

Le petit livre bleu
de la précocité intellectuelle

Bernard Sensfelder

Pourquoi, Bleu ?

Pourquoi pas ?

Mais alors, quand j'irai bien, je saurai enfin qui je suis ?

Quand tu iras bien, tu n'en auras rien à faire de qui tu es !

Ce petit livre aborde la précocité intellectuelle à partir des neurosciences et non à partir du test de QI. Il présente donc un regard original sur la précocité.

Ce livre n'est pas un ouvrage scientifique, il ne demande pas de connaissances particulières, il présente le point de vue de l'auteur, c'est là sa seule prétention.

Par point de vue on signifie une façon très partielle de regarder un morceau de quelque chose, on signifie aussi une absence de vue.

L'expérience nous apprend que les justes regards sont rares et voient ce que les autres ne voient pas.

Ainsi, dans ce petit essai, beaucoup, infiniment de notions et d'éléments sont absents.

L'expérience nous apprend aussi que, bien souvent, une chose et son contraire coexistent et que la sagesse est d'accepter cette coexistence simultanée.

Je n'ai pas la prétention d'être un sage, j'aime à provoquer... Je n'ai pas non plus la prétention d'avoir raison ou d'avoir atteint une vérité, quel qu'elle soit... Dans ce texte, je ne fais qu'écrire ce que je trouve important de dire... J'ai écrit ce que j'attendais que d'autres écrivent...

Il s'agit donc d'un point de vue différent de celui de Mesdames Adda, Millêtre, Siaud-Fachin, Nusbaum ou de celui que d'autres ont présenté. J'ai un grand respect pour leurs travaux, j'essaie juste d'ajouter ma petite touche de couleur à une grande œuvre qui dépasse ses auteurs.

Dans ce texte, la référence aux neurosciences est avant tout pratique, en effet, comme elles exposent des mécanismes internes, par exemple la mécanique de la création d'une image, les neurosciences permettent de comprendre des situations de la vie de tous les jours. Il s'agit de ne pas rester aux comportements, mais de s'appuyer sur ce qui se cache derrière et les provoquent.

Ce livre essaie d'être un outil simple pour se comprendre et comprendre les autres. Pour s'accepter et accepter les autres, tels que nous sommes, tels qu'ils sont.

Certains précoces sont en situation de mal-être plus ou moins grand, plus ou moins profond. Afin de les aider, je vous conseille, bien évidemment, de vous tourner vers l'eïnothérapie...

Cet écrit est rédigé sous forme de dialogue. Tout simplement parce que je ne suis pas un écrivain.

Le dialogue se déroule dans le bureau de l'auteur. Bernard présente son abord de la précocité, c'est un psychologue et eïnothérapeute de longue date, peut-être l'avez-vous déjà croisé dans d'autres dialogues. L'interlocutrice, Camille, est une jeune étudiante en psychologie.

Neurotypiques et précoces – Premières Bases en neuroscience

Camille : Je me souviens, j'étais petite...

Il y avait plein d'enfants, c'était à la maternelle, maman avait dit que j'allais à l'école pour apprendre.

Je me souviens, j'étais déjà remplie de questions, je voulais apprendre.

Mes parents m'ont laissé dans la cour. Il y avait des enfants partout, ils couraient, criaient. Il y en avait qui poussaient les autres, certains riaient, d'autres pleuraient. Je n'ai rien montré de ce que je ressentais. Je me suis mise dans un coin.

Après, des jours, des semaines, je passais les récrés toute seule, dans mon coin, à jouer avec des cailloux. Ma mère a été convoquée, l'institutrice était inquiète.

Bernard : Tu avais peur ?

Camille : Oui. Et puis, je ne comprenais pas ce que je faisais là.

J'étais venue pour apprendre et jouer avec les autres, c'est ce que mes parents m'avaient dit. Mais, je n'apprenais presque rien et personne ne jouait. En fait, ils se défoulaient, ils ne s'amusaient pas.

Je pense que je me demandais ce que j'avais bien pu faire pour que mes parents me mettent là... Je ne remettais pas en question ce que mes parents avaient dit, je pensais que le problème, c'était moi...

Mais, c'est vrai que j'avais peur.

Remarque, l'autre jour, j'ai vu l'ambiance dans une cour d'école primaire... Maintenant je comprends que, petite, j'ai eu si peur. En fait, c'est très violent ce qui se passe dans une cour d'école primaire et quelle tension !

B : Lorsqu'ils vont bien, les précoces n'utilisent pas la violence.

Un précoce qui va bien est une personne avec qui discuter tranquillement, quel que soit l'âge.

Par contre, lorsqu'ils vont mal, certains précoces peuvent devenir très violents.

C'est parce qu'ils souffrent, que ce type de comportement se déclenche, c'est le signe que quelque chose ne va pas.

Des automatismes archaïques se déclenchent en réaction à des situations vécues comme dangereuses.

Le précoce assiste, impuissant à ce comportement qui l'assaille, tel un réflexe d'animal blessé.

Les neurotypiques, eux, peuvent utiliser la violence sans que, pour autant, cela vienne d'un mal-être. Pour les neurotypiques le spectre de comportements est plus large que pour les précoces, cela tient au fait que pour eux l'empathie est moins forte, moins envahissante.

Tu sais, c'est comme quand dans une classe tout le monde se moque de celui qui est différent... Le petit précoce qui assiste à cela, souffre pour la victime, il ressent ce que ressent la victime, il souffre pour lui. L'empathie peut faire beaucoup souffrir le précoce. Ce n'est pas systématique, bien entendu, mais c'est fréquent.

Je me souviens d'une fois, des parents m'avaient amené un enfant. C'était une famille de précoces. L'enfant avait été exclu de toutes les écoles primaires du secteur. A chaque récréation il frappait. A chaque récréation il s'en prenait à un enfant différent...

Tu aurais vu la tête des parents lorsque je leur ai dit que leur enfant était non violent ! Ils m'ont pris pour un fou...

L'enfant avait vu plusieurs psys, il n'en avait rien à faire d'être là et attendait que l'entretien se passe, blasé. Il faisait très bien son rôle d'enfant à problème. Il assumait gentiment d'être le coupable, le monstre... Je crois qu'il n'aurait pas été surpris que je lui fasse une leçon de morale...

Je me suis adressé à lui et je lui ai dit que, pour lui, ça devait être terrible de constater ce qui lui arrivait. Que, pour lui, être violent devait être très difficile à vivre, qu'il ne devait rien comprendre de ce qui lui arrivait, qu'il se voyait faire et ne pouvait pas s'en empêcher. Bien entendu j'ai ajouté que ce n'était pas sa faute et que s'il le souhaitait nous allions agir contre cela ensemble...

Il m'a regardé, il était là tout à coup, quelque chose s'était passé... Il s'est mis à pleurer... C'est une thérapie qui a été plutôt rapide.

C : Hou là ! Il y a beaucoup de choses que je ne comprends pas dans ce que tu viens de dire. Commençons par « précoces », ce terme désigne les hyper-intelligents, mais « neurotypiques », je ne connais pas, j'ignore ce qu'il recouvre.

B : Bon, reprenons les choses à zéro car, en effet, il y a besoin :

Le cerveau est composé d'environ 100 milliards de neurones. Les chercheurs considèrent que chaque neurone est relié à près de 10 000 autres neurones. Les neurones sont de petits, tout petits, fils électriques.

Lorsque nous pensons, ressentons, voyons, sentons, etc, c'est parce qu'il y a des échanges électriques dans notre cerveau. Les sensations, les pensées, les images, les odeurs, etc, sont les résultats de l'activité électrique du cerveau.

Actuellement, dans ton cerveau, il y a de multiples échanges d'électricité, ces échanges se font de neurone à neurone. L'influx nerveux circule dans plusieurs zones de ton cerveau, énormément de neurones sont en activité. Ce que tu penses, ressens, entends, etc. Tout cela ce sont des conséquences de la circulation de cet influx nerveux dans ton cerveau. La circulation de l'influx nerveux dans les zones dédiées déclenche des sensations. Ces sensations ce sont tes pensées, ce que tu vois, entends, etc.

Imagine un fil électrique, avec du courant qui circule à l'intérieur. Ce courant arrive à une lampe puis à une ampoule, cela produit de la lumière. Tout ce que tu vois c'est la lumière, mais il y a la circulation électrique en amont.

Dans le cerveau, le courant électrique est bien entendu très faible, tout ce dont je te parle est microscopique. Rien à voir avec la puissance du courant de la prise derrière le bureau...

Dans les neurones, sous forme chimique, le courant circule, on parle d'influx nerveux. Or, on peut mesurer la vitesse de l'influx nerveux.

Cette vitesse dépend de deux facteurs :

- Le diamètre du neurone (plus un neurone est fin, plus le courant est rapide)
- Des facteurs génétiques.

Pour la majorité des gens, (d'après mes estimations à peu près 70% de la population), la vitesse de l'influx nerveux oscille entre 1 et 100 mètres par seconde. J'emploie dans ce cas le terme de « neurotypique ».

Pour certaines personnes, la vitesse est plus lente, dans ce cas on parle de débilité ou d'oligophrénie.

Pour d'autres, la vitesse est plus rapide. En fonction des écoles de pensée on parle de surdouance, de haut-potentiel, de philo-cognitifs, d'APIE ou de précocité. Ce sont diverses appellations qui renvoient à la même donnée physiologique :

La vitesse élevée de l'influx nerveux.

C : Donc tu parles de critères génétiques.

B : Oui, deux personnes précoces ensemble auront des enfants précoces. Deux personnes neurotypiques auront des enfants neurotypiques. Lorsque le couple est constitué d'un précoce et un neurotypique, c'est la loterie...

C : Donc, au moins l'un de mes parents est précoce ?

B : Oui, c'est sûr.

C : Le cerveau d'un précoce est donc plus rapide que celui d'un neurotypique.

B : Voilà, c'est la principale différence, elle a été découverte par Reed et Jensen en 1992.

Il y a d'autres différences par exemple au niveau des dendrites, dans l'organisation des réseaux neuronaux et autres...

Je te renvoie à l'ouvrage de Fanny Nusbaum : « Les philo-cognitifs » aux éditions Odile Jacob. Ce livre apporte de multiples éléments complémentaires sur le fonctionnement de la précocité, notamment la notion de densité neuronale. Cette densité rejoint la notion de vitesse.

Mais, dans le cadre qui nous intéresse, les développer n'a aucun intérêt et compliquerait la compréhension du propos, sans rien apporter de significatif à mon analyse. Ce qui compte pour nous, c'est cette notion de cerveau plus rapide, c'est tout.

C : D'accord, je vois, j'irai lire.

Donc, pour toi, une caractéristique principale et d'autres caractéristiques, annexes, qui ne viennent pas interférer dans les conséquences de la caractéristique principale.

Peut-on dire que notre cerveau est mieux que celui des neurotypiques ?

B : Pas du tout !

Parler de supériorité en matière de génétique me semble aberrant. Le même critère génétique peut être un facteur favorisant l'adaptation à un milieu spécifique, comme il peut être un facteur défavorisant, ou même empêchant, l'adaptation à un autre milieu.

