

**BÉATRICE MILLÈTRE**

**Petit guide  
à l'usage des gens  
intelligents  
qui ne se trouvent  
pas très doués**



**100 000 exemplaires  
vendus**

**PAYOTPSY**

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

Béatrice Millêtre, docteur en psychologie, spécialiste en sciences cognitives, est psychothérapeute. Elle est notamment l'auteur du *Livre des vrais surdoués* et de *L'Enfant précoce au quotidien*.



DU MÊME AUTEUR

**Aux Éditions Payot :**

*Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*

*Bien avec soi-même, bien avec les autres*

*Le livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie*

*Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué*

*Réussir grâce à son intuition. Être plus rapide. Avoir des idées nouvelles. Voir ce que les autres ne voient pas*

*Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances*

*Six clés pour se sentir enfin à sa place*

*L'Enfant précoce au quotidien. Mes conseils pour lui simplifier la vie à l'école et à la maison*

*Le Burn-Out des enfants. Comment éviter qu'ils ne craquent*

*Le Livre des vrais surdoués*

*Cahier de vacances pour enfants précoces (pour les 8-10 ans)*

**Chez d'autres éditeurs :**

*Petit atelier de mieux-être au travail pour salariés de tous horizons (First)*

*« Une autre façon de penser : l'intuition », in Secrets de psy (Odile Jacob)*

*Comment se faire des amis (Éditions 365)*

*La Confiance en soi (Éditions 365)*

*L'Obéissance (avec Aurore Aymelet, Hachette Pratique)*

*Les Caprices (avec Aurore Aymelet, Hachette Pratique)*

*Ma grand-mère avait bien raison (First)*

*« Non je ne suis pas une mère parfaite », in Secrets de psy (Odile Jacob)*

*Prendre la vie du bon côté (Odile Jacob)*

BEATRICE MILLETRE

**Petit guide  
à l'usage des gens  
intelligents  
qui ne se trouvent  
pas très doués**

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions  
des Éditions Payot & Rivages sur  
[payot-rivages.fr](http://payot-rivages.fr)

Conception graphique de la couverture : Sara Deux  
Illustration : © Atelier Rezai-Guias-Vigne

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2007, 2018

ISBN : 978-2-228-92143-5

## INTRODUCTION

On a longtemps considéré qu'il existait un seul et unique mode de fonctionnement du cerveau, commun à tous. En même temps, ce postulat nous gênait aux entournures.

En effet, quoi de commun, en termes de structure du raisonnement, entre Aristote et un gladiateur ? Entre Mozart et son archiduc ?

La réponse est tombée récemment : rien, effectivement.

En 1981, le neurophysiologiste américain Roger W. Sperry obtient le prix Nobel de médecine pour ses découvertes sur le cerveau que je résumerai en ces mots : il existe deux modes de fonctionnement cérébraux : l'un plutôt intuitif et global, l'autre plutôt analytique et séquentiel.

La science a privilégié le côté analytique et plus rationnel, parce que ce type de raisonnement se retrouve en plus grand nombre chez les êtres humains.

Par contre, la société reconnaissait sans

problème les talents des intuitifs : Mozart et Aristote font partie de cette catégorie.

Comme environ la moitié des personnes que je reçois dans mon cabinet.

Qui viennent me voir, car elle ne vont pas bien, se sentent perdues, décalées.

Un mal-être qui se traduit, sur fond de stress, par un sentiment d'inadaptation, un sentiment d'inachèvement, d'inaboutissement, un manque de confiance en soi.

Un mal-être qui provient de leur différence, une différence qu'elles ne connaissent pas, mais qu'elles sentent tout au fond d'elles-mêmes et qu'elles ne peuvent pas vivre bien.

Car cette différence n'est pas visible. Elle ne se perçoit qu'au travers de leurs attitudes. Des attitudes qui sont normales pour elles, comme il y en a d'autres, normales pour les autres.

De fait, elle entraîne des comparaisons aux autres, défavorables bien sûr, alors même que rien n'est comparable, qui conduisent inexorablement vers un manque de confiance en leurs atouts, en leurs compétences qu'elles ne voient plus.

Pourtant, ce raisonnement qui leur est propre se révèle d'une formidable efficacité : il permet de réfléchir sans effort, de structurer les idées en pensant à autre chose, d'être novateur et brillant, et de réaliser ses



projets, des projets innovants dans lesquels on peut s'épanouir et trouver cette sérénité qui fait aujourd'hui défaut.

