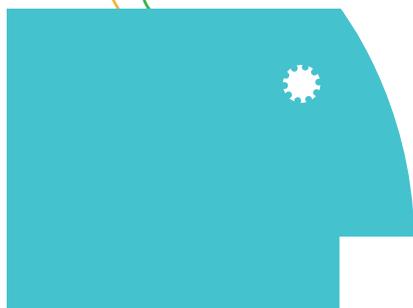
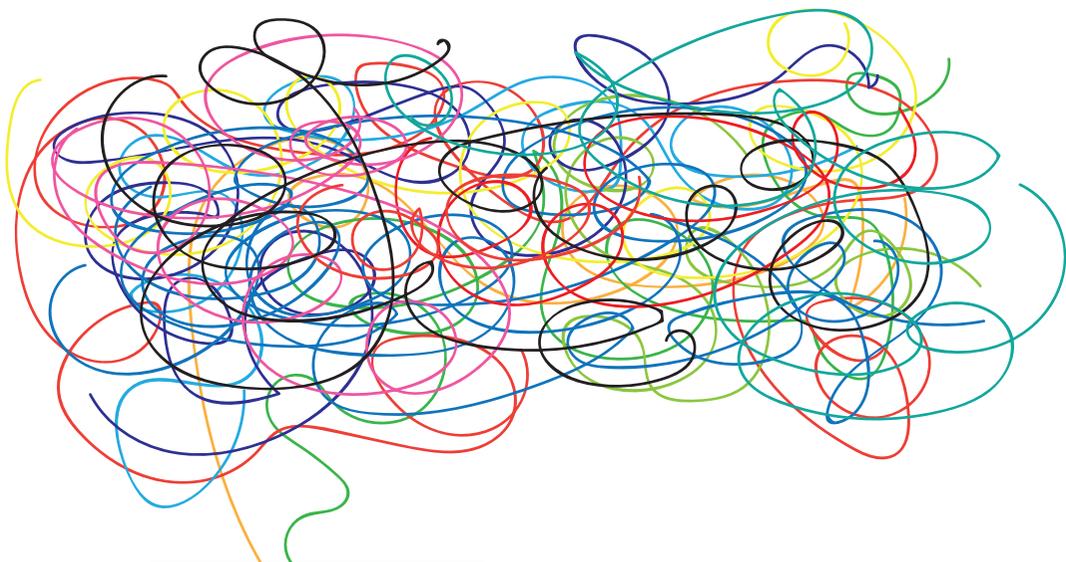


CHRISTEL PETITCOLLIN

JE PENSE TROP

Comment canaliser
ce mental envahissant



 LES EDITIONS DE
L'HOMME

Introduction

Camille est une étudiante d'une vingtaine d'années. Elle me consulte pour «un manque de confiance en elle». Dès qu'elle commence à m'expliquer son problème, les émotions la submergent. Elle se mord les lèvres, presse son poing sur sa bouche, retient ses larmes et s'excuse en boucle de son hypersensibilité, tout en essayant désespérément de se reprendre et d'avancer dans ses explications. Peu à peu, à travers ce qu'elle me raconte, se dégage le portrait d'une jeune fille brillante et créative qui n'a pas d'échec notoire à son actif. Au contraire, à son grand étonnement, elle valide l'un après l'autre chaque semestre universitaire. Tout va objectivement bien. Malgré cela, plus le temps passe, plus elle doute d'elle-même. Les autres étudiants semblent prendre de l'assurance au fur et à mesure qu'ils avancent dans leurs études. Ils se confortent dans leur orientation et peu à peu trouvent leur place dans la société. À l'inverse, Camille se sent de moins en moins à sa place et se demande si elle a fait le bon choix d'orientation. Chez elle, c'est un sentiment d'imposture qui grandit.

Dans sa vie sociale, elle se sent également différente des autres. Les centres d'intérêt et les conversations de ses camarades sont en décalage permanent avec ce qui lui

paraît réellement important et intéressant. Dans les soirées, brusquement, il se produit un étrange décrochage à l'intérieur d'elle-même. Tout à coup, elle se demande ce qu'elle fait là et pourquoi les autres semblent prendre tant de plaisir à cette soirée vaine et superficielle. Toute la gaieté ambiante semble factice. Alors, elle n'a plus qu'une envie : rentrer chez elle au plus vite.

