

Daisy Lorenzi

# SINGULIERS & ORDINAIRES

Parcours d'adultes à  
haut potentiel intellectuel



Enrick · B · Éditions



# SINGULIERS ET ORDINAIRES

Parcours d'adultes à haut potentiel



DAISY LORENZI

# SINGULIERS ET ORDINAIRES

Parcours d'adultes à haut potentiel

Enrick   
— ÉDITIONS —

© Enrick B. Éditions, 2018

ISBN : 978-2-35644-343-4

Réalisation couverture : Comandgo

Tous droits réservés

En application des articles L. 122-10. L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

# Sommaire

Introduction. Naviguer dans les eaux troubles de la douance .....	9
Chapitre I. Le haut potentiel, moi-même et les autres .....	27
Chapitre II. Mesurer l'intelligence, mais comment ? ...	49
Chapitre III. Et si tout cela n'était qu'une imposture ? .....	55
Chapitre IV. Quand tout est amplifié .....	63
Chapitre V. Faire, défaire... et refaire les nœuds de son cerveau .....	77
Chapitre VI. De la difficulté d'apprendre à apprendre .....	87
Chapitre VII. Travail, ton univers impitoyable .....	95
Chapitre VIII. Trouver l'autre en restant soi-même ...	109
Chapitre IX. Porter haut ses particularités .....	133
Épilogue. Boucler la boucle .....	141
Remerciements .....	153



# Introduction

## Naviguer dans les eaux troubles de la douance

Appelez cela comme vous le souhaitez : surdoué, doué, HPI pour haut potentiel intellectuel<sup>1</sup>, THQI pour très haut quotient intellectuel, atypique, zèbre... L'heure du consensus n'est pas arrivée tant chaque terme semble porter en lui les stigmates de tenaces préjugés. Peu importe, selon moi, le nom que l'on choisit d'adopter, car au fond la véritable question est simple : qu'est-ce que cela peut-il bien changer d'avoir un QI plus élevé que la moyenne ? J'ai découvert que la réponse, elle, était plus compliquée qu'on pouvait l'imaginer : multi-facettes, comme je les aime !

Il faut dire que j'ai débarqué dans le débat pleine de naïveté et de fausses certitudes. Heureusement, j'aime douter. Un peu trop même. J'ai donc démonté, pour remonter parfois derrière, toutes mes connaissances et mes convictions sur le sujet. Et sur moi-même, par la même occasion ! À un moment, j'ai envisagé d'éplucher toutes les études sur le sujet, passant mes journées plongée dans la semi-obscurité d'une bibliothèque. L'image

---

1. « Haut potentiel intellectuel » est le terme que j'ai choisi d'employer majoritairement. Pourquoi ? Parce que c'est celui par lequel j'ai découvert le sujet, mais aussi parce qu'il reste plus « neutre » dans l'esprit de beaucoup de personnes que « surdoué » ou « doué ». Il m'a toujours semblé ouvrir la discussion, quand « surdoué » la clôt.

avait du cachet, mais j'ai préféré laisser cela aux chercheurs et aux psychologues, dont c'est le terrain de jeu et qui ont toute légitimité pour s'y attaquer. Journaliste, je me suis pour ma part attelée à faire ce que je sais le mieux faire : écouter les autres, donner la voix aux dissonances et aux ressentis, qui ne supportent aucune généralité. Des faits, à échelle humaine.

Et c'est pour cela que je suis partie pendant plusieurs mois à la rencontre de douze femmes et hommes, hauts potentiels intellectuels. Parfois de simples inconnus, qui ont accepté, l'espace d'une journée, de s'ouvrir à moi et de me raconter un peu d'eux-mêmes pour que je le retranscrive dans cet ouvrage ; ce que le haut potentiel avait apporté dans leur vie – les challenges, les complications, les bonheurs... D'autres fois, ce sont des personnes plus proches de moi que j'ai fait s'exprimer – et par chance ce sont également celles qui possèdent le plus de connaissances « professionnelles » sur le haut potentiel. À l'instar d'un sujet qui nous touche, de près, de loin, qui touche nos proches ou nos amis, les limites entre la théorie et le vécu sont mouvantes.

Les vérités énoncées ici sont donc celles de chaque individu ; leurs ressentis leur appartiennent et mes impressions à leur sujet ne sont que le fruit de mon cerveau. Je suis ici juge et partie, et c'est ma quête que je vous propose de partager : qu'est-ce que cela veut dire pour moi, pour elles et pour eux, d'être une personne à haut potentiel intellectuel ?

