

Le Zèbre

Portrait et démystification

<u>L'adulte surdoué</u> - extraits - de Monique de Kermadec

Idées générales, dénomination et nécessité d'un bilan spécifique

Trop intelligent pour être heureux? – extraits - de Jeanne Siaud-Facchin

Thérapies adaptées, avis aux thérapeutes et conclusion

<u>Différences et souffrances de l'adulte</u> <u>surdoué</u> - extraits - de Cécile Bost

COSEVABIDUM - Concept du zèbre heureux ©

de Laura Valentine

Portrait et démystification

<u>L'adulte surdoué</u> - extraits - de Monique de Kermadec

Portrait de l'adulte surdoué - p. 33 à 37

Surdoués : mythes et réalités - p. 45 à 51

chez tous de comprendre, de connaître, et de rechercher l'origine d'une idée, et la structure logique inhérente au réseau d'informations qu'on leur propose... Et récemment, en 2003, Annick Bessou, gériatre, et Jeanne Tyrell, psychologue, ont mené une étude sur 28 surdoués de soixante-cinq ans et plus et conclu que, si les seniors surdoués étaient plus anxieux et plus déprimés que la moyenne, ils ne cessaient pas pour autant, dans une quasi absolue majorité (97 % des sujets testés) de faire des projets d'avenir.

Bref, petit à petit, les fondements même de ces personnalités hors du commun ont pu être mis en lumière, recoupés, validés et acceptés. On peut ainsi, aujourd'hui, sans trop d'erreur, dresser le portrait de cet adulte à fort potentiel qui nous intéresse.

Portrait de l'adulte surdoué

Outre l'essence même de son intelligence, que nous verrons un peu plus loin, il est nanti de traits de personnalité qui le singularisent et qu'on ne peut, d'emblée, assimiler aux caractéristiques de l'intelligence telle que nous la définissons habituellement.

Ainsi, pour la plupart des adultes surdoués, on note une intensité exacerbée des émotions et de l'expression de leurs sentiments.

On note aussi une hyperperception de leurs cinq sens et a don réel de lucidité.

On retrouve aussi, chez tous, une grande maladresse en société, notamment dans leurs interventions en public.

Mais pour établir ce portrait avec le plus de rigueur possible, commençons par distinguer quatre formes

L'ADULTE SURDOUÉ

d'intelligence, aujourd'hui clairement définies par les psychologues : cognitive, émotionnelle, relationnelle et créative. Pour chacune d'elles, les caractéristiques qui suivent sont classées de la plus fréquente à la plus rare.

Pour ce qui concerne l'intelligence cognitive

- Capacité exceptionnelle à raisonner et goût pour le raisonnement;
- Esprit de synthèse et compréhension immédiate (pensée magique);
- · Soif d'apprendre;
- Attirance pour la complexité, la difficulté dans le choix des problèmes à résoudre;
- Indépendance d'esprit dans l'apprentissage, tendance à l'autodidactisme;
- Large vocabulaire, facilité d'élocution, plaisir et attirance pour les mots, les expressions verbales;
- · Compréhension rapide des nouveautés;
- Excellente mémoire à long terme;
- Saisie aisée des concepts mathématiques ou scientifiques;
- · Goût vorace pour la lecture;
- Élaboration de pensées abstraites;
- Capacité à travailler en même temps, intellectuellement, sur plusieurs pistes ou disciplines différentes.

Pour ce qui concerne l'intelligence émotionnelle

- Hypersensibilité;
- Sens aigu de l'humour et du comique de situation ;

Monique de

Kermadec

P. 33 à 37

- Sens aigu de l'observation, perspicacité sur les sentiments d'autrui ;
- Sentiments passionnés, affections compulsives;
- Sensibilité extrême aux changements subtils d'atmosphère;
- Introversion;
- Tolérance pour l'ambiguïté;
- Capacité à envisager un problème sous différents angles, différents points de vue;
- Sens du merveilleux et capacité à l'émerveillement;
- · Ouverture aux expériences nouvelles;
- Stabilité émotionnelle, sérénité.

Pour ce qui concerne l'intelligence relationnelle

- Tendance marquée à questionner ou à contester l'autorité, à poser des questions embarrassantes ;
- Propension au non-conformisme;
- Sentiment d'une différence, d'un décalage permanent avec les autres ;
- Sentiment d'enfermement et de solitude;
- Très grande propension à la compassion;
- Très grande propension à l'empathie, à aider les autres à se comprendre eux-mêmes.

Pour ce qui concerne l'intelligence créative

- Très grande propension à l'invention;
- · Grande originalité dans l'imagination et la création;
- · Curiosité insatiable;
- · Idées inhabituelles;

L'ADULTE SURDOUÉ

- Tendance à connecter entre elles des idées traditionnellement opposées ou indépendantes les unes des autres, à marier les concepts;
- Imagination vivace et permanente, déployée dans tous les domaines d'activité, de la plus intellectuelle à la plus pragmatique et quotidienne.

Pour parachever le tableau de l'adulte surdoué, il faudrait ajouter ses qualités morales. Là encore, l'étude de ces individus a permis de dégager un certain nombre de points communs, dont on verra qu'ils ne sont pas sans conséquence dans leurs rapports avec leur entourage, affectif ou professionnel:

- Les adultes surdoués sont des perfectionnistes qui ont tendance à placer la barre toujours très haut, pour euxmêmes et pour les autres;
- Ils sont plus sensibles aux défis personnels qu'aux récompenses décernées par la société;
- Ils sont préoccupés par les questions mystiques, par la recherche de vérité et la découverte d'un sens à la vie;
- Ils aiment les défis et les prises de risque;
- L'injustice, les conduites immorales les indignent. Ils possèdent d'ailleurs de fortes convictions morales, un sens de l'intégrité et de l'honnêteté;
- Il arrive, pour un petit nombre d'entre eux, qu'ils soient visionnaires et qu'ils pressentent, pour leur vie, un destin à accomplir ou une mission personnelle à conduire;
- Ils aiment passionnément les discussions ardentes, la sincérité et la tolérance;
- Ils sont en général dotés d'une grande énergie, d'une formidable capacité d'attention et d'effort, de concen-

tration exceptionnelle dans les domaines qui les attirent;

- Ils peuvent travailler jusqu'à l'épuisement;
- Ils ont sporadiquement besoin de contemplation et de solitude;
- Ils sont hypersensibles à leur environnement, dans toutes les acceptions du terme : changement de température, sons incongrus, parfums, dissonances, fautes de goût, matières des meubles, des tissus et des vêtements;
- Par manque de confiance en eux, ils ont tendance à l'autodérision, à l'autocritique, voire à l'autodénigrement.

Les conséquences des traits de personnalité du surdoué

Les psychologues qui se sont intéressés aux adultes surdoués, travaillant en partie sur les études menées par Terman ou Torrance, en partie sur celles effectuées auprès d'individus en consultation, et rassemblées, ont extrait cinq traits de caractère récurrents chez les surdoués. Ils ont établi par ailleurs que ces cinq traits étaient source de conflits aussi bien internes qu'avec l'entourage.

Quels sont ces traits? Il s'agit de la divergence dans les points de vue, l'excitabilité, la sensibilité, la clairvoyance et le perfectionnisme. Tous font partie intégrante de la personnalité du surdoué. Bien sûr, ils sont plus ou moins présents chez chaque individu. Tout dépend, pour chacun, de l'influence d'autres facteurs, la tendance personnelle à l'introversion ou à l'extraversion, le fait d'être plus ou moins tolérant, ouvert d'esprit, émotif... Sans effet notoire

vitales et accaparent stérilement leur temps. Tant que cet équilibre n'est pas atteint, ces individus oscillent entre culpabilité (de n'avoir pas prêté l'oreille ou tendu la main) et frustration (de n'avoir pas consacré suffisamment de temps à leur propre perfectionnement, de s'être dispersés dans des conversations futiles).

Surdoués: mythes et réalités

Il est rare que l'accueil réservé à l'adulte surdoué soit chaleureux. Le terme de surdoué véhicule toujours le mythe du génie, aussi, en règle générale, le verdict suscitetil méfiance et rejet. Soit parce que l'individu d'intelligence « normale » se sent agressé par la surabondance de matière grise de son vis-à-vis, soit parce qu'il craint d'être démasqué dans ses limites, ses manquements, et alors, ridiculisé. Pour cela, l'adulte surdoué a toujours été l'objet de fantasmes, d'idées reçues et d'hostilité qui, en se propageant, ont créé une sorte d'archétype sans rapport aucun avec la réalité. Inutile de préciser que ces erreurs rendent encore plus difficile l'insertion des individus qui en sont l'objet.

Avant même d'entrer plus en détail sur le regard que les surdoués adultes portent sur leur différence et celui que l'entourage porte sur eux, il convient donc de répertorier ces leux communs et d'énoncer quelles réalités ils cachent. En donc quelques-uns parmi les plus courants, qui illustrement cette confusion :

L'ADULTE SURDOUÉ

Le surdoué est omniscient et performant dans tous les domaines

L'évolution des conceptions et les progrès des neurosciences ont permis d'établir que l'intelligence ne constituait pas un bloc monolithique, mais qu'elle pouvait être décomposée en plusieurs facteurs. Ainsi, nous savons aujourd'hui qu'elle peut être « fluide » ou « cristallisée ». L'intelligence fluide et l'intelligence cristallisée sont deux grands concepts qui ont été distingués par Horn et Catell en 1966 et 1967. Ces chercheurs ont catégorisé dans l'intelligence dite « cristallisée » les apprentissages qui dépendent de connaissances scolaires ou culturelles, c'est-à-dire tout ce qui touche à la connaissance et à la compréhension. L'intelligence « fluide », elle, regroupe toutes les aptitudes à résoudre les nouveaux problèmes qui ne dépendent pas des apprentissages scolaires ou culturels; elle traite des composantes du raisonnement. Horn a étendu ces deux catégories d'intelligence à plusieurs aptitudes pour parvenir à une mesure plus pure de l'intelligence. Ce sont l'apprentissage, la mémoire à court terme, la vitesse, la pensée quantitative, l'intelligence auditive et la mémoire à long terme. Nous savons aussi, grâce aux travaux d'Howard Garner, qu'il existe des intelligences multiples, autonomes et indépendantes les unes des autres.

Un test comme le test de Weschler, composé de dix subtests, révèle que les performances ne sont jamais les mêmes selon les individus testés, même lorsque le QI global est le même. Les profils les plus proches seront obtenus avec des jumeaux homozygotes.

Le développement de l'intelligence d'un individu n'est pas homogène. Quelqu'un de très doué peut avoir des Monique de Kermadec

P. 45 à 51

faiblesses de raisonnement dans un domaine ou dans un autre.

Les adultes surdoués, en avançant dans la vie, surmontent leurs problèmes d'enfant précoce

Les adultes surdoués sont d'abord des sujets en souffrance. Les problèmes qu'ils ont connus n'avaient pas leur source dans leur jeune âge, mais dans leur précocité, qui perdure, et avec elle toutes les difficultés qui lui sont inhérentes. Celles-ci ne disparaissent donc pas avec le temps. Elles peuvent même s'accroître.

Chaque individu a tendance à reproduire certains scénarios inconscients – on parle de compulsion de répétition –, dans l'espoir de parvenir enfin à une solution satisfaisante.