Il ne saurait être question de supérieur ou d'inférieur. Il y a une différence génétique, c'est un fait, en tant que tel il est neutre.

Il n'y a pas de hiérarchie entre précoces et neurotypiques.

Dans ma pratique, j'ai constaté que très souvent les précoces oublient qu'il y a des

neurotypiques qui sont des gens adorables et très gentils. Par ailleurs, bien entendu, il y a des neurotypiques pervers aussi. Et l'on peut dire la même chose des précoces, il y a des précoces adorables et très gentils et d'autres qui sont pervers...

Encore une fois, il s'agit de différence génétique et en aucun cas de supérieur ou inférieur, loin de moi toute pensée eugéniste !

C : J'ai entendu et compris. En fait, la précocité c'est comme la couleur des yeux, des cheveux, ce sont des éléments qui sont là et il s'agit de faire avec. Maintenant, cela me paraît un peu court, il y a une différence dans la vitesse de conduction électrique, soit, et alors ?

B : Cette différence génétique entraîne des différences dans la façon de percevoir le monde, ces différences génèrent souvent de l'incompréhension entre précoces et neurotypiques.

A ce point de notre dialogue, il est très important que tu comprennes que nous n'avons pas accès au monde, mais seulement à l'interprétation que l'on en fait.

C : Comment cela ?

B : Nous sommes deux dans cette pièce, il y a donc trois pièces.

- Il y a la pièce telle qu'elle est reconstruite par ton cerveau, il s'agit de ton interprétation de cette pièce.
- Il y a la pièce telle qu'elle est reconstruite par mon cerveau, il s'agit de mon interprétation de cette pièce.
- Il y a la pièce telle qu'elle est réellement, nous n'y accédons pas.

Cela fait trois pièces.

De mon point de vue, il n'y a pas une interprétation qui soit meilleure qu'une autre, il y a des interprétations différentes. C'est tout.

C : Jusque-là, je te suis.

B : L'interprétation dépend principalement du cerveau. Or, il n'y a pas deux cerveaux identiques.

On peut faire un parallèle avec les visages, il n'y a pas deux visages complètement identiques. Ceci dit il y a des yeux, des oreilles, des cils, une bouche, un menton et plein d'éléments qui sont des constantes.

Les visages sont différents, mais les éléments qui les constituent sont les mêmes.

C'est pareil pour les cerveaux. Dans ce cadre, tu peux considérer que la vitesse de conduction électrique c'est comme d'avoir des yeux bleus ou marron. Ce n'est qu'un facteur génétique.

C : D'accord, la vitesse de conduction de l'influx nerveux modifie l'interprétation du monde, en même temps, nous sommes tous différents. Toutes les personnes qui ont les yeux marrons ont pourtant des visages différents.

B : Oui, tu y es !

C : Donc, précoces et neurotypiques... Je te connais bien, si tu utilises un terme plus qu'un autre c'est que tu as tes raisons. Alors, pourquoi précoce et non surdoué ?

B : Surdoué, est un terme qui hiérarchise, il y a une notion de supérieur, or, je suis allergique à cela. Haut-potentiel me dérange aussi à cause de cette notion de hauteur...

L'appellation philo-cognitif de Fanny Nusbaum est intéressante, mais la notion de cognitif me dérange encore. Au sein des philo-cognitifs on peut considérer que, dans notre dialogue, je traite surtout des philo-complexes. Ceci étant posé, cela commence à faire une terminologie amusante !

Si tu as bien compris que le cerveau est plus rapide, les informations sont donc acheminées plus vite et donc les sensations sont créées un tout petit peu plus rapidement, donc précocement... Voilà pourquoi j'aime bien ce terme de précoce.

C : Voilà ton interprétation du terme : « Précoce ». Quelque chose me dit que ce n'est pas pour cela que ce terme est habituellement choisi...

B : Oui, à l'époque les personnes travaillant sur les enfants hauts-potentiels ont remarqué que ces enfants parlaient plus tôt, marchaient plus tôt, et d'autres choses qu'ils faisaient avant les autres...

C : D'où l'idée de : « Précoce », cela se tient !

B : Certes, mais en même temps, certains précoces adultes dormaient toujours avec un doudou...

C : Ah oui ! Cela devient difficile de parler de précocité là...

B : Oui. Je comprends très bien ce besoin de doudou, mais cela ne colle pas avec une notion d'être en avance sur les autres... Je me cantonne donc à ce constat de précocité au niveau de l'élaboration de la sensation, précocité due à la vitesse élevée de l'influx nerveux...

C : Ok... Neurotypique, c'est parce que le fonctionnement, la vitesse de fonctionnement des neurones est typique des humains.

B : Oui, ce qui est normal c'est d'être neurotypique, nous sommes décalés, non-normaux...

C : Heu... Continue sur les différences s'il te plaît...

B : Il est très difficile pour un précoce d'imaginer comment un neurotypique perçoit le monde. Il est impossible à un neurotypique d'imaginer comment un précoce perçoit le monde.

C : Par exemple ?

B : En général, si tu demandes à un neurotypique d'arrêter de penser, il arrête...

C : Ce n'est pas possible !

B : Pour toi, en effet, cela est très difficile, il te faudrait des années de méditation pour y arriver, mais pour un neurotypique, cela ne pose aucun problème.

C : Comment cela se fait-il ?

B : En tous domaines, le cerveau ne fonctionne pas de façon linéaire, mais par seuils.

Nous allons illustrer avec x , x' , x'' , en prenant un exemple. Mais, comprends bien que l'on peut généraliser cette notion de fonctionnement par seuil à de multiples domaines.

Je te laisse élaborer à partir d'un exemple qui te servira d'illustration et de modèle générique.

C : Voilà qui m'éclaire beaucoup... J'aimerais que tu m'expliques un peu plus, là je n'ai rien compris...

B : Bien entendu... J'aime bien, de temps en temps, me la jouer un peu... Bon, je t'explique de façon compréhensible en m'appuyant sur un exemple. Libre à toi de transposer à d'autres domaines lorsque tu auras globalement compris de quoi il s'agit.

C : Là, ça me convient... Je t'écoute...

B : Jusqu'à une certaine vitesse de l'influx nerveux, certaines zones du cerveau fonctionnent d'une façon donnée, au-delà de cette vitesse, ces zones fonctionnent différemment.

C : Là, j'ai compris. Peux-tu fournir, aux pauvres candides que nous sommes, une de ces illustrations dont tu as le secret ?

B : Oui-da ! Prenons le sujet habituel, celui que tous les psychologues travaillant sur la précocité utilisent : « l'injustice ».

On pourrait prendre un autre sujet bien entendu, simplement celui-là est un classique du genre !

Figure-toi que notre cerveau de précoce est très attaché à l'idée d'équité. En fait, comme il fonctionne de façon très logique, il a du mal avec l'illogisme et les incohérences. Du coup, il a du mal avec les injustices.

C : Oui, ça je connais, je ne supporte pas !

B : Cela est lié aux seuils.

Ton cerveau, étant donné la vitesse de son influx nerveux, n'arrive pas à traiter une information illogique.

Il est donc dérangé lors d'une injustice.

Comme il n'arrive pas à traiter l'information qu'il reçoit, il déclenche un signal d'alarme, du coup tu ne te sens pas bien.

Dans le cas des neurotypiques, l'injustice ne pose pas problème lorsqu'elle s'applique aux autres...

C : Comment cela ?

B : Tu demandes à un enfant précoce, comment il se sent lorsqu'il y a une injustice dans la classe...

C : Il ne supporte pas !

B : Oui. Maintenant, tu demandes à un enfant neurotypique, comment il se sent lorsqu'il y a une injustice dans la classe, il n'en a rien à faire, sauf si c'est avec lui que l'on est injuste...

C : ...

B : Puisque la vitesse de l'influx nerveux n'a pas atteint un certain seuil, la perception du monde est différente.

C : Il ne fait pas exprès ?

B : Il ne fait pas exprès, il fait ce que son cerveau lui permet de faire...

Remarque que tu ne fais pas exprès d'être dérangée par l'injustice.

C'est ton cerveau qui décide d'envoyer un signal d'alarme, pas toi.

Ni toi, ni le neurotypique ne décident, chacun fait du mieux qu'il peut en fonction de son cerveau.

C : Oups ! Effectivement, pas de supérieur ni d'inférieur, simplement des cerveaux différents.

B : Oui. Je peux compliquer un peu ?

C : Oui.

B : Nous allons dire que jusqu'à la vitesse d'influx nerveux x , la personne n'est dérangée par les injustices que lorsqu'elles ont lieu contre elle.

Nous allons ajouter une vitesse plus élevée, x' à partir de laquelle la personne est dérangée par toutes les injustices, qu'elle soit concernée ou non.

C : D'accord, mais entre x et x' ?

B : Il y a des personnes qui sont entre neurotypique et précoce, je les nomme les « intermédiaires ».

Elles sont peu nombreuses, mais, parfois, il m'est arrivé d'en croiser.

Ces personnes ne seront dérangées par les injustices que si elles s'exercent contre eux et contre leurs amis. Si l'injustice s'exerce sur les autres, cela ne les dérange pas. Comprends-tu ?

C : Oui, voilà qui bouleverse ma vision du monde, mais cela me semble très juste.

B : Alors, ajoutons une vitesse x'' , très élevée. Dans ce cas je parle d'hyper-précocité.

Au-delà de x'' la personne est dérangée par toutes les injustices, même si elles s'avèrent la favoriser ou favoriser une autre personne...

J'ai connu un précoce qui, jusqu'au BAC, avait souvent de mauvaises notes. Il était furieux si un prof oubliait de lui compter un demi-point, même si, au final, cela ne changeait pas grand-chose sur sa moyenne.

C : Oui, mais c'était injuste !

B : Le monde est injuste.

Après son BAC, il a intégré la FAC d'informatique qu'il souhaitait et, comme il était dans son élément, il s'est retrouvé premier partout.

C : Cool !

B : Jusqu'au jour où il a constaté qu'un enseignant lui avait compté un demi-point de trop, il était furieux !

C : Je le comprends.

B : Ce ne sont pas les événements en eux-mêmes qui importent, c'est leur cohérence.

Si tu ajoutes à cela la construction d'un système de valeur, le cerveau réagira aussi à des situations présentant un manque d'équité.

C : Ce que tu présentes là, c'est une espèce de niveau différent ?

B : Oui, on peut dire cela comme ça. Il y a un « programme » de fond, c'est la cohérence. Puis il y a un domaine d'application de cette cohérence, c'est l'équité.

C : Mais, sur le fond, c'est la même chose.

B : Si tu dépasses les événements, tu arrives à cerner la façon dont le cerveau traite les informations. Ainsi tu arrives à comprendre si ça va te déranger ou pas.

C : Tout à l'heure, tu as parlé de signal d'alarme. Tu as dit que le cerveau déclenchait un signal d'alarme...

B : Oui. Comme nous n'avons pas accès au monde, mais à l'interprétation que notre cerveau en fait, il réagit aux informations qu'il reçoit.

