

NOUS, LES ZÈBRES

Sébastien TISSANDIER

EXTRAIT

SOMMAIRE POUR LES ADOLESCENTS

INTRODUCTION	3
1- Pourquoi un nouveau livre sur les zèbres ?	4
2- Introduction pour les adolescents	6
3- Un peu de vocabulaire pour les adolescents	17
PARTIE I :	23
(RE)CONSTRUIRE SON IDENTITE DE ZEBRE	
4- C'est quoi être un zèbre ? Ou la précocité expliquée aux adolescents	24
5- Les caractéristiques principales d'un zèbre expliquées aux adolescents	30
6- Les différents profils de zèbre expliqués aux adolescents	39
PARTIE II :	85
MA BOX'ASTUCES	
A- LA CONNAISSANCE DE SOI	88
7- La gestion de la frustration	91
8- La planification des tâches	98
9- Les croyances	104
10- Les peurs	111
B- L'ESTIME DE SOI	126
11- Se détacher du regard des autres	129
12- Le regard porté sur soi	147
13- La multiple identité	160
C- LE COMPORTEMENT	168
14- Les stratégies d'actions	170
15- La communication efficace	178
CONCLUSION	194
Conclusion pour les adolescents	195

SOMMAIRE POUR LES PARENTS

INTRODUCTION	3
1- Pourquoi un nouveau livre sur les zèbres ?	4
2- Introduction pour les parents	10
3- Un peu de vocabulaire pour les parents	20
PARTIE I :	23
(RE)CONSTRUIRE SON IDENTITE DE ZEBRE	
4- C'est quoi être un zèbre ? Ou la précocité expliquée aux parents	54
5- Les caractéristiques principales d'un zèbre expliquées aux parents	60
6- Les différents profils de zèbre expliqués aux parents	70
PARTIE II :	85
MA BOX'ASTUCES	
A- LA CONNAISSANCE DE SOI	88
7- La gestion de la frustration	90
8- La planification des tâches	98
9- Les croyances	104
10- Les peurs	111
B- L'ESTIME DE SOI	126
11- Se détacher du regard des autres	129
12- Le regard porté sur soi	147
13- La multiple identité	160
C- LE COMPORTEMENT	168
14- Les stratégies d'actions	170
15- La communication efficace	178
CONCLUSION	194
Conclusion pour les parents	198

*À tous les jeunes zèbres qui trouveront des réponses aux questions qu'ils se posent
dans ce livre,*

À tous les parents que ce livre éclairera sur les comportements de leur enfant,

*À Christophy, Audrey et Sophie, parce qu'il n'y a pas de hasard dans les rencontres de
la vie : merci pour vos regards aiguisés tout au long de la conception de cet ouvrage,
votre aide m'a été précieuse.*

EXTRAIT

*Tous les exemples cités dans ce livre sont réels, mais j'ai changé les prénoms des jeunes
ou des parents pour garantir leur anonymat.*

INTRODUCTION

EXTRAIT

1- Pourquoi un nouveau livre sur les zèbres ?

Bonjour.

Je m'appelle Sébastien Tissandier et pour la plupart d'entre vous, mon nom ne vous dira rien.

Je suis **écrivain**.

Mais avant cela, j'ai commencé par être **enseignant en Sciences de la Vie et de la Terre** pendant dix-huit ans. J'ai exercé dans un collège d'une petite ville du sud de la France.

Mais il y a quelques années, j'ai décidé de changer de métier.

J'adorais être professeur de SVT : les Sciences de la Vie et de la Terre m'ont toujours passionné depuis tout petit. Comprendre et être capable d'expliquer des phénomènes aussi complexes que la formation de la Terre, la sélection naturelle des espèces ou bien encore les mutations génétiques... J'adorais transmettre mon savoir.

