

Les 10 traits de caractères qui empoisonnent la vie des adultes surdoués

*Les adultes surdoués ont un mode de fonctionnement bien différent et ignoré des autres adultes.
Cette ignorance est à l'origine de leur mal*

Par

Valérie Foussier

Médecin endocrinologue

Les adultes surdoués ou à Haut potentiel (HP) ont un mode de fonctionnement bien différent et ignoré des autres adultes voire des HP eux-mêmes. Cette ignorance est à l'origine de leur mal être créant un gouffre incompréhensif avec les autres, un décalage invivable. C'est aussi leur mode d'emploi qui fait leur force et qui est tant jaloué. Oui vous souffrez de vos capacités qui vous occasionnent tant de douleur. Voici dix fonctionnalités ou dix traits de caractère qui font qu'on vous recherche d'abord et qu'on vous malmène ensuite.

1 - Empathique et gentil

Vous avez un don indiscutable, l'empathie et la gentillesse extrême. Vous devinez les besoins des autres avant les vôtres que vous avez tendance à ignorer. Vous percevez ce que les autres ressentent et même de façon bien plus marquée. Vous vous perdez en vous adaptant de façon démesurée à l'autre. C'est justement pour votre altruisme sans limite que les manipulateurs viennent vous chercher. La face fragile qu'ils montrent de prime abord, vous touche et vous tombez dans leurs griffes. Cessez d'être gentils, soyez vrais. Bien sûr il existe des personnes bien intentionnées qui apprécient votre empathie et gentillesse à sa juste valeur, deux qualités qui font le lit du charisme, tant convoité.

2 - Résilient

Vous avez cette capacité à encaisser l'insupportable en vous relevant illico presto, à conserver le sourire malgré l'orage, à trouver des solutions constructives face à l'adversité de la vie. Cette force peut aussi effrayer ou vous apporter un lot d'injustice. On vous considère comme un affabulateur ou une affabulatrice hors pair ce qui accentue votre tendance naturelle au débordement émotionnel qui a pour effet de vous mettre tout le monde à dos, alors que vous êtes juste résilient. Cela fait l'effet d'une bombe en plein cœur. Pourtant on vous choisit, on vient vous chercher même pour ce pouvoir surnaturel, votre résilience. Ce sont des personnalités manipulatrices qui abuseront de votre capacité à vous remettre debout immédiatement après une agression. Vous êtes encore trop à être malmenés par votre potentiel: vivre l'intolérable sans être cru, terrassés par une cascade d'injustice.

3 - Passionné

Quand vous êtes motivés, plus rien ne vous arrête pour arriver à votre objectif. Malgré un enchaînement d'embuscades, vous franchissez sans mollir les obstacles en continuant votre route jusqu'au sommet, animés par votre passion imperturbable, jusqu'à l'épuisement, souvent à votre insu. Attention, vous n'êtes pas toujours récompensés et indemnisés de vos efforts surhumains. En d'autres termes, on vient vous chercher pour faire du chiffre d'affaire sur votre dos, en vous faisant miroiter monts et merveilles. Quand vous le comprenez, vous chutez dans la déception et l'incompréhension jusqu'à la dépression.

4 - Vitesse éclair

Vous faites tout dix fois plus vite que les autres, en dehors de l'absence de motivation qui vous expose à l'inaction et à la procrastination. Votre rapidité d'exécution, de compréhension est une mine d'or pour les chefs d'entreprise, pour le milieu scientifique, pour la hiérarchie car encore une fois vous générez des gains. Le temps c'est de l'argent. Votre vitesse d'exécution déconcertante peut aussi être vécue comme un affront pour vos collègues qui se sentent consciemment ou inconsciemment dévalorisés. Ils chercheront alors à vous nuire de n'importe quelle façon fallacieuse pour se mettre en avant, en n'omettant pas de vous rabaisser par des mensonges difficiles à réfuter. Un beau tissu d'injustices. Cela peut vous conduire à des licenciements pour faute qui vous conduiront tout droit à la dépression car vos valeurs humaines fondamentales sont bafouées.

