

Docteur Anne Gramond • Docteur Stéphanie Simon

J'aide mon enfant

PRÉCOCE

DÉCELER, COMPRENDRE

et **ACCOMPAGNER** les hauts potentiels

et les surdoués

$$\int_{-\infty}^{\infty} e^{-x^2} dx = \sqrt{\pi}$$

$$f(x) = a_0 + \sum_{n=1}^{\infty} \left(a_n \cos \frac{n\pi x}{L} + b_n \sin \frac{n\pi x}{L} \right)$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



J'aide mon enfant **PRÉCOCE**

Précis, pratique et outillé, ce guide commence par définir la notion de précocité, souvent galvaudée. Il s'intéresse ensuite à la question centrale de l'enfant précoce à l'école : quelles sont ses difficultés ? à qui faire appel ? que peut-on mettre en place ? Enfin, il donne des pistes pour aider le développement de son enfant en facilitant ses relations sociales, en renforçant son estime de soi et en l'aidant à mieux gérer son stress. Des exercices nombreux, un répertoire d'associations et un questionnaire de dépistage de harcèlement rendent cet ouvrage opérationnel.

■ Des auteurs spécialistes ■ Des repères concrets ■ Une approche pratique

© Marc Villacèque



DR ANNE GRAMOND est pédopsychiatre. Elle exerce une activité clinique de consultation auprès des enfants TDAH et HPI. Spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales, elle est également chargée d'enseignement à la faculté.

© Stéphanie Simon



DR STÉPHANIE SIMON est pédopsychiatre. Elle assure des consultations spécialisées dans l'évaluation et la prise en charge du trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, des troubles des apprentissages spécifiques et des enfants à haut potentiel intellectuel présentant des troubles.

Elles exercent toutes les deux en milieu hospitalier (CHU de Nîmes).

**J'AIDE MON ENFANT
PRÉCOCE**

Docteur Anne Gramond
Docteur Stéphanie Simon

J'AIDE MON ENFANT PRÉCOCE

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Pictogrammes : © Shutterstock

