

TANYA IZQUIERDO PRINDLE

Préface du Dre Marianne Bélanger
psychologue et neuropsychologue

UNIVERS SURDOUÉ

La douance, un potentiel fragile



ÉDITIONS
LASEMAINE



TABLE DES matières

Préface	9
Introduction	13
Glossaire	23
1. Vue d'ensemble sur la douance.....	25
2. L'intelligence, c'est quoi?.....	37
3. La douance est-elle un gage de succès?	57
4. Est-ce que tous les doués développent un talent remarquable?	69
5. Caractéristiques clés des doués	77
6. Pensée en arborescence, empathie, créativité et intuition.....	99
7. Mythes et fausses conceptions	117
8. Être heureux et surdoué, ça se peut?	129
9. La douance chez les enfants	141
10. La confirmation de la douance.....	173
11. Les différents profils de doués	191
12. Les besoins particuliers des doués.....	211
Annexes A	229
Annexes B	231
Annexes C	236
Annexes D	245
Références et index	247
Remerciements	254



Préface

Je ne me souviens plus de la dernière fois où j'ai pris autant de temps pour écrire une première phrase... C'est d'ailleurs pourquoi j'ai choisi cette première phrase.

Je me sens comme une adolescente qui présente sa meilleure amie. Un mélange de fierté, d'honneur et d'excitation m'habite. De fébrilité, aussi. La fébrilité d'écrire à la première personne du singulier, ce qui est très rare quand on écrit des articles dans une langue dictée par des guides de rédaction scientifique. La fébrilité, surtout, de réaliser, à ce moment précis, que j'ai le droit de mettre un point d'exclamation à la fin de ma phrase ! Bref, un mélange de sentiments divers, car je peux enlever mes rassurants habits de psychologue, de neuropsychologue ou d'experte en douance pour un moment, afin de vous introduire l'œuvre de mon amie.

Puisque le livre de Tanya a pour seule ambition de partager bien humblement l'univers singulier d'une femme surdouée, je me permets de vous l'introduire en vous partageant moi aussi un peu de mon vécu et, surtout, en témoignant de l'importance de cette femme d'exception dans mon petit univers à moi.

D'abord, étant moi-même douée, j'aimerais vous expliquer qu'il n'est pas facile de soutenir une telle cause, surtout quand on ne présente pas l'image stéréotypée qui y est habituellement associée. C'est qu'en fait, il y a les doués que je décrirai, métaphoriquement, de la couleur jaune, c'est-à-dire ceux qui n'ont pas de troubles associés à leur douance. Dans son modèle conceptuel, D^r Joseph Renzulli, psychologue américain et pionnier dans le domaine de la douance, trace un portrait de ce type de doués «jaune» en trois caractéristiques interreliées, dans un diagramme de Venn : 1) des aptitudes intellectuelles exceptionnelles; 2) une créativité hors du commun; et 3) un engagement intense envers la tâche. Puis, il y a les doués qui ont un trouble associé à leur douance, tel qu'un TDAH, un trouble d'apprentissage (les «dys») ou un trouble du spectre autistique, par exemple. Toujours de manière métaphorique, considérons que l'on peut décrire en bleu la personne qui a un TDAH seulement, c'est-à-dire sans douance (p. ex. inattention, distraction, agitation, impulsivité). Eh bien, quand une personne a une douance ET un TDAH, elle ne ressemble ni à ce que l'on connaît de la douance ni à ce que l'on connaît du TDAH. Elle n'est donc ni jaune ni bleue. Elle présente plutôt des caractéristiques uniques qui seraient décrites par une nouvelle couleur, le vert. Ces personnes «vertes» sont considérées comme doublement exceptionnelles (*twice exceptional*) dans la littérature scientifique. Vous aurez deviné que c'est cette dernière couleur qui me décrit. En tant que douée avec un TDAH, je suis plus agitée et plus impulsive, mais moins inattentive, et mon fonctionnement quotidien est en général meilleur qu'une personne présentant uniquement un TDAH. Mon manque d'inhibition me rend plus habile socialement que beaucoup de personnes douées, et je suis encore plus créative et énergique que si je n'avais qu'une douance. Mais vous comprendrez qu'un tel mélange me laisse souvent plus vulnérable, notamment aux jugements des autres.