Or les capacités intellectuelles supérieures se révèlent impuissantes à régir les enjeux affectifs inconscients.

Il y a une limite à l'apprentissage par l'expérience : parce qu'il voit les choses autrement, les comprend autrement, et réagit autrement, l'enfant précoce a pu connaître des relations compliquées avec les autres. S'il n'a pas été éclairé sur la nature de sa différence, si personne ne lui a appris à traduire son mode de pensée dans un langage et une gestuelle communs, il véhiculera ces difficultés toute sa vie. Il les aura simplement transposées dans un univers mouveau, expérimentées avec de nouveaux acteurs.

Les adultes surdoués, grâce à leur intelligence, comprennent bien ce qu'est être surdoué

S'ils comprennent beaucoup de choses, ils comprennent surtout qu'ils sont différents, ce qui n'induit pas nécessairement qu'ils sachent mettre un nom sur la nature de leur

L'ADULTE SURDOUÉ

singularité. Ils se heurtent alors à un impossible qui ne leur permet pas d'atteindre une identité propre : hors norme, ils manquent de modèle pour se comprendre, se structurer, construire une image d'eux-mêmes complète et harmonieuse.

Lorsqu'on leur demande ce qu'est être différent, la richesse de leurs réponses stupéfie. Lorsqu'on leur demande ce qu'est être surdoué, ils restent vagues, impuissants à donner une définition, à moins qu'ils n'aient déjà été informés du sujet, ou qu'ils n'aient déjà consulté un psychothérapeute. Mais, même dans ce cas, la réponse donnée est convenue, détachée de l'expression personnelle.

En raison de leur intelligence et de leurs talents, ils ont une image positive d'eux-mêmes

Les surdoués doutent de leur capacité à gérer toute situation dont ils perçoivent, intuitivement et en priorité, les problèmes potentiels.

Dès leur enfance, ils sont ceux qui sont le plus enclins à douter d'eux-mêmes. À moins d'avoir eu l'opportunité de s'accomplir dans un domaine où il a gagné une reconnaissance hors norme (prix Nobel, prix scientifique, littéraire, distinction, reconnaissance internationale pour les artistes), le surdoué souffre avant tout de ses faiblesses. L'exigence vis-à-vis de lui-même qui l'anime naturellement, et qu'encourage généralement l'entourage familial quand il est enfant, lui fait percevoir en premier lieu ses défaillances et ses difficultés, qu'il a tendance à grossir.

Les expériences négatives passées l'ont par ailleurs profondément heurté, marqué. Méconnu dans l'enfance, souvent remis à sa place, surinvesti des ambitions parentales, conduit d'une main de fer par un coach, rejeté par ses

pairs... les scénarios de l'exclusion, il les a presque tous connus. Ses blessures ont rarement cicatrisé.

L'attente dont il a fait l'objet a amplifié son insatisfaction : le meilleur roman est toujours celui qui reste à écrire, le meilleur concert, celui qui reste à donner.

En raison de leur intelligence, ils débordent d'idées et se motivent facilement

L'embarras du choix est souvent un frein. L'abondance d'idées qui se proposent à eux réclame qu'ils fassent une sélection. Or ils veulent à la fois tout choisir, en même temps que, doutant d'eux-mêmes, ils se refusent à trancher.

Lorsqu'ils choisissent un domaine, leur originalité effraie souvent. Ils peuvent alors renoncer, de peur d'inquiéter leur famille ou de trop s'en démarquer.

Lorsqu'il est reconnu dans un domaine particulier et qu'il y trouve le plaisir d'une créativité qu'on l'autorise à exprimer, le surdoué développe un sentiment d'imposture, de doute et se remet éternellement en question. Son angoisse décuple à chaque nouvelle collection de haute couture, à chaque nouveau roman, à chaque nouvelle machine, nouveau dessin, nouveau logiciel... Demain, il en est sûr, le démasquera. L'automotivation faiblit.

Ils sont admirés et n'ont aucune difficulté à se faire des amis

Leurs qualités et leur différence embarrassent leurs proches et peuvent même les perturber, voire les agresser. Leur surefficience intellectuelle suscite gêne, envie. Elle ne permet pas ces bases égales sur lesquelles construire solidement une relation.

Réussite ou pas, le surdoué est souvent un solitaire. Non

L'ADULTE SURDOUÉ

par goût personnel, mais par une discrimination dont il est victime. L'admiration n'a jamais fait la base de l'amitié.

L'admiration, ils la suscitent quand ils réussissent. Et ils la suscitent alors à l'extérieur de leur cercle le plus intime, familial ou amical. Quand ils n'ont pas réussi, ils passent plutôt pour le vilain petit canard, celui qui ne fait rien comme tout le monde, apporte le trouble, perturbe le consensus.

Recherchés quand ils sont célèbres, ils préfèrent, aux honneurs, la solitude et le retrait.

Puisqu'ils sont surdoués, ils en apportent la preuve : ils réussissent dans leur vie professionnelle

Longtemps, on a jugé la douance de l'adulte sur des critères extérieurs à sa personnalité, c'est-à-dire sur les performances qu'il pouvait accomplir, sur une réussite professionnelle exceptionnelle, sur un parcours éblouissant et hors norme, au lieu de considérer un mode de pensée ou des compétences particulières, ou des traits de caractère singuliers. Or ce n'est pas un élément matériel qui est extérieur à l'individu qui peut définir sa personnalité, mais des traits de caractère qui lui sont propres, un potentiel, et des dons, ou l'absence de dons.

L'hyperintelligence n'a pas pour corollaire une production géniale et/ou lucrative. L'adulte surdoué n'est ni condamné ni obligé à triompher selon les critères du plus grand nombre.

Un adulte, si surdoué soit-il, ne possède pas pour autant la science infuse. Il doit apprendre comme tout un chacun pour savoir. S'il n'a pas eu la chance de faire des études, ni sa formidable capacité de mémorisation ni son esprit de syn-

thèse ne suffiront à en faire un mathématicien, un physicien, etc.

S'il est doté d'une surefficience intellectuelle, l'adulte surdoué est aussi hypersensible, hyperémotif, hyperréactif au monde, autant de traits de caractère qui peuvent le vulnérabiliser, fragiliser son potentiel, en faire quelqu'un d'inadapté à un milieu hautement compétitif.

Idées générales, dénomination et nécessité d'un bilan spécifique

Trop intelligent pour être heureux? – extraits - de Jeanne Siaud-Facchin

Surdoué: qui es-tu? - p. 15 à 23

Toujours comprendre les deux facettes du surdoué : l'intellectuel ET l'affectif

La grande question : comment les appeler

Ces "drôles de zèbres"...

Se découvrir surdoué - p. 109 à 127

Comment peut-on se découvrir surdoué?

Comment savoir que l'on est surdoué ?

La démarche diagnostique : quand les scores ne sont pas aussi significatifs

Un bilan à l'âge adulte : une démarche courageuse et difficile

CHAPITRE PREMIER

Être surdoué, qu'est-ce que ça veut dire ?

Surdoué: qui es-tu?

Les surdoués sont-ils simplement un sujet à la mode ? L'effet grossissant et parfois déformant des médias peut laisser croire qu'il s'agit d'une population « champignon », fabriquée par des parents en quête d'autosatisfaction ou par des psys fascinés par ces « supercerveaux ».

Il est vrai que l'intérêt porté à ceux dont on pensait autrefois qu'ils avaient tout reçu est relativement récent.

Que s'est-il passé? Une conjonction de plusieurs facteurs: l'augmentation du nombre de consultations en psychologie de l'enfant et de l'adolescent et la plus grande généralisation du bilan psychologique. Avec un constat, souvent alarmant: des enfants avec de hauts QI sont en difficultés scolaires sérieuses et vivent des troubles psychologiques parfois graves. D'autres développent des troubles du comportement et de l'adaptation sociale qui rendent leur éducation périlleuse. Des adultes, enfin, sensibilisés par le parcours de leur enfant ou par le biais de démarches personnelles sont venus grossir de leurs

difficultés et de leur détresse le rang des consultations psychologiques.

Leur point commun ? Ils se révèlent être surdoués et en difficulté. Ils sont surdoués et cherchent des réponses adaptées à leur malaise, à leurs problèmes de vie et d'intégration. De réussite aussi.

Ces dernières années, un courant de recherches universitaire et scientifique, une sensibilisation de l'Éducation nationale, quelques timides formations dans le milieu médical ont vu le jour... Pourtant, dans la réalité quoti-dienne de ces enfants et de ces adultes en quête de compréhension, d'accompagnement et de soutien, les mesures et les propositions concrètes restent bien rares.

Surtout, le courant qui considère le surdoué comme une personne supérieurement avantagée reste très dominant et occupe encore largement les esprits.

Comment, en effet, intégrer et admettre ce paradoxe central qui fragilise le surdoué sur son parcours : la relation intime qui existe entre l'extrême intelligence et la vulnérabilité psychique.

« Étranges rapports. Est-ce que l'extrême pensée et l'extrême souffrance ouvriraient le même horizon ? Est-ce que souffrir serait, finalement, penser ? »

Maurice BLANCHOT1

- Ce que l'on confond : l'intelligence et la performance.
- Ce que l'on mélange : les compétences et la réussite.
- Ce que l'on superpose : le potentiel et l'efficacité intellectuelle.

Jeanne Siaud-Facchin

P. 15 à 23

^{1.} Maurice Blanchot, Le Livre à venir, Gallimard, 1959.

- Ce que l'on associe : une intelligence quantitativement élevée (celle des plus intelligents que la norme) mais adaptée aux exigences de l'environnement et une intelligence qualitativement différente dont le mode de fonctionnement peut être une source de souffrances et d'échecs, celle des surdoués (intelligents autrement).
- Ce que l'on oublie : comprendre, analyser, mémoriser vite n'est pas avoir la connaissance ou la science infuse.
- Ce que l'on minimise : l'extrême intelligence est indissociable de l'extrême sensibilité, de l'extrême réceptivité émotionnelle.
- Ce que l'on occulte : l'hyperintelligence et l'hypersensibilité vulnérabilisent et fragilisent.
- Ce que l'on ignore : ressentir et percevoir avec une lucidité acérée toutes les composantes du monde matériel et des relations humaines génère une réactivité émotionnelle constante, source d'une anxiété diffuse.

Dès que l'on pense intelligence, cela active de nombreuses représentations paradoxales. On s'interroge d'emblée sur le sens: être intelligent, c'est quoi? Et sur les conséquences: être intelligent, cela suppose quoi? Et enfin sur les attentes: être intelligent, je dois en faire quoi? Et si je n'y arrive pas, alors cela remet-il en question ce présupposé d'intelligence? On voit combien sont fortes toutes les idées, croyances, illusions, contradictions, peurs autour de l'intelligence et de ses effets.

