

## SURDOUÉ OU PAS SURDOUÉ ?

BONUS : 3 des 12 pièges, un extrait du livre :

# “Les 12 pièges ou les 12 travaux du surdoué !”



Photo de Athanasios Kolkas

*Un enfer pour lui et les autres !*

*Des pistes de travail*

Par Raphaël du blog [www.surdoue-ou-pas-surdoue.com](http://www.surdoue-ou-pas-surdoue.com)

## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
Félicitations et merci !	4
Comment vous aider ?	4
Surdoué-e	5
Pas d'histoire ni de théorie !	5
Surdoué, une image d'Epinal !	6
La vraie vie d'une personne surdouée	6
Quand le surdoué devient invivable pour lui et les autres !	7
Les 12 pièges du surdoué !	7
Les 12 travaux du surdoué !	8
Dernières recommandations	8
Conseils avant la lecture des 12 pièges	9
Liste des 12 pièges du surdoué !	10
Ma propre expérience des 12 pièges du surdoué !	11
Place aux 12 pièges du surdoué !	11
<b>CHAPITRE I</b>	<b>12</b>
<b>1er piège du surdoué : procrastination, paralysie, indécision !</b>	<b>12</b>
Ma découverte de la procrastination	12
Définition de la procrastination	13
Le livre "Priorité aux priorités" de Stephen Covey	14
Mon 1er outil : un petit agenda papier	14
Mon 2ème outil : ¼ de feuille A4	14
Le vrai remède à la procrastination	15
La paralysie et l'indécision !	16
La remobilisation	17
Voir la procrastination comme un message !	18
Une vie à procrastiner !	19
<b>CHAPITRE II</b>	<b>20</b>
<b>2ème piège du surdoué : dépendances, addictions, phobies, obsessions, compulsions !</b>	<b>20</b>
Le surdoué et les dépendances	20
Ma dépendance affective et sexuelle	21
Définition de la dépendance affective et sexuelle	21
Conséquences de la dépendance affective	22
Conséquences de la dépendance sexuelle	22

## Les 12 pièges ou les 12 travaux du surdoué !

Des groupes de parole pour en sortir	23
D'autres types de dépendance	23
Caractère obsessionnel et compulsif	24
Où en suis-je aujourd'hui ?	25
Quelques pistes de travail !	26
C'est là que j'ai appris ma surdouance !	27
<b>CHAPITRE III</b>	<b>28</b>
<b>3ème piège du surdoué : hyperactivité, dispersion, éparpillement, surexcitation, instabilité !</b>	<b>28</b>
La découverte de mon hyperactivité !	28
Définition de l'hyperactivité !	28
Hyperactivité intérieure non extériorisée !	29
Hyperactivité introvertie et hyperactivité extravertie !	30
D'où vient l'hyperactivité ?	31
De la pensée dite arborescente !	31
De la vitesse de raisonnement !	32
Les surdoués sont logiquement et forcément hyperactifs !	34
Mon hyperactivité mentale !	36
Une hyperactivité toute relative !	37
Les effets de mon hyperactivité en groupe !	38
Les effets de mon hyperactivité quand je suis seul !	39
Mes domaines d'hyperactivité !	40
Synonymes d'hyperactivité !	41
La fin de l'hyperactivité !	42
Une vie qui n'a pas encore de sens !	42
Donner un sens à sa vie !	42
<b>CONCLUSION</b>	<b>43</b>

# INTRODUCTION

## Félicitations et merci !

Tout d'abord, je vous remercie de m'avoir fait confiance et d'avoir téléchargé ce grand dossier de 30 pages créé pour vous, mes lecteurs. Il s'agit en fait d'un extrait du livre que je suis en train d'écrire, intitulé "Les 12 pièges ou les 12 travaux du surdoué". Je le sortirai exclusivement sur mon blog. Et c'est pour cela qu'il est important que j'aie votre adresse mail afin de vous tenir au courant de sa sortie afin de ne pas le manquer. Je vous présente en avant-première trois des principaux pièges dans lesquels le surdoué qui s'ignore tombe inmanquablement. Leur connaissance vous aidera à mieux les identifier, les contourner ou les dépasser.

J'espère aussi qu'il vous permettra de mieux vous connaître. Tout comme j'ai pu l'expérimenter depuis la création de mon blog [www.surdoue-ou-pas-surdoue.com](http://www.surdoue-ou-pas-surdoue.com) en janvier 2018. Ce dossier très spécial est le fruit de ma réflexion et de ma recherche personnelle et continue de compréhension et de mieux-être. Il est beaucoup moins basé sur de la théorie comme les autres livres du même genre. Mais il est essentiellement basé sur mon expérience constituée d'échecs et de réussites. Les échecs constituant un terreau extrêmement fertile à la réflexion, l'analyse et la résilience. C'est ce qui peut faire la différence avec d'autres lectures mais aussi en être un complément idéal en guise d'illustration.

## Comment vous aider ?

J'ai longtemps cherché ce que je pouvais concrètement apporter d'autre que des articles à mes lecteurs surdoués en quête de réponses. Il m'aura fallu un an pour avoir une réponse qui fasse écho à tout mon être. Jusqu'à il y a un mois, je ne savais toujours pas quoi créer. Mais j'ai compris ce qui faisait l'essence de mon blog, ma propre particularité de blogueur zèbre, l'âme de mon être. Ce document et ses chapitres sont plus importants que plusieurs articles réunis et se veut être un document de référence dans mon blog. Il est le reflet de ce que mon expérience de surdoué ayant pris du recul m'a apporté. Et je souhaite vous en faire profiter en donnant le meilleur de moi-même.

## Surdoué-e

Tout au long de ce dossier, je vais employer le terme surdoué au masculin comme un terme générique désignant une personne surdouée. Que ce soit une femme, un homme ou un enfant. Je justifie le raccourci que je décide d'employer pour faciliter l'écriture et la lecture. Je pourrais aussi utiliser d'autres termes comme le mot amusant "zèbre" devenu très à la mode. Ou slasheur, multipotentiel, haut potentiel, personne atypique ou bien d'autres encore. Mais je préfère trancher et utiliser le terme original "surdoué" auquel nous avons tous à nous habituer pour nous l'approprier. A l'image de nos caractéristiques, que nous devons apprendre à connaître et apprivoiser. C'est ce nom qu'on nous a donné au départ. C'est alors ce nom que j'utiliserai. Il n'y a pas de raison d'en changer. Autant en être fier.

## Pas d'histoire ni de théorie !

De même, je ne perdrai pas de temps à parler de l'histoire des tests d'intelligence et de la découverte de la surdouance. Il y a déjà beaucoup de littérature à ce sujet. Je préfère aller dans le vif du sujet en traitant de ce qui vous intéresse et m'intéresse le plus. Comment faire pour me sortir des multiples problèmes que me causent les caractéristiques de ma surdouance ? Pour ne plus retomber dans les douze plus gros pièges du surdoué? Pas de théorie non plus. Je m'engage personnellement et parle en mon nom de mon expérience, qui finalement illustre dans les détails la théorie que vous pourrez trouver ailleurs.

Je dis tout cela sans vouloir dénigrer le travail des autres auteurs et chercheurs. Chacun a sa place dans un domaine et il y aura toujours de la place pour de nouvelles personnes, théories et façons de faire. J'avais juste remarqué après coup que peu d'entre eux parlaient d'eux-mêmes en poussant suffisamment loin leur réflexion. Peu s'engageaient personnellement. Peut-être parce que cela les aurait mis en porte-à-faux avec leur statut de sachant, de chercheur, de psychologue. Nous avons tous tendance à préférer écouter ceux qui montrent une bonne image d'eux-mêmes, que ceux qui ont une image abîmée. C'est un risque et un parti que je prends. Je joue la carte de la franchise et de l'authenticité avec vous, mes lecteurs.

## Surdoué, une image d'Epinal !

Qu'est-ce qui caractérise le surdoué ? Son agilité et sa rapidité d'esprit, sa grande mémoire associative, sa grande sensibilité, sa créativité, son énergie, son grand besoin de sens, de profondeur, de vérité et de justice ... Tout en grand ou trop. Un zèbre est en général sujet à toutes ces caractéristiques à la fois. C'est ce qui fait sa particularité par rapport aux personnes non surdouées. C'est l'image du surdoué qu'ont la plupart des gens. Une image parfaite d'une personne au-dessus du lot, pour qui tout est facile et qui fait des choses géniales. Un génie.

Une image à l'opposé du vécu de beaucoup de zèbres que j'ai rencontrés et aussi de mon propre vécu. J'en témoigne largement dans les articles de mon blog. C'est entre autres pour cela que j'écris dans mon blog et ce livre. Pour démystifier "le surdoué", en grande partie à ses yeux afin qu'il puisse mieux s'accepter tel qu'il est. Je ne suis pas sûr que ce livre intéresse les personnes non zèbres. Sinon des parents et compagnes ou compagnons.

## La vraie vie d'une personne surdouée

J'ai volontairement utilisé des traits de caractère "positifs" dans la description ci-dessus pour simplifier mon introduction. Si les enfants dits précoces étaient élevés dans un monde idéal, il n'y aurait peut-être pas de soucis. Mais ce n'est pas le cas. Dans tous les témoignages de personnes à haut potentiel que j'ai lus et entendus, j'ai relevé comme d'autres spécialistes de la surdouance, des parcours similaires. Manque de reconnaissance, blessures liées à la différence, mise à l'écart, persécution, moqueries, violences physiques, psychiques ... Entraînant la construction d'un faux-self c'est-à-dire d'une autre personnalité que la sienne pour ne plus se faire remarquer et être tranquille. Au risque de ne plus savoir qui on est vraiment.

Tous ces obstacles ont de quoi déstabiliser. Sans vouloir victimiser les surdoués. Voilà à quoi peut ressembler la vraie vie d'une personne multi potentielle. D'autant plus si elle ne se connaît pas en tant que telle avec ses qualités et ses défauts. Manquant alors grandement de confiance en elle, elle pourra réagir en se limitant, se réprimant, se cachant, s'autodétruisant, se rebellant au lieu d'être tout simplement elle-même et équilibrée. Mais toujours avec des qualités et des défauts. Cela mène malheureusement parfois au suicide.

## Quand le surdoué devient invivable pour lui et les autres !

Que se passe-t-il quand une personne ne se sent pas à sa place ? Qu'elle se sent mal où qu'elle soit ? Quand son entourage lui rappelle qu'elle est trop ceci ou cela, bizarre ou borderline ? J'avoue que les premières caractéristiques du surdoué que j'ai données sont plutôt des qualités. Autre question : connaissez-vous l'expression "les défauts de ses qualités" ? Que se passe-t-il quand des qualités prennent trop de place dans le comportement d'une personne ? Elles peuvent devenir des défauts. Elles finissent par avoir des effets négatifs sur la qualité de vie du zèbre et des répercussions insupportables sur son entourage. Et quand plusieurs qualités sont excessives, le mélange devient explosif et le surdoué invivable pour lui et les autres.