Écouter les autres, coucher leurs histoires sur le papier pour finalement questionner notre société et nous-mêmes à travers leurs vécus, c'est précisément ce qui m'a conduite à ce métier. Car il est généralement plus confortable de parler des autres que de soi-même. Pour moi en tout cas, il a toujours été facile de féliciter les autres, de les encourager voire de les critiquer que de m'appliquer ce même traitement. Observer les autres est parfois une façon d'éviter de se regarder soi-même. Combien sommes-nous, en effet, à sembler si « doués » pour conseiller ces amis, ces collègues qui se tournent vers nous lorsqu'ils ont besoin de réponses... quand bien même nous peinons à mettre de l'ordre dans notre propre vie ?

Et pourtant, leurs expériences sont le vivier dans lequel nous pouvons trouver la force d'avancer dans notre propre quête de réponses. La mienne a débuté un peu avant mes vingt-neuf ans. La question que je ne cessais alors de me poser était aussi simple que cela : que pouvais-je donc bien faire de ma vie ? Ou encore sa variante : quand allais-je donc réussir à en faire tout bonnement quelque chose ?

J'avais toujours douté de ma légitimité à entreprendre – ne parlons même pas de réussir – quoi que ce soit. Le sentiment de n'être à ma place nulle part depuis toute jeune. Et cette idée était tellement ancrée dans ma tête – l'idée de détonner, d'être différente – qu'il ne m'était jamais venu à l'esprit que ce soit tout simplement quelque chose à prendre en compte, sans jugement. Quelque chose à regarder de près, à questionner. Non pas un fait immuable. Mais un appel à m'écouter. Non pas une confirmation que j'étais bizarre, inadaptée... mais, tout simplement, l'indication que je ne me connaissais pas. Que les jugements péremptoires que j'émettais sur ma propre personne portaient d'une idée fausse, celle qui me disait que je serais toujours inadaptée et donc incapable.

Pendant longtemps et surtout très tôt, j'ai eu le sentiment d'être en décalage. Mon comportement qui semblait différent, mes centres d'intérêt qui détonnaient, mes réponses qui n'étaient pas appropriées... J'ai pensé en voir la preuve avec mon entrée au collège, où j'ai totalement raté l'assimilation des codes de l'adaptation sociale. Il faut reconnaître qu'ils sont durs à intégrer pour la plupart des enfants, le collège étant une jungle dans laquelle aucun adulte n'aimerait avoir à remettre les pieds. C'est la socialisation à la dure. Mais qu'en est-il pour une jeune fille solitaire et timide, passionnée de black metal et lectrice assidue de Howard Phillips Lovecraft, qui à douze ans passe son temps libre sur le logiciel FrontPage à mettre à jour son site Internet... ? Rejet et harcèlement se transforment rapidement en phobie scolaire. Ce sera pour moi l'âge d'or d'un mal-être non identifié qui me poursuivra jusque tard, laissant des plaies à vif dans mon amour-propre et la construction de mon identité. Mais avec le temps on apprend : à se camoufler, à

dire ce que les autres ont envie d'entendre pour leur ressembler en public, ou du moins pour ne pas s'exposer. Rester soi-même, mais tout au fond de son être. Porter un masque, pour avancer sans être mis de côté.

Et la stratégie de confinement a bien fonctionné, jusqu'au jour où tout a commencé à vaciller. Dernière année d'études : j'avais repoussé le couperet de l'entrée dans la vie active pendant sept ans. Mais la voilà qui arrivait à grands pas à l'aube de mes vingt-six ans et avec elle l'ultime questionnement : qu'est-ce que je vais faire de ma vie ? Cette vie qui me paraissait déjà ratée, vide de sens. Cette année fut pour moi la plus terrible, à l'apogée de la perte de contrôle de moi-même, entre crises de colère délirantes, dépression, troubles alimentaires et alcoolisation. Je dois en grande partie ma survie à l'amour et à la persévérance d'un homme qui me connaissait à peine et avait toutes les raisons de continuer son chemin sans moi. Je venais en effet de rencontrer celui qui allait partager cinq années de ma vie – non des plus tranquilles. Il a été le premier à croire en moi et à tout faire pour m'ouvrir les yeux sur mes capacités, me soutenant dans les moments les plus durs et ne baissant jamais les bras devant mes réactions souvent aussi intenses qu'inappropriées.

La première étape qui allait me permettre de sortir de ce mode de pensée et de ce fonctionnement destructeur est venue grâce à la découverte, moins d'un an plus tard, d'un sujet nouveau pour moi : la « douance ». Je sors d'école de journalisme et toute histoire qui m'est racontée devient un sujet d'article potentiel. Ce jour-là, c'est ma tante qui captive mon attention. Je passe quelques jours chez mes parents dans le sud de la France. C'est le début d'année, il fait froid et l'on s'attarde autour de la table pour discuter. Cela fait plus de douze ans que je n'ai pas revu ma tante... Douze ans, comme l'âge de mon cousin, Thomas. Un jeune garçon introverti et surprenant, au débit de paroles souvent impressionnant et au comportement parfois maladroit. Dyspraxique (un trouble de l'automatisation de certains gestes), daltonien, Thomas a aussi été diagnostiqué un an plus tôt à « haut potentiel intellectuel »

avec des troubles autistiques Asperger. J'écoute alors ma tante m'ouvrir les portes du cerveau de Thomas. Un voyage fascinant !

