

Saverio Tomasella
présente

ALBAN BOURDY

Itinéraire d'un haut- potentiel sensible

Accepter sa différence pour en faire une force



LEDUC ↗

Saverio Tomasella

présente

**« Cette sensibilité exacerbée est un merveilleux cadeau
qui nous emmène sur un chemin de plus haute intensité. »**

Diagnostiqué surdoué à l'âge de 5 ans, Alban est un haut-potentiel sensible qui, très tôt, se sent différent des enfants de son âge. Il ressent un véritable mal-être à chaque étape de sa vie : phobie scolaire, harcèlement moral, dépression, hyperémotivité, difficultés d'insertion dans le monde du travail, manipulation... Jusqu'au jour où il découvre ce qu'est la haute sensibilité et met enfin des mots sur son ressenti.

En témoignant de son parcours, Alban montre la réalité de la surdouance et comment, si elle est mal accueillie et accompagnée, elle peut rendre malheureux les hauts-potentiels dans tous les domaines de leur vie.

Aujourd'hui pleinement épanoui, il distille ses conseils pour aider chacun et chacune à trouver sa voie et à se réaliser quand on a un QI au-delà de la norme. Oui, le bonheur est accessible et la haute sensibilité n'est pas une sensibilité pathologique, ce sont juste des émotions plus affinées et plus intenses que chez la plupart des personnes!



Haut-potentiel sensible, **Alban Bourdy** est auteur, producteur de radio, compositeur et chroniqueur musical. Fondateur de Surdouissance, il vise une meilleure intégration des profils atypiques tels que surdoués (HPI), hypersensibles (HPE), TDAH, artistes et dys.

Saverio Tomasella est psychanalyste, docteur en psychologie, fondateur de la Journée de la sensibilité et auteur de best-sellers.

ISBN : 979-10-285-2332-9



18 euros
Prix TTC
France



Rayon :
Développement personnel

editionsleduc.com
LEDUC

Itinéraire d'un haut- potentiel sensible

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/newsletterleduc

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Collection « Saverio Tomasella présente »

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Muriel Villebrun

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

Images de couverture : Adobe Stock

Photo auteur : © Jean-Michel Fontaine

© 2022 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2332-9

Saverio Tomasella
présente

ALBAN BOURDY

Itinéraire d'un haut- potentiel sensible

Accepter sa différence pour en faire une force

LEDUC 

Sommaire

Préface..... 7

Introduction 13

ENFANCE

Chapitre 1. Des débuts chaotiques..... 21

Chapitre 2. L'école à la maison..... 39

ADOLESCENCE

Chapitre 3. L'enfer du collège privé..... 53

Chapitre 4. Enfant du paradis (La découverte du théâtre)..... 67

Chapitre 5. Déménagement difficile à Avignon..... 77

Chapitre 6. Burn-out au lycée..... 93

ÂGE ADULTE

Chapitre 7. Dire non à ses démons	109
Chapitre 8. Enfin une vie sociale épanouie	133
Chapitre 9. Détour de trois ans dans une secte	141
Chapitre 10. Trente ans : la fulgurance de la « surdouance »	159

FAIRE DE SA DIFFÉRENCE UNE FORCE

Chapitre 11. Mettre en lumière l'hypersensibilité	173
Chapitre 12. Maître-mot : la patience	187
Chapitre 13. Pour un monde plus sensible	197
Conclusion	209
Itinéraire en musique	213

Préface

« J'ai souvent l'impression d'être un incompris... J'ai un grand besoin de douceur. Je ne veux plus accepter de m'imposer la moindre violence ni la moindre contrainte. » Voilà des mots qui résonneront immédiatement chez une multitude de personnes, et tout ce qu'écrit Alban Bourdy est de cette évidence, de cette puissance-là. Son *Itinéraire d'un haut-potentiel sensible* est une bénédiction pour tous les grands sensibles, un livre passionnant, un témoignage aussi saisissant que bouleversant et émouvant. Son intelligence de la vie nous bouscule, nous interpelle et nous fait réfléchir.

J'ai rencontré Alban en 2017, grâce à son insistance pleine de délicatesse, pour un festival Surdouessence à Aubagne, auquel il a eu la gentillesse de me convier. Alban a su m'apprivoiser, accueillir ma sauvagerie, m'aider à dépasser mes réticences pour m'offrir la possibilité de parler en public. Je n'oublierai jamais la force tranquille de sa présence bienveillante, encourageante et soutenante à mes côtés.

