

L'adulte surdoué

**Discerner les multiples
profils pour mieux
accompagner**



Table des matières

Introduction.....	5
Comment utiliser ce livre ?	6
LE SUPERHÉROS	13
L'enfance.....	14
Une gestion émotionnelle défailante	15
Un perfectionniste exigeant envers lui-même	17
Les relations interpersonnelles	19
La vie professionnelle du superhéros.....	22
Le travail d'équipe	22
L'épuisement professionnel	26
La vie personnelle du superhéros	28
Les relations de couple	29
La parentalité	33
Les troubles alimentaires	36
Le superhéros et la douance	36
Le superhéros et la démarche thérapeutique	37
LE CAMÉLÉON	42
L'enfance.....	43
Des émotions envahissantes	45
Les relations interpersonnelles	47

La vie professionnelle du caméléon	51
La sous-performance	51
L'épuisement professionnel	53
La vie personnelle du caméléon.....	55
Les relations de couple	56
La parentalité	59
Les crises existentielles.....	61
Les dépendances	63
Le caméléon et la douance	64
Le caméléon et la démarche thérapeutique	66
LE MARGINAL.....	68
L'enfance.....	69
La gestion émotionnelle.....	70
Les relations interpersonnelles	73
La vie professionnelle du marginal.....	75
Rejet de l'autorité.....	76
Performance variable	77
La vie personnelle du marginal	78
Les relations de couple	78
La parentalité	81
Les faux diagnostics.....	84
Les problèmes de santé, financiers ou légaux	86
Le marginal et la douance	89
Le marginal et la démarche thérapeutique	91

Conclusion	93
Est-ce une bonne idée de présenter directement le profil au client ?.....	95
Quels sont les meilleurs outils et démarches pour accompagner chaque profil ?.....	96

Introduction

Si vous travaillez déjà auprès des adultes surdoués, vous avez probablement été étonné de constater à quel point ils sont tous différents. D'ailleurs, ils posent toujours cette question : « Est-ce normal que je ne me reconnaisse pas dans toutes les caractéristiques associées à la douance ? ». Ils ont toujours vécu avec le sentiment de ne pas réussir à être tout à fait *normal*, et ils ont maintenant le sentiment de ne pas réussir à être un surdoué *normal*, comme dans les livres ! C'est pour combler cette lacune que j'ai écrit ce livre, qui présente trois profils très différents d'adultes surdoués : le superhéros, le caméléon et le marginal.

Comment utiliser ce livre ?

Les profils ne doivent pas être interprétés comme des identités immuables, mais plutôt comme des masques que les surdoués portent en fonction de leur vécu, de leurs mécanismes de défense et de l'environnement dans lequel

ils évoluent au quotidien. Parfois, ils peuvent porter un masque au travail et un autre à la maison. Être un caméléon à l'adolescence et un marginal en milieu de vie. Ces profils peuvent paraître antagoniques, mais ils sont plutôt complémentaires à l'œil averti.

Si vous êtes un professionnel à la recherche de certitudes sur les adultes surdoués, vous risquez d'être déçu! Chaque surdoué étant très différent, ce livre a pour objectif de faciliter et de stimuler la réflexion du thérapeute dans son accompagnement de l'adulte surdoué. Il ne doit pas être interprété comme une vérité absolue, ni se substituer au jugement et aux expériences professionnelles du thérapeute.

Je mentionne également que ce livre ne valorise pas une approche thérapeutique en particulier. Je crois fondamentalement que dans le domaine de la psychologie

et du mieux-être, la multitude d’approches est bénéfique pour répondre aux besoins divergents des clients. C’est au professionnel d’adapter les notions de ce livre à son approche personnelle.

D’ailleurs, j’ai remarqué que les accompagnements les plus efficaces sont ceux où il y a un écho entre la réalité actuelle du client et les défis que le thérapeute a lui-même déjà expérimentés. Si à la lecture de ces profils, vous réalisez que vous avez également vos propres profils en tête qui vous guident dans vos accompagnements, je vous invite fortement à mieux les définir et encore mieux, à les écrire concrètement. Cela va vous être grandement utile dans vos accompagnements futurs, car vous allez rapidement cerner les points communs entre vos clients et trouver un nouveau sens à votre travail auprès d’eux. Personnellement, mes accompagnements d’aujourd’hui sont beaucoup plus

rapides et efficaces qu'à mes débuts et mes clients sont toujours surpris de la facilité avec laquelle j'identifie leurs défis liés à la douance. Certains m'ont dit que j'avais des pouvoirs magiques !

J'espère que cette immersion dans ma vision de la douance intellectuelle chez l'adulte vous plaira et n'hésitez pas à me faire parvenir vos commentaires, suggestions et témoignages à la fin de votre lecture, c'est toujours grandement apprécié !



MESSAGE À L'ATTENTION DES ADULTES SURDOUÉS

QUI NE SONT PAS DES

PROFESSIONNELS OU THÉRAPEUTES !

Vous avez vu le titre de ce livre et vous avez décidé de le lire, par curiosité ou par nécessité. J'aurais probablement fait la même chose à votre place, tellement je suis curieuse de nature! Toutefois, je dois vous prévenir que contrairement aux livres dédiés directement au public des adultes surdoués, ce livre-ci a été écrit pour les professionnels. Il est donc plus axé sur les défis et les difficultés liés à chacun des profils, puisque ceux qui consultent un

professionnel de la santé traversent habituellement des périodes difficiles. Cela peut créer, au fil de la lecture, le sentiment que la douance est pénible et souffrante à vivre.

Malgré tout, il se peut que vous vous retrouviez dans les profils et que vous preniez conscience de vos défis ou des attitudes négatives que vous avez réussies à changer. Il y a un profil qui vous interpelle plus particulièrement ? Vous avez la furieuse envie de défendre les comportements d'un profil en particulier ? Fermer ce livre. Accordez-vous une pause. Avec le recul, vous découvrirez peut-être

que vous aviez raison de vous sentir interpellé et que vous avez fait une belle prise de conscience.

Dans tous les cas, je souhaite sincèrement que cette lecture soit un appel à devenir un surdoué épanoui et heureux, qui profite à fond de son potentiel. Bonne lecture !



LE SUPERHÉROS

Certains surdoués deviennent des superhéros. Souvent inconscient, les limites de ce profil se révèlent au grand jour quand le surdoué est confronté à une situation, une crise existentielle ou des défis plus intenses et sévères auxquels il ne peut faire face seul.

L'enfance

Habitué de ne compter que sur lui-même, le surdoué superhéros n'a pas bénéficié d'un soutien affectif constant et authentique de ses parents dans son enfance, même s'il vient parfois d'une famille très chaleureuse. Il a le sentiment de s'être éduqué tout seul, d'avoir appris et façonné ses principes de vie par lui-même, sans l'influence et le soutien de la famille.

Souvent, le surdoué superhéros vient d'une famille où les émotions sont taboues. Lorsqu'il exprimait une émotion

telle que la tristesse, le parent lui disait «arrête de pleurer» ou «parle avec des mots», plutôt que d'accueillir son émotion dans un premier temps et rationaliser avec lui par la suite.

Parce qu'il a l'impression que sa famille a failli à ses responsabilités en ne lui offrant pas un soutien et un encadrement adéquat, le surdoué superhéros compensera souvent en devenant hyper-responsable. Blessé de ne pas avoir été considéré comme suffisamment important par ceux qui comptaient le plus pour lui, il s'est bâti une carapace pour se protéger émotionnellement.

Une gestion émotionnelle défailante

Le surdoué superhéros ne parle pas de ses problèmes. Il garde tout en dedans. Il ne veut pas se montrer vulnérable et il projette souvent l'image d'une personne sûre d'elle-

même, avec une intelligence émotionnelle élevée. C'est que le surdoué superhéros ne se permet pas de vivre ses émotions. Il perçoit son hypersensibilité comme une faiblesse qu'il doit contrôler.

Lorsqu'une situation à forte charge émotionnelle survient, le surdoué superhéros cherche à rationaliser et intellectualiser immédiatement. Il préférera refouler ses émotions et sentiments plutôt que de vivre les pensées irrationnelles qui accompagnent souvent la première étape de l'expression de ceux-ci. En cherchant à les contrôler tout le temps, il transforme ses émotions en un processus logique et rationnel qui lui apporte un réconfort superficiel.