Je sais de quoi je parle puisque je suis passé par tous ces états au cours de ma vie. Depuis quelques années, j'observe que mon comportement n'est plus "limite" et je me sens bien mieux qu'avant. Je commence même à m'aimer sincèrement. Loin d'avoir atteint l'état parfait et je ne m'estime pas parfait ou mieux que les autres. Je ne me sens plus assailli par des émotions incontrôlables, que je gèrerais avec peine et difficulté tout en blessant les personnes de mon entourage en même temps que moi.

## Les 12 pièges du surdoué !

J'ai répertorié de nombreux problèmes que j'ai regroupés dans une douzaine de familles de problèmes que les surdoués rencontrent. J'y ai été confronté des milliers de fois. Je les appelle les 12 pièges du surdoué. Il se peut que j'en oublie. Je mettrai à jour mon livre si nécessaire. Pourquoi des pièges ? Parce que le surdoué y est sans cesse exposé sans s'en rendre compte. N'ayant pas assez de recul sur ce qu'il vit au moment présent, il lui est difficile de faire autrement.

En énumérant plus loin les 12 pièges du surdoué, je vais déterminer des points de vigilance. Il se peut que vous ayez pris conscience de certains de vos mécanismes, comportements et que vous arriviez désormais à faire autrement que de retomber dans vos pièges. Lucky you ! Continuez à vous découvrir. C'est un des sens que la vie peut avoir. Apprendre à se connaître et grandir en s'épanouissant à partir de ce qu'on est. Personne ne naît parfait et aucune éducation n'est idéale.

## Les 12 travaux du surdoué !

Comment ne pas retomber dans ces 12 pièges? Les anglais utilisent le mot “trap” pour dire “piège”. Je trouve aussi le mot français “trappe” adéquat. Ces 12 trappes vont donner lieu aux 12 travaux du surdoué afin d’éviter de “rechuter”. Il se peut que la référence aux 12 travaux d’Hercule vous décourage. Mais le savoir, avoir une vision de son angle mort est déjà un grand pas. Et je vous assure que quand vous aurez compris, que vous en serez venus à bout, votre vie sera beaucoup plus simple, équilibrée et agréable. C’est du pur vécu mais un long chemin. Il n’y pas de recette miracle. Cela demande du travaille de se déprogrammer.

Il faut aussi apprendre à lâcher des choses. Les Anglais disent “Let it go” comme dans la trop célèbre chanson car tournée en dérision, du dessin animé “La reine des neiges” que j’adore. Personnellement je préfère largement la version anglaise. Bref, je ne vous promets pas le paradis mais je pense que ce guide pourra vous aider. Comme ma nouvelle expérience de mon haut potentiel m’a aidé. Une autre façon d’utiliser son cerveau en le mettant à son service au lieu de le laisser diriger sa vie. En donnant un sens à sa vie, une nouvelle étape importante. Attention cependant à ne pas faire d’excès.

Je vous propose ci-après un découpage en chapitres par piège/travail, décrivant le piège et donnant des pistes de réflexion et d’action afin de ne plus y tomber. Le travail passe essentiellement par l’observation, la reconnaissance, la connaissance de soi, la prise de conscience. Je vous partage mon expérience avant et après avec des pistes de réflexion, testées par moi-même et d’autres zèbres. Tout ne conviendra pas à tout le monde et c’est sans obligation. C’est aussi à chacun d’innover et de trouver ses propres outils.

## Dernières recommandations

Le travail sur vous que je propose ne vous dispense pas de consulter un médecin, un psychiatre ou un psychologue. Ni de prendre vos médicaments pour un problème de santé, mental ou psychologique. Savoir se faire aider ou accompagner est une des clés du mieux-être. De plus, si vous êtes atteint de troubles DYS- (dyscalculie, dysgraphie, dyslexie, dysorthographe, dysphasie, dyspraxie) ou d’une forme d’autisme, je ne sais pas si ce dossier peut vous aider. Car je ne suis pas un professionnel spécialiste de tous ces troubles et n’ai aucune expérience à ce sujet.



## Conseils avant la lecture des 12 pièges

Il se peut que vous soyez choqué de ce que vous pourriez découvrir à propos de vous. Ayez de la bienveillance, de l'empathie, de l'amour pour vous-même pendant la lecture. Avoir de l'amour pour soi est ce qu'il y a de plus dur. Prendre du recul par rapport à votre vécu vous aidera à voir clair dans vos difficultés et à progresser. La vie d'un zèbre peut être difficile et il ne faudrait pas y ajouter une couche en vous culpabilisant, vous jugeant et vous punissant de ne pas être la personne que vous rêvez d'être. Ni en blâmant les autres, parents, enseignants, entourage ... car il est facile de rejeter la faute sur les autres et de se complaire dans une situation dans laquelle nous obtenons des bénéfices secondaires. Je peux vous le dire car je suis passé par toutes ces phases.

Essayez de prendre du recul. Faites comme si vous vous observiez avec une caméra vous filmant. Que vous étiez quelqu'un d'autre qui vous regarderait vivre mais toujours avec bienveillance et sans jugement et conseils. Tout ne changera pas d'un seul coup de baguette magique. Il faut du temps, de la persévérance, du courage, de l'énergie pour changer des choses dans sa vie. J'ai confiance dans la capacité à rebondir du surdoué. Ne restez pas seul et faites vous aider par un professionnel de santé si besoin mais toujours spécialisé en surdouance.

## Liste des 12 pièges du surdoué !

Voici enfin la liste des 12 plus gros pièges dans lesquels les surdoués tombent. Prenez le temps de lire la liste et de faire un premier repérage. Par combien d'entre eux êtes-vous concerné et avec quelle ampleur ? Vous ne les reconnaîtrez peut-être pas tout de suite. Vous pouvez aussi nier certains points. Mettez votre égo de côté et reconnaissez les faits. Personne d'autre que vous ne vous écoute et ne vous juge. D'ailleurs, mettez de côté votre jugement.

L'ordre d'apparition n'a aucun rapport avec une quelconque hiérarchisation ou niveau d'importance. Il est en rapport avec ma découverte de ces pièges au fil de ma vie et en fonction de l'ordre dans lequel les idées me viennent sûrement dictées par mon inconscient. Il se peut que j'en change l'ordre dans l'édition finale de mon livre. Dans ce bonus que vous venez de télécharger, vous avez accès aux trois premiers chapitres/pièges. Voir la suite de la liste peut vous donner un aperçu et envie d'en lire plus. J'ai hâte de continuer l'écriture et de vous partager mon histoire et mon expérience.

1. Procrastination, paralysie, indécision !
2. Dépendances, addictions, phobies, obsessions, compulsions !
3. Hyperactivité, dispersion, éparpillement, surexcitation, instabilité !
4. Hypersensibilité, hyperémotivité !
5. Trop grande empathie, gentillesse, volonté de faire plaisir !
6. Psychorigidité, perfectionnisme, exigence, certitude d'avoir raison !
7. Illusion de toute puissance, excès de confiance, surestimation, prétention !
8. Passion, exaltation, spontanéité irraisonnée ! Menant au désintérêt, au burn out !
9. Susceptibilité, surréaction, colère, irritation, impatience !
10. Dépression, instabilité émotionnelle, tristesse, angoisse, culpabilité, ressassement !
11. Manque de confiance et d'estime !
12. Découragement, manque de persévérance !

## Ma propre expérience des 12 pièges du surdoué !

Après cette lecture et un temps de réflexion, j'ai pensé utile de vous parler brièvement de ma propre expérience de ces 12 pièges. J'ai vécu à fond chacun d'entre eux depuis ma plus tendre enfance. Je me suis longtemps senti malheureux. J'avais peur et ces 12 pièges étaient mon quotidien. Au jour où j'écris cela en février 2020, ces 12 pièges ont de moins en moins d'emprise sur moi. Depuis bientôt trois ans, suite à un burn out à la fin de mon dernier emploi de salarié et encore plus depuis que je me suis séparé de mon conjoint il y a un peu plus de deux ans. Je tombe encore quelquefois à nouveau dans quelques pièges comme la dépression dernièrement, la procrastination ou la dépendance. Mais ce que je vis aujourd'hui est incomparable avec l'enfer, le désespoir, la prison dans lesquels je vivais avant.

Je me sens maintenant tellement plus léger. Ma vie s'est simplifiée car je l'ai simplifiée même si elle reste compliquée pour certains vue de l'extérieur. Mes relations sont plus fluides et moins conflictuelles. Je la trouve plutôt agréable. C'est un de mes plus forts désirs, mener une vie agréable. Cela passe par être agréable tout en étant moi-même autrement qu'avant. Etre doux et bienveillant envers moi-même. Ne pas me prendre trop au sérieux. Contrairement à avant, je vois mon avenir positivement et je me sens serein. Je me donne beaucoup de temps, d'amour. J'apprends à faire confiance en moi, aux autres et en la vie.

J'ai redonné sens à ma vie et j'ai des projets réalistes qui se concrétisent en posant de petites actions les unes après les autres. Depuis trois ans à appréhender la vie autrement, j'en récolte maintenant les bons fruits. Voilà ce que je voulais vous dire. J'espère que cela vous donnera espoir, envie, courage. Je ne suis plus seul, je ne me sens plus seul même quand je suis seul. Comme par exemple la période de confinement que nous a imposée la pandémie de coronavirus Covid-19 depuis le 17 mars. Vous n'êtes plus seul. Je me rends compte que ce dossier spécial est aussi un bilan de parcours pour moi. Une occasion de travailler sur moi en faisant un point sur mon vécu passé, mon parcours et mes progrès.

## Place aux 12 pièges du surdoué !

Passons maintenant aux choses sérieuses avec bienveillance. Découvrons les trois premiers des 12 pièges du surdoué. Difficile de les classer par ordre d'importance car cela dépend de chacun et plusieurs classements seraient possibles. J'ai l'idée de vous les présenter dans l'ordre où j'en ai pris conscience et ai cherché à les résoudre. Cela me permettra en même temps de vous partager un peu mon vécu de surdoué ignorant tout de la surdouance et apprenant à mes dépens.

## CHAPITRE I

### 1er piège du surdoué : procrastination, paralysie, indécision !

Je crois que la procrastination a été mon premier sujet d'étude. Y étant assujetti, j'ai cherché des solutions concrètes. J'ai bien sûr eu des problèmes liés à ma surdouance auparavant mais je ne les avais jusqu'alors jamais pris autant à-bras-le-corps pour m'en sortir. Aussi ne cherchais-je pas au bon endroit. Car je ne me doutais pas qu'ils pouvaient venir de la surdouance. Et j'étais en position de victime de moi-même. Je subissais mon comportement, je me plaignais et je ne savais pas prendre de recul pour voir d'où pouvaient venir mes problèmes. J'aurais même été incapable d'en entendre parler et de l'admettre. Alors, je tombais de façon cyclique dans mes pièges, mes erreurs, mes faiblesses. Je me sentais malheureux, impuissant et un peu perdu. Malgré les capacités de mon cerveau. Ce n'était visiblement pas dans ses "cordes".

#### Ma découverte de la procrastination

J'ai compris que je procrastinais à l'époque où j'ai créé ma première entreprise en 2009. Après avoir travaillé pendant une dizaine d'années en agence d'architecture et après avoir été licencié, je me suis installé à mon compte en tant qu'architecte en éco construction. Je ne savais pas ce qu'était la vie d'un entrepreneur mais je sais maintenant que c'est un métier à part entière. Il y a tellement de choses à faire pour faire tourner une entreprise en plus du coeur de métier choisi. C'est comme avoir deux métiers en même temps sur les épaules d'une seule personne.

