelles à la maison, au travail, à l'école ou dans la société en général.

Or, le diagnostic thérapeutique fait fréquemment mention de troubles. Maniaco-dépressif ou bipolaire, cyclothymique, narcissique, *borderline*, trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), sont des termes cités régulièrement pour décrire ces stades de « désintégration positive ».

Pour celui qui ne sait pas de quoi il/elle souffre, ces étiquettes qui lui sont apposées lui signifient tout simplement qu'il/elle est fou/folle.

Qui a envie de se voir qualifier ainsi ? Qui a envie de se savoir bon à interner ? Ce diagnostic (qui, par simple méconnaissance, fait fort logiquement référence à une norme) peut ainsi conduire à des traitements non adaptés au fonctionnement interne complexe de la personne douée.

Parmi ces traitements, les prescriptions médicamenteuses peuvent, certes, permettre un calme de surface en facilitant un rapprochement avec la conformité ambiante, mais, dans les faits, sont susceptibles de couper le surdoué de tout un pan de sa personnalité la plus intime, celle qui est créative.

Le résultat de ces erreurs de diagnostic peut parfois être bénin. Mais, dans le pire des cas, il peut conduire au suicide. À partir du moment où l'identification n'est pas faite et la réalité de fonctionnement du patient surdoué non prise en compte, ce risque ne doit absolument pas être négligé.

« Au mieux », le patient a de fortes chances de s'avérer un consommateur d'antidépresseurs longue durée car il ne sort pas de sa dépression (et pour cause) ; de plus, le statut de « dépendant » aux antidépresseurs est très culpabilisant et concourt à renforcer la dépression. Ou alors, l'adulte surdoué laisse tout tomber, parce que « incompris » et continue seul sur sa voie pour tenter de « s'en sortir ».

Pour ce qui concerne les plus jeunes (adolescents et jeunes adultes en particulier), M. K. Streznewski décrit un aspect de ce qui peut se passer si la prise en charge et/ou l'accompagnement sont inadaptés : parmi les surdoués qu'elle a suivis, certains se sont retrouvés en prison parce qu'ils n'ont pas été stimulés de façon satisfaisante à l'école, ou parce que personne n'a joué auprès d'eux le rôle de mentor qui leur aurait permis de canaliser leur immense énergie de façon adaptée.

Elle pointe également le recours à la drogue et à des comportements à risque comme autant de moyens de lutter contre ce qui est souvent perçu comme une expérience éducative conduisant à la paralysie de la pensée.

Le suicide

Il y a enfin, hélas, un risque que le patient lui-même, découragé de ne pas arriver à s'en sortir, renonce à cette aide de bonne volonté, mais inadaptée, qui lui est dispensée, et même à toute sorte d'aide... Le suicide est parfois proche, le thérapeute, aussi dévoué soit-il, n'aura rien vu, parce qu'il n'aura pas su la réalité de ce qu'il se passait, qu'il n'aura, en toute bonne foi, pas perçu ce sentiment de solitude toujours plus étouffant et désespérant.

« “Je ne comprends pas : elle allait mieux” a dit d'elle un psychiatre qui avait suivi une jeune femme qui s'est suicidée sans un mot d'explication. »

Fort peu de recherches ont pu être conduites sur les suicides de surdoués. Celles qui l'ont été portent avant tout sur les adolescents (connus pour faire partie des populations les plus à risques). Elles font état d'une tendance à s'isoler, d'une sensibilité inhabituelle et de perfectionnisme, ainsi que des cinq hyperexcitabilités identifiées par Dabrowski et Piechowski.

Un certain nombre d'études a, par ailleurs, démontré qu'il y avait un taux deux à trois fois supérieur de psychoses, dépressions et suicides chez les créatifs (que sont artistes et écrivains) que dans la population normale (la faute à la sérotonine, voir p. 145-146).

Un surdoué dépressif vit une réalité interne qui l'amène à avoir une personnalité plus ou moins fortement clivée. Il porte un masque en permanence, même auprès de ses plus proches, de ses intimes. Il peut être capable d'afficher une sérénité de façade qui cache des tourments et des amplitudes d'émotions extrêmes.

« Combien de fois je suis sortie de chez un psychologue (sensé être fin connaisseur de la nature humaine) en étant au bord du suicide, alors que ce même thérapeute me disait que rien dans mon état ne nécessitait d'inquiétude ou de prise en charge ?

Lors d'un entretien d'embauche, les personnes qui m'ont reçue m'ont dit être impressionnées par mon calme, ma sérénité et mon apparence de maîtrise, alors qu'en fait je sortais de chez le médecin qui venait de me prescrire des antidépresseurs pour dépression grave et que j'étais au bord du suicide. J'ai eu une proposition

d'embauche suite à cet entretien...

Il se trouve que je suis maintenant diagnostiquée dépressive et que cette dépression dure depuis quinze ans, sans qu'aucun proche, parent, professeur, médecin, ne se soit jamais aperçu de rien. À l'heure actuelle, aucun de mes proches ne sait par quels tourments terribles je passe.

Lors d'une de mes TS^{L2}, j'ai fini à l'hôpital avec une fracture. Deux jours après l'ostéosynthèse, j'étais de retour sur les bancs de la fac, loin du domicile familial, sans aucun soutien. Et obligée aussi d'aller à l'anniversaire d'un vague copain et de faire bonne figure, histoire de ne pas passer pour monstreuse ou asociale.

Seule pour faire face à l'échec de ma TS, seule pour tenter de survivre, à défaut de vivre. Là encore, personne n'a rien su, rien vu. »

Caméléon

Il faut se rappeler que le surdon n'est pas un trait de personnalité, mais un amplificateur de vécu par l'intensité des émotions.

Conscient que personne ne peut comprendre l'intensité de ses tourments (qu'il considère parfois lui-même avec un tel détachement que l'on peut vraiment douter de ce qu'il les ressent effectivement), conscient que personne ne peut le comprendre tout court, l'adulte surdoué est susceptible de considérer le suicide comme une étape logique.

Il est beaucoup plus conscient que la mort est un simple élément de la vie, qu'il pourra enfin arrêter de souffrir dans un monde qui ne le comprend pas et l'agresse en permanence, que conscient de ce qu'il appartient à une communauté humaine qui l'apprécie.

« Je vis parce que je ne suis pas mort, et puis j'ai un peu de famille qui me tient à cœur. »

CPat

« Lorsque trop différent [...], la vie devient une profession de foi : j'existe par curiosité intellectuelle et par devoir moral vis-à-vis de l'autre. »

BigOli

« Ai-je un jour perpétré contre moi-même une tentative de suicide ? À moins de considérer les TS à petit feu telles que la maladie auto-immune, les allergies alimentaires graves et d'ampleur croissante, l'anorexie infantile, l'alcool à outrance, je dirais que je ne suis jamais passée à l'action... Mais le passage à l'acte, lui, m'a

hantée dans nombre de mes moments quotidiens.

Pas une virée en voiture dans les lacets montagneux où la simple pensée que tout pouvait, si je le voulais, s'arrêter sur le champ, instantanément, pas un pont franchi, un immeuble un peu haut, sans imaginer que je pouvais sauter, pas un métro qui ne déboule dans la station sans que je ressente des frissons...

Un jour, j'ai eu l'opportunité de savoir comment je pouvais le faire, sans que cela n'ait le poids d'un suicide pour ceux qui restent et cela a changé mon regard, ma perception du monde... Contre toute attente, créer et visualiser la touche off de la télécommande que je pouvais actionner quand je le choisirais m'a libérée du non-choix dans lequel je baignais pendant des années, je suis passée de l'état de survivante à vivante...

Et j'ai pu commencer à évoluer plus librement, hors de la geôle que j'avais faite mienne, "penser que la vie doit être vécue". Aujourd'hui, j'ai la croyance qu'elle "est" en moi et que nul ne peut la définir et encore moins selon les critères qui sous-tendent la notion de "réussite" du monde occidental. »

Anagram

J'ai été frappée par cette remarque du psychiatre américain Irvin Yalom, dans *Psychothérapie existentielle* : « *Le patient ne peut faire face à la mort que dès lors qu'il est lui-même ; mais pour autant, il ne peut vraiment devenir lui-même que dès lors qu'il fait face à la mort.* » Et si le suicide pour un surdoué était la seule façon d'être enfin lui-même, en trouvant sa place « ailleurs » ?

Être un adulte surdoué, c'est souvent une certaine souffrance qui exprime la difficulté fondamentale de s'adapter au monde.

Mais être a-normal (hors les statistiques communes) ne signifie pas être anormal (fou ou mauvais).

*Je vous salue, névrosés !
Parce que vous êtes sensibles dans un monde insensible,
n'avez aucune certitude dans un monde pétri de certitudes,
Parce que vous ressentez les autres comme s'ils étaient vous-mêmes,
Parce que vous ressentez l'anxiété du monde et son étroitesse
sans fond et sa suffisance,
Parce vous refusez de vous laver les mains
de toutes les saletés du monde,
Parce que vous craignez d'être prisonniers des limites du monde,
Pour votre peur de l'absurdité de l'existence,*

*Pour votre subtilité à ne pas dire aux autres
ce que vous voyez en eux.
Pour votre difficulté à gérer les choses pratiques
et pour votre pragmatisme à gérer l'inconnu, pour votre réalisme
transcendantal et votre manque de réalisme au quotidien,
Pour votre sens de l'exclusivité et votre peur de perdre vos amis
proches, pour votre créativité et votre capacité à vous extasier,
Pour votre inadaptation à « ce qui est » et votre capacité
d'adaptation à « ce qui devrait être », pour toutes vos habiletés
si grandes et pourtant inutilisées,
Pour la reconnaissance tardive de la vraie valeur de votre grandeur
qui ne permettra jamais l'appréciation de la grandeur
de ceux qui viendront après vous,
Parce que vous êtes humiliés alors que vous veillez à ne pas humilier
les autres, parce que votre pouvoir immense est toujours mis à bas
par une force brutale ;
Et pour tout ce que vous êtes capables de deviner,
tout ce que vous n'exprimez pas, et tout ce qui est infini en vous
Pour la solitude et l'étrangeté de votre cheminement
Soyez salvés !*

J. H. Dabrowski (1902-1980), *La Névrose n'est pas une maladie*

1. N.S. Orzhehkovskaia, « The cytoarchitectonic characteristics of the frontal fields of the brain in gifted people » (russe), *Morfologiia*, 1996, 109(3):7-9.

2. NIH/National Institute Of Mental Health (2006, March 30). *Cortex Matures Faster In Youth With Highest IQ*. *ScienceDaily*.

3. Geschwind et Behan, « Left-handedness : association with immune disease, migraine, and developmental learning disorder », *Proc. Natl Acad. Sci.*, 79(16): 5097-5100 (1982), cité dans « L'état de la recherche sur les enfants dit "surdoués" », in CNRS 2002 ; Hengameh Alibeik, Abdolhamid Angaji, « Developmental Aspects of Left-handedness », *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 4(5): 877-881, 2010, INSInet Publication.

4. Jeanne Siaud-Facchin, *L'Enfant surdoué, l'aider à grandir, l'aider à réussir*, Paris, Odile Jacob, 2002.

5. Auteur de *Gifted Grownups: The Mixed Blessings of Extraordinary Potential*, Wiley, 1999.

6. Dans *L'enfant doué, l'intelligence réconciliée*, op. cit.

7. Le locus de contrôle est la causalité que nous trouvons aux événements que nous vivons : le locus est interne quand nous nous en attribuons la responsabilité (« J'ai gagné parce que je me suis bien entraîné/que j'ai bien travaillé ») ; il est externe quand nous en attribuons la responsabilité à notre environnement (« J'ai perdu parce qu'"on" m'a mis dans des conditions qui me rendaient impossible de performer »).

8. Président du Comité professionnel de l'association SENG (<http://sengifed.org>). Il a par ailleurs été reconnu

comme l'un des vingt-cinq psychologues américains les plus influents par *Gifted Child Today*.

9. *Positive disintegration*, Little Brown & Co, 1964; *Multilevelness of instinctive and emotional functions*, Edmonton Department of Psychology, University of Alberta, 1970.

10. On note ici une forte proximité avec la « pyramide des besoins » de Maslow (les deux savants connaissaient d'ailleurs leurs travaux respectifs). La pyramide de Maslow fait état de cinq besoins humains : à la base, les besoins physiques (se nourrir, se couvrir...), au sommet, la réalisation de soi.

11. Dabrowski propose ainsi que cubisme et dadaïsme soient vus comme une expression de mal ajustement : rejet d'un mode de vie et d'une pensée artistique dominante insatisfaisants.

12. Tentative de suicide.

Chapitre 5

Et maintenant, on fait quoi ? Comment aider ?

Le mythe du bonheur n'est jamais que l'atteinte d'une écologie personnelle qui favorise bon état physique tout autant que psychique.

La difficulté vient de ce que nous nous inscrivons dans une société qui nous enjoint d'être heureux, à condition que nous agissions comme elle l'entend, selon ses normes. Il suffit de penser aux bouleversements biologiques, mais aussi sociologiques, apportés par la simple fée électricité comme par le rythme du travail posté (les fameux 3 x 8).

Le rythme imposé aux êtres depuis les débuts de la Révolution industrielle favorise le mouvement incessant, mais aussi la dissociation des groupes humains : on finit par ne jamais être aussi seul que dans une marée humaine qui se déhanche dans une boîte à la mode.

Cette errance et cette solitude fabriquent et favorisent l'émergence de la quête du bonheur et, bien sûr, l'apparition de marchands de rêves ou de gourous qui s'engouffrent dans le désarroi de proies, tentées de se raccrocher à tout ce qui leur permet d'entrevoir la fin, ou à tout le moins, la diminution de leurs souffrances.

La solitude est une réalité pour n'importe quel être humain, c'est un fondamental de la psychologie, mais il importe que le thérapeute de comprenne que cette solitude est un cran au-dessus pour les surdoués. Car seul au milieu d'une majorité dont on partage les codes, c'est bien

autre chose que seul au milieu d'une société sur laquelle on ne peut s'empêcher de jeter un regard critique tant on s'y sent en décalage permanent, souvent sans en comprendre la véritable raison.

« *Connais-toi toi-même* » est une recommandation de Socrate. C'est aussi une recherche permanente et douloureuse pour beaucoup de surdoués qui nient ou ignorent leurs spécificités. Ils ne peuvent simplement pas résoudre des problèmes dont ils ne connaissent pas le fondement. Dès lors, comment se réaliser, ou tout simplement comment faire avec cette énergie intense qui les anime et peut même les ronger ?

Au chapitre « Racontez vos vies », la lecture du Forum de Mensa¹ présente de nombreux adultes qui témoignent de leur souffrance (« décalage », « très peu d'amis », « pas à ma place », « mise à l'écart », « hostilité », « ennui », « solitude affective », « caractériel », « atypique », « sensation de ne rien maîtriser »...).

« L'impression que ce n'est pas moi qui dirige ce corps. Comme si mon vrai moi était enfermé à l'intérieur et que je n'avais pas la clef. »

Témoignage de « Will1 »
sur le Forum public de Mensa le 9 décembre 2002

Sur mon blog (www.talentedifferent.com), des témoignages similaires se sont accumulés par dizaines depuis près de deux ans.

Quand un adulte découvre qu'il est surdoué, l'image élaborée par l'inconscient collectif est en effet telle qu'il commence souvent par décliner qu'il l'est : c'est tellement aux antipodes de son estime personnelle ! Et puis aussi, quel poids s'abat sur lui quand il envisage les « devoirs » qui incombent à son statut de surdoué, surtout quand, depuis si longtemps, il vit au-dessous de son potentiel réel...

Se présenter comme surdoué..., quel orgueil !

Se découvrir surdoué à l'âge adulte peut commencer par un grand moment d'abatement, de découragement, voire de désespoir : « Si

j'avais su ça plus tôt, je m'en serais mieux sorti(e), j'aurais fait autre chose et certainement mieux... »

Oui, peut-être, effectivement. Et ensuite ?

Un surdoué qui cherche à aller mieux va cependant être exposé à une double difficulté : identifier comment aller mieux, puis trouver un thérapeute qui comprenne ses spécificités et ses besoins particuliers.

La difficulté est accrue quand il ne connaît pas, ou n'accepte pas, son mode de fonctionnement, car cela l'expose, à mon sens, plus facilement encore à l'emprise de manipulateurs, tant il faut se rappeler les ravages du manque d'estime personnelle et d'un besoin de reconnaissance parfois éperdu.

Les adultes qui se découvrent surdoués se sentent démunis, se demandent par où commencer pour explorer (vérifier !) la réalité de leur mode spécifique de fonctionnement. Il leur faut accepter, comprendre et apprivoiser ce que ce mot « surdoué » peut recouvrir. Il faut faire le deuil de tout un mode de vie, mais aussi envisager d'en adopter un nouveau. Seuls, ils ne le pourront pas.

Et puis, quand on souffre depuis longtemps, est-il confortable d'imaginer que l'on va s'imposer, volontairement cette fois-ci, de nouvelles souffrances (rares sont les changements qui n'en génèrent pas quelques-unes, même minimes) sans même être sûr que cela servira à quelque chose ?

Il est possible de décider de nier que l'on est surdoué. *A priori*, cette décision semble même plus confortable : après tout, on a bien vécu sans « ça » pendant des années, alors maintenant que l'on sait ce qu'il se passe, il suffit de s'adapter, de rectifier certaines attitudes, certaines façons de penser... Il faut alors imaginer que, tôt ou tard, c'est l'alternative suivante qui finira par se présenter : avancer dans une impasse qui présente la particularité de se refermer derrière vous, à vous

en étouffer ; ou sauter dans le vide.

