

Trop intelligent pour être heureux ?

L'adulte surdoué

de Jeanne Siaud-Facchin, éditions Odile Jacob, 2008.

Nota : ce livre décrit l'adolescent et l'adulte surdoués ; il ouvre des perspectives, soulignant qu'il faut préserver l'estime de soi qu'a le surdoué, sans craindre qu'il ne devienne orgueilleux, tout en préconisant au surdoué de modifier le regard qu'il porte sur le monde et sur lui-même, seule planche de salut possible pour lui. Le surdoué a besoin de se comprendre, de s'analyser, de se prendre en main. Il a besoin d'une réponse à sa quête identitaire : révélez-lui qu'il est surdoué !

A douance a une base génétique : elle peut se transmettre de façon héréditaire, ou concerner plusieurs enfants d'une fratrie.

L'auteur, psychologue, a ouvert des centres de dépistage et d'accompagnement spécialisé, appelés « Cogito'Z » à Paris, Lyon, et Marseille. Les principaux hôpitaux peuvent aussi faire passer les test (WISC IV pour les enfants, WAIS pour les adultes), dans le service de « laboratoire psychologique ».

Pour se faire une idée de sa douance, même si cela ne suffit pas, on peut profiter du test gratuit proposé par l'Association Mensa : <http://www.mensa-france.org/fr/page/test-préliminaire>

Le surdoué n'est pas un mythe : il existe bel et bien, construit différemment des autres, de la majorité des personnes. Peut-il être heureux, et comment ? Nombre d'entre eux viennent chercher de l'aide en consultation, concernant leur malaise intérieur et leurs difficultés d'intégration en société. Il faut se départir de préjugés pour entendre que se côtoient en eux force et faiblesse, toutes deux extrêmes. Pour cela, cessons de confondre intelligence et performance, compétences et réussite, potentiel et efficacité intellectuelle, intelligence quantitativement élevée et intelligence qualitativement différente. **Le surdoué est celui qui combine hyperintelligence et hypersensibilité : il ressent et analyse tout en permanence, et cela génère en lui de l'anxiété.** Il est vulnérable. « Etre surdoué, c'est l'émotion au bord des lèvres, toujours, et la pensée aux frontières de l'infini, tout le temps. Etre surdoué, c'est une façon d'être au monde qui colore l'ensemble de la personnalité. **C'est une personnalité singulière aux multiples ressources intellectuelles et affectives dont le potentiel ne pourra s'inscrire comme une force dans l'ensemble de la personnalité que si et seulement si cette composante est connue, comprise, et reconnue.** »

Comment les appeler ? Chaque appellation retranscrit un angle de vue... Précoces : cela ne tient pas compte de la différence. Surdoués : cela met en avant la notion de don naturel, mais le sur ne saute pas toujours aux yeux. Haut Potentiel : cela risque de culpabiliser si l'on gâche le potentiel. L'auteur préfère parler de Zèbres : « Le zèbre, cet animal différent, cet équidé qui est le seul que l'homme ne peut apprivoiser, qui se distingue nettement des autres dans la savane tout en utilisant ses rayures pour se dissimuler, qui a besoin des autres pour vivre et prend un soin très important de ses petits, qui est tellement différent tout en étant pareil. Et puis, comme nos empreintes digitales, les rayures des zèbres sont uniques et leur permettent de se reconnaître entre eux. Chaque zèbre est différent. Je continuerai alors à dire et à répéter que ces 'drôles de zèbres' ont besoin de toute notre attention pour vivre en harmonie dans ce monde exigeant. Je continuerai à défendre tous ces gens 'rayés' comme si ces zébrures évoquaient aussi les coups de griffe que la vie peut leur donner. Je

continuerai à leur expliquer que leurs rayures sont aussi de formidables particularités qui peuvent les sauver d'un grand nombre de pièges et de dangers. Qu'elles sont magnifiques et qu'ils peuvent en être fiers. Sereinement. (...) Z comme Zèbre, comme de A jusqu'à Z, comme Zorro qui veut faire justice, toujours et partout, ou encore comme la liaison qui rappelle que se sont des Z'émotifs, des Z'errants, des Z'insoumis, des Z'ermite, des Z'oubliés... A vous de continuer ! Vous voyez, un Z... peut en cacher un autre ! » Les zèbres ont souvent peur, mais, au final, ils ont peu de prédateurs.

Un détour par les neurosciences (grâce aux IRM) nous montre que ce n'est pas la taille du cerveau mais le nombre de connexions neuronales qui fait le potentiel intellectuel, et que les connexions peuvent se faire sans cesse, même chez la personne âgée ; que la vitesse de transmission de l'information est variable selon les sujets ; que les émotions ont un rôle dans la mémorisation. Chez le surdoué, la vitesse de transmission neuronale est élevée, toutes les zones du cerveau fonctionnent en même temps en permanence (pas de localisation fonctionnelle), que tout est perçu en même temps, sans tri automatique (déficit de l'inhibition latente), ni indépendance émotionnelle (intelligence dépendante du champ). Ainsi, si la tâche est fermée (seules les données nécessaires sont présentes), le surdoué sera efficace, concentré, et rapide ; si la tâche est ouverte (il y a plusieurs façons de faire possibles), le surdoué sera noyé, confus, indécis. Le surdoué peut « passer en mode veille », « déconnecter », si trop d'émotions lui parviennent : il semble alors absent, n'écoute pas, ne réfléchit pas. « Le surdoué fonctionne en tout ou rien. Mais, pour lui, le tout, c'est souvent trop. » Il est capable de quitter le combat.