Mais au fil des années, j'ai ressenti un profond décalage entre mes valeurs personnelles et celles prônées par l'Éducation nationale. Loin de moi l'idée de tirer à boulets rouges sur notre système éducatif : ce serait mal venu de ma part puisque j'en ai fait partie et j'y ai consacré une partie de ma vie professionnelle. De plus, la critique est facile tant qu'on n'est pas à la place de celles et ceux qui tentent d'améliorer ce système. Je sais donc que ce ressenti n'engage que moi : j'adorais être en classe avec mes élèves, mais les autres aspects du système scolaire étaient incompatibles avec mon moi profond. Et ce qui me dérangeait le plus était cette impression que, malgré tous les efforts qui pouvaient être faits par le corps enseignant, l'Éducation nationale n'était pas prête à intégrer la psychologie des adolescents dans son système éducatif.

J'ai pris conscience que ce qui m'attirait le plus dans mon métier d'enseignant était d'écouter et de guider les jeunes adolescents que j'avais sous ma responsabilité. J'ai donc choisi de continuer à dispenser cette aide, mais en dehors du système scolaire où il y a trop de verrous, de tabous et d'obstacles. Je me suis donc formé pour être **coach**

familial certifié en développement personnel, spécialisé dans la psychologie des adolescents et particulièrement celle des enfants à haut potentiel (EHP).

Car avant d'être enseignant et coach, je suis avant tout, moi aussi, un individu à haut potentiel.

Si tu es un(e) adolescent(e) précoce, détecté(e) ou qui pense l'être, j'ai été comme toi, autrefois. J'avais plein de questions et d'incompréhensions dans la tête. J'avais du mal à trouver ma place dans ce monde dont je ne comprenais pas toujours les règles ou le fonctionnement. **Rendez-vous page 5**

Si vous êtes parents d'enfant(s) précoce(s), si vous soupçonnez une forme de précocité chez votre ou vos enfant(s), je suis comme vous : confronté tous les jours aux réactions, parfois imprévisibles, d'adolescents en manque de repères dans un monde qu'ils ne comprennent pas, qui ne les comprend pas... ou qui refuse d'essayer de les comprendre. **Rendez-vous page 9**

2- Introduction pour les adolescents

Je te l'ai dit : j'étais prof de SVT et je suis devenu coach en développement personnel. Mais je suis surtout comme toi : différent des autres.

Quand j'avais ton âge, j'ai très mal vécu mes années de collègue.

Pourquoi ? Parce que je me suis toujours senti en décalage avec les autres. Je l'étais avec les camarades de ma classe (je ne parlerai pas « de copains » et encore moins « d'amis », car, à l'époque, je n'en avais aucun). Nous n'avions pas les mêmes centres d'intérêt. Je trouvais parfois leurs réactions ou leurs jeux « bébé ». Je préférais m'isoler. Et cet isolement n'a fait qu'augmenter mon sentiment de décalage.

Je ne comprenais pas à l'époque ce qui m'arrivait. Mes parents non plus. D'ailleurs, je pense qu'ils ne m'ont jamais réellement compris. Ou du moins, c'est la vision que j'en ai.

Si toi aussi tu te sens différent(e), je peux déjà te dire que **ce n'est pas ta faute**. Nous sommes tous différents. Par conséquent, nous pensons tous de manière différente. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de raisonner, de penser. Nous avons chacun et chacune la nôtre. Et ce n'est pas parce que les autres ne comprennent pas toujours ta manière de réfléchir que ça fait de toi quelqu'un « d'anormal ». Tu es toi. Je suis moi. C'est aussi simple que ça.

Ce qui est compliqué, c'est que la société impose une comparaison des uns avec les autres pour définir une « norme », ce qui fait ressortir ta différence. Mais la « norme » n'est qu'une notion inventée par les Hommes pour se rassurer et tenter de se situer dans la société. Pourtant, ce qui fait la richesse de l'humanité, c'est sa diversité : toutes ces différences entre les hommes et les femmes.

