

Grandir avec des singularités

Pistes d'accompagnement pour les enfants et les adolescents à haut potentiel intellectuel.

Le fonctionnement des enfants et des adolescents à haut potentiel comporte des singularités pouvant aussi bien causer des problèmes que représenter des atouts. Partage d'expériences et d'observations cliniques.

LAURENCE CHAPPUIS

Les journées de Léa (prénom fictif, n. d. l. r.), 13 ans, ne ressemblent pas tout à fait à celles d'autres jeunes de son âge. Elle s'ennuie à l'école, et fait régulièrement l'objet de remarques, car elle dessine ou bavarde. Ses notes sont excellentes sans qu'elle prenne la peine d'ouvrir ses livres plus de quinze minutes par jour. Elle ne trouve aucun intérêt à l'école et a très souvent mal au ventre, au point de ne pas s'y rendre. Elle ressent souvent un décalage avec ses amies, car ses intérêts artistiques ne sont par exemple que très peu partagés par les personnes de son âge. Le soir, malgré la fatigue, elle ne trouve pas le sommeil, car ses pensées et ses questionnements existentiels ne la lâchent pas.

Le haut potentiel d'un enfant peut tout à fait passer inaperçu et être bien vécu au quotidien. Mais, dans certains cas, il peut aussi causer des soucis, voire s'accompagner de troubles. Chez les jeunes à haut potentiel intellectuel, on en constate différents types : les troubles psychopathologiques tels que les troubles anxieux, la dépression, les troubles obsessionnels

compulsifs ou les troubles alimentaires ; les troubles des apprentissages comme la dyslexie, la dysorthographe, la dyspraxie, la dysphasie, la dyscalculie ; et les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité. Pour les enfants à haut potentiel, l'établissement d'un bilan psychologique complet revêt donc une très grande importance.

Besoin de comprendre et de mettre du sens

Le haut potentiel se définit comme un fonctionnement singulier, dont l'indicateur principal est une intelligence très supérieure à la norme, à savoir un quotient intellectuel (QI) au-dessus de 130. Cette intelligence est notamment en lien avec une pensée très rapide, due au transfert rapide des informations au sein de chaque hémisphère du cerveau et entre les deux hémisphères. C'est ce qu'ont montré l'enseignant-chercheur en neurosciences Dominique Sappey-Marinier et la docteure en psychologie Fanny Nusbaum dans une étude menée au Centre d'étude et de recherche multimodal et pluridisciplinaire en imagerie du vivant (CERMEP) de l'Université de Lyon.

Parmi leurs singularités, relevons que ces enfants ont la plupart du temps besoin de tout comprendre et de mettre du sens sur ce qu'ils entreprennent. Ils ont également beaucoup d'empathie et d'intuition. Sur le plan émotionnel, la personne à haut potentiel intellectuel vit souvent tout avec plus d'intensité, tant au niveau des sens que des émotions. Ceci se répercute dans

toutes les sphères de sa vie et peut créer des incompréhensions avec la famille, les amis ou les professeurs, ainsi que des difficultés dans le parcours scolaire ou professionnel. Ces enfants sont extrêmement sensibles à l'injustice, que celle-ci les touche personnellement ou pas. Il est toutefois important de ne pas réduire le haut potentiel intellectuel à une hypersensibilité. Au sein de la population générale, on compte environ 2% de personnes à haut potentiel intellectuel, alors qu'une personne sur cinq est hypersensible, si l'on en croit les chiffres avancés par la psychologue et chercheuse en psychologie américaine Elaine Aron. Si certaines personnes tendent aujourd'hui à s'autodiagnostiquer «à haut potentiel intellectuel» du fait de leur importante sensibilité, cela peut toutefois s'avérer incorrect et participer à la circulation de fausses informations.

Pour une détection précoce

Il est important de détecter le haut potentiel et, si possible, de façon préventive. Il est en effet toujours plus aisé de donner des pistes pratiques avant que la situation ne soit trop complexe. Ainsi, si les personnes entourant l'enfant perçoivent des signes d'un haut potentiel (langage et acquisition de la lecture précoces, très bonne mémoire, avance au niveau du raisonnement ou sens très développés), un bilan complet chez un psychologue spécialisé est indiqué.

Une fois le haut potentiel confirmé, il est primordial que le psychologue explique à l'enfant et à son entourage ce qu'est le haut potentiel, comment il se manifeste chez lui et ce qui l'aidera à grandir positivement avec cette particularité. Ceci est une étape cruciale qui permet déjà souvent d'apporter un soulagement. Le bilan est d'abord restitué aux parents et à l'enfant puis, avec l'accord des parents, un contact est établi avec l'école pour renseigner et aider le corps enseignant.

Apprendre à travailler

À l'école, il est important de ne pas laisser l'enfant s'ennuyer et de lui proposer du travail intéressant et varié pour qu'il reste investi dans sa scolarité. L'ennui au quotidien peut amener l'enfant à ressentir des affects dépressifs et à désinvestir l'école. Ceci peut, dans certains cas, aller jusqu'à la phobie scolaire. Pour éviter cela, l'enseignant peut proposer au jeune d'écrire un journal, de faire un exposé, de créer des problèmes de mathématiques, des sudokus, des mots croisés. Il est important d'évaluer avec l'enfant ses intérêts et de voir quel genre d'activité pourrait permettre l'atteinte d'objectifs pédagogiques tout en répondant à ses besoins.