Depuis, chaque fois que nous échangeons ou nous voyons, il montre à mon égard une compassion lumineuse et un accueil rare qui me font un bien profond. Récemment, Alban a également accepté avec enthousiasme l'idée d'un livre à plusieurs voix, que nous avons pu écrire et publier grâce à sa capacité inouïe à relier et à unir. Je me sens emplir de gratitude envers lui, et la lecture de son récit de vie ne fait que me conforter dans ce sentiment.

Ce livre unique apporte du baume sur l'histoire poignante d'un petit garçon malade à l'école et, surtout, malade *de l'école* ; puis d'un adolescent qui s'ennuie désespérément au lycée. Tout ce qu'exprime Alban résonne comme une douce lumière dans nos cœurs, car il a l'art de dire la vérité sans morbidité, avec une légèreté et une grâce qui sont sa signature énergétique d'être exceptionnel.

Si la fin de l'école a enfin permis au petit garçon de connaître le paradis, grâce à la liberté retrouvée, ainsi que les bonheurs simples des jours, l'entrée au collège va lui faire connaître les horribles épreuves du mépris, du rejet, de la violence gratuite, du harcèlement, de l'incompréhension et du désespoir.

« Une certitude me revient, celle que j'éprouvais à Saint-Louis-Saint-Clément, à savoir que je n'allais pas survivre, que je n'allais jamais parvenir à l'âge adulte. J'ai le sentiment de ne pas être viable, de ne pas être suffisamment résistant, de ne pas avoir les prérequis pour vivre. » Cette confession rejoint tant d'autres que j'ai entendues et entends depuis des décennies. Elles viennent confirmer la constatation des chercheurs

anglo-saxons lorsqu'ils repèrent que les personnes hautement sensibles ne sont pas « résilientes »... mais cela n'a pas empêché Alban de suivre sa voie, de se réaliser, de réussir, de s'épanouir, au contraire !

« J'ai toujours voulu être une fille. » J'aime l'authenticité désarmante avec laquelle Alban reconnaît avoir préféré la présence des filles, s'être révolté contre les violences faites aux animaux, s'indigner contre l'exploitation des enfants asiatiques, préoccupations humaines qui sont la manifestation de son cœur immense. Comme beaucoup de grands sensibles, Alban est incapable de mentir et d'être violent, même pour se défendre, et encore moins pour se mettre en valeur.

Face à l'absurdité, à la bêtise et à la méchanceté, si répandues, le jeune Alban se voûte, se ferme pour se protéger, au point d'avoir mal à la poitrine, jusqu'au jour où il découvre le théâtre et peut s'y exprimer, s'y épanouir. Il y révèle un goût prononcé pour l'improvisation, l'invention et le renouvellement.

Pendant longtemps, Alban s'est senti emporté en permanence dans un surrégime intellectuel et émotionnel : surmené, surchargé, ses cogitations l'épuisent, se retournant parfois contre lui. Il confie n'avoir trouvé pendant longtemps aucune concordance dans son existence et aucune cohérence dans le monde. Tout ce chaos produit des cauchemars répétitifs, jusqu'à ce que, une nuit, Alban réussisse intuitivement à y mettre un terme, goûtant enfin la paix et la pureté.

La conséquence de cette rémission est tout aussi miraculeuse : le jeune homme se libère des livres et savoure le vide. Voilà pourquoi il peut aujourd'hui affirmer, avec vérité, sa soif de désapprendre, son besoin d'approfondir, d'expérimenter par lui-même, de creuser. « Chaque personne qui croit, ou annonce, détenir un savoir intellectuel est un imposteur. Plus on sait, plus on apprend, plus on réalise qu'on ne sait rien, et qu'on ne peut intellectuellement trouver qu'absurdité et confusion. La vérité se situe dans les émotions et les sens, dans les ressentis, dans tout ce qui apporte de la transcendance. »

Oui, c'est vrai. Aussi certains ne manquent-ils pas de le trouver « trop sensible », par exemple aux bruits, aux étiquettes, au café, au chocolat, à l'alcool... Extrêmement honnête, il repère aussi des moments où il devient insensible, lorsqu'il se coupe pour ne pas trop souffrir. Au fil des années, Alban mène ses propres recherches sur la haute sensibilité, regroupe de plus en plus de grands sensibles autour de lui, initie, coordonne et organise toutes sortes de rencontres formidables et bienfaites. Le succès de la Journée de la sensibilité lui doit énormément, et l'évidence de l'appellation « haut-potentiel sensible » aussi.