5 - Créatif

Vous avez un potentiel de créativité exprimé ou enfoui. Il peut être au premier plan et vous conduire dans des institutions d'innovation dans lesquelles vous vous sentez en harmonie. Vous êtes alors chassés et recrutés pour cela. C'est une plus-value pour l'entreprise que vous élevez par votre originalité créative. Il arrive aussi que votre potentiel de créativité se révèle au sein de votre milieu professionnel ou personnel. Vous voulez tout naturellement la faire éclore et vous vous exprimez sur ce sujet. Sauf que vous n'êtes pas dans le bon environnement. Vous allez déranger et vous aurez l'étiquette de farfelu. On ne vous écouterait pas dans ce domaine. On prendra soin même de vous mettre des bâtons dans les roues pour faire avorter vos projets créatifs quand vous osez vous aventurer sur ce chemin. Toucher à votre créativité, c'est une violente agression qui a des conséquences sur votre confiance en vous, votre estime de soi.

6 - Multi action

Vous avez cette capacité à pouvoir faire plusieurs choses à la fois ce qui vous vaut d'être qualifié de dispersé, touche à tout et autre surnom dévalorisant. C'est pourtant une réalité qui a été tout récemment mise en évidence par l'imagerie fonctionnelle. Une étude comparative chez des adultes HP et non HP a permis de visualiser la fameuse arborescence des HP. Plusieurs zones cérébrales s'activent en même temps après l'exécution d'une tâche, versus une seule chez les adultes non surdoués. Ceci explique le fait que penser à une chose engendre des pensées anticipatrices ou des idées paraissant hors sujet. Oui on peut faire sa comptabilité devant la télé sans faire d'erreurs. Le fait de faire deux choses à la fois renforce la concentration et améliore le rendement au prix peut être d'une dépense d'énergie bien plus grande. C'est un atout considérable cette capacité multi tâche, pouvoir faire avec qualité plusieurs choses à la fois en allant jusqu'au bout, sans être dispersé pour autant. Connaître cela permet de faire attention au coup de pompe et de prendre le temps nécessaire pour se ressourcer.

7 - Recherche de vérité et souci de justice

Vous avez une ligne de conduite, la vérité et vous agissez toujours en filigrane avec le souci de justice. Vous êtes une personne sur qui on peut compter qui évitera au maximum de malmenager autrui par la manipulation, l'abaissement. On vient vous chercher pour votre droiture. Cependant votre leitmotiv, recherche de vérité, et votre pugnacité vous fera parfois faire des actes outrepassant vos fonctions, piétinant votre hiérarchie qui auront un effet boomerang. Votre vérité n'est pas toujours celles des autres. Vous avez l'art de vous compliquer la vie et vous torturer pour un fait banal pour les autres, de vous auto détruire en prenant des décisions qui peuvent vous emmener dans l'impécuniosité, consciemment ou inconsciemment. Vous vous épuisez en salive et en énergie à vouloir tout expliquer et tout justifier sans

cesse et sans fin. Apprenez à répondre à un besoin, Evitez d'aller au-devant des ennuis sans qu'on vous le demande par souci d'équité que vous soyez impliqués ou non. Cela vous épargnera des remarques acerbes incomprises. Patientez et laissez passer l'ouragan sans agir.

8 - Hyperactivité cérébrale

Vos neurones sont en permanence en ébullition. Rien ne vous échappe et surtout pas le plus futile détail qui a pour vous son importance. Cette vigilance constance vous permet de trouver des solutions quand d'autres dorment ou baissent leur garde. On vient vous chercher pour votre incapacité de vous arrêter de penser. Cependant sans bouton stop, un bruit de fond mental mêlé à une imagination débordante vous empêche de trouver le calme et projette une ombre de peur, de souffrance. Le simple fait d'imaginer une situation peut déclencher la tempête dans les profondeurs. Vous la vivez comme si elle était réelle. L'absence de contrôle des pensées, génère des sensations physiques : palpitations, douleurs thoraciques, sueurs, tremblement, malaise, gestes incontrôlés, casse. Cette impossibilité à dompter les pensées négatives fait le lit des obsessions. Une spirale infernale. L'angoisse monte, les pensées morbides fusent et deviennent de plus en plus destructrices avec une tendance à l'inaction. L'angoisse bloque l'action qui canaliserait justement cette angoisse folle. Ce cercle vicieux peut être coupé net en insérant ce bouton off, qui permet de capter l'attention ce qui refrène les idées noires. Ce peut être un support visuel doux ou une œuvre dérivative comme une activité physique ou artistique, un rangement minutieux. En vous dissociant du mental dans la simplicité un cours instant votre cerveau sera bien plus performant sans parasite.