C : Jusque-là, ce n'est pas compliqué à comprendre.

B : Notre cerveau a, entre autres, pour fonction de nous protéger, de détecter les dangers, les erreurs, les problèmes etc...

C : Notre cerveau nous protège ?

B : Ce n'est pas sa seule fonction, loin de là. Mais, c'est une fonction importante.

Notre cerveau veille à notre sécurité. Pour être plus précis à ce qu'il estime être notre sécurité.

Si notre cerveau fonctionne avec des modèles d'équilibre, d'équité, et qu'il reçoit une information qui vient perturber ses modèles, il réagit.

C : Attends ! Tu dis que mon cerveau est attaché à la justice...

B : Non !

Je dis que ton cerveau estime que tu es en sécurité si les informations qui lui arrivent entrent dans un schéma de justice ou d'équité.

Il n'est pas attaché à la justice, il découpe le monde sur ce mode de lecture.

Il a besoin de faire rentrer le monde dans cette grille de lecture là.

C : Donc, il reçoit des informations et il les trie. Ce tri se fait avec un critère d'équité. Si l'information reçue ne correspond pas, il considère que les choses ne sont pas à leur place ?

Pour illustrer, on peut dire qu'un cerveau qui trierait les informations de couleur avec seulement Vert – Bleu – Rouge, serait à l'aise lorsque nous verrions du vert, du bleu ou du rouge.

Mais qu'il enverrait un signal d'alarme lorsque nous verrions du jaune, par exemple... Ce serait comme s'il disait : « Attention danger, il y a une couleur qui ne rentre pas dans les cases pour

lesquelles je suis programmé ! »

B : Oui, tout à fait ! Lorsqu'il estime que ça ne « colle » pas, il considère qu'il y a un problème et il déclenche une réaction pour te signaler qu'il y a un problème.

C : C'est ce qui fait que je ne me sens pas bien !

B : Voilà ! Donc, soit tu considères que c'est le monde autour de toi qui pose problème, soit tu considères que ton cerveau est un peu limité dans ses modes de tri...

C : Donc, si je ne veux pas passer ma vie à être dérangée par les injustices, il faut que je pousse mon cerveau à accepter que le monde ne soit pas juste.

B : Oui.

C : Mais, alors, je n'en aurais plus rien à faire du monde !

B : Tu ne seras plus submergée d'émotions face à l'injustice. En aucun cas cela ne signifie que tu seras en accord avec les injustices.

C : Si je ne suis pas submergée par mes émotions, je gèrerais les situations différemment.

Cela pose quand même la question de l'universalité d'un système de valeur, au moins chez les précoces.

B : Oui, il y a de grands penseurs, comme Edgard Morin qui postulent l'existence d'une morale universelle.

Je crois que nos systèmes de valeur s'élaborent par la dynamique créée entre des programmes, tels que nous les présentons, et une expérience de vie intégrant un ensemble culturel et donc un ensemble de valeurs préexistants à la personne.

Je crois que la morale est avant tout une question de géographie, donc je crois que l'éthique ne saurait être universelle.

C : Tu invites donc les gens à élaborer leur éthique en prenant conscience de leur imprégnation culturelle. Puis à « déconnecter » la charge émotionnelle, par exemple en utilisant l'eïnothérapie. Est-ce bien cela ?

B : Oui, tu as compris. Avant de changer le monde, change la façon dont fonctionne ton cerveau... Enfin, une partie de ton cerveau !

C : Moi qui croyais que j'avais un super cerveau...

Suite des bases de neuroscience – Le test de QI

B : En fait, l'intelligence, cela n'a pas beaucoup d'importance... S'occuper de l'intelligence, ne sert pas à grand-chose...

C : Là, je ne te suis plus. Tout ce que j'ai lu sur la précocité parle de l'intelligence, tous les auteurs y reviennent sans arrêt.

B : Ben oui, c'est bien le problème...

Figures toi que nous autres psychologues, pour beaucoup, avons été formés avant 2003, avant que les travaux d'A.R.Damasio ne viennent changer la compréhension du cerveau qu'en ont les chercheurs. Beaucoup de mes collègues, soit n'ont pas lu Damasio, soit n'ont pas compris la portée de ce qu'il a démontré...

C : Tu ne vas pas te faire que des amis... Qu'a-t-il compris de si révolutionnaire, ce monsieur ?

B : Dans le cerveau, il est d'usage de distinguer 3 parties :

- Le reptilien, base du cerveau, les informations sur ce qui se passe dans le reste du corps arrivent là. Cette zone concerne les sensations et les besoins primaires.
- Le limbique, cœur du cerveau, cette zone concerne les émotions et les goûts.
- Le cortex (ou néo-cortex), zone externe du cerveau, cette zone concerne entre autres, la pensée, la réflexion l'intelligence.

Bien entendu, je simplifie pour que les choses soient compréhensibles. Il faut ajouter toutes les zones sensorielles, les aires motrices, tous les systèmes d'évaluation interne, etc...

C : Oui, j'avais remarqué, mais, en effet, la théorie des trois cerveaux est pratique pour les explications.

B : Jusqu'à la publication des travaux de Damasio, on considère que l'influx nerveux, après avoir traversé le reptilien, va dans le cortex. C'est à dire, d'abord les sensations, ensuite la pensée.

C : Ben oui, « je pense donc je suis ».

B : C'est en effet la pensée dominante en occident. L'idée, avant Damasio, c'est que la pensée déclenche des émotions qui, parfois, viennent perturber ou même bloquer la pensée. Ainsi, tout ce que nous faisons a un sens.

C : Oui, tout à fait, c'est la base de la psychanalyse et de la plupart des théories en psychologie.

B : Ce qu'a découvert Damasio, c'est que ça ne se passe pas du tout comme cela. C'est beaucoup plus simple :

L'influx nerveux arrive dans le reptilien, exactement comme on le croyait. Puis, il passe par le limbique. Sensations puis émotions... Enfin, en dernier, il arrive dans le cortex.

Damasio affirme que « la pensée n'est qu'un effet secondaire des émotions ».

Beaucoup d'autres recherches vont dans ce sens. Les sensations non-senties, par exemple montrent que, bien souvent, nous prenons la décision de faire un mouvement après que le cerveau ait commencé à l'exécuter, (Voir « Vaincre peur et culpabilité » de B.Sensfelder)...

C : Attends ! Là je ne te suis plus du tout !

B : Une personne est chez elle. Elle décide de prendre un soda dans son frigidaire. Elle a l'impression qu'elle décide d'abord de prendre le soda et qu'ensuite elle commence le mouvement.

C : Évidemment !

B : Alors qu'en fait, si l'on regarde ce qui se passe au niveau de son cerveau, les aires motrices (postes de commande des mouvements) sont activées avant que la pensée ne soit formulée. Le mouvement est commencé avant de prendre la décision de faire ce mouvement...

C : C'est bouleversant !

B : La pensée ne sert pas à grand-chose en fait.

En général la pensée n'est que l'illustration finale de ce qui s'est passé avant dans le cerveau.

J'ai beaucoup travaillé sur le mal-être. Lorsque tu veux aider quelqu'un à aller mieux, la pensée n'est pas importante, l'intelligence ne sert pas à grand-chose... Souvent elle est plus une gêne qu'une autre chose, un frein.

En fait, pour arrêter le mal-être, il est fondamental d'enlever les tensions présentes dans le corps, ainsi que les peurs et les culpabilités présentes dans le cerveau. Tu sais, le mal-être se ressent dans le corps avant de devenir un perturbateur de la pensée. Lorsque les tensions sont parties, la pensée devient fluide, agréable et surtout adaptée au contexte.

C : Tu prends toute la vision de la précocité à l'envers !

B : Je m'appuie sur les chercheurs et à partir de leurs travaux, je construis.

En tant que psychologue, j'ai accompagné énormément de précoces qui n'allaient pas bien.

Je n'en ai pas vu un seul qui vienne consulter pour un problème d'intelligence.

Ils viennent pour des problèmes de gestion des émotions, d'anxiété, d'hyper-réactivité, de sommeil, etc... Pas pour des problèmes d'intelligence.

C : Il faudra sûrement que tu reviennes là-dessus, car je vais avoir du mal à intégrer ce que tu viens d'expliquer... D'ailleurs, pourquoi expliques-tu si la pensée ne sert à rien ?

B : Je n'ai pas dit « à rien », j'ai dit que s'en occuper ne servait « pas à grand-chose ». L'intelligence sert quand même... Mais beaucoup moins que ce qui est communément admis.

C : Ah !

B : D'abord il y a certains comportements, certaines actions que nous décidons suite à une réflexion intellectuelle. Ce n'est pas le cas de la majorité des comportements, mais cela existe. Ensuite, je t'ai

expliqué que le comportement se déclenchait tout seul sans passer par une décision de la personne.

C : Oui, c'est ce que tu viens d'expliquer.

B : Donc, le cerveau obéit à des programmes.

C : Oui, ça tient la route.

B : Ces programmes sont construits à partir de nos expériences et à partir de nos pensées. Pas de nos expériences ou de nos pensées immédiates, mais de celles des jours d'avant. Lorsque nous dormons les programmes se mettent à jour, s'actualisent. C'est cette mise à jour qui crée les rêves.

C : Ok, il faut que je revoie tout ce que je pensais savoir... Donc, notre discussion aura peut-être des effets sur mes comportements des jours prochains ?

B : Tout à fait, et des jours suivants, éventuellement. Tout dépend de ce sur quoi porteront les prochaines mises à jour.

C : Bien ! Et concrètement cet abord du cerveau cela donne quoi dans la vie de tous les jours ?

B : Par exemple, comme nos cerveaux sont rapides, le système des émotions (système limbique) est très rapide aussi.

Nous avons vu la notion de signal d'alarme lorsque quelque chose ne correspond pas à la façon dont le cerveau trie les informations.

Du coup, lorsque le cerveau n'arrive pas à trier les informations, nous pouvons être débordés par des émotions qui vont déclencher des comportements que nous ne contrôlons pas. Par exemple, nous nous énervons sans pouvoir comprendre ce qui nous arrive.

C : En allant doucement, je comprends, mais bon, il va falloir pas mal de mises à jour...

Ce que tu expliques c'est que l'énervement n'est pas déclenché par la pensée, mais qu'il est directement déclenché par l'émotion.

B : Tout à fait, la pensée déclenche peu de comportements. Le limbique et le reptilien en déclenchent énormément.

C : Donc quand je suis angoissée, ça n'est pas lié à mes pensées ?

B : Tu es angoissée et du coup ton cerveau (cortex) fabrique telle ou telle pensée.

C : J'entends bien ce que tu dis... C'est l'inverse de la façon dont je considère les choses habituellement...

B : Ce ne sont pas tes pensées qui créent tes émotions, ce sont tes émotions qui déterminent tes pensées...

C : Ok, il va falloir que je dorme là-dessus...

Puisque nous parlons de pensée, qu'en est-il du test de QI ?

Lorsque nous avons convenu que nous allions parler de ton abord de la précocité, j'étais persuadée que c'est la première chose dont tu allais parler, mais il semble que je me sois trompée...