Évidemment, les deux issues sont particulièrement inconfortables. Certes, l'impasse offre un sol stable..., mais l'asphyxie est-elle vraiment une issue désirable ? On oublie en effet que sauter dans le vide ne signifie pas forcément s'écraser au sol, on peut aussi découvrir que l'on sait voler et planer (comme le goéland du poème...) et qu'il existe également des possibilités pour soutenir et assurer son vol.

Il arrive parfois que le corps lance un signal clair au cerveau qui se refuse à comprendre que choisir l'impasse n'est pas la meilleure solution : déclenchement d'une maladie auto-immune, dos bloqué, accident... Et c'est dos au mur que le choix s'effectue alors.

Un surdoué a vraiment besoin d'aide pour accepter, surtout s'il est en phase de désintégration positive.

Pour aller mieux, il faut commencer par stopper la spirale de la dépréciation, pour rationaliser ce qui se passe, démonter le mécanisme, comprendre les avantages et les inconvénients (ils existent) qu'il y a à s'autoriser à se reconnaître surdoué et comprendre aussi ce que l'on peut faire et jusqu'où on peut aller.

Recourir à **un accompagnement adapté** me semble alors la meilleure solution pour sortir de la souffrance.

Il n'est vraiment pas simple de passer par l'étape du renoncement, du deuil de ne vraiment pas être « comme tout le monde ». Pas simple non plus de revenir à soi, de démêler l'écheveau des blessures de l'enfance amplifiées par le surdon. Pas simple enfin de prendre la décision de se risquer à explorer de nouveaux horizons, ne serait-ce que « pour voir ».

Toujours garder en tête qu'un surdoué est d'abord inquiet de l'échec et clairvoyant sur ses lacunes, avant que d'être conscient de ses talents, et lucide quant à sa non-conformité, avant que d'être conscient de sa créativité.

L'accompagnement devrait ainsi aider un surdoué à trouver un juste positionnement, à apprivoiser son potentiel, tout autant que ses fragilités, pour interagir avec les autres de façon améliorée.

« En recevant le verdict du test, un peu limite pour être qualifiée de surdouée selon l'image d'Épinal qui veut que l'on ait 130 et surtout pas 129 (ce qui est plus qu'absurde, un athlète pourra être plus ou moins rapide selon les compétitions et selon sa forme, mais restera qualifié de champion !), je me suis dit : *« Je l'savais ! J'en suis pas »*. Ben oui, forcément, soit on a 130 et on est surdoué, soit on n'a pas 130 et on est « le cul entre deux chaises ». Mon « surdouement » est confirmé. Cela reste pour moi quelque chose d'incroyable. Répondre à quelques petites questions un peu concon et y arriver sans trop de problème, franchement rien qui mérite la palme du surdouement. Surtout lorsque vos études ont été grandement basées sur les raisonnements logiques. Et puis si c'était vrai, alors comment se fait-il que j'ai essuyé échec sur échec ? Que j'ai été traitée à de multiples reprises de « stupide » ou de « limitée » par des professeurs qui avaient pourtant l'habitude de voir toutes sortes d'étudiants ? Est-il bien vrai que tout le monde ne part pas en feu d'artifice intellectuel au contact de la moindre stimulation ? Est-il vrai que tout le monde n'a pas la capacité de lire, suivre un film, chatter sur MSN, tout en triant du courrier ? Est-il vrai que je suis plus différente de mon voisin que ce que j'imagine ? Est-il vrai que je suis intelligente ? »

Caméleon

L'accompagnement a aussi bien sûr un autre objectif : permettre à un surdoué de revenir à lui et l'aider à mieux **gérer le quotidien**.

Ce livre n'étant pas particulièrement dédié aux surdoués qui ont trouvé un équilibre, mais à ceux qui le cherchent, je voudrais ici énumérer un certain nombre d'étapes, de « petits moyens » pour progresser aussi bien seul qu'accompagné.

Cela me semble d'autant plus important que les soins coûtent chers (et ne sont souvent pas remboursés !) et que bon nombre d'adultes surdoués se retrouvent dans une situation financière plus que délicate.

Aller mieux

Stopper la spirale de la dépréciation

Si par hasard vous avez eu l'impression de vous reconnaître à la lecture des pages précédentes – prenons l'hypothèse que, peut-être, vous pourriez être surdoué(e) (juste une hypothèse, bien sûr, rassurez-vous !) –, il devient alors important de scruter vos différences pour entamer tout le travail qui vous permettra, à tout le moins, de stopper la spirale de la dépréciation.

Des adultes a-normaux et pas anormaux

Il arrive qu'un thérapeute ne voie plus jamais revenir son patient, sans pouvoir comprendre ce qu'il s'est passé. Parfois, ce patient aura été capable, avant de partir définitivement, de dire : « *Vous ne pouvez pas comprendre...* ». Ce qui peut sonner comme un échec pour le thérapeute, en signifie un plus cuisant encore pour celui qui l'énonce. « *Vous ne pouvez pas comprendre ...* » : ce n'est pas une critique, même si cela y ressemble. C'est avant tout une constatation douloureuse, parce qu'il y a un espoir déçu.

Recourir à une aide extérieure, surtout quand elle est médicalisée, n'est pas évident, d'autant plus lorsqu'on se sent coupable de ne pas parvenir à être « comme les autres ». Très souvent, quand on est surdoué, on a déjà bien assez conscience de ne pas tourner en rond, d'être fou. Alors, aller voir un psychiatre, ou tout autre thérapeute du même genre, n'est-ce pas valider cette folie ?

L'adulte surdoué est venu en thérapie avec l'espoir d'être aidé, mais il se rend compte que, malgré l'aide apportée, son malaise demeure, sans qu'il en comprenne la raison.

De leur côté, thérapeutes, éducateurs et autres professionnels disposent de fort peu de modèles à suivre, et même, disons-le, de fort peu

d'informations encore pour accompagner leurs patients dans le renforcement d'une identité qui intègre le surdon.

De fait, un adulte surdoué en thérapie a de fortes chances de constater qu'on va essentiellement l'encourager à s'adapter à son environnement, à se conformer à une norme, à coller à un mode de fonctionnement..., sans qu'il sache du tout comment s'y prendre.

« Il faut... tu dois... »

Comment faire pour satisfaire aux normes d'un système quand, justement, un adulte surdoué ne sait pas qu'il n'y est fondamentalement pas conforme et qu'il cherche en vain, et ce depuis si longtemps, qu'est-ce qui peut bien clocher pour qu'il n'y arrive pas ?

Admettre, comprendre, savoir identifier ce que vivent (et souvent subissent) les surdoués, savoir donner un périmètre à ce qu'ils ressentent, pourrait leur donner des clés pour pouvoir se réconcilier avec eux-mêmes. Cela permettrait vraisemblablement au plus grand nombre de ne plus simplement chercher à survivre, mais aussi de pouvoir se développer.

N'allez pas imaginer qu'apprendre que l'on est surdoué lève miraculeusement un voile et que tout s'éclaire subitement sur le mode *« Bon sang, mais c'est bien sûr ! »*. Dans cette recherche douloureuse de savoir qui ils peuvent bien être, les adultes décelés comme surdoués vont en général commencer par mettre en doute leur surdon. La première réaction est souvent : *« Je ne sais pas si je suis surdoué, et franchement ça m'étonnerait, mais en tout cas... »*

Vérifier et valider cet état de fait va donc s'avérer un exercice très difficile pour celui ou celle qui est confronté(e) à cette très déstabilisante réalité.

Il faut permettre aux surdoués de mieux comprendre les contours du surdon : en leur rappelant à grands traits les spécificités qui « font » le

surdon ; en leur suggérant de s'observer avec bienveillance ; ou en leur proposant de rencontrer d'autres adultes surdoués « pour voir » (après tout, ça n'engage à rien de discuter avec un surdoué, d'autant que le surdon n'est pas contagieux).

Des traits spécifiques et non pas des défauts

Il n'y a pas de personnalité surdouée. Néanmoins, les recherches ont permis d'affiner et d'identifier plus précisément **les caractéristiques prédominantes communes aux surdoués : impulsivité, curiosité, grand besoin d'indépendance, haut niveau d'énergie, introversion, intuition, sensibilité émotionnelle et non-conformisme.**

Chacune de ces caractéristiques peut, bien sûr, être attribuée à une personne « normale » et équilibrée dans son développement personnel, mais il est important de se rappeler qu'il est **peu commun de cumuler tous ces traits**, comme c'est pourtant le cas chez la plupart des surdoués. C'est ce qui provoque les souffrances qu'ils peuvent endurer et ce, depuis l'enfance.

Deirdre Lovecky, psychologue américaine, confirme et reformule ces caractéristiques à sa façon dans un texte intitulé : « *Pouvez vous entendre les fleurs chanter ?* ». Elle y présente les difficultés des uns et des autres :

- Le penseur hautement divergent est confronté à un dilemme : alors qu'il est souvent en extrême minorité, comment peut-il garder son identité face à une pression ambiante exigeant qu'il se mette en conformité ?
- Les hyperkynétiques (les hyperactifs) sont, eux, confrontés à la difficulté de créer et de faire..., et de voir les autres recueillir les lauriers de tout un travail de développement qui n'a pu exister

que grâce à leur idée initiale. Confrontés à la dépression réactionnelle qui peut en résulter, ils réagiront en entamant une autre activité intense.

- Les empathiques ont tendance à avoir une très grande moralité, très sensibilisés au don. Ils peuvent en arriver à s'inquiéter des besoins et des droits des autres, à leur propre détriment. Il leur est difficile de comprendre pourquoi les autres ne ressentent pas avec la même intensité ou ont d'autres priorités que celle du bien commun. Ils peuvent d'ailleurs en devenir intolérants, au point de s'isoler de relations qui pourtant les nourrissent. Il leur faudra apprendre à se protéger tout en restant sensibles aux autres, en gérant mieux l'intensité de leurs réactions émotionnelles, de façon à se sentir « avec » (aux côtés de), plutôt que « pour » (dans).
- Les hyperperceptifs effraient leurs interlocuteurs qui se sentent vulnérables de ce qu'ils voient si clairement et avec autant de précision en eux. Leur dilemme : ignorer ce qu'ils perçoivent et donner une réponse conforme à une façade sociale, ou assumer de générer de l'hostilité. Dans tous les cas, la spontanéité est freinée. Leur atout cependant : étant capables d'objectivité, ils peuvent fonder leur action sur la perception de dynamiques sous-jacentes. Apprendre à utiliser leur intuition pour savoir ce qu'ils veulent vraiment les aidera à décider ce qui est vraiment bon pour eux, en sachant passer outre la désapprobation des autres.
- L'entéléchie est associée à Aristote. Elle parle de recherche de perfection et témoigne d'une force intérieure qui dirige la vie et le développement. Les adultes doués d'entéléchie sont très charismatiques, chaleureux et simples de contact. Par leur sincérité, ils sont capables d'exemplarité et encouragent les

autres à faire de même. L'intérêt permanent et le soutien qu'ils apportent à autrui les aident par ailleurs à progresser. Revers de la médaille : un trop grand nombre de personnes recherche leur compagnie sans avoir autant à offrir en retour. Ces surdoués se sentent alors envahis et leur rétractation, surprenante, risque de décevoir les autres, voire les mettre en colère. Le dilemme des personnalités charismatiques va donc être de trouver à se « nourrir » avec les autres, tout en évitant de se vider de leurs ressources personnelles pour satisfaire les besoins de leur entourage.

Prendre conscience²

La prise de conscience marque un état de transition douloureux. On commence à percevoir ce que l'on pourrait être, mais aussi toutes les difficultés qui se présentent pour y parvenir. Pourtant, aussi difficile et angoissante qu'elle soit, cette prise de conscience est libératrice. Cela dit, la conscience d'être surdoué ne signifie pas simplement porter l'estampille « surdoué » : la prise de conscience, sans compréhension intime des mécanismes, n'est à vrai dire pas d'une grande utilité.

« J'ai pas envie d'être seule : 2 % voire moins, ça fait peu. J'ai pas envie de continuer à me sentir décalée, déphasée, mal à l'aise. Il est où l'espoir là-dedans ? »

Caméléon

Il faut donc commencer cette prise de conscience en douceur : avec la bonne vieille technique des « petits pas ».

Ne vous y trompez pas : l'exercice n'est pas simple et ne laisse pas indemne. Il suppose en effet d'accepter de ne pas se juger avec le regard « des autres », de ne pas nier ses réactions, de ne pas les condamner, en particulier quand on souffre de ces réactions et de ce qu'elles peuvent déclencher comme phénomène de rejet ou d'agression.

Il importe d'apprendre à considérer ce mode de fonctionnement comme a-normal (juste hors norme) et non comme anormal (contraire à la norme). La souffrance et beaucoup d'addictions (de la plus innocente à la plus violente) ou d'hyperactivités viennent de cette volonté d'oubli : parce qu'on ne s'aime pas, ou même parce qu'on se déteste, parce qu'on ne sait pas comment changer les choses.

Bien entendu, s'affronter soi et ses peurs intimes demande du courage. Il n'est pas évident d'arriver à être « honnêtement honnête », de se regarder avec objectivité sans juger aussitôt avec sévérité toutes ses faiblesses, tous ses manques, tous ses défauts. Pas évident de s'obliger à expérimenter ses spécificités de fonctionnement, qu'elles soient intellectuelles ou émotionnelles, tant cette expérimentation peut s'avérer éprouvante.

Plus d'une fois, en y travaillant, je me suis retrouvée émotionnellement très secouée, revoyant en accéléré une partie de ma vie, la relisant à la lumière du surdon, faisant face à tant de regrets, de tristesse ou de colère...

Travailler à s'accepter, c'est très certainement, d'abord et avant tout, accepter d'être secoué jusqu'au tréfonds de soi-même, et bien plus que dans des « montagnes russes ». Parce que, pour ces dernières au moins, on sait qu'à un moment ou à un autre, cela va s'arrêter.

Prendre pleinement et honnêtement conscience de ce que l'on est intimement, c'est pouvoir cesser de se contraindre en permanence, c'est arrêter de courir sans espoir après un but inapproprié.

C'est aussi reconstituer une écologie personnelle. Quand on sait l' hypersensibilité d'un surdoué et toutes les conséquences sur sa santé que peut avoir cette hypersensibilité, il n'est pas trop fort de dire que cette écologie est vitale pour un surdoué, plus encore que pour quelqu'un qui ne l'est pas.

Cela dit, l'étape ultime de la prise de conscience est de comprendre que l'on est très isolé et qu'on le sera toujours (la solitude de l'être, mais à « un cran au-dessus » pour un surdoué, en quelque sorte...).

« On m'a un jour posé la question : "N'aimerais-tu pas être normo-pensant ?" »

Ma réponse est simple : pour rien au monde je ne voudrais être normo-pensant. Je suis trop content de la lucidité que mon état de surdoué m'apporte sur la vision du monde en général, cette lucidité pour moi est presque jubilatoire, et ce, malgré les inconvénients qu'elle génère. »

Le Loup

Mais par où commencer cette prise de conscience, cette connaissance des mécanismes intimes ? À mon sens, par la mise en lumière des différentes composantes « visibles » de ce qui fait le surdon. Il est important de vérifier !

Vérifier

Avant d'envisager de passer un test de QI pour vérifier « scientifiquement »³ qu'on est surdoué, pourquoi ne pas commencer par recourir à quelques « trucs » pour repérer tout seul où l'on en est ? Se prendre comme sujet d'étude peut d'ailleurs être un moyen de rester objectif dans cet exercice.

Scruter ses différences, détecter ses hypersensibilités et aller à la rencontre d'autres surdoués sont certainement des étapes importantes et d'excellents préalables à l'épreuve quasi obligatoire que représente la passation d'un test de QI, tant est importante la reconnaissance de ce « statut » par une « puissance normative ».

Scruter ses différences et détecter ses hypersensibilités

Afin de prendre des distances avec le malaise que l'implication de « surdoué » peut générer chez celui ou celle qui est persuadé(e) de ne pas l'être, il est essentiel d'observer avec bienveillance comment on fonctionne :

- S'observer au crible des spécificités précédemment énoncées. « Juste » s'observer en veillant à faire taire sa mauvaise estime de soi, en se rappelant non seulement les critiques, mais aussi (et surtout, dans ce cas précis) les compliments reçus, permet de valider de façon aussi rationnelle que possible ce que l'on vit.
- Identifier et comprendre qu'excentricités et bizarreries n'en sont pas, mais relèvent d'un mode de fonctionnement qui n'a vraiment pas grand-chose à voir avec l'éducation, par exemple.

L'idéal serait bien évidemment de pouvoir décortiquer son mode de fonctionnement sous le seul angle de l'activité des neurones, de la testostérone, des œstrogènes, des endorphines, des phéromones, de la dopamine, de l'ocytocine, de la vasopressine. En bref, une vision purement mécanique – une façon d'enlever tout rapport affectif à soi et de se rassurer pleinement – à plus forte raison, ou surtout, pour ceux qui, malgré la résonance de ce qu'ils ont pu lire dans les pages précédentes, continuent à dire qu'ils ne sont pas surdoués.

Il faut accepter son hypersensibilité, simple question de survie⁴.

L'une des façons les plus simples et pragmatiques de s'observer est de réfléchir aux hypersensibilités dont on peut être affecté. Celles-ci ont une cause purement neurophysiologique... Et avec l'âge cela ne s'améliore pas, il vaut mieux l'annoncer tout de suite.

Savoir que l'on n'y peut rien, et surtout qu'on n'est vraiment pas seul à les vivre, peut aider à s'affirmer. La difficulté essentielle, bien sûr, reste d'être capable de le dire sans donner l'impression d'être une personne pénible à vivre – une vraie difficulté quand on sait combien la honte est la

compagne de bon nombre de surdoués.