J'avais beaucoup de mal à me mettre au travail et je voulais bien faire les choses. J'ai acheté tout le matériel nécessaire, suivi de nombreuses formations pour être à niveau. Je redoutais la recherche de clientèle, d'artisans et le fait d'avoir à mener des chantiers. J'avais toujours une chose plus importante à faire qu'à chercher des clients et travailler pour eux. J'ai heureusement eu des contrats pendant mon aventure entrepreneuriale qui a duré cinq ans. Mais j'ai cessé mon activité car ce métier suscitait trop de questions, de stress, de situations problématiques et urgentes à régler. Et ne me procurait ni assez de revenus, ni assez de satisfaction.

## Définition de la procrastination

J'ai mis le mot procrastination sur ce que je vivais lors de la première année à mon compte. Au départ, je pensais avoir un problème d'organisation. Alors, j'ai fait des recherches pour savoir comment m'organiser. Je suis tombé sur la bible de l'organisation, le livre "Priorité aux priorités" de Stephen Covey, que j'ai lu plusieurs fois. Ce faisant, je procrastinais.

Je faisais tout autre chose que le plus important qui était de rechercher des clients et de travailler sur leurs projets. Pourtant, ces bricoles insignifiantes me semblaient tellement importantes, voire prioritaires. Elles ne pouvaient pas attendre. La majorité des entrepreneurs se font avoir de la sorte au début. Avoir un superbe logo, de belles cartes de visite, une plaquette de présentation, le nom parfait pour l'entreprise, les bons logiciels ... un business plan en béton. J'avais tendance à remettre à plus tard le plus important : avoir des clients et travailler sur leurs projets et chantiers. Voici une définition de la procrastination. J'ai appris par la suite que quand on démarre une entreprise, la priorité est d'avoir des clients. Le reste suit naturellement. S'occuper d'autre chose que de la recherche de clientèle n'est que de la perte de temps, de la procrastination.

## Le livre “Priorité aux priorités” de Stephen Covey

J’ai employé le mot de “bible” pour décrire ce livre car c’est une référence pour beaucoup. Il m’a appris sur mon comportement et à le contrôler. J’ai testé tout ce qu’il préconise mais je n’ai gardé que le plus efficace pour moi. J’ai même simplifié cette méthode pour me la rendre plus facile à appliquer quotidiennement.

### Mon 1er outil : un petit agenda papier

Par exemple, tenir un agenda. J’utilise un tout petit agenda papier qui tient dans une poche et me suit partout même quand je n’ai pas de sac. La version papier est très importante car les agendas électroniques ne permettent pas d’avoir une vision d’ensemble aussi rapide en un seul coup d’oeil. Il faut sans cesse chercher à droite et à gauche, zoomer, cliquer dessus, rapetisser et se rappeler avec un agenda électronique.

### Mon 2ème outil : ¼ de feuille A4

J’ai aussi un quart de feuille A4 pour chaque journée, qui me suit tout le temps dans l’étui de mon téléphone portable. La veille, j’y note mon planning de la journée et écris des notes au cours de la journée ainsi que le temps que je passe dans mes activités professionnelles. Je me pose aussi régulièrement la question suivante quand je me sens débordé ou que je me disperse : qu’est-ce qu’il y a de plus important ou d’urgent à faire maintenant ? La réponse me permet de focaliser mon attention sur ce qu’il y a de plus important et/ou de plus urgent. Une fois que j’ai accompli ma tâche, je me sens soulagé d’avoir persévéré et d’être allé au bout. Je peux être satisfait d’avoir pris la bonne décision.

## Le vrai remède à la procrastination

Mais rien ne remplace la motivation. Les vraies questions que je me pose sont les suivantes. Ai-je envie de faire cela ? Cela me plaît-il, me passionne-t-il, me porte-t-il ? Est-ce que cela fait partie de ce que je veux vivre ? Cela donne-t-il sens à ma vie ? Quel sont mes obstacles ? Qu'est-ce qui me fait peur ou me déplaît ? Qu'aurais-je plutôt envie de faire ?

Cela fait beaucoup de questions existentielles, rien de plus normal pour un intellectuel. Pour avoir des réponses, il faut au préalable avoir réfléchi au sens de sa propre vie, savoir ce qu'on veut faire de sa vie. Ne cherchez pas à connaître le sens de la vie en général, il n'y en a pas (sauf si vous avez une foi religieuse, ce qui est absolument respectable). C'est à chacun de chercher le sens de sa vie en fonction de ses talents et de ce qu'il aime faire.

Mais j'avoue qu'on "ne peut pas toujours faire ce qu'on veut dans la vie" comme on m'a trop souvent dit et que je répétais. Surtout quand on est enfant, adolescent, parent, en couple, en entreprise, avec des responsabilités, des devoirs, des obligations. Tous nos rôles dans la société nous astreignent à des obligations. Il y a les études, les devoirs, la vie de famille, la famille élargie, ramener un salaire à la maison, ramener des contrats rémunérateurs, "gagner sa vie", mériter l'amour des autres, mériter sa place, se faire une place au soleil ...

La procrastination peut prendre racine très profondément. Et le fait de ne pas avoir donné ou trouvé de sens à sa vie ou d'avoir laissé les autres le faire à sa place participe grandement au jeu de la procrastination. Sans rêves, sans buts profonds, sans objectifs précis, il peut être difficile de rester dynamique voire même de se mettre en mouvement. On est alors désœuvré et on se laisse aller à consommer, procrastiner, profiter, s'engraisser, s'alcooliser ou pire ... Guidé par une recherche de plaisirs dans une forme de dépendance comblant inconsciemment le vide de sa vie. Je donne l'impression d'avoir une vision pessimiste de la vie. Je trouve dommage de gâcher des talents, des vies entières à ne faire que passer sur terre sans construire ou laisser de trace. C'est ce que j'ai vécu et me suis finalement dit.

## La paralysie et l'indécision !

Je me souviens que lorsque j'avais trop de questions en tête par rapport à des choses à régler, je me couchais ou me mettais sur le canapé en milieu de journée pour réfléchir. Je pouvais y passer des heures, des journées entières. Je ressassais des affaires sentimentales, des soucis au travail, des déceptions et je n'arrivais à rien faire d'autre. Je me repassais en boucle dans ma tête les scènes manquées de ma vie comme un film en essayant de trouver ce que j'aurais dû faire à la place. Pensant que j'aurais plutôt dû faire d'une autre manière, ou dû dire autre chose. Que j'ai manqué de répartie, de courage. Que je me suis encore fait avoir. Mais que si j'avais fait autrement, ça n'aurait de toute façon pas été comme je voulais.

Face à ces situations, je me sentais incapable de prendre la moindre décision, ne serait-ce la plus élémentaire comme me raser, prendre une douche ou me nourrir. C'est la procrastination la plus sévère. Celle qui nous fait dormir, cloue au lit ou dans le canapé, à regarder la télévision, jouer à des jeux vidéos, surfer sans but sur Internet, son smartphone et les réseaux sociaux. Se droguer, boire de l'alcool, se masturber devant des vidéos pornographiques et manger n'importe quoi et à toute heure. Perdre tout rythme, tout laisser aller. Ne plus ranger ses papiers, ses affaires et ne plus faire le ménage. C'est une sorte de démobilisation totale, d'abandon de sa vie, de fuite. C'est pour cela que je parle plus haut du sens de sa vie. A quoi bon quand la vie n'a plus de sens et que même, on n'éprouve plus de plaisir dans les petits plaisirs de la vie à force d'en abuser. Ni sens de la vie, ni motivations, incapable de se bouger pour changer. Ce n'est plus la vie mais la survie.



## La remobilisation

En cas de procrastination sévère, la remobilisation est d'autant plus longue et difficile. Le problème est complexe et il peut être impossible de s'en sortir seul. Avec de la chance un déclic arrive un jour, une rencontre ou une rupture, un dernier coup dur, quelque chose qui donne envie de s'en sortir ou la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Mais il est tout à fait possible de tomber encore plus bas. Perdre son emploi, se faire expulser de son logement, ne plus avoir de relations sociales, d'amis, finir dans la rue. Je considère la procrastination comme une forme de suicide.

Se faire accompagner thérapeutiquement avec bienveillance est salutaire pour avoir un avis extérieur sans jugement. Mais tout le monde n'a pas les moyens de se payer une bonne mutuelle ou les services d'un thérapeute. Aussi ne pas rester seul est important, sortir, se divertir, voir des amis et leur en parler sans les saouler bien sûr. Les amis sont aussi là dans les mauvais moments.

Je vous recommande d'éviter les traitements de choc comme des coachings violents, les recettes miracles, les techniques ésotériques. Cela ne fonctionne que les premiers temps et les effets bénéfiques s'estompent comme après l'euphorie consécutive à une "cuite". Et on ressent le besoin de recommencer avec une nouvelle technique. Vient alors une addiction aux méthodes et techniques, thérapeutiques, ésotériques, occultes ...

Rien ne vaut une bonne thérapie avec un psychothérapeute reconnu, et ayant connaissance de la surdouance. Je suis passé par toutes ces étapes. J'en parlerai sûrement un jour. En quelques mots, je n'avais pas d'emploi, mon entreprise me coûtait de l'argent, je m'étais endetté pour compenser, je n'avais plus aucun revenu. Sans assurance habitation, sans carte bleue et sans mutuelle par manque de moyens. Je me voyais déjà vivre dans la rue. J'ai dû me remobiliser et prendre sur moi pour trouver n'importe quel emploi.

J'ai testé en tant que patient pendant deux ans et demi et vous recommande la Thérapie Brève Self Inductive (TBSI) et la psychanalyse Rêve Eveillé. Ce n'est pas remboursé par la sécurité sociale mais j'ai tout de même franchi le pas car j'étais convaincu de l'intérêt et de l'efficacité de ces thérapies. J'ai connue ces méthodes suite à une formation en première année à l'écoute empathique active dans l'école qui enseigne ces thérapies. J'ai arrêté ma psychanalyse il y a trois ans et n'exclus pas de recommencer, trouvant mes résultats plus rapides et durables qu'avec les thérapies classiques. En plus d'utiliser le rêve comme support d'étude, domaine que j'adore explorer.

## Voir la procrastination comme un message !

Je crois que cette phrase va devenir une de mes favorites. Je pense qu'il est intéressant de changer de point de vue et de voir la procrastination comme un message. La procrastination nous met, soit dans une forme d'hyperactivité partant dans tous les sens excepté sur le chemin de nos priorités, soit dans une léthargie physique et mentale. J'ai connu ces deux cas. Ils semblent être des stratégies inconscientes d'évitement, de fuite par rapport à des choses que nous avons à faire et que nous ne voulons pas vraiment. Parce que vécues comme des obligations, de l'ennui, ne nous ressemblant pas, n'ayant pas de sens pour nous, ne suscitant aucun intérêt. N'ayant pas le courage de dire non. C'est en cela que je perçois la procrastination comme un message voulant dire "STOP". Mais nous ne voyons pas le panneau "STOP".