« L'intelligence, c'est bien, mais il y a toujours deux ou trois petits trucs qui vont avec, m'explique Aurore. J'aurais bien pris juste l'intelligence, parce que c'est vrai que ça peut servir! Mais tout le reste, c'est trop difficile à vivre. »

Ce qu'il faut retenir

- Être surdoué, c'est d'abord et avant tout une façon d'être intelligent, un mode atypique de fonctionnement intellectuel, une activation des ressources cognitives dont les bases cérébrales diffèrent et dont l'organisation montre des singularités inattendues.
- Il ne s'agit pas d'être *quantitativement* plus intelligent, mais de disposer d'une intelligence *qualitativement* différente. Ce n'est vraiment pas la même chose!
- Être surdoué associe un très haut niveau de ressources intellectuelles, une intelligence hors normes, d'immenses capacités de compréhension, d'analyse, de mémorisation ET une sensibilité, une émotivité, une réceptivité affective, une perception des cinq sens, une clairvoyance dont l'ampleur et l'intensité envahissent le champ de la pensée. Les deux facettes sont TOUJOURS intriquées.
- Être surdoué, c'est une façon d'être au monde qui colore l'ensemble de la personnalité.
- Être surdoué, c'est l'émotion au bord des lèvres, toujours, et la pensée aux frontières de l'infini, tout le temps.

➤ Toujours comprendre les deux facettes du surdoué : l'intellectuel ET l'affectif

Ne pas prendre en compte les particularités de fonctionnement du surdoué sur ces deux versants : intellectuel et affectif qui vont construire toute sa personnalité et marquer toutes les étapes de son développement et la construction de toute sa vie, c'est négliger toute une partie de la population au prétexte d'idéologies dépassées et de méprises. Être surdoué n'est ni une chance insolente, ni

20 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ?

Tirons la sonnette d'alarme!

Aujourd'hui, le constat clinique est alarmant: les enfants surdoués ont un parcours scolaire souvent très chaotique, ils sont psychologiquement fragiles, ont des repères narcissiques flous, souffrent d'une conscience douloureuse du monde. Selon leur personnalité, ils réussiront à développer telles défenses et telles ressources pour transformer leur particularité en atout, en dynamique positive de vie. Mais, pour ceux au développement marqué par des difficultés affectives multiples, des troubles psychologiques se manifesteront. À l'adolescence, les décompensations psychologiques sont fréquentes avec des tableaux cliniques atypiques, des prises en charge difficiles, un pronostic parfois sombre.

Les difficultés seront plus ou moins marquées selon que l'enfant aura été ou non dépisté, et l'âge du diagnostic. Lorsque l'enfant grandit sans savoir qui il est vraiment, les risques de troubles psychologiques deviennent réellement menaçants. À l'âge adulte, la personnalité sera construite de façon bancale, sur des renoncements et des blessures, sur des croyances erronées sur soi et sur le monde, ou sur des mécanismes rigides dressés pour se protéger de son intense vulnérabilité. Chaotique, inconfortable, sinueux, le parcours du surdoué adulte est souvent bien troublé.

Bien sûr, certains adultes surdoués trouveront un équilibre de vie confortable, construiront des projets satisfaisants, vivront une vie réussie. Mais, au prétexte d'une opinion qui préfère affirmer que ces surdoués accomplis sont largement majoritures, comment ignorer tous ces adultes en errance dont le problème central tient de l'ignorance de ce qu'ils sont.

une bénédiction des dieux, ni un don privilégié, ni une surintelligence enviable. 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. L'intégrer, c'est la possibilité de construire une vie qui nous convient, dans laquelle on se sente bien, comme chacun de nous tente de le faire. L'ignorer ou pire le dénier, c'est prendre le risque de passer à côté de soi-même et de passer sa vie avec un profond sentiment de manque et d'incomplétude pouvant conduire, dans sa forme grave, à une désadaptation sociale douloureuse ou à des troubles psychologiques sévères.

« Le bonheur, ce n'est au fond rien d'autre qu'exploiter ses capacités à 100 %. »

Mihaly CSIKSZENTMIHALY

➤ La grande question : comment les appeler ?

Ce n'est vraiment pas une question subsidiaire. Elle est centrale à plus d'un titre. Chaque dénomination contient un implicite qui renvoie à une représentation partielle, erronée et en tous les cas insatisfaisante.

• Intellectuellement précoce parle d'avance de développement dans l'enfance, ce qui ne traduit ni la réalité – ces enfants-là ne montrent pas tous une avance de développement – ni la spécificité – ce n'est pas le fait qu'ils puissent être « en avance » qui fait la différence de fonctionnement. Encore pire lorsque l'on raccourcit en « précoce » et que l'on entend parler de nos « petits précoces ».

Et pour l'adulte ? Comment peut-on se penser surdoué alors que l'on voit sa vie comme une succession d'échecs et de souffrances ? Ou seulement tellement vide. Même pour ceux qui acceptent leur vie comme elle est, avec ses difficultés et ses plaisirs, ou qui considèrent leur vie comme « réussie », le qualificatif de surdoué est troublant : moi, surdoué ? Quel rapport avec ma vie ? Si je suis surdoué, alors n'aurais-je pas dû avoir un autre parcours ?

Surdoué est néanmoins le nom le plus ancien dans la tradition française², celui qui exprime une particularité intrinsèque de la personnalité. Par défaut, je le trouve plus adapté que les autres.

22 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX?

• Actuellement, la mode est aux *HP*, pour haut potentiel, ou *HQI*, pour haut QI, comme si le sigle pouvait gommer ce qui dérange, ce qui fait trop...

Avec HP, guette un nouvel écueil : avoir un potentiel élevé suppose que l'on se doit d'en faire quelque chose de grand, de réussi. Sinon on le « gâche » ? La culpabilité rôde...

➤ Ces « drôles de zèbres »...

Je continuerai donc à préférer le zèbre, cette terminologie que j'ai choisie pour se dégager des représentations pesantes. 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 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.

^{2.} Terme introduit en 1970 par le psychiatre J. de Ajuriaguera par traduction du terme anglophone *highly gifted* et rendu populaire en France par Rémy Chauvin et son livre fondateur: *Les Surdoués*, Stock, 1975.

À Cogito'Z³, nous avons pris pour habitude d'apposer un tampon représentant un dessin de zèbre sur les dossiers de nos patients surdoués. Cela nous permet de sortir de ce problème de dénomination. Nos dossiers zèbres sont classés ensemble, on se demande en réunion en discutant d'un bilan si cet enfant est zébré ou non. Chez nous, les zèbres deviennent maintenant des Z et on écrit, par exemple, dans un compte rendu interne : Z ++ quand on a posé ce diagnostic et que les caractéristiques du zèbre sont très présentes. Dans notre base de données administrative, le patient est coché Z selon le diagnostic, etc. 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 ce sont des Z'émotifs, des Z'errants, des Z'insoumis, des Z'ermites, des Z'oubliés... À vous de continuer! Vous voyez, un Z... peut en cacher un autre! Ca leur va bien finalement, vous ne trouvez pas?

Surdoué: ce que l'on sait aujourd'hui

Ces dernières années, de nombreux ouvrages, un nouvel élan de recherche, des préoccupations gouvernementales ont attiré l'attention sur les surdoués.

Une conscience naissante de la nécessité de la prise en compte de cette catégorie de population atypique a rendu possible une mobilisation active et productive. De plus en plus d'équipes universitaires travaillent sur ce sujet, de plus

^{3.} Cogito'Z, le premier centre français de diagnostic et de prise en charge des troubles des apprentissages scolaires, créé en 2003 par Jeanne Siaud-Facchin à Marseille. Cogito'Z Avignon et Cogito'Z Paris existent aujourd'hui.

CHAPITRE 4

Se découvrir surdoué

« Ce n'est pas possible que je sois surdoué, je suis trop nul! »

Se poser directement la question d'être ou ne pas être surdoué est rare. Pour plusieurs raisons. L'ambiguïté des termes, d'abord.

Si on peut concevoir qu'un enfant puisse être en avance sur le plan intellectuel, qu'il puisse être précocement intelligent ou même qu'il puisse être particulièrement intelligent, il s'agit finalement d'une comparaison par rapport à une « norme ». Même si l'idée d'une vitesse accélérée de développement est erronée, on peut admettre qu'un enfant soit « intellectuellement précoce ». À l'âge adulte, cela perd d'emblée tout son sens. La notion devient caduque.

Surdoué? Si cela contient l'idée d'un plus que, ou pire encore d'un mieux que ou d'un talent avéré, se penser surdoué revient à avoir une perception de soi surdimensionnée... exactement l'inverse de l'image que le surdoué, le vrai, a de lui-même. L'intelligence a comme premier effet de douter de... son intelligence! On peut alors en conclure que lorsque l'on est surdoué, on n'imagine pas un

110 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ?

seul instant que cela nous concerne. Pour ceux qui n'ont pas été diagnostiqués plus jeunes, bien évidemment.

Pour se penser surdoué à l'âge adulte, il faut en avoir saisi toutes les dimensions, toutes les nuances. Il faut avoir compris qu'il s'agit moins d'un haut niveau intellectuel que d'une intelligence aux composantes singulières qui modifie la façon de percevoir, comprendre et analyser le monde. Il faut avoir intégré que la dimension affective est une composante essentielle de la personnalité du surdoué. Être surdoué est peut-être finalement, d'abord penser avec son cœur, bien avant de penser avec sa tête.

Être surdoué, c'est une personnalité toujours marquée par ce double sceau : une intelligence puissante au fonctionnement qualitativement différent, une sensibilité intense qui imprègne chaque moment de vie.

Comment peut-on se découvrir surdoué?

➤ Via ses propres enfants, souvent...

C'est probablement le plus fréquent. Lorsque la question se pose pour un enfant, quelles qu'en soient les raisons, le parent se retrouve doublement confronté à des interrogations sur lui-même.

- 1. Le regard sur ce que vit son enfant, sur sa façon d'aborder certains événements, sur les difficultés qu'il peut rencontrer. Le parent peut alors ressentir une sensation de déjà vu, de déjà vécu.
- 2. La description du fonctionnement de l'enfant lorsqu'on restitue les résultats du bilan psychologique. C'est souvent très spectaculaire. On parle de l'enfant et soudain le parent se sent directement concerné, touché,

Jeanne
SiaudFacchin

P. 109 à 127

ému par ce qu'il entend. Il a cette sensation curieuse que c'est de lui qu'il s'agit. Timidement, il demandera parfois si c'est « héréditaire », si c'est « normal » qu'il ait lui aussi vécu le même genre de choses et de la même façon... On sent ce parent intimement bouleversé même s'il tente de cacher son trouble. Alors, il arrive qu'on lui propose de le revoir, seul. Ou il tente de le demander lui-même. Confus d'oser croire qu'il puisse être lui aussi concerné...

➤ ... Ou ceux des autres, parfois

Cela fait aussi partie des possibilités. On a appris qu'un enfant de notre entourage a été diagnostiqué surdoué. On entend parler de cet enfant par ses parents ou on a l'occasion de partager des moments avec lui. Et l'effet miroir fonctionne. Si être surdoué correspond à cet enfant-là, alors, est-ce aussi cela qui me distingue des autres et que je ressens confusément en moi?

➤ Par soi-même, rarement

Comment s'imaginer une chose pareille? Nous l'avons dit, se penser intelligent ou, plutôt, différemment intelligent est rarement le fait de ceux dont l'intelligence culmine. L'humilité, le doute, la remise en question de soi sont plus couramment les automatismes de la pensée du surdoué.