Par exemple, l'hypersensibilité à la lumière, aux odeurs ou au bruit, quand on recherche un endroit pour prendre un verre ou un repas... C'est relativement facile d'en parler quand on est en tête à tête et avec une personne de confiance, un peu moins quand on est au sein d'un petit groupe où l'on ne connaît pas tout le monde, plus du tout quand on se retrouve dans un grand groupe.

Le besoin d'isolement doit également être observé de près. Les témoignages recueillis pour ce livre ou sur mon blog l'ont exprimé : beaucoup de surdoués disent qu'ils ont absolument besoin d'être en dyssynchronie avec le reste du groupe, surtout quand celui-ci est important. Le bombardement sensoriel est alors intense et l'adulte surdoué sature très vite. Bruits, lumières, odeurs, mouvements, conversations – et même l'ambiance qui se dégage du groupe – sont autant d'informations captées massivement en un minimum de temps, qui épuisent. Le moyen le plus simple de se reposer est alors de « décrocher », de se replier sur soi, d'être là sans y être, en s'abîmant dans ses pensées pour se couper du monde extérieur. Cela risque de poser bien sûr certains problèmes d'acceptation de la part de personnes ne comprenant pas que l'on puisse ne pas s'associer pleinement à eux et qui vont s'efforcer, par tous les moyens, de sortir le surdoué de son isolement. Utiliser la salle de bains ou les toilettes pour s'isoler un moment est donc parfait et très discret, dans la mesure, bien sûr, où l'on n'y passe pas toute la soirée.

Accepter qu'on soit « dessiné comme ça⁵ », c'est se décharger de la culpabilité de ne pas fonctionner comme les autres. Verbaliser son hypersensibilité est une opportunité pour mieux gérer toute possible surréaction ultérieure. C'est également essentiel pour se sentir mieux.

De même pour le stress quotidien : si tout un chacun doit y faire face,

bien évidemment, cela devient une lutte épuisante pour les surdoués. Leurs hypersensibilités les font vivre en mode constant d'hypervigilance, tous sens en alerte (malgré eux) et les nerfs facilement à vif. Exprimer que l'on a besoin d'un moment de repos est tout à fait acceptable. Cela suppose au préalable d'être, quand même, suffisamment bien avec l'idée d'affronter les remarques et autres plaisanteries auxquelles on risque d'avoir droit. L'affirmation sereine de soi n'est pas acquise pour tout le monde.

L'humeur d'un surdoué est fonction de tant de choses : le temps, le bruit, la lumière, le mouvement, les pensées du moment, l'actualité, une conversation, un incident heureux ou malheureux. Tous ces éléments peuvent conduire à des changements d'amplitude aussi brutaux qu'inattendus.

À l'hypersensibilité s'ajoute, on l'a vu, parmi les traits à scruter pour savoir si on est surdoué, une rapidité de pensée difficilement maîtrisable. Ces deux paramètres conduisent à un embrasement possible du système nerveux et à des successions rapides de phases d'excitation/agitation ou d'apathie/dépression. Cette combinaison est souvent terrifiante, abyssale. Les idées tourbillonnent sans cesse, toujours en plus grand nombre, vagues toujours plus profondes et toujours plus noires, au point d'avoir envie de se taper la tête contre les murs, voire d'en finir, et de songer que la mort serait plus douce que d'endurer les attaques d'angoisse, voire de panique, auxquelles on est confronté.

Savoir que cela a une fin, que cela a toujours une fin, et que le calme va revenir, est essentiel : on évite ainsi d'alimenter le système anxigène.

C'est entre autres pour mieux affronter ces moments infernaux qu'il est important que les surdoués rompent leur isolement. Si ce dernier permet un temps de (se) récupérer, il peut aussi aggraver le poids de la solitude lié au sentiment permanent de décalage par rapport aux « autres ».

Aller à la rencontre d'autres surdoués

Le partage de l'expérience permet de rééquilibrer le poids du regard de l'autre : on découvre qu'on n'est pas seul, on apprend à reconnaître son mode de fonctionnement et, ce faisant, on apprend à se reconnaître soi-même et à accepter sa propre compagnie (que ceux qui n'ont jamais souffert d'être en leur « propre compagnie » veuillent bien s'abstenir de rire ou même de sourire – ceux qui en souffrent leur en seront reconnaissants).

Le partage d'expérience facilite la reconnaissance de soi, dans toutes ses imperfections et ses limites (ce qui est vraiment important pour le perfectionniste qu'est un surdoué !).

Se reconnaître le droit d'exister est certes un apprentissage propre à chacun, surdon ou pas, mais la reconnaissance, ici en cause, c'est le « pourquoi » de ce qu'est le surdoué et l'impact réel que cette réalité physiologique a sur son histoire personnelle. Par le jeu de la comparaison, la rencontre et l'échange facilitent l'analyse des expériences heureuses ou malheureuses, en offrant également l'opportunité d'identifier des méthodes qui permettent de composer avec le surdon et de se développer grâce à lui, et non « malgré » lui. Au lieu de subir une situation, il est alors possible de travailler plus efficacement sur les difficultés relationnelles qui caractérisent la vie d'un surdoué.

Le partage de l'expérience est pourtant difficile. Il peut même être douloureux quand on y associe un sentiment de honte. Comment partager certaines émotions ou ressentis sans craindre les sourires dubitatifs, les regards perplexes, parce que ce que l'on raconte semble si invraisemblable ? L'un des plus beaux cadeaux qui m'ait été fait, a été de lire ces mots : *« Me parler, tu sais que tu peux : sans crainte, sans honte, car nous partageons trop de secrets enfouis pour nous moquer l'un de l'autre ou pour juger dérisoires nos*

préoccupations ». Des mots qui permettent de dire sans avoir peur ni honte. Des mots qui libèrent.

J'ai ainsi, fort tard, compris combien les mots et le regard des autres peuvent emprisonner. Combien de fois, enfant, ai-je eu droit à toutes les variations du qualificatif « stupide », aux agressions et au rejet qui les accompagnaient, y compris au sein de ma famille ? Adulte, cette blessure est restée à vif, hypersensible. Elle a eu des impacts lourds dans ma vie personnelle tout autant que professionnelle. J'ai appris à mes enfants que la façon dont ils s'entendent qualifier renvoie à une perception et pas forcément à une réalité. Que, dans tous les cas, la différence ne doit pas être le fondement d'un manque de respect.

Beaucoup d'adultes surdoués se sentent seuls parce qu'il leur manque la rencontre avec des gens qui leur ressemblent, qui les nourrissent et qui peuvent arpenter avec eux des espaces qu'ils sont souvent trop seuls à parcourir, faute de compagnie adaptée. Il est important qu'ils prennent conscience de ce besoin de se nourrir et d'être nourris.

Mary Rocamora, qui est réputée pour ses travaux d'accompagnement d'adultes surdoués, éclaire cette nécessité : *« Je n'ai jamais vu le surdon expirer. En revanche, je l'ai vu empirer – alors que la sensibilité grandit, que le perfectionnisme se fait plus intense, ainsi que le facteur d'excitabilité –, toute cette énergie explose, se comprend juste un peu plus d'elle-même. Toutes ces choses concernent des gens [...] qui ne sont pas du tout conscients qu'ils pourraient tout simplement se dessécher sur pied. Ceci arrive souvent aux filles : à cause d'un conditionnement culturel, il est admis que les filles perdent un point de QI par année de système scolaire. Elles n'ont aucune possibilité de se retrouver en qui que ce soit, non plus que la possibilité d'être accompagnées correctement ! Ce ne sont « que » des filles ».*

S'il est difficile d'envisager de parler à un quelconque thérapeute (pour lui dire quoi au juste ? Qu'on se croit surdoué ?), pourquoi ne pas d'abord passer un peu de temps à aller à la rencontre d'autres adultes surdoués ? Les relations sociales avec des pairs en intelligence et en sensibilité sont en effet essentielles.

Pour laisser plus facilement libre cours à ses ressentis, le partage de l'expérience a toute sa valeur. Or la rencontre avec d'autres pairs relève parfois du hasard : pour vous représenter ce que peut être la vie sociale d'un surdoué, tentez d'imaginer un voyageur marchant dans le désert, qui aperçoit un fanal dans la nuit. Bonheur de partager un thé pendant quelques instants, en parlant et même en riant, avant de reprendre une marche sans fin dans un environnement aride, qui ne nourrit pas. Un surdoué qui en rencontre un autre, c'est un peu ça.

Internet est une première ressource.

Quand je me suis loggée pour la première fois sur le forum de Mensa, j'ai passé une nuit entière, émerveillée, à parcourir (à dévorer !) les différents thèmes de discussion, partagée entre éclats de rire et fascination devant ces « forumeurs » tout aussi brillants que pleins d'humour : je me sentais bien, j'avais l'impression d'« être arrivée », de pouvoir poser mes valises. Ensuite, je me suis timidement risquée à pousser la porte du chat (le fameux chat du Loup), tant je me sentais minuscule à côté de ces personnalités extraordinaires...

Petite précision cependant : nombreux sont les visiteurs qui, un peu comme au zoo, passent sur le chat pour « voir » des surdoués. Face à l'ambiance calme et détendue, parfois potache qui y règne, plus d'une fois cette question est posée : « *Vous ne passez pas votre temps à vous poser des énigmes ou des problèmes de maths ?!* » Eh non ! Au cours d'une même soirée, on peut tout aussi bien discuter gravement et de façon engagée d'un sujet politique, que déclencher une bataille virtuelle

enragée se terminant par une boisson piochée dans le réfrigérateur virtuel du chat. Non ! Un surdoué n'est pas quelqu'un qui passe son temps à dire des choses suprêmement intelligentes et incompréhensibles pour le commun des mortels.

Cela dit, aussi, la rapidité des échanges qui défilent sur l'écran de l'ordinateur opère un « tri » : beaucoup partent au bout de vingt minutes parce que ça va trop vite..., d'autres reviennent, soir après soir, pendant des mois, parce qu'ils se sentent bien.

Autre précision : quand deux surdoués se rencontrent, ils ne vont pas forcément s'entendre tout de suite comme s'ils s'étaient connus de toute éternité (un petit miracle qui peut pourtant arriver). Divergences de centres d'intérêt, de modes de vie ou encore de valeurs morales⁶, mais surtout, souvent, pudeur extrême que l'on peine à imaginer et qui retient la confiance.

La rencontre virtuelle ne doit, cependant, constituer qu'une étape. Bien sûr, rester derrière son ordinateur permet de mieux maîtriser ses émotions et de ne pas risquer l'invasion émotionnelle, mais rien ne remplace la rencontre IRL (*In Real Life*), la rencontre en face à face.

Pour vous encourager à la tester⁷, rappelez-vous que ceux qui y seront présents craignent tous l'invasion et ont peur de ne pas savoir gérer leurs émotions. Et quand vous serez sur place, vous aurez très certainement la surprise de découvrir des gens au moins aussi timides et réservés que vous (parfois plus !) et la paisibilité des échanges (qui n'empêche pas le débat).

Zebra Crossing, depuis deux ans, facilite ces rencontres IRL, toujours très sympathiques, grâce à son forum. Depuis plus longtemps, Mensa aussi. Toutefois, pour participer aux réunions Mensa, il faut en avoir réussi le test d'entrée, ou avoir passé un test qui valide un QI de plus de 130...

Oser se confronter à un test de QI

Quand on se reconnaît un certain degré de sensibilité, quand on commence à imaginer que ce serait bien si on pouvait rencontrer en permanence des « gens comme ça », alors on est parfois tenté de se risquer à passer un test de QI.

Mensa fait passer des tests pour l'admission de ses membres : les passer avec succès valide que l'on dispose d'un QI de 130 minimum.

Échouer ne signifie pas pour autant qu'on n'est pas surdoué : un surdoué est par nature sensible, voire hyperémotif. Le seul fait de passer un test peut le mettre dans un état tel qu'il ne sera pas en mesure de le passer dans des conditions optimales, surtout si l'environnement ne s'y prête pas ; ce qui a été le cas pour Zorg comme pour moi (la salle où nous passions les tests était voisine d'une autre salle extrêmement bruyante).

Il faut aussi se rappeler qu'une partie de ces tests n'est pas adaptée aux dyslexiques ; d'autre part, le test de Mensa sollicite la seule intelligence logico-mathématique – comme la WAIS – et ne laisse aucune place à un questionnement sur les hypersensibilités.

Pour ma part, j'ai non seulement passé un test à Mensa (auquel j'ai donc échoué), mais aussi, hasard de calendrier, un test de QI (un « WAIS ») avec une psychologue, quelques semaines plus tard. Enfin, deux ans après, j'ai passé une batterie de tests destinés à évaluer mes « capacités mnésiques, attentionnelles et de concentration », avec une psychologue cognitive clinicienne qui m'a dit, d'entrée de jeu, qu'elle ne me faisait pas passer un test de QI. Dans les faits, cette batterie de tests englobait les tests du WAIS. Je n'ai donc pas été reçue à Mensa, mais le WAIS passé en cabinet privé (avec beaucoup de stress et de fatigue) validait ce surdon. Les conclusions de la batterie de tests cognitifs et conatifs me situaient dans une petite frange de la population aux performances intellectuelles importantes.

C'est d'ailleurs cette batterie de tests qui, je veux bien le reconnaître, a achevé de me rassurer sur mon mode de fonctionnement. Tyrannie de la norme dont on n'accepte facilement l'autorité que pour avoir confirmation qu'on n'est pas dans la norme...

Pourtant, avec le recul et après toutes ces recherches effectuées, je le répète : à mon sens, le « montant du QI » ne peut, à lui seul, être le témoin du surdon, dans la mesure où la performance intellectuelle peut venir d'un entraînement intellectuel intensif. Les études le montrent : le développement de la matière grise dans laquelle se trouvent les neurones (la neurogénèse) est possible dès qu'il y a apprentissage.

Une fois ce test de QI passé « avec succès », le recours à un accompagnement me semble, dès lors, ne plus être une contrainte ou un risque (être identifié comme anormal), mais au contraire une chance. La honte risque pourtant d'être un ennemi féroce : accepter de parler de soi et d'entendre parler de soi, accepter d'être regardé par quelqu'un de l'extérieur, d'être jugé..., quel malaise ! Quelles difficultés cela peut engendrer, surtout quand on est tellement plus sensible à ce qui ne va pas qu'au reste...

Pourtant, l'exercice est important. « *Il n'y a pas de fumée sans feu* », alors autant savoir ce qui a causé le feu pour être mieux à même de le combattre, non ? Il est par ailleurs important de démêler l'inné de l'acquis, ce qui fait les spécificités du surdon et leurs interactions avec l'histoire personnelle qui, sans même parler de surdon, se charge de créer bien des failles psychologiques.

Revenir à soi

Revenir à soi, se libérer de nombreux carcans que l'on a acceptés (et endurés) en désespoir de cause, est une vraie démarche intellectuelle et, qui plus est, intime. Revenir à soi suppose de triompher de beaucoup de

peurs. C'est donc, à mon sens, un travail qui peut difficilement être envisagé sans aide : le changement est toujours douloureux, surtout quand il s'agit de croyances à modifier et de peurs à terrasser. Le soutien bienveillant d'une ou plusieurs personnes est primordial, surtout quand il s'agit d'envisager un réajustement de son identité à laquelle sont rattachées tant de peurs, si profondément ancrées et empilées.

Si la reconnaissance est un premier pas, certes fondamental, ensuite quoi ? Que faire de ces caractéristiques, souvent quand même, bien encombrantes ? C'est toute une phase d'expérimentation qui se profile alors, une sorte de réapprentissage de la marche libre pour celui qui a, depuis longtemps, été entravé. La voie est périlleuse et douloureuse. L'anxiété de se faire remarquer est extrême pour celui qui a passé son temps à vouloir à tout prix être « comme les autres ».

De nombreux adultes surdoués comprennent sur le fond l'importance qu'il y a à reconnaître et accepter leur mode de fonctionnement, mais de là à faire le grand saut et à mettre en œuvre concrètement les talents dont le surdon les a dotés... (et ce, même si ces talents sont évidents, car beaucoup, en particulier ceux que l'inhibition intellectuelle a frappés, se demandent toujours, avec une grande perplexité et confusion, quels talents ils peuvent bien avoir). S'accepter en tant que surdoué et en assumer les spécificités implique évidemment de devoir faire le deuil d'une certaine vie, de renoncer à être comme tout le monde, ce qui signifie clairement douleurs et souffrances en perspective.

Quand on est sujet à l'anticipation anxieuse, il est vite facile de s'imaginer qu'on court le risque de se marginaliser si on a décidé de vivre sans s'autolimiter, sans s'entraver, en entreprenant tout ce que l'on veut : on court le risque d'échouer, en oubliant bien sûr qu'on court tout autant le risque de réussir, sachant que la réussite est aussi quelque chose de très anxiogène, car, alors, on prend le risque de sortir du lot et de se faire remarquer.

Pas simple d'envisager de vivre en outrepassant les règles du conformisme. Survientront en effet des difficultés générées par les réactions d'un environnement plus ou moins contrarié dans le confort de ses habitudes par l'émergence d'une nouvelle personnalité...

Et puis, il y a le doute aussi. Instantanément, va se générer une pression à la réussite, à l'accomplissement, à l'exploit (la faute à la forte pression de l'inconscient collectif qui ne connaît du surdon que la performance, mais aussi au perfectionnisme inné du surdoué).

Pour certains, il est plus facile de nier ou de renoncer. Leur réaction est parfaitement humaine. Pour ma part, quand j'ai entrevu ce qui se passerait toujours, m'est apparue l'image d'un désert. Ma première réaction fut alors de baisser les bras, de m'« endormir », de renoncer. Ce que je percevais était trop dur à envisager. Tant de solitude et d'aridité à affronter...