Le sujet éveille en moi une curiosité grandissante, et bizarrement je comprends tout : pas comme une journaliste à qui on explique pourquoi la Fed remonte ses taux, mais comme une personne qui ressent et éprouve. Je comprends les tiraillements, les doutes, les émotions... Je découvre à travers le parcours scolaire et social de Thomas dressé par ma tante que d'un cerveau différent peuvent aussi naître des difficultés spécifiques. Un comportement en décalage qui peut parfois conduire à un isolement social ; une empathie débordante qui en devient gênante ; une sensibilité exacerbée ouvrant des blessures à vif ; ou encore une difficulté à interpréter les codes sociaux, à comprendre les sous-entendus et les consignes... Je suis fascinée par ce décalage entre caractéristiques brillantes sur le papier et maladresse voire inadaptation au monde dans la pratique. Cela va littéralement à l'encontre du stéréotype que j'avais intégré au sujet des enfants dits surdoués.

À ce moment-là, le sujet est nouveau pour moi. Et même si les rayons des bibliothèques possèdent déjà une section dédiée, force est de constater que le sujet est relativement peu connu du grand public. C'est donc décidé, je vais écrire un article sur le sujet ! Le hasard faisant bien les choses, le rédacteur en chef du média auquel je propose ce papier me demande de l'écrire à la première personne. Je me mets donc pour une journée « dans la tête d'un enfant zèbre<sup>1</sup> ». Je revois ma tante, mon cousin et ses sœurs un mois plus tard et je m'abreuve de leurs explications et anecdotes. Mes mains me démangent tellement l'envie d'écrire est pressante. Et cela tombe bien car je n'ai que peu de temps pour rendre mon article. Dans le train qui me ramène chez moi, j'entame aussitôt la rédaction et je le remets, quelque vingt-quatre heures plus tard, entre les mains du rédacteur en chef de 8<sup>e</sup> étage.

---

1. « Zèbre » est un terme popularisé par la psychologue clinicienne française Jeanne Siaud-Facchin, autrice de plusieurs ouvrages de référence en la matière.

Voici, avec mes maladresses de l'époque, le récit que j'en tire. Une première approche de ce sujet qui allait prendre, quelques années plus tard, une place capitale dans ma vie.

**VOUS ME PENSEZ SURDOUÉ,  
JE ME CONSIDÈRE INCAPABLE :  
DANS LA TÊTE D'UN ENFANT ZÈBRE**

**Je sais que je suis différent. Je ne pense pas comme les autres garçons de mon âge. Personne n'est comme moi et je ne suis comme personne. Je ne suis pas mieux, même si on m'appelle à tort « surdoué », et je me sens souvent plus nul que nul. Je suis un enfant zèbre.**

Je m'appelle Thomas. Comme tous les garçons de douze ans, je suis en cinquième. Et pourtant, je ne m'y sens pas à ma place. À vrai dire, je m'en fiche car ça ne m'intéresse pas de rentrer dans un moule, mais à force de ne correspondre à aucune case, j'ai fini par déborder de tous les côtés, par déranger et par détonner encore plus. Alors l'an dernier, on m'a « testé » et le diagnostic est tombé : « enfant intellectuellement précoce » (EIP) ou « haut potentiel intellectuel » (HPI).

Ne dites pas « surdoué ». C'est faux, en plus de donner l'air d'être prétentieux. Oui, mon QI est supérieur à 130 – comme seulement 2 % de la population –, pourtant ce n'est pas une question d'intelligence. Je ne suis pas « en avance », ni plus intelligent. Je suis intelligent différemment. Il suffit de prendre mes résultats scolaires pour s'en convaincre : je suis un cancre. Chez moi, la performance est une angoisse. J'ai besoin de tout comprendre et, si je ne comprends pas, c'est forcément parce que je suis trop stupide. D'après ma mère, il ne se passe pas un jour sans que je répète dix fois : « Je suis trop nul. »

À l'école, je peux avoir des notes catastrophiques comme crever le plafond si j'aime une matière ou un professeur. Le plus souvent je suis simplement bon, sans faire d'effort. Sur mon bulletin de notes, on me décrit « tête en l'air », avec une « attitude au travail très décevante » même si j'ai 14,5 de moyenne. Mes professeurs me trouvent souvent impertinent. Ils pensent que je n'écoute

pas car je fixe le plafond, tripote ma trousse sans arrêt : cela m'aide juste à me concentrer, comme de faire mes devoirs avec la télévision allumée. Ils me punissent quand je ne note pas les corrections sur ma feuille : mais pourquoi le faire puisque j'ai compris mon erreur ? Et en contrôle, les intitulés m'ordonnent de « justifier ma réponse » : mais que justifier puisque j'ai donné la bonne réponse ?