Tel est le but de ce livre : vous accompagner dans le cheminement qui vous conduira à bien vivre avec vous-même.

Dans un premier temps, il s'agira de vous aider à vous connaître, à comprendre qui vous êtes.

Puis, de vous expliquer comment vous fonctionnez, en quoi consiste le raisonnement global, sur quelles bases il repose, et quelles caractéristiques en découlent.

Enfin, de vous donner les clefs pour mettre à profit tous les atouts de ce fonctionnement précis.

Et libérer, réveiller ce potentiel fabuleux qui est le vôtre et qui sommeille depuis trop longtemps.



PREMIÈRE PARTIE

Qui suis-je ?



Dans votre tête, le petit vélo ne s'arrête jamais.

Vous avez une conscience aiguë de tout ce que vous faites : marcher, penser... On vous demande d'être spontané, mais vous ne savez pas ce que cela veut dire.

Vous avez des projets, mais vous ne trouvez personne pour vous aider à les réaliser. Vous ne savez pas non plus comment vous vendre, alors que vous savez bien vendre les autres.

Parfois, vous vous sentez intelligent. Parfois même, vous vous sentez brillant. Mais vous bannissez très vite cette idée tellement elle est loin de vous, de la prétention que vous pensez qu'elle véhicule.

Le plus souvent, néanmoins, vous finissez par vous sentir incapable, bête, voire fou, en tout cas : anormal.

Vous jouez ou travaillez à votre ordinateur, un ami ou un collègue à vos côtés. Pour vous, l'ordinateur va à peine assez vite. Pour

vosre ami ou vosre collègue, c'est largement suffisant, et vous allez beaucoup trop vite.

Vous avez la plus grande peine du monde à élaborer un plan détaillé, ou alors cela vous demande une énergie phénoménale.

Une fois que vous l'avez, enfin, et que vous commencez la rédaction, vous vous rendez compte que la première partie pourrait être la dernière, la troisième la première, et ainsi de suite : votre travail évolue au fur et à mesure que vous le rédigez, et ce, de manière profonde.

Vous « coincez » sur un problème, vous n'en sortez pas. Vous tournez en rond. Vous décidez finalement d'aller faire un tour et de penser à autre chose. D'un coup, cela fait « plop » et la solution apparaît, limpide et évidente.

Vous avez souvent le sentiment que votre pensée n'est pas organisée : vous vous éparpillez et sautez du coq à l'âne.

Vous faites, avez fait, ou avez envie de faire, beaucoup de choses : on vous accuse d'instabilité, de ne pas savoir ce que vous aimez, de vous arrêter à la première embûche. En sport, en activités de loisirs, en types de lecture, dans vos études. Si vous voyagez, c'est pour vous ouvrir l'esprit et apprendre au contact d'autres régions ou d'autres pays, pas pour fuir votre quotidien.

Parfois les gens vous énervent : pour

vous, c'est une évidence, « c'est comme cela qu'il faut faire ; c'est pourtant simple ». Mais ils font autrement, et vous ne comprenez pas pourquoi.

Parler « de la pluie et du beau temps » ne vous intéresse pas. Les seules conversations valables sont celles qui ont un vrai sujet ou qui peuvent faire l'objet d'un débat : vous aimez discuter, argumenter pour le plaisir.

Vous vous intéressez à de nombreuses choses, sans forcément les réaliser, ni les pratiquer, et vous n'avez pas une passion unique. Au fond, vos goûts sont plutôt éclectiques.

Vous êtes hypersensible, voire susceptible, et tout vous touche. Vous manifestez de l'empathie envers les gens, les animaux.

Vous apprenez rapidement et avez une bonne mémoire. Vous vous souvenez de petits détails, d'événements qui se sont produits il y a des années.

Vous avez beaucoup d'imagination, et, enfant, vous vous inventiez de nombreuses histoires dans lesquelles vous étiez un héros qui sauvait le monde.

Vous avez tendance à faire plusieurs choses à la fois et vous avez besoin de mener de front plusieurs projets, réflexions.

Si un sujet vous intéresse, vous êtes capable de déplacer des montagnes ; sinon,

soit vous ne vous lancez pas, soit vous remettez encore et encore.

