

CÉCILE BOST

Être un adulte surdoué

Bien vivre avec soi-même
et avec les autres

3^e édition

Déjà 25 000
exemplaires
vendus



Vuibert

CÉCILE BOST

Être un adulte **surdoué**

Bien vivre avec soi-même
et avec les autres

3^e édition

Vuibert
pratiQue

Être un adulte surdoué, 3^e édition de Différence & souffrance de l'adulte surdoué

par Cécile Bost

© Vuibert – janvier 2019 – 5, allée de la 2^e DB – 75015 Paris

Site Internet : www.vuibert.fr

ISBN : 978-2-311-62288-1

Maquette de couverture : Ho Thanh Hung

Mise en page intérieur : Hervé Soulard

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le « photocopillage », c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le « photocopillage » menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite. Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur.

S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie :

20, rue des Grands-Augustins, F-75006 Paris.

Tél. : 01 44 07 47 70



SOMMAIRE

PRÉFACE	11
INTRODUCTION.....	13
CHAPITRE 1 – LE SURDON: DES MALENTENDUS À DISSIPER.	17
QUELQUES COMMENTAIRES SUR LE TEST DE QUOTIENT	
INTELLECTUEL (QI).....	18
<i>D'où vient le test de QI et à quoi sert-il?</i>	18
<i>Les limites d'un test de QI</i>	20
L'angoisse de l'évaluation	20
Test de QI et handicaps	22
Quand le résultat de test ne dit rien.....	24
QUELQUES COMMENTAIRES SUR LA VISION COMMUNE DU SURDON	25
<i>Des clichés à dépasser</i>	26
Il n'y a pas de lien systématique entre surdon et réussite.....	26
Le surdon n'est pas le propre des catégories socioprofessionnelles	
supérieures.....	27
Le surdon n'est pas l'apanage des hommes.....	29
Le surdon existe aussi chez les handicapés.....	31
<i>L'intelligence, de quoi parle-t-on?</i>	32
Il n'y a pas qu'une seule intelligence	32
Ne pas oublier les hyperexcitabilités	35
L'apport des sciences cognitives.....	36
L'apport de l'imagerie médicale	37
Au final, un surdoué c'est quoi?	38

CHAPITRE 2 – LA SOUFFRANCE D’UNE VIE PARADOXALE 43

DES RÉALITÉS INTÉRIEURES MAL PERÇUES	44
<i>Perceptions extérieures</i>	45
<i>Réalités intérieures</i>	49
Trop impétueux, trop rapides, pas assez méthodiques?	50
Trop silencieux, trop réservés, trop taciturnes, trop sauvages, trop introvertis?	50
Trop exigeants, perpétuels insatisfaits?	50
Trop perfectionnistes et incapables de déléguer?	51
Commençant trop de choses à la fois et ne finissant jamais rien? Dispersés?	53
Difficiles à suivre dans leurs réflexions?	56
Plus rapides que la norme et pouvant abattre une somme de travail invraisemblable?	57
Trop conceptuels, trop stratosphériques, pas assez « terrain »?	59
Alors, aucun sens pratique, trop rêveurs?	59
Ayant une pensée complexe? Se faisant des nœuds au cerveau?	61
Un sens de l’humour difficile à comprendre?	61
Trop indépendants, ou pas assez loyaux avec l’organisation dont ils sont membres?	62
Anxieux en permanence, voire paranoïaques?	63
En « compétition » permanente?	66
Besoin de sensations fortes?	68
Amateurs d’énigmes?	68
Solitaires, voire élitistes?	69
Un sens aigu de la justice?	70
DES PERSONNALITÉS PARADOXALES	72
<i>Des « montagnes russes » émotionnelles</i>	73
<i>Le plaisir dans l’hypersensibilité</i>	77
Déchirements intérieurs	78
LE POIDS DE LA SOLITUDE	80
<i>Des ressentis difficiles à transmettre</i>	80
<i>Le besoin de se protéger</i>	83
<i>Tentatives d’évasion</i>	85
<i>L’apport des neurosciences affectives</i>	90

CHAPITRE 3 – LA TYRANNIE DE LA SENSIBILITÉ	93
OÙ EST LE BOUTON « ARRÊT » ?	94
SENSIBILITÉ ET CRÉATIVITÉ.	102
<i>Pensée arborescente ou pensée divergente?</i>	103
<i>Pensée divergente et pensée analogique.</i>	108
<i>La créativité inconfortable</i>	117
SENSIBILITÉ ET DÉCALAGE	119
<i>Le sentiment d’être à part.</i>	119
Le syndrome du falsificateur.	127
Le syndrome de l’imposteur	127
<i>La honte et l’inhibition intellectuelle</i>	130
<i>Dons et lacunes : la difficulté de référentiel.</i>	131
L’impossibilité de tout savoir	132
Des référentiels erronés	134
SENSIBILITÉ ET FATIGABILITÉ	135
<i>L’impossibilité d’arrêter de penser.</i>	135
Quand penser en permanence est épuisant	135
L’anticipation anxieuse	137
L’impossibilité de lâcher prise	138
<i>Le besoin de retrait</i>	140
 CHAPITRE 4 – LE SURDON: UNE RÉALITÉ	
NEUROPHYSIOLOGIQUE PORTEUSE DE FRAGILITÉS	143
UNE RÉALITÉ NEUROPHYSIOLOGIQUE	144
<i>L’intelligence expliquée par le cerveau</i>	144
<i>Le cerveau : comment ça marche?</i>	144
<i>Le cerveau des surdoués</i>	148
Une architecture cérébrale différente qui rend le cerveau plus réactif	
chez les surdoués	148
Une utilisation plus efficace des deux hémisphères cérébraux	149
LE SURDON, PORTEUR DE FRAGILITÉS	150
<i>Dosages hormonaux</i>	151
<i>Épilepsie.</i>	152