Sachant que les émotions refoulées vont souvent s'exprimer autrement, il n'est pas rare de voir un surdoué superhéros vivre avec un malaise chronique auquel les

remèdes traditionnels sont inefficaces (migraine, insomnie, maux de ventre, etc.).

Parce qu'il a surdéveloppé les mécanismes d'intellectualisation et de rationalisation, le surdoué superhéros est reconnu pour son esprit analytique et ses excellentes capacités en résolution de problèmes. C'est un profil qu'on retrouve souvent chez les surdoués qui travaillent dans le domaine de la santé, de l'administration ou de l'ingénierie. Au niveau économique, on retrouve davantage de surdoués superhéros dans la classe moyenne supérieure.

Un perfectionniste exigeant envers lui-même

Parce qu'il a souffert d'un manque d'attention et de soutien dans l'enfance, le surdoué superhéros a souvent un sentiment d'infériorité inconscient. Admettre celui-ci et y

faire face est toutefois trop douloureux pour que le surdoué entame une démarche réparatrice et une reconstruction sur des bases solides par lui-même.

Paradoxalement, pour camoufler ce sentiment d'infériorité, le surdoué superhéros développe souvent, comme mécanisme de défense, un sentiment de supériorité. Contrairement au complexe de supériorité (à ne pas confondre), où l'individu dégage une attitude prétentieuse et ouvertement narcissique, le surdoué superhéros vit son sentiment de supériorité de l'intérieur. Il s'est convaincu qu'il est meilleur que les autres, qu'il possède des qualités uniques et que ses défauts sont plus justifiables que ceux des autres.

Pour entretenir l'illusion d'un être supérieur, le surdoué superhéros dépense beaucoup d'énergie. Il est un grand perfectionniste et il a besoin de sentir qu'il a le

contrôle sur son environnement et sur ce que les autres pensent de lui. C'est pourquoi le surdoué superhéros est souvent ultra-performant, sa douance étant un précieux levier à son besoin de reconnaissance interne et externe. Il a souvent une apparence soignée, une maison bien rangée, etc. Les apparences sont très importantes pour lui, sans être nécessairement un individu superficiel.

Les relations interpersonnelles

Le surdoué superhéros se compare souvent aux autres, sans l'admettre ouvertement. C'est un processus interne associé à son besoin immense de se sentir admiré et important. Pour éviter que ce processus soit trop douloureux, le surdoué superhéros va apprécier la compagnie de personnes vivant des problèmes et des défis, parce qu'elles lui renvoient une image positive de lui-même.

Il évitera les situations ou individus qui le confronteraient à ses propres défauts et imperfections.

Si le surdoué superhéros a une bonne intelligence interpersonnelle, son entourage le perçoit comme une personne fiable et un excellent confident. Il aide les autres à envisager les situations sous une nouvelle perspective et son positivisme à toute épreuve est grandement apprécié. D'ailleurs, le surdoué superhéros appréciant particulièrement la reconnaissance, il se sent valorisé lorsque les autres ont besoin de lui. Cela vient combler son besoin de se sentir important aux yeux des autres tout en contribuant d'une façon positive à sa communauté.

Parfois, le surdoué superhéros n'a pas de bonnes habiletés relationnelles. Il sera alors davantage perçu comme un individu contrôlant, peu charismatique et hautain. C'est un profil plutôt rare, puisque le surdoué

superhéros développe habituellement rapidement ses aptitudes interpersonnelles, puisqu'elles lui serviront à combler ses besoins de reconnaissance et de contrôle sur son environnement.



La vie professionnelle du superhéros

Le surdoué superhéros est habituellement heureux au travail. Il est performant et donc apprécié par ses employeurs. Il est à l'écoute et donc apprécié par ses subalternes ou clients. Certaines situations ou contextes peuvent toutefois devenir nuisible à sa bonne santé mentale.

Le travail d'équipe

Parce qu'il possède de bonnes aptitudes en leadership, le surdoué superhéros apprécie habituellement les projets d'équipe. Toutefois, selon certains contextes, le travail d'équipe peut devenir une problématique. Dans la perspective où il est le chef d'équipe, le défi sera moins présent, car il a le contrôle et il sait comment accompagner efficacement ses compagnons dans sa vision de la

réalisation des objectifs établis. Mais dans la perspective où il doit travailler en collaboration avec des collègues de mêmes niveaux hiérarchiques, certaines complications peuvent émerger.

Premièrement, le surdoué superhéros pourrait être tenté de prendre en charge toute la production, afin d'éviter d'avoir à négocier avec les autres ou d'avoir à tolérer une production de moins bonne qualité. Si cette option est acceptée par les collègues, elle peut avoir de fâcheuses conséquences à long terme. Le surdoué peut devenir frustré de voir que tous les membres de l'équipe bénéficient de la reconnaissance liée à l'atteinte des objectifs. Sans réaliser qu'il s'est lui-même mis dans une situation où il empêchait les autres de participer, il en veut à ses collègues qui profitent de son travail exceptionnel.

Deuxièmement, il peut se retrouver dans un contexte où ses collègues ne souhaitent pas lui laisser tout le travail et où il doit inévitablement collaborer avec les autres. Le surdoué superhéros trouvera alors particulièrement ardu d'avoir à lâcher prise sur le fait que tout ne se réalisera pas comme il le veut. Utilisant ses compétences en leadership, il peut devenir rapidement contrarié si les autres ne sont pas aussi réceptifs qu'il le voudrait. Il argumentera sans relâche pour défendre son point de vue. Il acceptera très mal, par exemple, que son idée ne soit pas retenue lors d'un vote de groupe. Il dira des phrases telles que «ceci ne serait pas arrivé si on avait opté pour tel option (la sienne)» au lieu d'avoir une attitude de résolution de problèmes. Parfois, il sera tenté de diviser pour mieux régner. Bref, son attitude sera néfaste pour tout le groupe et nuira à la productivité et à l'ambiance de l'équipe. Peu habitué d'être le mouton noir

d'un groupe, cela peut affecter directement la santé mentale du surdoué superhéros.

Troisièmement, il peut se retrouver dans un contexte de travail d'équipe où il y a une autre tête forte talentueuse dans le groupe. Si leurs visions sur le projet sont similaires ou complémentaires, cela sera bénéfique pour tout le monde. Le surdoué superhéros appréciera le fait d'en avoir moins sur les épaules, sans avoir à sacrifier ses exigences en matière de qualité de travail. Toutefois, il est possible que leurs visions face au projet soient très différentes. Inconsciemment, le surdoué superhéros développera un esprit de compétition malsain où il dépensera de l'énergie à miner la crédibilité de l'autre, plutôt qu'à effectuer un travail de qualité.

L'épuisement professionnel

Le surdoué superhéros a l'habitude d'être très performant au travail. Sa douance intellectuelle facilite d'ailleurs grandement l'accomplissement de ses objectifs ambitieux. Mais son perfectionnisme et son besoin de reconnaissance peuvent le conduire à un épuisement professionnel. Certains contextes et situations peuvent le rendre plus vulnérable à cette problématique.

Premièrement, le surdoué superhéros qui a un patron qui offre énormément de rétroaction positive peut être bouleversé par l'arrivée d'un nouveau patron avare de commentaires positifs. Face à cette situation, il se peut que le surdoué superhéros ait le réflexe d'augmenter sa productivité déjà exceptionnelle pour obtenir l'approbation de son supérieur. S'il n'obtient pas le résultat souhaité, il peut devenir malheureux au travail et s'épuiser rapidement.

Deuxièmement, le surdoué superhéros peut se retrouver dans un contexte où il est entouré de gens plus talentueux que lui. Habitué de se comparer aux autres pour se rassurer sur sa valeur personnelle, il aura beaucoup de difficulté à s'adapter à cette situation. Orgueilleux, l'idée que ce contexte soit une formidable opportunité de développement et d'apprentissage est impossible à accepter. Il n'est pas rare, dans cette situation, de voir le surdoué superhéros devenir un employé difficile et sur la défensive, qui cherche constamment à prendre en faute ses collègues tout en étalant son savoir-faire. Cette tension interne et les conflits inévitables avec les collègues peuvent conduire à un épuisement professionnel.

En définitive, l'épuisement professionnel est toujours excessivement ardu à accepter par le surdoué superhéros. Soignant son image d'invincibilité, il perçoit cette maladie

mentale comme un signe de faiblesse indigne de lui. Il se peut que lors de son retour au travail, après un congé de maladie, il choisisse de changer d'employeur ou de milieu de travail pour ne pas avoir à affronter le regard de ceux qui connaissent son «épisode de faiblesse». Il se peut également que cette peur du regard des collègues l'amène à allonger (parfois éternellement) son congé, car il est convaincu que son épuisement a altéré négativement, et à tout jamais, la perception que les autres ont de lui.