Parmi toutes ses magnifiques qualités, je retiens une passion pour la musique, la nourriture, les histoires d'aliments, les relations humaines, la lithothérapie, la spiritualité, les énergies, etc. Alban est devenu maître reiki à l'âge de quatorze ans ! Il s'enthousiasme pour le magnétisme, le soin, la guérison, et se dévoue essentiellement au don – au don de l'amour.

Ah, l'amour... Comme je suis heureux de le retrouver et de le rejoindre, là encore ; y compris dans sa proximité avec Cyrano de Bergerac. L'amour est le centre de nos existences, notre quête essentielle, notre raison d'être et de vivre ! « Le vrai amour saisit, il embrase, il réinvente tout, il ne peut se domestiquer. »

Surtout ne domestiquons rien... Vivons ! Aussi, je ne peux que vous souhaiter de vous nourrir intensément de ce témoignage lumineux et de rejoindre, avec tant d'autres, la grande farandole des cœurs sensibles...

Saverio Tomasella

Introduction

Trop bombardé de pensées, de sensations et d'émotions pour conscientiser exactement ce qui se jouait, j'ai souvent réalisé à contretemps ce qui se passait dans mon existence. Quand je regarde en arrière aujourd'hui, je me rends compte à quel point j'ai pu être parfois empêtré dans des situations semblant insurmontables, cumulant un grand nombre de critères délicats.

Maintenant que j'arrive, à près de quarante ans, à un point où tout cela est derrière moi, et où j'ai atteint et même surpassé ce dont je pouvais rêver, tant sur le plan professionnel que personnel, tout enjeu autre que collectif a disparu. Lorsqu'on a réussi de son côté, l'heure est à la collaboration et à la transmission. Après beaucoup d'ajustement en profondeur, ma construction individuelle s'est retrouvée suffisamment solide pour pouvoir rencontrer les bonnes personnes et communiquer de façon constructive aux audiences diverses.

Quand on est au clair et en paix avec soi-même, tout devient facile, les astres s'alignent. Cela permet l'engagement total de soi, et donc l'amour. C'est sur cette base de partage, de rencontre, de convergence, d'enrichissement par la diversité et de solidarité que s'est constituée Surdouessence, l'association que j'ai créée l'été 2017.

Outre que cela a toujours été une évidence à chaque étape de ma vie et presque un automatisme, ce qui m'élançait encore et toujours vers l'écriture est l'aspiration de partager comment j'ai pu tomber dans bon nombre de pièges sans m'y enliser, et comment je suis parvenu à inverser la tendance délétère que prenait systématiquement mon existence jusqu'à l'année de mes trente ans. J'ai accumulé tellement de situations et de fonctionnements si préjudiciables que cela a pu en être presque comique.

J'ai longtemps vécu avec l'enfant que j'étais à huit ans, comme si tout ce qui s'était passé depuis n'était qu'un mauvais rêve dont j'allais finir par me réveiller. À cet âge, j'avais fait une photographie du monde que je trouvais très juste et dans laquelle pourtant je ne vivais pas, pris dans des courants me faisant agir à l'inverse de mon bien-être et de l'harmonie.

Je me suis toujours retrouvé étranger au monde, blessé par celui-ci, déstabilisé ; j'ai mis du temps à comprendre qu'au lieu de le subir ou de m'y opposer, je pouvais agir dessus pour l'influencer. Le monde est ce que l'on en fait. Si on se décourage, on contribue à le laisser dans le même état qu'on l'a trouvé. On est venu

au monde responsable, pour contribuer, créer, rayonner, façonner, sélectionner, et pour cela, il faut d'abord accepter – l'étape-clef.

Ce qui me pousse inlassablement à partager mon parcours, que ce soit en conférences, en interviews ou par écrit, c'est le positif que je peux communiquer par l'expérience. Ce que je véhicule n'est pas du théorique, ce n'est pas de la généralité à ingérer, ce n'est pas de la programmation positive ; c'est le témoignage de la possibilité de toujours réajuster les choses, c'est aussi la preuve, s'il en est, que rien n'est jamais perdu, et qu'il peut être facile et rapide de remettre les choses dans un droit chemin. Le naturel, serein et harmonieux, peut être tordu, nié, mais pour y revenir, le trajet est souvent plus direct qu'on ne le pense.