Mais ce choix du déni ou du renoncement n'est pas le bon. Il conduit à l'étouffement et à son cortège de maux physiques tout autant que psychiques.

Revenir à soi est un exercice délicat pour tout le monde : il faut crever des abcès, panser des plaies, rouvrir de vieilles blessures, ouvrir son esprit..., et c'est terriblement perturbant. Mais revenir à soi, quand on est surdoué, est un exercice plus délicat encore. Recourir aux protocoles classiques n'est alors pas suffisant quand il s'agit de se retrouver et de procéder à des changements en profondeur, pour ne pas dire à une véritable révolution, pour s'abstraire du champ – certes inconfortable, mais pour autant familier – de la norme.

La complication vient en effet qu'un surdoué a du mal à se retrouver dans le regard de l'autre, parce que, très régulièrement et depuis son enfance, il a dû faire face à un choix cornélien : renier son don ou risquer le rejet. Beaucoup d'adultes surdoués non reconnus ont en effet eu, enfants, des

professeurs et des parents qui, ignorant en toute bonne foi leur surdon, ont surtout identifié un problème de comportement et les ont éduqués de telle sorte qu'ils soient disciplinés, contrôlés, normés et formatés. Nombreux sont les surdoués qui ont vécu sans copains, sans amis véritables. Ce genre d'éducation met l'adulte face au défi, non seulement de retrouver sa véritable identité de « surdoué », mais aussi de se guérir de toute la rage et de toute la peine qu'il a eu à subir de ne pas être « conforme » et de ne jamais arriver à l'être. Beaucoup ont le sentiment de n'avoir jamais réussi à vivre pleinement. Les décalages générés par la recherche de normalité ou de conformité ne peuvent qu'aboutir à des crises d'identité. Un tel processus est épuisant, c'est un piège à énergie créative qui détourne de toute production effective, qui peut même conduire à un véritable épisode dépressif.

Pour de nombreux surdoués, il faut donc commencer par aller redécouvrir et accepter leur mode de fonctionnement personnel dans toutes ses facettes, jusqu'à redécouvrir leur système de valeurs.

Ils peuvent certes savoir depuis l'enfance que leurs perceptions et leur façon de raisonner ont été différentes des « autres ». Pour autant, ils ont peut-être passé leur vie à penser que cette différence était un déficit, un défaut de caractère, ou même un signe de maladie mentale. Penser de façon indépendante s'avère souvent un signe de mauvaise éducation ou la marque d'un caractère asociable et ingérable. Face à une situation tellement nouée, je peux témoigner : bénéficier d'un mentor est précieux... , mais hélas !, pas toujours si facilement acquis.

Il est fondamental que l'« enfant intérieur » puisse d'abord se reconstruire pour se sentir enfin reconnu dans toute sa spécificité, aimé et apprécié pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait. Alors, seulement, l'adulte prendra progressivement la relève, comprendra et acceptera les valeurs et repères qui le font fonctionner, et en jouera.

Il pourra aussi mieux apprécier ses limites et ses besoins vitaux, pour ainsi s'adapter (ou résister) plus facilement aux attentes sociales avec lesquelles il ne sera, de toute façon, jamais complètement en phase.

Revenir à soi, se retrouver (en rapprochant ses deux personnalités : l'intime et la sociale) est un exercice difficile et inconfortable qui peut déboucher sur des périodes de dépression, des efforts désespérés d'« appartenance », en même temps que de recherche de « sens ».

Quand on a l'habitude que tout aille vite – ou l'habitude de faire le nécessaire pour que tout aille vite –, laisser du temps au temps est un supplice. Pourtant, l'apprentissage de la persévérance et de l'importance de l'action dans la durée est un moyen de travailler à contrecarrer les épisodes de dépression, même s'il peut paraître étrange d'enseigner cela à des adultes, puisque ces notions semblent relever des acquis de base des enfants.

« Enfant, j'aurais plutôt eu tendance à avoir un complexe de supériorité, et ce, malgré mes difficultés scolaires. Je me suis toujours senti différent des autres. Ensuite, à l'âge adulte, je m'énervais rapidement quand j'essayais d'expliquer quelque chose à quelqu'un, si celui-ci ne comprenait pas du premier coup. Ce n'est que lorsque j'ai eu la confirmation que j'étais surdoué, que j'ai changé et que je suis devenu tolérant, en comprenant enfin que les autres n'étaient pas des imbéciles, mais que c'est moi qui avais un avantage sur eux – malgré tout, avant de passer ce test, je me disais quand même que, soit j'étais vraiment surdoué, soit j'étais totalement fou/aliéné à cause de cette impression de supériorité, ou plutôt de lucidité, que j'avais par rapport aux autres. »

Le Loup

Valoriser l'expérience dans tous les domaines

Dans notre société, mener une vie dévouée à l'excellence est reconnu quand il s'agit de champions sportifs et d'artistes. Les médias s'en chargent. Cela devient déjà plus complexe quand on aborde le domaine d'excellence qu'est la recherche – on ne comprend pas toujours le temps

que les chercheurs y consacrent.

Il y a encore de belles marges de progrès avant que la notion d'excellence soit appliquée aux mères au foyer qui, même si elles développent des talents parallèles remarquables au sein d'associations, sont pourtant assez peu visibles et reconnues en ce qui concerne leur apport à la société. De même pour l'ouvrier spécialisé, reconnu par son équipe comme un vrai « pro », mais peu considéré par sa hiérarchie. Autant dire que la souffrance du manque de reconnaissance qui ronge tant d'adultes surdoués a de beaux jours devant elle...

Pourtant, nous sommes dans une société où l'atteinte du bonheur est placée en objectif suprême. Le milieu hospitalier lui-même a mis en place des formations destinées à limiter, voire à prévenir la souffrance. Tout le monde sait désormais qu'il ne faut pas laisser la douleur s'installer, qu'il est plus difficile de la combattre quand elle est en place. Pourquoi devrait-il alors en aller différemment de la douleur de ne pas être « comme tout le monde » – surdoué ou pas, d'ailleurs ?

Le cas particulier des femmes surdouées

Les femmes surdouées affrontent une situation un peu particulière. La reconnaissance et l'acceptation de leur surdon sont, pour nombre d'entre elles, perçues comme synonyme de danger, même quand elles sont soutenues.

Une femme surdouée a beaucoup de difficultés à accepter le portrait extra-ordinaire que l'on peut faire d'elle. Inconsciemment, quelque chose la retient. Cet inconscient, c'est tout simplement le poids des représentations traditionnelles. Reconnaissons-le, « *Un jour mon prince viendra et c'est lui qui s'occupera des enfants et de la maison et des papiers administratifs pendant que je pourrai me consacrer pleinement à ma passion* » ne fait pas vraiment partie des rêves

traditionnels des petites filles. Les femmes sont encore façonnées par une société qui leur a longtemps donné la charge de s'occuper des autres et qui leur a appris à s'oublier au profit de ceux dont elles s'occupent.

C'est la société qui dit ce qui est normal. La femme surdouée peut avoir grandi dans un environnement qui lui a asséné, des années durant, un modèle de référence, aussi douloureux que sécurisant pour elle, de femme parfaite.

Si elle est d'un côté en rupture avec les critères traditionnels du modèle féminin avec lequel elle ne se sent pas d'affinités, elle n'en est pas moins, par ailleurs, considérée avec défiance par les hommes qui se sentent mis en danger dès lors qu'une femme agit à leur égal. Elle se doute bien que, si elle dévie du modèle « socialement correct » dans lequel elle a grandi, elle aura à payer un prix d'autant plus fort que son environnement personnel, ou plus généralement la société dans laquelle elle évolue, est ancré dans des schémas traditionnels.

Et si elle décide de passer outre quand même ? Abandonner le modèle dans lequel elle a grandi devrait lui permettre de moins souffrir. Parfait. Mais à quelle identité se raccrocher ?

Pour la plupart des femmes, accepter leur surdon et leur valeur est un véritable exploit psychologique. Apprendre à se mettre en avant et à dire « Je », affirmer ses besoins est assez déstabilisant, non seulement pour elle-même, mais de surcroît pour ses amis et sa famille qui ont l'habitude de passer en priorité.

Oui, il existe des hommes extraordinaires, qui font plus que sortir la poubelle. Mais soyons honnêtes : les statistiques le montrent bien, les représentations traditionnelles évoluent très lentement. Et le rapport sur la vision utilitariste que les garçons ont encore des filles à l'école me semble assez édifiant sur le sujet.

« La vraie question ce n'est pas "Qu'as-tu fait de ton talent ?", mais plutôt "Que

vas-tu faire de ton talent ?” »

Mercure

Pour qu’une femme surdouée puisse arriver à résoudre le dilemme existentiel auquel elle est confrontée (surtout si elle vit en couple et a des enfants), il faut qu’elle-même et son compagnon sachent se parler, communiquer sur leurs besoins et attentes réciproques, qu’ils soient capables de trouver un terrain d’entente sur la façon dont seront traitées les tâches domestiques et l’accompagnement au quotidien des enfants. Il faudra peut-être même qu’ils acceptent d’aller à l’encontre des schémas traditionnels, ce qui n’est, à l’heure actuelle, pas encore évident, ni pour les hommes ni pour les femmes.

Mais dans un couple où il y a un surdoué (et plus encore si les deux le sont), pour arriver à communiquer et à s’entendre sur des objectifs, des besoins et des attentes précis, il faut que chacun ait pu voir clair en lui-même, que chacun sache comment il fonctionne, quelles sont ses hypersensibilités, ce que sont ses aspirations profondes, quel est son besoin de se nourrir et d’être nourri, son besoin de créer (avec le temps et la disponibilité que cela suppose), son besoin de retraite ponctuelle et l’importance vitale de respecter ses besoins.

Bien souvent, il faut des années avant que les adultes soient capables d’énoncer clairement et tranquillement, dans le respect de l’autre, ce dont ils ont besoin, ce qu’ils refusent, ce qu’ils espèrent. Et la solidité de nombreux couples de surdoués n’y résiste pas.

Beaucoup de travail en perspective, donc, entre la prise de conscience, la vérification et le cheminement de retour vers soi. Beaucoup de modifications très profondes et pas toujours faciles non plus.

La gestion du quotidien est un élément important à prendre en compte dans ce cheminement. Je l’ai déjà exprimé : porteur de fragilités, le surdon peut s’avérer un cadeau empoisonné pour son propriétaire.

Négliger ses besoins physiques, mais aussi sociaux, ou tout simplement son besoin de réalisation de soi, revient à perdre lentement mais sûrement son influx vital, voire sa vie. Quand on sait ce qu'il se passe, il est nettement plus facile d'envisager de mettre en place des stratégies susceptibles d'apporter quelques améliorations dans la vie de tous les jours.

Gérer le quotidien

Un surdoué est d'abord et avant tout un être d'une sensibilité physique et émotionnelle exacerbée, et d'une hyperémotivité, au cœur d'un combat de tous les instants, qui absorbe une partie majeure de son énergie personnelle quotidienne.

S'il n'y prend garde, cette hypersensibilité, qui se déclenche si facilement, peut avoir des répercussions très lourdes sur sa santé physique et psychique. Certains points doivent donc être particulièrement surveillés.

Il existe heureusement diverses stratégies pour gérer le quotidien, pour éviter ou limiter le stress, pour vivre mieux avec les autres.

Santé physique et psychique : les points à surveiller

Le surdon n'est pas vraiment une totale bénédiction pour son propriétaire. À côté de ce que j'ai pu évoquer en matière d'allergies, de maladies auto-immunes et de troubles psychiatriques, être surdoué, c'est aussi devoir faire face à des difficultés d'endormissement, à des insomnies, à des ruminations, à de l'anxiété (qui peut devenir chronique), à de l'anticipation anxieuse. Sans compter, bien sûr, les difficultés d'attention favorisées par l'impulsivité (et le manque de persévérance qui

l'accompagne), et l'ennui.

C'est aussi à cause de ces différentes hypersensibilités et du stress qui en découle, que les surdoués risquent plus facilement l'hypertension artérielle (HTA) avec son lot de maladies cardio-vasculaires. En parallèle, ils peuvent avoir un système digestif fragilisé⁸, d'autant qu'il apparaît que les créatifs sont de petits porteurs de sérotonine⁹ (plus de 80 % de la sérotonine dont dispose le corps sont assimilés par la sphère digestive, les quelque 20 % restants étant assimilés par le cerveau).

Quelques idées pour réduire le stress

L'hypersensibilité, vaste sujet : tout devient facilement « trop », surtout quand on est pris dans un engrenage d'activités et de contraintes sociales. Cet état fait partie intégrante de la personnalité des surdoués, c'est une réalité neurophysiologique.

Et les couches s'accumulent au fil des ans, surtout quand on n'arrive pas à (ou qu'on ne sait pas comment) se protéger. Puisque de surcroît on vit en se sentant entravé, il devient de plus en plus difficile de gérer..., ou bien alors, on décide de se couper de ses émotions pour, justement, éviter de gérer. On prend pourtant tout de plein fouet : ceux qui ont une activité d'ordre social (professionnelle ou associative) savent combien on peut se sentir attaqués sur l'être alors que l'on ne l'est attaqué que sur le faire (même si, parfois on l'est quand même sur l'être, c'est vrai...)

Dans de tels cas, le risque est grand qu'un jour la coupe déborde ! Et qu'on ait recours à des compensations (comportements addictifs), ou que s'ensuivent « pétage de plombs », dépression, burn-out, déclenchement d'une maladie, accident...

Parlant de la vie des surdoués dont la sensibilité est mise à mal, la psychiatre Perrine Vandamme suggère : « *On ne peut pas se*

débarrasser de sa sensibilité, il faut donc transformer un handicap en richesse ».

Pour mieux gérer, pour pouvoir redescendre en pression et retrouver le calme, il faut évacuer, se vider, afin de reprendre des forces et récupérer de l'énergie.

Dans une société qui expérimente les limites d'un modèle productiviste prenant ses racines dans la Révolution industrielle du milieu du XIX^e siècle, la relation corps-esprit est de nouveau remise à l'honneur (Christophe André, l'un des chefs de file des thérapies comportementales et cognitives en France, est le premier à en faire l'apologie) Les vieux dictons reprennent de la vigueur, la sagesse populaire retrouve un nouveau souffle. Pourquoi, par exemple, préconiser de manger des fruits et des légumes de saison ? Parce qu'on s'est aperçu que ces fruits et ces légumes satisfont des besoins biologiques...

Le livre de David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments*, est passionnant : clair, didactique et très documenté (20 pages de références d'études scientifiques parues dans des journaux de référence). Il permet de mieux comprendre l'importance du système nerveux autonome en lien direct avec les émotions : ce système nerveux autonome est partagé entre un système sympathique qui joue le rôle d'accélérateur, et un système parasympathique qui joue le rôle de frein. L'équilibre entre ces deux systèmes permet un bon équilibre physiologique, donc d'être en bonne santé.

L'anxiété, le propre des gens très créatifs, est générée par un système nerveux beaucoup plus développé qui favorise les hyperréactions. Au cœur de tout cela, il y a le système limbique, le cerveau des émotions.

Les hyperréactions ont de bons côtés – réactivité, finesse, psychomotricité, sens hyperdéveloppés –, mais aussi des côtés plus négatifs – saturation plus rapide des sens, cerveau qui, en tournant en

permanence, favorise nuits difficiles, fatigue et anxiété. La surstimulation devient alors un fléau.

Selon le bon vieil adage, « *Mieux vaut prévenir que guérir* », surmonter son stress c'est bien, développer des stratégies pour le prévenir, c'est mieux.

La gestion de l'hypersensibilité peut s'effectuer de façon exogène ou endogène. Exogène, par la prise de médicaments, par exemple, et endogène par la maîtrise de quelques techniques simples qui, si elles ne sont pas en soi des panacées, permettent de mieux gérer et moduler les surréactions dont les surdoués sont si coutumiers.

Pour gérer mieux cette hypersensibilité et l'anxiété qui en découle, je me suis efforcée de procéder à un petit récapitulatif (évidemment non exhaustif, hélas !) de ce qui pourrait aider à mieux gérer son hypersensibilité et ses émotions, tant en prévention qu'en soin ; sachant, bien sûr, que les « trucs » des uns ne marchent pas forcément pour les autres.

On y croit ou on n'y croit pas mais, au final, sur des personnes hypersensibles, il apparaît que tous ces petits « trucs » ont en général un effet positif.

Les plus rationnels d'entre nous auront beau jeu de sourire face à ces « placebos », mais quand il s'agit de trouver un soulagement par un moyen facile, sans danger pour soi ni pour les autres, qui plus est peu onéreux et qui au final a un effet, alors pourquoi pas ?

Certaines de ces pistes, présentées et étayées dans le livre *Guérir* que j'ai déjà évoqué, sont celles-ci :

- limiter le bruit, favoriser le calme et une lumière tamisée (naturelle si possible) ;
- faciliter des moments de retrait (pensée/visualisation positive),

qui aident la récupération ;

- mettre par écrit ce que l'on ressent (tenir un journal) car, même si ce qu'on écrit peut apparaître répétitif et sans intérêt, c'est un très bon moyen de se vider la tête sans se sentir jugé, d'évacuer les idées qui tournent dans une cacophonie parfois épuisante ;
- se faire masser, aller au hammam, etc., pour lâcher prise en douceur (pour assouplir les trapèzes en béton qui bloquent la nuque, le dos, les épaules, les coudes !).

Le contact physique est l'un des meilleurs moyens, et des plus simples, pour rompre l'isolement. Ce contact physique que l'on pense, en général, réservé aux petits enfants ou aux personnes âgées, les surdoués en ont besoin tout au long de leur vie, plus encore que n'importe qui d'autre, tant ils se savent, se sentent (et trop souvent sont, effectivement) seuls pour se ressourcer.