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56461-7

SOMMAIRE

Avant-propos Témoignage de Marie, 16 ans, Terminale S 13

Introduction 19

Donner des clés. 19

Poser le diagnostic. 20

Parents, à vous de jouer !. 21

Partie 1 Qu'est-ce que le haut potentiel intellectuel ? 23

Chapitre 1 Intelligence et précocité 25

Qu'est-ce que l'intelligence ? 25

La théorie multifactorielle de Gardner 26

La théorie multidimensionnelle de Sternberg 27

Intelligence sociale et intelligence émotionnelle 28

Les déterminants de l'intelligence. 28

Existe-t-il un « gène de l'intelligence » ? 28

L'influence de l'environnement 29

Mais alors, qu'est-ce qu'un enfant surdoué ? 30

Chapitre 2 Reconnaître un enfant haut potentiel intellectuel. . 33

Signes d'appel 34

Chez le nourrisson 34

Chez l'enfant et l'adolescent 35

Signes particuliers chez l'enfant précoce. 36

Une différence garçon/fille ? 40

Le diagnostic 40

Les tests psychométriques 41

Qui fait passer les tests de QI ? 42

Que mesure le QI ? 43

L'échelle WISC-IV. 43

Calcul du QI total 45

L'importance du qualificatif. 45

| | |
|--|-----------|
| Bilans complémentaires | 46 |
| Chapitre 3 Les troubles associés | 47 |
| Les troubles des apprentissages spécifiques : les « dys » | 49 |
| <i>La dysgraphie</i> | 49 |
| <i>Le trouble d'acquisition de la coordination (TAC)</i> | 50 |
| <i>La dyslexie</i> | 53 |
| <i>La dysorthographe</i> | 55 |
| <i>La dyscalculie</i> | 56 |
| <i>La dysphasie</i> | 58 |
| Le trouble déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) | 59 |
| <i>Qu'est-ce que le TDA/H ?</i> | 60 |
| <i>Comment le dépister ?</i> | 60 |
| Les troubles du comportement | 64 |
| <i>Le trouble oppositionnel avec provocation</i> | 65 |
| <i>Le trouble des conduites</i> | 65 |
| Les troubles anxieux | 66 |
| <i>L'anxiété de séparation</i> | 67 |
| <i>L'anxiété de performance</i> | 68 |
| <i>Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)</i> | 69 |
| <i>Le trouble anxieux généralisé (TAG)</i> | 70 |
| <i>La phobie sociale</i> | 70 |
| <i>Le trouble panique</i> | 71 |
| <i>Le refus scolaire anxieux</i> | 73 |
| Les troubles dépressifs | 74 |
| Les troubles du sommeil | 77 |
| HPI et syndrome d'Asperger | 77 |

Partie 2 L'enfant précoce à l'école 81

| | |
|---|-----------|
| Chapitre 4 Ses difficultés | 83 |
| Des enfants en décalage | 83 |
| Un risque de démotivation et d'échec scolaire | 85 |
| Chapitre 5 À qui faire appel ? | 89 |
| Un système éducatif traditionnel inadapté | 89 |

Une prise de conscience indispensable du corps enseignant... 90

Chapitre 6 Aménager sa scolarité..... 93

À l'école..... 93

Les aménagements pédagogiques pour l'enfant HPI 97

Améliorer les problèmes de comportement 97

Améliorer les apprentissages scolaires 99

À la maison : les devoirs scolaires 101

Organiser l'espace de travail..... 101

Apprendre à travailler 102

Susciter la motivation 103

Améliorer la mémorisation 103

Partie 3 Aider le développement de son enfant HPI 109

Chapitre 7 Améliorer ses relations sociales..... 111

L'enfant précoce et ses relations sociales..... 111

L'enfant HPI et le harcèlement 113

Améliorer les relations sociales de l'enfant HPI..... 115

Exercice 1 : Jeu de rôle 115

Exercice 2 : Inviter des amis..... 116

Exercice 3 : « Je dis ce que je ressens » 116

Exercice 4 : Résoudre un problème 117

Exercice 5 : En cas d'insulte..... 117

Exercice 6 : La médiation..... 119

Chapitre 8 Gérer ses troubles du comportement 121

L'hyperesthésie de l'enfant précoce 122

Expliciter les règles..... 123

Développer des routines..... 124

Les punitions 125

Faire des demandes adaptées 127

Confier des responsabilités à votre enfant 127

Utiliser l'humour et les défis 130

Quelques règles à respecter en cas d'opposition 131

La règle : « C'est le premier des parents qui parle qui a raison » .. 131

La règle des trois fois..... 131

| | |
|---|------------|
| <i>La règle des 60 secondes</i> | 132 |
| Chapitre 9 Améliorer son estime de soi | 133 |
| Valoriser son enfant | 134 |
| <i>Exercice 1 : Le vase de billes</i> | 136 |
| <i>Exercice 2 : Points forts, points faibles, comment m'améliorer ?</i> .. | 137 |
| <i>Exercice 3 : Méditation de la bienveillance</i> | 138 |
| Apporter une attention positive | 140 |
| Apprendre à reconnaître et à verbaliser ses émotions | 141 |
| <i>Exercice 1 : Nommer et valider l'émotion</i> | 143 |
| <i>Exercice 2 : L'algue</i> | 144 |
| <i>Exercice 3 : Ressentir, nommer et accepter l'émotion</i> | 145 |
| <i>Exercice 4 : Connaître son état émotionnel du moment</i> | 146 |
| <i>Exercice 5 : Météo de l'humeur du jour</i> | 147 |
| Chapitre 10 Gérer son stress | 149 |
| Enfant précoce et anxiété | 149 |
| Reconnaître et verbaliser son anxiété | 151 |
| Gérer les sensations physiques du stress avec des exercices de respiration | 152 |
| <i>Exercice 1 : La respiration abdominale</i> | 153 |
| <i>Exercice 2 : La respiration « 4, 7, 8 »</i> | 154 |
| <i>Exercice 3 : La respiration en carré</i> | 154 |
| Diminuer les tensions psychiques et physiques du stress par la pratique de la relaxation | 155 |
| <i>Les différentes techniques de relaxation</i> | 156 |
| Intérêt de la pleine conscience dans la prise en charge des enfants HPI | 158 |
| <i>Exercice 1 : Le body scan</i> | 160 |
| <i>Exercice 2 : La méditation sensorielle</i> | 161 |
| <i>Exercice 3 : La marche méditative</i> | 162 |
| <i>Exercice 4 : La méditation des sons</i> | 163 |
| Les stratégies cognitives de gestion du stress | 163 |
| <i>Exercice 1 : Les pensées obstacles (« petit diable ») et les pensées aidantes (« petit ange »)</i> | 164 |
| <i>Exercice 2 : La boîte à zen</i> | 165 |