Les enfants à haut potentiel intellectuel peuvent aussi mettre leur temps à profit pour aider leurs camarades de classe. Une activité qui leur permet de trou-

ver comment expliquer la matière qu'ils ont souvent comprise intuitivement. Le bénéfice est double. D'une part, l'enfant en difficulté aura reçu une explication supplémentaire et différente et, d'autre part, l'enfant à haut potentiel intellectuel aura fait l'effort d'expliquer sa démarche réflexive. Il est également nécessaire de confronter les jeunes à haut potentiel à la difficulté,

Ils parviennent à trouver les failles du système.

afin qu'ils apprennent à travailler. Dans ce sens, le saut de classe est parfois proposé. Il est toutefois nécessaire que l'avance intellectuelle soit suffisante, que l'enfant soit prêt émotionnellement, et que l'ensemble des intervenants soutiennent et approuvent la démarche. Dans certains établissements scolaires, il existe des classes qui réunissent les enfants à haut potentiel intellectuel pour effectuer un projet de groupe ou travailler différemment en tenant compte de leurs spécificités. Ces classes sont vécues comme un «bol d'air» par les jeunes, qui manquent une matinée dans leur classe traditionnelle, mais qui s'engagent à se tenir à jour avec le programme scolaire.

À la maison, une éducation ferme et bienveillante est de rigueur. L'enfant à haut potentiel intellectuel a besoin de limites claires, précises et justes. Les injustices peuvent le mettre dans une colère importante et difficile à gérer pour les parents. Il est donc nécessaire de prendre un peu de recul et de reparler avec l'enfant qui apprendra ainsi le lâcher-prise et développera sa flexibilité. Les règles éducatives posées à l'enfant à haut potentiel intellectuel doivent être logiques, clairement expliquées et être conséquentes dans le temps. En effet, ces enfants parviendront mieux que d'autres à trouver les failles du système et n'hésiteront pas à les questionner. Leur fort pouvoir de négociation peut être usant pour les parents au quotidien. Ainsi, plus les règles sont logiques et claires, plus les parents peuvent s'y référer pour mettre fin aux négociations. À certains moments et selon l'âge, il peut être intéressant et important que le jeune puisse discuter des règles et donner son avis. Mais les parents doivent rester la figure d'autorité.

Contrebalancer les difficultés

Terminons avec les points positifs et les atouts liés au potentiel sur lesquels il est possible de s'appuyer pour contrebalancer les difficultés. La personne à haut po-



Pour qu'un enfant à haut potentiel intellectuel respecte les règles établies par ses parents, elles doivent lui être expliquées de manière claire et logique.

tentiel intellectuel est souvent créative et peut exprimer des émotions et des savoirs par ses œuvres. Cette créativité peut être encouragée à l'école ou dans le cadre des loisirs, tout comme elle peut être utilisée en tant qu'outil dans le travail thérapeutique. Le processus de création permet à la personne de mieux se connaître et se comprendre, et d'exprimer ses ressentis différemment. Le peu de temps passé à faire des devoirs permet de dégager des périodes régulières pour le sport ou les activités artistiques. Dans ces domaines-là aussi, les jeunes à haut potentiel intellectuel sont souvent talentueux et peuvent prétendre à des carrières sportives ou artistiques. Enfin, la passion et le perfectionnisme des personnes à haut potentiel intellectuel peuvent représenter des qualités, mais aussi devenir symptomatiques si la personne ne sait pas mettre de limites. L'écoute et l'aide du psychologue peuvent permettre de gérer ces problématiques pour les transformer en atouts.

Pour bien accompagner une personne à haut potentiel intellectuel, il est important de ne pas la juger, et de l'écouter attentivement en essayant de comprendre son vécu dans toute son intensité. Il est nécessaire également de faire preuve de beaucoup de finesse et de congruence, car elle ressent tout, y compris ce que vous essayeriez de lui cacher. Avec l'enfant, les thématiques travaillées sont très souvent en lien avec la difficulté de se sentir différent, d'être incompris et d'être mis à l'écart du groupe. Un autre plan important de la thérapie est la construction de l'estime de soi et de la confiance en soi, ainsi que l'apport d'outils pour ai-

der ces jeunes à gérer leur sensibilité marquée. Il est important de permettre à l'enfant de placer la barre moins haut et, si possible, d'être moins perfectionniste et contrôlant. L'utilisation de métaphores, de cartes de jeux, de dessins, de méthodes de relaxation et de méditation vont souvent contribuer au processus thérapeutique. À nous de faire preuve de créativité et de vivacité intellectuelle pour que ces jeunes aient envie de travailler sur eux et de faire grandir leurs richesses personnelles. ♦

L'AUTEURE

Laurence Chappuis est psychologue-psychothérapeute FSP formée en thérapie centrée sur la personne. Elle propose des thérapies, des bilans et anime des groupes pour les personnes à haut potentiel intellectuel. En formation pour l'obtention du titre de psychologue du sport, elle suit aussi des sportifs dont plusieurs à haut potentiel intellectuel.

CONTACT

laurence.chappuis@psychologie.ch

LITTÉRATURE

Perrodin, D., Poulin, R., & Revol, O. (2015). 100 idées pour accompagner les enfants à haut potentiel. Paris: Éditions Tom Pousse.