

★ BÉATRICE MILLÈTRE ★

Le livre des vrais surdoués



**SURDOUÉS
ET HEUREUX !**

PAYOTPSY

Si vous êtes surdoué, vous avez tout pour être heureux ! Vous êtes plus résilient que les autres, moins anxieux, plus mature et réfléchi, votre empathie est plus forte et vous vous adaptez mieux au changement ! Contrairement à ce qu'on croit, la souffrance n'est pas un critère de précocité, mais le signe que, comme tout le monde, vous traversez des hauts et des bas... Trop d'idées fausses circulent sur les surdoués. Béatrice Millêtre remet les pendules à l'heure et explique tout ce qu'il faut savoir. S'appuyant sur les derniers résultats scientifiques et sur sa propre expérience, elle aborde concrètement tous les aspects du fonctionnement cérébral et de la vie quotidienne des surdoués, qu'ils soient enfants ou adultes, en amitié, en couple, en famille, à l'école, au bureau, et prouve qu'il est possible de conjuguer bonheur et différence !

Béatrice Millêtre, docteur en psychologie, spécialiste en sciences cognitives, est psychotérapeute. Elle-même adulte à « haut potentiel », elle est l'auteur de plusieurs livres chez Payot, dont *L'Enfant précoce au quotidien*, et d'un best-seller, le *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*.

Avec un test pour savoir si votre enfant ou vous-même êtes surdoués.

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. Et si on leur en demandait trop ?

Le Livre des vrais surdoués

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 psys* (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 psys* (Odile Jacob)

Prendre la vie du bon côté (Odile Jacob)

BÉATRICE MILLÈTRE

Le livre des vrais surdoués

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

Conception graphique de la couverture : Sara Deux. Illustration ©
Ilya Green

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2017

ISBN : 978-2-228-91789-6

- Qu'est-ce que Gibson t'a dit ?
- Il m'a dit que Ken était très intelligent et m'a demandé si je le savais.
- Qu'as-tu répondu ?
- J'ai dit non, que je le croyais bête ; il a dit que parfois les gens très intelligents paraissent bêtes.

La fossette se creusa soudain dans le visage fatigué de Nell.

- Je n'aurais jamais cru Gibson assez fin pour dire une chose pareille.
- Le savais-tu, Nell, que Ken est exceptionnellement intelligent ?
- Je m'en doutais.
- Qu'est-ce qui a pu t'en donner l'idée ? Il a toujours raté ce qu'il a entrepris... jusqu'à cet été.
- Eh bien ! dit Nell, lentement, pensivement, un rêveur, tu sais, est doué d'un esprit qui dépasse la surface des choses.

Mary O'Hara, *Mon amie Flicka*¹.

1. Traduit de l'anglais par Hélène Claireau, Paris, Gallimard-Jeunesse, coll. « Folio Junior », 2008.

Introduction

Je referme la porte de mon cabinet sur une jeune femme que je voyais pour la première fois et avec qui je viens de passer une heure.

« J'ai découvert il y a un an que je suis surdouée, me dit-elle en pleurant, et c'est la source de tous mes problèmes. Je ne peux pas m'entendre avec mon mari, car il ne me comprend pas. Personne ne me comprend d'ailleurs, pas plus mes parents qui m'ont toujours dit que j'étais spéciale. Je me sens seule et incomprise. Je n'ai pas d'amis, car si je veux être en accord avec moi-même, je ne peux pas continuer à les fréquenter : ils sont si imparfaits. Quant aux relations professionnelles, je vais démissionner de mon poste (je suis aujourd'hui conseillère de vente dans l'habillement de luxe après avoir fait des études de langues et avoir été responsable de projet dans l'événementiel), parce que ma responsable est inquiétante : elle oublie parfois de donner leurs tickets de caisse aux clientes et vous imaginez les problèmes que cela peut engendrer si elles veulent procéder à un échange ! Pour moi qui suis intelligente, c'est intolérable, d'autant qu'ensuite elle nous fait la leçon. Mes valeurs ne peuvent se satisfaire de cette médiocrité. J'avais accepté ce travail après une dépression, et je m'en suis sortie toute seule, en lisant encore et encore et en partageant

mes idées sur les forums de “zèbres”. C’est fou ce que l’on y apprend, et l’on se sent moins seul de voir que les autres surdoués vivent exactement les mêmes difficultés. C’est rassurant. »

