

ZÈBRES ?

Le zèbre est un animal de la famille des équidés vivant dans les plaines africaines. Mais que vient faire un article sur cet animal exotique dans un magazine consacré à la compréhension humaine ? C'est très simple : outre le mammifère d'Afrique, le terme de zèbres désigne aussi les personnes dites neuroatypiques. Neuroatypique ou neurodivergent, que cela signifie-t-il ? Comment vivre au quotidien cette différence ? Nous allons essayer de vous faire voyager dans ce royaume zébré.

PAR YANNICK HIMBER - PSYCHOLOGUE SPÉCIALISÉ EN NEUROPSYCHOLOGIE À GRENOBLE

Neuroatypique ?

Être neurodivergent, c'est ne pas avoir un fonctionnement cognitif classique. On parle d'un profil cognitif qui sort de la norme. C'est à dire un schéma structurel du cerveau qui sort du fonctionnement dit classique. Les neuroatypiques représentent entre quinze et vingt pour cent de la population. Pour certains spécialistes, les neuroatypique, ou zèbres correspondent au profil de haut potentiel intellectuel, longtemps appelés surdoués, les troubles du spectre autistique. Et pour d'autres, il faut rajouter tous les individus ayant des troubles de l'apprentissage, troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, la constellation des « dys » (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, dysorthographe, etc.).

En résumé un neuroatypique est une personne ayant des connexions cérébrales différentes. Les dernières recherches en imagerie médicale démontrent cette spécificité. Séverine Leduc, psychologue clinicienne, explique par exemple que le cerveau d'un individu ayant un trouble du spectre autistique a un nombre supérieur de

connexions neuronales que celui de l'individu lambda.

Ceci montre que les individus neuroatypiques ont une perception différente du monde.

Le profil cognitif neuroatypique :

Le premier élément à prendre en compte est que les profils neuroatypiques n'ont pas la même perception du monde. Ils ne perçoivent pas les mêmes éléments et ne les analysent pas de la même manière qu'une personne lambda. Il est courant de parler d'hyperesthésie pour ces profils. L'hyperesthésie est le fait d'avoir des perceptions sensorielles accrues dans différents sens. Par exemple un neuroatypique lorsqu'il regarde un film, va pouvoir analyser et comprendre des détails de second plan, repérer des faux raccords qui l'ont déconcentré. C'est l'individu qui, dans un repas de fête, devra sortir parce qu'il y a trop de bruit. C'est la personne qui, à table, repère tous les épices d'un plat. C'est aussi la personne qui sera extrêmement dérangée par le petit gravier dans la chaussure, on a l'impression

que son tendon d'Achille s'est déchiré tellement elle a mal.

Dans les profils neuroatypiques, il y a aussi un phénomène de logique qui diffère d'une logique classique. Cette variation de logique se traduit par plusieurs phénomènes. Il y a le fait de ne pas comprendre la logique des gens qui l'entourent, on peut lui expliquer plusieurs fois la même chose, le neuroatypique va complètement se bloquer et ne rien comprendre. De même, il va souvent avoir du mal à faire suivre sa propre logique, lorsqu'il explique des éléments qui lui paraissent évidents, il peut se retrouver en difficulté pour être clair. Sur le plan du raisonnement, il peut aussi avoir ce qu'on appelle des fulgurances. Il s'agit d'éclairs de génie, si on parle vulgairement, il peut trouver des solutions à un problème, mais lorsqu'on va lui demander d'expliquer les processus de résolution il est incapable de le faire.

Sur les profils cognitifs neuroatypiques, il faut parler de la sphère de la pensée. En effet, quelqu'un de neurodivergent va plus facilement être sub-

mergé par de nombreuses pensées. On parle de pensée en arborescence. Dans la tête ce sont des milliers de sauts d'une idée à une autre qui se font très rapidement. On peut prendre l'image d'un feu d'artifice dans la tête. Le problème de ces pensées arborescentes, c'est quand elles sont débordantes. En effet, elles ne s'arrêtent pas lorsqu'il est l'heure de dormir. Ceci provoque de nombreux troubles du sommeil, insomnies, réveils intempestifs...

Sur le plan comportemental, il aura tendance à avoir de nombreuses angoisses, qu'il va palier et gérer par des comportements addictifs ou certaines formes de troubles obsessionnels compulsifs (TOC).

Maintenant, il est intéressant de parler de la sphère émotionnelle des neuroatypiques, qui représente la partie la plus complexe et la plus problématique chez eux. Sur le plan émotionnel, il y a trois paramètres à prendre en compte. Le premier est lié à la perception ; contrairement à un individu lambda, le neurodivergent va

capturer énormément d'informations situationnelles. Ceci, va provoquer des émotions très fortes et parfois incompréhensibles. On parle souvent de vague émotionnelle. Pour un neuroatypique il faut plus parler de tsunami émotionnel. Et ceci amène au deuxième point, un neuroatypique est hypersensible.

En effet, les situations sont vécues à l'extrême, c'est à dire qu'une situation dite classique va provoquer chez les neurodivergents une sur-réaction émotionnelle. Ceci s'explique par le câblage neuronal qui diffère des individus lambda. En plus, de cette hypersensibilité, qui déjà complexifie la relation avec autrui. Il y a aussi une hyperempathie, une porosité émotionnelle débordante. C'est à dire que toutes les émotions des autres sont perçues par les personnes neuroatypiques. Ces humeurs n'ont pas besoin d'être verbalisées pour être ressenties. La problématique et que tant qu'on n'a pas conscience de cette grande porosité émotionnelle, la personne neuroatypique aura tendance à assimiler les émotions d'autrui comme étant les siennes. Et c'est là que sou-

vent, les tensions et les malaises se créent dans sa relation aux autres.

Que faire ?

Pour être sûr d'être neuroatypique, il ne suffit pas de lire cet article et de se reconnaître. Il faut voir déjà si on est bien dans sa vie. Ensuite s'il y a un malaise lié à des éléments de cet article, il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste, psychologue, neuropsychologue, médecin pour évaluer les éléments perturbateurs. Enfin il est possible de faire un bilan et ce, à n'importe quel âge.

Mais le plus important est d'accepter ses particularités et la singularité de son fonctionnement cognitif. L'acceptation de la neurotypie est le premier pas vers le bien-être et l'estime de soi. Cette neurotypie fait partie de l'individu concerné, mais elle ne définit pas son identité, elle apporte un éclairage nouveau sur son fonctionnement et son mode de compréhension. En prendre conscience permet de mieux comprendre ce qui peut être problématique dans ses interactions sociales. ♦