Une accolade, une pression de la main, un coup de coude amical... suffisent. C'est une façon de se raccrocher au monde environnant. Ceux qui n'ont jamais fait l'expérience des idées qui vous rongent comme de l'acide, auront peut-être du mal à comprendre combien ces gestes simples ont de l'importance, combien ils permettent de reprendre son souffle, et combien ils peuvent donner d'énergie.

L'organisation personnelle

Voici quelques idées :

- Avoir une activité physique, en plein air de préférence, 30 minutes 3 fois par semaine (ne serait-ce que marcher).
- Investir dans un simulateur d'aube et faire des cures de luminothérapie pour lutter contre la dépression hivernale (la lumière du jour, du soleil est essentielle pour favoriser le

sommeil). Chaque jour, on s'exposera un peu au soleil (quand il y en a), car celui-ci a un effet positif sur le taux de sérotonine dans le cerveau.

- Développer des méthodes d'organisation du temps (pas trop contraignantes quand même !), et ne pas hésiter à recourir à certaines routines rassurantes.
- Garder (ou trouver) du temps pour rire.
- Apprendre la visualisation positive pour contrecarrer les dégâts commis par un dialogue intérieur plus souvent négatif que positif puisqu'il favorise dépression et cynisme.
- Avoir un(e) ami(e) mentor ou coach bienveillant(e) avec qui partager ses émotions et évoquer ses ressentis, sa parano, ses projections..., et aussi ces idées difficiles à exprimer mais qui augmentent l'isolement : questionnements existentiels sur la mort (la sienne, celle de ses proches), souffrance dans le monde, injustices..., toute idée susceptible de déclencher des variations d'humeurs importantes pouvant aller jusqu'à des attaques de panique plus ou moins sévères et très fréquentes.
- Dans tous les cas, ne pas hésiter à demander de l'aide (non, on ne va pas forcément déranger !).
- Veiller à maintenir sa créativité active en rencontrant d'autres personnes également créatives.

La nutrition et les soins

À défaut d'arriver à avoir une alimentation équilibrée (plus facile à dire et à comprendre qu'à faire !), on doit faciliter la préservation de son capital en oméga 3 en absorbant de l'huile de poisson en mangeant des poissons d'eaux froides – de préférence du bas de la chaîne alimentaire tels les

maquereaux, les harengs et les sardines –, mais aussi des noix (une à deux poignées par jour) et de la spiruline (micro-algues).

En homéopathie, certains actifs sont reconnus : Coffea Cruda, Ignatia amara, Gelsemium sempervirens, valériane, phosphore... Toutefois, n'importe quel médecin homéopathe vous le dira : évitez l'automédication ; car ce qui marche pour vous ne marchera pas forcément chez les autres, question de terrain.

En phytothérapie, les fleurs de Bach (Rescue) sont un bon allié, mais il y a aussi les huiles essentielles telles que lavande, orange, camomille, marjolaine, mandarine, ylang-ylang...

Enfin, recourir à des séances d'acupuncture, à la fasciathérapie et à l'acupression (techniques d'EFT, *Emotional Freedom Techniques* ou techniques de libération émotionnelle) peut aider à mieux traverser le stress.

La respiration

La respiration tient un grand rôle dans la gestion du stress. Mal respirer empêche une bonne oxygénation du cerveau – ça va du mal de tête à l'accident ischémique transitoire, AIT, qui peut préfigurer un AVC –, gêne la régulation hypothalamique des émotions (on surréagit plus facilement), et favorise les tensions musculaires.

Mal respirer a aussi un impact sur le cœur : les émotions fortes (au point d'en être négatives) qui vous empêchent de respirer, font battre le cœur plus fort, le font accélérer et souffrir. Les émotions douces, dont la respiration calme est un témoin, ont, au contraire, un effet positif sur le cœur en contribuant à le préserver. L'idéal, en matière de respiration, est de marcher et de pratiquer un sport, pour fortifier le muscle cardiaque et l'aider à mieux supporter les efforts générés par le stress et les émotions

négatives. Le chant est aussi excellent.

Au cours de mes recherches sur le sujet de la respiration, j'ai rencontré des adultes surdoués qui m'ont expliqué les techniques qu'ils employaient. Ces techniques, qu'ils m'ont recommandées, ils les emploient au quotidien, parfois dans une pratique personnalisée avec laquelle ils se sentent bien. Elles doivent donc être prises en compte dans la perspective quotidienne d'améliorer son hygiène de vie et de préserver sa santé. L'une ou l'autre de ces techniques doit pouvoir vous convenir, en fonction de vos disponibilités, mais aussi, tout simplement, de vos goûts. Les voici

La cohérence cardiaque

C'est à mes yeux la technique la plus simple à intégrer et la plus facile à mettre en œuvre. Il s'agit de procéder à une respiration lente pour arriver à 6 respirations par minute. Vous pouvez vous aider en visionnant sur Internet les petites animations associées à l'expression « cohérence cardiaque » : soit une petite bille qui se déplace sur une sinusoïde, 5 secondes pour monter et 5 secondes pour redescendre, sans à-coup, soit une rosace qui gonfle et se dégonfle, soit le bruit des vagues sur la plage, pour les auditifs¹⁰. L'exercice de base prend trois minutes (très acceptable, même pour les hyperactifs) et se pratique à l'envie, partout et en toute discrétion, même dans des réunions où l'on n'a pas envie de se trouver (ça aide d'ailleurs à les supporter). Cet exercice est parfois proposé en milieu hospitalier sous le nom de *biofeedback*.

Dans les premiers temps, si vous ressentez quelques vertiges en pratiquant cet exercice, dites-vous simplement que vous êtes en train de réapprendre à respirer. Fonctionnez par étapes pour, progressivement, arriver à une respiration ample, celle qui permet 6 respirations par minute.

Je vous encourage à faire cet exercice, sans vous fixer d'objectif

particulier, juste pour pratiquer quelques respirations. On se pique vite au jeu, surtout quand on en ressent les bénéfices presque immédiatement, et on va même chercher à aller plus loin, en se concentrant sur sa respiration, pour tenir à distance ses pensées.

La cohérence cardiaque permet en effet d'aller plus loin grâce à la cohérence émotionnelle : avec de l'entraînement, on arrive à diminuer le stress de situations vécues en visualisant une image négative en même temps que l'on est en cohérence cardiaque.

En gros, le négatif apporté par l'émotion est contrebalancé par la cohérence cardiaque qui apporte une émotion positive. On aboutit ainsi à une certaine situation de neutralité qui aide, progressivement, à mettre à distance les émotions négatives.

C'est ainsi que je facilite mon endormissement ou mon retour au sommeil. Je me rappelle même avoir eu la surprise de voir des pensées négatives se transformer en fantasmagories agréables, propices à un endormissement paisible... un excellent indicateur pour m'encourager à continuer cette technique simple.

La sophrologie

Le mot « sophrologie » vient du grec et signifie littéralement « étude de la conscience en harmonie ». La sophrologie est aujourd'hui très vulgarisée, s'éloignant parfois (de façon assez New Age et sans vraie rigueur thérapeutique) des intentions de son concepteur.

La discipline a été créée en Espagne dans les années 1960 par Alfonso Caycedo, médecin psychiatre et neurologue. Caycedo a cherché à mettre en œuvre une méthode alternative à, d'une part, des procédés thérapeutiques violents destinés à modifier l'état de conscience (comas insuliniques, électrochocs sans anesthésie) et, d'autre part, à l'hypnose,

dont le mot même suscite toujours beaucoup de méfiance car il y semble y avoir perte de contrôle de la part du patient. Pour Caycedo, l'implication du patient dans sa thérapie est essentielle.

Initialement très proche de l'hypnose, la sophrologie a progressivement évolué pour se rapprocher des méthodes de méditation yogi et bouddhique, en les débarrassant de toute connotation religieuse et en les adaptant à la culture occidentale.

La sophrologie a d'abord pour objectif premier de redonner au corps toute sa valeur dans une société occidentale qui s'en détache pour mieux l'instrumentaliser. Elle permet ensuite la relation corps-esprit afin de donner à l'esprit, par le biais du corps, la force de faire face aux difficultés du quotidien.

Chaque séance – qui s'effectue en position debout ou assise, et dans le plus grand calme – est guidée par un sophrologue, même si certains pratiquants ont suffisamment acquis de compétences pour s'entraîner seuls. Comme en cohérence cardiaque, il s'agit d'intégrer les émotions et les ressentis générés par la respiration, à la différence qu'ici, il y a un guide, le sophrologue.

Celui-ci aide son patient à s'entraîner à la pleine conscience des événements vécus pour que, peu à peu, cela contribue à modifier son être en profondeur. L'objectif est de valoriser chaque expérience de vie (immédiate ou passée) dans une vision positive du futur (futurisation).

La méditation

La méditation est aujourd'hui une technique très « tendance ». Fondée sur la maîtrise de la respiration et sur la concentration de la pensée, elle est connue depuis des millénaires et pas seulement en Asie (il y a aussi de grands méditants chez les carmélites, les trappistes et les soufis).

Désormais proposée comme thérapie, j'en parlerai plus en détail au chapitre consacré aux thérapies.

Il est tout à fait possible, par soi-même et en dehors de toute technique traditionnelle, de se centrer, s'apaiser, ralentir son rythme cardiaque et se soigner. La marche peut y participer, car le balancement qu'elle induit favorise cet apaisement : Jean-Jacques Rousseau, avec ses *Rêveries d'un promeneur solitaire*, ne faisait que confirmer cette importance de la méditation, qui libère l'esprit pour lui permettre de réfléchir et d'aller plus loin dans la création. Tout autant que la marche, une activité lente et exécutée en toute conscience – le dessin, l'arrangement floral, l'ébénisterie... –, favorisera l'état méditatif.

Dans tous les cas, *via* la respiration, c'est la synchronisation cérébrale qui est recherchée : fonctionnement harmonieux des deux hémisphères qui aboutit à un état de bien-être et, même, à une performance cérébrale optimisée.

Pour favoriser cet état, il existe des enregistrements audio de ces techniques, destinées à favoriser la détente, la créativité ou encore la performance, rythmées par des battements binauraux (chaque oreille perçoit des battements émis à des fréquences différentes, le cerveau s'accordant sur le différentiel de fréquence). Beaucoup de sportifs utilisent ces techniques au titre de leur préparation mentale. Attention toutefois à l'origine de ces enregistrements : il est important d'en valider le sérieux.

Le yoga

La promesse première du yoga, les sutras millénaires (livres canons du yoga) l'annoncent d'emblée : c'est l'arrêt de l'agitation du mental. Le yoga a inspiré de nombreuses variantes occidentales, pas forcément respectueuses ni de la tradition indienne (son origine), ni de la personne

dans toutes ses spécificités (surtout s'il s'agit d'un surdoué¹¹).

Cohérence cardiaque, sophrologie, méditation, précédemment présentées s'inspirent des enseignements du yoga.

Sur un tapis, (guidé ou non par un professeur suivant son degré de maîtrise), le pratiquant effectue une succession de postures obéissant à une construction précise, tout en respectant des positionnements définis et des mouvements du corps codifiés. Contrôle de sa respiration, de la qualité de son souffle, du nombre de répétitions des mouvements et de l'orientation de sa pensée sont les éléments clés d'une séquence réussie. L'association de plusieurs points d'attention oblige ainsi, avec douceur et fermeté, l'esprit à ne pas (plus) se disperser. Le corps, souvent naturellement oublié au profit de la tête (le mental) par un profil HPI, redevient alors un puissant outil de travail et, mobilisé dans les conditions évoquées précédemment, permet de s'ancrer dans le présent et de jouir d'un moment de plénitude où l'on s'arrête enfin de faire pour être.

Les pratiquants que j'ai rencontrés témoignent combien la pratique du yoga peut contribuer à réduire les effets de l'hyperexcitabilité des sens, à mieux identifier ses limites, à se détacher du regard des autres et de valeurs arbitraires, à observer et à accepter les/ses différences, à trouver du sens, à s'écouter et à prendre soin de soi, à se poser enfin...

Autant de messages auxquels seront certainement sensibles les surdoués à la recherche d'une activité qui ne les bouscule pas, mais qui, plutôt, les soutient, les stabilise et les renforce..., contribuant ainsi à modifier en profondeur des modes de fonctionnement trop automatiques dont ils sentent bien combien ils peuvent être déléteres.

Je ne pratique pas le yoga, mais ce que je rapporte de mes entretiens sur le yoga me renvoie à ma pratique des arts martiaux (karaté, tai-chi), dans lesquels le geste (puissance et mouvement), le souffle, la répétition des mouvements – en un mot la maîtrise du couple corps-esprit – est

également importante. Toutefois, le rythme en tai-chi est indéniablement plus intense que celui du yoga, car le cœur travaille en puissance. Certains hyperactifs (dont je suis) se retrouvent peut-être plus facilement dans un art martial que dans le yoga. Mais si la pratique d'une activité sportive peut apporter un apaisement temporaire grâce à une dépense énergétique et musculaire temporairement accrue, dans la réalité, elle ne permet pas de se régénérer complètement et en profondeur. Il peut alors s'avérer intéressant d'associer un art martial au yoga, la pratique du yoga n'excluant pas la pratique d'une autre discipline sportive.

Quelle que soit la pratique choisie, son apprentissage se fera progressivement et en toute bienveillance : cela me semble essentiel pour les perfectionnistes hypersensibles que nous sommes, doublés de vrais maladroits pour certains (j'ai toujours une difficulté de coordination de mes mouvements qui me désespère quand il s'agit d'apprendre certains mouvements, que certains reproduisent si facilement et si vite, quand il me faut deux fois plus de temps...).

Mieux vivre avec les autres, le travail

Je parle ici des relations au travail quand on est employé dans une structure. À ceux qui sont actuellement privés d'emploi ou qui se posent la question de leur (ré)orientation, je suggère d'envisager une activité aussi autonome (plus encore qu'indépendante) que possible : elle permet d'aller à son rythme et de ne pas se retrouver en porte-à-faux avec des implicites du quotidien qui contribuent à dégrader la santé.

Chercheur, expert ou travailleur indépendant (artiste, artisan, commerçant, profession libérale), voici le métier de nombre de surdoués..., quand ils ne créent pas leur entreprise. Et pour cause... Toute la difficulté vient, ensuite, de savoir se vendre à sa vraie valeur (comment se prétendre « à valeur ajoutée » quand on ne sait pas qu'on

en produit naturellement ?). Il y a là un véritable écueil et un vrai défi pour nombre de surdoués, trop conscients de leurs limites avant que de comprendre leur valeur.

En attendant, quand on est bloqué dans une organisation et que pour de multiples raisons on ne peut pas en sortir, alors, une fois encore, il faut apprendre des stratégies...

Améliorer son intégration dans le groupe passe par une intensification des relations sociales : référentiels implicites à apprendre et à comprendre, distinctions à établir entre les règles de base à suivre, quoi qu'il arrive, et celles qu'on peut remettre en cause ou contourner sans dommage, inquiétudes et peurs à apprivoiser (ce n'est pas parce qu'on est différent qu'on est en danger, par exemple).

Cette intégration passe également par un travail sur l'affirmation de soi de façon adaptée : quand ils se savent surdoués, les adultes sont parfois tentés de (enfin) protéger farouchement leur façon de penser et de voir. La thérapie peut les aider à savoir quand affirmer leur manière de voir et quand se risquer à un compromis en mettant en place des situations collaboratives où chacun est à même de s'exprimer, sans que l'un ou l'autre se sente aussitôt attaqué. C'est un travail de fond pour faire face à la parano et à l'anticipation anxieuse, laquelle n'est jamais bien loin, où l'adulte surdoué doit (et peut) apprendre à développer des attentes réalistes, ce qui est vital pour le développement de relations interpersonnelles constructives.

Les adultes surdoués perfectionnistes ont souvent des attentes élevées autant à leur égard qu'à celui des autres. Ils ont tout simplement beaucoup de mal à se faire à l'idée (ou à garder en tête) que les autres ne sont pas comme eux, ne réfléchissent ni aussi vite ni aussi globalement, ni encore aussi loin qu'eux. Il n'est d'ailleurs pas rare que cela génère des frustrations importantes, tant chez les surdoués qui s'agacent très

facilement de la superficialité, voire de la médiocrité de leur entourage, que chez les « normo-standards » qui finissent par très vite trouver insupportables ces personnages ingérables qui fonctionnent en marge de règles qu'ils méprisent visiblement, ces personnes arrogantes qui les toisent en les renvoyant à leurs limites, au point de leur apparaître parfois comme de vrais dangers.

Tout cela n'est certes qu'un problème de communication, un problème de surface, mais il est évident que de nombreux désagréments peuvent en résulter pour tous les protagonistes d'une situation donnée.

Parmi les appréciations qui ont été portées sur moi dans une analyse de personnalité, il était mentionné que j'étais vraisemblablement élitiste. Je m'en suis toujours défendue..., jusqu'à ce que j'arrive à me mettre à la place de ceux que mon exigence exprimée de façon très directe pouvait heurter. Il est également vrai qu'il m'est parfois arrivé de résumer les choses en disant « *Je peux travailler sur n'importe quoi mais pas avec n'importe qui* », ce qui, pour certains, peut effectivement apparaître élitiste, alors que je ne faisais qu'exprimer le souhait de travailler dans ma zone de confort.

Un peu de méthode et l'apprentissage de la hiérarchisation des priorités permettent une amélioration de la modulation des efforts. « Mettre la gomme » ici et être « juste moyen » là..., voici l'une des bonnes façons d'éviter le syndrome de l'imposteur. Parmi les points à travailler pour y arriver (et en particulier si vous êtes manager) :

- Se fixer des objectifs accessibles – Se faire aider par une personne de confiance afin de les réduire¹².
- Lutter contre la tendance à la procrastination en mettant par écrit la problématique à laquelle on est confronté et en inscrivant le délai maximum dans lequel la décision doit être prise, l'action effectuée...

