

Béatrice Millêtre

COMMENT GÉRER LES GENS « NORMAUX »

... QUAND ON EST HPI

PAYOTPSY

Un petit guide très utile pour comprendre enfin ce qui se passe dans la tête des gens « normaux » !

Cela fait des décennies que Béatrice Millêtre accompagne les personnes neurodivergentes et à haut potentiel, qu'elle leur apprend comment elles fonctionnent.

Le succès de certains de ses ouvrages montre qu'elle sait trouver les mots justes. Avec ce livre-ci, elle va plus loin en expliquant aux neurodivergents ce qui se passe réellement dans la tête des « normaux », les neurotypiques, dans toutes les situations qu'ils peuvent rencontrer au quotidien.

Chaque situation est décodée des deux points de vue, pour montrer combien un même événement peut être appréhendé différemment, et avec l'objectif de permettre ensuite à chacun de s'adapter à l'autre de manière fluide.

BÉATRICE MILLÊTRE docteur en psychologie, spécialiste en sciences cognitives, est psychothérapeute. Elle est l'autrice de plusieurs succès de librairie, dont *L'Enfant haut potentiel au quotidien*, *HPI : mon encyclopédie pratique des personnes à haut potentiel*, et *Petit guide des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*.

BÉATRICE MILLÈTRE
AUX ÉDITIONS PAYOT

*Comment gérer les gens « normaux »... quand on est HPI
HPI. Mon encyclopédie pratique des personnes à haut
potentiel*

*Petite guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent
pas très doués*

*L'Enfant haut potentiel au quotidien. Mes conseils pour lui
simplifier la vie à l'école et à la maison*

Le Livre des vrais surdoués

*Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre)
que leur enfant est doué*

*Le Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans
la vie*

*Comment faire aboutir mes projets quand j'en ai 36 000 en
tête*

*Réussir grâce à son intuition. Être plus rapide, avoir des
idées nouvelles, voir ce que les autres ne voient pas*

*Bien avec soi-même, bien avec les autres. Pourquoi tou-
jours s'affirmer ?*

*Calme ta colère. Le petit livre qui va aider les parents d'en-
fants précoces*

*Sois qui tu es. Le petit livre qui va aider les parents d'ados
surdoués*

Le Burn-Out des enfants. Et si on leur en demandait trop ?

Cahier de vacances pour enfants précoces

*Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes
circonstances*

L'Ennui des autres. Comment y échapper

Six clés pour se sentir enfin à sa place

Béatrice Millêtre

**Comment gérer
les gens « normaux »...
quand on est HPI**

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot sur
editions-payot.fr

Couverture : Conception graphique : Claire Morel Fatio.

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2024

ISBN : 978-2-228-93733-7

AVERTISSEMENT

Ce livre explore les concepts de haut potentiel et de neurodiversité.

Il se base sur mon expérience et mon expertise, des témoignages ainsi que sur des études et des recherches internationales, dont les résultats sont statistiques.

De ce fait, les portraits qui sont dressés peuvent paraître réducteurs ou stéréotypés.

Il s'agit en somme de « portraits-robots », composites de différentes caractéristiques assemblées pour les besoins du propos.

Je ne prône ni l'avantage d'un univers sur le second, ni la suprématie d'un groupe sur l'autre.

Ce livre n'a pour unique but que de donner des clefs de décryptage et de compréhension au lecteur.

INTRODUCTION

Imaginez que vous soyez en voyage au bout du monde, chez des personnes que vous avez rencontrées au hasard de vos visites. Le repas qu'ils¹ vous servent vous est un peu étranger, voire étrange, de même que les us et coutumes qui l'entourent. Cela ne vous dérange cependant absolument pas, sachant que vous êtes dans un autre pays et que les usages sont différents de ce qu'ils sont chez vous.