La vie personnelle du superhéros

De l'extérieur, le surdoué superhéros projette souvent l'image d'une vie personnelle idyllique. Derrière cette façade, il traverse des épreuves et défis personnels comme tous les mortels de cette planète.

Les relations de couple

Deux aspects de la personnalité du superhéros peuvent nuire à ses relations amoureuses : son besoin de contrôle et son incapacité à prendre la critique, même lorsque celle-ci est constructive.

Premièrement, le besoin de contrôle et le perfectionnisme du surdoué superhéros peuvent devenir des obstacles à ce qui est la première étape d'une relation de couple : le choix d'un ou d'une partenaire. Le surdoué superhéros peut avoir beaucoup de difficulté à trouver le partenaire qui correspond à ses critères et attentes. Incapable de voir ses propres failles, il est convaincu d'être un amoureux idéal et il veut trouver sa moitié idéale.

Dans d'autres contextes, le surdoué superhéros se mettra rapidement en couple, mais avec un partenaire très

conciliant qui dédramatise son besoin de contrôle permanent. Si le conjoint conciliant a une bonne estime de soi, il apprendra à imposer ses limites au surdoué superhéros et à deux, ils s'influenceront positivement; le superhéros apprendra à l'autre à s'affirmer davantage et le conjoint apprendra au superhéros à être plus flexible. À l'inverse, si le conjoint est vulnérable et soumis, la relation peut devenir destructrice et le surdoué superhéros peut adopter des comportements similaires au pervers narcissique.

Ensuite, le besoin de contrôle du superhéros peut être issu de sa grande capacité d'analyse. Par peur de l'échec amoureux, il est fréquent que le surdoué superhéros cherche à lire et s'informer sur le sujet. Malheureusement, cette analyse en profondeur des enjeux amoureux peut l'amener à développer une idée très précise de ce qu'est

une relation de couple épanouie et réussie. Dans son désir de perfection et d'idéalisme, il peut soit imposer à l'autre son modèle (à coups de critiques et de pressions subtiles à se conformer) ou il peut tout simplement mettre fin à la relation quand il réalise que son modèle ne pourra pas être possible avec le partenaire actuel (sans chercher à adapter le modèle à sa réalité personnelle).

Deuxièmement, l'incapacité du surdoué superhéros à accepter la critique peut créer de fortes tensions dans le couple. Idéalement, le surdoué superhéros voudrait que son conjoint lui confirme constamment l'image d'un partenaire idéal qui sait comment rendre l'autre heureux en tout point. Mais c'est une vision du couple peu réaliste et compatible avec les frictions et insatisfactions inévitables du quotidien amoureux. La vie de couple confrontera le surdoué superhéros à ses propres failles et il éprouvera

beaucoup de difficultés à les accepter. Il pourrait par exemple se convaincre que c'est le conjoint qui est responsable de ses difficultés, que c'est la relation de couple qui l'a transformé négativement ou que c'est l'autre qui a une mauvaise influence sur lui.

Finalement, le surdoué superhéros heureux en couple a un partenaire qui critique peu. Idéalement, le partenaire a aussi une tendance naturelle à offrir beaucoup de reconnaissance à l'autre, tout en étant capable d'exprimer ses besoins et sentiments de façons positives. Si le conjoint a une bonne estime de soi, beaucoup d'humour et sait dédramatiser les complexités de la vie, le surdoué superhéros apprendra à lâcher prise et appréciera davantage les surprises et rebondissements de la vie.

La parentalité

Le superhéros est le profil où il y a le moins de parents. Souvent déçu par ses propres parents, il ne veut pas répéter les mêmes erreurs et il a peur que ses propres enfants soient déçus de lui-même (peur parfois inconsciente cachée sous les apparences d'une confiance incroyable en ses compétences parentales). Devenir parent est souvent une expérience transformatrice pour le surdoué superhéros et ce, de plusieurs façons.

Premièrement, la parentalité va le confronter face à sa propre enfance. Cela peut être une expérience très positive, car en réalisant l'ampleur de la tâche parentale, il cicatrisera ses propres blessures d'enfance. Il réalisera que malgré ses sentiments, ses parents ont fait beaucoup plus pour lui que ce qu'il percevait.

Deuxièmement, le surdoué superhéros peut avoir la fâcheuse tendance à projeter ses propres désirs et ambitions non accomplies chez sa progéniture. Cela est particulièrement présent lorsque l'enfant est lui-même surdoué. Par exemple, il est fréquent que le parent superhéros ait beaucoup de difficultés à accepter que son enfant surdoué, qui possède un talent inné avec un instrument de musique tel que le piano, ne soit pas particulièrement motivé à le développer. Il aura le sentiment qu'il y a un gaspillage de talent, surtout si son enfant préfère une activité moins prestigieuse où son talent est moins visible. Dans cette perspective, il est important d'amener le parent superhéros à lire sur l'importance de suivre les goûts de l'enfant dans le développement d'un talent. Le désir de s'améliorer, qui est à la base du développement de n'importe quel talent, est largement

influencé par le plaisir et l'intérêt. Cela évitera les déceptions à long terme, où l'enfant se désistera de l'activité imposé dès qu'il en aura la possibilité (en sabotant, par exemple, une audition importante pour une école de musique prestigieuse).

Troisièmement, le surdoué superhéros peut éprouver beaucoup de culpabilité dans son rôle de parent. Il peut s'attribuer les échecs et difficultés de ses enfants. Si l'enfant est, par exemple, en échec scolaire, il peut le voir comme son propre échec à titre de parent. Il a l'impression de ne pas en avoir fait assez et d'avoir manqué à ses responsabilités. Le surdoué superhéros garde ses angoisses parentales à l'intérieur et dégage plutôt une confiance étonnante et parfois exagérée en ses compétences à titre de parent.

Les troubles alimentaires

Le besoin de contrôle et le perfectionnisme du surdoué superhéros peut l'amener à développer des troubles alimentaires importants : boulimie, anorexie, et de façon plus insidieuse, l'orthorexie. Le surdoué superhéros est convaincu que les mesures draconiennes qu'il applique à son corps sont justifiées et qu'elles sont le reflet de sa force de caractère hors norme. Ces troubles sont aussi associés au besoin du surdoué superhéros d'être parfait et de projeter une image idyllique aux autres. Dans les faits, le trouble alimentaire du surdoué superhéros est souvent le reflet de son grand malaise intérieur.

Le superhéros et la douance

Habitué de performer, le surdoué superhéros réussie bien les tests d'intelligence. Il découvre souvent sa

douance par hasard, via des tests en milieu de travail ou via l'évaluation d'un enfant. La découverte de celle-ci n'est pas une grande surprise pour lui et il perçoit la douance de façon positive. Il est convaincu que les défis associés à celle-ci (hypersensibilité, éparpillement, etc.) ne s'appliquent pas à lui et qu'il les gère très bien. S'il consulte un spécialiste en douance, c'est plutôt pour développer son potentiel et atteindre ses objectifs plus rapidement.

Le superhéros et la démarche thérapeutique

Le surdoué superhéros consulte rarement de façon proactive. Accoutumé à ne compter que sur lui-même, il voit la thérapie comme un signe de faiblesse. Puisqu'il a basé la construction de sa personnalité sur une apparente invincibilité, l'idée même de se retrouver dans une situation où il est convenu qu'il peut se montrer vulnérable à une autre personne crée un malaise interne.

Tout de même, le surdoué superhéros fait parfois face à de grands défis qu'il ne peut pas surmonter seul. Il est le profil le plus difficile à aider chez les adultes surdoués. En effet, il peine à accorder de la crédibilité au thérapeute. Pour lui, le thérapeute est facultatif à la démarche thérapeutique. Il est convaincu d'être capable de s'en sortir seul et d'être un cas particulier et unique qui le situe hors du champ de compétence général du thérapeute.

Il préférera se convaincre de l'incompétence de l'intervenant plutôt que d'admettre qu'il a un problème ou des défis à relever. Ses mécanismes de défense très puissants l'empêchent de s'ouvrir et de se montrer vulnérable, ce qui rend le processus thérapeutique long et ardu pour lui.

ATTENTION !