9 - Oscillations émotionnelles

Votre hyper rapidité à tout faire est prise pour du mépris car ce n'est pas possible que vous ayez lu ce document en 30 secondes, que vous ayez lu ce livre de 1000 pages en un weekend. Vous êtes considéré comme un usurpateur, insulte suprême qui presse sur votre touche volcan. En une fraction de seconde, une phrase anodine interprétée avec votre prisme émotionnel vous plonge dans le plus profond d'une déferlante négative. En un temps aussi record, après un évènement positif, vous êtes propulsés en miroir au sommet d'une déferlante émotionnelle positive alors que les autres ne sont qu'à la naissance de leur vague. Vous êtes jugé comme exubérant voire hystérique. Cette possibilité de passer du positif au négatif en une fraction de seconde est parfaitement incompréhensible, en dehors d'une maladie. C'est cette amplitude normale pour vous, entre les + et les -, votre thermostat émotionnel qui crée un puits sans fond de souffrance, responsable de décalage de lecture dans la teinte du raisonnement. Vous utilisez des mots inappropriés. Votre potentiel est gelé. Vous êtes gagnés par la procrastination qui vous fait des occasions. Vous êtes dans le déni qui vous conduit à des mauvaises décisions entretenant votre mal être. Puis comme par enchantement une phrase tout aussi anodine prend une valeur positive. Au sommet de votre art, vous déplacez des montagnes, vous criez EUREKA, vous exprimez votre substantifique moelle innovante créatrice empathique. Vous déroutez et on ne vous croit pas être l'auteur de tel acte, de telle opération. C'est ce passage de la lumière à l'obscurité et de l'obscurité à la lumière que les autres n'intègrent pas. Pire, ils traduisent en formatant vos intentions bienveillantes dans leur schéma de pensées ce qui transforme complètement les données à votre désavantage, majorant votre désarroi. Ce sont souvent ceux qui ne sont pas prêts à changer leur paradigme qui vous causent le plus de préjudices. Les réfractaires au changement.

Ces déferlantes positives et négatives peuvent être expliquées par ces zones multiples stimulées en même temps décrite à l'imagerie cérébrale. Une phrase va stimuler chez vous plusieurs zones

émotionnelles décuplant le phénomène, expliquant vos débordements émotionnels. Vous pouvez dompter votre cerveau en apprenant à éteindre toutes les zones allumées, une par une. C'est un moyen de réduire l'amplitude de vos ondes négatives.

10 - Effet cocktail

Tous ces traits de caractère se potentialisent et font que votre mode de fonctionnement est recherché dans bien des domaines. Voici une anecdote pour illustrer cet effet cocktail dans la vraie vie.

"On a demandé à Mélodie, pianiste amateur, de jouer en public pour récolter des fonds pour une œuvre humanitaire. Avec une immense joie, elle a accepté. Contre toute attente, elle a dû escalader dans son travail préparatoire de nombreux à pic épineux émotionnels jusqu'au jour J heure H. L'intensité de sa motivation, sa résilience et sa capacité multitâche lui ont permis de gravir les derniers mètres de passages délicats. Elle était prête juste à temps, maîtrisant tous mes morceaux. Un imprévu anodin est arrivé en pleine représentation. Son tourneur de page a tourné toutes ses pages à chaque fois trop tôt et sa présence à ses côtés trop près l'a bridée physiquement. Elle a été très déstabilisée par ces incidents qui ont décuplé son trac. Elle a saboté ses heures de travail antérieur. Elle a brillé dans les couacs devant une salle comble. Sa pugnacité démesurée à toute épreuve a eu raison de cette vexation vécue et elle a exprimé tout son talent musical dans le dernier morceau, laissant ainsi une empreinte positive. Elle a mis plusieurs jours pour éteindre ses dizaines de zones émotionnelles négatives allumées durant cette soirée, bien plus nombreuses que les zones émotionnelles positives. Un gout d'humiliation, une odeur d'atteinte de l'égo, a persisté longtemps malgré sa vraie satisfaction finale.»

Le monde tourne grâce à vous. Alors évitons de vous malmener par ignorance.

Valérie Foussier est l'auteure de "Adultes surdoués cadeau ou fardeau ?" aux éditions Josette Lyon