Cela fait longtemps que Camille essaie de comprendre ce qui ne va pas chez elle. Envahie de doutes, de questions, d'idées saugrenues, elle tourne en rond dans sa tête et sent l'angoisse et le découragement croître. La dépression n'est plus très loin.

Camille est loin d'être un cas isolé. Comme elle, de nombreuses personnes, de tous âges, viennent me consulter avec la même impression de décalage avec leur environnement, cette dévalorisation d'elles-mêmes et la surchauffe mentale qui en découle.

Ce livre, comme tous mes livres, est avant tout issu de ma pratique professionnelle. Les heures passées à écouter les gens me parler d'eux sont maintenant devenues des années. Depuis dix-sept ans, j'écoute, j'observe et j'essaie de comprendre chacun. J'ai appris à pratiquer ce que Eric Berne, le père fondateur de l'Analyse Transactionnelle, appelle « l'écoute martienne ». Comme un magnétophone défectueux, les oreilles enregistrent certains mots ou des morceaux de phrases, plus forts que d'autres. Cette étrange façon d'écouter permet d'isoler les mots importants, les phrases clés et les idées majeures au milieu du discours général.

C'est ainsi que de petites phrases qui revenaient régulièrement dans le langage de certaines personnes ont de plus en plus souvent retenu mon attention.

- Je pense trop.
- Mes proches me disent que je suis compliqué et que je me pose trop de questions.
- Dans ma tête, ça ne s'arrête jamais. Parfois, je voudrais débrancher mon esprit et ne plus penser à rien.

Puis d'autres phrases clés sont venues compléter ce profil :

- J'ai l'impression de venir d'une autre planète.
- Je n'arrive pas à trouver ma place.
- Je me sens incompris.

De petites phrases en petites phrases, s'est imposé à moi l'équivalent d'un portrait-robot de ces gens qui pensent trop. Peu à peu, j'ai pu cerner les composantes de leur souffrance et heureusement, commencer à leur proposer des solutions. Depuis que j'ai décidé d'écrire ce livre, je les ai mis à contribution pour compléter mon information. J'ai toujours une question à leur poser pour mieux cerner leur mental et son fonctionnement, pour comprendre leurs valeurs et leurs motivations et comme l'une de leurs valeurs principales est le partage d'information, ils ont toujours à cœur de me renseigner. Ce livre doit beaucoup à leurs apports respectifs et je les en remercie infiniment.

Qui pourrait penser qu'être intelligent puisse faire souffrir et rendre malheureux ? Pourtant, c'est ce dont ils se plaignent. D'abord, ils ne se reconnaissent pas comme

intelligents. Ensuite, ils disent que leur mental ne leur laisse aucun répit, même la nuit. Ils en ont marre de ces doutes, de ces questions, de cette conscience aiguë des choses, de leurs sens trop développés auxquels n'échappe aucun détail. Ils voudraient débrancher leur esprit. Mais ils souffrent surtout de se sentir différents, incompris et blessés par le monde d'aujourd'hui. C'est pourquoi ils concluent souvent : « Je ne suis pas de cette planète ! » Un fourmillement constant de pensées les balade dans des associations d'idées sans fin, chaque nouvelle idée en faisant jaillir d'autres. Ça va trop vite dans leur tête. Ils en bégayent pour suivre le flot ou ils se taisent, découragés devant la surabondance d'informations. Les mots sont réducteurs et ne peuvent pas restituer la finesse, la complexité de leur pensée. Ce qui leur manque le plus, ce sont des certitudes sur lesquelles s'appuyer. Un questionnement incessant rend leur système de croyances aussi instable et angoissant que des sables mouvants. Et c'est à leur propos qu'ils sont le plus critiques : « Pourquoi les autres ne perçoivent-ils pas ce qui est évident pour moi ? Si c'était moi qui analysais tout de travers ? Et si j'avais tout faux ? »

La sensibilité, l'émotivité et l'affectivité sont évidemment proportionnelles à l'intelligence. Ces personnes sont de véritables bouteilles de nitroglycérine. Au moindre heurt, ils explosent de colère ou de frustration, mais surtout de chagrin. Ce monde manque tellement d'amour ! Écartelés entre un idéalisme absolu et une lucidité extrême, ces surefficients intellectuels ont le choix entre l'autisme et la révolte. C'est pourquoi ils font constamment la navette entre des rêveries voluptueuses et des constats affligeants, entre la naïveté et le désespoir. Ils désespèrent de trouver de l'aide,

car ils sentent bien que les bonnes volontés sont à côté du problème. Les conseils de leur entourage les enfoncent plus qu'ils ne les aident. Se poser moins de questions ? Ils ne demanderaient que ça ! Mais comment faire ? Accepter l'imperfection du monde ? Impossible !

