

BÉATRICE MILLÈTRE



SOIS QUI TU ES

*Le petit livre
qui va aider*

LES PARENTS
D'ADOS SURDOUÉS

PAYOTPSY

Ados surdoués : bien vivre les années collège

Vous avez l'impression que votre enfant a débuté sa crise d'adolescence beaucoup plus tôt que les autres ? Vous ne savez plus quoi faire pour qu'il se couche à des heures décentes ? Vous angoissez parce qu'il fait tous ses devoirs au dernier moment ? Vous le trouvez démotivé et craignez qu'il ne décroche au collège ? Ce petit guide est pour vous !

Béatrice Millêtre, l'une des meilleures spécialistes des « hauts potentiels », vous donne des conseils pratiques, des pistes de réflexions, des informations scientifiques pour aider votre ado à réussir sans se perdre dans une compétition qu'il déteste, élaborer ses propres façons de faire et, à cet âge où l'on veut être « comme tout le monde », s'accepter tel qu'il est. Votre rôle est crucial dans la réussite de votre enfant, ne minimisez pas l'influence que vous avez sur lui. Et surtout, parents, faites-vous confiance, faites-lui confiance !

Béatrice Millêtre, docteur en psychologie, spécialiste en sciences cognitives, psychothérapeute, est notamment l'auteure de *L'Enfant précoce au quotidien* et du *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*.

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)

Sois qui tu es. Le petit livre qui va aider les parents d'ados surdoués

(Suite en fin d'ouvrage)

BÉATRICE MILLÊTRE

Sois qui tu es

**Le petit livre qui va aider
les parents d'ados surdoués**

PAYOT

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

Conception graphique : Sara Deux –
Illustration : Gwladys Morey

© Payot & Rivages, Paris, 2019

ISBN : 978-2-228-92288-3

Introduction

Jeanne vient me voir pour son fils Nicolas, en 3^e. Depuis quelques mois, il lui paraît grognon, n'arrive pas à s'organiser, n'est pas autonome, a des sautes d'humeur, du mal à s'endormir, passe du temps sur les écrans et ne semble plus avoir d'autres centres d'intérêt, voit peu ses amis et a l'air déprimé.

Nicolas est entré dans l'adolescence. Grand de corps, il ne l'est pas encore pour tout en esprit. Il peut montrer une grande maturité sur un certain nombre de sujets, mais en manque encore sur d'autres. L'adolescence est ce paradoxe : des jeunes qui veulent se comporter comme des adultes, mais qui ont envie d'être encore des enfants.

Des jeunes qui veulent être indépendants et affirment leur autonomie, mais qui ont besoin que vous vous occupiez d'eux.

Des jeunes qui ne veulent pas que vous interveniez dans leur vie, mais qui ne savent pas toujours régler seuls leurs problèmes.

8 / Sois qui tu es

Des jeunes, enfin, qui ne sortiront pas de l'adolescence avant environ leur vingt-cinquième anniversaire.

L'adolescence dure longtemps. Elle n'est pas qu'une affaire de puberté, elle est aussi une question de construction neuronale.

Tous les parents que j'ai pu côtoyer, à titre privé ou en tant que psychologue, se posent, longtemps avant que cela ne soit le moment, la question de l'adolescence de leur enfant. Tous anticipent avec inquiétude, stress, angoisse ou anxiété la crise dont ils pensent qu'elle se profilera inexorablement dans un futur plus ou moins proche.

Aucun ne se dit qu'il n'y aura peut-être tout simplement pas de crise.

Ils ne pensent pas toujours, loin de là, qu'il leur faut aller à la pêche aux informations afin de mieux comprendre cette phase de l'adolescence et permettre à leur jeune de mieux la traverser.

Comme si « les hormones » étaient la réponse à toutes les questions, et comme si rien ne pouvait empêcher ce tsunami de dévaster l'équilibre de la famille.

Si l'adolescence correspond en effet à la puberté avec les changements physiques et hormonaux qui la sous-tendent, cette période est le siège de modifications bien plus profondes et spectaculaires au niveau neurologique.

Par exemple, le cerveau va alors conserver les connexions nécessaires et supprimer celles qui sont désormais obsolètes.

Il va également finaliser les « branchements » entre le cerveau émotionnel et le cerveau rationnel, opération qui ne se terminera que vers... vingt-cinq ans !

Comment, dès lors, demander à votre jeune de prendre du recul, d'anticiper les conséquences de ses actes, de « raisonner », alors que son cerveau ne le peut pas ?

Oui, il est vrai qu'il se montre incapable de faire ce que vous lui demandez et qui vous semble pourtant assez simple.

De même qu'il ne peut que répondre à ces émotions qui l'assaillent sans aucun contrôle et avec ce sentiment si profond que sa vie en dépend et qu'il peut changer le monde.

Surdoué, votre adolescent est sensible, hypersensible, aux émotions.

D'où, encore plus que dans l'enfance, une sensibilité exacerbée de tous les instants.

Vous qui avez l'impression que votre enfant « raisonne » et fait sa crise d'adolescence depuis qu'il est petit, le voilà qui entre dans cette fameuse période, content de cette autonomie qui se profile et inquiet de cette indépendance à portée de vue.

Votre rôle, dans ce voyage qu'entreprend votre enfant vers l'âge adulte, est fondamental, indispensable et... simple, ou du moins, pas si compliqué que vous ne le pensez.

Il vous faut l'orienter au milieu de tous les possibles qui lui parlent, le laisser faire ses expériences, en les canalisant et en lui procurant les garde-fous qui l'empêcheront de se brûler les

ailles, en lui parlant, en acceptant qui il est, en étant là pour lui, plus encore peut-être que durant sa petite enfance, en lui faisant confiance enfin pour lui donner le meilleur.