Dans ma vie *avant* Tanya, j'avais donc des quantités faramineuses d'idées et de projets, une énergie quasi infinie qui me permettait d'accumuler les expériences personnelles et professionnelles, ainsi que des tonnes de connaissances, des lectures, des analyses et des méta-analyses scientifiques. Je vivais ma créativité et ma passion pour la douance à l'intérieur de ma clinique, de mon équipe, de ma clientèle et de ma famille. J'avais bien tenté quelques rares sorties pour sonder le terrain et voir si je pouvais soutenir les protagonistes de l'heure en douance, mais mon intuition me disait chaque fois de me protéger et de poursuivre mon développement.

Dès l'instant où ma vie *avec* Tanya a commencé, ce fut l'émergence, la chrysalide instantanément rompue. Quelques mots échangés, un regard en coin, un flot d'émotions, et j'ai compris la raison de mon développement personnel et professionnel des dernières années. Tanya était la réponse à mes *pourquoi*.

Pourquoi affronter les tabous pour tenter d'accompagner notre société dans sa réouverture face à la douance? *Pourquoi* exposer ma douance ou exposer mes enfants doués aux jugements de ceux et celles qui portent et transportent encore les mythes qui y sont associés? *Pourquoi* en parler, sensibiliser et former mes collègues, les autres professionnels ou le public québécois?

L'espace d'un instant, la réponse a semblé si simple.

Parce que Tanya, elle, en avait le courage. *Parce que* Tanya, elle, le faisait pour la cause, pour ses enfants, pour sa famille, sans égard à son propre narcissisme ou à ses amertumes du passé.

Dès lors, j'ai compris que je pouvais agir, que le temps était venu, que j'étais prête, moi aussi. Et nous avons agi, instinctivement coordonnées, naturellement complémentaires, intuitivement connectées.

Nous avons fondé l'Association québécoise pour la douance, et nous nous sommes entourées d'une équipe authentique, remarquable, unique et exceptionnelle.

Et maintenant, chaque jour, j'agis authentiquement dans le sens de ma cause... grâce à Tanya.

Puisque vous vous apprêtez maintenant à plonger, vous aussi, dans son univers, j'espère sincèrement que votre lecture vous donnera envie d'approfondir vos connaissances scientifiques, de sensibiliser les gens autour de vous et de chasser graduellement les mythes et les tabous qui continuent de fragiliser le potentiel de tant d'enfants et d'adultes doués au Québec.

Bonne lecture et au plaisir de discuter un jour de douance avec vous!

A handwritten signature in black ink that reads "Marianne Bélanger". The script is fluid and cursive, with the first letter 'M' being particularly large and stylized.

D^{re} Marianne Bélanger, Psy. D., Ph. D.,
psychologue, neuropsychologue



Introduction

Pour commencer, j'aimerais me présenter et vous livrer une partie intime de ma vie, afin de construire le pont entre nous. Pour faire contrepoids au contenu du livre, présenté de façon structurée et appuyé par certains faits scientifiques, j'ai voulu ici laisser libre cours à un témoignage authentique et sans censure. Je vous invite donc à entreprendre un voyage au cœur de la douance en empruntant ma route, un petit chemin parsemé de galets et de racines, laissé dans son état brut, dont la traversée est nécessaire pour parvenir à la grande route...

Enfant, j'étais solitaire. J'avais très peu d'amis, et lorsque j'en avais, la relation faisait rarement long feu. J'avais beaucoup de difficulté à créer des liens solides avec les autres enfants. Déjà, à l'âge cinq ans, je ne voyais pas l'intérêt de socialiser. Je savais que je devais le faire pour répondre aux normes sociales, mais je n'en ressentais pas le besoin. Je regardais autour de moi, j'essayais de comprendre le monde qui m'entourait. Même si je ne me sentais pas à ma place et que j'étais consciente de ne pas être comme les autres, ça ne me dérangeait pas... encore. Ce n'était qu'un fait qui ne générait aucune émotion négative. De l'anxiété, oui, mais le tourment relié à cette différence ne s'était pas encore manifesté. Je me questionnais, point à la ligne.

