

JOURNAL DE BORD
*pour atypiques, hypersensibles
et autres zèbres*

Carnet pour être heureux
quand on n'entre dans
aucune case

William Réjault

JOURNAL DE BORD
*pour atypiques, hypersensibles
et autres zèbres*

LEDUC 

Du même auteur, aux Éditions Leduc :

C'est l'histoire d'un zèbre, 2020.

Du même auteur, chez d'autres éditeurs :

La chambre d'Albert Camus, Éditions Privé, Paris, 2006.

Quel beau métier vous faites !, Éditions Privé, Paris, 2008.

Maman, est-ce que la chambre te plaît ?,

Éditions Privé, Paris, 2009.

Tous ces jours sans toi, Plon, Paris, 2010.

Il en faut un peu, Pygmalion, Paris, 2016.

Il était une fois Melty, Éditions Michel Lafon, Paris, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterdeluc



Retrouvez-nous sur notre site

www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Oriane Hurstel | Écritoh

Correction : Hélène Meurice

Maquette : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Marion Dupont Le Priol

Design couverture : Julie Loreto et Mlle Sophie

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2208-7

- Sommaire -

<i>Avant-propos</i>	5
<i>Remerciements</i>	10
Conseils d'utilisation du présent journal	12
<i>Premier mois</i>	
Se connaître enfin	17
<i>Deuxième mois</i>	
Trouver son talent afin de l'exploiter	29
<i>Troisième mois</i>	
Appréhender son hypersensibilité et ses conséquences	43
<i>Quatrième mois</i>	
Ne pas se perdre à trouver l'Amour	55
<i>Cinquième mois</i>	
Se prémunir de la souffrance et des maux : le burn-out & le bore-out	67

<i>Sixième mois</i>	
Reconnaître les petits plaisirs, les choses qui vous rendent heureux	81
<i>Septième mois</i>	
Gérer ses intuitions et sa médiumnité face à son entourage	93
<i>Huitième mois</i>	
Partir loin pour ne pas se reposer	105
<i>Neuvième mois</i>	
Cesser d'être un aimant à pervers	117
<i>Dixième mois</i>	
Survivre au milieu professionnel	131
<i>Onzième mois</i>	
Vivre en famille de zèbres et d'amis, en famille choisie	145
<i>Douzième mois</i>	
Se savoir zèbre et bien le vivre : diagnostic, travail sur soi, équilibre	157
<i>Conclusion</i>	171
Bibliographie sélective	174
L'auteur	175

- *Avant-propos* -

Pourquoi j'ai élaboré ce journal ?

J'ai appris deux choses dans les fraternités que je fréquente (j'ai longtemps eu un problème d'addiction, ça va beaucoup mieux, je suis sobre depuis quelques années mais comme on dit chez nous : « Un jour à la fois ! ») : l'écriture est un outil puissant qui transcende les maux (les mots), ce qui n'a pas été déposé n'est pas évacué.

Tout le monde n'a pas la chance ou le besoin de se retrouver dans un groupe de parole anonyme. Il faut oser s'y rendre, frapper à la porte, affronter le regard d'inconnus, se trouver une chaise, se présenter quand vient son tour et puis lever la main pour parler de soi dans le silence, durant trois minutes, sans être interrompu ni jugé. Beaucoup de personnes croisées dans ces réunions tiennent un journal intime, d'ailleurs

certaines prennent même des notes dans les réunions, en écoutant les paroles qui y sont prononcées.

Les mots qu'on écrit – à la main, de préférence – ne sont pas innocents dans une vie. Ils sont ralentis par notre poignet, nos doigts, qui ne comprennent pas très bien pourquoi nous reprenons cet inconfortable combat, cette course de rapidité, des années après les bancs de l'école. C'est que le cerveau veut aller si vite et la main fait comme elle peut, derrière, pour tenter de le rattraper.

J'ai dû écrire sur une année un carnet en douze étapes¹ à la main, carnet que je garde dans une pochette en tissu rayée, bleu et blanc avec dedans le feutre bleu SignPen® (Pilot) qui glisse si bien sur les pages. Il y a toujours un peu de magie, de sacré, dans les mots qu'on pose de sa propre main sur le papier : un peu comme si l'Univers ou le Temps n'attendaient que ça pour faire leur œuvre. Lentement, peu à peu, quelques petites choses changent dans votre vie, quelques détails apparaissent qui n'étaient pas là avant, quelques souf-

1. L'addiction et les douze étapes ne sont pas le sujet de ce carnet, si vous souffrez d'une ou de plusieurs addictions, vous trouverez beaucoup de réponses en lisant le livre de Russell Brand, *Rédemption d'un con. Comment se libérer de nos addictions* (Leduc.s « Pratique », 2019). Le présent carnet a été fortement inspiré par l'apaisement trouvé en suivant ce programme gratuit et anonyme, en écoutant des personnes souffrant d'addiction, vivant leur hypersensibilité comme bon leur semble ou traversant de grands moments de déprime, d'abattement, de tristesse. On survit à tout, *it gets better*. N'ayez pas peur.

frances s'effacent et, parfois, souvent, une force jaillit, donnant du courage et de l'énergie pour affronter ce qu'on pensait insurmontable.