<i>Maladies auto-immunes</i>	153
<i>Troubles psychiatriques</i>	154
<i>Dépression et suicide</i>	155
Une population plus touchée par la dépression	155
Un processus destructeur : la dépression existentielle	156
Un processus de développement : la dépression, phase de désintégration positive	161
Les conséquences d'une prise en charge inadaptée	163
Le suicide	165
CHAPITRE 5 – ET MAINTENANT, ON FAIT QUOI ?	
COMMENT AIDER ?	171
ALLER MIEUX	175
<i>Stopper la spirale de la dépréciation</i>	175
Des adultes hors normes et pas anormaux	175
Des traits spécifiques et non pas des défauts	177
<i>Prendre conscience</i>	179
<i>Vérifier</i>	181
Scruter ses différences et détecter ses hypersensibilités	181
Aller à la rencontre d'autres surdoués	184
Oser se confronter à un test de QI	187
<i>Revenir à soi</i>	189
<i>Valoriser l'expérience dans tous les domaines</i>	193
<i>Le cas particulier des femmes surdouées</i>	193
GÉRER LE QUOTIDIEN	196
<i>Santé physique et psychique : les points à surveiller</i>	196
<i>Quelques idées pour réduire le stress</i>	197
L'organisation personnelle	199
La nutrition et les soins	200
La respiration	201
<i>Mieux vivre avec les autres, le travail</i>	206
<i>Retrouver et nourrir sa créativité</i>	209
<i>Apprendre à ne pas être parfait</i>	210
<i>Savoir se récompenser</i>	211

SE FAIRE ACCOMPAGNER	213
<i>Les thérapies</i>	<i>214</i>
L'EMDR	215
L'hypnose ericksonienne	216
La méthode Vittoz	217
La méditation de pleine conscience, Mindfulness	217
La thérapie des schémas	220
Un outil d'accompagnement, le MFIS	221
<i>Identifier un thérapeute et suggestions aux thérapeutes</i>	<i>223</i>
Détecter le surdon	223
Démêler l'écheveau entre construction psychologique et surdon	224
Aider le surdoué à s'affranchir de la norme	225
Accompagner son patient à un niveau qui satisfera ce dernier	225
 CONCLUSION	 229
 POUR ALLER PLUS LOIN	 231
<i>Bibliographie en français</i>	<i>231</i>
<i>Articles, rapports et conférences</i>	<i>231</i>
<i>Bibliographie en anglais</i>	<i>232</i>
<i>Sites Internet</i>	<i>234</i>
Sites américains de référence dans le domaine du surdon	234
Sites associatifs dédiés au surdon	235
 REMERCIEMENTS	 237

À mes enfants

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

Ce livre n'est pas un témoignage, mais plutôt le produit de l'hybridation de mes réflexions et de partages d'expériences.

Mes réflexions sont issues de lectures de la littérature scientifique. Depuis 2004, j'ai constitué un fonds documentaire qui comprend désormais près de 2 000 références en tous genres – pour l'essentiel des communications scientifiques – sur le sujet du surdon. Depuis près de quinze ans, je travaille ainsi à mieux en comprendre les contours neurophysiologiques, mais aussi psychologiques (avec les malentendus psychiatriques qui peuvent s'y attacher) et également endocrinologiques dans une logique de prévention et de rétablissement¹.

De 2004 à 2006, j'ai confronté mes lectures aux réactions d'un groupe test : des chatteurs trentenaires et quadragénaires de la « Communauté du Loup »², un chat intimiste, fort d'une centaine de membres, bien avant les réseaux sociaux et Zebrascrossing³. Au cours des rencontres, chaque fois très intenses, j'ai observé leurs échanges et les ai questionnés en m'appuyant sur mes lectures. À l'occasion de la rédaction de ce livre, beaucoup ont pu partager sur leur fonctionnement si particulier dont ils n'avaient jamais osé parler – même avec les autres chatteurs – préjugant qu'on risquerait de les regarder avec un drôle d'air.