B : Le fameux test de QI mesure l'intelligence. Encore faut-il savoir ce qu'est l'intelligence et là... Nous ne sommes pas au bout de nos peines !

En fait, il teste quelques capacités liées au cortex. C'est tout.

Il fait l'impasse sur énormément de capacités que l'on pourrait qualifier d'intelligence.

Le test est donc à manipuler avec précaution. Par contre, l'expérience montre qu'il y a une corrélation entre ce qu'il mesure et la vitesse de l'influx nerveux dans le cerveau.

Enfin, pour les personnes dont les modes de réflexion correspondent à ce qui est mesuré, c'est un outil qui présente de l'intérêt.

C : Pas pour les autres ?

B : Dans la mesure où il est très sélectif, il est peu intéressant.

Prenons une personne qui n'a aucun intérêt pour la culture ou les mathématiques. Mais, si on lui donne un couteau et un morceau de bois, elle est capable de prouesses magnifiques. Le test ne mesurera rien de son talent, rien des différentes formes d'intelligence en jeux lorsqu'il sculpte.

C : Mais l'influx nerveux est plus rapide sur l'ensemble du cerveau !

B : Tout à fait et, en fonction de ce que tu as vécu et de facteurs génétiques, certaines zones du cerveau sont plus développées ou plus actives, ou plus réactives que d'autres. Cela n'est pas prévu par les tests de QI.

C : Donc, le test de QI, tu déconseilles de le passer ?

B : Non. Tout dépend ce que l'on cherche et ce que l'on souhaite faire du résultat. En fonction de ces éléments, il arrive qu'une passation de test soit pertinente, l'expérience que j'ai en tant que psychologue, montre que c'est assez rare. En plus, le test de QI, avec des précoces est très difficile à faire passer.

C : Comment cela ?

B : Il suffit qu'il n'y ait pas d'affinité avec le psy, comme on dit : « que le courant ne passe pas », pour que le précoce soit bloqué et que les résultats du test soient complètement à côté de la réalité.

C : Peux-tu me donner un exemple ?

B : Je me souviens très bien d'un ado :

Nous avons bien plaisanté en début de passation, l'ambiance était décontractée.

Nous arrivons à une série de questions. Je comprends ses réponses, mais, vraiment, elles ne rentrent pas du tout dans ce qui est prévu dans le manuel.

Alors je lui demande de me donner deux réponses, la sienne et la plus bête, la plus stupide qu'il puisse trouver...

A chaque fois la plus bête était celle du manuel...

Si je n'avais pas eu cette idée, les résultats du test n'auraient eu aucune signification...

C : Tu plaisantes pendant que tu fais passer le test !

B : Bien entendu, l'ambiance est décontractée.

Je me souviens d'un adolescent qui avait passé un test 3 ans au paravent, les résultats le situaient dans les débiles légers...

Lorsque nous en avons discuté, il m'a expliqué qu'il trouvait la psy trop sérieuse et fermée.

Il avait l'impression d'être jugé et en faute. Cela l'avait figé.

Du coup, il n'avait rien pu exprimer de ses capacités. En fait, il avait un QI très élevé !

C : Donc le test de QI est à utiliser avec précaution.

B : Oui, il faut que sa passation ait un sens et qu'elle se fasse dans les meilleures conditions possibles.

Les précoces bloqués – L'hypersensibilité – Le personnage intermédiaire

B : Tout ce que j'explique, en dehors des données physiologiques ou de neuroscience, sont des généralités. Je te présente les cas les plus fréquents.

Il y a toujours des personnes qui ne correspondent pas aux généralités.

Il existe même des précoces « bloqués ». Ce sont des personnes qui, pour une raison ou une autre, ont été terrorisées par les comportements liés à leur précocité, alors ils vivent et se comportent comme des neurotypiques.

C : Comment est-ce possible ?

B : Imagine Jean, il est précoce et il a mon âge.

C : Il est donc plutôt âgé... (Sourire)

B : Il est mature...

Il a grandi à une époque où les parents et les enseignants frappaient les enfants en toute légalité.

Il se trouve que Jean a été frappé, violemment, à chaque fois qu'il montrait un comportement qui sortait de la norme.

Il est fort possible que la peur ait coupé tous ses comportements précoces. Il se comporte de façon tout à fait normale, tel un neurotypique.

C : Frapper, c'est toujours violent...

B : Tu vois, nous ne sommes pas de la même génération.... Je te rejoins tout à fait, frapper, donner des gifles, des fessées, c'est toujours violent.

C : Je t'ai coupé, continue...

B : Maintenant, imagine que Jean vive avec une neurotypique, Caroline, et qu'ils aient un enfant : Kévin.

C : Kévin est soit précoce, soit neurotypique.

B : Oui, c'est cela. Imaginons qu'il soit précoce. Lorsque Kévin a un comportement typique de la précocité, que se passe-t-il ?

C : D'abord il faudra que tu développes ce que tu entends par « comportement typique de la précocité »

B : Oui, je ferai cela tout à l'heure. Pour l'instant disons un comportement un peu original, légèrement décalé.

C : Donc, j'imagine que sa mère ne comprend pas son comportement

B : Oui, tout à fait.

C : Pour Jean, cela doit être compliqué.

B : Oui, à priori, Jean aura peur.

C : Oh, tu veux dire que cela réveillera les peurs qu'il a au fond de lui.

B : Oui et cela viendra, en effet, terriblement compliquer la relation entre Jean et Kévin.

C : Les comportements de Kévin réveillent de la peur chez Jean. Cette peur déclenche des comportements qu'il ne comprend pas.

B : Oui.

La peur est située très en profondeur et bas dans le cerveau.

Elle se déclenche tôt dans le trajet de l'influx nerveux.

Cela dévie l'influx nerveux vers des comportements inadaptés.

Je te rappelle que le courant n'est pas encore arrivé à la pensée.

Lorsque le courant arrive à la pensée, Jean ne peut que constater ce qu'il est en train de faire sans pour autant comprendre pourquoi il réagit aussi fort.

C : Il ne fait pas ça contre son fils, il fait ça parce qu'il a peur.

B : Peut-être qu'il serait plus exact de dire qu'il ne fait rien d'autre que constater ce que la peur lui fait faire...

C : Oui, il n'a pas décidé, c'est la peur qui décide de son comportement à sa place. Mais alors, pour Kévin aussi ce sera compliqué.

B : Très.

C : Il faudrait que Jean se raisonne et réfléchisse, ce serait mieux.

B : Si tant est que ce soit possible. Dans le cerveau, la pensée c'est bien après la peur...

C : Mais alors, Kévin ?

B : Nous sommes dans des suppositions, nous illustrons le propos. Nous allons donc faire des suppositions sur ce qui se passe du côté de Kévin.

C : Tu sais bien comme je suis, je suis très sensible, je suis inquiète pour Kévin.

B : Bien sûr que tu es sensible, ton système limbique est très rapide, il est en hyper fonctionnement en permanence. Tu es une hypersensible.

C : Tu veux dire que l'hypersensibilité, c'est de la précocité ?

B : Bien entendu. En matière de précocité tout le monde est focalisé sur le cortex et l'hyper intelligence, alors que, comme nous venons de l'exposer, cela n'a pas d'importance et ça ne veut pas dire grand-chose.

Par contre, comme l'influx nerveux est rapide, le fonctionnement général du cerveau est plus rapide, plus performant. Donc, c'est le cas en particulier du système limbique, des émotions.

C : Donc pour toi, tout ce qui concerne l'hypersensibilité découle du fonctionnement de la précocité, c'est un des aspects de la précocité, en quelque sorte.

B : Oui. Tout à fait. Bien entendu, de même qu'il existe des précoces bloqués, il existe des précoces qui, suite à une peur trop forte, ont un accès au système limbique perturbé. Ce n'est pas qu'ils n'ont pas d'émotions, c'est qu'ils ne les ressentent pas.

C : Donc, lorsque je dis que je suis très sensible, je dis que je suis précocoe.

B : Tout à fait. Bien souvent c'est ce qui amène les précoces à consulter. Ils viennent pour des difficultés liées à la gestion des émotions, donc au système limbique.

Or, ce n'est pas parce que le système limbique est rapide qu'il y a problème, mais c'est parce que le courant est dévié, soit à la base du limbique par la peur soit à la sortie du système limbique par la culpabilité.

Le problème ne vient pas du système limbique, il vient de l'existence de peurs ou de culpabilités.

C : Donc lorsque l'on dit : « il ne va pas bien, c'est normal, c'est parce qu'il est précocoe », tu n'es pas d'accord ?

B : Je ne suis pas d'accord du tout, on peut être précocoe et aller très bien ! Non seulement j'en connais, mais sinon mon travail d'eïnothérapeute n'aurait aucun sens !

C : Attends ! Pour reprendre le tout début de notre discussion. Lorsque j'ai été à la maternelle et que j'ai eu peur, c'est lié à ma précocité ou pas ?

B : Bonne question ! Que tu aies eu peur est lié à ta précocité, que tu t'isoles suffisamment pour inquiéter les enseignants, est lié à la peur.

C : Tu en as trop dit, ou pas assez...

B : Les enfants précoces sont, à la base, non-violents.

Lorsqu'un enfant précocoe est violent, c'est qu'il ne va pas bien.

Les enfants neurotypiques usent de la violence, cela fait partie de l'ensemble de leurs comportements normaux. Il s'agit de l'une des différences entre les neurotypiques et les précoces, cela est lié à des histoires de seuil dans le cerveau.

C : Là, j'ai besoin que tu développes !

B : L'empathie suppose une capacité à ressentir les choses comme si l'on était à la place de l'autre. C'est un effet des neurones miroirs (nous allons y venir) combinés à la sensibilité, ou à l'hypersensibilité. Plus le cerveau est rapide, plus il y a d'hypersensibilité, donc d'empathie... Moins le cerveau est rapide, moins il y a d'empathie, donc plus il y a de violence possible.

C : Enfin, ce n'est pas bien d'être violent !

B : En soi, ce n'est ni bien, ni mal, cela dépend du contexte.

C : D'accord, continue...

B : Comme il y a une majorité de neurotypiques, les cours d'école sont souvent des lieux de violence.

D'ailleurs l'une des fonctions de l'école est d'apprendre aux neurotypiques à gérer leur violence.

Tu n'as qu'à comparer l'ambiance dans une cour de maternelle et l'ambiance dans un lycée. Il est très intéressant d'observer le rôle de l'école en tant que lieu de canalisation de la violence.

Loin de moi l'idée de limiter l'école à ce rôle, mais c'est là, en arrière-plan...

Je ne prétends pas qu'il n'y ait plus de violence au lycée, mais, en général, c'est moins fréquent qu'à la maternelle.

C : Oui, quand même.

B : Donc, tu prends le petit enfant précoce qui était plutôt bien à la maison, tu le mets dans la cour de la maternelle, il a peur. C'est normal qu'il ait peur. Il y a de la violence, des enfants qui courent dans tous les sens, certains crient, d'autres ont l'air sympa...