Le surdoué fait fonctionner davantage son cerveau droit, qui est le siège de l'intuition, des images, des associations d'idées, de la créativité, et de l'émotivité. **Il a une pensée non rectiligne, mais en arborescence. La pensée va souvent plus vite que les mots pour les exprimer et le surdoué s'embrouille ; l'émotion est complexe et les mots pour la décrire viennent difficilement. Il s'exprime parfois avec des détours ; et ne comprend pas les implicites 'évidents pour tout le monde'. Le surdoué comprend les choses au sens littéral : il a besoin d'une précision absolue.**

Mais, pour incroyable que cela puisse sembler, le surdoué pense d'abord... avec son cœur ! Il subit une ingérence émotionnelle ; véritable éponge, il absorbe en continu la moindre particule émotionnelle en suspension autour de lui. **L'empathie du surdoué est constante, et cette perméabilité lui laisse peu de repos. Il a souvent les cinq sens aiguisés. Les émotions sont retenues, canalisées, mais parfois débordent et explosent. Le surdoué réagit plus fort que les autres à des petites choses.**

Le surdoué cherche son reflet, son identité. C'est un mouvement naturel propre à chacun, mais qui est vécu avec plus ou moins d'acuité et de conscience. Le surdoué a conscience d'être différent tout en vivant parmi les normaux ; il se demande alors s'il n'est pas fou. Le surdoué veut être compris ; pas être compris dans ses raisonnements, mais compris dans sa singularité, respecté comme tel. Il n'y a pas d'avenir tout tracé pour le surdoué : dans la compréhension de soi et dans ses rapports aux autres, le surdoué peut lui aussi 'faire avec', 'lutter contre' ou 'rester dans le brouillard'. Les surdoués dépistés précocement ont plus de chances de pouvoir 'faire avec' ; il ne faut surtout pas le cacher à l'enfant (sous prétexte qu'il va devenir orgueilleux) ; mais il faut être prudents quand on leur annonce le diagnostic : être surdoué est une façon différente d'être au monde, qui comporte de réelles possibilités mais réclame un accompagnement doux et ferme. **Une fois que le surdoué se sait surdoué, il peut enfin commencer à s'analyser et se comprendre lui-même !**

Le bébé surdoué a un regard scrutateur. Soit il parle tôt, soit il parle tard mais correctement. Puis il pose des questions sur tout, et a des questions sur le sens de la vie, l'au-delà... Il peut apprendre à lire tôt et lit alors tout ce qui se présente à lui. Il ne décode pas toujours les implicites de la vie scolaire, a besoin de questions ultra-précises, et peut être déçu par l'école. Il peut s'ennuyer en classe et être dissipé ou 'dans la lune' ; il peut tenter de se mettre au niveau de tout le monde, de se situer de façon confortable (pas en tête de peloton) ; il peut vouloir diriger. « L'enfant

surdoué éprouve un besoin impérieux de commander, car, au fond de lui, il a la conviction que lui, sait ce qu'il faut faire et comment le faire. Pas parce qu'il se croit plus fort, plus intelligent, plus doué. Mais parce qu'il ressent que c'est comme cela que ce sera bien pour les autres. Petit chef, il ne sera alors guère apprécié. Surtout s'il peut s'énervier ou être violent. Les garçons surtout. Car les filles chercheront le consensus. La négociation. Plus subtiles dans leur façon de faire, elles chercheront à emporter l'adhésion plutôt que de s'imposer arbitrairement. »

A la maison, l'enfant surdoué pose toujours la question du « pourquoi » et teste les limites de ses parents (pour se rassurer en constatant qu'ils tiennent bon et donc le protègent).

L'adolescence, c'est se transformer tout en restant soi-même, prendre conscience de son identité. L'intelligence en perpétuel bouillonnement du surdoué fait qu'il a du mal à trouver des certitudes sur lesquelles pouvoir s'appuyer : tout est toujours interrogé, remis en cause. Leur champ large de considération fait qu'ils ont un sens collectif prononcé, ne peuvent accepter un bonheur égoïste. Ils ne supportent pas les injustices et les incohérences du monde, et cherchent alors des moyens de sauver ou transformer le monde. Sinon, pourquoi vivre dans un tel monde ? Lucide, susceptible, vulnérable... **La lucidité s'exerce aussi sur soi-même, avec un regard souvent très exigeant, impitoyable ; le surdoué a une mauvaise image de lui-même... il a du mal à s'aimer.**

Les surdoués vivent chaque situation sous deux angles : « ils vivent la situation, et en même temps la mettent en perspective, comme en contre-plongée, et se placent dans une position d'observateur de la scène. Ils se regardent agir, se comporter, penser. Ils se sentent à la fois acteurs et spectateurs. Ils anticipent ce qui va se passer, ce que l'autre va répondre, les émotions de l'autre (on connaît leur capacité d'empathie), sur ce qu'eux-mêmes vont dire. »