### **« Trop intelligent pour être heureux »**

Qu'il s'agisse d'exercices de mathématiques ou d'interactions sociales, j'ai du mal à comprendre ce que l'on attend de moi alors que j'en ai les capacités. Maman dit que « malheureusement », la vie d'un zèbre est compliquée, qu'il s'agit d'une remise en question permanente. « Trop intelligent pour être heureux », dit un livre.

Je ne suis serein qu'avec des certitudes. C'est pour cela que je passe mon temps à demander « pourquoi », « comment », à vouloir tout savoir, à m'assurer que l'on me dit la vérité, à vérifier qu'on ne m'a pas fait marcher en redemandant inlassablement dix fois la même chose. Je suis pénible et les autres supportent difficilement la manifestation de ces angoisses. De toute manière, je n'ai pas vraiment d'amis. Lorsque l'on dit être haut potentiel intellectuel, les autres s'en fichent ou nous accusent de nous « la péter ». Alors je n'en parle pas. De toute manière, je n'ai pas besoin d'amis. Et pour cause : je me suis créé un monde imaginaire, mon refuge, bien mieux que la réalité. Ne cherchez pas à savoir à quoi il ressemble, c'est mon monde, le mien. Je ne le partage avec personne.

Un jour, mon professeur de sport a dit devant tous mes camarades que j'étais autiste. Ça m'a mis en colère. D'accord, j'ai souvent du mal à coordonner mes mouvements, car je suis dyspraxique. C'est vrai, je présente aussi des « troubles autistiques ». On les devine à mes gestes et à mon comportement quand je m'ennuie ou face au stress. Il est de toute manière rare qu'une personne HPI ne souffre pas de « dys-quelque chose » : dyspraxie, dyslexie, dysphasie... Et puis il y a les phobies : légère, comme celle des araignées, ou plus lourde, comme la claustrophobie et l'agoraphobie dont souffre ma mère – elle aussi HPI, comme mes deux petites sœurs.

### Ma mère, mes sœurs et moi

À la loterie génétique, nous avons tous hérité de cette spécificité maternelle. Pourtant nous ne sommes pas pareils : je suis doué en maths, mes sœurs sont des littéraires. Léa, neuf ans, sait se faire plein d'amis et déborde d'empathie : elle pleure à la place de ceux qui se font engueuler ou se blessent. Moi, je dis souvent des choses méchantes mais sans en avoir l'intention : les sentiments des autres me sont étrangers.

Avec ma mère, nous partageons une relation particulière : nous comprenons nos réactions, nos pensées, de manière limpide. Une relation dont sont de fait exclus mon père et les gens « normaux ». Pourtant, même pour ma mère, ce n'est pas évident et, si notre phrase fétiche est « je suis nul », la sienne – comme celle de tous les parents zèbres, paraît-il – est « je n'en peux plus ». Nous réclamons une attention constante : d'inlassables questions pour ma part (est-ce que je peux faire ça, ci ? Pourquoi telle chose est ainsi ? Comment fait-on cela ?), des demandes de câlins en permanence pour ma sœur, dite « pot de colle ». Être ou côtoyer un zèbre est épuisant.

Mais cela peut aussi être extrêmement stimulant. C'est s'intéresser à un milliard de sujets pour peu qu'ils éveillent ma curiosité : sauter de joie à l'idée de nouvelles expériences en cours de physique-chimie, interroger ma mère pendant des heures sur un événement historique... Quand ma mère m'a forcé à lire *Les Fourmis*, de Bernard Werber, j'ai d'abord rechigné. Puis j'ai dévoré la trilogie en une semaine<sup>1</sup>. Pour les quatre cents pages de *Voyage au centre de la Terre*, il ne m'a fallu qu'une soirée. Si j'en avais la possibilité, je lirais jour et nuit, mais ma mère ne le voit pas du même œil.

Enfin, être zèbre, c'est avoir une créativité foisonnante, une intuition si fiable qu'elle en serait presque paranormale. De l'ouïe au toucher, mes cinq sens sont plus développés : parfois pour le pire (vous n'imaginez pas ce que me coûte de faire la bise), mais parfois pour le meilleur. J'apprends encore à maîtriser tous ces aspects turbulents de ma personnalité. Mais j'ai déjà une chance : avoir été diagnostiqué haut potentiel tôt. Ce que beaucoup ignorent toute leur vie.