Vous avez un client potentiel qui pose beaucoup de questions sur vos services et qui veut des détails très précis (outils, étapes, livres, etc.).

Vous pourriez croire à un client intéressé qui agit à titre de consommateur averti en magasinant intensément son professionnel. En fait, il s'agit peut-être d'un surdoué superhéros qui cherche à vous soutirer votre démarche thérapeutique pour pouvoir la suivre par lui-même par la suite, sans vous !

Le professionnel de la douance qui souhaite aider le surdoué superhéros doit avoir une approche très douce et positive pour établir une relation de confiance. La relation doit se poser sur un principe d'égalité et le professionnel doit éviter de s'attribuer un rôle d'expert. Si le surdoué superhéros perçoit que le professionnel a une mauvaise impression de lui, il pourrait concentrer son énergie à rectifier la perception du thérapeute, plutôt que de se concentrer sur sa démarche. C'est pourquoi le professionnel doit porter une attention particulière au besoin de reconnaissance du surdoué superhéros.

Parce qu'il a souvent cherché à trouver ses propres ressources pour s'aider de façon autonome, le surdoué superhéros a habituellement une grande connaissance du domaine du développement personnel. Le professionnel de la douance pourrait être étonné de constater qu'en théorie,

le surdoué superhéros semble détenir les connaissances et compétences nécessaires pour être heureux et épanoui.

Dans les faits, le surdoué superhéros est souvent malheureux. Son besoin d'être invincible et parfait l'empêche de nouer des relations intimes, authentiques et profondes avec les autres. Ses nombreuses certitudes et principes moraux lui permettent de se sentir en contrôle, mais limitent en même temps son plaisir de vivre. Le surdoué superhéros a besoin d'entreprendre une démarche pour trouver son authenticité profonde et apprécier celle-ci dans toute son imperfection.



LE CAMÉLÉON

Certains surdoués deviennent des caméléons. Sans qu'il en soit conscient, le surdoué caméléon s'adapte à toutes les situations en fonction des besoins et attentes de l'entourage. Il sait comment plaire et être apprécié en tout temps, au détriment de ses propres besoins et désirs.

L'enfance

Le surdoué caméléon a souvent vécu une fusion émotionnelle, positive ou négative, avec un de ses parents (parfois les deux) durant l'enfance. Grâce à son hypersensibilité, l'enfant surdoué a été capable de capter rapidement le ressenti interne de ce parent. Inconsciemment, il a mis en priorité les sentiments et émotions de ce parent plutôt que les siens. Le bien-être du parent est devenu plus important pour lui que son propre bien-être.

Dans l'enfance, l'enfant surdoué caméléon avait souvent de l'inquiétude lorsqu'il devait quitter son parent fusionnel, ce qui était souvent perçu comme de l'angoisse de séparation par les adultes. Le parent étant son principal repère émotionnel, l'enfant caméléon ne savait pas comment gérer ses propres émotions et sentiments lorsqu'il se retrouvait seul.

L'enfant caméléon a souvent été surprotégé par sa famille, qui lui a transmis l'image d'un monde où il faut avoir peur et toujours craindre le pire pour survivre. Loin de se rebeller face à cette attitude, il a été un enfant sage. Son désir de plaire et de rendre heureux son parent fusionnel a été un puissant moteur qui l'a amené à taire ses propres besoins et intérêts.

Des émotions envahissantes

Le surdoué caméléon ne vit pas l'hypersensibilité, il l'a subit. Il n'a pas de filtre émotionnel. Il ne sait pas faire la différence entre ses propres émotions et ceux des autres. Il les vit tous avec la même intensité. Cela le rend très émotif et il a parfois l'impression de se noyer dans un énorme tourbillon d'émotions, sans toujours savoir pourquoi il les ressent.

Le surdoué caméléon a réellement une empathie hors norme. Voir un humain ou un animal souffrir (même si c'est à la télévision) lui est insupportable. Cela peut l'affecter grandement, à tel point qu'il pourrait souffrir de pensées intrusives reliées à cette vision par la suite (tel un mini choc post-traumatique). Il ne sait pas comment effectuer un détachement émotionnel normal et positif face aux événements du quotidien.

Le surdoué caméléon n'a pas le contrôle sur ses émotions et sentiments. Chaque petit incident est vécu intensément. Le mental étant davantage attiré par le négatif, l'équilibre émotionnel est difficile à atteindre pour lui. La vie lui semble souvent hostile et incohérente, particulièrement en ce qui a trait aux personnes mal intentionnées et méchantes envers les autres.

Pour se protéger de cet envahissement émotionnel, le surdoué caméléon privilégie souvent les méthodes de retrait. Elles peuvent être positives (ressourcement, méditation, temps de qualité pour soi, les arts) ou négatives (excès dans les jeux de hasard, les drogues, la sexualité ou les nouvelles technologies). C'est un profil qu'on retrouve souvent chez les surdoués qui travaillent dans le domaine de l'éducation ou des arts. Au niveau économique, on

retrouve davantage de surdoués caméléons dans la classe moyenne inférieure.

Les relations interpersonnelles

Le surdoué caméléon est toujours dans l'anticipation d'un chamboulement externe qui confirmerait ses angoisses internes. Il a peur de déranger, de ne pas être apprécié, d'être rejeté, etc. Parfois, cela peut entraîner une légère paranoïa; le surdoué caméléon interprétera erronément un événement banal (exemple : un clin d'œil entre deux personnes) et il sera convaincu que cela le concerne, que les autres le détestent ou se moquent de lui.

Le surdoué caméléon a besoin de l'approbation des autres et est prêt à beaucoup de sacrifices pour l'obtenir. Il est souvent apprécié pour sa serviabilité, sa gentillesse

permanente et son empathie. Il est souvent reconnu comme une «bonne personne», car il agit toujours avec les meilleures intentions du monde. Il est dans l'extrême gratitude; tout ce que les autres font pour lui, il ressent le besoin de le redonner au centuple. S'il ne peut pas offrir quelque chose d'équivalent en retour, il se sent coupable. C'est pourquoi les cadeaux et services à son attention le mettent mal à l'aise.

Le surdoué caméléon n'exprime par sa personnalité. Il est le plus neutre possible (autant dans l'habillement que dans les loisirs, les habitudes de vie, etc.). Il souhaite être incognito et ne pas sortir du lot. Devenir le centre d'attention est anxiogène pour lui et il évite toutes situations où il serait sous les feux des projecteurs.

Le surdoué caméléon ne sait pas ce qui est bon pour lui, car il s'est toujours adapté aux autres. C'est pourquoi il

a beaucoup de difficultés à prendre des décisions qui le concernent. Il va plutôt se référer à son entourage en posant souvent les questions suivantes : Selon toi, qu'est-ce que je devrais faire ? Qu'est-ce que je devrais en penser ? Que ferais-tu à ma place ? Etc.

Son immense serviabilité et sa gentillesse excessive peuvent attirer certains profiteurs et personnes aux mauvaises intentions. Mal entouré, le surdoué caméléon est malheureux, car il est conscient qu'il n'a pas des relations saines (conjoint, amis, membres de la famille ou collègues), mais il se sent impuissant à ce sujet. Il n'a pas une image assez positive de lui-même pour croire qu'il est possible d'établir des nouvelles relations plus agréables avec d'autres individus. Il n'est pas capable non plus de couper les ponts par lui-même, car cela impliquerait de blesser l'autre.

Parfois, son besoin d'approbation explicite et constant peut être lourd à porter pour l'entourage du surdoué caméléon et mener à sa plus grande peur; le rejet des autres. Même si c'est par un individu méchant et problématique, le surdoué caméléon trouvera ardu d'accepter cette rupture des liens et pourra être tenté de modifier sa personnalité ou ses attitudes pour plaire et récupérer celui qui l'a rejeté.



La vie professionnelle du caméléon

Le surdoué caméléon est habituellement heureux au travail et apprécié par les autres. Toutefois, certains contextes et périodes de sa vie peuvent être plus problématiques et entraîner certains défis.

La sous-performance

Le surdoué caméléon est sous-performant au travail, et ce pour plusieurs raisons. Premièrement, il a peur d'être rejeté par les autres s'il excelle dans son domaine. Deuxièmement, toute son énergie est dévolue au côté social de la vie professionnelle. En effet, sans nécessairement être un individu perçu comme très sociable, le surdoué caméléon va avoir plus d'inquiétudes au sujet de ses relations de travail qu'au sujet de son évaluation annuelle. Être apprécié de ses collègues est plus

important qu'être reconnu pour son expertise et ses performances.