L'anxiété

En ce qui me concerne, mes parents ont opté pour l'accélération scolaire dès l'entrée à la maternelle, c'est-à-dire que j'y suis entrée un an plus tôt que prévu. J'étais donc dans la même classe que des enfants qui étaient plus vieux que moi. Un décalage entre mes aptitudes intellectuelles et ma maturité émotionnelle était bien présent : j'avais les émotions d'une enfant de quatre ans, mais des aptitudes intellectuelles bien au-delà de celles des autres de mon âge. J'étais aussi une fillette très inquiète, qui était alerte et consciente des dangers qui rôdaient autour d'elle. Déjà, très jeune, j'entendais tout, je voyais tout et j'avais une compréhension et une conscience extrêmement développée de la réalité. Le décalage entre cette compréhension si lucide du monde et la maturité émotionnelle d'une fillette de quatre ans était une grande source d'anxiété pour moi. Mais, en même temps, tout savoir me rassurait, tout comprendre m'aidait à donner du sens à ce monde si vaste et imprévisible. Plus j'en savais, plus j'avais le luxe de prévoir et d'anticiper, et plus mon anxiété s'allégeait.

Je me souviens qu'au primaire, à sept ans, j'avais une peur abyssale d'arriver en retard en classe, le matin. C'était quasiment une phobie. Ainsi, à cette période de la journée, je devenais très anxieuse et j'éclatais en sanglots si je voyais qu'on avait un peu de retard. Un matin, c'était pire que jamais. Mon père avait décidé de m'aider à surmonter cette peur en me montrant concrètement qu'un retard n'était pas la fin du monde. Il m'avait amenée acheter des bonbons et une glace le matin même, en s'assurant qu'on arriverait en retard à l'école... très en retard ! En effet, à mon arrivée, il n'y a pas eu de drame ! Le résultat de l'expérience a porté ses fruits et m'a permis d'apaiser mes émotions et de reconstruire le pont entre le rationnel et l'émotionnel.

Toujours au début du primaire, j'ai développé une autre peur : celle de me faire enlever. J'avais entendu mes parents parler dans

la cuisine, alors que j'étais dans le salon. Ils disaient qu'une personne dans un véhicule interpellait des enfants qui marchaient dans notre quartier. Le numéro de plaque avait été cité à la radio, et je l'avais mémorisé. Quand je marchais vers l'école, j'étais sur mes gardes, anxieuse. Je regardais les plaques de tous les véhicules qui passaient. À un certain moment, un camion blanc s'est mis à ralentir à ma hauteur... J'ai fait demi-tour et suis partie en courant jusqu'à la maison, apeurée et paniquée. Normalement, les enfants ne sont pas si alertes, ni réellement conscients de ce que disent leurs parents lorsqu'ils discutent dans la cuisine et qu'ils sont dans le salon à lire ou à jouer. Pour moi, c'était extrême. Sans le vouloir, j'entendais, retenais et assimilais tout. Ce qui témoigne que la douance, c'est bien plus que d'avoir des aptitudes cognitives en décalage avec les autres, mais carrément une façon atypique de percevoir le monde qui nous entoure et d'en traiter l'information dès le plus jeune âge.

Encore aujourd'hui, dans le corps d'une adulte, je porte ces mêmes inquiétudes. Ces angoisses sont maintenant majoritairement en lien avec mes enfants. Certes, je possède une meilleure gestion émotionnelle, mais je suis toujours aussi consciente et à l'affût des dangers qui nous entourent. Envahie presque tous les jours par la peur que mes enfants se fassent enlever, se noient, se fassent intimider ou agresser. Peur des accidents de la route ou encore des psychopathes qui pourraient s'introduire dans notre demeure et faire du mal à mes enfants. Peur que notre demeure prenne feu (je vérifie régulièrement que le détecteur de fumée fonctionne bien). Je dois travailler fort tous les jours pour chasser ces pensées et pour me «zénifier», afin d'éviter que mes enfants ressentent l'anxiété qui m'habite. Je prends des mesures qui semblent extrêmes aux yeux des autres, mais qui, pour moi, sont tout sauf irrationnelles. Par exemple, j'ai un traqueur GPS que j'accroche à mes enfants quand ils partent en sortie scolaire. Ainsi, je peux les suivre