La suite logique de la prise de conscience que je procrastine serait de me demander ce qui ne va pas et de prendre une décision libératrice. Une décision qui peut faire peur et avoir des conséquences difficiles sur le moment. Mais qui évitera de rester piégé et de subir des dommages encore plus longs et durs à supporter. Cela peut paraître radical mais m'a toujours été salutaire. Soit de foncer dans le tas en faisant ce qui me fait peur, soit en abandonnant totalement l'idée de faire ce qui me bloque. Ce après avoir fait une analyse valant prise de recul. Après chaque décision radicale, je me retrouvais avec un regain d'énergie quasi immédiatement.

D'un point de vue plus large, la procrastination peut vouloir signifier que je ne suis pas sur le bon chemin, que ce que je fais n'a pas de sens dans ma vie. Que je n'ai pas trouvé le sens de ma vie. A moi de lui en donner un. Paradoxalement, on peut aimer ce qu'on fait pendant qu'on procrastine inconsciemment et penser que ça donne sens à sa vie. C'est alors à moi d'approfondir et de transformer l'essai, de construire et nourrir des projets plus consistants par rapport à ce que je fais et aime faire. Et de ne pas vivre en simple consommateur. Peut-être que la voie de la procrastination me mènera à découvrir le sens de ma vie. Voici plusieurs façons de voir la procrastination comme un message.

## Une vie à procrastiner !

Avec l'éclairage de la procrastination, j'ai revisité tout mon passé et vu combien tout au long de ma vie j'ai eu peur de vivre, de progresser. Combien je n'ai pas vécu quand je procrastinais et la souffrance que cela a entraînée. Les regrets, la culpabilité, les angoisses me tenaient ensuite chaque fois que je n'avais rien fait, que je laissais les choses et les gens en plan. Les regrets d'avoir perdu un temps précieux, d'avoir gâché des dons et de ne pas les avoir développés, de ne pas avoir profité de la vie, la culpabilité d'avoir abandonné des amis. Et ces histoires, ces échecs, ces non réussites s'accumulaient et me hantaient pendant des années. On appelle ça des "unfinished business", des affaires non finies en anglais, comme des dossiers non clôturés et qui nous hantent ensuite en y repensant sans cesse.

Je faisais heureusement le minimum pour survivre, sauver les apparences, donner satisfaction à mes parents. Je vous donne quelques exemples. Réviser au dernier moment et avoir l'examen de justesse. Travailler au dernier moment sur un dossier et le rendre à temps. Laisser aller une relation puis ne plus donner de nouvelles ou quitter brutalement la personne sans en donner la raison. Je ne peux pas tout dire sur la procrastination et mon vécu, c'est un comportement encore plus complexe que ce que j'ai décrit. Tout dépend aussi du degré de procrastination. Léger, occasionnel, moyen, sévère, pathologique, irrécupérable ? Je n'en parle pas car mon approche est celle du témoignage. Presque tous les zèbres sont sujets à la "progratination" (petite touche d'humour voulant dire qu'on est "gratiné avec la procrastination").

On peut aussi lire dans les livres sur les surdoués que la procrastination est le mode de fonctionnement du surdoué. Et qu'il a besoin de se mettre une certaine pression pour avoir de meilleurs résultats en se mettant au travail au dernier moment. J'ai aussi eu cette impression surtout pendant mes études d'architecture. Mais quels stress et fatigue à travailler plusieurs jours de suite en ne dormant que trois heures par nuit. C'était dangereux pour ma santé et mon moral fragiles. Dangereux aussi car je conduisais une voiture et avais alors plus de risques d'avoir un accident. A 45 ans mon corps ne peut plus supporter un tel rythme.

## CHAPITRE II

### 2ème piège du surdoué : dépendances, addictions, phobies, obsessions, compulsions !

#### Le surdoué et les dépendances

J'ai écrit plusieurs articles sur ces sujets dans mon blog. Le deuxième piège du surdoué que j'ai découvert chez moi et sur lequel j'ai travaillé en conscience est l'addiction. Très vite après avoir analysé ma procrastination. Mes addictions en étaient une suite logique. A ne pas prendre les bonnes décisions, sachant pourtant ce que j'avais à faire de plus important, je suis tombé dans des dépendances qui me procuraient des bénéfices secondaires. C'est-à-dire que les avantages que j'obtenais avec mes dépendances m'apportaient des plaisirs et des récompenses immédiates, à volonté et quand je voulais. Je préférais me sentir bien plutôt que ressentir de la frustration et des angoisses.

Les bénéfices étaient de courte durée et je devais recommencer souvent. Je voulais que les choses soient faciles. Alors je m'échappais dans mes addictions. Je me mettais en quête de plaisirs charnels, émotionnels, fantasmagoriques, mentaux. Je voulais éprouver des sensations fortes et plaisantes. Certains surdoués sont accros aux activités à risque pour vivre cela. Personnellement, j'étais peureux et ne prenais aucun risque physique. Je vous parlerai plutôt des dépendances qui me rassuraient et que j'ai eues tout au long de ma vie.

## Ma dépendance affective et sexuelle

Je reprends la suite de mon histoire. Lors de la première année à mon compte comme architecte, je découvre que je procrastine. Ayant observé mes nombreux sujets de procrastination, j'ai compris que j'étais dépendant sexuel. Après des lectures, j'ai ensuite compris que j'étais aussi dépendant affectif. Quelle honte pour moi de me l'avouer et d'en parler à découvert. Non, j'en parle maintenant assez librement. Et partager cela fait partie de mon travail de libération. Je ne rentrerai pas dans les détails pour ne pas choquer ou nourrir ma dépendance. Pour résumer, je souffrais de solitude et de manque de confiance en moi. Je ne m'estimais pas. Je cherchais inconsciemment à être aimé que ce soit amicalement ou amoureuxment. Par mes parents, mes amis, mes collègues, des inconnus et dans mes relations amoureuses.

Je pense que cela a beaucoup faussé mes relations. En général, ces relations ne me convenaient pas et je me sentais frustré. J'étais dans une quête insatiable de nouvelles relations. C'était encore plus flagrant en amour où j'utilisais la sexualité comme un appât pour attirer les personnes et les relations dont j'avais besoin. Mais je n'étais jamais satisfait, alors j'enchaînais les rencontres. Je creusais mon déficit de confiance en moi en multipliant ces compromissions car je n'étais pas moi-même. Ma dépendance affective a entraîné une dépendance sexuelle, ayant compris que je pouvais entrer en relation amoureuse par le biais du sexe. Alors que je pensais n'être que dépendant sexuel au départ. Toutes mes relations commençaient par des relations sexuelles. Et nous faisons connaissance ensuite pour enfin rompre car je me rendais compte que ça ne pouvait pas coller. Ça a été très destructeur pour moi. Car je culpabilisais de rompre et avais l'impression que je ne savais pas ce que je voulais à force de changer d'avis.

## Définition de la dépendance affective et sexuelle

Voici une définition des dépendances affective et sexuelle d'après les DASA (Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes). "Elle se manifeste par un comportement compulsif et/ou obsessionnel, émotionnel et/ou sexuel, dans lequel les relations et/ou l'activité sexuelle sont devenues de plus en plus destructrices pour le travail, la famille et le respect de soi. Elle a des conséquences qui s'aggravent si elle reste incontrôlée". En général, ces deux dépendances sont très liées. Et les personnes interagissant avec des dépendants affectifs et sexuels sont des codépendants.

## Conséquences de la dépendance affective

Dans la dépendance affective, les relations sont vécues de façon fusionnelle. Il y a un lien de dépendance et codépendance entre les personnes concernées, un lien trop fort, trop présent. Un besoin impérieux et démesuré de penser à la personne, d'imaginer des choses avec elle, d'être avec elle. De la contrôler, de tout savoir sur elle, de lui plaire, d'être important à ses yeux, ou de bien faire tout ce qu'elle dit ... Ça fait à la fois du bien et du mal. Et on ne peut pas s'en empêcher. La relation prend mentalement et physiquement trop de place et d'importance par rapport à sa propre vie dont on ne s'occupe plus. L'autre personne peut se sentir enfermée, opprimée, contrôlée mais peut avoir un gros besoin de cela car elle est aussi dépendante et reste en relation. C'est en cela qu'elle est codépendante affective. La dépendance sexuelle est vécue de la même manière.

## Conséquences de la dépendance sexuelle

La dépendance au sexe peut concerner les relations sexuelles avec d'autres personnes, des pratiques sexuelles extrêmes, une pratique sexuelle solitaire. La fréquence excessive quotidienne voire pluriquotidienne, une sensation insatiable de manque et de gros besoins sexuels sont des signes distinctifs de la dépendance sexuelle. La vie sociale, la vie familiale, le travail et la relation à soi-même sont fortement impactés, délaissés par la personne dépendante qui consacre de plus en plus de temps à sa sexualité.

La personne dépendante sexuelle passe beaucoup de temps fantasmer, à se masturber, à utiliser de la pornographie, à avoir des pratiques sexuelles à risque et/ou dégradantes. Elle multiplie les partenaires sexuels ou sollicite énormément le partenaire sexuel unique. Aussi, elle peut fantasmer excessivement, tout sexualiser, objet et personnes au travail, dans la rue ... La personne dépendante peut se sentir perverse, avoir honte, mener une double vie. Certaines de ces pratiques peuvent avoir un caractère acceptable voire ludique à une fréquence raisonnable. C'est la fréquence et le besoin qui font la différence entre une pratique épanouie et une addiction.

## Des groupes de parole pour en sortir

Je ne remercierai jamais assez Internet qui a changé ma vie et le fait encore. A l'époque où j'ai eu ces problèmes, je suis tombé sur le site de DASA France. C'est une confrérie autogérée par des personnes dépendantes, basée sur les principes des AA (Alcooliques Anonymes). Après avoir lu leur documentation, j'ai compris que j'étais sujet à la dépendance affective et sexuelle. Alors, je suis allé aux réunions proposées pendant environ deux ans pour m'aider à comprendre et à changer mon comportement. Le fait de parler et d'être juste écouté de façon anonyme sans jugement, sans conseil et avec bienveillance, m'a ouvert un nouvel horizon. J'ai un peu compris comment je fonctionnais. Je ne me sentais plus seul dans ma vie et avec mes problèmes. J'ai récemment appris que les hôpitaux lyonnais ont aussi mis en place des groupes de parole animés par des professionnels de santé pour prendre en charge les personnes atteintes d'addictions sexuelles. Il y a d'ailleurs une recrudescence de dépendants sexuels avec l'apparition des drogues utilisées pendant les rapports sexuels. On appelle ces drogues les "chems" ou "chemsex" car elles sont chimiques.

## D'autres types de dépendance

J'ai écrit des articles sur mes dépendances, mes TIC et mes TOC. J'étais un enfant et un adolescent collectionneur. Timbres, LEGO, capsules, boîtes de fromage (ne rigolez pas SVP), plans de maisons, pin's ... Et j'ai continué à collectionner une fois jeune adulte. Disques de MJ et MF (initiales pour les connaisseurs), livres de bien-être, documentation et échantillons de matériaux et matériels en bâtiment, relations sexuelles. J'avais besoin de posséder des choses de la même famille d'objet, de construire mon propre univers. J'ai aussi été un acheteur compulsif uniquement de promotions, je tiens ça de ma famille. A remplir mon appartement d'objets inutiles en multiples exemplaires.