C : Vu comme cela effectivement, ça fait peur... Mais tous les enfants précoces n'ont pas peur la première fois qu'il vont à l'école ?

B : Beaucoup, l'immense majorité, ont peur ce jour-là. Les autres ont été en crèche, alors la peur a eu lieu avant l'école. D'autres encore, vivent dans une famille violente, du coup l'école ne les déstabilise pas beaucoup...

C : A t'entendre, tous les précoces se retrouvent dans un coin de la cour à jouer avec des cailloux. C'est un peu exagéré, tu ne trouves pas ?

B : A quelques exceptions près, tous les précoces ont peur ce jour-là. Ensuite, chacun réagit à sa façon. Certains, comme toi, s'isolent, d'autres observent et reproduisent le comportement des autres.

C : D'accord, la peur est là, chacun la gère à sa manière.

B : Oui, c'est cela.

Tu peux observer que beaucoup d'enfants changent de comportement lorsqu'ils entrent dans l'école. C'est une conséquence de cette peur.

Ce personnage qui est créé en réaction à la peur du comportement des autres, je l'appelle « le personnage intermédiaire ».

Le problème c'est que souvent ce personnage intermédiaire reste bien au-delà de la maternelle ou de la primaire.

Les gens continuent à avoir peur des autres et jouent un personnage pour se protéger, ils ne sont plus eux-mêmes.

C : Oui, bon, ce qui m'embête c'est que ça me parle...

B : Pour les garçons, s'ils sont dans une stratégie de se fondre dans la masse, de devenir « comme les autres », cela implique de développer des comportements violents, ce n'est pas toujours facile.

Évidemment l'école réagit à la violence et comme le petit précoce n'est pas violent c'est lui qui se fait remarquer...

C'est la même chose lorsque l'enfant adopte l'attitude du clown de la classe, puisqu'il s'agit d'un comportement construit en réaction à de la peur, il n'est pas à l'aise et commet des erreurs qui peuvent l'entraîner dans un cycle de sanctions...

C : Et les filles ?

B : Dans les premières années, la violence physique n'est pas dominante chez les filles.

Les filles n'ont donc pas à adopter de comportement qui détruisent physiquement les autres.

Elles se retrouvent à modifier leur comportement en reproduisant les centres d'intérêt des autres.

Cela reste principalement une démarche intellectuelle.

Du coup il est plus facile pour les filles précoces de construire un personnage adapté.

Les choses deviennent difficiles à l'adolescence, car là le décalage se fait ressentir violemment, notamment dans le rapport aux garçons ou à la féminité.

Très souvent cela occasionne la « trahison de la meilleure copine » qui est un drame profond pour beaucoup d'adolescentes précoces.

En effet, non seulement c'est une rupture affective, mais c'est aussi un échec profond du personnage intermédiaire.

Bien entendu je t'expose des généralités, certaines filles vont piocher à droite et à gauche, devenir ce que l'on nomme des « garçons manqués ».

Il y a la vitesse de l'influx nerveux, c'est une chose, mais en même temps nous sommes aussi tous génétiquement différents et nous grandissons tous dans un contexte, une ambiance différente et nous avons tous une histoire différente.

C : Donc l'adolescence ?

B : J'y reviendrai plus tard. Il est nécessaire que je revienne aux neurosciences pour que tu puisses bien comprendre la suite de mes explications.

C : Je t'en prie...

Les neurones miroirs

B : En 1996 une équipe de chercheurs italiens a, par hasard, découvert ce que l'on appelle : « Les neurones miroirs ».

C : J'en ai entendu parler, en effet, cela est important dans les apprentissages.

B : Entre-autre, oui. Dans le cerveau se trouvent les postes de commande des mouvements, cela s'appelle des : « aires motrices ». Je les ai mentionnées précédemment.

C : Pour que mon bras se lève, il faut d'abord que dans le cerveau, l'aire motrice qui contrôle ce mouvement s'active.

B : Tout à fait. D'abord il y a du courant qui circule dans l'aire motrice du mouvement en question, puis le corps effectue le mouvement. A partir de l'aire motrice un ordre part, circule par le nerf et va activer les muscles nécessaires à la réalisation du mouvement.

C : Jusque-là, c'est plutôt simple à imaginer et à comprendre.

B : Ce qui a été découvert c'est que lorsque tu regardes quelqu'un faire un mouvement, les aires motrices de ton cerveau, qui concernent ce mouvement, s'activent aussi. Sauf que pour toi, il n'y a pas d'ordre envoyé dans le corps.

C : D'une certaine façon, mon cerveau fait le mouvement que l'autre personne a fait, mais pas moi. Moi je n'ai rien fait.

B : Oui, c'est cela. Donc, lorsque tu regardes quelqu'un faire quelque chose, ton cerveau effectue les mouvements que l'autre fait et ainsi l'apprentissage commence.

C : Même si je ne bouge pas ?

B : Oui. Tout à fait. Comme tu peux t'en douter, ce phénomène est valable pour les mouvements, mais pour le reste aussi. Lorsque quelqu'un te parle, à ton insu, tu répètes ce qu'il dit, etc.

C : Donc c'est super important.

B : Si tu imagines que tu fais un mouvement, les aires motrices correspondant à ce mouvement s'activent.

C : D'accord... C'est quand même impressionnant.

B : En fait, tu ne peux prendre conscience du comportement de l'autre que si ton cerveau l'a reproduit...

C : Si nous reprenons l'histoire de Jean et Kevin, cela veut dire qu'à chaque fois que Kevin a un comportement décalé, le cerveau de Jean le reproduit.

B : Oui, tout à fait. Comme le cerveau de Jean a reproduit ce comportement, il réagit comme si c'était Jean qui avait agi.

C : Donc, Jean ressent de la peur de la sanction à venir ?

B : Oui, exactement, il est envahi par cette peur.

C : Il ne se sent pas bien.

B : Oui, et cette peur déclenche des comportements. Comme la peur se trouve très bas dans le cerveau, à aucun moment Jean ne peut agir sur les comportements qui se déclenchent. Ainsi il se voit adopter un comportement avec lequel il n'est pas obligatoirement d'accord. Il n'y peut rien.

C : Par exemple, il se voit crier sur Kévin.

B : C'est tout à fait possible. Or, ce comportement ne lui correspond pas du tout. Du coup, il a peur de lui...

C : C'est terrible ce que tu expliques là !

B : Oui et en même temps, chacun à notre façon nous connaissons ce genre de phénomène.

C : En fait, oui... Ce n'est pas cool. Mais, pour Kevin, il ne peut pas comprendre ce qui se passe. Ça ne va pas !

B : c'est sûr...

Les neurotypiques face aux précoces - Rencontrer quelqu'un - Différences dans les fondamentaux de l'éducation - Digression sur le rôle de parent - Digression sur l'adolescence des précoces

B : Je te rappelle que Kévin a une mère, Caroline.

C : Qui est neurotypique.

B : C'est cela.

C : C'est vrai, nous avons beaucoup parlé des relations entre Kévin et son père, mais pas des relations entre Kévin et sa mère.

B : Pour que tu saisisse, il faut que je te donne quelques éléments sur les différences entre neurotypiques et précoces. Je te rappelle qu'il n'est en aucun cas question de supérieur ou inférieur et qu'il existe des personnes qui se situent entre les deux.

C : Ok.

B : Tu es précoce, donc lorsque tu rencontres quelqu'un pour la première fois, tu as d'abord un ressenti de l'autre. Cela passe avec cette personne ou cela ne passe pas !

C : En général, ça ne passe pas... (Sourire)

B : Cela va très vite, c'est quelque chose qui s'impose à toi immédiatement, sans que tu puisses savoir sur quoi cela repose.

C : Oui, je vois très bien de quoi tu parles. Je rencontre quelqu'un et tout de suite le courant passe ou pas.

B : C'est ça. Ensuite, tu observes le comportement.

C : Attends, laisse-moi réfléchir... Oui, on peut dire ça comme ça, effectivement !

B : Enfin, en dernier, tu regardes l'aspect.

C : Ça, l'aspect, je n'en ai pas grand-chose à faire. Mais, oui, c'est bien dans cet ordre-là que ça se passe... J'irai même un peu plus loin. Si le comportement ne correspond pas à ce que j'ai ressenti, je me ferme.

B : Globalement, c'est comme cela que font les précoces.

C : Ce qui veut dire que les neurotypiques ne font pas comme cela...

B : Tu m'as vu venir !

C : Je commence à te connaître... Alors, comment une rencontre se passe-telle lorsque l'on est neurotypique ?

B : En premier le neurotypique regarde l'aspect...

C : Quelle importance ?

B : Pour un neurotypique, il est très important de savoir si l'on est supérieur ou inférieur à l'interlocuteur. Cela permet de se situer et cela permet de savoir comment se comporter.

C : Mais, personne n'est supérieur à l'autre.

B : Tu dis cela comme si tu possédais une vérité sur l'humain... Serais-tu supérieure ?

C : D'accord, j'ai dit n'importe quoi... Je reprends : Mais, à mon avis, personne n'est supérieur à l'autre !

B : Voilà que, du haut de mon statut de celui qui sait... Je trouve plus juste...

C : Nous n'en sortirons pas...

Donc, le neurotypique observe l'aspect et comme cela il sait où se situer par rapport à son interlocuteur... Et alors ?

B : Quand il sait où se situer, il se sent en sécurité.

C : Nous sommes vraiment sur des visions du monde différentes !

B : Oui, tout à fait.

C : Et après ?

B : Après il observe le comportement. Et il observe s'il y a adéquation entre la place et le comportement.

C : Et si cela ne correspond pas ?

B : Alors, le neurotypique ne se sent pas bien. Exactement comme toi face à une injustice.

C : Ok, et le ressenti ?

B : Certains en ont un, en troisième place. Mais la majorité ne ressentent pas l'autre comme nous pouvons le ressentir...

C : Voilà qui me fait bizarre, plus notre dialogue avance, plus j'ai l'impression d'être anormale...

B : Pour un neurotypique, tu l'es !

C : J'adore discuter avec toi ! Remarque, comme je te connais un peu quand même, je me dis que cela ne doit pas être facile pour un neurotypique de te rencontrer...

B : Moi ! Pourquoi ?

C : Tu as une grosse voiture, donc tu fais plutôt partie de la case supérieure

B : Oui.

C : Mais, elle est vieille, il y a un peu de rouille...

La plupart du temps elle est très sale et il y a un autocollant de Pokémon là où l'on s'attend à trouver le bouchon du radiateur...

En plus, tu t'habilles sans jamais suivre la mode... Pris un par un tes habits sont plutôt chics, mais il faut voir comment tu combines tout cela !

B : Et qu'est-ce que tu en déduis ?

C : Que je n'aimerais pas être un neurotypique et te voir arriver. Je ne me sentrais pas bien !

B : Je vois que tu as compris ce que je souhaitais t'expliquer. Alors je continue mes explications sur les différences :

J'ai beaucoup dialogué avec des parents sur l'éducation. Des parents précoces et des parents neurotypiques.