« L'adolescent va tenter de manipuler cognitivement toutes ses émotions pour les mettre à distance. Avec un risque de dévitalisation : plus rien ne peut être ressenti à travers le corps. Ou encore l'émergence d'un vide sidéral intérieur pour ne plus rien ressentir. Le clivage intellect / corps peut devenir massif et couper la sphère émotionnelle. La résistance au sentiment amoureux est souvent très forte. Pour l'adolescent, le risque est de lâcher les digues et de se trouver emporté par une vague d'émotions qu'il ne pourra plus contrôler ni maîtriser. Il utilise souvent l'humour comme mode d'entrée dans la communication et comme mécanisme protecteur. C'est aussi, pour lui, une arme privilégiée de séduction. »

« Chez l'adolescent surdoué, la colère est probablement l'émotion dominante de cette période. Colère envers la terre entière, colère d'être différent, colère de ne pas réussir comme on le voudrait, colère de se sentir incompris, colère envers le système, les normes, contre la vie qui les contraint d'exister... »

« Les troubles de l'estime de soi de l'adolescent surdoué sont quasi systématiques. » D'autant plus qu'il alterne réussites et échec imprévus. L'adolescent surdoué peut faire une « dépression sur du vide » : ne plus vouloir penser. « Surtout ne plus activer cette infernale machine à penser qui constitue justement la racine de la souffrance. » « En consultation, l'adolescent, inlassablement, répond 'je ne sais pas' aux questions qu'on lui pose. » « Pour l'adolescent surdoué, l'inhibition intellectuelle est une stratégie d'intégration. » « Pour l'adolescent surdoué, le thérapeute avisé est une prescription obligatoire ! » Il faut que l'adolescent apprenne à se connaître. Il tentera de manipuler son psy, testant encore de sa solidité pour être rassuré. « L'adolescence est une promesse : les cartes sont redistribuées et le jeu de la vie se jouera autrement à l'issue de cette période. » Etre adulte, c'est prendre par la main l'enfant qu'on a été. L'adolescent surdoué sait : il sait la solitude de l'adulte, la complexité du monde, craint de ne pouvoir réaliser ses rêves, de ne pouvoir se satisfaire d'un bonheur ordinaire, etc. Il veut être autonome sans délai, mais pas forcément adulte tout de suite... « La difficulté des surdoués n'est pas liée directement à leur différence, mais à leur sentiment de différence. »

On se découvre rarement surdoué par soi-même : on se pose la question en regardant ses propres enfants, ceux des autres, ou en recevant les remarques de tierces personnes (conversations, émissions, lectures). **Il faut de toute façon faire un test de QI (un vrai, pas sur**

internet) et un bilan psychologique. « Faire un bilan à l'âge adulte ne va pas de soi. Loin s'en faut. Faire un bilan, c'est accepter de se livrer, de s'exposer au regard d'autrui. C'est surtout prendre un immense risque : avoir des réponses aux nombreuses questions que l'on se pose sur soi. » L'adulte a en même temps peur d'échouer aux tests, de s'être cru intelligent. « Faire un bilan avec un psychologue, c'est prendre un risque. Un vrai risque. De se confronter à soi, d'abord, mais aussi à l'autre. Au regard de l'autre sur soi. Le regard du psy sera le premier qui analysera le bilan et mettra des mots. Des mots dont à la fois l'adulte attend beaucoup et qu'il redoute tant ! » « La vérité nous rend libres. La vérité sur ce que l'on est. Et peut-être encore plus que la liberté, la libération. On n'est plus prisonnier de notre vie mais on devient -redevient?- maître du jeu. C'est grisant de sentir que l'on retrouve la possibilité de faire des choix, de penser sa vie, de se comprendre, d'évaluer ses vraies envies, ses réels besoins, à la lumière de soi-même. » Le bilan produit une euphorie, un soulagement ; puis, très vite, l'intelligence sur soi-même se met en route et le surdoué doute, trouve une autre explication de soi-même, se normalise, met en doute les tests et le psychologue. Puis vient la colère, colère contre les autres et contre soi-même de ne s'être pas plus tôt compris. Puis vient la peur du nouvel enjeu : le surdoué doit-il obligatoirement réussir ce qu'il entreprend ? doit-il revoir et modifier ses choix de vie ? Le surdoué doit alors comprendre que le bilan l'a éclairé, mais pas transformé ; qu'il d'agit d'être soi-même plus que de faire des choses. L'enjeu est une réconciliation avec soi-même, la vie, les autres ; c'est un réaménagement intérieur, suivi ou non d'effets secondaires extérieurs. L'adulte doit se faire accompagner, pour revisiter son histoire sous ce nouvel éclairage. « Un peu comme si on revisitait un musée et que l'on changeait les légendes des tableaux. Les images sont toujours les mêmes mais leur explication a changé. La nouvelle image de soi qui émerge de cette déambulation intérieure va permettre de redessiner les contours de sa personnalité. » On peut refaire des choix, confirmer des choix, reprendre des choses abandonnées.