Il faudra des rencontres, des informations entendues, des lectures fortuites... pour que s'élèvent faiblement les premiers murmures. Pour aller plus loin, c'est souvent dans le regard des autres que l'adulte cherchera les premières confirmations. Il posera certaines questions qu'il pensera anodines, il interrogera ceux qui l'ont connu enfant sur cer-

tains épisodes de sa vie, il demandera quelquefois l'avis de professionnels. Mais rarement directement. Trop difficile. Trop compliqué. Trop audacieux.

Tout seul, l'adulte pourra chercher à approfondir cette piste qu'il ressent à la fois comme prometteuse, mais dangereuse. Il a presque honte de son audace à imaginer que cette voie peut l'emmener jusqu'à lui-même...

«Ça, c'est tout moi, mais je ne suis pas intelligente!», ponctue Aurore, 35 ans, qui vient de lire une description du fonctionnement du surdoué. Significatif, non?

Mais, au fond de soi, cachée, une petite voix souffle parfois des mots secrets à l'oreille... Une petite voix qui dit « pourquoi pas ? », une petite voix qui souligne combien ce portrait du surdoué nous ressemble. Et les petites voix intérieures, il faut presque toujours les écouter. Elles ont souvent raison car elles s'enracinent dans des connaissances sur soi que l'on n'a jamais pu exprimer, parce qu'elles se font l'écho d'intuitions intimes dont on a finalement toujours été convaincu sans oser se les approprier.

Comment savoir que l'on est surdoué?

Passer le pas, c'est d'abord faire un bilan. C'est assumer ses interrogations sur soi, accepter la rencontre avec un psychologue pour évoquer ce questionnement, admettre de se confronter à l'épreuve des tests et enfin se confronter à une analyse de soi, reflet intime de ce que l'on est, de ce que l'on accepte et de ce que l'on refuse sur soi-même. Faire un bilan, c'est partir à la découverte de son territoire intérieur sans bien savoir ce que l'on découvrira.

➤ Un bilan, c'est quoi?

Un bilan est un ensemble de tests qui ont pour objectif une compréhension globale de la personne. Pour être complet et fiable, un bilan doit toujours comporter deux parties :

- L'évaluation intellectuelle qui permet d'approcher l'intelligence et les ressources cognitives disponibles.
- L'exploration de la personnalité pour appréhender l'organisation affective et apprécier l'équilibre psychologique.

Une évaluation de l'intelligence ne prend son sens que resituée dans le contexte d'une approche globale de la personnalité. Pratiquée seule, une échelle d'intelligence n'exprime qu'une facette de la personnalité dont l'interprétation des résultats peut être compromise et erronée.

Un bilan doit toujours être complet et pratiqué par un psychologue expérimenté. Seuls les psychologues sont habilités à pratiquer des tests validés, et sont formés à la passation et à l'analyse de l'examen psychologique. Toute autre approche et tout autre praticien, aussi compétent soit-il dans son domaine, ne sont pas autorisés à utiliser les tests psychologiques.

Un bilan ne se résume pas à des résultats, mais relève d'une analyse approfondie de toutes les dimensions de la personnalité que les tests vont permettre de repérer.

➤ Quels tests?

Il existe de très nombreux tests, mais certains sont privilégiés dans la pratique psychologique.

• Pour l'intelligence et le fonctionnement intellectuel au sens large : la WAIS (*Wechsler Adult Intelligence Scale*). D'autres épreuves, comme les matrices de Cattell, la figure

114 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ?

de Rey, le D 48, enrichiront la compréhension du fonctionnement intellectuel selon les objectifs poursuivis par le bilan. • Pour l'analyse de la personnalité : les tests dits projectifs (on projette une partie de sa personnalité à travers les images proposées) et principalement le Rorschach. Le fameux test des taches d'encre. Longtemps détourné de son utilisation initiale par les psychanalystes qui l'ont interprété à la lumière de leur théorie, le Rorschach a retrouvé sa juste place grâce à une analyse rigoureuse et étendue fondée sur les recherches en psychologie générale¹. Le Rorschach correctement utilisé est une formidable « photographie » du fonctionnement psychoaffectif et des fragilités psychologiques éventuelles. Le test Z, développé par Zulliger, en est une version plus courte mais construite et analysable sur les mêmes critères et tout aussi riche d'interprétation. Parmi les autres tests de personnalité, on trouve également des échelles standardisées sur l'estime de soi, l'anxiété, les relations sociales, pour n'en citer que quelques-unes. Toutes ces épreuves ont pour principe d'approcher au plus près l'organisation de la personnalité.

➤ La WAIS, the test d'intelligence

La WAIS est la star des échelles d'intelligence pour adulte, c'est le test le plus couramment utilisé dans le monde. La WAIS est l'outil des psychologues et permet une évaluation de l'efficience intellectuelle globale. L'échelle est construite de façon à obtenir un score global de QI qui soit le plus juste reflet de l'intelligence générale.

N'oublions pas que le QI n'est pas un score absolu, mais un score relatif. Il ne s'agit pas d'une mesure de l'intelligence,

^{1.} Et en particulier le travail remarquable de John Exner.

mais de son expression. Le QI traduit ce que le sujet testé parvient à produire avec son intelligence comparativement à une population de référence de même âge chronologique.

La WAIS comporte onze épreuves (et trois optionnelles) qui vont chacune explorer une dimension intellectuelle. Les épreuves sont regroupées en deux catégories : l'échelle verbale et l'échelle de performance.

Les épreuves de l'échelle verbale sont classiquement considérées comme celles les plus corrélées aux connaissances acquises, à la mémoire, aux compétences mathématiques. D'une certaine façon, elles se réfèrent au bagage intellectuel dont on dispose, fruit de la culture, de l'apprentissage et de l'expérience. C'est ce que les psychologues appellent l'intelligence cristallisée.

Les épreuves de performance, elles, sont des tâches inédites dont la réussite ne dépend que de la capacité du sujet à activer, dans l'ici et maintenant de la passation, des stratégies cognitives nouvelles. C'est l'intelligence fluide, indépendante de tout apprentissage préalable, celle qui reflète le plus précisément les ressources intellectuelles dont dispose celui qui passe le test.

La WAIS, à passer de 16 à 89 ans

La WAIS est étalonnée pour être passée de 16 à 89 ans. Comme les autres échelles d'intelligence de Wechsler, sa forme est révisée et actualisée environ tous les dix ans. Lorsque l'on passe une WAIS, il faut toujours s'assurer que la version utilisée est celle en vigueur au moment de la passation au risque de résultats qui perdent toute fiabilité. Des versions de la WAIS existent dans la plupart des pays développés et sont étalonnées selon la culture de référence.

116 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ?

Comprendre et analyser les résultats

L'analyse des scores permet d'obtenir une série d'indices qui vont dresser un profil intellectuel précis.

- Le score global, le QI total, est le reflet de l'intelligence générale. Deux autres mesures de QI affinent son interprétation: le QI verbal et le QI performance, expressions des deux catégories d'épreuves proposées, l'échelle verbale et l'échelle performance².
- · Quatre autres indices seront calculés par combinaison des scores obtenus dans les différentes épreuves : compréhension verbale, organisation perceptive, mémoire de travail et vitesse de traitement.
- · Puis, au-delà de ces scores généraux, de nombreuses autres comparaisons entre les scores, entre les échelles, entre les indices, peuvent être étudiées. Plus de cinquante valeurs peuvent être extrapolées à partir de la WAIS.

L'analyse des résultats offre ainsi une compréhension large et approfondie du fonctionnement intellectuel et de ses multiples facettes.

Comment se répartissent les scores de QI (et celui de chacun des indices)

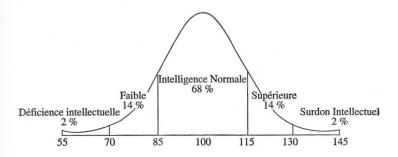
Les scores se répartissent autour d'une moyenne dont la distribution obéit à la loi dite « normale », celle du mathématicien Friedrich Gauss (qui était d'ailleurs surdoué!). C'est la fameuse courbe en cloche.

^{2.} Attention: dans la nouvelle version du WISC, l'échelle d'intelligence des 6-16 ans, ces valeurs de QI verbal et QI performance n'existent plus. Seules les quatre indices : compréhension verbale, organisation perceptive, mémoire de travail et vitesse de traitement permettent l'analyse du test et composent le QI total.

Par construction statistique:

- le QI moyen = 100,
- l'intervalle de confiance (écart-type) = 15. Plus on s'éloigne de la moyenne, plus notre fonctionnement intellectuel diffère de la « normale ».

Ce qui donne la répartition suivante :



Poser le diagnostic de surdoué

- Un diagnostic de surdoué peut s'envisager à partir d'un score de QI total de 130, ce qui correspond à deux écarts-types au-dessus de la moyenne.
- Plus les scores sont homogènes entre les deux autres QI, verbal et performance, plus le diagnostic sera fiable.
- Quand tous les indices sont supérieurs à 130, le potentiel intellectuel est exceptionnellement élevé.

Il s'agit là de conditions diagnostiques optimales, celles qui offrent d'emblée la meilleure visibilité et qui permettent une sorte d'assurance d'un minimum d'erreurs d'interprétation. Cela ne veut pas dire que l'on peut se contenter de cette seule évaluation. Des tests supplémentaires doivent toujours compléter le diagnostic afin

118 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ?

d'appréhender la personnalité dans son ensemble et évaluer le poids du fonctionnement intellectuel dans la dynamique psychologique. Seule cette démarche diagnostique globale permet de confirmer le diagnostic et de comprendre la personnalité dans toutes ses dimensions.

L'objectif reste toujours d'apprécier l'aide, l'accompagnement qui seront le plus précisément adaptés, à cette personne-là, dans l'histoire qui est la sienne.

La démarche diagnostique : quand les scores ne sont pas aussi significatifs

➤ La démarche diagnostique est toujours une démarche globale

Un diagnostic est une démarche clinique complexe. Aucun diagnostic ne peut être posé sur la valeur d'un simple indice. Quel qu'il soit. Seul un faisceau de signes va orienter puis confirmer le tableau clinique.

Quand on pratique un bilan, on suit un arbre décisionnel : suivant les résultats obtenus ou les hypothèses qui apparaissent au fur et à mesure de la passation, on proposera telle ou telle épreuve pour cerner au mieux le fonctionnement de la personnalité et ses troubles éventuels. Et ce dans la sphère intellectuelle ou affective de la personnalité.

- Un bilan est une démarche dynamique qui s'ajuste à chacun.
- Un chiffre de QI n'est pas un diagnostic. C'est un indice qui oriente le diagnostic.

• Le diagnostic est la synthèse de l'expertise du clinicien, fruit de son professionnalisme et de son expérience, dans la rencontre avec son patient.

➤ Quand les profils ne sont pas directement significatifs

L'anxiété

Un test comme la WAIS est très sensible à de nombreux facteurs. L'anxiété est son principal détracteur. L'anxiété des adultes lors de la passation d'un test est toujours importante. Elle a deux visages : celui, positif, qui permet de mobiliser ses ressources de façon optimale, celui, plus sombre, qui finit par inhiber l'expression intellectuelle par son intensité. Il peut ainsi arriver que l'ensemble des scores soit minoré par l'anxiété. Plus fréquemment, certaines épreuves seront particulièrement échouées alors que d'autres seront préservées et donc réussies. Il faut savoir que dans la WAIS le poids de l'anxiété ne produit pas les mêmes effets selon la nature des épreuves.