Pourquoi élève-t-on nos enfants ? Quel est l'objectif de l'éducation, ce que l'on vise ?

C : Je pense que tu poses deux questions :

- Pourquoi élève-t-on nos enfants ? Cela en fait une.
- Quel est l'objectif ? Cela en fait deux.

B : Très juste. D'ailleurs, les parents, neurotypiques ou précoces, ont tendance à bloquer sur la première.

C : Faut dire... On les élève parce qu'on les aime, parce qu'on veut qu'ils soient heureux, parce que c'est ce que tout le monde fait... Enfin, en fait, je ne sais pas trop...

B : Pour qu'ils soient heureux ce n'est pas une raison, c'est un objectif. Par contre, les autres raisons que tu as données sont des causes... Mais, allons un peu plus loin... Nous allons mourir, alors nous faisons en sorte que nos enfants puissent s'en sortir sans nous.

C : Oups ! Tu dis que nous éduquons nos enfants parce que nous allons mourir... Heu... Oui, ça se tient... En tout cas, pour un avis, il sort de ce à quoi je m'attendais...

B : Comme d'habitude, je ne dis pas que ce que je dis est la vérité, c'est simplement ce que je pense...

C : Ok, on va sur les objectifs...

B : D'accord. Pour reprendre ce que tu disais tout à l'heure, pour qu'ils soient heureux plus tard est une réponse que beaucoup de parents précoces donnent.

En fait, la majorité des parents précoces que j'ai rencontré avaient des réponses qui tournaient autour de deux thèmes :

- Permettre à leurs enfants d'être autonome plus tard

– Que leurs enfants puissent être heureux.

C : Ben oui, ça me paraît logique.

B : Cela correspond à ta vision du monde, cela ne heurte pas la grille de lecture de ton cerveau.

C : « Autonome », peux-tu développer un peu ?

B : Ces parents attachent de l'importance au fait que leurs enfants s'épanouissent plus tard dans leur travail, ce, quel que soit le travail. En gros, il est important pour eux que leur enfant trouve une activité qu'il aime et dans laquelle il se sente bien.

C : Ben oui... Je sens que la réponse est différente pour les parents neurotypiques...

B : Oui, ce qui importe pour eux, c'est la sécurité.

C : La sécurité ?

B : Oui, ils souhaitent que leur enfant plus tard, soit en sécurité.

C : C'est à dire ?

B : Le bon comportement, le bon aspect, la stabilité...

C : Cela me surprend...

B : Réfléchis, as-tu envie que tes enfants aient une vie irrégulière, instable, qu'ils ne sachent pas de quoi demain sera fait ?

C : Bien sûr que non !

B : Alors tu leur souhaites de la sécurité !

C : Oui, ce n'est pas faux, simplement, cela ne me serait pas venu à l'esprit.

B : Tu peux voir jusqu'où se met le jugement. Les parents neurotypiques avec qui j'ai discuté aiment profondément leurs enfants, ils font le mieux qu'ils peuvent. Leur approche, leur interprétation du monde est différente de la tienne, elle repose sur d'autres bases. Elle n'est ni meilleure, ni moins bonne, elle est différente. Elle possède sa cohérence interne. Ce sont les bases qui sont différentes.

C : Oui, ce à quoi tu me ramènes c'est que, même si mon discours est anti-eugénisme, en fait, j'y reviens sans arrêt.

B : Voilà. Je pense que derrière ce positionnement de supériorité se cache de la peur.

Comme ton cerveau n'arrive pas à rentrer dans l'interprétation du monde des neurotypiques, tu as peur.

Comme ton cerveau se souvient de la violence dans la cour de récréation, tu as peur.

C : Heu... Ce qui m'embête beaucoup c'est que je pense que tu n'as pas tort...

B : Comme tu peux l'imaginer facilement, si l'on n'a pas cette notion de différence dans les objectifs de l'éducation, l'orientation scolaire pose problème... Nous sommes tous différents...

C : Et donc, un logiciel qui décide de l'orientation de tous...

B : Notre monde marche sur la tête !

C : Oui, je te rejoins...

B : Bien, passons aux méthodes éducatives.

C : ah oui ! Nous en étions aux objectifs, passons à comment on fait. Je sens que je ne vais pas être déçue !

B : Dans une famille de précoce qui va bien, ce qui revient tout le temps ce sont :

- Le dialogue
- Les explications

C : Cela me semble normal... Je sais, tu vas dire que c'est parce que je suis précoce... Et l'autorité ? De temps en temps quand même ?

B : Oui, de temps en temps... Souvent, après avoir usé d'autorité, le parent précoce ne se sent pas bien...

C : Oui, c'est tout à fait ça, ma mère, à chaque fois qu'elle se fâchait, il fallait la rassurer après !

Mais, quand même, je trouve que tu exagères, il y a pas mal de parents précoces qui utilisent l'autorité.

B : D'abord je te parle de familles qui vont bien, donc avec des parents qui vont bien... Ensuite, la plupart des parents n'ont pas appris autre chose que l'autorité, mais dès qu'ils peuvent faire autrement ils sont ravis !

C : Oui, c'est plus clair... J'hésite à te demander pour les neurotypiques...

B : L'autorité ! J'ai des enfants, je suis leur père, donc ils m'écoutent et ils font ce que je leur dis. Parce que je suis leur père, pas de discussion !

C : Heu, en effet, je t'ai vu avec tes enfants, tu ne te comportes vraiment pas comme cela...

B : Je n'ai aucune autorité sur mes enfants, ça c'est clair. Si j'étais neurotypique ou s'ils l'étaient, je serai un père exécration...

C : Pourtant, tes enfants t'écoutent !

B : Cela dépend dans quel domaine... Mes enfants ont très bien repéré les domaines dans lesquels je suis compétent. Dans ces domaines, ils m'écoutent.

C : Et dans les autres ?

B : Ils écoutent leur mère ! Moi aussi !

C : Tu ouvres tout un champ, au niveau pédagogique ! Eduquer par la compétence de l'éducateur et non par l'autorité, cela fait rêver...

B : N'oublie pas que cela ne peut s'appliquer qu'à des précoces... Les neurotypiques ont besoin d'autorité, sinon ils sont perdus. Ce qui est valable pour un ne l'est pas obligatoirement pour l'autre.

C : Mais, nous avons tous plus ou moins été éduqués avec de l'autorité, du coup, c'est très compliqué !

B : Oui, très. Nous reproduisons ce que nous avons connu. Nous avons souffert de l'autorité, mais cela reste notre point de repère, notre référence éducative. Beaucoup de parents précoces utilisent l'autorité parce qu'ils ne connaissent rien d'autre...

C : D'où des difficultés de relation entre parents et enfants à l'adolescence ?

B : Bien entendu !

Pour utiliser la compétence, il s'agit d'admettre l'incompétence, il s'agit d'admettre d'être défaillant, imparfait...

Or, comme nous aimons nos enfants, nous croyons que leur donner une image de solidité leur permettra de se construire, du coup nous sommes coincés...

Accepter d'être incompetent, d'être, avec l'enfant, dans la recherche de solution, est souvent difficile.

Accepter d'être remis en cause par ses enfants est difficile, pour beaucoup c'est un échec du rôle de parent...

Il est très difficile de créer sa façon d'être parent...

Cela signifie de remettre en cause celle de nos parents et donc la façon dont nous avons été construits...

Tout cela est source de souffrance pour beaucoup de gens.

Nous avons tendance à croire qu'il existe des invariants, des certitudes, des vérités...

Laisser tomber tout cela et entrer dans un mouvement permanent est vertigineux pour certains.

Être parent est un mouvement permanent en ceci que c'est une instabilité constante, nous devons sans arrêt nous adapter, accepter d'accompagner, d'inscrire dans la durée l'éducation.

L'enfant change sans arrêt, nous nous retrouvons du coup à changer notre façon d'être parent en permanence... C'est compliqué !

C : Les adolescents et leur crise, de quoi s'agit-il en fait ?

B : Chez les précoces, ce ne sont pas les adolescents qui provoquent la crise, ce sont les parents...

L'enfant est partie d'un système : La famille.

L'enfant croit dans ce système et il croit que ce système est un modèle fiable possédant une forme de vérité.

Il utilise le système de valeur de la famille.

En fond, la famille s'inscrit dans un autre système plus large qui est la culture ou la société dans laquelle elle évolue.

L'adolescence est une période de maturation du cerveau permettant à la personne d'élaborer son propre système de valeur, si on lui en laisse l'occasion.

C : Tu dirais que l'adolescent élabore sa propre paire de lunettes ?

B : Si tu parles des lunettes sociales, oui.

Dans notre société, l'adolescence existe et dure plusieurs années, on parle même de préadolescence.

Dans les sociétés dites « traditionnelles », cela n'existe pas. Il y a des rites d'initiation à la puberté, l'enfant meurt, l'adulte naît.

Dans ces rites il y a danger de mort, ça ne rigole pas ! Soit la personne est capable de s'en sortir par elle-même, soit elle meurt.

Or, être adulte, c'est bien de cela qu'il s'agit, il s'agit de s'en sortir tout seul, sans papa ou maman !

Pour s'en sortir, il est donc bien question d'avoir développé une vision du monde adaptée à la société et non plus à la seule famille.

Beaucoup de gens regardent leur adolescent de 14 ans comme s'il sortait tout juste de la maternelle ! Ils oublient que dans un autre contexte, il aurait déjà des enfants !

C : J'adore te lancer sur ce sujet... Il y a des parents que tu horripiles franchement... Ils te diront que leur fils est un incapable, il ne sait rien faire et passe son temps devant un ordinateur...

B : Evidemment ! Eduquer implique de tenir compte de la réalité de l'autre. Il s'agit de permettre à l'enfant de devenir adulte lorsqu'il partira de la maison.

La participation aux tâches du quotidien n'est pas une forme d'esclavage, c'est un respect dû au fait que l'enfant grandit et que donc il ne s'agit pas de tout faire à sa place, ce n'est plus un bébé.

Si l'on fait tout à sa place, on ne le respecte pas !

En même temps, il s'agit de profiter que l'enfant soit encore à la maison et vivant. Donc, il n'y a pas lieu d'introduire de tension.

Être parents, c'est être au service de l'enfant, afin qu'il puisse ne plus être un enfant, mais un adulte. Tout ce qui est posé, fait, en matière d'éducation, doit donc avoir un sens par rapport à cet objectif.

C : Quand même, il y a des adolescents qui ne font vraiment rien d'autre que de l'ordinateur...

B : Oui, c'est aux parents de se remettre en cause :

- Est-ce que l'ambiance, les repas, les discussions, les activités, donnent envie à l'adolescent ?
- S'intéressent-ils à son univers ?
- Jouent-ils avec lui ?
- Qu'ont-ils en commun, en partage ?

C : Tu veux dire que c'est aux parents d'aller « chercher » l'adolescent ?

B : C'est à eux de s'installer dans le monde de leur adolescent et d'y créer une complicité.

Pour les parents, l'objectif avec l'adolescent est de l'aider à se forger son propre système de valeur, c'est donc d'un accompagnement qu'il s'agit.