Mais la différence est souvent incomprise. Et comme tout ce qui n'est pas compris, elle fait peur et cela te pousse à t'isoler des autres. Alors tu t'isoles ou tu essayes de faire comme les autres pour être intégré dans le groupe, pour être intégré dans la société. Mais ce n'est pas la bonne solution (j'en reparlerai un peu plus loin), car tu te renies, en faisant cela.

C'est pourquoi j'ai voulu écrire ce livre pour t'aider à mieux comprendre ta manière de fonctionner. Ce n'est qu'en acceptant ta différence que tu pourras la comprendre et en faire une force.

Cette idée m'est venue de mon travail.

Au cours de ma carrière de professeur, j'ai tenté d'aider des élèves en particulier, sans vraiment savoir pourquoi celui-là ou celle-là plus qu'un autre ou qu'une autre. Ce n'est que très récemment que j'en ai compris la raison.

Tous ces élèves avaient un point commun avec moi : nous étions des zèbres. Comme on dit souvent : les zèbres attirent les zèbres. On s'entend bien mieux entre nous qu'avec les autres.

Une année, j'ai été le professeur principal d'une classe de quatrième, différente des autres qui comptait beaucoup d'élèves précoces. Et certains avaient du mal à comprendre leur fonctionnement. Certains se sont même retrouvés en échec scolaire. Ils étaient persuadés que le monde ne les comprenait pas, que leurs parents ne les comprenaient pas, que les professeurs ne les comprenaient pas. En plus, on leur apprenait des choses qui ne les intéressaient pas ou bien qu'ils savaient déjà. Comment veux-tu qu'ils aient envie de travailler dans ces conditions ?

Alors, j'ai eu l'idée de m'adapter à eux. Plutôt que de les forcer à travailler, j'ai préféré leur proposer d'étudier un sujet qui les motiverait, qui leur apprendrait quelque chose qu'ils ne savaient pas encore. Je leur ai proposé de travailler de la manière dont ils voulaient, tout en m'assurant de valider les notions au programme. Et ça a fonctionné !

Du coup, j'ai proposé à la principale de mon collège d'adapter ça dans toutes les disciplines. Et nous avons mis en place des astuces pour stimuler nos zèbres.

Il n'y a pas eu que cela. J'ai rencontré leurs parents et nous avons longuement discuté des difficultés que traversaient leurs enfants, des difficultés qu'ils rencontraient avec eux. Ils ont accepté de suivre mon intuition et ont accepté de les faire bilanter (je n'utilise jamais le mot « diagnostiqué », car pour moi, il fait référence à une maladie). Tous, sans exception, se sont révélés avoir un haut potentiel. C'étaient donc des enfants précoces qui se sentaient différents des autres et qui tentaient de trouver leur place à l'école, comme dans la société en général.

Nous avons mis en place des petits changements, au collège ainsi qu'à la maison. J'ai expliqué à ces parents les raisons de telle ou telle réaction de leurs enfants. J'ai suivi ces élèves chaque semaine, parfois chaque jour quand c'était nécessaire, pour faire le point avec eux sur les changements que nous avons mis en place.

Et ces enfants ont changé. Leurs parents ont également changé, car j'en suis persuadé : un zèbre ne peut évoluer que s'il se sent compris par ses parents. D'ailleurs, très souvent, ils sont en conflit avec eux... n'est-ce pas ?

Il y aura deux parties dans ce livre.

La première sera plus théorique : je vais t'expliquer ton mode de fonctionnement afin que tu puisses mieux te connaître. Imagine un maçon qui doit construire une maison. S'il bâtit les murs sans savoir si les fondations sont suffisamment solides pour supporter leur poids, il y a de grandes chances pour que la maison s'écroule. Tandis que si le maçon a pris le temps, avant de construire ses murs, d'étudier les fondations, la maison sera solide.