Les états psychologiques perturbés

La dépression, par exemple, atténue considérablement la pleine expression du potentiel intellectuel. Quand on est confronté à un tableau dépressif (confirmé par les autres épreuves du bilan), les scores de la WAIS doivent être interprétés en incluant l'incidence des affects dépressifs. Tous les autres troubles psychologiques auront une influence sur les résultats des tests et devront s'inscrire dans la démarche diagnostique.

120 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ?

Les difficultés spécifiques

Certaines personnes peuvent conserver à l'âge adulte des séquelles de troubles anciens : les dyslexie, dyspraxie, problème attentionnel... se feront plus ou moins ressentir dans les différents domaines explorés.

L'hétérogénéité entre les deux échelles

Un score très élevé dans une échelle comparativement à un score significativement plus bas dans l'autre sera étudié selon le sens du décalage.

- Quand c'est l'échelle verbale qui est particulièrement réussie, on peut penser que l'investissement de l'intelligence revêt une grande importance pour celui qui passe les tests. S'appuyer sur ses connaissances, sur sa mémoire, sur sa logique, sur ses capacités d'abstraction, peut refléter un malaise psychologique quand l'intellect est utilisé comme mécanisme de défense. Ce décalage peut aussi s'expliquer par la nature différente des épreuves entre les deux échelles. À l'échelle verbale, on peut activer plus facilement les ressources intellectuelles bien intégrées en mémoire, c'est souvent avec cette intelligence que l'on fonctionne au quotidien. En revanche, à l'échelle performance, il s'agit de mobiliser des compétences inhabituelles, ce qui pour certains s'avère difficile quand ils sont convaincus... qu'ils sont nuls!
- Un haut niveau de QI à l'échelle performance signe une intelligence puissante. Le potentiel est là, mais certaines difficultés dans l'expression de ce potentiel ont bloqué son actualisation et sa pleine utilisation. On trouve également cette configuration chez ceux dont le stress ou l'inhibition dans la relation au moment du test empêchent d'exprimer verbalement leurs compétences et leurs savoirs. Dans

l'échelle verbale, une interaction directe et verbale est engagée avec le psychologue alors que les activités cognitives de l'échelle performance sont non verbales et plus autonomes. Pour certains adultes, cette relation peut être difficile à soutenir. Quand il faut faire les choses seul, cela marche bien. Quand il faut dire les choses à l'autre. le malaise est trop fort.

Il s'agit là des grandes configurations classiques. De nombreuses autres combinaisons sont possibles.

Ouand on a l'habitude de rencontrer des surdoués, l'hypothèse diagnostique se construit très rapidement et se confirme vite, au-delà des tests. Pour le clinicien averti, c'est... évident! Ce qui revient à dire que les tests confirment ce que le regard professionnel avait d'emblée compris... Mais ce qui ne veut pas dire que les tests sont inutiles. Bien au contraire. Leur éclairage reste essentiel et incontournable.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais résultats de bilan. Un bilan permet toujours de mieux se comprendre et d'avoir des clefs pour avancer dans la vie. Passer un bilan est toujours préférable à des questions lancinantes laissées sans réponse.

Passer un bilan est courageux, c'est une vraie rencontre avec soi.

122 • TROP INTELLIGENT POUR ÊTRE HEUREUX ?

Ce qu'il faut retenir

- 1. On ne doit jamais se limiter à un seul test et encore moins au simple score de QI.
- 2. Tous les indices doivent être étudiés et compris dans leurs combinaisons.
- 3. Au-delà des scores, ce qui est analysé dans une échelle d'intelligence, ce sont les procédures, les stratégies, la nature du raisonnement qui sous-tendent le fonctionnement intellectuel. On s'intéresse davantage au comment qu'au combien.
- 4. Les processus de pensée s'éclairent à la double source de l'intelligence et de l'affectif. L'un ne peut jamais aller sans l'autre et ne peut être compris sans l'éclairage de l'autre.
- 5. On peut conclure à un diagnostic de surdoué même si les scores de QI n'atteignent pas les bornes quantitatives classiques. Seule l'analyse complète et approfondie d'un bilan permet de comprendre le fonctionnement de l'intelligence et la structure de la personnalité. Le QI est une condition nécessaire pour le diagnostic, mais pas une condition sine qua non.
- 6. On peut aussi parler d'intelligence élevée, sans diagnostic de surdoué, même si les scores aux échelles d'intelligence sont très supérieurs.
- 7. Seul le psychologue peut déterminer la nature des tests adaptés selon la démarche diagnostique envisagée. Seul le diagnostic du psychologue a une valeur clinique.
- 8. Le psychologue se doit de TOUJOURS procéder à un compte rendu détaillé oral et écrit du bilan pratiqué. Toute pratique dans laquelle on obtiendrait un QI sur un document écrit sans autre explication n'est que pure fantaisie ou le témoin d'un psychologue incompétent et aux pratiques déontologiquement incorrectes.

Une ou des intelligences?

La critique la plus courante vis-à-vis des tests d'intelligence classiques porte sur le fait que ces tests ne prennent en compte qu'une partie de l'intelligence. En particulier l'intelligence dite académique, l'intelligence verbale, le raisonnement logico-mathématique et les compétences visuo-spatiales. C'est vrai. Mais il faut comprendre que la spécificité d'un test comme la WAIS est sa validité. Ce qui veut dire que les études attestent de son excellente corrélation avec d'autres tests qui évaluent l'intelligence sous d'autres formes : quand on a un QI élevé à la WAIS, cela signifie que l'on obtiendrait un résultat élevé dans d'autres tests d'intelligence. C'est cela que l'on appelle la validité d'un test et c'est cela qui fait la différence entre un test standardisé et un test hors validation scientifique.

Par ailleurs, les autres formes d'intelligence (émotionnelle, musicale, intra- et interpersonnelle...) parlent de compétences personnelles et de ressources de personnalité. Certes essentielles. Elles sont bien évidemment incluses dans l'intelligence générale mais restent peu pertinentes lorsqu'elles sont isolées d'une évaluation globale.

➤ Quelle fiabilité des tests sur Internet ?

Passer des tests sur Internet est une façon ludique de tester ses capacités dans un certain nombre de domaines. Cela permet d'avoir une idée de ce que l'on est capable de réussir, de résoudre, de comprendre. C'est comme une esquisse d'un portrait qui demande à être abouti. Ce qui veut dire qu'il peut être instructif de faire des tests grand public, car c'est une façon d'éprouver son intelligence, mais les résultats, indicatifs, ne doivent jamais être confondus

Historiquement... Le saviez-vous?

Les premiers tests d'intelligence standardisés ont été créés par deux psychologues français, Binet et Simon, en 1905, à la demande de l'Éducation nationale qui souhaitait pouvoir évaluer... le retard mental! Puis, un autre psychologue, Daniel Wechsler, américain cette fois, qui travaille dans un hôpital psychiatrique d'adultes, adapte ce test pour les adultes en 1939. La première échelle d'intelligence de Wechsler était née et se déclinera par la suite en version enfant. Il existe aujourd'hui trois formes d'échelles : La WPPSI pour les enfants avant 6 ans, le WISC pour les enfants scolarisés, et la WAIS pour les adultes. Ce sont ces tests qui font référence dans les diagnostics psychologiques et qui permettent d'obtenir un OI validé. Certains tests psychométriques (ceux qui évaluent l'intelligence) sont plus anciens. En particulier, l'armée a toujours été le premier consommateur de tests d'intelligence dans ses recrutements. De nombreuses autres versions de tests d'intelligence existent et sont utilisées dans des secteurs professionnels variés. La différence est liée à leur vocation, chaque test recherchant une dimension plus spécifique en fonction du domaine d'application. Ce sont alors des compétences précises de l'intelligence qui sont explorées : technique, humaine, artistique, littéraire, mathématique... Seuls les tests psychologiques validés offrent la possibilité d'une évaluation de l'intelligence générale.

avec un diagnostic. Comme pour tous les diagnostics d'ailleurs : on peut rechercher certains signes d'une maladie ou de problèmes de santé à travers des autoquestionnaires ou des descriptions sur Internet, dans des magazines, dans des livres, mais cela n'aura jamais de valeur médicale. Ce sont des indicateurs, des pistes, qui doivent toujours être validés par des professionnels.

Les tests de QI sur Internet n'ont pas fait l'objet de validation scientifique ni d'étalonnages contrôlés. Ils ne sont pas standardisés et leur résultat n'a de fiabilité que par rapport à leur objectif : une tentative d'approche de la connaissance de soi. Point.

Un bilan à l'âge adulte : une démarche courageuse et difficile

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. Et des questions tellement anciennes! A-t-on vraiment envie d'avoir des réponses? Tant qu'il ne s'agit que de questions, on peut imaginer toutes sortes d'hypothèses. Selon les circonstances, on peut se « bricoler » une image de soi conforme à ses besoins du moment. Se poser des questions ne présente aucun risque puisque, justement, on n'a pas les réponses!

• Première étape: frapper à la porte d'un psychologue... Pour lui dire quoi ? Que l'on voudrait faire un bilan ? Mais pourquoi ? Comment dire ? Comment exprimer l'indicible, ce à quoi on ne peut croire soi-même ? Et que va penser le psy ? Orgueil ? Prétention ? Inadaptation ? Folie, aussi ! Je ne connais pas un adulte surdoué qui ait entrepris cette démarche de bilan et qui ne soit pas passé par ces différents stades d'angoisse, de doute, d'allers-retours dans sa tête,

d'hésitations... De plus, l'adulte doit s'assurer que le psy à qui il tente timidement d'exprimer sa démarche est bien capable de l'entendre. Sommes-nous si nombreux ? Combien de psys peuvent faire des bilans psychologiques complets avec des adultes en dehors des filières de recrutement? Mais, surtout, combien de psys peuvent entendre que derrière ce murmure timide se cache une vraie souffrance, différente de celle classifiée dans les manuels de psychologie ou de psychiatrie? Je ne critique pas les psys, bien évidemment, mais je suis en colère contre le manque de formation sur la réalité de ce que vivent ces êtres en recherche, voire en difficulté de vie et qui ne trouvent pas d'espaces pour élaborer leurs questions. Je suis en colère aussi, et encore plus, contre ceux qui s'acharnent à considérer que tout ça n'existe pas et que, si les déficients existent, les surdoués sont une invention! Que l'intelligence n'est sûrement pas un problème, mais une chance. Bref, que, quand on est intelligent, le problème ne peut pas justement être l'intelligence!

• Deuxième étape: surmonter la peur du face-à-face avec les tests. Décider de se mettre en face de l'autre pour se retrouver en face de soi-même est une grande aventure qui demande un courage exceptionnel.

Les enfants, eux, ont l'habitude d'être évalués, jaugés, notés. Ils ont l'habitude d'entendre les adultes parler d'eux. Ils sont coutumiers de l'exercice. Pour eux, « faire un bilan » comporte des résonances familières même si, bien sûr, ils comprennent bien la nature différente de l'enjeu.

Mais un adulte ? Il a peur, très peur, à double titre :

 Il a peur de se rendre compte qu'il est en difficulté dans certaines épreuves et d'en éprouver une réelle déception.
 « J'ai donc dû me tromper, je suis vraiment nul, quel

- prétentieux d'avoir cru un seul instant que je pouvais être intelligent...» sont les réflexions intérieures qui vont aussitôt s'activer et le déstabiliser profondément.
- Il a peur de s'exposer dans ses limites de fonctionnement au regard de l'autre. Avec la honte qui rôde, et l'idée que le psy va le trouver tellement pitoyable dans sa quête insensée.

