



Mélodie Ardouin

# Atypique(s) !

15 idées reçues décryptées  
sur les atypiques du cerveau

## **Atypique(s) !**

15 idées reçues décryptées sur les atypiques du  
cerveau

« Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. »  
– Albert Einstein

# Table des matières

Introduction

Chapitre 1 - Le QI : Kézako ?

Chapitre 2 - Le syndrome de l'imposteur : de qui se moque-t-on ?

Chapitre 3 - L'effet Dunning-Kruger : être incompetent ou un con pédant ?

Chapitre 4 - Cerveau droit vs cerveau gauche : Le débat centriste n'aura pas lieu

Chapitre 5 - La pensée en arborescence : l'arbre qui cache la forêt ?

Chapitre 6 - La procrastination : on en parle... Demain ?

Chapitre 7 - Le faux self : à trop vouloir rentrer dans le moule, on finit tarte ?

Chapitre 8 - L'hypersensibilité : L'âme trop trop ?

Chapitre 9 - La sapiosexualité : tous obsédés du QI ?

Chapitre 10 - La synesthésie : Je lui dirai les mots bleus ?

Chapitre 11 - Le genre : Stéréotypes, top ?

Chapitre 12 - L'intensité : Tourne le bouton ?

Chapitre 13 - La résilience : Déclarer forfait ?

Chapitre 14 - L'intuition : La science infuse ?

Chapitre 15 - Le décalage : coupé, recalé ?

Conclusion

Epilogue : faire son braining out ?

Bibliographie

Remerciements

# Introduction

« Non, mais attend. J'ai un cousin qui est surdoué et a eu son bac à 14 ans, rien à voir avec elle

»

« Lui ? Il ne sait même pas écrire un mail ! »

« Elle est bizarre, humainement ça ne va pas »

« Il est trop sensible »

« Elle est épuisante, elle ne s'arrête jamais ! »

« De toute façon, tout ça, c'est juste un sujet à la mode »

**Atypique : Qui diffère du type normal ou habituel. Qui est inclassable, singulier, hors norme.**

## L'invention du terme « neurodiversité »

Les atypiques du cerveau ce sont des personnes hors normes, hors de la norme. On parle de neurodiversité, de diversité cognitive, ou encore de neuro-minorité.

Le terme de « neurodiversité » est somme toute assez récent. Il a été créé par la sociologue australienne Judy Singer dans les années 1990. Pour résumer, il évoque toute la gamme des différences et troubles, plus ou moins marqués, qui affectent le fonctionnement du cerveau.

Il s'agit initialement d'un mouvement revendicatif, né aux États-Unis, et au départ initié par des associations de personnes avec autisme. Puis, elles ont été rejointes par l'ensemble des diversités neurologiques, comprenant parfois également la schizophrénie, syndrome de Gilles de la Tourette, autisme avec déficience, ou autres différences.

À noter que le terme et définition de la neurodiversité évolue peu à peu mondialement, et actuellement il représente de plus en plus la diversité des cognitions, pour parler de tout type de mode de fonctionnement cérébral.

En France, le terme de diversité cognitive a été inventé : ici, pas de question de revendication, mais d'inclusion, d'accompagnement des personnes sans souci cognitif en tant que tel, au sein du sujet global de la diversité. C'est une partie de la neurodiversité. Ce terme lui aussi est mouvant, et la définition tend à rejoindre celle, plus englobante, de la neurodiversité. La différence porte sur le fait d'y inclure ou non des pathologies ainsi que des différences comprenant un souci cognitif.

Plusieurs profils composent actuellement en France cette diversité cognitive, dont 4 voire 5 en particulier (dont évidemment les caractéristiques peuvent varier) :

— **Le Trouble de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)** : Il s'agit de difficultés à se concentrer, de l'agitation, et une capacité accrue de perception d'un grand nombre de détails de l'environnement. Il concerne 4 % environ de la population.

— **Le Haut Potentiel Intellectuel (HPI)** : Vous trouverez de nombreux noms dans la littérature... En tout cas, ce terme principal est le terme employé lorsque le QI d'une personne est supérieur ou égal à 130 (par rapport à une moyenne qui est de 100). On parle là environ de 2,3 % de la population.