et même voir à combien de km/h le chauffeur d'autobus roule. Ces mesures m'aident à garder un certain contrôle dans un monde qui est souvent incontrôlable et imprévisible. Vous comprendrez alors pourquoi j'évite d'écouter les nouvelles et pourquoi je ne lis pas les journaux! Ici, il faut faire la part des choses : l'anxiété et le besoin de contrôle sont normalement partagés par les doués de ce monde. La manifestation de ces caractéristiques varie cependant d'un doué à un autre. Pour moi, elles se traduisent par une vigilance intense en lien avec la sécurité de mes enfants.

Ma différence

J'ai toujours ressenti une différence extrême entre le monde qui m'entoure et moi. À 6, 12 ou 26 ans, l'histoire demeure la même. Ce sentiment de dissimilitude (manque de ressemblance entre deux ou plusieurs choses) a généré un énorme fossé entre moi et les autres. Un abysse qui m'empêche de développer un sentiment d'appartenance, un sentiment d'être aimée, appréciée ou de me sentir valorisée parmi mes pairs. Oui, j'en ai eu, des amis, mais même parmi eux, je ne me sentais pas à ma place. Enfant, je me questionnais, je me demandais pourquoi je ressentais cette distance entre moi et l'autre, mais ce n'est qu'à l'adolescence que cette différence est devenue un fardeau. Celle-ci provoquait un grand tourment intérieur, et les émotions négatives qui y étaient liées s'amplifiaient au fil du temps.

Même si j'ai eu la chance d'avoir des parents aimants et attentionnés, ce n'était jamais assez. J'avais toujours besoin de plus. Je me sentais incomprise, enchaînée, incapable d'exprimer ma différence et de communiquer les peurs, les angoisses et les doutes qu'elle générerait. À ce moment-là, je crois que je ne les comprenais pas moi-même, la plupart du temps. J'étais forte et pleine de potentiel, mais j'étais à la fois sensible et vulnérable. Encore aujourd'hui, le sentiment d'être incomprise est toujours présent, mais je l'accepte mieux. Je dis bien « mieux ».

Quand j'étais plus jeune, que ce soit à l'école ou non, j'essayais de camoufler ma différence et de me mouler aux autres pour être enfin acceptée. Lasse d'être si seule et de me sentir comme une «impositrice», j'ai porté tous les costumes pour trouver la «normalité»... en vain.

Un point commun

Le seul endroit où je me sentais à ma place était à la maison, avec ma famille, et au tennis. J'ai commencé à jouer au tennis à l'âge de quatre ans et j'ai passé à la compétition de niveau élite à l'âge de dix ans. Cela m'a probablement aidé à adoucir quelques années, qui auraient pu être beaucoup plus souffrantes.

Au début du secondaire, il devenait de plus en plus difficile de m'intégrer au groupe. Au tennis, cependant, je me sentais forte, à ma place. J'étais avec des gens qui partageaient le même intérêt que moi. J'avais enfin quelque chose en commun avec les autres. C'est dans cet environnement que j'ai éprouvé un sentiment d'appartenance pour la première fois. Et puisque mon niveau de jeu était élevé, c'était avec des adultes que je me sentais le mieux. Mes efforts ont porté leurs fruits: en 2001, j'étais première au classement provincial dans ma catégorie d'âge, en Colombie-Britannique, où j'habitais à l'époque. Le tennis était mon lieu sacré, le seul endroit qui me permettait d'être moi, tout en étant appréciée et valorisée. Oui, les trophées aidaient aussi!

La perception positive de ma différence est apparue en vieillissant, mais ça a été extrêmement long comme processus. À l'adolescence et au début de ma vie adulte, j'étais en quête identitaire continue, car je ne retrouvais plus ce sentiment d'appartenance à un groupe. Je ne pouvais «connecter» avec personne. Les relations sociales, essentielles et réconfortantes pour les autres étaient pour moi un fardeau extrêmement lourd à porter. Quand j'avais des

amies, elles finissaient toujours par rire de ma sensibilité, ça finissait mal. J'étais une cible facile.