Puis il faut le dire aux autres, à ceux que l'on aime et qui comptent à nos yeux, sans crainte de paraître orgueilleux, mais avec prudence. Il va falloir en effet annoncer toutes les dimensions du bilan psychologique, et rares sont ceux qui peuvent l'entendre...

Changer le regard sur soi change le regard sur les autres. Le recours à la participation à des groupes de surdoués est à la fois désiré et craint, car on cherche toujours son semblable tout en se sachant différent. Il faut trouver un groupe qui maintient l'équilibre.

Divers 'arrangements avec la vie' sont possibles pour le surdoué. Ou bien accepter le cadre imposé par les 'gens normaux' : lucides, ces surdoués survivent plus qu'ils ne vivent, se coulent dans le moule pour ne pas souffrir, mais quand le naturel revient au galop, c'est la dépression... ; d'autres déploient toutes leurs énergies dans le cadre, et enchaînent les challenges, mais le prix de la réussite est l'angoisse permanente et des chutes d'énergie brutales, des 'arrêts sur image'. Ou bien affronter le cadre, être rebelle : c'est un refus en bloc, car le sens critique supplante la compréhension ; la colère recouvre toute force de vie ; on n'avance plus, invalidé ; pourtant, les rebelles sont les vrais créateurs ; ils font alors des allers-retours entre dans et hors cadre, cherchant de façon désordonnée la reconnaissance des autres, en état de manque permanent. Ou enfin évoluer sans cadre : ils vivent sans être ancrés, pensent sans direction, s'isolent socialement, deviennent cyniques, sujets aux troubles psychologiques. Mais rien n'est figé : on peut prendre conscience de son attitude et la reprendre en main, la décider. Tous, nous avons besoin du sentiment de réussite, mais il est subjectif : chacun place la barre où il veut. Le surdoué place la barre de son idéal de vie très haut : il doit faire avancer le monde entier. Il vit donc perpétuellement dans l'insatisfaction et la peur de ne pas y arriver. Même installé dans une vie classique, un projet insensé continue de le tarauder. Les grandes causes atteignent aussi le surdoué, qui ne sait pas vivre en égoïste dans un monde injuste ; cela paraît infantile aux gens normaux, mais le surdoué est ainsi : il est concerné par tout, tout le temps.

La part infantile du surdoué est en effet toujours bien vivace : c'est ce qui permet le rêve, la créativité, la certitude que tout est possible, l'émerveillement, de grandes joies pour de petites choses ; mais c'est aussi la porte ouverte à la souffrance de l'injustice de ce monde, la naïveté. Le

surdoué garde, cachée, une âme d'enfant ; il ressent, mais n'exprime pas : **il a appris à se contrôler**. Puissant et fragile à la fois, le surdoué alterne entre les sentiments, il fait les montagnes russes intérieures... Il se plaint de tout, tout le temps, et ce n'est jamais de sa faute (et il le croit sincèrement) ; le surdoué n'a pas assez confiance en lui pour pouvoir se remettre en cause. Alors, il bascule dans le sentiment de toute-puissance et d'omniscience : il est convaincu de pouvoir à condition de vouloir, et entre dans une maîtrise rigide des choses. Bref, le surdoué a du mal à se construire une représentation stable et confortable de soi.

Le surdoué se sent multiâge : **il est un caméléon** qui perçoit son environnement affectif et s'y adapte. Le surdoué étant un sensitif et un affectif avant d'être un cognitif. Son drame, c'est de ne pouvoir être à l'extérieur ce qu'il est à l'intérieur, par peur de paraître étrange, car... il n'a jamais son âge !

Ce qui complique encore son monde intérieur, c'est que **le surdoué se situe dans plusieurs espaces-temps** : son vécu individuel est sans cesse resitué dans l'espace-temps de l'univers : l'avant, l'après, l'ailleurs... Ce qui ne facilite pas les prises de décisions, ni la tolérance envers ceux qui agissent sans souci des conséquences, sans notion de ce qui a déjà été tenté avant ou ailleurs... Le surdoué ne peut pas se détacher du contexte : sa vie est reliée à celle du monde, il en est conscient. Pour lui, seule cette perspective universelle et intemporelle peut avoir du sens et donner du sens à la vie de chacun. Là encore, ce décalage entre le désir et la réalisation est une faille menaçante.

Le surdoué n'est jamais non plus dans le bon tempo : soit il est en avance, soit il est en retrait des autres, mais **il n'est jamais synchronisé** ! Percevoir, analyser, comprendre, synthétiser se fait très vite chez lui : il est en avance : il a abouti quand les autres démarrent, sait quoi faire quand les autres s'interrogent ; et le mouvement de la vie ambiante lui paraît alors ralenti. Il sait, mais est seul à savoir : il doit donc regarder les autres tâtonner, et se taire pour ne pas paraître imbu de lui-même... Il sait, mais ne sait pas faire passer ses idées en les justifiant (c'est allé trop vite, il lui faudra du temps pour formuler des arguments rationnels et taire son intuition) ; il sait, mais souvent avant « celui qui est supposé savoir » ! Alors, être en avance, à quoi bon ? Parfois, il considère longuement un « détail » que les autres n'ont pas vu et qui lui semble un point important du problème, ne serait-ce que le sens des choses, les conséquences à long terme : alors, il se plonge dans ses considérations et devient décalé en retrait des autres... Comment alors communiquer avec les autres ?