Le surdoué caméléon est sous-performant par rapport à son potentiel, mais il est capable d'effectuer facilement le minimum requis pour paraître dans la norme face aux autres. C'est pourquoi cette sous-performance n'est pas perceptible par ses employeurs et ses collègues. Lui-même n'en est pas toujours conscient.

La sous-performance du surdoué caméléon n'est pas problématique en soit, mais elle peut le devenir lorsque le surdoué souhaite réaliser ses projets et ambitions. Premièrement, le manque de confiance en ses capacités peut l'empêcher de prendre action pour accomplir ses objectifs ambitieux. Dans ce contexte, le surdoué caméléon préférera continuer de rêver longuement, sans souhaiter transposer ses rêves et désirs dans la réalité.

Deuxièmement, habitué de faire le strict minimum, il devra surmonter son réflexe de paresse et de *loi du moindre effort* s'il décide d'agir. En effet, il peut abandonner facilement face aux obstacles inévitables qu'entraîne tout projet personnel.

Troisièmement, son besoin d'accomplissement le confrontera à ses peurs liées à l'approbation des autres; la peur de déranger, de prendre sa place, de ne plus être apprécié s'il réussit et atteint des sommets élevés. Il sera ambivalent et inconfortable, avec le sentiment constant de devoir choisir entre son désir de s'accomplir et son désir de plaire aux autres.

L'épuisement professionnel

Il n'est pas rare de voir le surdoué caméléon choisir un domaine d'emploi lié aux intérêts des parents ou du

conjoint, plutôt qu'un domaine pour lequel il a un véritable intérêt. Si tel est le cas, lorsque le surdoué caméléon justifiera son choix de carrière, il dira souvent que c'est parce que les autres lui ont toujours affirmé qu'il serait bon à cette profession ou que c'est ce que ses parents ont toujours souhaité pour lui.

Cette absence de motivation profonde pour son travail peut entraîner un épuisement professionnel. Celui-ci ne sera pas lié à un sentiment de surcharge, mais plutôt à un sentiment d'aliénation par rapport au travail. Le surdoué caméléon n'est plus capable d'accomplir ses tâches et d'apprécier son travail comme il l'a toujours fait. Il ressent le besoin soudain de trouver un sens profond à ce qu'il fait et il ne réussit pas. Beaucoup de surdoués caméléons vivent cette situation lorsqu'ils sont frappés par la crise de milieu de vie (à environ 40 ans).

Le surdoué caméléon peut également vivre un épuisement professionnel lié à son contexte de travail. S'il se retrouve dans un milieu très compétitif et agressif où il y a peu de solidarité, il aura vivement le sentiment de ne pas être à sa place et d'être dans un monde hostile. Il peut ressentir beaucoup de frustrations de voir des collègues méchants et égoïstes obtenir les postes les plus intéressants et réussir à s'accomplir professionnellement. Cela remet en question sa vision idéaliste de la vie où les hommes les plus vertueux ont une meilleure vie.

La vie personnelle du caméléon

Pour le surdoué caméléon, ses proches sont le centre de son univers (amis, conjoints ou/et enfants). Il a besoin de se sentir entouré et apprécié des autres. Parce qu'il est très gentil, il est souvent perçu comme naïf et influençable par les personnes mal intentionnées à la recherche d'une

proie facile. Malgré tout, le surdoué caméléon qui apprend à bien s'entourer peut s'épanouir.

Les relations de couple

Le surdoué caméléon est souvent dépendant affectif. Le choix du conjoint est extrêmement important et déterminant au niveau de la satisfaction relationnelle. Face à un conjoint indépendant et peu impliqué, le surdoué caméléon sera malheureux et peu confiant, sans pourtant être convaincu de mériter mieux. Face à un conjoint impliqué et dévoué, le surdoué caméléon sera heureux dans son couple et s'épanouira, mais avec une base toujours fragile, parce que basé sur l'amour et l'approbation de l'autre.

Dans sa relation, le surdoué caméléon peut se faire reprocher sa grande sensibilité. Par exemple, certaines

expressions banales et fréquemment utilisées en société peuvent revêtir un caractère offensant pour le surdoué caméléon, qui tentera alors de convaincre l'autre de son point de vue. Malheureusement, ce sera souvent un échec et le surdoué caméléon sera énormément déçu que l'autre ne comprenne pas l'importance d'être extrêmement gentil et serviable, sans réaliser que c'est lui qui est excessif dans son adaptation aux autres.

Non habitué d'affirmer ses propres besoins, le surdoué caméléon a souvent la mauvaise habitude de les exprimer de façon vague et confuse. Par exemple, il dira «Dans la vie, il faut planifier des activités avec son conjoint pour que la relation fonctionne » plutôt que de dire directement «J'aimerais qu'on se planifie un week-end en amoureux pour passer du temps ensemble». Pour cela, la communication peut être particulièrement ardue dans le

couple, un conjoint étant trop direct pour la sensibilité de l'autre et l'autre utilisant trop de tact et de flou pour bien se faire comprendre. Le surdoué peut ressentir énormément de peine et de la frustration parce que la difficulté de l'autre à deviner ses besoins et émotions est interprétée comme un manque d'amour, sans réaliser que c'est lui-même qui ne les exprime pas clairement.

La grande adaptabilité du surdoué caméléon peut également faire apparaître ce qui ressemble à une usurpation de l'identité de l'autre. Le surdoué caméléon adoptera les mêmes intérêts, passions et activités que l'être aimé. C'est un processus généralement inconscient et révélateur des problèmes affectifs et identitaires du surdoué.

La rupture dont il n'est pas l'initiateur est incroyablement dévastatrice pour le surdoué caméléon. Tel

que mentionné précédemment, même s'il s'agit d'une relation malsaine, le surdoué caméléon cherchera à devenir le conjoint rêvé aux yeux de l'autre pour récupérer celui qui est son univers et ses repères. Parfois, une séparation particulièrement difficile peut entraîner une peur de l'engagement à plus long terme pour le surdoué caméléon. Celui-ci préférera appuyer les bases de son besoin d'approbation sur l'amitié plutôt que sur l'amour et exprimera un détachement émotionnel excessif envers le sexe opposé.

La parentalité

La parentalité est souvent synonyme de tourbillon émotionnel à deux facettes opposées pour le parent caméléon. D'un côté, il est très préoccupé par le bien-être émotionnel de son enfant et par l'idée d'être un parent totalement dévoué. Mais la réalité rendant ce fantasme

très difficile à transposer dans le quotidien, le parent caméléon peut ressentir beaucoup de culpabilité à l'idée de ne pas être un parent parfait. Cela peut entraîner une forte propension à surprotéger l'enfant, pour éviter de vivre les souffrances et émotions intenses associées aux expériences désagréables.

De l'autre côté, la parentalité est perçue comme très envahissante par le parent caméléon, qui a l'impression d'étouffer sous la pression et les besoins de sa progéniture. Cela a pour conséquence que son besoin de «s'échapper» de la vie familiale pour se ressourcer est plus fréquent que chez les autres parents.

L'expérience de la parentalité du surdoué caméléon varie beaucoup entre ces deux extrêmes, l'équilibre est difficile à atteindre au niveau émotionnel et il n'est pas rare que le surdoué caméléon ait le sentiment de vivre avec une

fatigue omniprésente depuis l'arrivée de l'enfant. Il peut ressentir de la culpabilité à l'idée qu'il n'apprécie pas son rôle de parent autant qu'il le devrait.

À long terme, l'enfant du parent caméléon peut chercher à gérer et à éviter à son parent hypersensible les situations à forte intensité émotionnelle négative, perpétuant ainsi le cercle vicieux de la prise en charge des émotions d'autrui. Cette problématique doit être portée à l'attention du surdoué caméléon.

Les crises existentielles

Le surdoué caméléon a le sentiment de vivre avec le poids du monde sur ces épaules. Trop conscient des émotions et sentiments des autres, il a toujours vécu avec cette hypersensibilité envahissante et il ne sait pas comment trouver la paix intérieure. Il regarde autour de lui

et tout ce qu'il voit c'est l'absurdité de la vie dans toutes sa splendeur; des êtres déshumanisés et autodestructeurs motivés par l'appât du gain et la cruauté. Il trouve cela impossible d'être positif face à tant de souffrances. De plus, il constate que la vie est souvent injuste, que le karma est un concept qui se reflète peu dans la réalité.