Dans la seconde, je te parlerai de situations que j'ai vécues personnellement, avec mes élèves précoces ou bien avec les familles que j'accompagne en tant que coach. Pourquoi ? Déjà, pour te montrer que tu n'es pas seul(e). Que d'autres rencontrent peut-être les mêmes difficultés que toi en ce moment. Et pour que tu puisses t'y reconnaître, car chacune des réactions des adolescent(e)s que tu trouveras dans ce livre te sera expliquée. Je voudrais te montrer qu'ils ont pu avancer, je voudrais te montrer ce que j'ai mis en place avec leurs parents pour les aider à mieux se comprendre et à

évoluer. Et si ces exemples te permettent de mieux te comprendre toi, mon but sera atteint.

J'espère que ces situations te seront utiles.

Comme je suis persuadé qu'on ne peut pas aider un précoce à évoluer sans changer le regard de ses parents, chacune des situations exemples que tu trouveras dans la seconde partie du livre sera expliquée de deux manières différentes. Mon but est de te permettre de comprendre les réactions des adolescents qui illustreront ce livre pour que tu puisses comprendre tes propres réactions et que tes parents puissent les comprendre afin de t'aider. Mais je voudrais aussi que tu comprennes mieux les réactions de tes parents. Je vais donc vous les expliquer, à toi ainsi qu'à eux. En relatant des exemples de certains comportements.

Suis donc le petit zèbre à la fin de chaque chapitre pour savoir où te rendre par la suite :

Rendez-vous page 15

2- Introduction pour les parents

Durant mes dix-huit années de carrière en tant qu'enseignant, j'ai tenté d'aider des adolescents qui présentaient des difficultés scolaires. Certes, c'était mon métier, ma vocation.

Mais j'ai très vite compris que l'enseignement ne se limitait plus à une simple transmission d'un savoir. Si je voulais aider mes élèves à progresser, j'ai réalisé qu'il me fallait englober non seulement leur condition sociale et familiale, mais également leurs états d'âme. Tous ces facteurs extérieurs au collège qui venaient si souvent parasiter mon enseignement. Je ne pouvais pas demander à mes élèves de déposer leurs problèmes ou leurs préoccupations sur le seuil de la porte de ma classe.

Alors j'ai tenté d'aider plus particulièrement quelques élèves. Ceux qui m'ont touché ou ému par leurs vécus, par leurs comportements, par leurs potentiels. Instinctivement, j'ai apporté ma petite pierre à la construction de leur future vie d'adulte.

La plupart du temps, cela a fonctionné. Quelquefois, j'ai échoué. Dépassé par l'ampleur de la tâche à accomplir, coincé par les limites d'un système scolaire qui se bornait à faire entrer tous les enfants dans le même moule.

Heureusement, depuis quelques années, l'École a changé. On s'est rendu compte qu'il fallait s'adapter aux élèves et non pas leur demander de s'adapter au système. C'est ainsi que la prise en compte des élèves à besoins particuliers est née. Les dyslexiques, les dyspraxiques, les TDA (Troubles De l'Attention) avec ou sans hyperactivité, les enfants à haut potentiel...

J'avais la chance d'exercer dans un collège où la volonté était d'aider au mieux nos élèves, y compris ceux qui exigeaient des besoins particuliers. Malheureusement, ils sont de plus en plus nombreux et les enseignants n'ont pas toujours la capacité de leur apporter cette aide. Mais ceci est un autre débat.

Très tôt, après la parution d'un décret, nous avons identifié les élèves DYS_(c'est-à-dire des élèves avec un trouble des apprentissages) et nous avons mis en place des dispositifs particuliers pour chacun d'entre eux, avec des préconisations que nous avons essayé d'appliquer dès que cela était possible.

Mais il n'y a jamais rien eu de fait pour les précoces.

Pourquoi ? Certainement parce que la plupart des gens pensent que les précoces n'ont pas besoin d'aide. Que, parce qu'ils sont précoces, ils peuvent se débrouiller tout seuls ! Qu'ils sont meilleurs que les autres, plus intelligents ! Peut-être aussi parce qu'ils font peur : ce n'est pas facile d'accepter qu'un enfant puisse en savoir plus qu'un adulte sur un sujet que cet adulte est censé maîtriser pour l'enseigner aux enfants.