- Apprendre à déléguer – définition d’objectif, délai de réalisation, points de contrôle dans le temps si nécessaire, mode et fréquence de reporting, évaluation avec le délégataire du livrable à obtenir.
- Lutter contre la tentation de faire le travail à la place de vos collaborateurs si vous êtes manager. Ils seront certainement contents que vous travailliez à leur place s’ils ne sont pas en confiance avec vous (technique de la délégation inversée) – sinon, rappelez-vous que rares sont ceux qui demandent à en faire moins...
- Envisager que vos collaborateurs n’ont pas la même puissance de travail que vous, et que vous risquez de les épuiser si vous n’y prenez pas garde.

L’objectif de tout cela se résume en quelques mots : **ne pas avancer « malgré », mais « avec » les autres**. Il y va de votre santé tout autant psychique que physique.

Retrouver et nourrir sa créativité

Le développement de la créativité est essentiel pour l’équilibre psychique d’un surdoué. Je le compare à l’hygiène quotidienne du brossage de dents.

Certains adultes – surtout quand ils sont en inhibition intellectuelle et/ou soumis à une forte pression à la conformité – sont tellement éloignés de toute notion consciente de créativité, qu’ils ont du mal à s’imaginer créatifs en quoi que ce soit. Pourtant, leur façon de penser, à elle seule, est créative puisqu’elle a du mal à s’accommoder des normes.

Il importe que l’adulte surdoué, qui travaille à réactiver sa créativité, se rappelle que l’objectif de l’exercice est de lui permettre d’être plus en

harmonie avec lui-même en faisant fi des normes et des conventions. Il sera alors utile de lui rappeler de penser sous forme de « *Comment pourrais-je... ?* » plutôt que « *Je ne peux pas parce que...* » afin de l'aider à faire émerger son potentiel créatif.

Rappelez vous qu'être créatif ne signifie pas avoir des idées révolutionnaires, mais « juste » apporter de la valeur à un procédé, un objet... Il n'y a pas que l'art dans la créativité : des activités comme la cuisine, le bricolage, la menuiserie, la couture, le cartonnage, le jardinage, le décoration intérieure, le conseil en habillement, la création de mots croisés ou de bouquets de fleurs sont autant de réservoirs de créativité, tout comme les calembours, la photographie, l'organisation de fêtes ou d'événements, la création d'un mouvement social ou politique... En fait, toute activité à laquelle un sens est donné, pour laquelle un choix est librement effectué, une direction volontairement prise par celui/celle qui l'entreprend et qui est formalisée par un résultat visible, peut donner lieu à laisser s'exprimer sa créativité.

Chez un surdoué, tout prend racine et se développe dans le monde intérieur de la pensée et du ressenti. Pour se reconnecter sereinement avec son monde intérieur, prendre du temps pour créer est essentiel. C'est un moyen important de se régénérer que de penser sans aucune entrave, en façonnant de nouvelles idées, en imaginant des solutions aux problèmes en cours..., et rien n'oblige à partager ses créations avec quiconque tant qu'on ne le souhaite pas.

La création, quelle qu'elle soit, rend de surcroît plus solide face aux agressions extérieures, car elle est une soupape au trop-plein d'émotions et permet de les exprimer en sécurité.

Cela dit, deux écueils peuvent se présenter :

- La difficulté à créer en sécurité peut être réelle (manque d'espace, de disponibilité d'esprit..., hostilité de

l'environnement familial, par exemple).

- Retrouver le chemin de la créativité n'est pas si simple pour un perfectionniste qui va devoir s'imposer de progresser à tâtons sans exceller d'emblée.

Apprendre à ne pas être parfait

Le surdoué a du mal à ne pas se mettre la pression tout seul, quelle que soit la situation ! Cela peut paraître drôle ou risible ou absurde, ou tout simplement incompréhensible vu de l'extérieur, mais je peux vous assurer que la souffrance ressentie de l'intérieur est réelle.

Dans tous les cas, il importe de comprendre la valeur de l'échec. L'échec permet toujours de progresser et de mettre une expérience en perspective, il n'est certainement pas une simple condamnation rédhibitoire.

La stratégie à mettre en œuvre consiste à ne plus seulement se focaliser sur le résultat mais sur les étapes à franchir, l'une après l'autre, pour atteindre le résultat : remettre de l'ordre dans sa chambre est important, surtout quand le désordre finit par y être vraiment insupportable, De ce côté, là, les surdoués ont un seuil de tolérance assez élevé, et c'est peut-être aussi parce qu'ils visualisent le résultat à atteindre, une chambre digne d'un catalogue de décoration, qu'ils ressentent avec plus d'acuité la quantité de travail à déployer (qui s'accroît avec le désordre qui s'accumule) pour y arriver..., et qu'ils ne font rien. Il y a tant à faire que l'on est découragé à l'avance. Découragement qui permet de se stigmatiser et de se déclarer nul, alors même qu'on n'a rien entamé de vraiment sérieux. Comme d'habitude, on a tendance à se fixer des objectifs trop élevés, l'inaccessible idéal du moi... alors raisonner par étapes : commencer par ranger les vêtements dans les placards, puis les papiers qui traînent dans leurs dossiers, puis faire son lit...

Il est essentiel de se dire que, même si on n'a rangé que la valeur d'un dé à coudre, on l'a fait quand même. Et de s'encourager, dé à coudre après dé à coudre, à continuer, parce qu'alors on est dans le faire, dans l'action, et qu'on donne un sens à son action.

Il en va de même pour remettre de l'ordre dans sa vie : c'est la mise en action qui est essentielle, avant même l'atteinte du résultat. Un proverbe chinois le dit d'ailleurs : « *Un voyage de 1 000 lieues commence toujours par un premier pas* ». Ne vous focalisez pas sur l'éloignement, ni tout ce qu'il va falloir surmonter pour y arriver, faites au moins le premier pas. Focalisez-vous ensuite sur chacun des pas qui vous fait avancer, comme en montagne, et vous verrez que se dessinera le chemin pour le pas suivant. Dans l'action, vous franchirez divers obstacles, mais ils vous paraîtront plus faciles à gérer que si vous décidez de rester à l'arrêt, immobile. C'est toujours comme ça.

« *Patience est tout* », disait Rilke à un jeune poète.

Apprendre l'imperfection passe par le lâcher-prise, le plaisir de la curiosité et de l'expérimentation, sans pression du résultat. Aux adultes paralysés par une autocritique permanente et par le doute, voire par un réel sentiment d'infériorité, il est important de réapprendre le processus « *essai/erreur* » où ils se donnent le droit à l'erreur (un enjeu de taille, il ne faut pas s'y tromper !).

Une suggestion : identifiez les erreurs commises par des décideurs de tous ordres. Et vous verrez, je vous l'assure, qu'ils en commettent aussi. Ouvrez les journaux, écoutez la radio ou regardez la télévision, et admirez combien ces décideurs sont vivants, en bonne santé, et prêts à prendre de nouvelles décisions. Visiblement, faire une erreur ne tue pas !

Savoir se récompenser

Enfin, pensez à vous récompenser ou, plus exactement, acceptez de vous reposer (pour les hyperactifs, ce ne sera certainement pas une mince affaire que de mettre en œuvre cette suggestion !). Par exemple, acceptez de vous récompenser des efforts fournis – chaque fois que vous arriverez à réduire votre procrastination ou à vous concentrer sans (trop) vous éparpiller : achat futile, vingt minutes de flânerie, le temps d'un thé en toute décontraction, un moment de détente partagé. Tous les bons guides de management de projet vous le disent : il faut respecter un temps pour fêter formellement la fin du projet.

Pensez à être bienveillant à votre égard. Même si vous n'avez jeté que l'équivalent d'un dé à coudre de tout votre désordre, vous l'avez fait, alors saluez-vous, encouragez-vous, soutenez-vous ! N'hésitez pas à entamer un dialogue intérieur bienveillant. Vous le savez, de toute façon, il y aura toujours cette petite voix critique pour vous rappeler tout ce que vous n'avez pas fait... , jusqu'au jour où votre « vous » bienveillant se dressera contre cette petite voix pour la faire taire, l'obliger à vous fichier un peu la paix...

Le dialogue intérieur, tout de solitude et si difficile, est essentiel : personne d'autre que vous ne sait aussi bien que vous où vous en êtes, ne peut imaginer votre degré de lassitude, ne sait aussi bien ce dont vous avez besoin. Écoutez la petite voix bienveillante. Vous la reconnaîtrez, c'est celle qui vous encourage et vous soutient, qui a dans votre oreille une tonalité bien différente de celle qui vous aiguillonne.

C'est important d'arriver à écouter ceux qui vous veulent du bien, pas seulement ceux qui veulent vous utiliser et vous critiquent sans cesse, et vos voix intérieures bienveillantes en font partie.

Au regard de tout le processus enclenché, accepter sa singularité, arrêter de vainement chercher à être conforme est l'étape ultime. C'est une forme d'aboutissement, de promesse de repos, de sérénité. Ce peut être

la porte ouverte vers de nouveaux horizons, le bonheur de nouveaux apprentissages.

Voilà beaucoup de pistes de travail, de suggestions de modifications, de changements en perspective. Toutefois, sur ce chemin du retour vers soi et de la réalisation de soi, je pense que l'accompagnement permettra de gagner du temps et d'éviter d'inutiles souffrances. Pour autant, le surdoué qui décide d'explorer son surdon ne peut envisager de se faire accompagner par « n'importe quel » thérapeute. Celui-ci devra être particulièrement au fait de toutes les spécificités évoquées auparavant, et ce, s'il veut donner à son patient une chance de pouvoir vraiment se développer.

Au bout de tout ce travail, un enjeu de taille : faire la paix avec soi-même.

Se faire accompagner

Les surdoués, seuls, avec leurs amis, en couple, en famille ou encore dans le milieu professionnel, sont confrontés à de nombreuses difficultés tout au long de leur vie : gestion des pressions de toutes sortes pour se conformer à la norme, confrontation à un ressentiment larvé ou à une hostilité affichée (une agressivité en tout cas dirigée contre eux dont on perçoit, avant eux, ou à leur place, l'avantage intellectuel)...

Traillés entre des impératifs normés (la *doxa*) et leur capacité à ne pas pouvoir penser autrement que hors du cadre, les surdoués doivent gérer des équilibres quotidiens de tous ordres : avec la famille, les patrons, les collègues, les voisins, les thérapeutes, les enseignants, les éducateurs et..., tous les autres membres de la société en général. À la longue, tout cela finit par peser sur l'équilibre psychique... Découvrir et accepter son surdon à l'âge adulte arrive, dans de nombreux cas, à l'occasion d'une crise d'identité particulièrement violente.

Néanmoins, il faut bien convenir que découvrir et accepter son identité n'est qu'une étape, car une fois que l'on sait et qu'on a accepté, on en fait quoi de ce surdon ? Quel nouveau sens va-t-on donner à sa vie ? Car forcément, on ne peut pas s'empêcher d'y penser : on fera enfin le métier ou les études qu'on a toujours rêvé de faire ? On montrera enfin « aux autres » qu'on n'est pas le dernier des nuls ? Quel que soit le besoin, qu'il soit de revanche ou d'accomplissement, identifier et baliser le nouveau chemin de sa vie est essentiel.

Pour se faire, différentes thérapies existent, qui vont permettre de réparer, de faire le point... S'adresser à un mentor ou à un coach dont la bienveillance est assurée, me semble vital pour repartir sur des bases assainies et consolidées. Encore faut-il rencontrer le thérapeute avec lequel on se sentira bien pour entamer ce cheminement.

Les thérapies

Les émotions (peur, colère, tristesse, joie...) sont très difficiles à gérer, voire parfois complètement bridées tant elles sont fortes et déstabilisantes. Il est fondamental d'apprendre à les reconnaître quand elles apparaissent, et de les verbaliser.

Il est bien sûr possible de recourir à la relaxation, mais c'est souvent un effet transitoire qui ne règle pas grand-chose. Il importe de revisiter, avec un accompagnant, certaines expériences marquantes à la lueur de cette hypersensibilité et d'atténuer ces émotions violemment ressenties, qui perdurent et viennent polluer le quotidien de façon purement inconsciente.

Diverses thérapies existent. Ici encore, j'en évoque quelques-unes. Je ne les ai, à vrai dire, pas toutes pratiquées. Il appartiendra à chacun de déterminer laquelle lui convient le mieux.

L'EMDR

Les techniques d'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, ou intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) sont de plus en plus utilisées, non seulement par les psychologues mais aussi par les psychiatres.

Mise au point dans les années 1980, l'EMDR est recommandée depuis 2007 par la Haute Autorité de santé pour le traitement de l'état de stress post-traumatique..., mais elle est également employée pour réduire le stress et la dépression même si, pour certains, elle semble quand même mieux adaptée à un stress ayant une origine très précise (choc violent et récent) plutôt qu'une origine diffuse (blessures plus lointaines de l'enfance). La stimulation sert tout autant à « effacer » des événements traumatiques qu'à « ancrer » des émotions positives et des images sécurisantes.

L'EMDR travaille sur une double focale :

- le passé, une situation traumatique qui est rappelée le temps nécessaire et dont on évalue le degré de souffrance qu'il génère sur une échelle de 1 à 10
- le présent (on pratique alors tout une série de mouvements oculaires) dans lequel on se trouve désormais et dont on détache les impacts du passé traumatique.

La situation traumatique a eu lieu, elle existe, on le sait, mais on peut désormais en parler de façon plus distanciée, le traumatisme généré ne viendra plus peser sur les prochaines expériences comme il a pu peser sur les précédentes, jusqu'à la mise en œuvre de la thérapie.

Le mouvement rythmique des deux yeux auquel il est fait appel pour cette thérapie serait l'équivalent de celui qui se produit spontanément pendant les rêves (la phase de sommeil dite REM, *Rapid Eye Movement*). Cette

stimulation se répercuterait de manière complexe dans le cerveau, plus précisément dans sa partie la plus ancienne (dans l'évolution humaine), qu'on appelle cerveau limbique ou cerveau émotionnel. Il n'y a pas encore d'explication rationnelle, mais pourtant « ça marche » !

On suppose que l'EMDR permet la synchronisation des hémisphères du cerveau, le déconditionnement par la distraction, et améliore les facultés d'autoguérison de la psyché, en particulier par effet hypnotique.

L'EMDR est une thérapie brève : une dizaine de séances pour traiter un traumatisme. Toutefois, dans la mesure où le traumatisme s'inscrit dans un contexte de vie personnelle, le thérapeute utilisant cette méthode vous proposera d'abord certainement certaines séances sans EMDR, afin de mieux définir avec vous vos ressentis et votre vécu actuel. L'objectif est d'être plus efficace au moment de la désensibilisation (les mots employés ont une grande importance).

Attention, avant d'arriver à un mieux-être, sachez que certaines séances secouent et fatiguent ! Ce n'est pas du tout une technique anodine, et c'est ce qui explique qu'elle soit strictement encadrée. Il existe un annuaire en ligne des thérapeutes formés (<http://www.emdr-france.org>) et aussi une page Facebook de l'association Européenne de l'EMDR.

L'hypnose ericksonienne

Également thérapie brève, l'hypnose est à la fois état et méthode. Elle est un peu à la veille ce que le sommeil paradoxal est au sommeil, un état de relaxation avec une vraie activité cérébrale. Si l'hypnose passe par un état de relaxation, elle va néanmoins au-delà : elle permet, avec l'aide d'un thérapeute, d'accéder à des niveaux profonds de conscience, à des ressources personnelles auxquelles on n'aurait pas pu accéder autrement.

C'est une thérapie qui peut convenir aux surdoués, hypervigilants,

incapables de lâcher prise et amateurs de métaphores. Adaptée au traitement des troubles anxieux et du stress, l'objectif de l'hypnose ericksonienne est de faire travailler ensemble conscient et inconscient afin de déclencher les changements utiles à la résolution d'une difficulté.

Pour l'hypervigilante que je suis, au point d'en apparaître dissociée, j'ai ainsi pu apprécier que cette dissociation soit prise en compte.

Sachez qu'on ne perd jamais le contrôle dans une séance d'hypnose ericksonienne, même s'il est vrai que, comme dans toute thérapie il vaut mieux se sentir en confiance avec le thérapeute, dont la voix est extrêmement importante (ligne mélodique, rythme, tessiture...).

La méthode Vittoz

Fondée sur la rééducation du vagabondage cérébral (à rapprocher de la pensée en arborescence et divergente), cette méthode a été créée au début du xx^e siècle par Roger Vittoz, un médecin suisse. Elle se rapproche de la « pleine conscience », dans la mesure où elle s'attache au développement de la réceptivité du patient et à la pratique de l'acte conscient, cela devant l'aider à reprendre le contrôle des idées et, partant, des émotions.

La méthode propose des exercices extrêmement simples, très courts, mécaniques, qui permettent d'être présent dans l'ici et maintenant, et de retrouver le contrôle de soi. Le patient peut ainsi, seul et par la pratique de ces exercices, éliminer (sans en parler) des traumatismes, et prendre le recul nécessaire face aux événements et aux personnes. Le but : éviter la surréaction émotionnelle.

Il est assez remarquable de noter que l'UNESCO avait en son temps soutenu les travaux de Vittoz qui avait par ailleurs, parmi les inconditionnels de sa méthode, Albert Einstein lui-même, enthousiaste au

point de déclarer : « *Le Vittoz révolutionnera le monde* ».