1. Droit de réponse de l'intéressé : la lecture des *Fourmis* a pris trois jours.

## Un aller simple

Dès sa publication, l'article a suscité de nombreux commentaires positifs et s'est retrouvé largement partagé sur le Web. J'ai été la première surprise par cet engouement et, aujourd'hui encore, je suis reconnaissante envers les internautes qui m'ont contactée pour me faire part de leurs retours et m'exprimer des remerciements inattendus. C'est de cette façon que j'ai compris qu'il y avait bien plus à dire sur le sujet et que beaucoup attendaient qu'on écoute enfin leur parole. Ce que j'ignorais, en revanche, c'est que ce voyage que je venais d'effectuer dans le cerveau d'un enfant « zèbre » serait en fait un aller simple. Que ce sujet n'était pas une parenthèse dont j'allais revenir intacte et inchangée. Tout au contraire.

Pourtant, plus de deux ans et demi allaient s'écouler entre la publication de cet article et mon diagnostic. Pendant les années qui ont suivi sa rédaction, j'ai tout simplement éludé la question et refusé de voir les appels du pied de ma tante. J'ai commencé à évoquer l'idée d'écrire plus longuement sur le sujet, ce à quoi elle n'a cessé de m'encourager. Mais je ne trouvais pas le temps de m'y consacrer... quand bien même le sujet continuait de clignoter dans un coin de ma tête. En revanche, à aucun moment il ne m'est venu à l'esprit que, si cela me fascinait tant, si j'avais eu tant de facilités à comprendre le ressenti et l'expérience narrés par ma tante, c'est que quelque part cela venait résonner en moi. Il était plus confortable de laisser les questionnements sur ma personnalité de côté maintenant que j'avais enfin, semble-t-il, coché toutes les cases de ma *to-do list* personnelle.

Je me revois à cette époque, pas si lointaine, dans mon petit appartement du 11<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Je possédais enfin tout ce que j'avais âprement désiré quelques années plus tôt, à commencer par ce métier de journaliste. Moi qui viens d'une famille de province aux revenus modestes, j'avais réussi à me faire discrètement une place dans un milieu professionnel et social qui m'offrait un certain confort financier et une touche

de prestige. J'avais une situation *a priori* stable : un contrat à durée indéterminée, une relation amoureuse qui elle aussi semblait faite pour durer, une situation financière qui me permettait d'ouvrir avec enthousiasme un PEL – moi que la perspective d'être enracinée par l'achat d'un logement avait toujours rebutée ! J'étais installée dans la vie. Posée. Vraiment ?

Et puis un jour, l'équilibre précaire autour duquel j'avais construit ma vie s'est effondré. Comme un château de cartes, tous les éléments se sont écroulés brutalement lorsque l'un d'eux a été retiré. Car voilà, cette sécurité que j'avais mise à l'extérieur de moi – logement, travail, argent, couple – venait faire résonner l'absence d'une once de sécurité à l'intérieur de moi. J'avais répondu par des solutions purement matérielles à des problématiques d'ordre bien plus psychologique. Alors quand cette sécurité artificielle a subi les premières secousses, les conséquences se sont vite fait sentir. Très vite, le travail de journaliste que j'avais idéalisé s'est heurté aux réalités d'un métier vidé de son sens par l'urgence médiatique et je me suis retrouvée à « bâtonner » des dépêches d'agence à longueur de journée, m'enfermant dans une spirale de morosité intellectuelle et de dévalorisation constante... Pas plus mon travail que ma situation personnelle ne m'épanouissaient. Pourtant, j'étais incapable de faire une croix sur l'un ou l'autre, coincée dans un raisonnement qui venait me dire que tout cela n'était, encore une fois, que la preuve flagrante de mon échec, de mon inadaptation.

Alors j'ai essayé de me désinvestir jusqu'à me désincarner. J'ai continué à aller tous les jours travailler sans croire en ce que je faisais, profondément déprimée par le sentiment de me trahir moi-même. J'ai continué à m'installer dans une vie de couple dans laquelle je me sentais à l'étroit. Dans cet état d'esprit, j'étais incapable de me bousculer et de provoquer le changement que je voulais voir... Sauf qu'un jour, j'ai été mise devant le fait accompli. Dépression, burn-out, arrêt maladie. J'ai dû me mettre en retrait.

Je me revois à ce moment-là dans ce même minuscule appartement du 11<sup>e</sup> arrondissement. Incapable de sortir de

mon lit, trop submergée par l'idée que ma vie était un échec. Autrement dit : que j'étais un échec. Pour quelle raison étais-je donc plus faible que les autres ? Pourquoi tombais-je continuellement plus bas que terre et n'arrivais-je pas à faire illusion dans ce monde ?