Nous échangeons un moment et lorsque je lui dis que le surdouement n’est pas une pathologie, elle acquiesce, mais lorsque j’ajoute que donc les surdoués vont bien, dans leur grande majorité, elle me fixe d’un regard pénétrant d’incompréhension. J’ajoute encore que des recherches nous montrent qu’ils vont même mieux que les autres, étant moins anxieux, plus résilients et possédant de manière intrinsèque des composantes conduisant à l’épanouissement personnel. Je termine en disant que certains vivent des ruptures, des événements de vie douloureux, comme tout un chacun, ni plus, ni moins, dus à des parcours personnels, des structures de personnalité et des caractères individuels. Et là, je l’ai perdue : pour elle, tous les surdoués vont mal, et ses souffrances ne peuvent provenir que de là. Il n’y a pas de possibilité, pas encore, de se remettre en question. Comme pour tout le monde, il est plus facile de s’en remettre à un problème que de s’en sentir, en partie, responsable. Il est plus facile de dire que l’on va mal parce que l’on est surdoué, ce qui évite de se remettre en question, plutôt que de se dire : « Je suis surdoué. Point. Je vais mal. Point. » Là, vous vous posez les bonnes questions. Vous pouvez remettre en question votre posture et avancerez vers des solutions constructives.

Ce qui est certain dans le cas de cette jeune femme, c’est qu’elle n’a pas bénéficié d’un environnement permettant son épanouissement propre. Or c’est la clef, pour tous, surdoués ou non, de l’expression de notre singularité dans un monde peuplé d’individus semblables et différents.

Il est, pour moi, relativement incompréhensible que l'on assimile encore à notre époque le surdouement à une problématique, à une souffrance.

Si, en effet, et je ne le nie pas, certains surdoués souffrent par méconnaissance de leur fonctionnement propre, d'autres des mêmes souffrances que tout un chacun, la grande majorité va bien. Ce n'est pas moi qui le dis, ce sont les recherches scientifiques internationales.

Je crois que cet exemple, couplé au suivant, m'a conduit à écrire ce livre pour vous expliquer comment et pourquoi vous allez bien, très bien même.

Le second exemple est celui d'un petit garçon de sept ans qui m'est adressé par un collègue avec ce mot lapidaire : « Enfant précoce qui en montre toutes les caractéristiques : il est traité de nul à l'école par ses pairs, où il se montre ingérable, ne tenant pas en place et refusant de faire le travail que lui demande la maîtresse. »

Non, mille fois non ! Cet enfant que j'ai reçu est certes intelligent, mais aucunement précoce : il n'en montre pas le fonctionnement si particulier. Par contre, il est certain qu'il n'est pas élevé, se roulant par terre dans mon cabinet, interrompant ses parents en permanence et moi de même.

Il est aujourd'hui connu, galvaudé et déformé qu'un surdoué a besoin de faire plusieurs choses en même temps. Il n'en découle pas que tous les enfants intenses, hyperactifs et montrant un trouble de l'attention s'avèrent être précoces !

D'autres encore m'affirment : « On me dit que je souffre d'une forme de schizophrénie, mais c'est impossible car je suis surdoué ! » Quel est le rapport ? Être surdoué empêche-t-il de se casser la jambe ?

Non, encore non : le surdouement n'est pas une protection contre diverses pathologies, et le surdoué peut

effectivement vivre une dépression, avoir une personnalité état-limite, souffrir de phobie sociale, de problèmes scolaires, montrer un trouble de l'adaptation, de la communication, souffrir d'un manque d'estime de soi... sans que cela y soit obligatoirement lié, et sans que cela soit plus fréquent que chez tous.

Rien ne m'agace plus que ces personnes qui me disent être surdouées parce qu'elles ont des problèmes. L'ensemble de ces stéréotypes, faux dans leur première acception, m'insupporte car, donnant une mauvaise image des surdoués, il ne leur rend pas service et ne permet pas de les connaître pour ce qu'ils sont et ce qu'ils peuvent apporter aux autres et au monde.

Il nous faut sortir de cette idée préconçue que le surdoué va mal ou que les personnes qui vont mal sont susceptibles d'être surdouées.

Réfléchissant à la question, je me suis aperçue que ceux qui écrivent, chez nous, sur le sujet sont pour la plupart des thérapeutes, médecins ou psychologues, recevant des personnes qui, par définition de nos consultations, vont mal. On trouve ainsi des études soulignant le lien entre pathologie et surdouement, se voulant résolument tournées vers la population générale, alors que les personnes impliquées dans ces études sont issues de consultations psychiatriques : c'est la quadrature du cercle.

Dans les autres pays, y compris européens, les auteurs d'études sont certes des accompagnants, mais aussi et surtout des chercheurs, pédiatres, neuroscientifiques, etc., étudiant des surdoués issus d'écoles, d'universités, de tous milieux et de tous horizons.