Consulter un psy est également problématique. Ils ont peur qu'on les prenne pour des fous et cette peur est malheureusement fondée. Comment les gens ayant un fonctionnement mental ordinaire pourraient-ils cerner ce foisonnement mental hors normes ? Les grilles d'analyse psychologique en vigueur fractionnent cette pensée subtile et puissante, la rendent anormale, pathologique. Dès l'école, ce qu'ils sont pose problème. Les surefficients mentaux sont considérés comme hyperactifs et incapables de se concentrer, parce que leur cerveau pluritâche s'ennuie à ne faire qu'une seule chose à la fois. On croit qu'ils papillonnent et qu'ils n'ont pu que survoler les données, vu leur rapidité, alors qu'ils ont la capacité d'approfondir très vite et simultanément plusieurs sujets. Beaucoup ont subi la litanie des « dys » les incitant à croire leur esprit tordu : dyslexique, dysorthographique, dyscalculique, dysgraphique¹... À l'âge adulte, ce sont les diagnostics de borderline, schizophrène, bipolaire ou maniacodépressif qui risquent de leur pleuvoir dessus. Là où ils espéraient recevoir de l'aide et enfin trouver des solutions, les surefficients mentaux se retrouvent encore plus incompris et étiquetés « dysfonctionnants ». C'est-à-dire exactement l'inverse de ce dont ils auraient besoin pour pouvoir se comprendre et

1. Pour en savoir plus, lire le livre de Marie Françoise Neveu, *Enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, dys... Et s'il s'agissait d'autre chose ?* Éditions Exergues 2010

s'accepter dans ce qu'ils sont: nullement dysfonctionnants mais simplement différents.

Par ailleurs, comme la surefficiency mentale est encore mal cernée, il n'existe pas de terme pouvant contenir cette réalité avec exactitude. On pourrait envisager les termes de « surdoué » ou de « haut potentiel intellectuel ». Mais ces termes ont tellement été galvaudés qu'ils ont une connotation prétentieuse. Ce qui est à l'opposé des valeurs des surefficiants mentaux. Le côté « plus que les autres » induit par ces mots les dérange profondément. Le terme de « surefficiency mentale » passe mieux: il représente bien à leurs yeux ce foisonnement intellectuel, cette effervescence mentale qui les encombre. La notion de « cerveau droit dominant » leur plaît aussi, car s'ils refusent de se reconnaître une intelligence supérieure, ils veulent bien admettre une intelligence singulière. « Ça, c'est sûr, je ne pense pas comme tout le monde ! » fait partie des petites phrases clés que j'entends souvent. Mais surtout, à travers cette difficulté à trouver et surtout à accepter le mot qui les définirait le mieux, transparait leur énorme besoin de précision. D'abord, un mot ne peut presque jamais être synonyme d'un autre, car chaque mot a sa nuance personnelle. Ensuite, ce qu'ils sont est impossible à cerner en un seul mot. Alors, comment faire ?

Jeanne Siaud Facchin, auteur de *L'enfant surdoué* (voir bibliographie) a renoncé à les appeler surdoués et a choisi le vocable de « zèbre » pour les désigner. Le mot est bien choisi: un zèbre est un animal atypique, indomptable et unique, qui sait aussi se fondre dans le paysage. Mais tant qu'à faire des comparaisons animalières, il manque leur

aspect chien, pour leur fidélité, leur loyauté, leur attachement et leur dévouement. Il manque aussi leur aspect chat, pour leur délicatesse, l'acuité de leurs sens et leur susceptibilité. Puis, leur aspect chameau pour leur incroyable endurance et surtout leur côté hamster qui tourne en rond à toute vitesse dans sa roue !