Il s'agit d'être un compagnon expérimenté, pas un « boomer » !

C : Ok Boomer !

B : De cela, il s'agit de sourire et non d'être outré !

Être parent n'est pas quelque chose dans lequel il s'agit d'être sérieux, c'est quelque chose dans lequel il s'agit d'être profond !

C : Bien, bien, bien, je réfléchirai avant de faire des enfants...

B : Je ne parle que des parents précoces avec des enfants précoces... Pour les neurotypiques, je ne suis pas compétent...

C : Donc, puisque tu n'es pas compétent... Je chercherai quelqu'un de compétent dans les domaines où tu ne l'es pas... Je demanderai à la mère de tes enfants !

B : C'est malin ! (Sourire)

*Les précoces font peur aux neurotypiques /
Pourquoi nous avons l'impression d'être des imposteurs*

C : Or donc, Caroline regarde Kevin...

B : ha ! oui ! Cela était resté en plan...

C : Quand tu pars sur l'éducation... Heureusement que tu es psychologue et pas pédagogue...

B : Donc, Caroline regarde Kevin se comporter et comme il adopte de temps en temps un comportement typique de la précocité, elle...

C : Stop ! Qu'est-ce qu'un « comportement typique de la précocité » ?

B : C'est un comportement qu'un neurotypique estimera décalé.

Et

ce comportement sera effectué de façon spontanée par un précoce, sans mal-être.

En fait, le précoce ne sera amené à se rendre compte que ce comportement est décalé qu'en constatant la réaction d'un neurotypique.

Il me semble très important de comprendre que, pour le neurotypique, il n'y a aucune différence entre ce type de comportement et un comportement déclenché automatiquement par du mal-être. Pour lui, cela relève de la bêtise ou de la folie, c'est tout.

C : Peux-tu donner des exemples ?

B : Ma façon de travailler... J'ai connu des précoces qui, chez-eux, rangeaient tout par couleur... Un précoce qui est complètement dans ses pensées et qui ne remarque rien de ce qui se passe autour... Un précoce en chemisette à Briançon au mois de janvier... Un précoce qui s'insurge contre un enseignant suite à une injustice... Pendant le confinement, un précoce Nantais qui est sorti déguisé en dinosaure... Un groupe de jeunes adultes, déguisés en licornes bleues, entourant un jeune déguisé en Pikachu et chantant : « Attrapez les tous ! »... Etc...

C : Je vois...

B : Des adultes qui se réunissent pour un marathon de jeux de société plus ou moins stupide pour la soirée du nouvel an... Des adultes qui ne dorment pas, car leur poisson rouge ne va pas bien, ils changent l'eau régulièrement, plusieurs fois dans la nuit... Un enfant qui se met à pleurer devant un tableau qu'il trouve triste, lors de la visite scolaire d'un musée...

C : Ce qui me pose problème, en fait, c'est que d'un certain côté, je trouve tout cela normal...

B : Dans la norme ?

C : Non, pas dans la norme, mais cela ne me choque pas du tout... Je sais que, socialement, tout ces

comportements sont décalés, anormaux, mais je crois que le monde irait mieux s'il y en avait plus...

B : C'est simplement que tu es précoce...

C : En tout cas, je commence à comprendre ce que tu entends par « comportement typique de la précocité ». Cela ne correspond pas aux comportements des neurotypiques.

B : D'où deux choses :

- D'abord, comme il y a les neurones miroirs, le cerveau d'un neurotypique qui voit un précoce agir est entrain de reproduire le comportement du précoce... Du coup il ne se sent pas bien, il a peur.

Voici un autre exemple :

Un enfant neurotypique va pour la première fois dans une aire de jeux dans un hangar, tu sais, ces endroits où il y a plein de jeux genre escalade, trampoline, etc. Avec une zone avec des tables pour les parents.

C : Oui, je vois, il y a plein d'enfants qui jouent et les parents attendent aux tables en prenant un café ou quelque chose comme ça. Les enfants adorent.

B : Ils sont tous aménagés sur le même principe, une entrée où les adultes payent, un lieu pour déposer les chaussures, un lieu avec tables et chaises pour les adultes et une zone avec des jeux.

Un petit neurotypique y va pour la première fois, il est très excité et très heureux pendant que ses parents payent, il trépigne. Puis il jette plus ou moins ses chaussures tellement il est pressé d'aller dans les jeux. Enfin il lève les bras, hurle plus ou moins fort et court dans les jeux se précipiter dans une des activités.

C : Oui, c'est un plaisir de voir cette joie !

B : Un petit précoce y va pour la première fois avec ses parents... Il observe le paiement en restant près de ses parents... Il dépose ses chaussures dans le bac prévu à cet effet... Il visite l'ensemble de la zone de jeux en regardant chaque activité avant de décider par laquelle il va commencer...

C : La première fois ?

B : Oui, la première fois qu'il y va. Après cela dépend.

Il a choisi une activité, par exemple une structure d'escalade, il commence et là... Il se prend un coup de la part d'un autre enfant... Il ne comprend pas ce qu'il a bien pu faire pour recevoir un coup...

C : Ben oui !

B : Il n'a pas fait comme les autres... Donc, il a fait peur à un ou plusieurs enfants...

C : Il n'a rien fait !

B : Il n'a pas fait les choses en suivant la bonne norme comportementale... Donc, cela a déclenché de la peur et la peur a déclenché de l'agressivité.

C : C'est terrible !

B : C'est mécanique. Prenons un autre exemple :

Je porte des chapeaux depuis mon adolescence. A cette époque peu de personnes portent le chapeau, sauf quelques personnes âgées. Du coup on se moquait de moi et j'avais droit à diverses insultes et réactions d'agressivité. Avec ce que je viens de t'expliquer, tu peux comprendre qu'à l'époque, un adolescent qui porte un chapeau déclenche du mal-être et donc des réactions de rejet.

C : Maintenant, je comprends.

B : Le temps a passé, le chapeau est redevenu à la mode, je continue à porter le chapeau.

C : Comme c'est dans la norme de porter le chapeau, tu n'as plus à subir d'agressivité. Donc, Caroline se sent mal face à certains comportements de Kevin et elle ne sait pas pourquoi... Kevin culpabilise et il cherche ce qu'il a bien pu faire de mal... Comme il ne trouve pas, il va encore plus mal. Je crois que j'ai saisi !

B : Voilà !

Tout cela c'était la première chose, celle qui est liée aux neurones miroirs.

C : Exact, quelle est la deuxième chose ?

B : Lorsqu'ils font quelque chose, les neurotypiques le font de la même manière, de la même façon en réussissant plus ou moins bien. Ils peuvent se comparer et se hiérarchiser.

Lorsqu'ils font quelque chose, les précoces aiment le faire chacun à leur façon, qui, de toute façon, est unique... Ou alors, ils sont tout simplement incapable de le faire comme tout le monde... Ou alors, il ne leur vient pas à l'idée de regarder comment les autres font...

Du coup, ils ne peuvent pas se comparer. Plus nous sommes installés dans notre décalage, moins nous avons de point de repère.

C : Oui, ça se tient.

B : Du coup, nous avons l'impression d'être des imposteurs, d'être illégitime ou quelque chose de cet ordre-là.

C : Ça, je connais !

B : Quand j'ai monté mon cabinet de psy et que j'ai commencé à développer ma pratique, j'étais convaincu que, tôt ou tard, tout le monde allait se rendre compte que je faisais n'importe quoi, que j'étais un clown...

J'étais convaincu que tout allait s'arrêter brutalement !

C : Raté !

B : Je n'ai réalisé que cette croyance était liée à la précocité et non à l'histoire individuelle que beaucoup plus tard, lorsque j'ai constaté que, quel que soit leur domaine, énormément de mes patients

avaient cette croyance d'être des imposteurs...

J'ai donc cherché le pourquoi et j'ai découvert cette absence de miroir...

De cette absence de miroir découle l'impossibilité à évaluer ce que l'on fait.

Or, nous avons grandi sans arrêt avec cette notion de comparaison à une moyenne.

Si le point de comparaison était notre point de départ ce serait simple... Sauf que ce n'est pas le cas.

Pour beaucoup, le point de comparaison est un modèle idéal, par essence inaccessible...

En fait, c'est tout simple et cela détruit beaucoup de monde. Encore une fois, sortir de ce sentiment d'imposte implique de s'accepter dans sa différence...

La première fois que j'ai fait une conférence sur la précocité, j'ai demandé à ma compagne de venir et de me donner son avis sur cette conférence.

C : La mère de tes enfants, celle qui est compétente dans à peu près tout...

B : Oui. Figure-toi qu'elle a cette compétence de pouvoir évaluer une conférence...

C : Je t'en prie, continue...

B : J'avais l'habitude de faire des conférences sur Alzheimer, là c'était sur la précocité, devant un auditoire composé de précoces...

J'étais perdu. D'abord, il n'y avait pas de phénomène de groupe. J'étais face à des gens assis les uns à côté des autres, pas d'osmose. J'étais déstabilisé.

Ensuite, les réactions étaient individuelles, certains prenant la parole pendant la conférence.

C : Il ne faut pas ?

B : Tu attends la fin et tu poses des questions, normalement on fait comme ça, là non.

Enfin, ils n'en avaient rien à faire que je sois conférencier, c'était le contenu qui les intéressait, pas la boîte.

C : Ben, oui...

B : Habituellement, le conférencier dispose d'une aura, une sorte de supériorité, là non.

A la fin de la conférence des personnes sont venues me parler, évidemment c'étaient des personnes à qui la conférence avait plu.

Rentré chez moi j'ai eu l'évaluation de ma compagne, 9/20 en technique de conférencier et 16/20 en contenu. J'étais apaisé, j'avais un miroir, je pouvais me situer...

Kévin

C : En venant à ton bureau tout à l'heure, je pensais à Kévin... Pas cool, tout ça !

B : Oui, pas cool... Je te rappelle que Kévin, n'est qu'une création, un outil pédagogique...

C : N'empêche que...

B : N'empêche que, comme tu imagines très fort, il se passe une activation des neurones miroirs. Donc tout se passe comme si Kévin existait en vrai, il déclenche, par le biais de tes neurones miroirs, des réactions affectives, des émotions ...

C : Cela va jusque-là, les neurones miroirs ?

B : oh oui !

C : Donc Kévin, comme il est précoce, il déclenche des peurs chez ses deux parents...

B : Il se sent coupable de cela et en même temps, il ne comprend pas de quoi il est coupable... Cela crée de la peur...

C : Il a aussi peur de mal agir !

B : Oui, tout à fait...

C : Si j'ai bien compris, cela déclenche chez lui, de façon automatique, des comportements inadaptés.

B : J'appelle cela des « Grabouillis »

C : Au point où nous en sommes ! (Sourire)

B : Kévin constate ses grabouillis, ce qui augmente sa culpabilité et sa peur, puisqu'il a, encore plus, peur de lui, peur de ce qui le pousse à commettre ses grabouillis...

C : Pas terrible comme tableau...