Je devais avoir tout ce qu'il me fallait au cas où. J'ai été accro aux techniques et expériences ésotériques et de bien-être. Perdu beaucoup de poids après avoir testé tous les régimes alimentaires sans besoin de maigrir mais par souci de manger sainement et d'être en bonne santé. Tout cela a un lien avec ma manière de m'investir avec passion et ensuite de délaisser les choses et personnes au profit de la nouveauté. En quête de quoi ? Mon mieux-être, moi qui me sentais mal dans ma peau. Je ressentais physiquement des douleurs, des lourdeurs en fait, je sentais mon corps oppressé. Je vois un lien très fort entre les mots douleur et lourdeur, presque un anagramme. Vivre me pesait et je le sentais physiquement.

## Caractère obsessionnel et compulsif

Le point commun des dépendances est le caractère obsessionnel et compulsif. Obsessions, lubies, manies, monomanies, TIC, TOC, maniaqueries, fixations, idées fixes, obnubilations, phobies, "collections". Faites votre marché. Quel terme vous correspond le mieux ? De quoi occuper le cerveau du surdoué quand il n'est pas suffisamment employé, intéressé par ce que nous lui donnons à faire. Ou ai-je besoin d'être rassuré par un geste répétitif ou une pensée récurrente, de contrôler mon environnement que je trouve angoissant parce que je me pose trop de questions ? En créant mon univers, mes propres repères.

Mais je le fais de façon inconsciente, je ne me rends compte de rien, même pas que je suis dépendant. Ce sont les autres qui me le font remarquer et je nie. Jusqu'au jour où je trouve que mon comportement me pose problème et que j'ai du mal à m'en défaire. Que je me pose trop de questions sans ou avec trop de réponses. Que je n'arrive pas à choisir et que ma tête va exploser. J'angoisse et je bois un verre d'alcool puis un autre et je me sens mieux de ne plus penser. Ou je jouis et la pression retombe. Je peux même laisser éclater ma colère contre des personnes de mon entourage et personne ne comprend ce qui m'arrive. Les effets bénéfiques s'estompent et je ressens à nouveau de l'angoisse. Alors je recommence. J'y prends goût.

Ça me rassure de savoir que je peux enfin contrôler mes angoisses. Mais, ce n'est qu'une impression, un pansement sur une plaie purulente. Et j'attends avec impatience la prochaine fois où je vais pouvoir prendre mon "shot", avoir ma dose d'adrénaline libératrice. Être enfin seul ou avec une personne codépendante, complice de mon comportement. Je me sers d'elle comme d'un objet. Finalement elle est aussi dépendante que moi. Nous nous sommes bien trouvés car nous nous complétons. Mais nous nous détruisons petit à petit. C'est le jeu de l'alcool, de la violence, de la drogue, des jeux d'argent, du sexe, des relations toxiques ... C'est de la dépendance quand tout cela prend le dessus sur la vie quotidienne, le travail, la famille, les relations et sur soi.



## Où en suis-je aujourd'hui ?

J'espère que vous ne prenez pas peur en lisant ce que j'écris. En tout cas, je me trouve bien inspiré. Les DASA disent que l'on est dépendant affectif ou/et sexuel toute sa vie et que l'on doit apprendre à contrôler ses addictions. Un jour à la fois, jour après jour. Une douzaine d'années après avoir découvert ma dépendance, je peux vous en dire plus. J'ai en effet l'impression de pouvoir contrôler ma sexualité débordante et compulsive. J'ai compris que je l'utilisais pour compenser des frustrations liées au travail et à mes relations humaines dans lesquels j'éprouvais trop de difficultés. Et à des angoisses liées à mes questions existentielles.

J'ai fait beaucoup de progrès dans le domaine du travail et de mes relations ces trois dernières années. En effet, j'ai deux métiers qui me plaisent et que je pratique à mon rythme. Je jongle suivant mes envies entre mon art et mon blog, au gré de mon inspiration et du "flow". Je pense que créer et écrire sont une forme de thérapie pour moi. Il y a un côté méditatif dans la création artistique et un côté thérapeutique dans l'écriture. Je m'exprime, je mets hors de moi, je pose à plat, noir sur blanc, des choses que je ressens à l'intérieur de moi.

Ayant gagné en confiance en moi, je me débrouille mieux sur le point de vue relationnel. Cela me génère beaucoup moins de stress qu'avant. Par conséquent, je ressens aussi beaucoup moins de frustrations et un moindre besoin de décompresser en compensant avec des addictions. J'ai en parallèle trouvé d'autres moyens de me détendre, certains sont devenus des passions et métiers qui donnent sens à ma vie. L'art (dessin, peinture, broderie). Je me découvre des talents de chanteur. Je suis très attiré par les pays anglo-saxons, alors j'apprends l'anglais.

Actuellement, je n'ai personne dans ma vie depuis deux ans. Auparavant, cela m'aurait rendu très malheureux mais curieusement, je ne me suis jamais senti aussi bien, épanoui, confiant en moi et équilibré. Je fais parfois des rencontres. Et ma sexualité solitaire a lieu une à trois fois par semaine alors qu'au plus fort de ma dépendance sexuelle, je la pratiquais une à deux fois par jour. Même si je sens parfois des besoins sexuels et que je suis conscient de décharger des tensions par le biais de ma sexualité. La chose la plus importante est qu'aujourd'hui je m'aime et prends soin de moi. Ça change tout. Contrairement à avant où je ne m'aimais pas et me critiquais continuellement. Ce qui maintenait un faible niveau d'estime de moi et de confiance en moi. Je le ressens encore parfois quand je me sens mal.

## Quelques pistes de travail !

Je ne veux surtout pas donner de conseils mais je ne peux m'empêcher de faire un bilan de ce qui a semblé fonctionner pour moi. Je résume un parcours qui a duré une douzaine d'années. Tout d'abord, l'importance de pouvoir mettre des mots sur mon comportement, de m'avouer mes problèmes, mes faiblesses et d'avoir accepté de l'aide (groupe de parole, psychanalyse rêve éveillé). Non seulement dans ma sexualité et en amour mais aussi dans mes relations sociales et professionnelles.

Ensuite, je me dis que je progresse un jour après l'autre, je vais à mon rythme. Et quand je ne vais pas bien, je raisonne sur le moment présent en me demandant ce que je peux faire maintenant pour me sentir mieux. Comme écrire, chanter, danser, parler, me faire des automassages ... Peu importe que je rechute, le plus important est de ne pas abandonner.

Dire non à tout ce qui me générerait des problèmes, des angoisses même si cela paraît radical et n'est pas toujours possible ou facile. Comme m'éloigner des personnes et situations ambiguës qui génèrent chez moi des questions, doutes et malaise. Me simplifier la vie m'aide beaucoup. De plus, j'ai la chance dans mon parcours professionnel, mais aussi parce que je l'ai construit, d'exercer depuis plus de deux ans, deux métiers passionnants et épanouissants pour moi. En tant qu'artiste d'une part et blogueur d'autre part. Après avoir cherché les activités dans lesquels j'avais des dons, des facilités et où je ressentais du plaisir à le faire.

D'autre part, je pense avoir été à la fois exigeant et souple avec moi-même en ce qui concerne mon hygiène de vie, mes fréquentations, mon langage, mes pensées, mes habitudes, mes routines ... J'ai cherché à savoir comment je pourrais m'aimer et je me suis collé à cette image. Je me rends compte depuis plusieurs mois que je m'aime, que j'aime ma vie, les personnes qui m'entourent, mes activités. Contrairement à avant où tout était inversé, je n'aimais pas ma vie et je la fuyais inconsciemment. J'avais l'impression de ne pas avoir choisi les personnes de mon entourage, que c'était un choix par défaut. "A second choice" comme disent les anglophones, second choix en français. Je veux et j'ai désormais une vie, des amis, des activités de premier choix. Je mérite le meilleur et je ne vois pas pourquoi je mériterais et me contenterais de moins. Je n'ai désormais plus de raison de fuir ma vie.

## C'est là que j'ai appris ma surdouance !

Suite de mon histoire. J'allais à des réunions de DASA à Lyon pour soigner ma dépendance affective et sexuelle. C'est lors d'une réunion que j'ai appris que j'étais peut-être surdoué et que la plupart de mes problèmes venaient sûrement de là. J'étais arrivé en avance à une réunion du groupe de parole. Deux femmes étaient déjà là pour préparer la salle. L'une d'elles me met sous mes yeux le livre de Christel Petitcollin "Je pense trop, comment canaliser ce mental envahissant". Elle m'a demandé si le titre me parlait. Je lui ai répondu que oui. La seconde femme était sa complice, elle avait l'air familiarisée avec le sujet. La première femme a continué. "Je vais t'apprendre quelque chose, ça va changer ta vie. Tout ce que j'ai vu et entendu de toi pendant les réunions me fait penser que tu es concerné par ce livre."

J'ai acheté ce livre et l'ai dévoré en quelques heures relevant page après page, chaque indice de ma surdouance. J'avais l'impression que ce livre parlait de moi. J'ai entendu beaucoup de zèbres ayant lu ce genre de livre dire cela. Oui, je me reconnaissais dans les descriptions, je pensais être sans aucun doute surdoué. A l'opposé de beaucoup de zèbres, je n'en doutais pas. Et plus le temps passe plus cela se confirme. Lecture après lecture, vidéo après vidéo sur le sujet. Et article après article dans mon blog. En général, à l'annonce d'une bonne nouvelle comme celle-ci je me sens pousser des ailes. Je suis surexcité, j'ai plein d'idées et d'énergie que je dépense en me dispersant dans plusieurs activités. C'est une bonne transition pour introduire le troisième piège du surdoué, l'hyperactivité.

## CHAPITRE III

### 3ème piège du surdoué : hyperactivité, dispersion, éparpillement, surexcitation, instabilité !

#### La découverte de mon hyperactivité !

Le troisième piège du surdoué auquel je me suis consciemment confronté est tout ce que j'ai écrit dans le titre ci-dessus (pour éviter de l'écrire à nouveau). Globalement regroupé sous le terme d'hyperactivité. Je reprends mon histoire. Venant de créer mon agence d'architecture, j'ai eu besoin d'avoir des clients, des contrats et de travailler sur mes projets et chantiers. C'est le seul moyen pour une entreprise de faire entrer de l'argent. Comme je l'ai dit, je procrastinais, je me dispersais dans de trop nombreuses activités en rapport ou non avec mon métier d'architecte. Des formations, des loisirs, de nouvelles passions. Se disperser est de la procrastination active. Il y a un second type de procrastination dite passive que j'ai préféré mettre à part car pas liée à l'hyperactivité. La procrastination pouvant prendre, par exemple, la forme d'une hypoactivité sur le canapé.