On se rend compte, à la lecture de leurs travaux, que les surdoués vont bien, dans leur grande majorité, mieux même que leurs pairs non surdoués ; ils sont plus résilients, moins anxieux, plus matures et réfléchis,

montrent de grandes capacités d'adaptation et d'empathie.

En faisant mienne cette réalité, je trouvais enfin ce dont je m'approchais depuis des années sans le formuler avec autant de force : j'ai toujours crié haut et fort que le surdouement n'est pas une pathologie et que ce n'est pas une fatalité d'aller mal. Les deux ne sont pas liés.

Adoptant cette conception de surdoués présentant une meilleure santé mentale que les autres, j'ai bien conscience que je m'éloigne du consensus français, mais cette réalité me parle d'évidence et correspond à ce que je constate quotidiennement.

C'est elle que je vais vous faire partager dans ce livre, au travers d'exemples dans lesquels vous vous reconnaîtrez, mais aussi, et surtout, au travers des recherches internationales les plus récentes qui, je l'espère, achèveront de vous convaincre du bien-fondé de mon propos.

Une seconde réalité, que j'exprimerai avec grandiloquence, est que les surdoués sont, et ont toujours été, les sauveurs du monde.

En effet, c'est vous qui le faites évoluer, qui le tirez vers le meilleur, permettant l'apparition de nouveaux concepts, tant scientifiques que philosophiques, économiques, sociologiques, etc. Vous passez ensuite le relais à leur environnement qui se charge alors de les mettre en place. C'est une vision simpliste, simplifiée mais vraie dans laquelle cette collaboration est bénéfique à tous.

Ce fonctionnement particulier qui est le vôtre vous permet d'être précurseur, de voir la bonne direction avant les autres, de percevoir les voies sans issues qui jalonnent le chemin et de les éviter, de faire des liens entre des sujets différents, de créer et concevoir de nouveaux concepts. Étant fondamentalement humaniste,

vous savez tenir compte des autres et mettre en place des solutions humaines et efficaces.

Les pays nordiques et anglo-saxons ayant conscience que vous êtes les moteurs du développement harmonieux de l'humanité essaient de vous permettre d'exprimer vos potentialités.

L'essor du développement personnel a permis de sortir d'une phase de normalisation et avait pour but de nous aider à nous épanouir et à assumer notre personnalité. La conséquence en a été de mettre en avant nos différences, de telle sorte que, chez les enfants notamment, chaque particularité peut faire l'objet de la mise en place de stratégies personnelles et d'adaptations de la part des enseignants.

Les pays nordiques et anglo-saxons, eux, refusent ce qu'ils considèrent comme une stigmatisation et partent du principe qu'au-delà des difficultés chacun présente un potentiel, ou plusieurs, qu'il s'agit bien de valoriser.

La contrepartie, en France, de la valorisation des différences nous a conduit à oublier que nous vivons en communauté et que nous partageons un grand nombre de similarités avec nos congénères. Au point que nous nous trouvons pris dans un individualisme égoïste et égocentré. J'en veux pour illustration cette jeune femme que je recevais après qu'elle eut suivi un parcours d'affirmation de soi d'une quinzaine de séances en groupe : « Je ne comprends pas ce qui m'arrive, me dit-elle, maintenant je suis affirmée, je dis mon point de vue lorsque je suis dans une conversation ; je m'écoute et suis capable de refuser ce que je n'ai pas envie de faire. Tout cela comme on me l'a appris dans mes séances, mais je perds tous mes amis : ils ne veulent plus me fréquenter, disant que je suis devenue une mouche du coche égoïste ! »

Elle a simplement oublié qu'il est, en plus de tenir compte de soi, important de tenir compte des autres, de leurs besoins et de leurs personnalités.

Oublier ce qui fait de nous des humains, nos points communs, conduit à rassembler les personnes selon leurs différences en ne leur apprenant pas à vivre ensemble. C'est préférer le mur au pont, s'isoler et se ghettoïser.

Ce n'est pas la voie de l'épanouissement.

Ceux qui me connaissent savent que je n'impose rien, car je suis là pour vous accompagner sur un chemin qui est le vôtre ; aussi je peux vous donner des pistes de réflexion, pas des directives, et ce sera à vous de trouver comment les mettre en œuvre dans votre vie.

En effet, s'il y a une unité de fonctionnement des personnes surdouées, il y a également une diversité, liée aux valeurs qui sont les vôtres, et chacun est ainsi différent de l'autre, comme de lui-même à un autre moment de sa vie.

Plus encore, il y a, contrairement à ce que nombre de surdoués – et on y reviendra, car ceux-là ne vont pas forcément bien – prétendent, de nombreuses similarités entre tous, surdoués et non, car nous sommes humains avant d'être surdoués, comme nous sommes parents avant d'être parents d'un enfant précoce.