Vous êtes perfectionniste, car vous savez que vous pouvez toujours mieux faire. D'ailleurs, vous ne parlez pas de perfectionnisme, mais de réalisme.

Dans votre quotidien, vous avez tendance à en venir rapidement aux conclusions, à négliger les détails, à sauter des étapes pour arriver plus vite au but. Vous êtes plutôt intuitif, voire impulsif ; vous avez tendance à agir en suivant votre instinct, avant d'avoir bien pesé le pour et le contre.

Vous avez le sentiment d'être décalé, d'être spectateur d'une pièce de théâtre dont vous ne comprenez pas le scénario, de vous battre en permanence contre des moulins à vent : vos évidences ne le sont que pour vous, et les autres n'y comprennent rien. Vous avez perdu vos repères et n'avez pas, ou plus, confiance en vous.

Toutes ces caractéristiques, et bien d'autres, font de vous quelqu'un de différent.

Oui mais, allez-vous me dire, tout le monde est comme cela.

Non. Tout le monde peut présenter l'une ou l'autre de ces caractéristiques ; mais vous, vous en présentez une majorité. C'est ce qui fait la différence.



## CHAPITRE PREMIER

### Je suis souvent pris par des évidences

Vous êtes souvent persuadé d'avoir raison, non pas parce que vous ne pouvez pas imaginer d'alternatives, mais parce que vous les avez passées en revue et qu'elles ne tiennent pas la route.

Ce n'est pas un manque d'ouverture, mais plutôt une capacité à percevoir simultanément plusieurs aspects d'une situation, à aller rapidement à l'essentiel, voire plus en profondeur que les signes superficiels.

C'est donc bien le résultat d'une analyse approfondie qui vous conduit à affirmer que « c'est comme ça » !

*... que je ne peux pas expliquer*

Mais vous ne savez pas d'emblée dérouler le raisonnement qui vous a conduit à cette affirmation.

Pour vous, c'est évident. C'est tout.

Expliquer ou justifier une évidence ne pose aucun problème lorsque vous avez accès à la logique qui vous y conduit.

Vous, la conclusion vous saute aux yeux. Et vous savez que ce n'est pas qu'une impression.

Vous savez, au fond, que c'est le résultat d'une logique, d'observations, d'une analyse que vous avez effectuée. Sauf que vous ne savez pas consciemment laquelle.

« Évidemment que les guerres n'ont, au départ, qu'un intérêt économique pour ceux qui les font. Alors, ils vous disent qu'ils vont sauver des gens, mais ce n'est pas ce qui les motive au départ. »

« Regarde les Américains, pendant la deuxième guerre, ils sont venus en Europe nous libérer. Cela, tu peux bien le reconnaître, c'était désintéressé. »

*... que j'ai du mal à détailler*

Alors, soit vous dites : « Comment ça, tu ne vois pas ? C'est pourtant évident ! »

Soit vous essayez de retrouver les indices qui vous ont conduit au résultat. Vous en identifiez quelques-uns et là, vous arrivez plus ou moins à expliquer. Plus ou moins, car vos indices ne sont pas forcément les plus parlants pour les autres. Ceux-ci continuent donc de vous regarder avec des yeux

ronds car, pour eux, votre raisonnement n'est pas franchement pertinent.

« Oui, les Américains sont venus nous délivrer, mais ils avaient déjà imprimé des dollars français, et prévu leur gouvernement. Ils ne comptaient pas repartir. Heureusement qu'il y avait de Gaulle. »

Cela n'est valable que si vous avez les connaissances pour expliquer.

Soit vous ne les avez pas et vous vous taisez, persuadé que les autres ont tort.

« D'où tu sors ça ?

– Je ne sais pas. »

Soit vous dites : « Je le sens, je ne sais pas l'expliquer, mais je le sens. » Et là, vous tombez dans le domaine de l'intuition.

*... mais qui se révèlent souvent vraies  
à postériori*

Prêtez un peu attention à ce que vous affirmez. Et attendez quelque temps de voir ce qui se passe. Souvent, vous avez eu raison.

Tel homme politique se révèle moins sympathique qu'il ne l'était quelques années plus tôt. Vos amis vous rejoignent alors quand vous disiez :

« Je ne l'aime pas beaucoup.

– Mais si, regarde comme il fait de bonnes choses.