La méditation de pleine conscience, Mindfulness

Également connue sous son acronyme MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience fait partie de la dernière vague des thérapies cognitivo-comportementales. Elle n'est pas un outil de soin, mais un outil de prévention des rechutes. À mes yeux, cette thérapie s'inscrit dans un mouvement plus général d'appel à « ralentir », dans une société prise dans les vertiges permanents de l'accélération.

Elle me semble un bon outil de maîtrise pour les surdoués, bombardés et épuisés par la surstimulation, mais également en quête désespérée d'un contrôle de leur environnement. Paradoxalement, cette méthode enseigne que le contrôle vient par le lâcher-prise : on ne cherche plus à contrôler son environnement, mais on empêche plutôt l'environnement de vous contrôler.

Clairement influencée par les pratiques bouddhistes, mais hors de toute considération religieuse, et développée en France par Christophe André (psychiatre à l'hôpital sainte Anne à Paris), la méditation de pleine conscience a été initiée dans les années 1980 par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine américain. Celui-ci s'est focalisé sur les interactions esprit/corps pour la guérison, et sur les diverses applications cliniques de l'entraînement à la méditation de pleine conscience (*mindfulness*) aux personnes atteintes de douleur chronique et/ou de désordres associés au stress et à l'anxiété.

Une masse critique de communications scientifiques a été désormais atteinte, qui permet (grâce à l'imagerie médicale) d'affirmer aujourd'hui

l'utilité de cette méditation pour stabiliser l'attention et les émotions. Phénomène constaté : la synchronisation des deux hémisphères cérébraux favorise non seulement la sérénité, mais mieux encore, et de façon très surprenante, elle favorise l'émission d'ondes gamma, celles que l'on identifie quand l'individu est en pleine créativité ou en résolution de problèmes (ce qui signifie donc une très haute activité cérébrale débarrassée de toute pollution émotionnelle). Je me demande comment Jean-Jacques Rousseau aurait apprécié cette vision scientifique de ses fameuses rêveries...

Les effets de la pratique de la pleine conscience ont été spectaculairement validés par IRM à l'occasion d'une étude réalisée en 2004 par l'université de Wisconsin-Madison (États-Unis) avec la participation de Matthieu Ricard, moine bouddhiste et méditant. L'étude a montré l'impact positif de la méditation sur le cerveau, mais aussi sur le système immunitaire. Au quotidien, la méditation de pleine conscience permet ainsi de mieux gérer ses émotions (d'éviter les surréactions émotionnelles), d'améliorer son sommeil et de diminuer son anxiété, difficultés que connaissent bien les surdoués. Il apparaît qu'elle a aussi un impact bénéfique sur les addictions, les troubles du comportement alimentaire, les affections cardiovasculaires, la fibromyalgie, en même temps qu'elle augmente la résistance immunitaire.

Parce qu'elle permet d'atteindre un grand niveau de sérénité (Mathieu Ricard est surnommé l'« homme le plus heureux du monde »), elle permet enfin la prévention des rechutes dépressives. L'un des fondements de cette thérapie est que l'humeur joue un rôle central dans la constitution de pensées dysfonctionnelles et la rechute dépressive.

Hors de toute considération religieuse, la méditation de pleine conscience est de plus en plus pratiquée en milieu hospitalier. En huit semaines, à raison de deux heures hebdomadaires, des ateliers forment les patients à utiliser leurs ressources intérieures pour faire face au stress, à la douleur

et à la maladie, en utilisant la conscience de l'instant présent, instant après instant.

Au centre de l'exercice, le pratiquant doit se concentrer sur sa respiration et uniquement sa respiration. Il s'arrête d'agir mais, pour autant, il ne cherche pas non plus à faire le vide et il ne « plane » certainement pas.

En revanche, il se concentre sur sa respiration, il l'observe : il en observe les effets dans son corps en travaillant à n'y mettre aucun jugement, en ne cherchant en rien à modifier quoi que ce soit de ce qu'il perçoit.

Cette pratique est à la portée de tous..., à condition d'être motivé et persévérant – écueil possible pour les surdoués hyperactifs et souvent impulsifs, qui éprouvent plus de difficultés à envisager les étapes du chemin que le bout du chemin lui-même, et chez lesquels la motivation est parfaitement fluctuante s'ils ne se découvrent pas une passion pour ce à quoi ils se sont attelés.

Il est en effet nécessaire de pratiquer la pleine conscience quotidiennement, certains référents insistant sur l'importance de méditer 45 minutes par jour alors que d'autres, moins exigeants, mentionnent un temps minimum de 10 à 15 minutes par jour (quand même !).

Dans de telles conditions, pratiquer seul chez soi, surtout pour commencer, me semble être une gageure. Comme d'habitude, il vaut mieux s'entraîner avec un expert (un « instructeur de méditation »), même si se pose alors la question de savoir vers qui se tourner ? Car cette méditation de pleine conscience est désormais très à la mode et, à côté des livres, fleurissent des propositions d'atelier à prix astronomiques, sans qu'il y ait gage de qualité pour autant (je l'ai déjà mentionné : il est facile, à bon compte, de faire de l'argent avec la souffrance). Les ateliers en milieu hospitalier permettent au moins une approche à coût réduit.

Adresses de base : l'association française pour le développement de la *Mindfulness* (<http://www.association-mindfulness.org/>), et le site

francophone sur la pleine conscience (<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/>) grâce auxquels on peut s'assurer du sérieux des formations suivies par l'instructeur de méditation.

La thérapie des schémas

Cette thérapie a été développée au milieu des années quatre-vingts par le psychologue américain Jeffrey Young. Elle est destinée aux patients pour lesquels suivre un protocole précis est difficile au regard d'un niveau de perturbation et de souffrance trop important (ceux qui ne peuvent faire appel à leur mémoire sans être immédiatement submergés par leurs émotions), et qui résistent aux thérapies cognitivo-comportementales classiques. L'efficacité de la thérapie des schémas est désormais reconnue¹³ et elle semble être particulièrement adaptée aux personnalités « borderline »¹⁴.

Le « schéma » est une mémoire constituée de sensations corporelles, d'émotions, de cognitions, de tendances à l'action et de souvenirs narratifs. Il est fait d'expériences traumatiques diverses qui se sont transformées en souffrance chronique et envahissante. Le schéma s'accompagne souvent de stratégies mémorisées depuis l'enfance (avant même le développement du langage, quand l'enfant ne peut verbaliser ce qu'il vit). Ainsi, les événements ultérieurs à la situation du passé sont-ils, à l'âge adulte, toujours interprétés de la même façon et au désavantage de l'individu.

En fonction de son tempérament biologique, l'individu va plutôt éviter (désaffectation, fuite dans l'addiction), plutôt se soumettre (capitulation, le schéma est vrai sans aucune remise en cause), plutôt compenser (dans le contrôle permanent de tout). Plus un schéma est marqué, plus les stratégies auront tendance à être rigides et dysfonctionnelles.

Ces schémas précoces inadaptés – dont beaucoup parleront sans aucun

doute aux adultes surdoués – empêchent l'individu de répondre adéquatement à ses besoins psychologiques de base : appréhension de la séparation, difficulté à fonctionner et à survivre de manière autonome ou à parvenir à une réussite suffisante ; difficulté à maintenir des engagements ou à réaliser des objectifs personnels ; focalisation excessive sur les désirs, les sentiments et les réponses des autres au détriment de ses besoins propres dans l'intention de gagner leur amour ; besoin excessif de réprimer ses sentiments spontanés et de contrôler ses réactions pour éviter les erreurs ou répondre à des règles personnelles rigides ; sentiment d'absence de bonheur.

L'objectif de la thérapie des schémas est bien sûr de faire adopter à l'individu un comportement différent de ceux que le schéma tend à lui faire adopter de façon automatique, en favorisant le développement d'une capacité à trouver les réponses optimales à ses besoins psychologiques. Elle fait appel à une technique de pleine conscience pour augmenter la tolérance à l'intensité affective du schéma, ainsi qu'à la tendance à l'action (fuite ou contrôle) qui l'accompagne.

Particularité de cette thérapie : l'investissement affectif du thérapeute qui dépasse une bienveillance neutre, car le patient doit se sentir apprécié, aimé, encouragé, validé...

Un outil d'accompagnement, le MFIS

Andrew Mahoney¹⁵ a développé un Modèle de formation de l'identité du surdoué (MFIS) qui a trois objectifs :

- servir d'outil d'identification ;
- servir le développement des interventions d'accompagnement ;
- servir de guide dans le processus d'accompagnement.

C'est un guide pour comprendre la complexité et les nuances des

surdoués. Il offre un cadre d'accompagnement qui aide à la prise de conscience et à une meilleure compréhension des effets que le surdon a pu avoir sur le développement d'une vie, et l'importance qu'il a eue sur la formation de l'identité.

L'identification se fait au moyen d'une grille croisée de quatre constructions – validation, affirmation, affiliation et affinités – et de douze systèmes – moi, famille, origines familiales, culture, vocation, environnement, éducation, société, aspects psychologiques, politique, aspects organiques et physiologiques, aspects développementaux.

Le MFIS opère selon le principe que le développement et l'intégration du surdon doivent être pris en compte en tant que variable, comme n'importe quelle autre, dans le développement normal et sain d'une personne tout au long de sa vie. En revanche, pour chacune des constructions étudiées, il analyse l'impact du surdon : positif, négatif, ou quelque part entre les deux.

Ce faisant, le MFIS facilite le processus d'accompagnement : en remplaçant le surdon dans un contexte de développement personnel évalué comme positif – et non comme anormal ou pathologique –, il peut explorer plus justement les diverses natures du « moi surdoué ».

La mise en perspective du surdon/inné dans son histoire personnelle/acquis donne ainsi la capacité à un adulte surdoué de mieux comprendre qui il est.

Ce travail d'exploration permet ainsi à l'accompagnant et au patient d'échanger, de discuter, d'objectiver. Il offre :

- au patient de définir plus facilement ses forces ;
- à l'accompagnant d'identifier les moyens nécessaires à un meilleur soutien dans les domaines liés au surdon de son patient, qui demandent un développement.

Avec le modèle d'A. Mahoney, les surdoués sont incités à être plus à l'écoute de leur surdon, et à mieux comprendre comment celui-ci peut avoir un rôle effectif dans tous les aspects de leur vie.

En l'introduisant comme une simple variable, on démystifie le surdon et il est alors plus facile de soutenir la reconstruction de l'identité du surdoué.

Identifier un thérapeute et suggestions aux thérapeutes

L'accompagnement d'un thérapeute vraiment sensibilisé aux spécificités des surdoués est essentiel. Ce qui est vrai pour les psychologues (pourtant formés à la question de l'intelligence), l'est à mon sens plus encore pour les psychiatres. Le surdon n'étant pas une maladie, les psychiatres n'ont en effet reçu aucune formation sur le sujet (il suffit de se souvenir de Mc Fly, pourtant médecin, se découvrant surdoué sans en avoir jamais entendu parler au cours de ses études).

Quatre difficultés vont donc se présenter pour le thérapeute :

- Détecter le surdon
- Démêler l'écheveau entre ce qui relève de la construction psychologique et ce qui relève du surdon de son patient.
- Ne surtout pas tenter de le rapprocher le patient d'une certaine norme, mais plutôt l'aider à s'en affranchir.
- Enfin, savoir « assurer », c'est-à-dire accompagner son patient à un niveau qui satisfera ce dernier.

Détecter le surdon

Détecter le surdon suppose d'avoir une « lecture » du patient qui ne

s'arrête pas à la surface, qui va au-delà de la classification habituelle des symptômes à laquelle le thérapeute est traditionnellement habitué.

La psychiatre Perrine Vandamme le précise bien dans une vidéo de Congrès Virtuels (www.congres-virtuels.com) : « *Lorsqu'un adulte ou un adolescent [surdoué] arrive dans le cabinet d'un psychiatre, celui-ci ne voit que la surface, c'est-à-dire l'inhibition ou les symptômes. Seule une attention particulière permettra de détecter le Haut Potentiel caché, d'où un risque important de passer à côté d'une donnée assez fondamentale de la problématique et de ne proposer qu'une prise en charge partiellement efficace.* »

Un thérapeute a en effet tendance à d'abord passer son patient au crible du DSM¹⁶, à l'évaluer en termes de troubles de la personnalité.

Alors même qu'il fait l'objet d'une contestation grandissante, en particulier par le danger qu'il représente d'une vision trop restreinte des patients, le DSM fonde la « normalité psychiatrique » en établissant des troubles de la personnalité. À ce titre, il est intéressant de noter que la première édition (1952) classait 60 pathologies, le DSM-4 (1994) en classe 410, et le DSM-5, à paraître dans le courant du printemps 2013, combien ? Et si on disait plutôt que les troubles de la personnalité n'existent pas et que la notion de « personnalité » est une construction intellectuelle, au même titre que la notion d'« intelligence », qui conduit à mettre les gens dans des cases pour ensuite les persécuter et/ou les droguer s'ils ne sont pas comme les autres ?

Démêler l'écheveau entre construction psychologique et surdon

Ici, le Modèle de formation de l'identité du surdoué (MFIS) précédemment présenté sera un outil très utile, en particulier pour

identifier comment le surdon singularise son patient, mais aussi pour comprendre combien le surdon n'est pas une pathologie.

Aider son patient à évoquer les points suivants devrait permettre de crever bien des abcès, tels :

- le sentiment constant de décalage avec le reste de la société, celui de ne pouvoir se comporter normalement (de ne jamais vraiment se retrouver en zone de confort quand on est en société), et le malaise qui en résulte (dyssynchronie évoquée par J.-C. Terrassier pour les enfants surdoués) ;
- l'introversion, l'intensité des ressentis, le perfectionnisme, l'extrême sensibilité sensorielle comme par exemple la sensibilité aux autres ;
- l'ennui, le sentiment d'être entravé, de ne pas aller assez vite, d'être en sous-régime, en sous-capacité ;
- l'abondance d'énergie physique, sensorielle, intellectuelle et émotionnelle souvent difficile à canaliser ;
- la rencontre, parfois, de personnes auprès desquelles on se sent bien, « en sécurité » et capable de poser son masque, d'où identifier pourquoi et en quoi ces personnes apportent un mieux-être.

« Nous n'avons pas besoin qu'on nous le dise pour sentir que notre intelligence pose un problème à nos condisciples, mais besoin de parler du manque de connaissances - compréhension - accompagnement. »

Témoignage de « Birth »
sur le forum public de Mensa le 12 janvier 2002

Aider le surdoué à s'affranchir de la norme

Le thérapeute doit être capable d'entendre et d'accepter son patient tel

qu'il est, c'est-à-dire ne pas l'écouter par le chas des standards de la société. Il doit par ailleurs être bien conscient du manque de soutien sociétal de son patient. Il doit enfin savoir comment l'aider à se trouver des repères personnels pour se construire un style de vie propre, destiné en particulier à soutenir sa créativité.

Accompagner son patient à un niveau qui satisfera ce dernier

Sous des airs qu'ils peuvent tenter de faire paraître pour débonnaires, voire carrément victimes, les adultes surdoués sont en effet des êtres extrêmement exigeants. Ils se livrent en fait au jeu de la manipulation pour vérifier que leur thérapeute est à la hauteur, non seulement techniquement, mais aussi en matière de confiance en lui et de capacités relationnelles. En clair, on n'a pas intérêt à leur raconter d'histoires, à courir le risque d'être « léger », sous peine de les voir très vite disparaître de son carnet de rendez-vous.

Qu'est-ce qu'attend un surdoué ? Être accompagné par quelqu'un qui sait vraiment, par expérience personnelle (un surdoué lui-même) ou par acquisition d'informations nombreuses (en général le résultat d'une longue et riche pratique professionnelle), ce que signifient intensité des émotions et surréactions émotionnelles, intellectuelles, imaginatives, sensorielles, ou encore psychomotrices (les « hyperexcitabilités » de Dabrowski et Piechowski).

Un surdoué a en permanence besoin de se rassurer sur le fait qu'il ou elle n'est pas fou ou folle. Son thérapeute doit en avoir intimement conscience et savoir qu'il ne pourra pas « jouer » avec son patient.

L'un des premiers réflexes d'un adulte surdoué est en effet de surveiller attentivement si son thérapeute montre de la surprise à l'énoncé de

certains comportements, ou s'il fait semblant de maîtriser, alors qu'il évolue sur un terrain qui ne lui est pas forcément familier.

À ce petit jeu, le thérapeute ayant prétendu savoir travailler avec un surdoué mais ne sachant pas très précisément comment il fonctionne, perdra à coup sûr. Au bout de quelques séances, il perdra son patient qui, lui, aura peut-être perdu l'espoir, ce qui est infiniment plus grave.

Là encore, Perrine Vandamme (vidéo Congrès Virtuels) peut témoigner par sa pratique : *« Le rôle du psychiatre est [...] important : Dans une première étape, il lui faudra reconnaître le potentiel, transmettre cette idée à son patient en lui disant que cette hypothèse sera prise en compte dans sa prise en charge ; ce qui nécessite parfois un peu d'assurance et de persévérance par rapport à des patients sceptiques ou incrédules avant qu'ils ne s'approprient l'idée. Reconnaître le Haut Potentiel voudra aussi dire faire la relecture du parcours du patient et déterminer en quoi ce Haut Potentiel a pu être un plus ou un frein dans son épanouissement. Enfin, le reconnaître veut également dire l'encourager à assumer sa différence.*

La seconde étape sera de leur expliquer comment ils fonctionnent, comment canaliser leur intelligence pour sortir de l'inhibition et des symptômes ; comment arriver à se vider la tête pour trouver le repos (on conseillera souvent une approche corporelle associée), et surtout comment retrouver le plaisir d'utiliser l'intelligence, là où penser est souvent devenu une contrainte, voire une torture.