Le surdoué a aussi du mal à être dans ce qu'il vit : il resitue son présent dans un passé plus large, et se projette en même temps dans le futur où il se souviendra du présent. Exemple : Paule regarde un superbe paysage ; au bout de quelques secondes, elle se demande si au siècle précédent on voyait exactement la même chose où s'il faut retirer les lignes électriques et rajouter des chaumières pour voir comme ont vu les autres... puis elle se demande dans la seconde comment elle pourra décrire à d'autres ce paysage merveilleux ce soir à table... mais elle n'en sait rien car elle n'est pas totalement immergée dans le présent ! Le surdoué est à la fois l'acteur de la scène de vie, mais aussi le réalisateur (**avec une caméra en contre-plongée**), et parfois aussi la voix *off*... Le *carpe diem* est juste impossible !

Le surdoué vit les choses avec une grande intensité, et donc souffre avec intensité aussi...

Le surdoué a une grande lucidité sur les gens et les situations : il perçoit tout et analyse tout très vite. C'est dur à vivre : **il ne peut pas ne pas voir, ni vivre insouciant**. Le surdoué n'accepte rien sans condition, sans l'avoir passé au crible de son analyse. Le surdoué teste les personnes avant de se confier, histoire de voir si elles résistent bien et ont la capacité à le protéger. Le surdoué est aussi conscient sur lui-même : il ne se sent jamais, mais jamais, supérieur aux autres : il connaît ses faiblesses, ses failles, ses échecs (il vit des échecs là où les autres n'en vivent pas...). Mais il se gonfle en société pour se protéger. Le surdoué vit dans la peur : il a peur de lui-même (du gouffre de sa pensée et de ses émotions), des autres (dont il est lucidement différent et

décalé tout en étant leur semblable), de la vie (dont il attend plus qu'il ne devrait). Il a peur surtout du constat d'échec : peur de ne pas aimer ce qu'il est, d'avoir pris une mauvaise direction de vie.

Pour le surdoué, ou bien la chose à réaliser est parfaite, ou bien ce n'est pas la peine.

Ce qui parfois l'immobilise. Le surdoué stagne : il est dans la certitude que ne pas entreprendre, c'est éviter l'échec. Le surdoué souffre de ne pouvoir s'appuyer sur personne : il a besoin de trouver un maître, quelqu'un qu'il admire, qu'il respecte profondément, qui le surpasse, le protège, lui apprenne. Mais qui ? Une telle personne est si rare... L'élève dépassant ordinairement le maître, les rapports d'autorité sont souvent conflictuels. Le surdoué n'a d'autre recours que « d'être son propre chef », de ne dépendre que de soi.

Pour le surdoué, penser, c'est vivre. Sans arrêt. Pas le choix. Le problème, c'est qu'à force de disséquer le monde, on en arrive à le trouver vain. Aucun argument pragmatique ou habituellement acceptable n'est suffisant : il veut cerner au plus près la réalité, sans zone de flou. Dans les rapports d'autorité, son jusque-boutisme va mener au clash, sans que le surdoué ne l'ait vu venir...

Le surdoué perçoit tout de son environnement : il en génère des peurs irrationnelles (ou démesurées). Inutile de lui dire qu'il se trompe ; il faut lui dire qu'il a raison mais relativiser les choses. Ainsi, inutile de dire que passer une radio est sans danger, mais relativiser la crainte car certes passer une radio c'est recevoir des radiations, mais elles sont dirigées, et le corps a une faculté de réponse phénoménale !

Le surdoué, qui se sent à la fois le gardien du monde et la Cassandra non entendue, en vient souvent à vivre en retrait du monde : il lâche ses études, son boulot, sa vie.

Le surdoué a peur aussi pour les autres : enfant, il se fait du souci pour ses parents et ne veut pas que ses parents s'inquiètent pour lui ; adultes, il a transposé cela à l'échelle de ses relations... et du monde... Le surdoué, sur-conscient, anticipe les dangers : il a des peurs anticipées !

La culpabilité ronge le surdoué : honte de ce que l'on n'est pas : pas comme les autres, pas à la hauteur. C'est lui qui fixe la barre (sans limite bien décidée du reste...), et donc qui se déçoit : c'est un problème de représentation de soi et de la réussite, pas un problème réel... donc c'est sans fin... tant que le surdoué n'en a pas pris conscience.

Le surdoué a un sentiment d'incomplétude. Pensant sans fin, tout est sans cesse remis en question. Le surdoué sent qu'il peut tout faire, et donc souvent il passe d'une profession l'autre sans être jamais satisfait. C'est un problème d'adolescent : choisir, c'est renoncer ; mais quand on peut tout faire et ne renoncer à rien, comment se décider ?