Imaginez maintenant que vous soyez invité à dîner chez des amis d'amis, que vous ne connaissez pas, chez vous, dans votre ville. Un dîner formel pour lequel vous êtes assis autour d'une table joliment arrangée. Vous anticipez déjà le délicieux repas qui vous attend, accompagné d'un moment agréable de partage chaleureux.

Surprise ! Vos hôtes vous apportent en premier le dessert, une superbe Pavlova. Puis le plat, un appétissant poulet rôti, accompagné de délicieux amuse-bouches. Enfin, le plateau de fromages, suivi d'une jardinière de légumes et, pour terminer, une terrine de pâté en croûte avec sa salade verte.

1. J'utilise le genre masculin, sans préjudice pour la forme féminine. Mon but est uniquement d'alléger le texte.

Un repas n'est pas censé se dérouler dans cet ordre, ni de cette façon. Vous êtes surpris, déstabilisé, voire... vous demandez ce qui arrive à vos amis, s'ils ne sont pas fous.

Au final ? Aurez-vous dîné ? Oui, mais différemment.

De manière simpliste, ces exemples illustrent le concept de neurodiversité : un chemin différent pour parvenir à un résultat, correspondant à la situation dans laquelle nous nous trouvons.

Nous pouvons emprunter la voie du plus grand nombre – faire un repas avec apéritifs, entrée, plat, fromage et dessert, dans cet ordre – ou suivre un chemin totalement différent, mais qui conduit néanmoins au résultat – vous aurez mangé.

Le concept de neurotypicité est profondément ancré dans les normes, sociales et culturelles, qui nous influencent et nous conditionnent à penser qu'un seul itinéraire est efficace et donc possible.

Ce dont nous nous libérons lorsque les normes sont différentes, à l'étranger notamment.

Imaginez, encore, que, pour vous, un repas « normal » soit servi et dégusté dans le désordre. Qu'il s'agisse là de votre normalité. Imaginez alors votre désarroi lorsque tous et toutes vous disent, explicitement ou non, que ce n'est « pas normal, » que VOUS n'êtes « pas normal. »

Vous essaieriez envers et contre tout de rentrer dans la norme et de faire des repas, comme tout le monde, oubliant ainsi ce qui fait votre singularité, vous oubliant en route et finissant par fonctionner à l'envers de vous-même, tout en pestant et trouvant que rien de cela n'a de sens.

Être haut potentiel, neurodivergent dans un monde neurotypique revient, un peu, à cela : ne pas

savoir, ne pas comprendre, que les normes sociales, sociétales et culturelles ne sont faites, statistiquement parlant, que pour le plus grand nombre, mais pas pour tous.

Lorsque vous rencontrez quelqu'un présentant des différences physiques, vous allez vous adapter : non pas devenir comme lui, mais ajuster votre posture, vos demandes, vos attitudes, à ce que vous savez de ses possibilités. Si vous n'avez pas suffisamment d'informations, vous allez lui poser des questions de sorte à pouvoir interagir harmonieusement ensemble et à mener à bien l'activité, la tâche... que vous avez à cœur de finaliser.

Tout se passe donc, un peu, comme si les habitants de plusieurs planètes distinctes, ayant tous la même apparence, cohabitaient sans avoir connaissance, ni de leur origine, ni de leurs spécificités.

J'accompagne des personnes haut potentiel, neurodivergentes, depuis des décennies maintenant. Je leur ai montré, enseigné, décrypté leur fonctionnement propre, expliqué leurs singularités, leurs cheminements, leurs modes cognitifs, encore et encore. Je leur expliquai également le fonctionnement des neurotypiques, par effet miroir avec le leur. Vous savez donc que vous êtes normal. Normal autrement. Que la norme, la normalité ne vous correspondent pas et ne vous conviendront jamais.