Ce tourbillon de pensées existentielles et sans réponse satisfaisante, lorsqu'il est mal canalisé, peut mener le surdoué caméléon à la dépression existentielle, parce qu'il prend soin de tout le monde, mais il oublie complètement de prendre soin de lui-même. Il ne s'accorde pas la même importance qu'aux autres et ce même si sa fragilité émotionnelle le rend plus vulnérable. Parfois, il peut en venir à la conclusion que sa présence et sa vie sont insignifiantes et absurdes en ce monde. Cela peut même le

conduire à des pensées suicidaires où le surdoué caméléon perçoit la mort comme une délivrance de ses souffrances.

Les dépendances

Parfois, dans une perspective d'automédication, le surdoué caméléon peut développer une ou plusieurs dépendances. Les sources sont variables (drogues, jeux de hasard, sexualité, nouvelles technologies, etc.), mais l'objectif reste toujours le même : réduire le stress et la souffrance liés à l'hypersensibilité émotionnelle. La dépendance devient un mécanisme de défense pour le surdoué caméléon et répond au besoin de se couper du monde extérieur, mais également de son propre monde intérieur.

Le caméléon et la douance

Dans un premier temps, le surdoué caméléon, sensibilisé par une autre personne à l'idée qu'il est peut-être surdoué, rejettera promptement cette possibilité. Il ne se voit pas du tout comme une personne avec des capacités cognitives hors normes, même s'il reconnaît avoir de la facilité à assimiler des concepts et connaissances. Toutefois, il trouve le terme *surdoué* pompeux et surréaliste, difficilement applicable à sa situation.

C'est souvent à travers les caractéristiques affectives (et non cognitives) de la douance que le déclic s'effectuera et que le surdoué caméléon développera un intérêt pour la douance intellectuelle. En effet, il se reconnaît tellement dans la fragilité émotionnelle des écrits sur la douance qu'il ne peut s'empêcher de vouloir mieux comprendre le phénomène, malgré ses réticences du départ.

L'étape du test d'intelligence chez un professionnel est très stressante pour le surdoué caméléon. D'abord, ses scrupules l'empêchent de contacter le professionnel avec aisance. Et s'il se trompait ? Et si le professionnel le trouvait vraiment prétentieux de se croire surdoué ? Et si le test était non concluant, serait-il capable de surmonter la honte ? Autant de questions qui créent beaucoup d'angoisse avant même d'avoir entrepris une quelconque démarche.

Parce que le surdoué caméléon doute de ses capacités cognitives, il sous-performe dans les tests. Son incapacité à contrôler son stress nuit grandement à ses résultats. Souvent, il obtient un résultat entre 115 et 130, soit un résultat supérieur à la moyenne de 100, mais sous la barre des 130 habituellement utilisée pour confirmer ou infirmer la douance.

Le caméléon et la démarche thérapeutique

Le surdoué caméléon est souvent motivé à entreprendre une démarche thérapeutique. Il souhaite véritablement être aidé et il est souvent grandement apprécié par les professionnels. Sa grande gentillesse peut toutefois devenir un obstacle au succès de son parcours thérapeutique et le professionnel doit être à l'affût de certains pièges.

Le surdoué caméléon ne remettra pas les idées et affirmations du professionnel en question. Habitué de s'adapter aux autres, il approuvera tout et cherchera à plaire au thérapeute plutôt que de chercher en lui-même sa propre vérité. Cette attitude peut donner le sentiment au professionnel que son client progresse rapidement et avec succès, alors que c'est plutôt l'inverse. Le surdoué caméléon continue d'appliquer son mécanisme habituel et

le professionnel devient le nouveau guide émotionnel qui dicte les sentiments et perceptions appropriés.

Pour pallier à ce problème, le professionnel de la santé doit éviter d'émettre des affirmations auxquelles le surdoué caméléon serait tenté de s'identifier aussitôt, mais plutôt guider celui-ci à l'aide de questionnements et de réflexions variables. Le surdoué caméléon a besoin d'entreprendre une démarche pour trouver son unicité profonde et apprécier celle-ci dans toute son originalité.



LE MARGINAL

Le surdoué marginal est anticonformiste et impulsif. Souvent perçu comme instable ou provocateur, il vit sa vie selon ses convictions, même si cela implique d'être rejeté par les autres. Peu sensible aux conventions sociales, il peut ressentir de la frustration face à la difficulté de trouver sa place dans un monde rempli de systèmes et de protocoles auxquels il n'adhère pas.

L'enfance

L'enfant surdoué marginal a souvent vécu dans un environnement très permissif. Pour lui, la liberté est un droit acquis et les contraintes sont une torture.

Relevant la moindre incohérence, il a toujours senti le besoin de remettre en question les conventions et les idées reçues. Parfois, cette habitude a eu pour conséquence que les autres, plus particulièrement les

figures d'autorité, lui ont accolé l'étiquette d'enfant difficile et opposant. Dans d'autres cas, si l'enfant est plus chanceux, il a bénéficié d'un entourage qui a valorisé et nourrit ses questions et réflexions sur le monde.

Très tôt, l'enfant marginal a intégré qu'il était différent des autres. Parfois, il l'accepte avec une résilience peu commune pour un enfant ou un adolescent. D'autres fois, il peut recevoir un ou des diagnostics et être convaincu d'avoir une maladie mentale qui explique son fonctionnement et ses comportements atypiques.

La gestion émotionnelle

Toutes les sphères de la vie du surdoué marginal sont contrôlées par ses émotions. Il vit et fait des choix en fonction de son ressenti plutôt que de manière rationnelle. Sa motivation, ses relations, son travail; tout est

constamment influencé par son hypersensibilité émotionnelle, sans que ce soit toujours un processus conscient. Très intense, le surdoué marginal est incapable de fonctionner en mode «pilote automatique» et d'attendre d'avoir du recul avant de réagir. Il se sent constamment interpellé par tout ce qui l'entoure et il répond promptement quand une chose éveille en lui des sentiments et réactions.

Le surdoué marginal est têtu. Il préférera faire à sa tête et se tromper que de suivre le moule et réussir. Il a besoin d'explorer, de découvrir et d'interpréter le monde à sa façon. C'est son intuition qui lui sert de boussole. Cette indépendance d'esprit peut causer bien des difficultés dans les situations où il doit se soumettre à une autorité, car il préférera suivre son instinct que les ordres donnés.

L'hypersensibilité émotionnelle du surdoué marginal, fusionnée à son impulsivité, peut engendrer des épisodes de grandes confusions, où il ne sait plus distinguer l'intuition des émotions. Il n'est pas rare, pendant cette période de vulnérabilité, de voir le surdoué marginal prendre des décisions hâtives qu'il regrettera plus tard.

Souvent, le surdoué marginal a une personnalité androgyne (à ne pas confondre avec l'androgynie liée à l'apparence physique ou l'hermaphrodisme), c'est-à-dire qu'il ne s'identifie pas aux modèles sociaux associés à chacun des sexes et qu'il n'a pas peur d'explorer des intérêts ou d'afficher des traits de caractère habituellement attribués à l'autre sexe.

Face aux défis, le surdoué marginal utilise souvent des mécanismes de défense peu efficaces : le déni et la pensée magique. Plutôt que d'être proactif et de faire face à ses

problèmes, le surdoué marginal les ignore en espérant que ceux-ci vont éventuellement disparaître ou se régler d'eux-mêmes.

Parce qu'il a besoin de liberté et qu'il possède souvent un talent créatif, c'est un profil qu'on retrouve beaucoup chez les surdoués qui sont travailleur autonome (libéral ou pigiste) ou qui travaillent dans des domaines atypiques. Au niveau économique, on retrouve davantage de surdoués marginaux dans les classes sociales aux extrémités, soit dans le 5% inférieur et supérieur.

Les relations interpersonnelles

Le surdoué marginal est souvent un grand solitaire. Il apprécie la compagnie des autres à petite dose, mais il a énormément besoin de son espace personnel pour se sentir libre et bien dans sa peau. Il se sent souvent jugé par les

autres parce qu'il voit les choses différemment ou parce qu'il adopte un mode de vie non traditionnel.

De plus, malgré ses bonnes intentions, ses réflexions et comportements créent souvent des malaises chez les autres et il trouve cette incompréhension mutuelle très difficile. Il est souvent surpris de constater à quel point les autres sont conformistes et peu ambitieux. Il n'apprécie pas que les autres cherchent à le faire entrer dans le moule de la société. C'est pourquoi il a souvent un cercle d'amis peu élargi, mais composé de personnes qui ne le jugent pas. Parfois, il n'a pas d'amis du tout et la solitude omniprésente est très douloureuse.