| | |
|---|------------|
| <i>Exercice 3 : La flèche descendante</i> | 165 |
| <i>Exercice 4 : Les probabilités</i> | 166 |
| <i>Exercice 5 : Le détournement de l'attention</i> | 167 |
| <i>Autres techniques de gestion du stress</i> | 167 |
| Bibliographie | 169 |
| Ouvrages | 169 |
| Articles | 171 |
| Sitographie | 173 |
| <i>Associations pour l'épanouissement de l'enfant à haut potentiel intellectuel</i> | 173 |
| <i>Sites de l'Éducation nationale</i> | 173 |
| <i>Lutte contre le harcèlement scolaire et le cyber-harcèlement</i> | 173 |
| <i>Sites ou associations sur le trouble de l'inattention avec ou sans TDA/H</i> | 173 |
| <i>Associations de parents « dys »</i> | 174 |
| <i>Associations de parents d'enfants dyslexiques</i> | 174 |
| <i>Pratique de la pleine conscience (« Mindfulness »)</i> | 174 |
| Annexes Questionnaire de dépistage de harcèlement scolaire | 175 |
| Dispositifs existants | 179 |
| L'équipe éducative | 179 |
| L'équipe de suivi de scolarisation (ESS) | 180 |
| Le programme personnalisé de réussite éducative (PPRE) | 180 |
| Le projet d'accueil individualisé (PAI) ou projet d'accompagnement à la scolarisation (PAS) ou projet d'aménagement pédagogique (PAP) | 181 |
| Le projet personnalisé de scolarisation (PPS) | 182 |

TÉMOIGNAGE DE MARIE, 16 ANS, TERMINALE S

Depuis toute petite, je me suis toujours sentie différente. C'est pour cela qu'à 7 ans mes parents décidèrent de m'emmener voir une psychologue scolaire. Très vite, elle me proposa d'effectuer un test de QI. Le résultat ne tarda pas à tomber : je suis intellectuellement précoce. Le résultat inquiéta mes parents mais, pour ma part, ce fut plutôt rassurant : oui, j'étais différente, mais au moins je savais pourquoi.

Après de gros efforts pour m'intégrer aux autres enfants dans les petites classes, à mon entrée en primaire la différence avec les autres devint trop forte et la communication quasiment impossible, et je me retrouvai rapidement seule.

En effet, le comportement de certains enfants précoces peut paraître étrange pour les autres jeunes et nos centres d'intérêt peuvent être très différents des leurs. Pour ma part, j'adorais les livres, chose qui, pour des enfants encore en apprentissage de la lecture, était difficile à comprendre. Puis, en grandissant, la différence se ressentait plus dans le comportement : des réactions ou des propos qui étaient naturels pour moi pouvaient effrayer les autres enfants. La chose la plus difficile à vivre n'était pas le « rejet » de ces enfants, mais l'incompréhension de leurs réactions. Pourquoi n'arrivions-nous pas à nous entendre ? Pourquoi me traitaient-ils différemment ?