Quelques années plus tôt, j'avais pensé bipolarité, mais l'intensité de cette maladie ne souffrait pas la comparaison avec mes problèmes. J'avais alors étudié la question des états-limites, sorte de fourre-tout psychanalytique, dans lequel forcément je me reconnaissais parfois... Puis j'en suis arrivée à un stade que j'avais toujours refusé : j'ai remplacé les mots par les pilules et l'on m'a prescrit antidépresseurs, anxiolytiques et même antipsychotiques. Merci pour le cocktail...

Alors que je passais mes journées au fond de mon lit, je me suis intéressée de nouveau, sous couvert de raisons purement professionnelles, au haut potentiel intellectuel. J'avais acheté un petit carnet spécifiquement dédié à cela et j'ai entrepris la lecture d'un ouvrage, référence en la matière : *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*, de la psychologue Jeanne Siaud-Facchin. J'ai commencé à prendre des notes. Beaucoup de notes. J'ai alors vécu quelque chose d'assez spécial à mes yeux, mais de pourtant si banal parmi les autres adultes à haut potentiel qui s'ignorent : j'ai eu l'impression qu'on parlait de moi ! Étrange sensation que de voir ce que l'on a toujours considéré comme ses particularités être décrites plus clairement qu'on ne serait capable de le faire soi-même. Je me suis d'abord méfiée. Après tout, n'étais-je pas prête à m'identifier à n'importe quoi pourvu que je trouve des réponses ? Et puis, il peut être tentant de se reconnaître dans ce tableau : intelligence, empathie, curiosité, sensibilité... On a connu pires tares ! Mais j'avais beau me planquer derrière mon objectivité journalistique et mes prises de notes académiques, mes lectures me donnaient des frissons.

Tant d'aspects problématiques de ma vie étaient ainsi décortiqués de l'intérieur : le trop-plein d'émotions impossible à gérer, que j'ai toujours attribué à une susceptibilité exacerbée ; le besoin d'être unique tout en cherchant à ressembler aux

autres ; cette impossibilité de leur ressembler ; se décevoir, tout le temps, malgré les victoires ; la dévalorisation constante, alors même que l'on se sent parfois capable – ou investi de la responsabilité – de changer le monde ; la pensée, insatiable et foisonnante, fatigante et euphorisante ; se sentir plus bête que bête alors qu'on réussit sans trop d'effort ; être une « éponge » aux émotions des autres ; avoir un besoin irascible et tellement naïf de justice ; chercher un sens à tout, tout le temps... et ne jamais être satisfait de la réponse. Dit comme ça, le portrait est un peu plus chiant, n'est-ce pas ? Bienvenue dans mon monde intérieur... que peu de gens connaissent !

Cette lecture a été en tout cas un véritable choc. Elle m'a permis pour la première fois de poser un nom sur l'hypersensibilité, une notion dont je n'avais jamais entendu parler. J'ouvrais les yeux sur une particularité centrale de ma personnalité, pour en même temps en comprendre les mécanismes et découvrir que cela concernait de nombreuses autres personnes. Une lumière se faisait soudainement sur un aspect de moi-même que je pensais à tort incontrôlable.

Il m'a fallu du temps avant d'oser en parler à une personne qui connaissait pourtant bien le sujet pour être elle-même HPI, maman de trois enfants HPI et depuis peu psychologue : ma tante. La personne qui m'avait fait découvrir le sujet deux ans plus tôt. J'avais peur d'être ridicule, à côté de la plaque... Pourtant, c'est grâce à elle que j'ai ensuite fait les pas nécessaires pour poser un diagnostic. Il m'aurait sûrement fallu beaucoup plus de temps si je n'avais pas eu son aide. Pour autant, les tests me sont tout de suite apparus comme une démarche indispensable. Alors même que le doute est partie intégrante de ma personnalité, comment concevoir de m'auto-diagnostiquer ? Qui plus est quand la dévalorisation est à l'œuvre sur sa personne depuis plusieurs années, comme c'était mon cas. Il me fallait des chiffres, des faits bruts et sans compassion, de la part d'un professionnel qualifié.

J'ai donc avancé prudemment jusqu'à la passation d'un test de QI environ six mois plus tard. J'ai d'abord entrepris de mettre fin à cette situation professionnelle qui ne me convenait

plus. Une première étape difficile à assumer mais qui m'a permis de reprendre les commandes de ma vie. Et avant de me lancer dans l'écriture de ce livre, j'ai eu nécessairement besoin de faire le point sur moi-même. De savoir, au fond, de qui j'allais parler... J'ai commencé à consulter une thérapeute spécialisée dans le haut potentiel et, après environ deux mois de séances, c'est dans le cabinet d'une autre professionnelle que je me suis rendue afin de passer la WAIS-IV, un test qui permet de mesurer l'intelligence chez les adultes selon l'échelle de Wechsler. Il en est ressorti que je m'étais reconnue à juste titre dans le livre de Jeanne Siaud-Facchin et que j'appartenais bel et bien à cette tribu qu'elle nomme « zèbres »...