1. Le rétablissement est issu du mouvement des droits des usagers en santé mentale né aux États-Unis dans les années 1970 : pour aller mieux, un malade n'est plus un destinataire uniquement passif de soins médicaux. Soutenu de façon bienveillante, il doit pouvoir être acteur de sa vie, de ses soins (ainsi que de ceux de ses pairs – principe des groupes d'entraide), de sa réinsertion dans la société au quotidien. Le rétablissement est fondé sur l'espoir, l'autodétermination et l'inclusion.

2. Du nom du pseudo de son concepteur.

3. www.zebrascrossing.net

Leurs témoignages sont, dans ce livre, signés de leur pseudo de chat pour préserver leur intimité.

En 2011, lors de la première édition de cet ouvrage, j'ai créé www.talentedifferent.com pour partager une de mes découvertes. Les témoignages recueillis sur le blog sont venus à leur tour étayer ces conclusions.

Enfin, j'ai eu la chance d'être soutenue dans ma démarche par le Pr Lançon. Fort de sa conviction de l'importance du « savoir expérientiel »¹, il m'a encouragée à transformer ma recherche en ouvrage grand public. À ses côtés, son équipe, à la pointe de l'innovation en matière d'accompagnement de la santé mentale, a désormais intégré la prise en charge des caractéristiques du surdon dans sa pratique quotidienne.

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.

1. Le savoir expérientiel est fondé sur l'expérience vécue d'une situation et est de plus en plus considéré comme ayant autant de valeur qu'un savoir théorique validé par une formation diplômante.

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 hypermotivité, 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 nouvelle édition, dont le titre a été également revu, intègre un plus grand nombre des références que j'ai consultées pour écrire cet ouvrage et le garder à jour. S'il le peut, cet ouvrage 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.

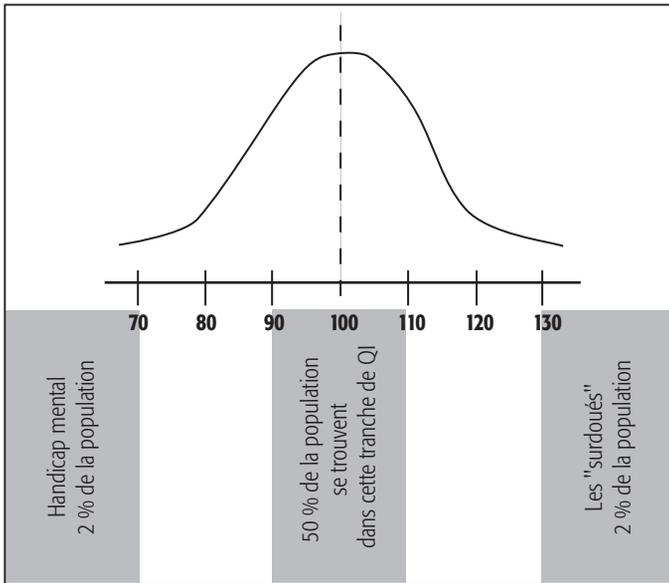
D'où vient le test de QI et à quoi sert-il ?

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 de 1 % a un QI de 145... et environ 1 pour 30 000 un QI de 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 dévouée 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 1980, 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

1. « Comment définir le haut potentiel. La définition par le QI », pages 10-11, ou « Quelle norme utiliser ? », page 20.

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 tel que défini par Maslow dans sa pyramide des besoins. 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. La mémoire et la vitesse de travail sont gravement affectées¹. 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-

1. *Perspectives on dyslexia* – Linda S. Siegel, PhD – *Pediatrics & Child Health* v.11(9) nov. 2006.
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.



Être un adulte surdoué

- Vous êtes surdoué...
- Vous côtoyez un ou des surdoués au quotidien, dans votre vie personnelle ou professionnelle...
- Vous vous intéressez au sujet du surdon...

Cet ouvrage, richement documenté, **écrit de l'intérieur par une personne à haut potentiel**, vous invite à prendre conscience du décalage permanent entre la perception de ce que vit le surdoué et la réalité perçue par son environnement social.

Au sentiment d'être un peu « trop » singulier, à la difficulté à se connecter « aux autres », s'ajoute parfois, pour le surdoué qui s'ignore, le désespoir de se croire idiot.

Cette nouvelle édition, **riche de nombreux témoignages**, s'appuie sur des recherches mondiales récentes et sur de nouvelles explications concernant le système de pensée des surdoués. **Elle va au cœur du « fonctionnement » des surdoués adultes** pour les aider à bien vivre leur différence.



Depuis 15 ans, **Cécile Bost**, identifiée comme surdouée à l'âge de 42 ans, étudie les spécificités des surdoués adultes. Diplômée de l'Institut d'études politiques à Paris, elle est spécialiste en développement économique et aménagement du territoire. Soutenue dans ses recherches par un psychiatre, le Pr Lançon, elle est désormais chercheur pair au Laboratoire de Santé Publique de la Faculté de Médecine d'Aix-Marseille. Elle partage les résultats de ses recherches dans ses livres, lors de ses conférences et sur son blog www.talentedifferent.com.

ISBN : 978-2-311-62288-1



19,90 €

www.Yuibert.fr