Mes parents m'ont beaucoup aidée dans cette période, et m'expliquaient ce qu'être « intellectuellement précoce » impliquait. Le problème ne venait pas de moi, mais il ne venait pas de ces enfants non plus, nous avions simplement des façons de penser différentes, et donc nous ne nous comprenions pas. Ils m'ont également expliqué que ce qui pouvait me paraître parfaitement normal et logique ne l'était pas forcément pour des enfants de mon âge. Ce que je compris plus tard par moi-même était que je devais être celle qui allait faire un effort, car la plupart des autres enfants ne pouvaient pas comprendre ce qu'être précoce impliquait. Et je compris vite que les autres enfants n'étaient pas les seuls à avoir du mal à comprendre...

Avant mon diagnostic, on me considérait comme une enfant plutôt intelligente pour son âge, mais pas très habile de ses deux mains. Je savais lire avant mes 6 ans, toujours la première à finir en maths, mais mon graphisme et mon orthographe laissaient à désirer, ce qui me posait beaucoup de problèmes avec l'enseignante que j'avais à l'époque. Peu de professeurs savaient ce qu'étaient les enfants précoces, et étaient encore moins formés pour nous aider. Après le calvaire du graphisme vint l'ennui total ! Celui qui, ajouté à mon diagnostic, fut décisif pour mon saut de classe. À ce moment-là, un nouveau problème se posait, l'explication aux professeurs et à la direction de l'école de la réelle signification d'« intellectuellement précoce ». Des heures de réunions entre mes parents, soutenues par la psychologue scolaire, et la direction, de nouveaux tests pour confirmer mes acquis scolaires et, enfin, le saut de classe. Les premières semaines furent difficiles, surtout au niveau de certaines notions que je n'avais pas vues en classe et qui entraînaient l'incompréhension de mon enseignante qui me dit même un jour : « Si tu es précoce et que tu as sauté une classe, tu es censée savoir ça. » Heureusement, au bout d'un mois, j'avais rattrapé le niveau. Car, certes, j'étais précoce, mais précoce ou pas, le savoir ne tombe pas du ciel et des explications sont toujours nécessaires.

Mon expérience en école primaire « normale » et les débuts de mon frère, lui aussi précoce, ayant posé un certain nombre de problèmes à nos parents, ils décidèrent de nous inscrire dans un collège comportant une classe réservée aux HPI, avec des professeurs impliqués et attentifs à notre différence. Je découvris alors que beaucoup d'enfants « comme moi » avaient également de gros problèmes de comportement dus à l'ennui et à l'inattention en cours. Les professeurs que j'avais à l'époque, bien que parfois eux aussi dépassés par les événements, réussirent à nous faire nous intéresser à leurs cours. Une fois le problème de l'ennui résolu, la soif de savoir le remplaça. Des questions qui ne correspondaient pas forcément aux programmes, mais des questions en masse, parfois trop pour que les cours avancent. Une soif de savoir qui continuait jusqu'à la maison. Là aussi mes parents m'ont toujours aidée en faisant en sorte que cette soif de savoir soit étanchée, en répondant à mes questions, en me montrant des reportages, ou même en me faisant sortir pour me faire observer et m'expliquer la nature. En parlant avec certains de mes amis, je me suis rendu compte que beaucoup d'entre eux s'ennuyaient chez eux et que je faisais partie des chanceux sur ce dernier point. Car beaucoup de parents ne comprennent pas ce besoin de nourriture intellectuelle qui nous habite, ou ne savent tout simplement pas comment la transmettre, se retrouvant souvent seuls avec leurs questions.