La vie professionnelle du marginal

Le surdoué marginal a souvent un parcours professionnel en dent de scie qui évolue en fonction de ses passions et des opportunités plutôt qu'en fonction du modèle social traditionnel. Les nombreux changements d'employeurs ou de domaines font de lui un généraliste sur de nombreux sujets, mais rarement un expert dans un seul domaine. Il est souvent autodidacte : il développera ses compétences lui-même en fonction de ses intérêts plutôt qu'en suivant un cursus scolaire linéaire. D'autres fois, il a plusieurs diplômes d'établissements reconnus, mais dans des domaines très variés. La vie professionnelle du surdoué marginal est souvent chaotique et à l'opposé des parcours habituels. Deux aspects en particulier accentuent ses difficultés dans la sphère professionnelle : son rejet de l'autorité et sa performance variable.

Rejet de l'autorité

Le surdoué marginal a depuis l'enfance de la difficulté à se soumettre docilement aux figures d'autorité. Dans un cadre de travail traditionnel, son attitude insoumise peut être très mal perçue par son patron et ses collègues. La pertinence de ses interventions et remises en question des conditions de travail, des modes de production et autres aspects du milieu de travail n'est pas reconnue et plutôt dévalorisée. Il n'est pas rare de voir le surdoué marginal être qualifié d'employé difficile ou provocateur. Cette étiquette crée beaucoup de colère et de tristesse chez le surdoué qui a de bonnes intentions.

Parce que leur mentalité de révolutionnaire est peu adaptable aux milieux de travail traditionnels, il est fréquent de voir le surdoué marginal décider de travailler à son compte, sans patron. Bien que cette décision soit positive

pour le besoin de liberté et de créativité du surdoué marginal, elle comporte aussi beaucoup d'autres défis auxquels il n'est pas toujours préparé.

Performance variable

Le surdoué marginal offre souvent une performance de travail variable. Guidé par la passion et la créativité, terminer ses projets peut rapidement devenir insurmontable lorsque l'intérêt et le plaisir du départ se sont dissipés. Sa persévérance et sa motivation sont basées sur des mécanismes internes qu'il n'a pas appris à contrôler et il a souvent le sentiment d'en être totalement dépourvu.

Son manque de constance et d'organisation est souvent critiqué par ses employeurs, collègues et clients, ce qui nuit terriblement à sa crédibilité. À long terme, il a le sentiment d'être condamné à l'échec et au même cercle

vicieux ; recommencer dans un nouveau domaine ou un nouveau projet en espérant que le prochain soit le bon, sans jamais se sentir totalement en contrôle de sa motivation et de ses performances.

La vie personnelle du marginal

Le surdoué marginal vit selon ses valeurs et convictions, parfois même au détriment du gros bon sens. Son entêtement, son émotivité et son besoin de liberté peuvent compliquer certains aspects de sa vie personnelle.

Les relations de couple

Dans les relations de couple, le surdoué marginal préfère la passion à la raison. Le choix du partenaire va s'effectuer en fonction de l'attirance physique et autres considérations superficielles, plutôt que sur une réelle connexion physique et intellectuelle. C'est pourquoi il n'est

pas rare de voir le surdoué marginal cumuler les courtes aventures romantiques sans vivre de véritables relations amoureuses. Souvent, il n'est pas conscient de son modèle qu'il reproduit à chaque nouvelle rencontre et il se convainc plutôt qu'il n'a pas encore rencontré le bon individu qui changera tout. Dans de rares cas, il se convainc plutôt que l'amour à deux est un leurre et qu'il ne souhaite pas de relations à long terme, même s'il trouve la solitude pénible.

Dans d'autres cas, le surdoué marginal va être en couple avec une personne qui le stimule autant sur le plan physique qu'intellectuel, dans un désir sincère de relation à long terme. Toutefois, la routine, ainsi que la difficulté à accepter et appliquer les principes de fidélité et d'exclusion, tels que valorisés et reconnus par la société, vont être des obstacles à la réussite de son couple. Le surdoué marginal veut les bénéfices d'une relation affective stable et les

bénéfices d'une vie libre et spontanée. Si le partenaire a une vision plus traditionnelle du couple, le surdoué marginal dépensera beaucoup d'énergie à contrôler ses envies et pulsions. Il peut parfois mener une double vie pour combler ses désirs tout en respectant les attentes du conjoint.

L'instabilité du surdoué marginal et son incapacité à prendre des responsabilités peuvent également détruire à petit feu ses relations sérieuses. Parce qu'il change constamment d'idées et d'attitudes en fonction de ses humeurs et sentiments du moment, le surdoué marginal est un conjoint peu fiable qui fait constamment de fausses promesses.

La parentalité

Au niveau de la parentalité, le surdoué marginal se situe aux extrêmes; très impliqué ou totalement absent.

Le parent marginal *impliqué* cherchera souvent à offrir un environnement bienveillant où l'enfant peut développer son autonomie et son indépendance, à l'image de son propre besoin de liberté. Instinctivement, il applique souvent les comportements du maternage proximal (autant les hommes marginaux que les femmes marginales, malgré le terme "maternage"). Malgré ses bonnes intentions, le surdoué marginal trouve couramment difficile les sphères de la parentalité liées aux systèmes sociaux : prendre les rendez-vous pour les soins de santé, remplir les papiers scolaires, etc. Il est très désorganisé et c'est souvent l'autre parent qui doit prendre ces responsabilités.

Souvent, il accorde une importance particulière à ce que l'enfant soit apte à décoder les pressions sociales versus les véritables besoins et sentiments personnels. L'esprit critique est une vertu grandement valorisée. Si l'enfant obtient l'étiquette d'enfant provocateur à la garderie ou à l'école, le parent marginal peinera beaucoup à réprimander les comportements de son enfant, puisqu'il les perçoit comme une force ou une qualité face à un monde insensé et conformiste. L'enfant peut, rendu à l'adolescence, reprocher à son parent son côté anticonformiste, puisqu'il s'agit souvent d'un âge où faire partie du groupe (se conformer à tout prix) est vital.

Aux antipodes, le parent marginal *absent* adopte des comportements opposés. Il est d'ordinaire totalement absent de la vie de l'enfant, autant physiquement qu'émotionnellement. Les raisons sont multiples; manque

de confiance en ses compétences parentales, désir de liberté absolu peut conciliable avec les responsabilités parentales, sentiment d'injustice ou de mauvaise foi par rapport à l'autre parent, etc.

Dans d'autres cas, l'absence n'est pas physique, mais émotionnelle, et s'exprime par une indifférence. Le parent marginal ne s'implique pas, ne veut pas être dérangé par l'enfant et est impatient. Sans en être conscient, il perpétue un cercle vicieux. En effet, il ne prend pas le temps d'expliquer à l'enfant les raisons pour lesquelles tels et tels comportements sont répréhensibles, utilisant plutôt une approche culpabilisante («tu devrais savoir que ça ne se fait pas»). Dans ce contexte, l'enfant répétera le comportement répréhensible sans savoir pourquoi il devrait cesser celui-ci et le parent marginal deviendra de plus en plus impatient et en colère face à un enfant qu'il perçoit

comme rempli de mauvaises intentions, sans réaliser sa propre responsabilité dans ce fiasco.

Les faux diagnostics

Le surdoué marginal qui trouve pénible et éprouvant son sentiment de différence et son sentiment de confusion, peut être convaincu d'avoir une maladie mentale. Malheureusement, il n'a souvent aucune difficulté à obtenir un diagnostic officiel auprès d'un professionnel de la santé lorsque celui-ci ne connaît pas la douance et ses caractéristiques affectives et cognitives.

Le faux diagnostic le plus répandu chez le surdoué marginal est le *trouble du déficit de l'attention* (TDA), puisque les symptômes de ce trouble sont similaires au manque de focus et d'organisation du surdoué marginal. Toutefois, d'autres faux diagnostics sont aussi répandus :

l'autisme et le syndrome d'asperger, les troubles bipolaires, la personnalité limite, etc.

ATTENTION !