Vous êtes aujourd'hui, les connaissant, capable d'accepter vos différences. Chaque fois que je vous reçois, vous êtes bloqué au niveau suivant : celui de l'assumption. Non pas de l'assumption revendicatrice, comme avec une pancarte disant « Assez de la normalisation ! Laissez-moi vivre ! » Plutôt au niveau d'une assumption sereine par

laquelle vous connaissiez « noir sur blanc » le fonctionnement des neurotypiques et pourriez, en conscience et en connaissance de cause, faire avec.

C'est ce que je vous propose avec ce livre, qui va plus loin que ce que j'ai déjà écrit, ou plutôt ailleurs : **il vous plonge dans la tête d'un neurotypique**, dans son quotidien, et ce, au travers de situations vécues, d'exemples de leurs pensées qu'il décrypte avec ses codes et ses règles normées.

Les témoignages que je vous partage peuvent vous paraître parfois un peu stéréotypés. Ils correspondent cependant à la réalité de ce qui se passe, peu ou prou, dans la tête des différents protagonistes.

Ce livre vous emmène également dans votre univers, afin de vous proposer un contraste entre les deux mondes, neurotypique et haut potentiel.

Il décode ainsi les mêmes situations, vues de deux univers distincts.

Certainement pas pour que vous entriez dans la norme neurotypique en vous oubliant en route.

Non. Mais pour que vous sachiez avec qui vous interagissez. Pour que vous compreniez qui vous avez autour de vous.

Alors, vous pourrez décider, en conscience et en connaissance de cause, de vous fondre dans la masse, d'assumer votre posture, d'annoncer haut et fort qui vous êtes... bref vous cesserez de subir une norme qui ne vous correspond pas et qui ne présente, d'ailleurs, aucun sens.

Connaissant, comprenant et acceptant le monde des neurotypiques, vous ne chercherez pas non plus à le déconstruire, mais plutôt à élaborer des pistes d'aménagement, d'adaptation afin que vos deux mondes puissent se trouver en adéquation.

Comprendre le monde neurotypique

Nous avons tous l'idée juste et fausse à la fois, que la personne qui se trouve en face de nous fonctionne à l'identique. Pas seulement ses organes qui effectivement ont la même mécanique pour tous les êtres humains.

Mais bien ses attitudes et ce qu'elles veulent dire.

Ses sous-entendus.

Ses implicites.

Ses non-dits.

Ses mimiques.

Sa compréhension du monde.

Sa vision du monde.

Ses perceptions.

C'est ce que l'on appelle la « théorie de l'esprit ». Selon cette théorie, notre capacité à comprendre les états mentaux des autres est basée sur notre propre expérience mentale et sur notre capacité à nous mettre à la place des autres. Nous utilisons notre propre esprit pour inférer leurs états mentaux, en nous basant sur les indices comportementaux et linguistiques qui nous entourent.

Elle nous permet, en théorie, de comprendre que les autres personnes ont des pensées, des sentiments et des intentions différentes de nos propres pensées,

sentiments et intentions. Cependant, comme elle se base sur nos propres expériences et nos propres croyances, elle peut conduire à ne pas percevoir les singularités fondamentales entre personnes.

Par exemple, les perspectives différentes sur le monde, les styles de communication divergents, les différences de régulation émotionnelle, de temporalité, de perceptions, de mémoire et de mémorisation, de valeurs et, surtout le manque de connaissance, par lesquels nous avons, tous, intériorisé des stéréotypes normalisés par lesquels nous ne percevons les particularités que comme des écarts à la norme. Cela peut entraîner des malentendus et des discriminations.

Les mésinterprétations qui en résultent ne sont pas une faille ou un manque de volonté, mais bien une conséquence de la diversité neurologique et de sa méconnaissance.

Définir le monde neurotypique nécessite en premier lieu de définir ce qu'être neurotypique veut dire.

Dans son acception la plus courante, ce terme est utilisé pour décrire les individus dont le fonctionnement neurologique est considéré comme typique ou « normal » selon les normes sociales établies. Il désigne donc les personnes dont le développement cognitif, comportemental et émotionnel est conforme aux attentes générales de la société.