### « Et après ? »

Aussi étrange que cela puisse paraître, il m'a fallu du temps pour digérer une telle information. On ne me donnait pas là des résultats d'examens pour lesquels j'avais bachoté ou les bons numéros sur lesquels j'avais parié ma mise. Non, ces chiffres-là sont tombés sur mes épaules avec la lourdeur d'une enclume. J'avais l'impression d'être en train d'encaisser des uppercuts quand l'entretien avec la psychologue s'est conclu... Sur le moment, je me suis sentie incapable de parler et j'ai juste eu envie de m'éclipser au plus vite. J'ai dû m'y reprendre à deux fois pour prendre le RER dans le bon sens tant j'étais troublée. Il s'agissait pourtant d'une de ces petites gares de banlieue, qui n'ont de « gare » que les lignes de chemin de fer qui les traversent. Le choix était donc limité : dans un sens Paris, dans l'autre le terminus, trois arrêts plus loin. Après un faux départ, je me suis installée dans le train qui me ramenait chez moi et qui m'accordait une petite heure de réflexion, enfin seule à seule avec moi-même. Alors que j'observais le paysage défiler sous mes yeux à allure constante, je me suis interrogée : et après ? Cette réponse que j'attendais ardemment ouvrait finalement la voie à beaucoup d'autres questions. À commencer par celle-ci : je fais quoi, maintenant, de cette

information ? En d'autres termes, à quoi cela me sert-il de savoir que je suis une personne à haut potentiel intellectuel ?

La première réponse est venue du compte rendu de mon test, qui semble dresser un portrait-robot quelque peu acide de ma personnalité. « Une anxiété de performance en lien avec une estime de soi défaillante qui ne vous autorise pas à prendre le risque de donner une réponse qui peut vous sembler incomplète, ou ne pas correspondre à ce qui serait attendu » : l'histoire de ma vie. « Un besoin de reconnaissance de vos singularités, peut-être en lien avec une lucidité accrue sur le monde et les gens qui le déterminent, et une difficulté à entrer en relation avec les autres sur le même mode de fonctionnement » : sans blague ! « Une crainte de ne pas être assez compétente qui vous freine dans vos choix de vie » : si peu ! Et puis en bas de la troisième page, cette conclusion, aux airs de rampe de lancement : « Nous faisons l'hypothèse que les résultats de cette évaluation vous permettront de mieux comprendre les particularités de votre fonctionnement cognitif, de mettre en œuvre votre plaisir à penser et de vous inscrire sereinement dans votre projet de vie. »

Un projet de vie. Voilà ce qu'il me fallait entreprendre : mieux me comprendre allait me permettre d'assumer qui j'étais et de commencer à construire quelque chose. Ce que j'avais également compris, c'est que je n'étais plus seule. D'autres avant moi s'étaient sentis en décalage et en inadaptation avec le monde qui les entoure. D'autres avant moi avaient mis un nom sur cette étrangeté au monde et je faisais à mon tour l'hypothèse qu'ils avaient su en tirer parti et en sortir grandis. C'est à eux que je pensais à ce moment-là. Qu'avaient-ils compris d'eux-mêmes et de leur histoire à la lumière de leur « potentiel » découvert ? Surtout, que pouvaient-ils m'enseigner sur la manière d'aborder cette nouvelle page qui se tournait pour moi ?

Il m'aura fallu une année supplémentaire et toutes ces rencontres pour réussir à comprendre ce que cela voulait dire, quelles implications cela avait sur moi et les autres, et m'aider à sortir du schéma de pensée dans lequel je m'étais enfermée.

Pour comprendre aussi qu'être né avec 130 de QI ne nous prédestine ni à de grandes ni à de petites choses. Tout comme être né avec 80, 100, 150 ne présage de rien. Chacun a en soi un potentiel qu'il convient d'exploiter à force d'efforts, d'énergie, de passion, de remise en question, d'ouverture... Mais cela n'est possible qu'en faisant la paix avec soi-même. En s'acceptant tel qu'on est. En connaissant ses forces et ses faiblesses, et en sachant que ni les unes ni les autres ne sont figées.