Je n'ai pas d'explication à ce phénomène. Mais quand je relis les mots que j'ai écrits sur ce fameux carnet, il y a quelques années, je les trouve fanés, surannés, pour reprendre un vieil adjectif que j'aime énormément, comme s'ils ne m'appartenaient plus, car liés à l'époque à une force ou à une personnalité toxique. À l'inverse, ce que j'ai posé d'intentionnel, de culturel, entouré d'amour et d'envie, est toujours là, bien présent et parfois décuplé. Mon cerveau a fait le tri tout seul.

Quand on me demande comment j'ai atteint un certain équilibre, fragile mais réel, je réponds toujours : en écrivant ce que je n'ose pas dire, en disant à ma psy ce que je n'ose pas écrire, en chantonant quand je suis trop pudique pour montrer ma joie, en dansant ce que je n'ose pas célébrer de peur de perdre aussitôt ce que je viens de gagner, en priant pour remercier et en trouvant la bonne pâte chocolatée bio. Hélas, je reviens toujours au Nutella !

Vous verrez parfois apparaître le mot Dieu dans les pages à venir. Que vous soyez croyant ou pas n'a strictement aucune importance. Appelez Dieu comme vous le souhaitez (Seigneur / Yahvé / Pierre Gagnaire) ou ne l'appelez pas du tout : ***ici, c'est de spiritualité que je parle, pas de religion.*** La nuance est de taille.

J'écris à la main, souvent, partout, car ce qui a été écrit à la main est un contrat passé avec soi-même, avec l'Univers et, quand on dépasse vingt et une pages consécutives d'écriture, quelque chose se décoinçait. J'écris car je peux exercer pleinement et librement ma créativité sans me mettre de la gouache partout, sans devoir nettoyer la cuisine pendant deux heures après un cake au citron, car le karaoké n'a pas toutes les chansons d'ABBA (« *chanter ABBA, c'est toucher le Divin* », m'a un jour dit un prof de chant qui avait connu son heure de gloire dans les années 1980) et j'écris car je me laisse souvent dépasser par mon âme, mon inconscient, mes souvenirs et mes envies. Les voilà qui débordent, envahissent la scène, demandent à la bienséance, à la politesse, à la timidité de dégager et finissent par s'exprimer librement, totalement, organiquement.

J'ai rédigé ce carnet pour moi, pour me guider sur une année, m'obliger à aller chercher au fond de ma vie des choses qui me semblaient banales ou si ancrées que je ne les questionnais plus, me pousser à créer chaque jour un peu et me sortir d'un burn-out qui s'était insidieusement installé. Je venais au travail pour y mourir à petit feu. J'avais l'impression de n'être plus rien, pour personne, que je ne servais plus à rien, que je n'avais plus rien à offrir et que la vie était ennuyeuse comme un plat de nouilles froid au ketchup laissé dans une casserole avant-hier au Frigidaire. Avec la cuillère à soupe toujours dedans.

J'ai rédigé ce carnet comme un acte d'amour pour moi-même : je n'avais pas le choix, je n'avais que ce corps-là, cette tête-là et ce cerveau-là pour continuer à vivre le reste de ma vie. ***Enfermé en moi, autant m'aimer a minima, enfermé en moi, autant être bien sûr de ce que j'avais envie de vivre pour la suite de ma vie.***

Ce carnet m'a fait me sentir vivant.

Une année de vous à vous pour tout vous dire : j'existe, je suis unique, je suis une pièce essentielle du puzzle universel, j'ai ma voix, j'ai des ressources que je n'avais pas imaginées et des boulets dont il est temps que je me débarrasse.

Bonne année à vous.

Je vous embrasse. Tenez-moi au courant.

William

- *Remerciements* -

À Sandrine Navarro, mon éditrice, pour sa confiance et sa bienveillance.

À Christophe Schmitt, ami depuis 1989 et hôte au grand cœur.