— **Le Trouble du Spectre Autistique (TSA)** : Plus précisément, sur ce spectre, les personnes Sans Déficience Intellectuelle (TSA SDI, anciennement appelées Asperger ou autisme de haut niveau).

C'est un trouble neuro développemental qui entraîne des difficultés sociales et de communication et des intérêts spécifiques. Il concerne environ 0,3 à 0,6 % de la population. Et si on regarde les troubles du spectre autistique au global, cela concerne 1 % de la population

— **Les troubles « DYS »** : Dyslexie, dysgraphie, dysorthographe, dyscalculie, dyspraxie, dysphasie, etc.

Selon le trouble dys, cela concerne la difficulté de lecture, d'expression, la compréhension écrite, le sens des nombres, le calcul, la motricité fine, etc. Souvent, on note une excellente vision en 3D et de nombreux autres avantages. Ce trouble concerne environ 6 à 8 % de la population.

— **L'hypersensibilité** : Elle est la plupart du temps associée à l'un ou l'autre des profils déjà présentés, et à date n'est pas encore reconnue seule (des études sont en cours).

C'est une sensibilité plus haute que la moyenne : on parle là d'hyperémotivité et d'hyperesthésie (hypersensibilité d'un ou plusieurs des cinq sens). Peu d'études existent à date, on parle d'environ 15 à 20 % de la population.

## **Différences invisibles et neuro-mythes**

Il existe des explications rationnelles et scientifiques pour parler de cette diversité cognitive : il s'agit d'une activité neurologique différente, selon chaque profil. C'est ce que l'on appelle une différence invisible.

Ce fonctionnement, différent, est rarement compris. Ce livre a donc pour vocation de décrypter ces différences du cerveau, ces fonctionnements, toutes ces façons de penser, de réfléchir, d'être au monde, et ce que cela peut ou non impliquer.

Il existe de nombreux mythes, des « neuro-mythes », ou informations qui circulent ici ou là, notamment dans les médias, ou la parole de certaines personnes qui se prétendent expertes. Au fur et à mesure que le sujet devient à la mode, le business fait rage.

L'idée dans ce livre est donc de donner quelques clefs : ne pas prétendre apporter toutes les réponses mais des pistes de réflexion, des chiffres et données, des explications, afin que chaque personne puisse faire son propre cheminement.

Cet ouvrage explore – sans être exhaustif – des questionnements, idées reçues et lieux communs habituels sur les atypiques du cerveau. Il convient donc de définir et décrire ce que l'on entend par là.

Pour approfondir la question, le lecteur pourra se référer à d'autres ouvrages plus savants : l'idée ici est de proposer une base très synthétique afin de pouvoir mieux aborder les chapitres suivants. Toutefois, cela ne veut aucunement dire qu'il faille cantonner une personne à une de ses spécificités, ou l'enfermer dans une case, bien au contraire. À noter que, par souci de simplification, vous retrouverez au cours de l'ouvrage les acronymes explicités ci-dessus.

*NB : À noter que ce livre a été rédigé bien souvent au genre masculin, pour autant, évidemment, cela ne présage pas de différences ou constats uniquement sur celui-ci.*

# **Découvrez votre personnalité atypique**

Je vous propose une série de 10 questions, basées sur divers tests de psychologie, pour savoir si vous êtes potentiellement un atypique du cerveau, et comprendre votre profil.

J'ai élaboré ce test avec une grande précision, en me basant sur les travaux d'autres professionnels du sujet. J'ai réussi, en travaillant sur un algorithme personnel, à réduire le nombre de questions à 10 seulement. Évidemment, cela ne vous donnera pas toutes les réponses, mais devrait vous aider à mieux cerner votre personnalité.

Répondez à chaque question par une seule réponse, celle qui vous semble la plus pertinente.

Notez la lettre correspondante, et reportez-vous ensuite aux paragraphes suivants le résultat qui vous correspond.