Être doté d'une sensibilité plus haute que la moyenne peut être source de souffrance lorsqu'elle entre en opposition avec le contexte dans lequel on évolue, mais les contextes ne sont pas éternels, et en soi, cette sensibilité exacerbée n'est qu'un merveilleux cadeau qui nous emmène sur un chemin de plus haute intensité. L'intensité est dans tout, et si l'on n'admet dans son jardin que de belles choses, alors il n'y aura que de belles choses qui y seront intensifiées. L'incroyable capacité au frisson qu'il y a dans ma tête peut me faire sentir facilement défaillir, mais elle peut encore plus me faire vibrer d'une puissance joyeuse exceptionnelle.

Au-delà de ce qui réunit les hauts-potentiels¹, sensibles et intellectuels, il s'agit ici d'une façon universelle de vivre selon sa sensibilité, sa singularité, son authenticité.

Ayant constaté de manière très forte le décalage entre les hauts-potentiels et la majorité, et ayant expérimenté les aspects douloureux et paralysants de certaines particularités dans certains contextes, j'ai à cœur de porter mon témoignage : à la fois ce que j'ai vécu négativement, et la façon dont j'ai retourné les choses pour accueillir cette intensité avec optimisme, joie, confiance et conscience. Mon parcours m'a fait rencontrer un peu tous les écueils récurrents des profils atypiques (phobie scolaire, harcèlement moral, burn-out, dépression, tendances suicidaires, émotivité paralysante, isolement, marginalisation, difficultés d'insertion dans le monde du travail, manipulation dans le cadre sentimental, manipulation dans un groupe...) et, touchant le fond, j'ai été amené à rebondir et à m'accueillir sans peur, libérant l'accès à une tout autre vie, diamétralement opposée à celle que j'ai menée jusqu'à l'année de mes trente ans. Échangeant avec énormément d'hypersensibles et/ou surdoués, et un bon nombre de professionnels de la question aux approches variées, notamment dans le cadre de l'association Surdouissance, je me retrouve dans une position privilégiée où peut se développer un regard assez circulaire ciblant les clefs, les points cruciaux pour une meilleure compréhension de ces profils – de l'intérieur

1. Subtilité typographique : je distingue l'évocation du fait d'être à haut potentiel (le « haut potentiel » sans trait d'union) et la désignation de la personne qui l'est (le « haut-potentiel » avec trait d'union).

comme de l'extérieur. Je vois mon vécu et la configuration dans laquelle je suis comme une chance, et j'aspire à la partager et à la mettre au service de l'intérêt commun par cet ouvrage. Ce livre est donc la contribution qu'il m'est possible d'offrir à ce jour pour un monde plus sensible et plus conscient.

Pour vous partager au mieux le chemin que j'ai parcouru, je vous propose de le vivre de l'intérieur, de vous plonger dans mes ressentis, dans mon vécu, en commençant par l'enfance... Bonne immersion à vous !

PREMIÈRE PARTIE

ENFANCE

CHAPITRE 1

DES DÉBUTS CHAOTIQUES

Nous sommes en septembre 1989. C'est ma rentrée au cours préparatoire, première classe de l'enseignement primaire. Je suis en délicatesse avec l'école, qui me semble une institution bien indélicate.

Je n'ai jamais fait d'année de maternelle complète, me déclenchant toujours dès le premier trimestre une pathologie empêchante : mes parents finissaient par céder et me dire de ne plus y retourner. La dernière en date est de m'être mis à boiter comme si j'avais la hanche déboîtée. Dès que l'on m'a enlevé de l'école, je me suis remis à marcher normalement ; tout ça était arrivé sans que je m'en rende compte.

Mais cette rentrée est différente, ma mère me signifie bien que, cette fois-ci, je ne pourrai pas y couper. Cette école-là est sérieuse, elle est obligatoire.

Ma mère dira régulièrement que la lumière « étincelante » qui était dans mes yeux jusque-là a disparu à tout jamais le jour où je suis entré dans cette école primaire Paul-Langevin, à Fleury-Mérogis.