À Marion Dupont Le Priol, pour sa force et le choix toujours précis de ses mots.

À mon amoureux, qui cuisine si bien. Le plus beau. Le plus drôle. Le plus intelligent.

– Pourquoi ce journal vous sera utile pour aborder... –

*– Pourquoi ce journal vous
sera utile pour aborder
un nouveau cycle de vie –*

- Pour affirmer qui vous êtes.
- Pour comprendre comment vous fonctionnez.
- Pour aller au bout d’une aventure, accomplir 100 % d’une mission que vous vous êtes assignée.
- Parce que vous n’en pouvez plus de ce cycle.
- Pour poser des intentions, des réflexions, des jalons sur les années passées, le temps présent et les mois à venir.
- Pour laisser derrière ce qui n’a plus de sens.
- Pour laisser une trace de qui vous étiez à un moment donné.
- Pour surmonter ce que vous pensiez insurmontable.
- Pour vous offrir un moment juste à vous.
- Parce que vous pensez que vous ne sortirez jamais de votre peine actuelle.

– *Conseils d'utilisation du présent carnet* –

1. **Commencez ce carnet** à une **date symbolique** pour vous. Nous partons pour un voyage d'une année. **Choisissez vous-même** le jour du départ. **Posez votre intention.**
2. Achetez-vous un stylo (ou un feutre) neuf pour l'occasion. **Essayez-en plusieurs dans un magasin spécialisé** et, dans la mesure du possible, écrivez tout le temps avec dans ce carnet. Il doit glisser sur le papier, vos mots doivent être fluides et aériens, ici.
3. Ce carnet est intime, rangez-le à l'abri des regards indiscrets. Il n'a pas vocation à être lu par une autre personne. **Si vous n'êtes pas l'auteur de ce carnet, merci de le reposer.**
4. Dans l'idéal, **rangez-le toujours à la même place**, par exemple entre deux livres qui vous ont porté bonheur ou qui représentent beaucoup pour vous. Ou sous un pull qui sent bon et qui vous rappelle l'Écosse.

5. Pour le transporter hors de chez vous, **prévoyez une belle pochette fermée** (en papier, en tissu, en cuir, en plastique) que vous aurez soigneusement choisie aussi pour sa valeur émotionnelle.
6. Prenez un moment à vous pour écrire dans ce carnet, **ritualisez ce moment**. Soir ou matin, pause déjeuner, pause goûter. Bougie allumée ou pas, bouchons d'oreilles juste le temps d'écrire, portable en mode avion ? Créez votre propre cérémonial pour entamer chaque **moment d'écriture**.
7. Il vous manque de la place pour écrire, car vous êtes en verve ? Continuez sur des feuilles que vous pliez en deux et glisserez à la suite des autres.
8. Quand, au bout d'un an, vous parviendrez au terme de ce carnet, relisez simplement vos premières lignes. **Ne revenez pas en arrière, ne feuillotez pas les pages**. Rangez le carnet dans une malle, un placard, entouré d'un tissu ou d'un vieux pull et oubliez-le. Il aura un goût sublime, comme une vieille bouteille, quand vous retomberez dessus, d'ici quelques années. Mais pas tout de suite. Entamez un second carnet si ça vous chante.

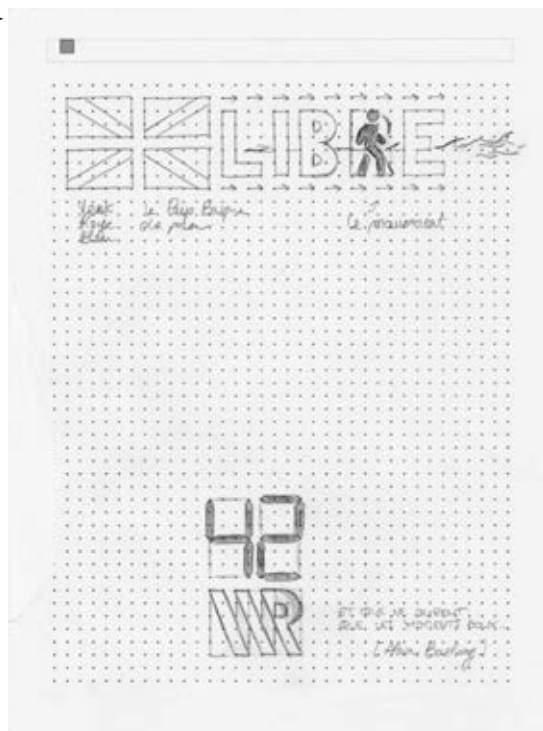
J'ai choisi, pour les moments de créativité après chaque chapitre, la méthode *Bullet Journal*, que je trouve géniale. Ces petits points nous libèrent des lignes, des carreaux, du blanc tout intimidant d'une page.