Ce sont celles-là les peurs importantes éprouvées par l'adulte dans cette épreuve des tests. Une peur d'autant plus prégnante que l'anxiété ressentie par un adulte au cours d'un bilan est toujours très forte et crée des inquiétudes ininterrompues. Injustifiées pour la plupart, mais difficiles à vivre et à gérer. Il faut le savoir. L'anxiété est toujours présente!

Et puis, c'est une chose de s'amuser à s'autoévaluer par des tests sur Internet ou dans des magazines, mais c'est une tout autre aventure que de s'engager dans une démarche diagnostique professionnelle. L'enjeu n'est pas le même. 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 !

Le diagnostic : de la libération à une nouvelle inquiétude

« Il est vrai que "cela donne du sens" à des comportements, des événements de ma vie inexpliqués et incompréhensibles, pour tous, comme pour moi (comme un écroulement en seconde, après avoir été une brillante élève, un parcours sentimental en décalage total avec ce que je suis).

Thérapies adaptées, avis aux thérapeutes et conclusion

<u>Différences et souffrances de l'adulte surdoué</u> - extraits - de Cécile Bost

Les thérapies - p. 214 à 222

L'EMDR

L'hypnose ericksonienne

La méthode Vittoz

La méditation de pleine conscience, Mindfulness

La thérapie des schémas

Un outil d'accompagnement, le MFIS

Identifier un thérapeute et suggestions aux thérapeutes - p. 223 à 229

Détecter le surdon

Démêler l'écheveau entre construction psychologique et surdon

Aider le surdoué à s'affranchir de la norme

Accompagner son patient à un niveau qui satisfera ce dernier

Conclusion - p. 231 à 232

Quel que soit le besoin, qu'il soit de revanche ou d'accomplissement, identifier et baliser le nouveau chemin de sa vie est essentiel.

Pour se faire, différentes thérapies existent, qui vont permettre de réparer, de faire le point... S'adresser à un mentor ou à un coach dont la bienveillance est assurée, me semble vital pour repartir sur des bases assainies et consolidées. Encore faut-il rencontrer le thérapeute avec lequel on se sentira bien pour entamer ce cheminement.

Les thérapies

Les émotions (peur, colère, tristesse, joie...) sont très difficiles à gérer, voire parfois complètement bridées tant elles sont fortes et déstabilisantes. Il est fondamental d'apprendre à les reconnaître quand elles apparaissent, et de les verbaliser.

Il est bien sûr possible de recourir à la relaxation, mais c'est souvent un effet transitoire qui ne règle pas grand-chose. Il importe de revisiter, avec un accompagnant, certaines expériences marquantes à la lueur de cette hypersensibilité et d'atténuer ces émotions violemment ressenties, qui perdurent et viennent polluer le quotidien de façon purement inconsciente.

Diverses thérapies existent. Ici encore, j'en évoque quelques-unes. Je ne les ai, à vrai dire, pas toutes pratiquées. Il appartiendra à chacun de déterminer laquelle lui convient le mieux.

L'EMDR

Les techniques d'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, ou intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) sont de plus en plus utilisées, non seulement par les psychologues mais aussi par les psychiatres.

Mise au point dans les années 1980, l'EMDR est recommandée depuis 2007 par la Haute Autorité de santé pour le traitement de l'état de stress post-traumatique..., mais elle est également employée pour réduire le stress et la dépression même si, pour certains, elle

semble quand même mieux adaptée à un stress ayant une origine très précise (choc violent et récent) plutôt qu'une origine diffuse (blessures plus lointaines de l'enfance). La stimulation sert tout autant à «effacer» des événements traumatiques qu'à «ancrer» des émotions positives et des images sécurisantes.

L'EMDR travaille sur une double focale:

- le passé, une situation traumatique qui est rappelée le temps nécessaire et dont on évalue le degré de souffrance qu'il génère sur une échelle de 1 à 10
- le présent (on pratique alors tout une série de mouvements oculaires) dans lequel on se trouve désormais et dont on détache les impacts du passé traumatique.

La situation traumatique a eu lieu, elle existe, on le sait, mais on peut désormais en parler de façon plus distanciée, le traumatisme généré ne viendra plus peser sur les prochaines expériences comme il a pu peser sur les précédentes, jusqu'à la mise en œuvre de la thérapie.

Le mouvement rythmique des deux yeux auquel il est fait appel pour cette thérapie serait l'équivalent de celui qui se produit spontanément pendant les rêves (la phase de sommeil dite REM, *Rapid Eye Movement*). Cette stimulation se répercuterait de manière complexe dans le cerveau, plus précisément dans sa partie la plus ancienne (dans l'évolution humaine), qu'on appelle cerveau limbique ou cerveau émotionnel. Il n'y a pas encore d'explication rationnelle, mais pourtant «ça marche»!

On suppose que l'EMDR permet la synchronisation des hémisphères du cerveau, le déconditionnement par la distraction, et améliore les facultés d'autoguérison de la psyché, en particulier par effet hypnotique.

L'EMDR est une thérapie brève: une dizaine de séances pour traiter un traumatisme. Toutefois, dans la mesure où le traumatisme s'inscrit dans un contexte de vie personnelle, le thérapeute utilisant

Cécile Bost

P. 214 à 229

cette méthode vous proposera d'abord certainement certaines séances sans EMDR, afin de mieux définir avec vous vos ressentis et votre vécu actuel. L'objectif est d'être plus efficace au moment de la désensibilisation (les mots employés ont une grande importance).

Attention, avant d'arriver à un mieux-être, sachez que certaines séances secouent et fatiguent! Ce n'est pas du tout une technique anodine, et c'est ce qui explique qu'elle soit strictement encadrée. Il existe un annuaire en ligne des thérapeutes formés (http://www.emdr-france.org) et aussi une page Facebook de l'association Européenne de l'EMDR.

L'hypnose ericksonienne

Également thérapie brève, l'hypnose est à la fois état et méthode. Elle est un peu à la veille ce que le sommeil paradoxal est au sommeil, un état de relaxation avec une vraie activité cérébrale. Si l'hypnose passe par un état de relaxation, elle va néanmoins au-delà: elle permet, avec l'aide d'un thérapeute, d'accéder à des niveaux profonds de conscience, à des ressources personnelles auxquelles on n'aurait pas pu accéder autrement.

C'est une thérapie qui peut convenir aux surdoués, hypervigilants, incapables de lâcher prise et amateurs de métaphores. Adaptée au traitement des troubles anxieux et du stress, l'objectif de l'hypnose ericksonienne est de faire travailler ensemble conscient et inconscient afin de déclencher les changements utiles à la résolution d'une difficulté.

Pour l'hypervigilante que je suis, au point d'en apparaître dissociée, j'ai ainsi pu apprécier que cette dissociation soit prise en compte.

Sachez qu'on ne perd jamais le contrôle dans une séance d'hypnose ericksonienne, même s'il est vrai que, comme dans toute thérapie il vaut mieux se sentir en confiance avec le thérapeute, dont la voix est extrêmement importante (ligne mélodique, rythme, tessiture...).

La méthode Vittoz

Fondée sur la rééducation du vagabondage cérébral (à rapprocher de la pensée en arborescence et divergente), cette méthode a été créée au début du xxº siècle par Roger Vittoz, un médecin suisse. Elle se rapproche de la « pleine conscience », dans la mesure où elle s'attache au développement de la réceptivité du patient et à la pratique de l'acte conscient, cela devant l'aider à reprendre le contrôle des idées et, partant, des émotions.

La méthode propose des exercices extrêmement simples, très courts, mécaniques, qui permettent d'être présent dans l'ici et maintenant, et de retrouver le contrôle de soi. Le patient peut ainsi, seul et par la pratique de ces exercices, éliminer (sans en parler) des traumatismes, et prendre le recul nécessaire face aux événements et aux personnes. Le but: éviter la surréaction émotionnelle.

Il est assez remarquable de noter que l'UNESCO avait en son temps soutenu les travaux de Vittoz qui avait par ailleurs, parmi les inconditionnels de sa méthode, Albert Einstein lui-même, enthousiaste au point de déclarer: «Le Vittoz révolutionnera le monde».

La méditation de pleine conscience, Mindfulness

Également connue sous son acronyme MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience fait partie de la dernière vague des thérapies cognitivo-comportementales. Elle n'est pas un outil de soin, mais un outil de prévention des rechutes. À mes yeux, cette thérapie s'inscrit dans un mouvement plus général d'appel à «ralentir», dans une société prise dans les vertiges permanents de l'accélération.

Elle me semble un bon outil de maîtrise pour les surdoués, bombardés et épuisés par la surstimulation, mais également en quête désespérée d'un contrôle de leur environnement. Paradoxalement, cette méthode enseigne que le contrôle vient par le lâcher-prise: on ne cherche plus à contrôler son environnement, mais on empêche plutôt l'environnement de vous contrôler.

Clairement influencée par les pratiques bouddhistes, mais hors de toute considération religieuse, et développée en France par Christophe André (psychiatre à l'hôpital sainte Anne à Paris), la méditation de pleine conscience a été initiée dans les années 1980 par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine américain. Celui-ci s'est focalisé sur les interactions esprit/corps pour la guérison, et sur les diverses applications cliniques de l'entraînement à la méditation de pleine conscience (*mindfulness*) aux personnes atteintes de douleur chronique et/ou de désordres associés au stress et à l'anxiété.

Une masse critique de communications scientifiques a été désormais atteinte, qui permet (grâce à l'imagerie médicale) d'affirmer aujourd'hui l'utilité de cette méditation pour stabiliser l'attention et les émotions. Phénomène constaté: la synchronisation des deux hémisphères cérébraux favorise non seulement la sérénité, mais mieux encore, et de façon très surprenante, elle favorise l'émission d'ondes gamma, celles que l'on identifie quand l'individu est en pleine créativité ou en résolution de problèmes (ce qui signifie donc une très haute activité cérébrale débarrassée de toute pollution émotionnelle). Je me demande comment Jean-Jacques Rousseau aurait apprécié cette vision scientifique de ses fameuses rêveries...

Les effets de la pratique de la pleine conscience ont été spectaculairement validés par IRM à l'occasion d'une étude réalisée en 2004 par l'université de Wisconsin-Madison (États-Unis) avec la participation de Matthieu Ricard, moine bouddhiste et méditant. L'étude a montré l'impact positif de la méditation sur le cerveau, mais aussi sur le système immunitaire. Au quotidien, la méditation de pleine conscience permet ainsi de mieux gérer ses émotions (d'éviter les surréactions émotionnelles), d'améliorer son sommeil et de diminuer son anxiété, difficultés que connaissent bien les surdoués. Il apparaît qu'elle a aussi un impact bénéfique sur les addictions, les troubles du comportement alimentaire, les affections cardiovasculaires, la fibromyalgie, en même temps qu'elle augmente la résistance immunitaire.