#### Définition de l'hyperactivité !

L'hyperactivité authentique est plus spécifiquement le TDAH ou Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité. Ce trouble du neurodéveloppement ne peut être diagnostiqué que par un médecin ou un psychologue, spécialistes armés d'une batterie de tests. Le TDAH peut être équilibré par des médicaments. Trois symptômes doivent être réunis : des difficultés à maintenir une attention, une hyperactivité, une impulsivité. Les études statistiques montrent une prédisposition aux addictions de tout type, ce qui corrobore mon expérience des addictions. Je vous invite à faire des recherches sur Internet pour plus de détails sur le TDAH car mon approche est plutôt celle du témoignage personnel. Je pense qu'il existe aussi une hyperactivité non liée à un trouble du neurodéveloppement mais liée à l'ennui, au besoin de stimulation importante et de nouveauté.

## Hyperactivité intérieure non extériorisée !

Je fais le choix de ne pas être médicalement très précis. Car trop de perfection tue le travail. Mon propos concernera une forme d'hyperactivité relative et non forcément diagnostiquée. Je l'ai constatée chez de nombreux zèbres mais pas tous. Un zèbre peut avoir des problèmes pour se concentrer mais n'est pas pour autant surexcité, sautant dans tous les sens. En apparence finalement, je me rends compte qu'un surdoué apparemment calme bout souvent de l'intérieur. C'est une hyperactivité cérébrale, intérieure non extériorisée.

Ce sont les personnes les plus instables car ne s'exprimant pas et se contrôlant avec leur faux-self, elles risquent d'exploser dans des colères à tout moment pour trois fois rien. Mais elles savent trop se contenir jusqu'à ce que la pression intérieure soit trop grande. Elles explosent alors de façon cycliques car elles ne savent pas gérer sur le moment les frustrations. A la longue ce sont des personnes très susceptibles, qui deviennent intolérantes, colériques, invivables, jalouses, suréagissent aux événements. On dit aussi de ces personnes qu'elles sont ingérables, incontrôlables. Non qu'elles aient besoin d'être contrôlées mais que quand elles explosent, plus rien ne les arrête.

J'étais comme ça autrefois, je me demandais si j'étais une bonne personne. Ce comportement peut être pris pour celui d'un pervers narcissique. Je pense même que c'est maladif pour certains surdoués qui ont pété un câble. A force de s'être mis trop de pression le retour en arrière à une vie plus normale n'est plus possible. Tout comme pour les pervers narcissiques, il est recommandé de fuir ces personnes instables émotionnellement car elles vous entraînent avec elles dans leur malheur. Être en lien avec ces personnes révèle en vous une forme de dépendance comme je l'ai décrite dans le second chapitre. Le surdoué a tendance à se laisser perdre à cause de sa trop grande empathie, son esprit de sauveur. Personne ne peut être sauvé sans le vouloir vraiment. Parfois les bénéfices secondaires sont trop importants, comme trouver des personnes qui prennent soin de soi. C'est un cercle vicieux inconscient. Il n'y a que soi pour se sauver soi-même en faisant des choix et en posant des actes. Ce qui est d'autant plus valeureux.

## Hyperactivité introvertie et hyperactivité extravertie !

J'ai même envie de distinguer l'hyperactivité introvertie et l'hyperactivité extravertie. Cela dépend du niveau d'hyperactivité. En tout cas, l'hyperactivité mentale est omniprésente chez les zèbres et ne s'extériorise pas forcément avec des faits et gestes. D'autant plus pour les personnes qui procrastinent de façon passive. L'hyperactivité cérébrale caractérise le fonctionnement du cerveau du surdoué. Un flux incessant d'informations venant d'une hypersensibilité des cinq sens stimulant un flot continu de pensées et de questions partant dans tous les sens et à grande vitesse. Sans ça, il n'y a pas de surdouance. Je n'ai pas vu de surdoué dont le cerveau ne soit pas en ébullition de questions.

Je saute du coq à l'âne, chose que l'on m'a souvent dite. Je trouve très intéressant de découvrir les choses par moi-même sans faire de recherches auparavant. Par peur d'être influencé par des études scientifiques bâclées (par manque de financement...) ou présentant des résultats sous une certaine forme dans le but de prouver quelque chose dans une optique commerciale ou idéologique. J'adore les longues phrases. Google ne les aime pas et pénalise le référencement des articles en contenant. Mais comme ce document n'est pas publié directement sur Internet et ne sera pas référencé, je peux en faire autant que je veux. Il est vrai que je fais sans cesse des efforts pour écrire des phrases simples dans mes articles. Je simplifie pendant la relecture mes phrases déjà écrites.

Bon j'ai fini ma parenthèse digressive qui est une preuve de la dispersion dans le flux de pensées du surdoué. Et encore ce n'est pas beaucoup car pendant ce temps, j'ai pensé à mon ami qui lit et corrige si besoin mes textes, à une soirée chez un ami où nous nous sommes retrouvés à plusieurs personnes atypiques, et au fait que je ne veux plus être un parfait rat de bibliothèque. A part qu'aujourd'hui, les bibliothèques sont largement remplacées par Internet. Tiens, j'ai l'impression de ne pas avoir répondu à la question. Je me suis perdu en cours de route. Ça aussi, c'est typique de l'hyperactivité. Parenthèse enfin finie.

## D'où vient l'hyperactivité ?

### De la pensée dite arborescente !

Je n'en donnerai pas ici les raisons médicales et psychiatriques. Finalement, je trouve très logique qu'un surdoué soit hyperactif, voire NORMAL. Cela prend origine dans son hyperactivité mentale. Dans le fonctionnement de son cerveau, décrit comme arborescent c'est-à-dire dont les pensées et le raisonnement s'organisent de façon arborescente. Et à une vitesse plus rapide que la parole ou que les dialogues à plusieurs personnages d'un film de Woody Allen. Le terme arborescent est controversé mais je décide tout de même de l'utiliser car il est assez bien imagé. Une pensée en faisant naître plusieurs autres et ainsi de suite. Puis certaines idées se connectent aux premières ou à celles du milieu. Qui redonnent naissance à d'autres idées.

En fait c'est un vrai sac de noeuds. Du coup, on devrait rebaptiser l'expression "pensée arborescente" en "pensée en sac de noeuds". Ce n'est pas bête, un sac de noeuds est aussi difficile à défaire que les pensées du zèbre. Avec parfois une accélération du processus si grande que le raisonnement n'est plus conscient et que seul le résultat apparaît comme une évidence, une intuition. Je n'ai pas non plus envie de parler longuement de la pensée arborescente. D'autres personnes le font très bien et je vous invite à les lire.

La pensée arborescente est une façon imagée et théorique de décrire le fil des pensées simultanées, liées et continues dans le cerveau du zèbre. Ce terme ne reflète pas forcément ce qui se produit vraiment. Et j'ai un peu tendance à remettre les choses en question, qu'elles soient établies ou même dissidentes. Je suis parfois dissident chez les dissidents. Le cerveau du non surdoué est aussi arborescent mais va en général moins loin dans le raisonnement, est moins rapide et présente moins de branches (si je puis continuer d'utiliser ce langage sémantique), de solutions, de résultats.

## De la vitesse de raisonnement !

Il y a aussi la vitesse de raisonnement du cerveau du surdoué qui est plus grande comparativement que celle du cerveau d'une personne non surdouée. Pas besoin d'études pour constater la différence. Cela est flagrant dans une discussion ou une réflexion incluant des surdoués et des non surdoués.

Par exemple, mes pensées vont trop vite dans ma tête et je ne peux pas parler de tout ce à quoi je pense pendant que je parle. Encore moins l'écrire. Il m'est souvent difficile de suivre mon propre raisonnement. Quand je le fais, il peut manquer des tronçons cachés dans mon inconscient, qui peuvent remonter à ma conscience quelque temps après. Quand je parle, je pense bien à ce que je dis mais je pense aussi à plusieurs autres choses qui peuvent parasiter ou enrichir mon raisonnement. Du coup, je perds régulièrement le fil ce que je suis en train de dire quand je suis en train de réfléchir pendant que je parle. Comme un mot qui me ramène à un souvenir ou à quelque chose à ajouter à ma liste de commissions ... Ça peut aussi me faire penser à ce que untel m'a dit.

Ou je me rends compte que ce que je suis en train de dire n'est plus valable au moment où je le dis. Bizarrement, dans mon esprit, je peux changer d'avis au moment même où j'affirme une chose. Parce qu'en un quart de seconde, j'ai réfléchi à d'autres possibilités et ai trouvé des solutions. Oui, les solutions peuvent me venir instantanément, parfois même dans des domaines qui me sont inconnus. J'attribue cela à la logique et je ne pense pas avoir de mérite d'avoir trouvé la solution puisque c'est logique. Tout cela se passe en arrière-plan dans ma tête.

J'arrive désormais à faire le tri dans mes pensées dispersées et à me concentrer sur mon raisonnement ou sur ce qui est important. Autrefois, j'essayais de tout dire en parlant très vite et je perdais mon interlocuteur en détails, explications préalables et autres sujets connexes ou sans rapport. Et finalement, je me perdais moi-même ne sachant plus quelle était la question, le problème et aussi ce que je voulais dire. C'était très frustrant, mais je finissais par bien vivre avec et lâcher prise sur mes pensées. Toutes ne sont pas utiles et/ou importantes.



Quand je suis dans une discussion avec d'autres personnes, j'aurais envie de dire plein de choses concernant ce que les autres disent. C'est aussi insupportable pour moi que pour les autres de leur couper la parole. C'est que je ne veux et ne peux pas couper la parole à chaque idée pour en placer une. Ça ne se fait pas et ce serait très mal pris. Cela couperait le fil de la pensée de mon interlocuteur. Maintenant, mes vrais amis me demandent de ne pas leur couper la parole, ils me le reprochaient avant. J'avais apparemment l'habitude de le faire sans m'en rendre compte. J'avais pourtant l'impression d'attendre suffisamment longtemps pour parler à mon tour. En général, au bout de quelques secondes de silence. Il vaut mieux que je demande si la personne a fini. Je connais beaucoup de personnes qui ne se privent pas de couper la parole et personne ne leur reproche. On les appelle les "moi je". Ils ramènent tout à eux. "Moi aussi ... ça me fait penser à ... je rebondis sur Jean". Non, ça ne se fait pas de rebondir sur les "Jean" (humour inconscient de mon cerveau, je m'en rends compte après l'avoir écrit).

Du coup, je compte les idées importantes sur mes doigts pour en parler ensuite. Parfois, je me rends compte que ce n'est finalement pas utile car soit une personne en a finalement parlé ou soit cette idée n'apporterait rien à la réflexion. Et je me détends au lieu de stresser dans les discussions parce que je n'ai pas réussi à dire tout ce que je voulais. Ce serait interminable et on me traiterai de bavard, de pipelette, coupeur de parole, d'égoцентриque ou de frimeur. Avant, j'avais bien souvent le coeur qui battait très fort pour trouver le bon moment pour en placer une bonne. Ce qui avait aussi le désavantage de me faire perdre le fil de la discussion en me focalisant sur mon idée.