Lors de mon entrée au lycée, je retournai dans des classes traditionnelles. Avec ce retour à la « normalité » revint également l'ennui, moins vif qu'avant, mais qui entraîna cependant l'inattention qui vint s'ajouter à deux autres difficultés. La première fut l'intensification d'une difficulté déjà présente au collège : la compréhension de la consigne et du terrible « justifier » qui la suit partout. En lisant une consigne, la plupart des élèves comprennent qu'on attend d'eux qu'ils utilisent les connaissances apprises durant les cours précédents pour résoudre le problème posé. Pour nous, où est l'intérêt d'utiliser une tech-

nique vue en classe alors qu'il y a une autre manière bien plus rapide d'arriver au résultat ? Je découvris à mes dépens que l'intérêt était dans les deux points perdus pour non-utilisation de la méthode demandée... Une fois cela compris, restait un énorme problème, un problème à quatre points, un problème nommé « justifier ». Car une fois le « pourquoi justifier ? » passé, vient le « comment justifier ? ». Comment expliquer en détails quelque chose qui s'est fait naturellement et rapidement dans notre esprit ? Même après toutes ces années à justifier calculs, formules et contrôles, la réponse à cette question est toujours très floue pour moi. L'autre problème rencontré à mon entrée au lycée, et plus particulièrement lors de mon entrée en première, fut la mise au travail. En effet, lorsque l'on n'a jamais ouvert un livre de maths ou de physique de sa vie, car nos facilités nous l'ont permis, devoir faire des exercices supplémentaires ou même simplement apprendre un cours devient des épreuves qui paraissent insurmontables et donnent parfois envie d'abandonner.

La somme de toutes ces complications en a amené une nouvelle : les mauvaises notes, très difficiles à comprendre pour mes parents. Leur phrase préférée ? « Avec tes capacités tu devrais être capable de plus. » Mais étonnamment, avoir des capacités de réflexion « supérieures à la moyenne » ne signifie pas forcément être le meilleur de sa classe, bien au contraire. Et être un enfant HPI ne veut pas dire que nous n'avons pas besoin d'aide pour nous apprendre à travailler correctement, répondre aux attentes des professeurs ou surmonter nos difficultés scolaires, car oui, nous en avons aussi.

Durant toutes ces années, une chose n'a jamais changé : ce sentiment d'être différente des autres. Il a été à l'origine de mon diagnostic, puis a été confirmé par celui-ci. Même dans une classe spéciale avec des enfants comme moi, c'était les enfants des autres classes qui nous faisaient nous sentir mal, nous étions les « bizarres »... Et ce genre de réflexions accompagnées par les complexes de l'adolescence ne m'aident pas vraiment à me

sentir mieux dans ma peau. Car, pour compléter le tableau, une autre chose m'a toujours accompagnée et m'accompagnera probablement toute ma vie, la dernière partie du « pack » avec lequel on livre les précoces : l'hypersensibilité. Même lorsque je les pensais parties, elles revenaient au galop, les crises d'angoisses, les crises de larmes. Et sur ce point encore j'ai eu de la chance, car mes parents ont toujours été là pour me soutenir. Je n' imagine même pas le nombre de nuits pendant lesquelles je les ai empêchés de dormir parce que j'avais des angoisses qui ne correspondaient pas à celles des enfants de mon âge, parce que j'analysais trop le comportement des autres et me sentais rejetée.

Pour conclure, je pense qu'avoir une famille qui me soutient et cherche toujours à m'aider ainsi qu'une passion, pour moi la danse, afin de m'évader des difficultés quotidiennes sont les deux éléments qui m'ont aidée à me sentir plus à l'aise avec moi-même et avec les personnes de mon âge.

INTRODUCTION

L'enfant doué, surdoué, précoce, talentueux, à haut potentiel intellectuel (HPI), zèbre, génial..., quel que soit le nom qu'on lui donne, est un enfant au fonctionnement différent, ni mieux ni moins bien qu'un autre.

Un enfant qui déroute ses parents, ses enseignants, ses camarades par ses questions, son raisonnement, ses réflexions, ses centres d'intérêt, ses réactions souvent excessives, son hypersensibilité...

Un enfant, avant tout. Un enfant qui souffre de ne pas comprendre le monde qui l'entoure, les autres et lui-même. Un enfant anxieux, qui doute, qui n'est pas sûr de lui, qui est préoccupé par tout tout le temps. Un enfant qui, malgré ses excellentes compétences cognitives, peut décrocher sur le plan scolaire. Un enfant isolé, voire rejeté par ses camarades.