L'intimidation

Évidemment, l'intimidation, j'en ai vécu. Du début du primaire à la fin du secondaire. Peu importe le « costume » que je portais, les autres enfants trouvaient le moyen de m'exclure ou de rire de moi. À l'âge de 13 ans, je m'habillais encore en garçon manqué, je ne me rasais pas les jambes, j'écoutais de la musique country, j'étais studieuse... Bref, j'étais très « ordinaire », et on me le faisait souvent remarquer. La même année, étant drastique de nature, j'ai décidé de faire un changement à 180 degrés. J'avais observé le comportement des filles *cool* de mon école pendant quelques semaines. Selon mon analyse, elles étaient souvent blondes, portaient des vêtements moulants, sortaient avec les plus beaux garçons, regardaient tout le monde avec mépris et n'écoutaient certainement pas de la musique country. Ma transformation s'est littéralement passée du jour au lendemain. J'ai essayé de reproduire les comportements que j'avais observés. Je me suis teinté en blond, je me suis acheté de nouveaux vêtements et j'ai délaissé ma musique country. J'ai voulu me faire remarquer pour la première fois de ma vie. Erreur. Ma tentative d'être *cool* m'a valu la pire période d'intimidation. Vraisemblablement, je n'étais pas très douée pour jouer ce rôle. Maintenant, on ne me traitait plus de « laide » ou de « garçon manqué ». Non. On me traitait de noms que je n'oserais pas écrire ici. Effectivement, j'étais encore naïve, à ce moment, dans mes relations sociales, surtout avec les garçons. Je ne comprenais pas leurs intentions, ni celles des filles de mon âge, d'ailleurs. À ce moment, c'en était trop. Je voulais mourir et j'ai essayé d'en finir. Comme vous pouvez le constater, ma tentative a échoué. Ce qui, avec du recul, est une bonne chose.

C'est après cette période pénible du secondaire que j'ai fait la plus grande observation de ma vie :

Peu importe ce que l'on fait, ce que l'on dit ou comment on s'habille, certaines personnes trouveront toujours une raison de rire de nous et de nous dévaloriser pour se valoriser elles-mêmes.

C'était le début de ma transformation. Je réalisais tranquillement que tenter de plaire à tout le monde ne servait à rien.

Qui suis-je ?

Devenue adulte, mon intuition me disait que j'étais sur terre pour une raison précise, mais je n'arrivais pas à bien la cerner. À l'âge de 22 ans, un but devenait de plus en plus clair : je devais écrire. Écrire quoi ? Je devais parler de mon vécu. J'avais un besoin existentiel d'aider. Mais comment aider avec mes mots et mes pensées ? Je ne savais pas. Il manquait encore plusieurs morceaux à mon casse-tête.

J'étais consciente de mon potentiel, mais je souffrais du syndrome de l'imposteur. Au secondaire, les autres riaient souvent de moi parce que je ne comprenais pas les expressions et les blagues. Ce qui était simple aux yeux des autres était complexe aux miens. Mon sens de l'humour était très présent, mais ce qui faisait rire les autres me laissait souvent indifférente. On me trouvait débile ! Aujourd'hui, j'ai compris que c'est une tout autre définition d'intelligence qui me régissait. J'aurais, bien sûr, aimé le comprendre jadis, mais rien n'arrive pour rien, et je n'aurais jamais fait autant d'introspection si j'avais su à ce jeune âge. À 28 ans, j'ai eu un diagnostic du syndrome d'Asperger, une forme d'autisme, ce qui a expliqué bien des choses... mais pas tout. Depuis longtemps, mon intuition me laissait croire à une hypothèse de douance chez moi. Mais je n'osais pas y croire réellement. Je me rappelle, il y a quelques