## Les surdoués sont logiquement et forcément hyperactifs !

Si l'hyperactivité est non diagnostiquée médicalement ou psychiatriquement, elle ne doit pas être considérée comme une tare ou une maladie. Pour continuer mon raisonnement, je trouve très logique de penser que l'hyperactivité est inhérente à la surdouance, au fonctionnement du cerveau du surdoué. Cela ne peut être qu'ainsi avec un cerveau doté de pensées qui vont dans tous les sens répondant à sa logique et à toute vitesse. L'humain sur cette planète a des limites physiques. La rapidité d'exécution manuelle et la parole ne peuvent être aussi rapides que celle de super héros comme Flash ou Superman. Les gestes et actions ne peuvent aller aussi vite que la pensée. Déjà qu'un non zèbre ne peut pas physiquement aller aussi vite que sa pensée, alors un zèbre encore moins ...

J'ai parlé plus haut de la frustration liée au fait de ne pouvoir faire et dire tout ce que pense et a envie le surdoué, provoquant des colères et des dépendances. Je trouve le mot frustration trop léger. Ce que je vivais pendant mon enfance n'était pas une simple frustration. Le mot frustration est surtout employé par les non surdoués cernant ce problème chez les surdoués, comme pour le minimiser, le ridiculiser. Et je le vois chez les enfants dits précoces mais en fait surdoués. Je vivais plutôt un enfer, une désillusion, une immense déception, un déchirement. C'était de la frustration fois cent ou mille. Ce que je ressentais à l'intérieur était subit et très violent. Et cela s'extériorisait de la même façon, subitement et violemment. Encore plus si je m'étais retenu un certain temps en voulant minimiser mon ressenti et pensant que j'exagérais. Je pouvais pleurer, me mettre en colère, crier et casser des objets. Me mettre dans tous mes états, j'étais incontrôlable, inconsolable. Les gens qui me connaissaient savaient qu'il fallait me laisser seul pour que je me calme tout seul.

Au moment où j'écris ces mots, je viens d'analyser un de mes rêves récurrents. Et là, je place le fait que mon cerveau est aussi hyperactif la nuit. Je rêve énormément, je pense aussi dans mon sommeil à des sujets de ma journée. En général je me lève et prends des notes. Il paraît que rêver des choses de la veille est une fonction normale du cerveau pour mémoriser les choses. Le fait est que je me souviens de beaucoup de rêves chaque nuit au point d'avoir l'impression d'avoir vécu une seconde journée durant la nuit. Je me réveille alors déjà fatigué alors que ce n'est que le début de la journée. Je viens de comprendre pourquoi je rêvais si souvent que j'étais dans le noir en train de courir au ralenti et n'avançant pas malgré de gros efforts. Ressentant une grosse frustration, une angoisse dans la poitrine et la peur d'être rattrapé par des méchants.

Tout ça pour dire que c'est d'abord le cerveau du surdoué qui est hyperactif et cela se traduit forcément par une activité physique hyperactive dans le but de vouloir tout faire. Un surdoué ne peut donc être que hyperactif, d'après moi. Premièrement il est forcément hyperactif mentalement. Si un surdoué n'est pas physiquement hyperactif, c'est qu'il se contient, se contrôle. Et je ne considère donc pas l'hyperactivité comme une maladie. Je pense que l'hyperactivité est aussi définie par rapport à l'activité dite normale des personnes non zèbres. C'est pour cela que je pense que l'hyperactivité est un pseudo problème tout relatif à une normalité définie par le comportement du plus grand nombre constitué des non surdoués. Si on inversait la situation considérant un monde constitué de 90% de surdoués, la médecine aurait créé la maladie d'hypoactivité dont seraient atteints les non surdoués. Et on la traiterait avec des médicaments pour booster leur cerveau car cette hypoactivité poserait problème dans ce monde fait par et pour des surdoués.

Bien sûr, cette hyperactivité pose problème. Elle a beaucoup d'inconvénients et des conséquences en cascade. D'où l'impulsivité, les colères soudaines, les crises de pleurs, d'angoisse, d'énervement. D'où le fait de ne pouvoir tenir en place. Pourquoi ramener tous ces problèmes à une raison médicale. Il est certes possible d'aider les personnes hyperactives en complétant leur alimentation avec des compléments alimentaires afin de fournir à leur cerveau tout ce dont il a besoin. Mais surtout pas par de médicament pour les castrer chimiquement et les priver de leurs formidables capacités. Je pense que l'hyperactivité finit à la longue par avoir une composante psychologique par rapport au rejet que peut avoir la société pour les surdoués. Pour les personnes atypiques que les non surdoués trouvent souvent bizarres et dont le comportement est décalé par rapport à la moyenne. Mais pour faire une moyenne, il faut bien des notes hautes et des notes basses parmi les notes moyennes.

Je pense que la gestion de l'hyperactivité s'apprend au fil de la vie en se confrontant aux expériences, aux peurs et angoisses qui ont tendance à faire paniquer et trembler le zèbre. Je me souviens d'avoir vu des vidéos canadiennes sur le sujet de l'hyperactivité. Toutes les descriptions des personnes atteintes de TDAH me faisaient penser à moi et à la surdouance. J'ai même fait des tests en ligne pour savoir si j'étais hyperactif. Les questions et caractéristiques étaient les mêmes que dans tous les livres sur la surdouance que j'ai lus, pour savoir si on est surdoué. Zut à la fin, de qui se moque-t-on ? Je trouve cela injuste. Je pense que la science et la médecine en savent encore trop peu et se trompent. Le plus dangereux est qu'elles prétendent déjà savoir et traiter les problèmes des gens de façon médicale en oubliant les conséquences de la maltraitance faite par la société aux surdoués depuis leur enfance. Désolé pour mon avis tranché mais je le pense et c'est mon vécu.

## Mon hyperactivité mentale !

Comment se manifeste chez moi mon hyperactivité ? J'ai tendance à mentalement avoir beaucoup de pensées à propos des nombreux projets auxquels je pense chaque jour. Quand arrive une information pouvant faire avancer l'un d'eux, j'en tiens compte ou non après réflexion d'une seconde. Il s'en passe des choses en une seconde dans le cerveau d'un zèbre. La moindre chose me fait penser à plein d'autres choses auxquelles je pense aussi. La plupart du temps, j'ai l'impression de subir mon flux de pensées plus que de pouvoir utiliser mon cerveau pour chercher quelque chose. Ça peut être anxiogène.

Les idées me viennent en général toutes seules sans avoir à faire d'efforts. Il me suffit juste d'avoir toutes les informations dans ma tête et une cascade de résultats tombe. Ça ressemble à une loterie. Par exemple, quand j'écris un article ou ce document, les phrases, les mots, les enchaînements d'idées me viennent naturellement. Mais bien souvent si je me mets au travail dans un but sans que je ressente être prêt pour faire ce travail, rien ne vient. J'ai besoin de sentir en moi que je suis prêt. Cela peut être pris pour de la procrastination de la part des non surdoués et ça les énerve car je m'y mets souvent au dernier moment. Par exemple pour créer ce bonus il m'aura fallu attendre un an pour être enfin prêt. Et au moment où je travaille enfin dessus, tout semble venir naturellement. J'ai aussi des idées que j'ajoute par-ci par-là. Je n'ai pas besoin de faire de plan, ni de brouillon. Le seul plan que j'ai fait a été la liste des 12 pièges du surdoué que je dois respecter car c'est la base de ce dossier. Et encore je pourrai modifier l'ordre des 12 pièges au fil de l'écriture.

Ce n'était bizarrement pas le cas quand j'étais plus jeune. J'avais vraiment beaucoup de mal à trouver mes mots, former des phrases, écrire une rédaction, un texte, une dissertation. Mes professeurs parlaient tous de plan et je ne comprenais pas ce qu'ils voulaient. Je n'arrivais pas à faire de plan. Mon mode de pensée ne m'avait pas encore révélé ses secrets. Je n'avais pas développé cette compétence de penseur et de rédacteur. Surtout, je n'avais pas confiance en moi. Soit mes idées venaient en vrac sans savoir comment les hiérarchiser et les relier. Soit j'étais pris par le syndrome de la page blanche. Rien ne sortait, je me sentais bloqué. Et tout ce qui me venait à l'esprit étaient mes échecs, mes difficultés, mes peurs, ma culpabilité et la mauvaise note. J'aurais eu d'excellentes notes si j'avais écrit à propos de mes difficultés. Non puisque j'aurais été hors sujet. Ce qui me fait penser que je ne comprenais pas non plus pourquoi j'étais hors sujet. J'imagine maintenant que je ne parlais pas de ce dont il fallait parler, tout simplement. Que je me perdais dans des explications inutiles au lieu de me focaliser sur le sujet.

## Une hyperactivité toute relative !

Voici de quoi démonter la théorie de l'hyperactivité que je trouve être un sorte de théorie toute relative pour ne pas dire une théorie de la relativité. Lorsque je suis pris d'une passion pour une activité comme mon activité artistique, le blogging, le sport, le chant, l'anglais ... la difficulté à me concentrer, mon impulsivité et mon hyperactivité semblent disparaître. Au contraire, j'arrive à me concentrer pendant des heures, des jours, des semaines sur ces nouvelles activités qui me captivent. Comme quoi je suis parfaitement capable de concentration contrairement à ce que prétend la théorie de l'hyperactivité. Je suis concentré peut-être trop au point de faire abstraction des personnes et choses importantes dans ma vie. Alors ne faudrait-il pas d'abord se poser la question de la motivation, de l'envie, de l'intérêt, de la curiosité intellectuelle quand on parle d'hyperactivité ? Tout comme à l'égard de la procrastination exposée plus haut. Un autre élément à prendre en considération comme les conséquences psychologiques de la maltraitance et la non reconnaissance des surdoués par la société.

C'est pour cela que je pense que beaucoup de zèbres, entre autres raisons, finissent mal, désœuvrés, sans but signifiant dans leur vie, sans passion. Et se croient fous. Leur cerveau tourne en rond comme un poisson rouge dans son bocal. A part que le surdoué a une grande mémoire, contrairement à l'animal aquatique. Il y a de quoi "bugger". Le surdoué donne rarement une nourriture digne à son cerveau. Quel gâchis ! Alors attention à ce que vous donnez à votre cerveau comme sujet d'étude, passion, métier et entourage. Car il fait feu de tout bois et dévore absolument tout. Autant que ce soit de qualité ! Si vous lui donnez de la crotte, il vous en fera des montagnes. Attention aux dépendances, aux extrémismes, à l'idéalisme, aux fantasmes, à la vie par procuration, à la procrastination, au consumérisme ... autant de chemins de traverses nous éloignant de la vraie vie et de tout ce qu'elle pourrait vous offrir en y participant authentiquement.

## Les effets de mon hyperactivité en groupe !

Il est clair que si je m'ennuie lors d'une activité proposée par d'autres personnes que moi, mon énervement, mon impatience vont commencer à monter. Je vais bouger, souffler, trouver autre chose à faire, regarder de partout, vouloir sortir de là, jouer au trouble-fête, me rebeller pendant le temps où je suis contraint. Ma dissipation se fera remarquer et perturbera le groupe. Je peux contenir tout ça mais à un moment que personne n'attend, je peux inmanquablement exploser, dire des choses blessantes et refuser de participer. Saboter l'activité et proposer autre chose. Du coup, je fais autre chose en même temps.