Il s'oppose au concept de neurodiversité, qui reconnaît et célèbre la diversité des fonctionnements cérébraux et des styles cognitifs parmi les individus.

La perspective de la neurodiversité encourage à percevoir les différences de fonctionnement neurologique comme des variations naturelles s'étageant le long d'un continuum.

Avant d'opposer, à ce titre, personnes haut potentiel et neurotypiques, il convient de savoir sur quels spectres nous nous plaçons.

Le premier, correspondant à la définition même de haut potentiel est celui de l'intelligence. C'est également le plus délicat, source de l'exacerbation des susceptibilités de chacun. En effet, de manière simplifiée, car telle n'est pas la réalité, sont considérées comme haut potentiel, toutes personnes dont le QI est supérieur à 130. La médiane de la courbe de QI se situant à 100, les personnes neurotypiques seront donc celles dont le QI se situe autour de la médiane, soit entre 90 et 110, ce qui représente 50 % de la population.

Parler de neurotypique *versus* haut potentiel revient alors à mettre en miroir les fonctionnements cognitifs des uns et des autres, sans jugement ni stigmatisation, simplement factuellement afin que les deux mondes puissent se connaître et se comprendre.

Deux témoignages

FÉLIX (HAUT POTENTIEL)

À ce moment de sa vie, il ne sait pas qu'il est haut potentiel. Il nous évoque le décalage qu'il ressent depuis toujours.

« Depuis aussi longtemps que je me souviens, j'ai eu le sentiment de ne pas être tout à fait comme les autres. À l'école maternelle déjà, ma meilleure amie était très différente de moi. Extravertie, dynamique et pleine d'assurance. Je me suis longtemps demandé si j'étais plutôt introverti par contraste avec elle. Mais ce sentiment de décalage a perduré tout au long de mon enfance. Je ne sais pas si mes centres

d'intérêt étaient différents. Ce dont je me souviens, c'est, revenant du nouvel an chinois, raconter à mes copains que j'y avais vu des dragons. J'avais 4 ans. Tous m'ont regardé de haut et m'ont laissé en plan en me traitant de mytho. Je suis resté hébété, et plein d'incompréhension, alors que j'étais juste content de raconter ce qu'on avait vu avec mes parents.

Mes parents m'ont toujours encouragé à suivre mes intérêts, même s'ils ne comprenaient pas toujours mes obsessions momentanées pour des sujets divers et variés. Ma mère se souvient souvent avec amusement des fois où je lui ai posé des questions complexes sur des sujets dont elle n'avait jamais entendu parler. Elle m'a toujours soutenu dans mes explorations, même si elle avait du mal à suivre le rythme.

En grandissant, j'ai réalisé que je n'étais pas tout à fait comme mes pairs. Mes intérêts étaient souvent perçus comme étranges et mes discussions étaient souvent bien au-delà du niveau de compréhension de mes camarades. Pourtant, je ne me suis jamais vraiment senti à ma place parmi les "intellectuels" ou les "nerds". J'avais l'impression de flotter entre les mondes, sans vraiment appartenir à aucun d'eux.

En regardant autour de moi, je me sens souvent comme un étranger dans un monde étrange. Les choses qui semblent simples pour les autres sont souvent complexes et déroutantes pour moi, alors que les choses complexes pour eux me sont faciles. Je me demande parfois pourquoi il semble si difficile de me connecter avec les autres de manière profonde et authentique.

Je ne comprends pas pourquoi les conversations semblent si souvent superficielles et dénuées de sens. Les gens semblent se contenter de rester à la surface des choses, tandis que je suis constamment

en quête de plus de profondeur et de sens. Cela crée souvent des malentendus et des frictions dans mes relations avec les autres.