B ; On peut facilement imaginer qu'il va essayer de bien se comporter... là, il y aura deux solutions :

- Soit il détermine comment bien se comporter et il développe un gros personnage intermédiaire...
- Soit il lutte contre ses comportements inadaptés, en essayant « de ne pas faire »

C : Et que se passe-t-il dans ce cas ?

B : Si je te dis de surtout ne pas penser au chiffre 42... Que se passe-t-il ?

C : J'y pense !

Donc, plus il va essayer « de ne pas faire », plus il va faire !

B : Oui, c'est imparable...

C : Est-ce que ça peut aller loin ?

B : Pour qu'il s'en sorte, il faut :

- Soit qu'il construise un personnage intermédiaire
- Soit qu'il sorte de ses peurs et de ses culpabilités

C ; Pour cela, il faut que les parents changent aussi...

B : Au moins le père...

C : Pas gagné !

B : Tu sais, les enfants aiment leurs parents, c'est comme ça... Cela ne veut pas dire qu'ils aiment le comportement de leurs parents, ils aiment les personnes.

Un petit précoce qui ressent qu'un de ses parents ne va pas bien, va vouloir l'aider. Tout simplement parce qu'il l'aime.

Kévin, ressent que son père ne va pas bien, donc il veut l'aider.

Or, non seulement le père n'a pas de demande, mais il est son fils, pas son thérapeute, et enfin il ne sait pas quoi faire...

Donc, ce qui part d'une intention très aimante va donner lieu à plein de difficultés supplémentaires, à plein d'autres grabouillis...

Tout cela va inquiéter Jean, qui du coup va aller plus mal...

C'est un cercle vicieux... Banal...

C : Alors ?

B : Alors, il y a la vie, les amis, les rencontres, les profs, les amours, les lectures, les films, les cassures de la vie... Ce dialogue que nous avons... Il y a plein de perches tendues à ceux qui sont prêts à les saisir... Rien n'est jamais acquis, dans un sens ou dans l'autre, la vie est mouvement !

Le seuil d'activation – Retour au corps

C : Jusqu'ici, tu expliques le fonctionnement d'un précoce qui va bien. Cela permet que je me comprenne beaucoup mieux et que je puisse faire la part des choses, entre ce qui vient de mon histoire et ce qui vient de données génétiques.

B : Tout à fait, nous parlons du fonctionnement général des précoces et des neurotypiques, nous n'avons pas abordé la psychopathologie, la difficulté à être ou à vivre issue de l'histoire de la personne.

C : Pouvons-nous nous y pencher un peu ?

B : Juste un peu, juste quelques bases.

J'ai fait deux livres sur la souffrance et sur des moyens d'en sortir et il y a mon site.

Je ne souhaite pas redire ce que j'ai déjà développé par ailleurs.

Dans la lignée des travaux de François Roustang, j'ai créé l'eïnothérapie. Je la développe en collaboration avec de plus en plus de monde, c'est une autre histoire différente de ce que j'ai développé sur la précocité.

C : Mais, cela peut permettre à un précoce qui ne va pas bien (psychologiquement), d'aller mieux.

B : Oh oui ! En fait la pratique est tellement décalée que jusqu'ici je n'ai pas reçu de neurotypique. Ils ont trop peur !

C : Ceci étant posé, tu conseilles à un précoce qui est dans du mal-être de découvrir et de pratiquer l'eïnothérapie ?

B : Oui, à fond ! Cette page de publicité pour l'eïnothérapie étant fermée, nous pouvons reprendre notre dialogue...

☺

C : En fait, il y a deux choses dont je voulais te parler...

Je t'explique :

Souvent j'ai l'air bête, tout le monde arrive à faire quelque chose et je n'y arrive pas, je ne sais même pas par quel bout ça se prend...

Ou alors

c'est évident pour tout le monde et pas pour moi, je n'y comprends rien ou je n'y arrive pas...

B : (Eclate de rire)

C : Ben merci !

B : Ça n'a rien de pathologique, c'est le seuil d'activation ! c'est parce que tu es précoce, ça n'a rien à voir avec ton histoire... C'est pour cela que je rigole...

C : Je comprends mieux ta réaction, ça m'étonnait que tu te moques... Tu expliques ce qu'est le seuil d'activation, s'il te plaît ?

B : Il s'agit de travaux du professeur S.Clark, neuropsychologue à Lausanne. Il a démontré que le cerveau des précoces avait besoin d'un certain niveau de difficulté pour accrocher aux problèmes présentés.

Plus la conduction de l'influx nerveux est rapide, plus le seuil d'activation est élevé.

En clair, plus ton cerveau va vite, plus ce qui est simple t'est compliqué et plus ce qui est compliqué t'es simple.

C : Tu veux dire que je suis trop intelligente pour certains problèmes ?

B : Pas tout à fait, je dis que ton cerveau ne se met pas en marche avant un certain niveau de difficulté.

C : Donc je ne comprends pas parce que c'est trop simple pour mon cerveau ?

B : Oui. Tu sais, cela renvoie au saut de classe pour lutter contre l'échec scolaire... Cela explique aussi les résultats de certains précoces au test de QI, ils se retrouvent classés dans les débiles légers...

C : Tu as un exemple, dans ton histoire ?

B : A une époque, j'ai fait beaucoup de violon.

Je me suis retrouvé dans une master-class en musique irlandaise.

Nous étions une petite dizaine avec une violoniste irlandaise de bon niveau. Elle a d'abord joué un air en le simplifiant au maximum afin que tout le monde puisse apprendre les bases.

C : Oui, c'est de la bonne pédagogie.

B : Pas avec moi, je n'y arrivais pas, j'étais perdu.

Tout le monde m'a regardé en se demandant ce que c'était que cet imbécile qui était dans un niveau bien trop élevé pour lui...

Puis elle a commencé à expliquer les difficultés... J'étais le seul à y arriver...

Je ne me suis pas tout à fait intégré au groupe...

C : Je vois... Est-ce que cela explique des problèmes au niveau scolaire ?

B : Parfois oui. L'enfant ou l'adolescent va chercher trop compliqué, il n' imagine pas que ce qu'on lui demande soit aussi facile...

C : Ok, je comprends... Merci.

La deuxième chose dont je voulais te parler c'était de quand il y a trop d'émotions ou trop de pensées, je craque complètement.

B : Là, c'est différent, il va falloir quelques explications sur le fonctionnement du mal être, en même temps, je te le rappelle, dans cet échange je pose juste deux trois bases, je ne développe rien.

C : C'est parti !

B : Tu te souviens que nous avons parlé des trois cerveaux, reptilien, limbique et cortex ?

C : Oui, je m'en souviens.

B : Figures toi qu'à la base du limbique, en haut du reptilien se trouve le système des peurs et qu'entre le limbique et le cortex se trouvent les culpabilités.

C : Oui, en gros ça je connais, on voit ça en neurosciences.

B : Lorsqu'il y a une peur ou une culpabilité qui s'active hors contexte, la personne ne va pas bien.

Ces systèmes ont la capacité de déclencher automatiquement des comportements.

C : Les symptômes ?

B : Oui, exactement.

Simplement, lorsqu'une peur ou une culpabilité s'installe dans le cerveau, en même temps une tension se crée quelque part dans le corps, je pense dans les fascias.

C : Donc deux traces, une dans le cerveau, une dans le corps ?

B : Tout à fait. Il suffit d'en effacer une pour que l'autre parte... On peut ajouter à cela que parfois le corps avale et stocke une tension ambiante, en ce cas il n'y a pas d'évènement, mais il y a une ambiance qui a déclenché un mal-être qui peut persister des années après...

C : Donc tu t'occupes du corps ?

B : Oui, pour enlever le mal-être, il suffit d'enlever les tensions dans le corps. C'est l'un des fondamentaux de l'eïnothérapie.

C : Donc, lorsque je craque, que ce soit émotionnel ou à cause de trop de pensées, c'est qu'il y a trop de tensions dans mon corps ?

B : Bingo !

Prenons l'exemple de la pensée. Une personne précoce n'arrive pas à s'endormir à cause de ses pensées. Que fait-elle ?

C : Elle essaye de penser à comment résoudre ses pensées...

B : Exactement, elle ajoute des pensées aux pensées !

Alors que le problème est ailleurs, il y a une tension dans le corps à faire partir.

C : Comment ?

B : Eïnothérapie... Ce que j'essaye de t'expliquer c'est qu'il y a une grande erreur dans la prise en charge des précoces, lorsqu'ils ne vont pas bien.

Nous autres psy, nous leur proposons de réfléchir à leur problème...

C'est la dernière chose à faire...

Il faut descendre dans le corps et non renforcer la tête !

Prenons l'exemple des TDAH, ils sont envahis par des tensions qui déclenchent leurs comportements, il ne sert à rien de se polariser sur leurs comportements, il ne sert à rien de charger leurs pensées, il importe d'agir sur les tensions.

C : Ce sont des précoces ?

B : Ceux que je connais, oui.

C : Oh oh !

Conclusion du dialogue

C : Nous avons commencé ce dialogue par des explications sur le cerveau, influx nerveux et autres considérations.

Tu nous as présenté une « paire de lunettes » permettant de mieux se connaître et s'accepter en tant que précoce.

Tu as été attentif à éviter toute forme de supériorité et tu as insisté sur la différence entre précoces et neurotypiques.

Il est clair que tu invites tous les précoces à s'accepter tels qu'ils sont.

Tu relies le mal-être et les tensions dans le corps.

J'en déduis que tu considères qu'une personne qui lutte contre son identité de précoce est peu à peu envahie de tensions et que donc elle va mal.

S'accepter tel que l'on est serait donc un chemin de bien-être.

B : Oui.

C : Je suis quand même inquiète pour Kévin...

Pour approfondir :

www.bsensfelder.com

Remerciements :

Un grand merci à mes correctrices :

Anne Bencivengo

Delphine Gouteux

Marie-Claudine Haumont

Pauline Le Breton

Fini d'écrire à Plogonnec (29) le 13 avril 2020

Table des Matières

<i>1 Neurotypiques et précoces – Premières Bases en neuroscience</i>	<i>p 4</i>
<i>2 Suite des bases de neuroscience – Le test de QI</i>	<i>p 13</i>
<i>3 Les précoces bloqués – L'hypersensibilité – Le personnage intermédiaire</i>	<i>p 18</i>
<i>4 Les neurones miroirs</i>	<i>p 24</i>
<i>5 Les neurotypiques face aux précoces - Rencontrer quelqu'un - Différences dans les fondamentaux de l'éducation - Digression sur le rôle de parent - Digression sur l'adolescence des précoces</i>	<i>p 26</i>
<i>6 Les précoces font peur aux neurotypiques / Pourquoi nous avons l'impression d'être des imposteurs</i>	<i>p 34</i>
<i>7 Kévin</i>	<i>p 38</i>
<i>8 Le seuil d'activation – Retour au corps</i>	<i>p 40</i>
<i>9 Conclusion du dialogue</i>	<i>p 44</i>
<i>Pour approfondir</i>	<i>p 45</i>
<i>Remerciements</i>	<i>p 45</i>
<i>Table des matières</i>	<i>p 46</i>

