

Les adolescents à haut potentiel

Entre 11 et 15 ans, les ados doués rapportent fréquemment une série de problèmes qui résulteraient de leurs nombreuses facilités : perfectionnisme, compétitivité, évaluation non réaliste de leurs capacités, rejet par les pairs, confusion liée aux messages contradictoires concernant leur douance ou pression parentale et sociale pour « réussir », aussi bien que les problèmes en rapport avec des programmes scolaires peu motivants.

Certains rencontrent des difficultés à trouver des amis, à choisir leurs options et leurs études voire même, éventuellement, leur carrière. Les difficultés liées à l'adolescence sont les mêmes chez les jeunes à haut potentiel, mais elles sont compliquée par leurs besoins spécifiques et les caractéristiques de la douance.

Lorsque les parents, les enseignants et toutes les personnes qui s'occupent d'enfants ou d'adolescents surdoués sont conscients de ces difficultés accrues et particulières, ils semblent plus à même de les comprendre et de les encourager. Des adultes attentifs pourront en effet aider ces jeunes à s'approprier et à développer leurs talents, tout en remportant les défis de l'adolescence !

Les défis de l'adolescence

Le mode de fonctionnement particulier des enfants doués interfère continuellement, durant l'adolescence, avec les choix et les orientations qui construiront l'identité du jeune. Entre 11 et 15 ans, les ados doués peuvent rencontrer plusieurs obstacles qui, éventuellement se combineront entre eux.

Accepter sa différence

Durant l'adolescence, les jeunes talentueux s'approprient et, parallèlement, remettent en question la validité et la réalité des capacités qu'ils possèdent. Le « syndrome de l'imposteur » décrit par de nombreuses personnes douées témoigne du doute et du manque d'estime de soi qui persistent même chez les étudiants plus âgés et les adultes. Même lorsque la douance est reconnue à un âge précoce et admise par le jeune enfant, à l'adolescence, les doutes et les interrogations sont fréquentes : suis-je vraiment doué alors que je me sens parfois si nul, face aux autres ? quelle est la validité de ce test qu'on m'a fait passé quand j'étais petit ? mes parents et certains enseignants me reconnaissent des capacités exceptionnelles, mais sont-ils vraiment objectifs ou disent-ils cela pour me faire plaisir ? ... A l'adolescence, alors que le besoin d'appartenir à un groupe est à son paroxysme, la pression des pairs visant à la conformité, couplée à l'impression d'être un peu gauche, un peu lourd et mal à l'aise ressentie par n'importe quel adolescent, peut mener au déni même des meilleures aptitudes. Le conflit interne qui résulte de ce tiraillement entre conformité et acceptation de sa différence ne peut être résolu qu'en s'appropriant les caractéristiques et les particularités de la douance.

Les élèves doués évoquent souvent une seconde source de pression : puisqu'ils ont reçu des dons en abondance, ils ont l'impression de devoir donner énormément d'eux-mêmes, comme s'ils devaient « payer » leur dette à leurs parents, aux enseignants ou à la société qui leur auraient offert une chance exceptionnelle.

Gérer l'idéal d'absolu, le perfectionnisme

On dit souvent des adolescents doués qu'ils sont extrêmement perfectionnistes. En fait, ils ont appris à placer la barre très haut, espérant toujours faire plus ou être plus que ce qui est possible. Durant l'enfance, ils ont toujours souhaité réaliser parfaitement les tâches les plus exigeantes. A l'adolescence, ce désir deviendra exponentiel... et de moins en moins accessible ! Aux yeux de l'adolescent doué, le décalage entre ce qui a effectivement été réalisé et ce qui aurait pu l'être est énorme et ils en souffrent énormément, beaucoup plus que ce que les parents et les enseignants ne peuvent l'imaginer.

Prendre des risques

Les jeunes enfants doués sont souvent des enfants fonceurs, aimant sortir des sentiers battus et expérimenter un maximum de choses. Paradoxalement, à l'adolescence, ce goût de la nouveauté et du risque diminue très significativement, au point où l'adolescent intelligent et sensible est souvent beaucoup moins susceptible de saisir les occasions qui se présentent à lui que ses pairs. Ce changement de comportement s'explique par l'hyper lucidité des jeunes doués. Ils semblent plus conscients de toutes les répercussions, positives ou négatives, de leurs actes, ils ont appris à mesurer les avantages et les inconvénients de chaque opportunité et à envisager toutes les alternatives possibles. A trop peser le pour et le contre, à se poser trop de questions, même fort pertinentes, ils en arrivent souvent à rejeter des opportunités intéressantes à partir du moment où elles comportent un risque comme, par exemple, celui de ne pas exceller suffisamment, de ne pas atteindre un résultat exceptionnel... L'adolescent doué a besoin de garder le contrôle : il a souvent l'impression de devoir « prouver » qui il est et ce dont il est capable et ne peut pas prendre le risque d'échouer ou de ne pas réussir aussi bien que les autres.

Toujours prouver deux fois plus que les autres...