Et puis je me suis retrouvé professeur principal d'une classe de quatrième atypique. À cause du choix des options, un bon nombre d'élèves intellectuellement précoces se sont retrouvés ensemble dans cette classe que j'ai suivie pendant quatre ans. En sixième et en cinquième, c'était une classe qui fonctionnait très bien. Une classe comme on aimerait en avoir des centaines : des élèves studieux, motivés, disciplinés, volontaires.

Mais l'entrée en 4e a été plus compliquée pour certains élèves. Nul doute que l'adolescence et la puberté sont des facteurs expliquant en partie ce changement, mais pas seulement. Ces élèves, qui jusque-là arrivaient à se fondre dans le système, se sont retrouvés en décalage : leur perception et leur compréhension du monde qui les entourait n'étaient plus en phase avec celles des adultes ou des autres enfants de leur âge. Il en a été de même pour les règles de vie qu'on leur a imposées.

Bien sûr, tous les précoces de cette classe n'ont pas subi ce décalage, mais il a suffi de quelques élèves pour faire voler en éclats leur unité. Cela a engendré des difficultés pour les enseignants de l'équipe pédagogique dans la gestion au quotidien des réactions de ces élèves. Non pas que nous (vous noterez que j'ai employé le « nous », car je me suis également retrouvé parfois en difficulté) étions incompetents, mais parce que nous n'étions pas préparés pour cela. Il y a des formations au sein de l'Éducation nationale pour apprendre à gérer les enfants intellectuellement précoces, mais elles sont théoriques et comme pour tous les autres élèves à besoins particuliers, les enseignants doivent apprendre sur le terrain, avec leurs échecs et leurs réussites.

Dans cette classe, deux élèves étaient particulièrement difficiles à canaliser. Les discussions, les réprimandes, les sanctions ne fonctionnaient pas.

J'ai alors proposé à ma chef d'établissement de changer notre manière de gérer ces élèves. Et, ensemble, nous avons mis en place un dispositif expérimental permettant de prendre en compte la spécificité de ces élèves. Nous avons élargi ce dispositif en ciblant quatre élèves bilantés « précoces » (je n'utilise jamais le mot « diagnostiqué », car pour

moi, il fait référence à une maladie), quatre élèves avec des profils bien différents, quatre élèves en difficulté scolaire. Eh oui, un précoce peut se retrouver en difficulté scolaire !

Nous avons obtenu des résultats très positifs en un laps de temps très court. J'en ai été le premier surpris.

Et l'impact de la mise en place de ce dispositif a été plus important que prévu : il a dépassé les barrières du collège. Je peux vous dire que j'ai vu des adolescents changer, du jour au lendemain, débarrassés d'une partie de leurs souffrances. J'ai aussi vu des parents désespérés, qui n'arrivaient plus à communiquer avec leur enfant, retrouver une vie de famille sereine.

C'est alors que toutes les petites actions que j'avais mises en place durant ces dix-huit dernières années auprès de certains élèves ont subitement trouvé une explication, un sens.

Sans le savoir, les adolescents que j'ai tenté d'aider, pendant toutes ces années, étaient tous des précoces, non bilantés pour la plupart d'entre eux. Cela m'a sauté subitement aux yeux, pourtant je ne m'en étais pas rendu compte à l'époque. Chacun avait un profil différent, mais avec un point commun : leur souffrance due à leur perception différente d'un monde qui ne les comprenait pas.

C'était comme si j'avais soudain ouvert les yeux. Comme si le voile opaque qui dissimulait les raisons de ces actions venait de se déchirer. Comme si je m'étais élevé, embrassant du regard les dix-huit années écoulées. Toutes ces situations me sont alors revenues en mémoire en même temps. Cela m'a paru tellement évident que je me suis demandé pourquoi je n'avais pas eu cette prise de conscience plus tôt ! Je n'étais certainement pas prêt ou bien les conditions pour qu'elles se produise n'étaient-elles pas réunies.