Parce qu'elle permet d'atteindre un grand niveau de sérénité (Mathieu Ricard est surnommé l'«homme le plus heureux du monde»), elle permet enfin la prévention des rechutes dépressives. L'un des fondements de cette thérapie est que l'humeur joue un rôle central dans la constitution de pensées dysfonctionnelles et la rechute dépressive.

Hors de toute considération religieuse, la méditation de pleine conscience est de plus en plus pratiquée en milieu hospitalier. En huit semaines, à raison de deux heures hebdomadaires, des ateliers forment les patients à utiliser leurs ressources intérieures pour faire face au stress, à la douleur et à la maladie, en utilisant la conscience de l'instant présent, instant après instant.

Au centre de l'exercice, le pratiquant doit se concentrer sur sa respiration et uniquement sa respiration. Il s'arrête d'agir mais, pour autant, il ne cherche pas non plus à faire le vide et il ne «plane» certainement pas.

En revanche, il se concentre sur sa respiration, il l'observe: il en observe les effets dans son corps en travaillant à n'y mettre aucun jugement, en ne cherchant en rien à modifier quoi que ce soit de ce qu'il perçoit.

Cette pratique est à la portée de tous..., à condition d'être motivé et persévérant – écueil possible pour les surdoués hyperactifs et souvent impulsifs, qui éprouvent plus de difficultés à envisager les étapes du chemin que le bout du chemin lui-même, et chez lesquels la motivation est parfaitement fluctuante s'ils ne se découvrent pas une passion pour ce à quoi ils se sont attelés.

Il est en effet nécessaire de pratiquer la pleine conscience quotidiennement, certains référents insistant sur l'importance de méditer 45 minutes par jour alors que d'autres, moins exigeants, mentionnent un temps minimum de 10 à 15 minutes par jour (quand même!).

Dans de telles conditions, pratiquer seul chez soi, surtout pour commencer, me semble être une gageure. Comme d'habitude, il vaut mieux s'entraîner avec un expert (un «instructeur de méditation»),

même si se pose alors la question de savoir vers qui se tourner? Car cette méditation de pleine conscience est désormais très à la mode et, à côté des livres, fleurissent des propositions d'atelier à prix astronomiques, sans qu'il y ait gage de qualité pour autant (je l'ai déjà mentionné: il est facile, à bon compte, de faire de l'argent avec la souffrance). Les ateliers en milieu hospitalier permettent au moins une approche à coût réduit.

Adresses de base: l'association française pour le développement de la *Mindfulness* (http://www.association-mindfulness.org/), et le site francophone sur la pleine conscience (http://www.cps-emotions.be/mindfulness/) grâce auxquels on peut s'assurer du sérieux des formations suivies par l'instructeur de méditation.

La thérapie des schémas

Cette thérapie a été développée au milieu des années quatre-vingts par le psychologue américain Jeffrey Young. Elle est destinée aux patients pour lesquels suivre un protocole précis est difficile au regard d'un niveau de perturbation et de souffrance trop important (ceux qui ne peuvent faire appel à leur mémoire sans être immédiatement submergés par leurs émotions), et qui résistent aux thérapies cognitivo-comportementales classiques. L'efficacité de la thérapie des schémas est désormais reconnue¹ et elle semble être particulièrement adaptée aux personnalités «borderline»².

Le « schéma » est une mémoire constituée de sensations corporelles, d'émotions, de cognitions, de tendances à l'action et de souvenirs narratifs. Il est fait d'expériences traumatiques diverses qui se sont transformées en souffrance chronique et envahissante. Le schéma s'accompagne souvent de stratégies mémorisées depuis l'enfance (avant même le développement du langage, quand l'enfant ne peut verbaliser ce qu'il vit). Ainsi, les événements ultérieurs à la situation du passé sont-ils, à l'âge adulte, toujours interprétés de la même façon et au désavantage de l'individu.

En fonction de son tempérament biologique, l'individu va plutôt éviter (désaffectivation, fuite dans l'addiction), plutôt se soumettre (capitulation, le schéma est vrai sans aucune remise en cause), plutôt compenser (dans le contrôle permanent de tout). Plus un schéma est marqué, plus les stratégies auront tendance à être rigides et dysfonctionnelles.

Ces schémas précoces inadaptés – dont beaucoup parleront sans aucun doute aux adultes surdoués – empêchent l'individu de répondre adéquatement à ses besoins psychologiques de base: appréhension de la séparation, difficulté à fonctionner et à survivre de manière autonome ou à parvenir à une réussite suffisante; difficulté à maintenir des engagements ou à réaliser des objectifs personnels; focalisation excessive sur les désirs, les sentiments et les réponses des autres au détriment de ses besoins propres dans l'intention de gagner leur amour; besoin excessif de réprimer ses sentiments spontanés et de contrôler ses réactions pour éviter les erreurs ou répondre à des règles personnelles rigides; sentiment d'absence de bonheur.

L'objectif de la thérapie des schémas est bien sûr de faire adopter à l'individu un comportement différent de ceux que le schéma tend à lui faire adopter de façon automatique, en favorisant le développement d'une capacité à trouver les réponses optimales à ses besoins psychologiques. Elle fait appel à une technique de pleine conscience pour augmenter la tolérance à l'intensité affective du schéma, ainsi qu'à la tendance à l'action (fuite ou contrôle) qui l'accompagne.

Particularité de cette thérapie: l'investissement affectif du thérapeute qui dépasse une bienveillance neutre, car le patient doit se sentir apprécié, aimé, encouragé, validé...

^{1.} A systematic review of the evidence base for Schema Therapy - Cogn Behav Ther. 2012 Sep;41(3):185-202. doi: 10.1080/16506073.2011.614274. Epub 2011 Nov 11. - PMID: 22074317 [PubMed - in process]

Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs transference-focused psychotherapy. Arch Gen Psychiatry. 2006 Jun;63(6):649-58. PMID: 16754838 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Un outil d'accompagnement, le MFIS

Andrew Mahoney¹ a développé un Modèle de formation de l'identité du surdoué (MFIS) qui a trois objectifs:

- servir d'outil d'identification;
- servir le développement des interventions d'accompagnement;
- servir de guide dans le processus d'accompagnement.

C'est un guide pour comprendre la complexité et les nuances des surdoués. Il offre un cadre d'accompagnement qui aide à la prise de conscience et à une meilleure compréhension des effets que le surdon a pu avoir sur le développement d'une vie, et l'importance qu'il a eue sur la formation de l'identité.

L'identification se fait au moyen d'une grille croisée de quatre constructions – validation, affirmation, affiliation et affinités – et de douze systèmes – moi, famille, origines familiales, culture, vocation, environnement, éducation, société, aspects psychologiques, politique, aspects organiques et physiologiques, aspects développementaux.

Le MFIS opère selon le principe que le développement et l'intégration du surdon doivent être pris en compte en tant que variable, comme n'importe quelle autre, dans le développement normal et sain d'une personne tout au long de sa vie. En revanche, pour chacune des constructions étudiées, il analyse l'impact du surdon: positif, négatif, ou quelque part entre les deux.

Ce faisant, le MFIS facilite le processus d'accompagnement: en replaçant le surdon dans un contexte de développement personnel évalué comme positif – et non comme anormal ou pathologique –, il peut explorer plus justement les diverses natures du «moi surdoué».

Voir au chapitre «Prendre conscience», page 176 et son site en anglais: http://counselingthegifted.com/ (Gifted Identity Formation Model).

La mise en perspective du surdon/inné dans son histoire personnelle/acquis donne ainsi la capacité à un adulte surdoué de mieux comprendre qui il est.

Ce travail d'exploration permet ainsi à l'accompagnant et au patient d'échanger, de discuter, d'objectiver. Il offre:

- au patient de définir plus facilement ses forces;
- à l'accompagnant d'identifier les moyens nécessaires à un meilleur soutien dans les domaines liés au surdon de son patient, qui demandent un développement.

Avec le modèle d'A. Mahoney, les surdoués sont incités à être plus à l'écoute de leur surdon, et à mieux comprendre comment celui-ci peut avoir un rôle effectif dans tous les aspects de leur vie.

En l'introduisant comme une simple variable, on démystifie le surdon et il est alors plus facile de soutenir la reconstruction de l'identité du surdoué.

Identifier un thérapeute et suggestions aux thérapeutes

L'accompagnement d'un thérapeute vraiment sensibilisé aux spécificités des surdoués est essentiel. Ce qui est vrai pour les psychologues (pourtant formés à la question de l'intelligence), l'est à mon sens plus encore pour les psychiatres. Le surdon n'étant pas une maladie, les psychiatres n'ont en effet reçu aucune formation sur le sujet (il suffit de se souvenir de Mc Fly, pourtant médecin, se découvrant surdoué sans en avoir jamais entendu parler au cours de ses études).

Quatre difficultés vont donc se présenter pour le thérapeute:

- Détecter le surdon
- Démêler l'écheveau entre ce qui relève de la construction psychologique et ce qui relève du surdon de son patient.

- Ne surtout pas tenter de le rapprocher le patient d'une certaine norme, mais plutôt l'aider à s'en affranchir.
- Enfin, savoir « assurer », c'est-à-dire accompagner son patient à un niveau qui satisfera ce dernier.

Détecter le surdon

Détecter le surdon suppose d'avoir une «lecture » du patient qui ne s'arrête pas à la surface, qui va au-delà de la classification habituelle des symptômes à laquelle le thérapeute est traditionnellement habitué.

La psychiatre Perrine Vandamme le précise bien dans une vidéo de Congrès Virtuels (www.congres-virtuels.com): «Lorsqu'un adulte ou un adolescent [surdoué] arrive dans le cabinet d'un psychiatre, celui-ci ne voit que la surface, c'est-à-dire l'inhibition ou les symptômes. Seule une attention particulière permettra de détecter le Haut Potentiel caché, d'où un risque important de passer à côté d'une donnée assez fondamentale de la problématique et de ne proposer qu'une prise en charge partiellement efficace.»

Un thérapeute a en effet tendance à d'abord passer son patient au crible du DSM¹, à l'évaluer en termes de troubles de la personnalité.

Alors même qu'il fait l'objet d'une contestation grandissante, en particulier par le danger qu'il représente d'une vision trop restreinte des patients, le DSM fonde la «normalité psychiatrique» en établissant des troubles de la personnalité. À ce titre, il est intéressant de noter que la première édition (1952) classait 60 pathologies, le DSM-4 (1994) en classe 410, et le DSM-5, à paraître dans le courant du printemps 2013, combien? Et si on disait plutôt que les troubles de la personnalité n'existent pas et que la notion de «personnalité» est une construction intellectuelle, au même titre que la notion d'«intelligence», qui conduit à mettre les gens dans des

cases pour ensuite les persécuter et/ou les droguer s'ils ne sont pas comme les autres?

Démêler l'écheveau entre construction psychologique et surdon

Ici, le Modèle de formation de l'identité du surdoué (MFIS) précédemment présenté sera un outil très utile, en particulier pour identifier comment le surdon singularise son patient, mais aussi pour comprendre combien le surdon n'est pas une pathologie.