Un enfant qui a besoin d'être aimé, accompagné, soutenu, reconnu dans ses particularités. Un enfant qui a besoin de « clés » afin de comprendre son environnement, le monde, les autres, et qu'on lui donne les moyens d'être lui-même, d'exprimer son incroyable potentiel. Un enfant pour lequel les adultes ont besoin d'un « décodeur » pour le comprendre. Un enfant qui a des besoins spécifiques à la maison, à l'école, dans ses relations amicales. Un enfant qui a besoin avant tout d'être compris et accepté.

Donner des clés

Cet ouvrage n'a pas vocation à remplacer un avis médical ou une prise en charge en psychothérapie si elle est indiquée. L'objectif

principal de cet ouvrage est de donner les clés, le décodeur aux adultes en lien avec l'enfant à haut potentiel intellectuel afin qu'ils s'ajustent, s'adaptent à ses besoins, à son fonctionnement. L'enfant se sentira ainsi compris, reconnu dans ses particularités, accepté et pourra se développer dans les différents domaines de sa vie (scolaire, familiale et sociale) sereinement.

Poser le diagnostic

Présenter des compétences cognitives supérieures à la norme n'est pas une pathologie. Cependant, les enfants HPI peuvent rencontrer des difficultés dans différents domaines de leur vie. De plus, ils présentent souvent d'autres troubles associés telles que le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), les troubles spécifiques des apprentissages (« dys »), les troubles anxieux, voire un syndrome dépressif.

Il peut être alors nécessaire de faire la démarche de consulter un spécialiste de l'enfant, médecin psychiatre ou psychologue, qui pourra poser un diagnostic de précocité.

Les études montrent qu'établir un diagnostic de précocité intellectuelle et recevoir une explication sur son fonctionnement cognitif est déjà, en soi, thérapeutique pour l'enfant. Cela lui permet la compréhension et la reconnaissance de ses difficultés, de son mode de fonctionnement particulier et des raisons pour lesquelles il rencontre des difficultés dans les différents domaines de sa vie. Cela lui permet de se sentir mieux compris. Cela lui permet de relativiser ses faiblesses en l'éclairant sur ses compétences réelles et d'améliorer le regard qu'il porte sur lui-même. Ainsi, le diagnostic de précocité permet à l'enfant de renforcer son estime de soi, de soutenir sa motivation et d'améliorer ses relations intra-familiales et sociales.

Bien que de nombreux enfants puissent être précoces, chaque enfant est différent et présente des particularités qui lui sont propres. Ces particularités peuvent s'exprimer différemment chez un même enfant selon le contexte. Les parents sont les personnes qui connaissent le mieux leur enfant : ils sont les experts de leur enfant.

Parents, à vous de jouer !

Vivre avec un enfant HPI peut être épuisant, c'est un enfant souvent difficile à élever et à éduquer, qui nécessite de développer de supercompétences parentales. Pourtant les enfants HPI sont encore mal connus des professionnels de l'enfant (médecins, psychiatres, psychologues, rééducateurs et enseignants). En effet, ces derniers ne reçoivent pas de formation spécifique. Afin de comprendre l'enfant HPI et ainsi pouvoir l'accompagner au mieux, nous incitons les parents à se renseigner, à lire, à prendre contact avec les associations de parents d'enfant HPI. Les associations proposent un soutien, des formations, des sorties. Elles peuvent orienter les familles vers des spécialistes afin de trouver le meilleur accompagnement possible.

Les parents doivent également encourager leur enfant à se renseigner lui-même sur son fonctionnement. Il existe une multitude d'ouvrages, de sites Internet, de forums sur les enfants précoces¹. Nous allons tenter ici de vous apporter quelques « pistes » afin d'accompagner au mieux votre enfant tout au long de son développement.

1. Vous retrouverez nos conseils de lectures et de navigation en annexes de cet ouvrage.

Dans la même collection