Parfois, je me demande si je suis le seul à voir le monde de cette manière. Je me sens souvent isolé dans ma compréhension du monde, et cela peut être décourageant. Je suis souvent surpris par la réaction des autres à mes pensées et à mes idées, et cela peut parfois me faire douter de moi-même.

Malgré tout, je reste optimiste quant à ma capacité à trouver ma place dans ce monde qui me semble si complexe et parfois si déroutant. Je sais que je suis différent d'une certaine manière, mais je ne sais pas exactement pourquoi. Peut-être qu'avec le temps, je comprendrai mieux ce qui me distingue des autres et comment je peux utiliser mes différences pour contribuer de manière positive au monde qui m'entoure. »

JOSH (NEUROTYPIQUE)

Josh ne connaît pas les significations de neurotypique ou neurodivergent. Il nous raconte comment il perçoit le monde, sa vie et ce qu'est son quotidien.

« Ma journée commence assez tôt, vers 7 heures du matin, lorsque je me lève pour me préparer au travail. Je ne suis pas vraiment du matin, mais je sais que je dois gagner ma vie, donc je n'ai pas d'autre choix que de me lever et d'aller au boulot.

Une fois arrivé au travail, je m'installe à mon bureau et je commence à trier les documents et les courriels qui sont arrivés pendant la nuit. Mon travail n'est pas très stimulant, mais il n'y a pas de difficulté ni de complexité particulière, alors je suis efficace. Je fais ce que l'on me demande, sans

vraiment me poser de questions. Pour moi, c'est juste une routine à suivre.

Pendant mes pauses déjeuner, je ne pense pas vraiment à grand-chose. Je mange rapidement et je passe le reste du temps à regarder des vidéos sur mon téléphone ou à discuter avec mes collègues de sujets comme le dernier épisode d'une série télévisée, ou les avantages du dernier modèle de téléphone.

En rentrant chez moi le soir, je suis généralement fatigué et je n'ai pas vraiment envie de faire quoi que ce soit d'autre que de m'asseoir devant la télévision et de me détendre. Je ne suis pas vraiment quelqu'un qui aime réfléchir ou remettre en question les choses. Je préfère juste suivre le mouvement et ne pas faire de vagues.

Mes week-ends se résument souvent à des tâches ménagères et à traîner avec mes amis dans des bars ou des soirées. Je ne suis pas très intéressé par la culture, la politique ou tout ce qui demande un effort intellectuel supplémentaire. Pour moi, la vie se résume à travailler pour gagner de l'argent et à profiter des petits plaisirs de la vie.

Je ne me souviens pas vraiment de ma petite enfance, mais à partir de l'âge de 8 ans, quelques souvenirs commencent à émerger. Mes parents étaient assez stricts et avaient des attentes simples pour mon frère et moi : faire nos devoirs, respecter les règles et ne pas leur causer de soucis. Je me souviens avoir eu des résultats moyens à l'école. Je n'étais ni le meilleur ni le pire de la classe. J'avais quelques amis avec qui je passais du temps à jouer au football dans la rue ou à regarder la télévision à la maison.

En grandissant, je me suis vite rendu compte que je n'avais pas un don particulier pour les études, qui ne m'intéressaient pas plus que ça, ou pour quelque

chose en particulier. J'étais juste là, à suivre le mouvement et à essayer de ne pas décevoir mes parents. Je me contentais de faire ce qu'on me disait de faire, sans vraiment me poser de questions sur ce que je voulais vraiment dans la vie.

Je suis plutôt bien intégré dans la société. Je comprends bien les codes sociaux et je sais comment me comporter dans différentes situations. Cela m'aide à maintenir des relations harmonieuses avec mes collègues, ma famille et mes amis.

Au travail, je m'entends généralement bien avec tout le monde. Je sais quand il est approprié de plaisanter et quand il vaut mieux rester sérieux. Je participe aux conversations autour de la machine à café et je fais des efforts pour écouter et soutenir mes collègues lorsqu'ils en ont besoin. Je connais les attentes de mon employeur et je m'efforce de les respecter du mieux que je peux.