Aider son patient à évoquer les points suivants devrait permettre de crever bien des abcès, tels:

- le sentiment constant de décalage avec le reste de la société, celui de ne pouvoir se comporter normalement (de ne jamais vraiment se retrouver en zone de confort quand on est en société), et le malaise qui en résulte (dyssynchronie évoquée par J.-C. Terrassier pour les enfants surdoués);
- l'introversion, l'intensité des ressentis, le perfectionnisme, l'extrême sensibilité sensorielle comme par exemple la sensibilité aux autres;
- l'ennui, le sentiment d'être entravé, de ne pas aller assez vite, d'être en sous-régime, en sous-capacité;
- l'abondance d'énergie physique, sensorielle, intellectuelle et émotionnelle souvent difficile à canaliser;
- la rencontre, parfois, de personnes auprès desquelles on se sent bien, «en sécurité» et capable de poser son masque, d'où identifier pourquoi et en quoi ces personnes apportent un mieux-être.

《 Nous n'avons pas besoin qu'on nous le dise pour sentir que notre intelligence pose un problème à nos condisciples, mais besoin de parler du manque de connaissances-compréhension - accompagnement. **》**

Témoignage de « Birth » sur le forum public de Mensa le 12 janvier 2002

Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux, en anglais: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

Aider le surdoué à s'affranchir de la norme

Le thérapeute doit être capable d'entendre et d'accepter son patient tel qu'il est, c'est-à-dire ne pas l'écouter par le chas des standards de la société. Il doit par ailleurs être bien conscient du manque de soutien sociétal de son patient. Il doit enfin savoir comment l'aider à se trouver des repères personnels pour se construire un style de vie propre, destiné en particulier à soutenir sa créativité.

Accompagner son patient à un niveau qui satisfera ce dernier

Sous des airs qu'ils peuvent tenter de faire paraître pour débonnaires, voire carrément victimes, les adultes surdoués sont en effet des êtres extrêmement exigeants. Ils se livrent en fait au jeu de la manipulation pour vérifier que leur thérapeute est à la hauteur, non seulement techniquement, mais aussi en matière de confiance en lui et de capacités relationnelles. En clair, on n'a pas intérêt à leur raconter d'histoires, à courir le risque d'être «léger », sous peine de les voir très vite disparaître de son carnet de rendez-vous.

Qu'est-ce qu'attend un surdoué? Être accompagné par quelqu'un qui sait vraiment, par expérience personnelle (un surdoué lui-même) ou par acquisition d'informations nombreuses (en général le résultat d'une longue et riche pratique professionnelle), ce que signifient intensité des émotions et surréactions émotionnelles, intellectuelles, imaginatives, sensorielles, ou encore psychomotrices (les «hyperexcitabilités» de Dabrowski et Piechowski).

Un surdoué a en permanence besoin de se rassurer sur le fait qu'il ou elle n'est pas fou ou folle. Son thérapeute doit en avoir intimement conscience et savoir qu'il ne pourra pas «jouer» avec son patient.

L'un des premiers réflexes d'un adulte surdoué est en effet de surveiller attentivement si son thérapeute montre de la surprise à l'énoncé de certains comportements, ou s'il fait semblant de maîtriser, alors qu'il évolue sur un terrain qui ne lui est pas forcément familier.

À ce petit jeu, le thérapeute ayant prétendu savoir travailler avec un surdoué mais ne sachant pas très précisément comment il fonctionne, perdra à coup sûr. Au bout de quelques séances, il perdra son patient qui, lui, aura peut-être perdu l'espoir, ce qui est infiniment plus grave.

Là encore, Perrine Vandamme (vidéo Congrès Virtuels) peut témoigner par sa pratique: «Le rôle du psychiatre est [...] important: Dans une première étape, il lui faudra reconnaître le potentiel, transmettre cette idée à son patient en lui disant que cette hypothèse sera prise en compte dans sa prise en charge; ce qui nécessite parfois un peu d'assurance et de persévérance par rapport à des patients sceptiques ou incrédules avant qu'ils ne s'approprient l'idée. Reconnaître le Haut Potentiel voudra aussi dire faire la relecture du parcours du patient et déterminer en quoi ce Haut Potentiel a pu être un plus ou un frein dans son épanouissement. Enfin, le reconnaître veut également dire l'encourager à assumer sa différence.

La seconde étape sera de leur expliquer comment ils fonctionnent, comment canaliser leur intelligence pour sortir de l'inhibition et des symptômes; comment arriver à se vider la tête pour trouver le repos (on conseillera souvent une approche corporelle associée), et surtout comment retrouver le plaisir d'utiliser l'intelligence, là où penser est souvent devenu une contrainte, voire une torture.

La troisième étape sera de les remotiver autour d'un projet (professionnel, de reprise d'études, artistique, créatif...) Toutes les idées seront bonnes à prendre car on sait qu'un sujet à Haut Potentiel motivé aura les moyens de réussir ce qu'il entreprend.

De façon générale, le travail thérapeutique ne donnera de bons résultats que dans un cadre extrêmement interactif et explicité.»

Je ne saurais trop encourager les surdoués – ceux qui ont entamé leur exploration du surdon ou leur quête d'un nouveau chemin plus adapté à ce qu'ils sont vraiment – à se mettre à la recherche d'un thérapeute avec lequel ils se sentiront vraiment bien, dans une relation fluide et transparente, et à ne surtout pas perdre espoir s'ils n'en

trouvent pas un immédiatement. Je ne sais plus moi-même combien de thérapeutes j'ai consultés avant, enfin!, de rencontrer celui avec lequel j'ai pu entamer un vrai travail de renouveau. Cela ne remet bien sûr absolument pas en cause les compétences des divers thérapeutes que j'ai rencontrés. Simplement, j'entendais une dissonance dans le dialogue, comme deux personnes parlant deux langues différentes. De même, et le Professeur Lançon le suggère dans sa préface, il est important de pouvoir réinventer les pratiques d'accompagnement.

Cinq années se sont écoulées entre les premiers témoignages de Caméléon et celui qui suit.

((Cinq années que je sais, de façon certaine, que je fais partie de la bande de l'extrême droite de la courbe de Gauss, 5 années pendant lesquelles j'ai pu rebâtir, construire.

J'ai eu la chance de rencontrer d'autres adultes surdoués, de pouvoir être testée pour mettre un mot sur ce petit truc qui me travaillait, toujours présent, en filigrane.

J'ai eu la chance, malgré le mal-être et la dépression qui englue et rend stérile, de faire des études, de gagner mon indépendance financière, précurseur d'une indépendance intellectuelle et émotionnelle.

Mais il m'a aussi fallu 3 ans de thérapie, de lutte contre la dépression, de peur, de pleurs, d'envie de crever, de me détruire, d'aller au bout de la nuit.

J'apprends un peu à m'aimer, patiemment, doucement.

Aujourd'hui ma vie est chouette, copains, amis, métier stimulant. Il m'a fallu du temps pour construire tout cela, pour même oser y rêver et croire que c'était possible.

Il m'a fallu aussi beaucoup d'encouragements, de ma psy, de mes amis, de quelques collègues de boulot, pour oser m'affirmer, ne serait-ce qu'exprimer mes idées et oser les défendre. Oser être intelligente, me servir de cette intelligence et la défendre. Oser me planter. Oser demander de l'aide et accepter la critique. Oser accepter l'intelligence de l'autre et accepter ses limites.

Oser être, en étant capable de remettre des détracteurs ou des casse-pieds à leur place, sans énervement ou colère, juste parce

que tu es sûr de ton bon droit et que tu entends que l'on te respecte parce que tu es digne de respect.

Il y a 4 ans j'allais mourir et là je vis. En 4 ans je suis passée du statut de mourante à celui de vivante. Je vais pas dire non plus de mensonges: ça plane pas toujours pour moi. Je me mets en colère, je tempête, je râle, je rumine, je m'énerve, j'déprime, j'suis au fond du gouffre..., mais je suis toujours là!

Si je fais le bilan, aujourd'hui j'ai accompli un parcours auquel personne ne croyait.

Moi, la débile, la pas aimée, la moquée, la tête de Turc, la frappée, l'humiliée, je travaille dans le domaine de la santé. Si ça se trouve, je soigne mes persécuteurs passés!

C'est dur parfois de ne pas se laisser aller à la haine, de soi, des autres. Ce que je trouve le plus terrible, c'est ce jugement. Qui t'es toi pour me dire qui je suis, moi? Qui t'es toi pour me dire ce que je vaux? Qui t'es toi pour me dire ce que je vais faire de ma vie? Qui t'es toi?

Moi, je suis fière de moi, d'où je viens, et j'ai confiance que là où je vais je serai bien.

Et toi?

Caméléon

Rappelez-vous: « normal », c'est juste une indication sur un sèchelinge¹.

Titre d'un livre de Patsy Clairmont, paru en 1999 chez Tyndale House Publishers, Inc.

Différence et souffrance de l'adulte surdoué

CONCLUSION

La plus grande difficulté pour un surdoué, c'est de ne pas se retrouver dans le regard d'un autre. Son environnement en porte une part de responsabilité.

Il est important de comprendre et de faire largement comprendre que le surdon n'est pas performance, mais d'abord ressenti.

Les surdoués ont besoin d'être perçus pour ce qu'ils sont, tout simplement, et non pas seulement pour ce qu'ils font et surtout ce qu'ils pourraient faire. Dans leur enfance il a été essentiel qu'ils sachent que, rentrant à la maison, ils seraient quand même aimés – et pourraient continuer à s'aimer – même s'ils ne terminaient pas premier ou le meilleur dans ce qu'ils entreprenaient. Cela est toujours valable dans leur vie d'adulte.

Le regard que porte la société sur ses minorités est important: c'est ce regard qui donne à chacun sa place. Mais la société a du mal à accepter ce qui est différent, a du mal à accepter l'inconfort de changer sa façon de voir, de réfléchir.

Or un surdoué, par son mode de fonctionnement hors normes génère de l'inconfort. Son isolement est sa principale faiblesse.

La réponse d'un organisme au stress généré par son environnement est soit la lutte, soit l'inhibition, soit la fuite.

Quand la lutte apparaît perdue d'avance parce que le rapport de force est trop grand?

Quand on est exclu du monde au point de n'avoir aucun espoir d'y trouver jamais sa place, que reste-t-il, sinon le monde « au-delà » ?

Non reconnus, non soutenus, la tentation de la fuite est grande pour les surdoués: dépression, folie ou suicide.

À l'instar des travaux d'Henri Laborit (*L'Éloge de la fuite*) ce livre voudrait juste évoquer pour les surdoués une autre possibilité de fuite: la fuite dans la réponse à leurs propres besoins d'abord et avant tout, plutôt que de tenter de répondre aux besoins d'une société pour laquelle ils apparaîtront toujours comme non conformes.

La fuite non pas par l'inhibition, mais par l'ouverture sur un autre monde encore: le développement de ses ressources propres; le développement interne (qualitatif), à défaut de développement externe (quantitatif) puisque les surdoués sont hors les normes de cette société.

Une sorte de *guerilla* qui utilise les souterrains de la créativité plutôt que d'explorer, en vain, la surface d'un monde qui ne leur accorde pas de place « comme tout le monde ».

La clé de ce monde c'est, comme pour tout développement personnel, d'arriver à affronter ses peurs. Celles des surdoués sont un peu spécifiques, il est important qu'ils le sachent. Parce que pouvoir arriver à être en paix avec soi-même, c'est important.

La vie finit toujours mal, dit Marcel Aymé.

Mais en écho, Malraux lui répond que si la vie ne vaut rien, rien ne vaut une vie.

Cécile Bost

Conclusion