Dans tous les cas, elle s'est produite et la prise en compte des besoins particuliers des précoces m'a semblé être une nécessité non négociable.

J'ai lu beaucoup de livres sur la gestion des élèves à haut potentiel ces dernières années. Tous ces ouvrages m'ont permis de mieux comprendre non seulement mon propre fonctionnement, mais aussi celui des autres profils de précoces. Cependant, tous les livres que j'ai trouvés étaient purement théoriques et cruellement détachés de la réalité que je vivais au quotidien, au contact de mes élèves.

Pendant deux ans, j'ai jonglé tous les jours avec mes métiers : enseignant, coach et écrivain. C'est pourquoi j'ai décidé de les associer pour créer un ouvrage différent des autres, mêlant des situations auxquelles j'ai été confronté et des astuces que j'ai mises en place pour tenter d'aider mes élèves ou bien les familles dans lesquelles j'interviens en tant que coach.

Ne vous méprenez pas : je ne propose pas un guide magique qui résoudra tous les problèmes que vous pourrez rencontrer en tant que parent de précoce ou que précoce vous-même (eh oui, il y a un héritage génétique dans la précocité !).

Ce livre a pour simple but de permettre aux adolescent(e)s qui cherchent des réponses sur leur fonctionnement d'en trouver quelques-unes et aux parents qui n'arrivent pas à comprendre leur enfant d'arriver à mieux le cerner. Je ne suis pas psychologue. Je vous propose juste de partager mon vécu et mon expérience afin de vous permettre de poser un regard différent sur votre ou vos enfant(s), et peut-être également sur vous-même.

Il y aura deux parties dans ce livre.

La première sera plus théorique : je vais vous expliquer le mode de fonctionnement d'un individu à Haut Potentiel (HP) afin que vous puissiez mieux connaître votre ou vos enfant(s) et peut-être même mieux vous connaître. Imaginez un maçon qui doit construire une maison. S'il bâtit les murs de la maison sans savoir si les fondations sont suffisamment solides pour supporter leur poids, il y a de grandes chances pour que la maison s'écroule. Tandis que si le maçon a pris le temps, avant de construire ses murs, d'étudier les fondations, la maison sera solide.

Dans la seconde, je vous parlerai de situations que j'ai vécues personnellement, avec mes élèves précoces ou bien avec les familles que j'accompagne en tant que coach. Pourquoi ? Pour vous montrer que vous n'êtes pas seul(e)s. Que d'autres parents rencontrent peut-être les mêmes difficultés que vous en ce moment. Et pour que vous puissiez vous y reconnaître, car chacune des réactions des adolescent(e)s ou des parents que vous trouverez dans ce livre vous sera expliquée. Je voudrais vous montrer que ces adolescent(e)s ont pu avancer, je voudrais vous montrer ce que j'ai mis en place avec leurs parents pour les aider à mieux se comprendre et à évoluer. Et si ces exemples vous permettent de mieux comprendre votre ou vos enfant(s), mon but sera atteint.

J'espère que ces situations vous seront utiles.

Comme je suis persuadé qu'on ne peut pas aider un précoce à évoluer sans changer le regard de ses parents, chaque situation illustrant la seconde partie du livre sera expliquée du point de vue de l'enfant et du point de vue des parents. Ainsi, j'apprendrai à vos enfants à décrypter les comportements que je vais citer en exemple, en espérant que cela les aidera à faire de même avec leurs propres agissements tout en leur permettant de comprendre les vôtres. De même, j'espère qu'en posant un autre regard sur les situations exemples, vous pourrez prendre du recul sur vos propres réactions tout en voyant celles de vos enfants sous un autre angle.

Suivez donc le petit zèbre à la fin de chaque chapitre, il vous indiquera à quelle page vous rendre par la suite :

Rendez-vous page 18