Le GAPPESM (Groupement Associatif de Protection des Personnes Encombrées de Surefficience Mentale) les appelle des PESM. C'est assurément une appellation très approachante, résumant assez bien leur situation, mais tous ne se sentent quand même pas encombrés. Bien que je reconnaisse la pertinence de cette abréviation, je pourrais difficilement user de ce mot parce que je ne trouve pas sa consonance très mélodieuse. Être surefficient, ce n'est tout de même pas avoir la PESM !

Moi, je serais d'avis de les appeler surdoués parce que c'est objectivement le terme le plus approachant, mais si je parle de « surdouance », la plupart de mes lecteurs vont faire un blocage et s'empresse de refermer ce livre. Les autres m'objecteront que s'ils étaient si intelligents que ça, ils sauraient s'adapter à la société. Aucun ne se reconnaîtra dans le cliché véhiculé encore aujourd'hui par ce terme de surdoué : un enfant brillant, prétentieux, premier de la classe et donneur de leçons. C'est tellement l'inverse de ce qu'ils sont !

Au début de ma découverte de ce phénomène de surefficience mentale, aimant appeler un chat un chat, j'ai foncé sur le terme de surdoué et je l'ai assené sans ménagement à mes clients surefficients. Toute à mon enthousiasme, j'en

oubliais leur énorme sensibilité. J'en ai assommé plusieurs, paniqué d'autres et fait fuir en courant quelques-uns. Je profite de ce livre pour leur présenter mes excuses. Aujourd'hui, je mets plus les formes dans la révélation, parlant de câblage neurologique différent et d'hémisphère droit dominant. L'information reste bouleversante. Bien que sachant intuitivement qu'ils sont différents, ils ont du mal à faire objectivement face à cette réalité.

J'ai longuement cherché le mot qui synthétiserait le mieux ce profil. On a fait quelques *brain storming* avec mes proches. Les termes d'ADSL et de « Haut débit » nous ont plu et amusés un moment. J'aurai pu opter pour *spidermind* autant pour leur rapidité d'esprit que pour symboliser leur pensée en toile d'araignée. Mais, finalement, le terme de « surefficient » reste le plus sobre et le plus approprié. Il me paraît faire un bon compris, tout en restant partiellement insatisfaisant, et il ne génère pas de blocage majeur. De toute façon, ce livre n'a pas vocation à vous étiqueter, mais à vous aider à vous comprendre, à vous accepter dans tout ce que vous êtes et surtout à vivre avec cette pensée bouillonnante en toute sérénité.

Puisque vous pensez trop, vous allez très probablement vous reconnaître dans le profil du surefficient mental. Votre cerveau, ce cerveau qui pense trop, est un vrai bijou. Sa finesse, sa complexité, sa rapidité sont fascinantes. Et sa puissance est celle d'un moteur de formule 1 ! Mais une formule 1 n'est pas une voiture ordinaire. Confiée à un maladroit et utilisée sur une départementale, elle va se révéler fragile et dangereuse. Pour qu'elle donne le meilleur de son potentiel, elle nécessite une grande maîtrise du

pilotage et un circuit à sa mesure. Jusqu'à présent, c'est votre cerveau qui vous a baladé d'un fossé à l'autre. À vous d'en prendre le contrôle à partir de maintenant.

J'ai organisé ce livre en trois parties pour mettre en valeur les aspects les plus remarquables de la surefficience :

- L'hypersensibilité et le foisonnement mental.
- L'idéalisme et le réel décalage avec la majorité des gens.
- La troisième partie regroupe toutes les solutions que j'ai à vous proposer.