## TEST

**Question 1 : Êtes-vous très sensible selon vous (5 sens ou émotions) ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 2 : Est-ce que l'intelligence est quelque chose d'important pour vous et dans vos échanges avec autrui ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 3 : Vous considérez-vous comme atypique (quelle que soit la définition que vous y associez) ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 4 : Avez-vous l'impression d'avoir soit parfois envie de parler, ou à l'inverse parfois avoir besoin de longs moments de calme ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 5 – Êtes-vous parfois dans la lune, surtout si une tâche ou conversation ne vous intéresse pas ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 6 – Faites-vous parfois des lapsus, inversions de mots, ou bafouillements ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 7 – Est-ce que l'on a déjà dit de vous (au travail par exemple) que vous étiez plus rapide que la moyenne, ou au contraire très lent ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 8 – Vous sentez-vous souvent malheureux, déprimé, sans trop en comprendre la raison ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 9 – Avez-vous une mémoire sélective, capable de vous rappeler avec précisions de certaines choses ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

**Question 10 – Êtes-vous maladroit ?**

- A – Oui
- B – Non
- C – Cela dépend

## Analyse des résultats

### Si vous avez le plus de A :

Vous avez besoin d'être aimé et admiré, et pourtant vous êtes critique avec vous-même. Vous avez certes des points faibles dans votre personnalité, mais vous savez généralement les compenser. Vous avez un potentiel considérable que vous n'avez pas encore utilisé à votre avantage. À l'extérieur vous êtes discipliné et vous savez vous contrôler, mais à l'intérieur vous tendez à être préoccupé et pas très sûr de vous-même. Parfois vous vous demandez sérieusement si vous avez pris la bonne décision ou fait ce qu'il fallait. Vous préférez une certaine dose de changement et de variété, et devenez insatisfait si on vous entoure de restrictions et de limitations. Vous vous flattez d'être un esprit indépendant ; et vous n'acceptez l'opinion d'autrui que dûment démontrée. Vous avez trouvé qu'il était maladroit de se révéler trop facilement aux autres. Par moments vous êtes très extraverti, bavard et sociable, tandis qu'à d'autres moments vous êtes introverti, circonspect et réservé. Certaines de vos aspirations tendent à être assez irréalistes.

### Si vous avez le plus de B :

Vous avez besoin d'être aimé et admiré, et pourtant vous êtes critique avec vous-même. Vous avez certes des points faibles dans votre personnalité, mais vous savez généralement les compenser. Vous avez un potentiel considérable que vous n'avez pas encore utilisé à votre avantage. À l'extérieur vous êtes discipliné et vous savez vous contrôler, mais à l'intérieur vous tendez à être préoccupé et pas très sûr de vous-même. Parfois vous vous demandez sérieusement si vous avez pris la bonne décision ou fait ce qu'il fallait. Vous préférez une certaine dose de changement et de variété, et devenez insatisfait si on vous entoure de restrictions et de limitations. Vous vous flattez d'être un esprit indépendant ; et vous n'acceptez l'opinion d'autrui que dûment démontrée. Vous avez trouvé qu'il était maladroit de se révéler trop facilement aux autres. Par moments vous êtes très extraverti, bavard et sociable, tandis qu'à d'autres moments vous êtes introverti, circonspect et réservé. Certaines de vos aspirations tendent à être assez irréalistes.

### Si vous avez le plus de C :

Vous avez besoin d'être aimé et admiré, et pourtant vous êtes critique avec vous-même. Vous avez certes des points faibles dans votre personnalité, mais vous savez généralement les compenser. Vous avez un potentiel considérable que vous n'avez pas encore utilisé à votre avantage. À l'extérieur vous êtes discipliné et vous savez vous contrôler, mais à l'intérieur vous tendez à être préoccupé et pas très sûr de vous-même. Parfois vous vous demandez sérieusement si vous avez pris la bonne décision ou fait ce qu'il fallait. Vous préférez une certaine dose de changement et de variété, et devenez insatisfait si on vous entoure de restrictions et de limitations. Vous vous flattez d'être un esprit indépendant ; et vous n'acceptez l'opinion d'autrui que dûment démontrée. Vous avez trouvé qu'il était maladroit de se révéler trop facilement aux autres. Par moments vous êtes très extraverti, bavard et sociable, tandis qu'à d'autres moments vous êtes introverti, circonspect et réservé. Certaines de vos aspirations tendent à être assez irréalistes.