Pour accompagner votre jeune, il est important de savoir ce par quoi il passe ; ainsi, **vous ne formulerez pas de demandes auxquelles il ne peut pas répondre.**

Il est important également que vous acceptiez que votre relation avec lui puisse changer, que vous ayez moins de temps de partage. Il vous incombe de gérer ce vide, sans penser qu'il ne prend de la distance avec vous parce qu'il tient moins à vous, mais simplement parce qu'il devient lui-même.

Mais il faut aussi que vous mainteniez le dialogue avec lui, que **vous lui fassiez confiance et qu'il vous fasse confiance**, qu'il puisse croire à ce que vous lui expliquez. Car **communiquer**, aussi difficile cela soit-il par moments, **est fondamental et indispensable.**

Vous trouverez tout au long de ce livre des conseils, des pistes de réflexion et des informations, basés sur mon expérience comme sur les études scientifiques internationales. Ils vous permettront, je l'espère, de passer plus sereinement ces années charnières.

Qu'est-ce qu'un surdoué ?

Les surdoués présentant un fonctionnement spécifique, vous ne pouvez pas leur demander de fonctionner comme tout un chacun. Il est dès lors capital de savoir ce que veut dire « être un adolescent épanoui lorsque l'on est surdoué ». Autrement, votre enfant risquera d'être à contre-courant de lui-même et ne pourra ni savoir qui il est ni s'épanouir.

En d'autres termes, il importe de savoir que **ce qui est bon pour les autres peut être nocif pour lui**. Votre rôle sera donc de l'aider à **ne pas toujours calquer son fonctionnement sur celui des autres**.

Il est nécessaire de cumuler **trois caractéristiques** pour pouvoir affirmer de quelqu'un qu'il est surdoué¹.

1. Louise Tapper, « Gifted and Talented Adolescents' Experiences of School in Aotearoa New Zealand », in N. Ballam, R. Moltzen (dir.) *Giftedness and Talent*, Springer, Singapour, 2017.

En premier lieu, **ce n'est pas une pathologie**. Cela implique que les critères d'identification qui reposent sur des problématiques ne sont pas recevables.

Par exemple, on voit et on entend trop souvent des parents dire : « Mon enfant ne tient pas en place, il est agité, voire hyperactif ; c'est parce qu'il est surdoué », ou : « Mon enfant est isolé socialement parce qu'il est précoce. » Non. Un enfant peut être précoce et hyperactif ; il peut être précoce et isolé. Mais tous les précoces ne sont ni hyperactifs, ni harcelés, ni isolés.

À l'inverse de l'idée reçue que les précoces vont mal, si l'on s'intéresse aux études scientifiques les concernant, on découvre que, **statistiquement parlant, ils vont bien**, mieux même que leurs pairs non surdoués.

Lorsque l'on parle d'un enfant précoce, il s'agit donc de préciser s'il va bien ou s'il montre telle ou telle problématique.

Deuxièmement, les surdoués montrent **une plus grande intelligence**, telle que mesurée au test de Wechsler¹. Celui-ci évalue plusieurs composantes, notamment l'intelligence verbale, l'intelligence

1. Tests WPPSI-IV (Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence, ou Échelle d'intelligence de Wechsler pour enfants) pour les enfants de 2,5 à 7,5 ans ; WISC-V (Wechsler Intelligence Scale for Children, ou Échelle d'intelligence de Wechsler pour enfants et adolescents) pour les enfants de 6 à 17 ans ; et WAIS-IV (Wechsler Adult Intelligence Scale, ou Échelle d'intelligence de Wechsler pour adultes) pour les jeunes de plus de 16 ans et les adultes.

visuo-spatiale, la Fluidité du raisonnement, la mémorisation et la vitesse de traitement.

En pratique, une plus grande intelligence va correspondre à **une plus grande mémoire**¹ (un enfant précoce n'a besoin, s'il est motivé, que d'une ou deux répétitions pour engranger un concept, quand le premier de classe en a besoin de quatre ou cinq et les autres enfants de huit à dix), **une plus grande efficacité** intrinsèque (moins de travail pour parvenir au même résultat), **une pertinence accrue** (élaguer les informations non pertinentes et aller droit au but), **une plus grande rapidité** de traitement des informations, une plus grande efficacité pour les tâches complexes, **une pensée par association d'idées, une plus grande imagination et une plus grande adaptabilité**.

Ils présentent également **une plus grande intelligence émotionnelle**², en ce sens qu'ils possèdent un vocabulaire plus fourni et une meilleure gestion de leurs émotions, ainsi qu'une plus grande perception des émotions de leurs interlocuteurs.

Troisièmement, ils présentent ce que l'on appelle **un fonctionnement intuitif**³, se traduisant par

1. Elham Fard Khosravi, Jennifer L. Keelor, Alireza Akbarzadeh Bagheban, et Robert W. Keith, « Comparison of the RAVLT and Digit Test with Typically Achieving and Gifted Students », *Iranian Journal of Child Neurology*, vol. 10, n° 2, printemps 2016, p. 26-37.

2. Sean M. Corso, *Emotional Intelligence in Adolescents : How it relates to Giftedness*, mémoire de master, 2001.

3. Heinrich Stumpf et Wayne D. Parker, « A Hierarchical Structural Analysis of Perfectionism and Its Relation to Other Personality Characteristics », *Personality and Individual Differences*, n° 28, mai 2000, p. 837-852.