Le surdoué s'ennuie. Enfant, en classe, il est en avance, et il attend les autres. Quand il ne fait rien, il pense ; quand il pense, il va trop loin ; alors il s'occupe (bricole, bavarde) pour ne pas penser. Adulte, l'ennui est permanent et enviroissant, comme un brouillard ; cet ennui peut être existentiel (à quoi bon vivre ? La vie devrait être un feu d'artifice permanent, une aventure collective pour bonifier le monde...). Le pire, c'est en société : le surdoué doit faire semblant de s'intéresser à la platitude de la vie des autres, feindre de s'intéresser à leurs anecdotes sans relief ; il y arrive un temps, puis il décroche, il est ailleurs... dans ses pensées... et il parvient parfois à se reconnecter. Pour lui, il ne peut se concentrer qu'un laps de temps court, et il ne tient pas la longueur. Alors, place à l'ennui dans les conversations... et à la façade pour ne pas blesser les autres... mais c'est un investissement lourd... qui restera inconnu de tous et donc non rétribué par la gratitude... ce qui engendre l'insatisfaction et le désir de retrait du monde... ou de la dépression... Pour éviter l'ennui, le surdoué peut avoir le réflexe de la sur-activité : il mène mille projets en même temps, et si possible à un rythme soutenu. Les autres admirent son énergie, sa puissance de travail, sa force face aux événements, sa rage de vivre... mais ce n'est qu'un réflexe de protection ! Le surdoué doit absolument en être conscient ; car en cas d'arrêt forcé, s'il n'a pas compris son mécanisme, il casse !

Le surdoué va vite : les autres le trouvent impatient, nerveux, intolérant, cassant... On lui dit de prendre son temps pour décider, d'attendre le consensus, etc. Mais attendre, pour lui, c'est un acide qui ronge ; c'est quasi-physique. Le surdoué commence à gigoter, à jouer avec son stylo.

Attendre lui demande un effort physique et mental : c'est antinaturel chez lui ! Alors, il en vient à se désinvestir : il n'a plus d'avis, est soumis, sans implication : il a jeté l'éponge... et parfois il s'est jeté avec l'eau du bain, persuadé de ne pouvoir faire parce que faire, c'est attendre...

Le rapport que le surdoué entretient avec l'amour est aussi assez particulier : ou bien il veut une relation profonde et sécurisée, ou alors il vit sous le mode Don Juan, multipliant les conquêtes : dans les deux cas, il vit sous le mode du challenge. Même en amour, le surdoué a peur de l'ennui. Il doit là encore en être conscient.

Le surdoué envie les autres : eux, ils arrivent à vivre en société, à se satisfaire de la taille du bocal.

Le surdoué a de l'empathie : il devient vite le confident. Mais il prend la peine de l'autre : elle devient la sienne, et il en souffre parfois davantage que la personne elle-même ! Alors, il va se protéger en se mettant à distance des gens ou de l'expressivité émotionnelle (il est froid). Il ressent, trop du reste, mais n'exprime pas : comprenez qu'il est en mode survie ! Il passe pour un sans-cœur, le perçoit, et en souffre car c'est faux : il est dans une spirale de souffrance !

Très sensible, le surdoué reçoit chaque mot anodin comme une parole blessante dirigée intentionnellement ; pareil pour les gestes d'inattention compris comme du mépris, etc. Le surdoué ne soupçonne pas que l'on puisse agir sans réfléchir, sans faire attention. Touché au vif, le surdoué se verrouille ou explose : dans les deux cas, sa réaction surprend son entourage, et il demeure seul. Le surdoué peut se protéger de cette émotivité envahissante en intellectualisant ce qu'il vit, en l'analysant : c'est une prise de distance, une mise sous bulle des sentiments, une désensibilisation : il devient froid.

Le surdoué est incompris, différent, et donc seul. D'une solitude intérieure immense. Et cela commence très tôt dans sa vie. Pour lui, l'amitié, ou n'importe quelle relation avec quelqu'un est importante, lui demande de l'énergie (de l'empathie et de l'analyse), et crée en lui un sentiment de responsabilité (il veille sur l'autre). Ainsi vécues, les relations doivent être de qualité, ou évitées (pas de gâchis d'énergie). Il a peur que cette relation puisse s'avérer décevante, éphémère : alors, il ne s'investit que lorsqu'il a pu vérifier qu'elle aura un lendemain et sera profonde. Pour le surdoué, l'amitié est une relation absolue, une relation de confiance ; mais très vite, la vie vient le démentir. Oh, il ne s'agit pas de grosses trahisons, mais de trahisons infimes, banales, que le surdoué a ressenties pourtant ! A la longue, le surdoué ne fera plus confiance : il se méfiera de tous, tout le temps. Il devient une sentinelle attentive, qui, lorsqu'il est en présence de quelqu'un « scanne » tout : ce que l'autre dit et ne dit pas, ce qu'il a compris et ce qui lui a échappé, sa posture, sa façon de s'habiller, l'intonation de sa voix, son ongle cassé, etc. Le surdoué est sur la défensive, mais il souhaite pourtant être apprivoisé, tout en craignant d'être abandonné.

La règle d'or, c'est d'être réglo avec le surdoué. Son talon d'Achille est l'injustice : de placide, il devient furieux en cas d'injustice. Que ce soit à son égard ou envers autrui, qu'elle soit patente ou masquée, l'injustice sera combattue : le surdoué s'engage, à ses risques et périls, conscient du danger, car il ne peut feindre d'ignorer l'arbitraire.