Il est tout à fait possible que votre client soit un surdoué à double étiquette (du terme *twice-exceptional* des américains), c'est-à-dire qu'il ait une douance intellectuelle ET un autre trouble reconnu (ici les possibilités sont variées). Toutefois, tant que la douance intellectuelle ne sera pas mieux identifiée et connue des professionnels de la santé, la prudence reste de mise face aux nombreux diagnostics. La lecture du livre (en anglais seulement) *Misdiagnosis and dual diagnoses of gifted children and adults*, de

James T. Webb et ses collègues, est un incontournable pour le professionnel qui souhaite mieux comprendre le phénomène et accompagner l'adulte surdoué et sa famille.

Les problèmes de santé, financiers ou légaux

Le surdoué marginal est impulsif et prends des décisions émotionnelles plutôt que rationnelles. Cette lourde tendance peut entraîner des problèmes à plusieurs niveaux dans la vie personnelle du surdoué marginal.

Premièrement, le surdoué marginal peut avoir une santé précaire dû à ses mauvaises habitudes de vie. Il est pris dans un cercle vicieux : ses mauvaises habitudes alimentaires et sa sédentarité accentuent l'influence de son

hypersensibilité émotionnelle et l'absence de contrôle de soi, ce qui rend beaucoup plus difficile la mise en place de nouvelles habitudes plus saines. Il ne sait pas comment parvenir à être plus stable et constant pour effectuer des changements positifs en profondeur pour son bien-être physique et mental. Souvent, il est impatient et irréaliste; il s'impose des changements draconiens à plusieurs niveaux simultanément, augmentant ainsi ses chances d'abandonner à court terme. Dans d'autres cas, ses problèmes de santé peuvent être attribués à des accidents liés à la pratique de sports extrêmes sans mesures de sécurité adéquates.

Deuxièmement, le surdoué marginal a souvent des problèmes financiers : surendettement, incapacité à épargner, mauvais placements, etc. Il a une relation conflictuelle et paradoxale avec l'argent ; il voudrait être

libre financièrement, mais il perçoit le système économique comme une prison où l'homme est un esclave au service des institutions. Le surdoué marginal peine à trouver une cohérence entre ses rêves de grandeur et ses comportements financiers au quotidien. Il n'est pas rare de voir le surdoué marginal changer fréquemment de situation financière, allant d'une extrême précarité à une grande richesse et vice-versa. Cette instabilité est vécue différemment selon les contextes familiaux.

Troisièmement, le surdoué marginal perçoit la morale et l'éthique comme un construit social auquel il choisit ou non de se soumettre. Il n'est donc pas rare de le voir adopter des comportements de non-respect des lois. Les comportements déviants et leur gravité sont énormément variable d'un individu à l'autre (exemple : travail au noir, vol, excès de vitesse, etc.). Ils peuvent être basés sur une

interprétation personnelle des injustices de la société («Si les riches utilisent les paradis fiscaux pour ne pas payer d'impôts, je peux me permettre de travailler au noir) ou une interprétation personnelle de l'application des lois («Le feu de circulation a pour fonction de gérer la cohésion sur la route lorsqu'il y a beaucoup de voitures. Puisque je suis seul sur la route cette nuit, je peux traverser au feu rouge, avec prudence, sans contrevenir à l'essence de la loi.»). Le surdoué marginal étant souvent pacifiste, les comportements déviants n'impliquent pas de violence envers autrui.

Le marginal et la douance

Le surdoué marginal est souvent un surdoué *auto-identifié*. Il n'a pas de résultats de tests formels pour confirmer qu'il a une douance intellectuelle, mais après avoir lu abondamment sur le sujet, il sait qu'il l'est. Il ne

ressent pas le besoin d'avoir une preuve officielle pour confirmer ses sentiments et il voit cela comme un choix personnel.

Parfois, le surdoué marginal apprend sa douance intellectuelle lorsqu'il consulte face à son sentiment de différence face aux autres. Cherchant à connaître de quelle maladie mentale il est atteint, il est déstabilisé d'apprendre qu'il possède des aptitudes cognitives hors normes. Souvent, il voit alors son cheminement passé comme un énorme gaspillage.

Après une recherche sur le sujet, il perçoit celle-ci autant comme un fardeau qu'un cadeau. Il est conscient qu'il a des aptitudes cognitives qui lui permettent d'accomplir des prouesses intellectuelles, mais il est également très conscient des obstacles que représentent les surexcitabilités. Il en vient souvent à la conclusion que

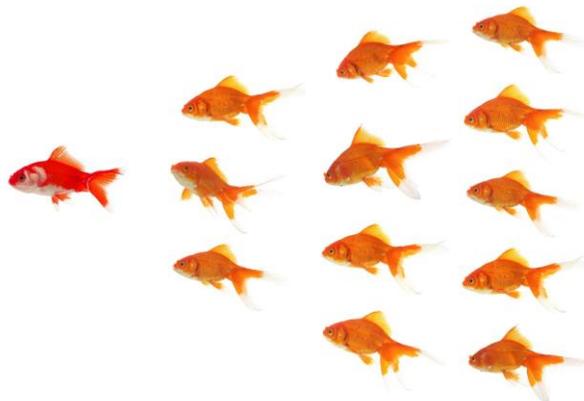
la douance est une caractéristique comme une autre de sa personne.

Le marginal et la démarche thérapeutique

Le surdoué marginal consulte rarement, mais lorsqu'il le fait, c'est principalement parce qu'il croit avoir une maladie mentale ou parce qu'il est devenu un exclu de la société. Il cherche à comprendre pourquoi il est incapable de se conformer au modèle social. Il a parfois perdu son estime personnelle face au rejet des autres ou face à son incapacité d'atteindre ses buts. Dans ce cas, la découverte de la douance devient un soulagement et permet une meilleure compréhension de son fonctionnement.

En consultation, le professionnel de la santé doit avoir une immense ouverture d'esprit. Le risque majeur pour le surdoué marginal est de tomber sur un professionnel très

conformiste qui interprète tous les comportements hors normes comme le signe d'une maladie mentale. Le surdoué marginal aime remettre en question tous les fondements et croyances qui l'entourent et cela peut être très confrontant pour le professionnel. À l'inverse, un professionnel qui dédramatise et rassure le surdoué marginal, et qui fait preuve de compréhension, lui donnera des ailes pour s'épanouir et réussir. Le surdoué marginal a besoin d'entreprendre une démarche pour prendre le contrôle de son monde intérieur et avoir accès à son plein potentiel.



Conclusion

Il n'y a pas un profil qui est préférable à un autre. Ils ont chacun leurs qualités et leurs défis. D'une perspective sociétale, c'est le surdoué superhéros qui passe pour le plus adapté à la société, alors que c'est le surdoué marginal qui passe pour le plus inadapté du trio. Mais dans les faits, tous vivent des obstacles à leur épanouissement qui varient en fonction de leur vécu et de leurs expériences personnelles.

Petit aide-mémoire rapide		
Le surdoué superhéros...	Le surdoué caméléon...	Le surdoué marginal...
... refoule ses émotions	... subit ses émotions	... est contrôlé par ses émotions
... veut être admiré	... veut être aimé	... veut être compris

À la lecture de ce livre, le professionnel aura souvent tendance à valoriser davantage le profil qui lui ressemble le plus, parfois de façon inconsciente. C'est une bonne chose parce qu'il attirera souvent à lui les clients qui trouve écho

à sa démarche et à sa personnalité. Il sera donc en mesure de les aider adéquatement, sans porter de jugement. À l'opposé, si un profil est perçu comme véritablement incompréhensible et aberrant par le professionnel, il pourra détecter celui-ci plus rapidement chez un futur client et, s'il est consciencieux, le référer à un autre professionnel plus approprié.

Est-ce une bonne idée de présenter directement le profil au client ?

Les profils sont des outils dont l'utilité première est de nourrir et de stimuler la réflexion du professionnel de la santé. Ce dernier est réputé avoir le recul et les compétences nécessaires pour identifier et adapter le bon profil à la situation personnelle du surdoué, et non l'inverse. Il faut éviter que le surdoué s'identifie à un profil et cherche

à y correspondre, comme cela arrive trop souvent avec les caractéristiques standards de la douance intellectuelle.

Quels sont les meilleurs outils et démarches pour accompagner chaque profil ?

L'objectif de ce premier livre était de présenter en détails les différents profils d'adultes surdoués pour que le professionnel puisse se familiariser avec eux. Un deuxième livre sera nécessaire pour creuser le sujet davantage et présenter les outils et démarches qui ont fait leurs preuves auprès de chaque profil.

Au plaisir de vous retrouver bientôt!

Vicky Laniel