années, lorsque j'ai rencontré un petit garçon de huit ans qui était surdoué. Il était intense et clairvoyant, mais il avait les émotions d'un enfant de son âge. Je me suis reconnue en lui, comme enfant, mais aussi en tant qu'adulte. Parler avec ce garçon était facile, et j'avais l'impression d'être avec quelqu'un qui me ressemblait enfin, malgré son jeune âge. En 2017, j'ai reçu une confirmation officielle de douance. Cependant, à ma grande surprise, j'ai aussi obtenu une confirmation de THQI, qui se traduit, entre autres, par un résultat se situant au-delà du 99,9^e percentile au test de QI. Le THQI est situé au-dessus de trois écarts-types de la moyenne en termes de QI, ce qui, en soi, témoigne d'un décalage abyssal par rapport à la norme. Bien que le diagnostic m'ait soulagé, il demeure que je ne me sens pas supérieure à ce que j'étais avant, et que je ne le suis pas non plus. Mes aptitudes intellectuelles, mes talents, mes caractéristiques inhérentes à la douance ainsi que ma compréhension clairvoyante du monde qui m'entoure ne sont ni plus ni moins que normaux à mes yeux.

Je suis consciente que mon discours peut sembler narcissique, mais il ne faut pas l'interpréter ainsi. Je suis loin d'être parfaite et j'en suis plus que consciente. Par exemple, mon niveau d'anxiété me handicape quotidiennement ; je suis par moments inapte socialement ; j'ai de la difficulté à me sentir bien dans un cadre scolaire, j'ai certaines phobies ; je suis incapable de comprendre une blague simple ; je ne connais pas grand-chose de la culture populaire... J'admets aussi que je suis extrêmement critique envers moi-même. Je suis rarement fière de moi, rarement satisfaite. Je me mets toujours en doute et je m'effondre régulièrement. Alors, je vous confirme que ce n'est pas inspirée d'un sentiment de vanité que je vous présente ici ma douance. C'est plutôt dans l'intention de me libérer et de libérer mes semblables d'une souffrance générée par le décalage engendré par cet état. Comment ? En tentant de vous sensibiliser à la réalité avec laquelle on vit. Notre univers parallèle.

Et, vous savez quoi, parmi mes semblables se trouvent mes enfants. En effet, quelques mois après avoir reçu mon diagnostic, mon fils de six ans et ma fille de cinq ans ont aussi obtenu leur confirmation de douance. Mon aîné combine ce diagnostic à celui d'Asperger, tandis que, pour ma cadette, nous sommes en attente de confirmation d'un trouble d'apprentissage possiblement lié à sa douance.

J'ai donc voulu écrire cet ouvrage pour témoigner de la douance vue de l'intérieur. Son contenu, en général, n'est pas basé sur la science à l'état brut. Ici, il est plutôt question d'expérience à l'état pur.

Je vous propose donc un ouvrage complémentaire à ceux des spécialistes qui, je l'espère, vous fera découvrir une réalité méconnue.

Bonne incursion dans l'univers de la douance!

Qui sont ces enfants et adultes surdoués ? Est-ce que leur intelligence supérieure à la moyenne les rend plus heureux ? Sont-ils tous performants à l'école ? Tanya Izquierdo Prindle, elle-même surdouée, remet les pendules à l'heure et démystifie ce fonctionnement cognitif méconnu, situé à l'extrême opposé de la déficience intellectuelle.

Les surdoués représentent environ 5 % de la population. Comme tout le monde, ils possèdent des forces et des faiblesses. Ni mésadaptés ni surhumains, ils sont simplement programmés différemment. À travers ce guide ponctué de témoignages, l'auteure, qui est aussi mère de deux enfants surdoués, invite le lecteur à mieux comprendre les caractéristiques de la douance et met en évidence le grand décalage que vivent les surdoués dans la société, qui les place dans une position précaire dès l'enfance. Parce qu'au-delà de leur immense potentiel intellectuel et créatif, les surdoués sont des êtres humains très sensibles, munis d'une empathie extrême et habités par un besoin vital de se sentir compris et aimés.

Bienvenue dans l'univers complexe et fragile de la douance !

TANYA IZQUIERDO PRINDLE a reçu des diagnostics de douance, avec un profil THQI, et de syndrome d'Asperger à l'âge adulte. C'est par l'écriture qu'elle tente de démystifier la réalité et les besoins des personnes douées. En 2017, elle a cofondé l'AQD (Association québécoise pour la douance) afin de sensibiliser la population à ce fonctionnement cognitif encore méconnu au Québec.



© Maxime Tremblay