Pourtant, avec une candeur désarmante chez un être si lucide, le surdoué retiendra une relation de confiance, avec le même absolu : il croit qu'une telle relation est possible. Et le cercle infernal reprendra. Le problème du surdoué, c'est qu'il ne peut pas se satisfaire de l'ordinaire. « Savoir que l'on compte pour quelqu'un, c'est le plus important. »

Le surdoué est en quête de sens, du sens des choses : mais à force de creuser, il tombe sur l'absurde, l'absence de raison (parler pour ne rien dire lui est étranger). Quand il ouvre la bouche, ses propos décalés le font passer pour un débile. Il croit que tout est possible, car il a un sentiment de toute-puissance, et passe pour un doux rêveur ; sa part infantile est vivace. Renoncer à son sentiment de toute-puissance (« moi, je pourrais le faire si on me laissait faire ») est ce qu'il y a de plus dur chez le surdoué. **C'est un idéaliste sincère, avide de perfection du monde et d'idéal de vie.**

Canalisant son tumulte intérieur (émotions et pensées), le surdoué paraît rigide, tendu vers la concision, vidé de toute consonance émotionnelle. Il cherche LA vérité. Quand le jeu n'en vaut

pas la chandelle, il laisse les autres choisir, et passera pour quelqu'un manquant de personnalité. Quand il y a surcharge, le surdoué « coupe », débranche, sort du dialogue, et parfois même de la pièce, il a des « blancs », le regard fixe et la phrase interrompue en son milieu...

La femme surdouée a ses particularités : plus encline de caractère à l'adaptation, l'acceptation des règles du jeu, elle n'en est pas moins surdouée : l'adaptation ne lui est pas naturelle, et donc elle lui demande de fournir plus d'efforts que pour l'homme surdoué. Femme, elle encaisse tout, retient en elle la souffrance sans l'exprimer. C'est souvent à l'adolescence que le trop-plein de l'enfance va s'exprimer ; et si cela ne se fait pas, cela reste enraciné à l'âge adulte. Leur compréhension du monde fait peur : on les croit fières et froides. Pourtant, ce sont des femmes : elles ont besoin d'être protégées.

Si la surdouée a un enfant surdoué, ce qui arrive souvent, et qu'elle ignore sa propre douance, elle peut ne pas la repérer chez son enfant. L'entrée à l'école peut révéler la différence de l'enfant. Si l'enfant est un garçon, la mère surdouée aura plus de mal à comprendre son système, car garçon et fille surdoués ne vivent pas l'école de la même façon. Seule la reconnaissance de cette double singularité (mère-enfant) peut permettre de bien vivre les choses. La mère surdouée devra redoubler de courage, car, pour son enfant, elle devra faire des choix... et accepter de tâtonner, de faire des erreurs.

Les femmes intelligentes se demandent si elles peuvent aussi être belles, et elles font peur aux hommes, qui du coup ne savent pas s'ils pourront être à la hauteur. Et comme la femme a besoin d'être rassurée, surtout la surdouée qui doute d'elle-même, et que la surdouée remarque la moindre expression de manque de confiance en soi chez l'homme, une spirale de peur peut commencer ! La femme surdouée veut séduire sans faire fuir, et elle a bien du mal à briller sans éblouir...

La femme surdouée a plus de mal que l'homme surdoué à accepter ce diagnostic. Pourtant, si elle accepte son identité profonde, elle s'épanouit vraiment, réinvestissant sa vie (au prix de quelques craintes légitimes).

Qui se ressemble s'assemble : le surdoué a souvent des amis surdoués. Ils sont différents, mais devinent qu'ils ont un point commun, qu'ils peuvent se comprendre. Il en va de même dans les couples : on cherche quelqu'un qui peut nous accepter et nous comprendre tel que l'on est. Souvent, les zèbres ont des rayures complémentaires... En prendre conscience permet de réinvestir ses choix de vie de nouvelle façon, de façon plus enracinée, lucide. Le couple de surdoués est un îlot sécurisant qui permet d'affronter le monde extérieur.

La clé du bien-être, c'est l'estime de soi. Si le surdoué se sent juste différent sans savoir pourquoi et en quoi, il vit dans l'inconfort psychologique : il a une mauvaise image de soi, et sait que quelque chose lui échappe... mais quoi ? Le surdoué risque l'instabilité, la remise en question constante. Le surdoué peut poursuivre sa quête identitaire sa vie durant... **Le mode de fonctionnement du surdoué est son pire ennemi, tant qu'il ne l'a pas identifié et maîtrisé** ; il risque de se figer dans des attitudes d'auto-défense, voire tomber dans la dépression : douleur de vivre dans un monde qui n'a pas de sens, inhibition sociale et retrait du monde, dérives addictives pour ne plus penser (alcool, drogue, travail, télé, jeux vidéos, internet...), troubles du sommeil (hypersomnie, pour ne pas penser le plus longtemps possible), inhibition intellectuelle (de devenir stupide à devenir un vrai connard), changements d'humeur en montagnes russes (qui font passer pour bipolaire). Il ne faut pas dire au surdoué de « lâcher prise » (cela laisse de la place à la pensée), mais lui dire de fixer son attention sur un dérivatif attractif.