J'ai plein de petites activités que je pratique pendant que je suis coincé dans une activité qui m'ennuie. Je fais souvent des étirements, des auto massages chinois de mes mains, mes bras ou mon visage. Parfois même mes pieds. Je regarde aussi partout en me levant et/ou en me déplaçant tout en écoutant d'une oreille. Puis j'interromps la discussion ou l'activité en parlant de ce que j'ai remarqué en faisant mon petit tour, en disant quelque chose de drôle ou de pertinent. Mais j'écoute car je réponds aux questions pendant mon petit tour. En fait d'un air distrait, je reste attentif mais cela est pris pour de l'insolence. Je fais ça quand ce que les gens disent me barbe, quand je trouve que c'est de la redite, quand les gens sont trop sérieux ou se prennent trop au sérieux. Mon intention est de détourner ce qui se passe ou se dit, d'élever le niveau de la conversation.

## Les effets de mon hyperactivité quand je suis seul !

Pendant mon enfance, mes parents ont apprécié que je sache m'occuper tout seul, une forme d'autonomie. Je jouais sagement tout seul. Mes professeurs aussi disaient que j'étais sage. C'est complètement paradoxal avec mon hyperactivité. Normal que j'aie été sage puisque mes activités me passionnaient. Aujourd'hui encore, je sais trouver des occupations tout seul. Je suis intarissable. A bien y réfléchir, je me trouve intarissable à beaucoup de points de vue. Hi Hi Hi ! Décidément, mes chevilles enflent. Non, rien ne peut m'arriver puisque je suis dans mon livre, un espace protégé. Bon, désolé de sembler manquer de modestie mais c'est simplement vrai. J'ai même trop d'activités qui me plaisent en général. C'est le cas en ce moment. Serait-ce une forme de procrastination hyperactive ?

Je profite tellement de la vie que je me mets souvent au travail seulement le soir venu. Quelquefois, je me dis au bout d'une demi-heure de travail que je suis content de ce que j'ai fait. J'apprends à me donner de la reconnaissance. Après avoir chanté, dansé, fait mon sport, des achats sûrement compulsifs mais heureusement en recyclerie et à petits prix. "C'est une affaire". Je prends soin de mon hygiène, ma peau, mon image, mon style, mon intérieur. Mon appartement est nickel. Rien ne traîne, je sur-range, je sur-organise, je prévois trop à l'avance. A 45 ans, presque toutes mes soirées sont occupées, je me couche tard. Je suis désolé de ne pas avoir le temps de tout faire. Et en plus chaque jour s'ajoutent de nouvelles idées, choses à faire, objets à acheter, amis à rencontrer, activités ou lieux à découvrir.

Et encore je me limite drastiquement pour trouver le temps de travailler et ne pas gaspiller mon argent. Je ne travaille que si j'en ai envie. Je ne travaille sur mes projets que si je me sens prêt. Je peux attendre ainsi plusieurs jours, semaines voire mois. Ce dossier en est la preuve j'ai attendu un an avant d'être prêt pour enfin travailler dessus. Mais l'attente en vaut la chandelle. En effet, je l'écris sans discontinuer quand je travaille dessus. Beaucoup de gens me demandent où je trouve toute cette énergie. Je me rends compte que je suis très proche amicalement d'une cinquantaine de personnes ou plus. J'ai une vie sociale très active. Peut-être que j'aime ce que je fais et que j'y crois fort, tout simplement.

## Mes domaines d'hyperactivité !

Je peux subdiviser mon hyperactivité en plusieurs catégories pour voir dans quels domaines elle sévit. Hyperactivité mentale, physique, corporelle, émotionnelle, sexuelle, sensitive, relationnelle, vie sociale, vie professionnelle, vie amicale. Non pas ma vie familiale car elle me barbe un peu. Je vous laisse deviner ce que ça peut donner comme résultats dans chacun des domaines de ma vie. Imaginez donc pour vous aussi. Ça serait très croustillant de parler par exemple de ma vie amoureuse et sexuelle. J'en parle assez facilement sans vouloir penser aux conséquences car je n'imagine pas la méchanceté des gens avant de faire quelque chose. J'agis assez spontanément. Par exemple, je peux dire que mon hyperactivité physique se traduit par une séance de sport tous les jours ou tous les deux jours. Et de la danse presque tous les jours depuis que je me suis mis à la danse. Mon hyperactivité corporelle et mentale fait que j'ai des troubles du sommeil importants. Mon hyperactivité sociale fait que je sors trop souvent et que je me plains de ne pas avoir assez de temps pour travailler plus.



## Synonymes d'hyperactivité !

Je vous dresse une toute petite liste de tous les qualificatifs dont m'ont affublé parents (mon grand-père paternel et mon père surtout), enseignants, adultes, amis, collègues, inconnus, voisins :

Tout et n'importe quoi, trop ceci et trop cela, pas assez ceci et pas assez cela, inégal, en dents de scie, instable, colérique, volcanique, hypersensible, psychorigide, laxiste, survolté, flemmard, fatigant, insupportable, ne tient pas en place, ne reste pas à sa place, a la bougeotte, ingérable, insatiable, sans fin, inépuisable, épuisant, dérangeant, trouble-fête, emmerdeur, chieur, pénible, mémère, tyran, dragon (alors que je suis tigre ascendant cochon en astrologie chinoise, et sagittaire ascendant lion en astrologie du zodiaque, ce cocktail est explosif paraît-il), tête de cochon, fouille-merde, empêcheur de tourner en rond, bulldozer, partisan du moindre effort, tête de lard, sale mioche, l'énervé, le petit nerveux, morveux, borné, râleur, jamais content, cherche la petite bête, inconstant, variable, on ne peut pas compter sur lui, ne tient pas sa parole, change d'avis sans arrêt, insolent, brillant, ne sait pas se tenir, "votre fils a des vers", "votre fils a des tics", sage comme une image, trop sage ça cache quelque chose, le drôle d'oiseau, le jeune quadrupède à pattes palmées, le jeune palmipède, l'archi bête (un jeu de mot car je suis architecte). Ces trois derniers sont de mon grand-père paternel dont j'étais très proche.

Mon père et mon grand-père paternel m'appelaient déjà le zèbre il y a quarante ans avant même que Jeanne Siaud-Facchin ne reprenne ce terme. Et vous, je suis sûr que vous en avez entendu d'autres. Aidez-moi s'il vous plaît. Quand je pense que j'ai grandi en entendant tous ces quolibets et sobriquets. De quoi faire un chapelet et les réciter chaque soir avant d'aller au lit pour bien me maintenir obéissant. Je ne m'étonne plus d'avoir perdu confiance en moi, ballotté par les jugements des autres depuis mon enfance. Je n'en reviens toujours pas de tous ces noms d'oiseau qu'on m'a attribués.

## La fin de l'hyperactivité !

J'ai visiblement beaucoup de choses à dire à propos de l'hyperactivité, je ne pensais pas être aussi prolix et concerné. Heureusement, je vois bien la différence entre avant et maintenant dans ma gestion de mon hyperactivité. Ne le sachant pas à l'époque, je trouve que j'ai bien géré la situation. Sûrement grâce à mes capacités d'observation, ma facilité à rebondir d'une situation à une autre pour trouver les meilleures solutions pour moi, mon habitude de me remettre en question et me renouveler. Merci moi ! Un peu d'auto satisfaction me fait du bien dans mon monde intérieur si exigeant. J'assume !

## Une vie qui n'a pas encore de sens !

En voulant conclure à propos de l'hyperactivité, je viens de penser à la façon dont mon hyperactivité s'est un peu calmée. Je pense qu'elle a été canalisée par la découverte de mes passions pour l'art et le blogging sur les zèbres. Même si je peux encore m'investir dans d'autres passions à l'avenir, cela a donné un sens à ma vie. Puisqu'à un moment, me sentant perdu, j'avais compris que je n'avais pas trouvé de sens assez fort à ma vie. De cap, de direction, de but, d'objectifs assez motivants. Et que font un bateau sans gouvernail ou une personne sans but ? Ils vont dans tous les sens, portés par le courant et le vent, le mainstream, les autres. Ça suit le mouvement sans prendre en compte ses vrais désirs et besoins. C'est exactement ce que j'ai fait jusqu'à mes 42 ans. Je demandais ce que je devais faire mais je ne savais pas pour moi car j'étais très indécis, peureux et j'avais peu d'expérience. Alors j'écoutais et je faisais ce que j'entendais pour rentrer dans le moule, être accepté, faire plaisir et être aimé en retour. Mais ça ne me ressemblait pas et je m'ennuyais. Alors je faisais n'importe quoi par la suite.

## Donner un sens à sa vie !

C'est depuis que j'ai trouvé et accepté de donner un sens à ma vie par le biais de l'art et du blogging que l'énergie de mon hyperactivité semble être redirigée vers ces deux activités passions. En plus, le fait d'avoir trouvé ma voie me donne encore plus d'énergie. C'est cela. L'énergie que je passais dans mon hyperactivité est réattribuée à mes passions. Et je me sens globalement mieux qu'avant, je ne perds plus d'énergie dans des colères, ruminations et dépressions. En tout cas, largement moins qu'avant. Je consacre mon temps à mes projets, mon repos, mes loisirs et mes relations bien choisies. A développer et enfin aboutir des projets qui me ressemblent à partir de mes idées.

## CONCLUSION

Ici prend fin mon bonus qui est un extrait de mon livre qui sortira prochainement. “Les 12 pièges ou les 12 travaux du surdoué ! Un enfer pour lui et les autres ! Des pistes de travail.” Je vous ai présenté les trois premiers chapitres de ce livre vous partageant mon histoire avec ma zébritude. La découverte et la connaissance de ma surdouance ainsi que mon évolution face aux pièges que représentent en partie les caractéristiques des zèbres. L’intérêt de cette publication est qu’elle est une analyse de mon comportement, avant le test d’intelligence que je programme de faire après avoir fini d’écrire ce livre. Cette étude peut vous aider à vous identifier comme personne se posant des questions sur votre possible surdouance, tel que je le fais depuis début 2018 sur mon blog [www.surdoue-ou-pas-surdoue.com](http://www.surdoue-ou-pas-surdoue.com).

Chaque piège est déjà un gros dossier en soi à travailler. Je vous conseille de prendre des notes dans un cahier spécial et d’écrire tout ce qui vous passe par la tête au fur et à mesure de la lecture. Vous pouvez aussi prendre le temps de vous poser les questions à vous-même, au fur et à mesure des paragraphes. J’ai écrit plusieurs articles sur mon blog, sur “le pouvoir de l’écriture” et “les pages du matin”. Se réserver un temps pour écrire chaque jour dans un endroit calme aide à se recentrer sur soi et faire remonter à la conscience des choses intéressantes pour progresser sur son chemin de zèbre ayant découvert sa différence. A chacun de l’accepter, le reconnaître, l’explorer pour connaître ses avantages et inconvénients et enfin s’épanouir avec ses rayures.

De quelles couleurs sont vos rayures et comment sont-elles ?

A bientôt pour la suite des “12 pièges et des 12 travaux du surdoué”.

Comme vous avez laissé votre adresse mail pour télécharger mon bonus, je vous tiendrai informés en avant-première de la sortie de mon livre.

Je vous souhaite une bonne journée.

Raphaël