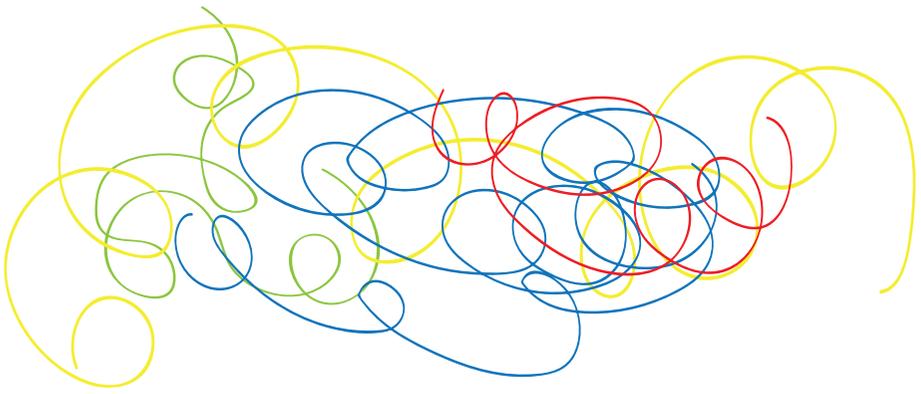
Je connais les surefficients mentaux comme adorant picorer dans les livres en diagonal. En général, cela leur permet de s'imprégner de l'esprit du livre et il est assez fréquent qu'ils n'aient pas besoin de le finir, tant ce grappillage est suffisant pour faire le tour du sujet. C'est pourquoi je souhaite faire cette mise en garde : si vous vous rendez directement à la dernière partie du livre, il vous manquera trop d'éléments pour que vous puissiez juger objectivement de la pertinence des solutions proposées. Alors, je vous invite à suivre le cheminement du livre sans brûler d'étape, à faire la balade telle que je l'ai conçue pour vous. Prenez le temps de découvrir que votre hypersensibilité est entièrement neurologique, de regarder votre pensée foisonner et bouillonner pour découvrir en quoi votre intelligence est réellement différente. Votre idéalisme est un des aspects remarquables de votre personnalité. Votre faux self en est un autre et pas des moindres, qui peut se révéler aussi contraignant que handicapant au

plan relationnel. Ce décalage que vous ressentez vis-à-vis de votre entourage est objectif. Autant comprendre une bonne fois de quelles différences concrètes il est composé. Lorsque vous aurez exploré tous ces aspects du problème, les solutions proposées prendront tout leur sens.

J'aurai atteint mon objectif si à la fin de cette lecture, vous vous êtes réconcilié avec ce que vous êtes et avec ce magnifique cerveau qui est le vôtre. Pour en tirer le meilleur, il vous faut apprendre à le piloter. Finalement, vous trouverez dans ce livre des cours de mécanique (neurologique), un code de la route (émotionnel et relationnel) et des leçons de pilotage (mental).

Si vous pensez trop, vous allez trouver dans ce livre toutes les explications utiles sur vos fonctionnements. Et bien sûr, plein de solutions !

Tout au long de ce livre, je fais volontiers référence aux auteurs dont je me suis inspirée et aux écrits sur lesquels je me suis appuyée. Il aurait été lourd de remettre systématiquement en note de bas de page les références du livre que je cite, chaque fois que j'en parle. Tous les ouvrages et tous les auteurs à qui je fais référence dans ce livre sont listés dans ma bibliographie. J'ai une tendresse toute particulière pour Jill Bolte Taylor, Daniel Tammet, Tony Attwood et Béatrice Millêtre, que je remercie pour leurs précieux apports à mes connaissances. Les ouvrages de Arielle Adda et Jeanne Siaud Facchin m'ont également été très utiles. Un grand merci à elles.



Cours de mécanique et de pilotage pour cerveaux qui surchauffent !

Qui aurait cru qu'être intelligent pouvait faire souffrir et rendre malheureux? Pourtant, Christel Petitcollin reçoit souvent en consultation des gens qui se plaignent de «trop penser». Ils disent que leur activité mentale ne leur laisse aucun répit, pas même la nuit. Ils en ont assez de ces doutes, de ces questions, de cette conscience aiguë des choses, de leurs sens trop développés auxquels n'échappe aucun détail. Ils voudraient débrancher leur esprit, mais ils souffrent surtout de se sentir différents, incompris et blessés par le monde d'aujourd'hui. Ils concluent souvent par: «Je ne suis pas de cette planète!» Il y a heureusement de l'espoir pour ces gens dits «surefficients»: en décortiquant le fonctionnement de leur cerveau à la mécanique bien particulière, l'auteur parvient à leur proposer des pistes de solutions variées et concrètes pour faire cesser le tourbillon de leurs pensées. Un ouvrage qui vous permettra sans aucun doute de maîtriser le flot pour penser... mieux !

Conseil et formatrice en communication et développement personnel, **CHRISTEL PETITCOLLIN** dirige des stages et donne des conférences. Elle intervient régulièrement dans des émissions de la radio et de la télé françaises. Elle a publié plusieurs ouvrages à succès, traduits notamment en russe et en coréen.