C'est grâce à toutes les personnes qui ont accepté de se confier à moi et qui témoignent dans cet ouvrage que j'ai pu comprendre tout cela. À travers leurs expériences, leurs ressentis, leurs émotions, j'ai voulu voir ce que nous avons en commun eux et moi, tout comme ce qui nous distinguait les uns des autres. Et c'est pour retrouver toutes ces nuances que j'ai décidé de partir à la rencontre de Claude, Benoît, Isabelle, Fernand, Justine, Johanna, Chloé, Rémi et Valentine. Si le haut potentiel nous rapproche, chacun de nous possède et conserve bien évidemment une identité et une personnalité qui lui sont propres. Loin de vouloir établir un quelconque portrait-robot, j'ai souhaité au contraire découvrir toutes les petites et grandes singularités que le haut potentiel a façonnées chez chacune des personnes rencontrées et assembler le tout pour montrer le haut potentiel comme une sorte de grande boule à facettes, brillant de bien des manières selon l'angle sous laquelle on l'observe. Le HPI est fait de nuances, il est protéiforme et impacte la vie de chacun d'une manière différente. C'est un « amplificateur » des émotions, des perceptions, des comportements... Tout est vécu extrêmement, incroyablement, immensément fort.

Tout au long de mes recherches et au fil de mon écriture, j'ai beaucoup entendu dire que le haut potentiel était devenu une « mode ». Que l'on voulait désormais en voir partout, tout le temps. Certaines personnes, notamment parmi les parents d'élèves en difficulté scolaire, peuvent être tentés de voir un surdon chez leur enfant comme explication à diverses souffrances qui n'ont parfois rien à voir. Mais si s'identifier à tort au haut potentiel peut sembler enviable, c'est avant tout le signe d'une réelle méconnaissance du sujet.

Parler de mode, c'est aussi oublier que les premières recherches sur l'intelligence et l'identification d'enfants surdoués remontent à plus d'un siècle. C'est porter des œillères sur le monde qui nous entoure, en omettant le fait que notre compréhension et notre prise en charge du sujet ont de nombreuses années de retard par rapport à plusieurs pays, comme les États-Unis, Israël ou la Grande-Bretagne. Non, le haut potentiel n'est pas une mode, même si sa présence sur le devant de la scène est récente. De plus en plus de livres y sont consacrés, des reportages, des émissions de radio et même des films, qui viennent changer l'image que l'on peut en avoir et, en un sens, le démystifier. De mon point de vue, il s'agit d'un élan à la fois positif et inévitable. Le risque, à terme, serait de tout mélanger. De vouloir à tout prix généraliser, élargir le concept et créer des notions figées décrétant qu'avoir un haut potentiel intellectuel détermine nos actions.

Dans le même temps, refuser de se pencher sur la question en prétextant cet effet de mode, c'est nier qu'il existe bel et bien une différence. C'est refuser de voir des particularités qui ne sont ni un handicap ni un super-pouvoir, qui existent chez les uns et sont absentes chez les autres et qui sont toutes le reflet d'un cerveau au fonctionnement atypique. Par atypique, j'entends sa définition simple et brute : qui diffère de la norme. Ni mieux ni moins bien. Juste différent.

Enfin, à côté de l'effet de mode dénoncé, la tendance est aujourd'hui à s'insurger contre « la légende noire du surdoué<sup>1</sup> » qui voudrait que douance rime avec dépression. Évidemment, je réfute l'idée que les personnes douées soient forcément en souffrance. Il est certain qu'une très grande partie d'entre elles, qu'elles soient conscientes ou non de cette particularité, vont bien et ont su vivre sans problème leur différence. Je ne me suis moi-même jamais sentie aussi bien que depuis que j'ai compris avoir un fonctionnement différent. C'est l'incompréhension qui m'a fait aller mal, en aucun cas le surdon.

---

1. En référence à l'article de Nicolas Gauvrit et Franck Ramus, « La légende noire des surdoués », *La Recherche*, n° 521, mars 2017.

Les personnes que j'ai interrogées comme celles que l'on retrouve dans ce type d'ouvrages ont été amenées, à un moment donné, à se poser des questions sur leur fonctionnement et ont pu vivre à des périodes de leur vie leur différence comme une difficulté. Elles ne forment en aucun cas un échantillon représentatif de la population. Cet ouvrage s'attache simplement à donner de l'écho à un ressenti qui est personnel, quitte parfois à mettre l'accent sur les choses qui font mal.

Parler et écrire sur le haut potentiel, c'est donc naviguer entre deux eaux. D'une part, refuser de créer de nouveaux stéréotypes, d'enfermer des personnes dans des caractéristiques. D'autre part, reconnaître que des particularités cérébrales naissent des différences de fonctionnement, de ressenti, par rapport à la grande majorité des gens. Le haut potentiel n'est ni un handicap ni une chance, c'est simplement une partie de nous-mêmes qu'il faut savoir apprivoiser. Sans être réduit à cela. Le but de cet ouvrage est aussi celui-là : mieux connaître ce sujet si fascinant et complexe.

Il n'est donc pas question ici de faire entrer quiconque dans une case, car comme l'a si bien écrit Josef Schovanec : « Ne nous enfermons pas dans une case. Il nous en manquerait une<sup>1</sup>. »

---

1. Joseph Schovanec, *Je suis à l'est ! Savant et autiste, un témoignage unique*, Plon, 2012.