Ceux-elles qui ne « savent pas écrire » dessineront, s'ils ou elles le souhaitent. Au passage, tout le monde sait écrire. On ne vous demande pas de composer une rédaction ou un roman pour la rentrée littéraire, on vous demande juste de saisir un stylo et d'écrire sans personne derrière votre épaule qui vous juge ou vous relira. Essayez, c'est libérateur. Ceux-elles qui ne savent pas dessiner mettront des flèches, traceront des lignes, griffonneront des bidules. Ceux-elles qui aiment les tableaux, les numéros, les pages bien cadrées trouveront de l'espace pour leur méthode. Ceux-elles qui aiment écrire auront tout loisir de le faire autour des *bullets*.

Surtout, lâchez-vous. Si un nombre vous traverse l'esprit, dessinez-le. Un logo ? Vos initiales ? Votre prénom bien calligraphié ? Le paysage devant vos yeux ? Racontez comme vous le sentez, comme vous le voyez, comme vous l'aimez. Collez une photo, reliez des points entre eux. Juste, ne soyez pas passive. Si vous lisez en vous disant : c'est intéressant, comme approche, vous n'aurez fait que la moitié du chemin. Prenez le stylo, le feutre ou le crayon à papier et allez-y. C'est en activant successivement deux hémisphères du cerveau que la magie opérera.



↑ Exemples de dessins pour donner libre cours à votre créativité
→



– Premier mois –

Se connaître enfin

Peut-être que vous avez déjà lu des tonnes de livres sur le sujet. Peut-être que vous avez passé des tests pour être diagnostiqué et qu'après avoir angoissé, sué, maudit le psychologue, celui-ci vous a soulagé de 400 euros et annoncé que vous étiez juste un petit peu plus intelligent que la moyenne mais pas des tonnes non plus. Peut-être que vous êtes diagnostiqué depuis la maternelle et que vous avez même écrit une symphonie à cinq ans (une année avant Mozart : respect !). Peut-être que vous avez trouvé ce livre à la Fnac en vous disant que ça vous parlait un peu et que vous alliez tenter le coup même si le rayon « Développement personnel » vous paraît toujours un peu « chelou ». Le livre était rangé entre *Les esprits me parlent*, *Ces surdoués qui construisent des cabanes pour échapper à la fin du monde* et *La magie c'est ma vie mais je ne retrouve plus mon lapin*.

Peut-être même que tout le monde dit de vous que vous êtes un cas à part depuis des années, voire des dizaines d'années, et peut-être même enfin qu'on vous a offert des livres sur l'adulte surdoué (on m'en a offert) que vous n'avez même pas lus (je les ai donnés à Emmaüs) car vous ne vous sentiez pas concerné. Pire, vous vous trouvez bête comme vos pieds.

En tout cas, le résultat est là, aujourd'hui vous avez un carnet d'écriture dessinant un chemin sur les 365 prochains jours, un carnet conçu pour les HPI, les surdoués, les zèbres, les hypersensibles², rédigé par un zèbre qui ne vous connaît pas mais qui a traversé pas mal de galères émotionnelles, affectives, professionnelles, amoureuses et amicales avant d'écrire ces mots. N'en jetez plus ! C'est bon. J'ai eu ma part, aussi, vous savez.

Une constante, dans ces années de souffrance, de difficultés, de rejet et d'échec : le sentiment de n'appartenir à aucune communauté mais la compréhension parfois fulgurante de la vie des autres, des réactions des autres, de comment les autres devraient prendre leur vie en main pour s'en sortir. Un besoin accru de solitude et de silence, souvent, mais un besoin encore plus fort « d'en être », parfois, pour se

2. Pour mieux comprendre les subtiles distinctions ou les recoupements entre ces différents groupes, voici un article éclairant de Nathalie Alsteen publié sur son blog : <https://regards-pluriels-haut-potentiel.com/zebres-adultes-haut-potentiel-surdoues-hypersensibles-multi-potentiels-comment-sy-retrouver/>

sentir exister. Je rêvais ainsi d'une certaine normalité, d'être comme tout le monde, je voulais cesser de trop penser, de réfléchir tout court, j'aurais payé pour freiner mes neurones, éteindre mon usine à sensations et mes réseaux sensibles. Que faire de sa carcasse quand on est un aspirateur à émotions dont on ne sait pas quoi faire du sac, lequel déborde trop et encombre toute la tête ? Comment cacher les larmes qui nous montent aux yeux au mauvais moment souvent puis qui restent à leur place quand il faudrait qu'elles coulent ? Comment ne pas se vexer à mort pour un mot de travers entendu et comment faire pour rester concentré en supportant les chuchotis de la collègue six mètres derrière ?