Les adolescents doués sont très sensibles aux critiques, aux suggestions et aux attentes émotionnelles des autres. Souvent ces jeunes ont des projets et des désirs déjà très utopiques. Ils rêvent de changer le monde, d'atteindre la perfection, d'être appréciés et aimés de tous... Lorsque les parents, les amis, les frères et sœurs ou les enseignants sont avides d'ajouter leurs propres attentes et leurs observations aux objectifs de l'ado, celles-ci peuvent entrer en concurrence avec les rêves et les plans du jeune. Tirailé entre ses propres désirs et ceux des autres, l'adolescent doué devra naviguer, parfois à contre-courant, pour arriver à concilier les attentes contradictoires qu'il sent peser sur lui. Certaines situations, en apparence anodines, peuvent prendre une tournure dramatique et pousser au doute et au désespoir des jeunes trop sensibles. Tel adolescent rêve de devenir artiste peintre, alors que ses parents envisagent pour lui des études de droit... « Avec les capacités que tu as, tu ne vas tout de même pas faire des études artistiques !? » Tel autre souhaitera devenir prof de gym, alors que ses parents le poussent à plutôt devenir médecin sportif... « Avec l'intelligence que tu as, tu ne vas pas te limiter à être prof de gym !? » D'autres encore se verront poussés à bout par des enseignants ou des proches qui remettront en question ses dons particuliers en disant « prouve-nous que tu es aussi doué que tu le crois !!! » Gérer les aléas de l'adolescence tout en ayant à prouver, en permanence, qui on est et ce dont on est capable consomme une énergie significative que l'adolescent doué ne peut consacrer à son épanouissement et à son développement personnel comme cela devrait être le cas. Cette mobilisation énergétique excessive mène fréquemment à la frustration et à l'isolement. De nombreux adolescents doués disent aussi se sentir épuisés de porter à bout de bras, un fardeau bien trop lourd pour eux et dont ils ne savent comment se débarrasser.

Impatience, angoisse et intuition

Comme la plupart des autres adolescents, les ados doués manifestent fréquemment leur impatience, de multiples manières : ils sont pressés de trouver des solutions aux questions difficiles qu'ils se posent ; ils rêvent de développer des amitiés profondes et sincères, tout en craignant de ne pas y arriver ; face à des décisions complexes, ils sont prêts à choisir des alternatives difficiles mais immédiates... Chez les jeunes adolescents doués, cette prédisposition à prendre des décisions de manière impulsive, couplée au talent exceptionnel, peut les rendre particulièrement intolérants aux situations ambiguës ou floues. L'angoisse que génèrent de telles situations est réellement insupportable pour ces jeunes. Devant une absence de solution claire et nette, ils chercheront rapidement des réponses hors des sentiers battus, en se fiant à leur intuition. Celle-ci est généralement performante mais elle manque bien souvent de maturité et d'expérience de la réalité du monde qui les entoure. Leurs solutions échouent donc parfois et ils ressentent alors une colère et une déception difficiles à surmonter, surtout quand d'autres autour d'eux se réjouissent de les voir échouer.

Choix prématuré d'une identité

Face au poids des attentes contradictoires, à leur faible tolérance pour l'ambiguïté et à la difficulté de faire des choix (c'est-à-dire de renoncer également) entre toutes les possibilités qui s'offrent à eux, les adolescents doués semblent atteindre prématurément une identité « adulte », à laquelle la plupart des jeunes n'accèdent pas avant 21 ans. Cette précocité peut entraîner de sérieuses difficultés pour les adolescents doués : décalage de maturité par rapport aux pairs, choix de carrière définitif mais prématuré qui vont court-circuiter le processus normal de crise identitaire et de résolution de celle-ci. Bref, pousser à définir trop vite qui ils sont et qui ils seront, ces jeunes ne prennent pas le temps d'apprendre à se connaître réellement et négligent certains aspects de leur identité. Ils offrent aux autres une façade forte et déterminée alors qu'au fond d'eux-mêmes, ils doutent en permanence et se sentent inexistantes, insignifiants, transparents...

Stratégies d'adaptation

Pour gérer la myriade d'obstacles au développement de leur personnalité particulière, les adolescents doués mettront en place différentes stratégies d'adaptation, variables selon leur âge, leur sexe, le fait qu'ils participent ou non à des activités spécifiques pour les jeunes doués... Parmi ces stratégies, on peut noter :

- faire semblant de ne pas savoir autant qu'on sait réellement ;
- agir comme « la grosse tête » de la classe, quitte à être rejeté mais à avoir la paix ;
- ajuster son langage et son comportement pour masquer aux autres ses habilités réelles ;
- refuser de participer à des activités réservées aux enfants doués pour ne pas se différencier plus des autres ;
- s'intégrer à des groupes au sein desquels l'âge n'a pas d'importance ;
- exceller uniquement dans des domaines extérieurs à l'école (musique, sport, dessin...)
- réussir à l'école plus particulièrement dans les matières les moins « scolaires » (éducation physique, initiation artistique, technologie...)
- construire des relations d'amitié principalement avec des adultes ;
- rencontrer d'autres élèves doués, fonctionnant de la même manière ;
- accepter ses capacités et les utiliser pour aider les autres à s'améliorer en classe...

Le choix de ces stratégies évolue notamment en fonction de l'âge. Ainsi, « réussir à l'école dans les matières les moins scolaires » apparaît comme la meilleure façon d'agir pour s'intégrer jusqu'à 14 ans alors qu'elle est moins utilisée par la suite. On constate aussi que les jeunes participant à un programme spécifique pour les adolescents doués risquent moins, en grandissant, de masquer leurs capacités réelles et que les filles douées, elles, semblent être plus vulnérables, plus sensibles aux attentes culturelles et sociales qui les conduisent à renoncer à l'épanouissement de leurs capacités au bénéfice de leur acceptation par les pairs.