Cette appartenance, trop souvent oubliée, est fondamentale si vous voulez aller bien.

Il est dès lors important de prendre conscience de ce qui vous unit à vos congénères, ce qui vous rend semblable, car au-delà des différences, c'est, je crois, cette unité qui nous permet de vivre sereinement et harmonieusement.

Ce qui ne veut pas dire vous oublier en route. En effet, être surdoué revêt une réalité neuropsychologique que vous ne sauriez modifier et dont vous avez à tenir compte.

Surdoués, précoces, à haut potentiel, zèbres... tous ces mots recouvrent la même réalité – ou le devraient.

Depuis l'origine de la notion de surdouement, il y a

une centaine d'années, le concept a évolué, s'est affiné, transformé. On ne parlait alors que d'une plus grande intelligence que la moyenne, on la couple aujourd'hui à un fonctionnement spécifique.

Ces spécificités ne sont pas problématiques en tant que telles. Elles peuvent le devenir par méconnaissance de soi et des autres, par induction et mimétismes sociaux.

Il est certain que le surdouement recouvre une réalité bien précise, scientifiquement admise à l'heure actuelle : elle va de pair avec un fonctionnement particulier. Ainsi montrer une plus grande intelligence ne veut pas dire obligatoirement être surdoué : être surdoué, c'est montrer une plus grande intelligence dans ce fonctionnement spécifique.

Pourquoi est-il important de faire la distinction entre des personnes plus intelligentes et des surdoués ? Pour que ces derniers puissent savoir qui ils sont vraiment et qu'ils n'essayent pas de se transformer en ce qu'ils ne sont pas, en voulant calquer leur fonctionnement sur celui de ces personnes simplement plus intelligentes.

Le travail thérapeutique que l'on est amené à faire avec vous se doit de respecter votre personnalité et vos manières d'être. Il ne doit pas, comme le font certains collègues, vous amener par un « rééquilibrage neuronal » à fonctionner à l'envers de vous, voulant vous transformer en quelqu'un que vous n'êtes pas. C'est ainsi que l'on peut voir, sur Internet notamment, des témoignages de surdoués qui vont mal, alors même qu'ils ont été suivis pendant des années par des spécialistes du surdouement.

C'est pour moi une évidence : pour que vous alliez bien, il faut que votre personnalité propre puisse s'épanouir, par la connaissance de vous-même, des autres et du monde dans lequel vous vivez, sans qu'elle soit aliénée par le mimétisme social.

Mon propos dans ce livre est donc triple :

- Vous expliquer qui vous êtes, mettre votre fonctionnement en mots afin que vous puissiez l'appivoiser et vous l'approprier en faisant bien la distinction entre une plus grande intelligence et le surdouement.
- Vous montrer et vous démontrer, recherches scientifiques à l'appui, que vous allez bien, mieux même que vos congénères.
- Vous exposer pourquoi vous pouvez et devez exprimer votre personnalité, en l'acceptant et en l'assumant pour votre bien-être propre et le bien de tous.

Vous, c'est-à-dire en l'occurrence toutes les personnes concernées de près ou de loin par la question du surdouement :

- En premier lieu, surdoués, à haut potentiel et précoces, adultes et enfants, célibataires et couples, familles, managers et collaborateurs...
- Mais aussi leurs familles, conjoints, parents et grands-parents, enfants, amis et relations, collègues et managers.
- Accompagnants, médecins et collègues, étudiants ou en activité.

Ce livre a pour but de vous donner les clefs de votre fonctionnement, à vous qui êtes différent, mais aussi à votre entourage.

Recevant quotidiennement des surdoués, identifiés ou qui l'ignorent, c'est mon expérience que je vais partager avec vous tout au long de ce livre : expérience de qui sont ces personnes particulières, ce qu'est leur quotidien, comment elles peuvent vivre de manière compliquée des situations qui paraissent simples. Donc ce que je vois, ce que je constate, ce que vous me dites dans

mon cabinet. Et non ce que l'on peut lire dans les livres, sur les forums et dans les blogs.

Ces rencontres avec vous me permettent de vous exposer à la fois, bien sûr, les connaissances issues de recherches scientifiques actuelles menées dans différents pays, mais aussi, et c'est ce qui me semble le plus intéressant à diffuser, ce pour lequel il n'y a pas (je n'en ai pas trouvé) d'études sur la question : votre vie quotidienne, vos états d'âme, vos tourments, vos questions et questionnements et, plus encore, les outils, solutions, stratégies et stratagèmes que le fait de vous côtoyer en si grand nombre m'a permis d'élaborer, afin que vous (pluriel, à savoir l'humanité) puissiez vivre en bonne intelligence.

Merci à tous d'être qui vous êtes.