La troisième étape sera de les remotiver autour d'un projet (professionnel, de reprise d'études, artistique, créatif...) Toutes les idées seront bonnes à prendre car on sait qu'un sujet à Haut Potentiel motivé aura les moyens de réussir ce qu'il entreprend.

De façon générale, le travail thérapeutique ne donnera de bons

résultats que dans un cadre extrêmement interactif et explicité. »

Je ne saurais trop encourager les surdoués – ceux qui ont entamé leur exploration du surdon ou leur quête d'un nouveau chemin plus adapté à ce qu'ils sont vraiment – à se mettre à la recherche d'un thérapeute avec lequel ils se sentiraient vraiment bien, dans une relation fluide et transparente, et à ne surtout pas perdre espoir s'ils n'en trouvent pas un immédiatement. Je ne sais plus moi-même combien de thérapeutes j'ai consultés avant, enfin !, de rencontrer celui avec lequel j'ai pu entamer un vrai travail de renouveau. Cela ne remet bien sûr absolument pas en cause les compétences des divers thérapeutes que j'ai rencontrés. Simplement, j'entendais une dissonance dans le dialogue, comme deux personnes parlant deux langues différentes. De même, et le Professeur Lançon le suggère dans sa préface, il est important de pouvoir réinventer les pratiques d'accompagnement.

Cinq années se sont écoulées entre les premiers témoignages de Caméléon et celui qui suit.

« Cinq années que je sais, de façon certaine, que je fais partie de la bande de l'extrême droite de la courbe de Gauss, 5 années pendant lesquelles j'ai pu rebâtir, construire.

J'ai eu la chance de rencontrer d'autres adultes surdoués, de pouvoir être testée pour mettre un mot sur ce petit truc qui me travaillait, toujours présent, en filigrane.

J'ai eu la chance, malgré le mal-être et la dépression qui engluait et rend stérile, de faire des études, de gagner mon indépendance financière, précurseur d'une indépendance intellectuelle et émotionnelle.

Mais il m'a aussi fallu 3 ans de thérapie, de lutte contre la dépression, de peur, de pleurs, d'envie de crever, de me détruire, d'aller au bout de la nuit.

J'apprends un peu à m'aimer, patiemment, doucement.

Aujourd'hui ma vie est chouette, copains, amis, métier stimulant. Il m'a fallu du temps pour construire tout cela, pour même oser y rêver et croire que c'était possible.

Il m'a fallu aussi beaucoup d'encouragements, de ma psy, de mes amis, de quelques collègues de boulot, pour oser m'affirmer, ne serait-ce qu'exprimer mes idées et oser les défendre. Oser être intelligente, me servir de cette intelligence et la défendre. Oser me planter. Oser demander de l'aide et accepter la critique. Oser accepter l'intelligence de l'autre et accepter ses limites.

Oser être, en étant capable de remettre des détracteurs ou des casse-pieds à leur place, sans énervement ou colère, juste parce que tu es sûr de ton bon droit et que tu entends que l'on te respecte parce que tu es digne de respect.

Il y a 4 ans j'allais mourir et là je vis. En 4 ans je suis passée du statut de mourante à celui de vivante. Je vais pas dire non plus de mensonges : ça plane pas toujours pour moi. Je me mets en colère, je tempête, je râle, je rumine, je m'énerve, j'déprime, j'suis au fond du gouffre..., mais je suis toujours là !

Si je fais le bilan, aujourd'hui j'ai accompli un parcours auquel personne ne croyait.

Moi, la débile, la pas aimée, la moquée, la tête de Turc, la frappée, l'humiliée, je travaille dans le domaine de la santé. Si ça se trouve, je soigne mes persécuteurs passés !

C'est dur parfois de ne pas se laisser aller à la haine, de soi, des autres. Ce que je trouve le plus terrible, c'est ce jugement. Qui t'es toi pour me dire qui je suis, moi ? Qui t'es toi pour me dire ce que je vauX ? Qui t'es toi pour me dire ce que je vais faire de ma vie ? Qui t'es toi ?

Moi, je suis fière de moi, d'où je viens, et j'ai confiance que là où je vais je serai bien.
Et toi ? »

Caméléon

Rappelez-vous : « normal », c'est juste une indication sur un sèche-linge¹⁷.

1. www.mensa.fr

2. Ces différentes étapes de l'adaptation par la conscience ont été développées en 2001 par Andrew Mahoney, membre du Comité exécutif de la division Conseil et Accompagnement de l'Association américaine des enfants surdoués. Son « Modèle de formation de l'identité d'un surdoué » est présenté plus loin.

3. Voir page 16 « Les limites des tests de QI », ainsi que les billets parus sur le sujet, sur le blog www.talentedifferent.com.

4. Le mot n'est pas trop fort : cf p. 195 « Santé physique et psychique, les points à surveiller »

5. Référence à Jessicah Rabbit dans *Qui veut la peau de Roger Rabbit*, Film de R. Zemeckis (1988).

6. Voir *La Théorie de la désintégration positive* de Kazimierz Dabrowski.

7. En respectant bien sûr les règles qui président à une première rencontre IRL

8. *Does stress exacerbate liver diseases?* PMID : 16460474 [PubMed - indexed for MEDLINE].

9. Jacobs, 1994 in Tillier, *The emerging role of serotonin in liver regeneration*, Published 11 April 2012, Swiss Med Wkly. 2012 ;142:w13548. PMID: 18280000 [PubMed - indexed for MEDLINE]

10. <http://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q> ou http://www.dailymotion.com/video/xn6f6s_5-minutes-de-coherence-cardiaque_lifestyle.

11. Pour les connaisseurs, il apparaît que c'est l'enseignement du maître indien Krichnamacharya, et notamment de son fils Desikachar, qui est particulièrement adapté à la problématique des profils HP.

12. Il est évident qu'un tel comportement met le surdoué à la merci de tout manipulateur qui utilisera ce besoin de perfectionnisme à son seul bénéfice, en se « nourrissant » d'une victime qui, par manque évident de repères, s'épuisera à faire toujours mieux alors qu'elle fait déjà plus que bien, depuis longtemps.

13. A systematic review of the evidence base for Schema Therapy - Cogn Behav Ther. 2012 Sep;41(3):185-202. doi: 10.1080/16506073.2011.614274. Epub 2011 Nov 11. - PMID: 22074317 [PubMed - in process]

14. Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs transference-focused psychotherapy. Arch Gen Psychiatry. 2006 Jun;63(6):649-58. PMID: 16754838 [PubMed - indexed for MEDLINE]

15. Voir au chapitre « Prendre conscience », page 177 et son site en anglais : <http://counselingthegifted.com/> (Gifted Identity Formation Model).

16. *Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux*, en anglais : *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

17. Titre d'un livre de Patsy Clairmont, paru en 1999 chez Tyndale House Publishers, Inc.

Conclusion

La plus grande difficulté pour un surdoué, c'est de ne pas se retrouver dans le regard d'un autre. Son environnement en porte une part de responsabilité.

Il est important de comprendre et de faire largement comprendre que le surdon n'est pas performance, mais d'abord ressenti.

Les surdoués ont besoin d'être perçus pour ce qu'ils sont, tout simplement, et non pas seulement pour ce qu'ils font et surtout ce qu'ils pourraient faire. Dans leur enfance il a été essentiel qu'ils sachent que, rentrant à la maison, ils seraient quand même aimés – et pourraient continuer à s'aimer – même s'ils ne terminaient pas premier ou le meilleur dans ce qu'ils entreprenaient. Cela est toujours valable dans leur vie d'adulte.

Le regard que porte la société sur ses minorités est important : c'est ce regard qui donne à chacun sa place. Mais la société a du mal à accepter ce qui est différent, a du mal à accepter l'inconfort de changer sa façon

de voir, de réfléchir.

Or un surdoué, par son mode de fonctionnement hors normes génère de l'inconfort. Son isolement est sa principale faiblesse.

La réponse d'un organisme au stress généré par son environnement est soit la lutte, soit l'inhibition, soit la fuite.

Quand la lutte apparaît perdue d'avance parce que le rapport de force est trop grand ?

Quand on est exclu du monde au point de n'avoir aucun espoir d'y trouver jamais sa place, que reste-t-il, sinon le monde « au-delà » ?

Non reconnus, non soutenus, la tentation de la fuite est grande pour les surdoués : dépression, folie ou suicide.

À l'instar des travaux d'Henri Laborit (*L'Éloge de la fuite*) ce livre voudrait juste évoquer pour les surdoués une autre possibilité de fuite : la fuite dans la réponse à leurs propres besoins d'abord et avant tout, plutôt que de tenter de répondre aux besoins d'une société pour laquelle ils apparaîtront toujours comme non conformes.

La fuite non pas par l'inhibition, mais par l'ouverture sur un autre monde encore : le développement de ses ressources propres ; le développement interne (qualitatif), à défaut de développement externe (quantitatif) puisque les surdoués sont hors les normes de cette société.

Une sorte de *guerilla* qui utilise les souterrains de la créativité plutôt que d'explorer, en vain, la surface d'un monde qui ne leur accorde pas de place « comme tout le monde ».

La clé de ce monde c'est, comme pour tout développement personnel, d'arriver à affronter ses peurs. Celles des surdoués sont un peu spécifiques, il est important qu'ils le sachent. Parce que pouvoir arriver à être en paix avec soi-même, c'est important.

La vie finit toujours mal, dit Marcel Aymé.

Mais en écho, Malraux lui répond que si la vie ne vaut rien, rien ne vaut une vie.

Pour aller plus loin

Bibliographie

ADDA A., *Le livre de l'enfant doué*, Paris, Solar, 2008.

ADDA A., CATROUX H., *L'Enfant doué : l'intelligence réconciliée*, Paris, Odile Jacob, 2003.

D^R HANTOUCHE É., MAJDALANI C., BLAIN R., *J'apprends à gérer ma cyclothymie*, Paris, Éditions Josette Lyon, 2010.

LENOIR F., *Petit traité de la vie intérieure*, Paris, Plon, 2010.

SIAUD-FACCHIN J., *L'Enfant surdoué – L'aider à grandir, l'aider à réussir*, Paris, Odile Jacob, 2002.

SERVAN-SCHREIBER D., *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont, 2003.

SIAUD-FACCHIN J., *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*, Paris, Odile Jacob, 2008.

Rapports et conférences

BELLOUBET FRIER N., *30 propositions pour lutter contre les violences sexuelles dans les établissements scolaires*, Ministère de l'Éducation nationale, 2001.

D^R GAUVRIT A., « *Le complexe de l'Albatros – L'inhibition intellectuelle chez l'enfant intellectuellement précoce – Se défendre ou s'interdire ?* », conférence-débat organisée par le GARSEP à Muret, 30 avril 2001.

KAMINSKI BATTAGLIA M.M., *A Hermeneutic Historical Study of Kazimierz Dabrowski and his Theory of Positive Disintegration*, Virginia Polytechnic Institute & State University, 2002.

LAUTREY J. (dir.), équipe du laboratoire « Cognition et Différenciation », *L'État de la recherche sur les enfants dits « surdoués »*, CNRS UMR 8605, Université Paris 5, 2002, (ce rapport consacre tout un chapitre à l'approche du surdon par les neurosciences).

Sites Internet

Par manque de place, je ne mentionne pas ici les titres des communications à partir desquelles j'ai travaillé, mais les sites sur lesquels ces communications peuvent être trouvées. Mots clés : « *gifted* » ou « *giftedness* ». L'accès aux communications est aussi possible à partir du blog www.talentedifferent.com que j'ai conçu comme un complément à ce livre.

Universités

Canada : <http://lecerveau.mcgill.ca>

Grande Bretagne :

Oxford : www.brookes.ac.uk

Newcastle : www.ncl.ac.uk

États-Unis :

Caroline du Nord : <http://www.tip.duke.edu/>

Connecticut : www.gifted.uconn.edu

Illinois : www.neiu.edu

Kansas : www.ku.edu

Pennsylvanie : <http://serendip.brynmawr.edu/exchange/>

Texas : www.ttu.edu

Washington : www.whitworth.edu

Recherche

National Science Foundation : www.nsf.gov

Brain and Mind Research : www.bm-science.com

Francis Heyligen : <http://pespmc1.vub.ac.be/HEYL.html>

SENG : <http://www.sengifted.org/>

Publications spécialisées

Education Ressources Information Center : www.eric.ed.gov

MEDLINE : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Talent Development Resources : <http://talentdevelop.com/>

Sources en allemand, anglais et français : <http://www.kreimeier->

smith.de/gifteadults.htm

Sites associatifs dédiés au surdon

MENSA : www.mensa.fr

Zebracrossing : www.zebracrossing.com

GAPPESM : www.gappesm.com

Adultes surdoués : www.adulte-surdoue.org

Douance.be : www.douance.be

THADA adultes : <http://www.addresources.org>

Psychologues et coaches

www.agnesburger.nl

<http://moniquedekermadec.com>

www.xi2.nl/ (Kuipers & Van Kampen)

www.grcne.com/ (D. Lovecky)

www.counselingthegifted.com/ (A. Mahoney)

www.rocamora.org (M. Rocamora)

www.educationoptions.com (D. Ruf)

www.gifteddevelopment.com (L.K. Silverman)

www.stephanietolan.com

www.shulamit.info/funnel.htm (S. Widawski)

www.visualspatial.org/files/vsieng.pdf

Revue en ligne

<http://brain.oxfordjournals.org>

<http://jme.bmj.com>

<http://psychologytoday.com>

www.pourlascience.fr

www.psychiatrictimes.com

<http://erudit.org>

Autres ressources

Sur la dépression : <http://www.depression-guide.com/>

Blog de Régis Blain sur la cyclothymie :
<http://www.jaimemacyclothymieparceque.blogspot.fr/>

Chat du Loup : <http://www.le-loup.info/meow/>

Remerciements

Ce livre n'existerait pas sans l'aide de nombreuses personnes.

Tout d'abord, le professeur Lançon, pour son soutien sans faille depuis 8 ans dans l'émergence de ce livre, et pour sa patience à en relire lui-même les différentes versions.

Mais aussi (et avant tout ?) mes amis de la « communauté du Loup » : Le Loup, tout d'abord, par la grâce de qui le chat existe, et dont la bienveillance a su faire de ce lieu virtuel un espace de sérénité pour tous ceux qui en ont franchi le seuil. Parmi eux les témoins de mon travail : Aglaia, Big Oli, Bmag, Caméléon, Close, Cpat, Darblanc, Eagle4, Givré, Hobbes, Le Loup, Mc Fly, Mercure, Papy, Soleil, Umbra, Vercors, Zorg.

J'y associe tous ceux qui m'ont accompagnée et soutenue par leurs témoignages, leurs encouragements et leurs commentaires tout au long de mon travail depuis 2004, puis sur **Talentedifferent.com**, le blog qui met à disposition des lecteurs les sources que j'ai utilisées pour mon travail de

recherche (merci aux près de 700 contributeurs et 50 000 lecteurs en moins de deux ans).

Remerciements

À un jardinier tenace.

À Catherine, Sylvain et Yves qui m'ont consacré tant de temps.

À Caroline Roucayrol, éditrice convaincante et de convictions.

À Perrine Vandamme qui m'a fait (entre autres) découvrir la thérapie des schémas, et pour ses suggestions tout en pertinence et en humour.

À Anne Fialeix (thérapeute Vittoz), à Pascale Garnier (diplômée de l'Institut français de yoga), à Régine Jeanningros (Directeur de recherche au CNRS USR3246, CHU Pitié-Salpêtrière et instructeur de Mindfulness) qui ont revisité leur pratique pour l'adapter aux spécificités des adultes surdoués.

À ce regard silencieux qui, avec une bienveillance calme et distanciée, a percé la muraille de mes peurs et m'a encouragée à revenir à moi en réactivant ma créativité.

Différence et souffrance de l'adulte surdoué
édition augmentée
Par Cécile Bost

© Vuibert – mars 2013 – 5, allée de la 2^e DB – 75015 Paris

Site Internet : www.vuibert.fr

ISBN : 978-2-311-62001-6

Maquette de couverture : Mademoiselle
Responsable éditoriale : Caroline Roucayrol

Différence & souffrance de l'adulte surdoué

Le surdon, réalité avérée aujourd'hui grâce aux neurosciences, se traduit par un mode de fonctionnement du cerveau qui se manifeste, entre autres, par des fonctions sensorielles particulièrement développées. De là résulte un décalage permanent entre la perception de ce que vit le surdoué et la réalité perçue par son environnement social.

Le surdoué qui s'ignore éprouve une grande difficulté à gérer cette sensibilité exacerbée à outrance, qui, pour certains, peut aller jusqu'au seuil de l'intolérable, le suicide. Au sentiment d'être «particulier», s'ajoute parfois le désespoir de ne pas être compris parce que l'on se croit idiot.

Écrit de l'intérieur, cet ouvrage offre un regard nouveau sur le sujet des adultes surdoués et sur leurs ressentis. S'appuyant sur des recherches effectuées dans les pays où la reconnaissance et la prise en charge du surdon sont bien plus avancées qu'en France, l'auteur raconte son expérience de la différence qu'elle émaille de témoignages d'autres adultes surdoués et propose, dans cette édition augmentée, des pistes pour aller mieux.



Identifiée comme surdouée à 42 ans, **Cécile Bost**, diplômée de l'Institut d'études politiques de Paris, est spécialiste du développement économique et de l'aménagement du territoire à Marseille. À la suite du suicide d'un proche, elle entame des recherches sur ce qui fait la spécificité des adultes surdoués. Soutenue dans ses investigations par un psychiatre, le Professeur Lançon, et une communauté de chateaux eux aussi surdoués, elle parvient enfin à comprendre pourquoi, durant sa vie passée, elle a pu se sentir «pas comme les autres».

Retrouvez Cécile Bost sur son blog <http://talentdifferent.com>

www.Yuibert.fr
✎