Beaucoup trop de choses en tête, beaucoup trop de conseils reçus, de jugements donnés, de gens qui savent mieux que moi et qui feraient sûrement mille fois mieux. Et pourtant, la réalité est là : je suis loin d'être bête, très loin même, je comprends tellement bien les émotions autour de moi, parfois même avant qu'elles soient verbalisées, je sais parfois avant même de savoir ce qu'il convient de faire et je mémorise mille détails qui n'intéressent que moi mais se révèlent formidablement utiles lorsque j'en ai besoin. Je suis une certaine machine de guerre qui, lorsqu'elle trouve le bon général, peut se révéler décisive sur le champ de bataille et qui, lorsqu'elle tombe entre les mains d'un colonel malintentionné, se tire dans le pied. Deux fois de suite.

Je me connais tellement bien et je n'en fais rien.
Je me connais tellement peu et je devrais tenter d'en tirer le maximum.

Quelques constantes, néanmoins, que j'ai repérées en moi.

Je suis

- ✓ Hypersensible
- ✓ Très susceptible
- ✓ Un ruminant puissant
- ✓ Un observateur très attentif
- ✓ Souvent en larmes
- ✓ Piètre compétiteur
- ✓ Altruiste
- ✓ Toujours gêné quand il faut choisir
- ✓ Doté d'une très grande empathie
- ✓ Sensible (et pas qu'un peu) au regard des autres
- ✓ En mode X-Men des cinq sens.

Pas tous à la fois, heureusement. Vous, peut-être.
Ouille ouille ouille !

On en fait quoi, de tout ça, alors ?

D'après mon expérience personnelle, **en cinq étapes** :

- 1. On apprend à reconnaître et à admettre tous ses traits saillants** comme siens. C'est gravé dans le marbre et ce marbre est à moi. On identifie les situations dans lesquelles ces traits apparaissent le plus souvent. Oui, il y a une certaine récurrence et une logique certaine derrière cette montagne de « drame³ ».
- 2. On apprend à repérer quand notre jauge interne descend** en dessous d'un certain seuil émotionnel potentiellement critique (indices : fatigue, irritabilité, épuisement, absence d'idée, absence d'humour, envie de pleurer, douleurs dans le dos, migraines).
- 3. On sait se retirer dans notre repaire secret** ou *batcave*⁴ pour se rebrancher à la borne énergétique de notre choix, histoire de remonter vite à 100 % et de repartir affronter le Joker, Double-Face et l'Urssaf.
- 4. On apprend à détecter puis à éviter les vampires émotionnels** (attention, vous pouvez en trouver dans tous les coins : en famille, dans

3. « *Drama Queen* » ou personne excessivement dramatique, homme ou femme, terme anglosaxon employé par un ami à mon égard. Merci mais non merci.

4. Repaire secret de Batman. Le Joker et Double-Face sont deux de ses principaux ennemis.

votre couple, au boulot, dans le bus : *oui*, votre sœur, votre mère, votre mari depuis des années peuvent chacun être la personne la plus toxique pour vous).

5. On écoute / regarde / lit la vie des autres hypersensibles pour voir comment ils tiennent debout sur leurs petites pattes malgré la folie du monde ambiant⁵. Et on leur pique leurs trucs à eux, leurs conseils, leurs amulettes.

Et enfin on note. Pour ne pas oublier⁶. C'est le but de ce carnet, au fait.

5. Voir ma bibliographie sélective en fin de carnet, pour vous donner quelques pistes.

6. Vous n'avez pas idée à quel point le cerveau oublie vite ce qui lui fait du bien. Et combien il peut garder en mémoire pendant des années une micro-situation traumatique. C'est fou comme il est mal foutu, non ?



C'est à vous !

- ✓ Que vous inspire ce texte ?

A grid of 20 rows and 30 columns of small grey dots for writing.

- ✓ Qu'allez-vous mettre en place, là, tout de suite ?

A grid of 20 rows and 30 columns of small grey dots for writing.

- ✓ Comment vous définissez-vous, quelle est l'étiquette que vous vous accolez ?

A large grid of small grey dots arranged in approximately 25 rows and 40 columns, providing a space for handwritten notes.

- ✓ Dessinez le drapeau de votre pays imaginaire à vous.