Bon, sinon, il y a aussi des surdoués qui vont bien ! Ils ne consultent pas, et comme la plupart des gens heureux, ils n'ont pas d'histoire... L'idéal, c'est : avoir une bonne estime de soi, qui s'enracine dans un terreau affectif bienveillant, qui n'a pas peur du zèbre et qui sait entourer d'affection cette force fragile, sans jamais craindre l'orgueil chez quelqu'un qui a trop conscience de

ses failles pour en avoir, et en ayant conscience que c'est l'affectif qui prime chez lui ; il a besoin de stabilité affective et d'être vraiment compris (compris comme différent, pouvant s'exprimer) ; et être son bâton de soutien, qui l'encourage et le réconforte, en lui laissant aller où il veut ; il a besoin de voir l'école comme un outil au service de sa propre réussite et non comme un carcan arbitraire et kantien ; il faut lui apprendre à mettre sa sensibilité au service de la créativité, son empathie au service des autres, ses émotions au service de la sensation de vivre : bien aidé, il peut être un leader serviable heureux de vivre ! Etre heureux, c'est recevoir plus de gratifications que de frustrations, mais c'est davantage une somme de petits bonheurs que la saisie du Bonheur, c'est plus subjectif qu'objectif.

Pour le surdoué, donner est fondamental : son plaisir est la certitude qu'il peut faire du bien aux autres, aider les autres à aller mieux. Donner, c'est le sens de la vie sur terre pour le surdoué. Les surdoués égocentrés sont des personnes en situation d'auto-défense, qui agissent maladroitement contre nature. Le surdoué peut aussi acquérir assez tôt la sagesse de ne pas se gêner la vie avec des contrariétés qui n'en valent pas la peine... si on la lui enseigne !

Il faut que le surdoué apprenne à détourner un fonctionnement douloureux en force de vie, il doit libérer son énergie, et non pas la craindre ou l'anéantir. Il doit redonner du sens à sa vie, il doit savoir où il va en pleine possession de soi. Le surdoué a une mine de résilience, de capacité de résistance et d'adaptation : qu'il l'utilise pour rebondir et non pour sombrer ! Le surdoué n'a pas une vie de manège (tout roule de façon linéaire), mais en montagnes russes (des très hauts et des très bas) : qu'il profite de ses sommets ! Il est conscient de lui-même, auto-critique : qu'il s'amuse donc de lui-même au lieu de s'en vouloir, qu'il se considère avec humour ! La pensée parcourt le monde : que ce soit un voyage organisé ! L'imaginaire doit être mis au service de soi, utilisé comme une évasion volontaire du présent pesant ; c'est une faculté à mettre en œuvre aussi pour le plaisir ! Le surdoué doit utiliser sa mémoire comme une bibliothèque d'images-ressources : se souvenir des bons moments pour réassurer l'estime de soi, aller mieux, d'autant plus que le surdoué a une mémoire visuelle hors du commun. Le surdoué ne doit pas craindre son intelligence : il peut jouer avec, s'amuser à se lancer des défis de vitesse, précision, analyse, à faire des exercices de style intérieurs. La pensée en arborescence du surdoué est une mine de génie : plutôt que de craindre de s'embrouiller, le surdoué doit écrire ses idées pour s'en décharger un peu et les fixer avant qu'elles ne disparaissent ; ensuite, le surdoué pourra les mettre en ordre logique, les exploiter, en abandonner certaines. « Le Script-Mind est un des meilleurs alliés de la pensée en arborescence du surdoué. » Hyper-sensitif, le surdoué peut vivre la charge émotionnelle des choses à la façon d'un artiste, et il peut désamorcer les conflits alors même qu'ils ne sont qu'en gestation. Son hyperesthésie lui permet aussi de magnifier le monde, de voir du beau là où les autres voient du banal ; le surdoué doit s'habituer à se sentir vivre, sans que le plaisir simple ne soit une fuite de la non-pensée. Le surdoué est créatif, et pas seulement dans le domaine artistique : il a la porte des possibles grande ouverte ! Eureka : tel est le cri d'une pensée divergente... Le surdoué est en avance : tant mieux ! Il ne lui manque plus qu'un bon commercial pour vendre ses idées... Etre empathique, c'est devenir sympathique ! Le surdoué a un tropisme pour la psychologie... Le surdoué est dans le tempo émotionnel (c'est peut-être sa seule synchronie, alors qu'il ne passe pas à côté !). Le surdoué a finalement plus de temps que les autres : plutôt qu'attendre, il n'a qu'à faire autre chose, penser à autre chose, continuer d'inventer et de peaufiner un projet, etc. Son sens du challenge a aussi une face positive : c'est un ressort, qu'il vivra de toutes façons de manière altruiste. Une fois absorbé dans une tâche, le surdoué puise dans ses phénoménales capacités : il peut oublier de manger, boire et dormir ; il est inépuisable s'il est motivé (à l'inverse, s'il ne voit pas le sens des choses, il est comme mort, apathique, figé). L'idéalisme demeure une force de vie, de progrès.

En conclusion : le surdoué doit cesser de lutter pour survivre ; il doit vivre, sur-vivre ! Il doit accepter de devenir un adulte sans jamais devenir une grande personne...