En dehors du travail, je suis également bien intégré. Je participe à des activités sociales avec mes amis et ma famille, comme des barbecues ou des soirées bar. Je sais comment me comporter en société et je m'efforce d'être poli et respectueux envers les autres.

Il y a, par contre, quelque chose qui m'exaspère au plus haut point : ce sont ces gens qui refusent de travailler de la bonne façon, qui vous snobent en pensant qu'ils savent tout mieux que vous.

Lorsque je me retrouve en présence de ce genre de personnes, je ne peux m'empêcher de leur dire comment faire, après tout, c'est à ça que sert l'expérience, à la partager. J'ai une façon de faire qui marche, je ne vois pas pourquoi on ferait autrement, sauf pour me rabaisser. Alors je ne me laisse pas faire par ces prétentieux et je leur dis bien ce que je

pense. Comprenez bien. Je ne suis pas fermé. Mais prenez ma collègue Claire. Lorsqu'elle est arrivée, elle ne prenait même pas la peine de m'expliquer son point de vue. Elle était tout le temps à parler au chef, preuve qu'elle voulait m'évincer. Elle était excentrique et non conformiste. Ça ne fonctionne pas, ça, en entreprise. Je pense qu'elle avait surtout une ambition démesurée.

Je ne vois pas pourquoi je me remettrais en question quand mes boss sont contents de mon travail. C'est simplement une question de rester fidèle à moi-même et de ne pas me laisser influencer par les autres. »

Les rouages du monde neurotypique

Les interactions sociales, les codes de conduite et les normes sociales sont tissés dans la trame même de notre quotidien. Dans le monde neurotypique, les interactions sociales semblent souvent être une seconde nature pour ceux qui le peuplent. Mais pour les haut potentiel, ce monde peut sembler déconcertant.

LES CODES SOCIAUX

Les codes sociaux sont les règles non écrites qui régissent les interactions quotidiennes dans le monde neurotypique. Ces conventions dictent tout, de la manière dont les individus se saluent, se parlent et se comportent dans divers contextes sociaux à la façon dont ils doivent exprimer leurs émotions. Elles constituent un langage invisible qui guide les interactions humaines et façonne les relations interpersonnelles. Parmi ces codes sociaux, la politesse

joue un rôle central. Ses expressions servent de marqueurs sociaux, indiquant un respect mutuel et une volonté de coopération. Pour les neurotypiques, il s'agit de règles à suivre, quasi obligatoires. Pour les haut potentiel, elles ne le sont que si elles sont porteuses de sens et donc ajustables au contexte et non obligatoires. Elles représentent, pour eux, une norme rigide, parfois inadaptée et inadéquate.

De même, les neurotypiques ont tendance à suivre des normes de comportement qui varient selon le contexte social. Par exemple, ils peuvent ajuster leur langage et leur ton de voix en fonction de l'audience et adopter des règles tacites de prise de parole en groupe.

Ces codes sociaux peuvent sembler évidents pour les neurotypiques, qui semblent souvent les assimiler naturellement mais pour les haut potentiel, les décoder peut ressembler à un défi et représenter une langue étrangère à apprendre.

LA COMMUNICATION NON VERBALE

Un autre aspect crucial du monde neurotypique est la communication non verbale. Les neurotypiques transmettent souvent une quantité importante d'informations à travers le langage corporel, les expressions faciales, la posture, la gestuelle et la tonalité de la voix. Ces signaux subtils aident à clarifier le sens derrière les mots et contribuent à renforcer les liens sociaux.

Les expressions faciales jouent un rôle essentiel dans la communication non verbale. Un sourire chaleureux peut indiquer l'approbation, la sympathie ou le plaisir, tandis qu'un froncement de sourcils peut signaler le désaccord, la confusion ou la contrariété.