Je suis un enfant qui ne se sent pas du tout en être un. L'enfance me semble une malédiction insécurisante et injuste, je ne comprends pas que l'on ne me considère pas comme un adulte à part entière. Je ne vois pas ce que les adultes ont de différent de moi, je ne vois pas ce qu'ils ont de plus ou de moins. En revanche, les autres enfants me sont assez étrangers – les spécimens mâles me le sont même totalement. Et ils ne me sont pas seulement étrangers, je les vois comme majoritairement hostiles et ne suis à peu près tranquille au milieu d'eux que si je sais qu'un adulte n'est pas loin, qui nous surveille, ne serait-ce que du coin de l'œil. Il y a une violence et une cruauté parfois chez certains d'entre eux qui me paraît totalement inexplicable, et qui me déstabilise vertigineusement. Les autres enfants garçons me semblent souvent dangereux et imprévisibles.

Toutefois, cette rentrée ne me pèse en rien une fois le premier jour passé. Je suis tout content parce que je suis en classe installé au premier rang aux côtés de mon amoureuse, et que ma maîtresse est adorable. Celle-ci est comme une apparition céleste que je ne me lasse pas d'admirer béatement, elle est d'une infinie douceur. Le mot « maîtresse » est vraiment le bon terme la désignant, vu le sentiment que je lui voue en dépit de celui que je porte

à mon amoureuse, qui est vraiment à mes yeux comme mon épouse.

Mon amoureuse s'appelle Lucille, nous sommes ensemble depuis le premier jour de la maternelle. C'est elle qui est venue vers moi immédiatement, et depuis, nous ne nous quittons pas dès lors que nous avons l'occasion d'être ensemble.

L'école primaire est en train de prendre un tour bien idyllique qui comble et enchante mon cœur.

Et finalement, alors que, contre toute attente, je me plais ici, dans cette classe, on ne veut plus de moi. On me jette rapidement d'un endroit où je suis pourtant venu astreint. Je suis arrivé contre ma volonté, et alors que je ne veux plus en repartir, on me force à le faire. Décidément, il semblerait que l'on veuille absolument me contrarier, me punir. Qu'ai-je donc fait de mal ?

La raison de ce nouveau contre-pied est que l'on a vite découvert que je sais déjà parfaitement lire et écrire.

Et ce, sans avoir jamais cherché à apprendre. Cela s'est révélé un jour l'année de mes quatre ans. Seuls mes parents étaient jusque-là au courant. Ils s'en sont rendu compte un après-midi en voiture, lorsque je leur ai lu le panneau routier indiquant la direction de Massy-Palaiseau. Je trouvais ça tout naturel de lire cela sur ce panneau et ne réalisais pas qu'il y avait là quelque chose de nouveau ou de surprenant, mais ma mère s'est retournée vers moi avec un air terrifié. Je

me suis fort culpabilisé, me demandant ce que j'avais bien pu dire ou faire comme bêtise. J'avais soudain l'impression d'être devenu un monstre. La stupeur un peu passée, elle s'est reprise. Elle a cru de façon assez absurde que j'avais mémorisé ce panneau que quelqu'un aurait un jour lu en ma présence, et m'a mis au défi de lire tous les panneaux que nous voyions, pour la plupart publicitaires. Je lui ai tout lu avec facilité, et elle m'a regardé avec perplexité, comme si elle avait affaire à un phénomène étrange et inquiétant. De retour à la maison, lorsqu'on m'a mis un stylo entre les pognes et que je suis parvenu à former avec celui-ci des lettres, des chiffres et des mots sur du papier, la sidération a atteint son comble.

Comme je maîtrise, de par le fait, l'ensemble du programme de ce cours qui n'est après tout que préparatoire, on m'extirpe de la classe et on me passe directement au niveau supérieur, dans le cours élémentaire (mon cher Watson) numéro 1.

C'était assez frustrant d'être dans un cours qui n'avait pour but annoncé que de nous préparer à quelque chose, mais ça l'est toujours autant d'en intégrer un qui n'offre pas plus de perspective qu'une basique élémentarité. Je sais que ce n'est pas encore là que je vais apprendre des choses...

Comme c'est tout aussi inexplicable aux yeux du personnel de l'école qu'à ceux de mes parents que j'aie su ainsi lire et écrire, on m'envoie au CMPP (Centre médico-psychopédagogique) y consulter une psychologue scolaire. Celle-ci

m'apparaît d'emblée antipathique. Je fais des cauchemars récurrents où elle m'apparaît ouvrant une grande bouche pour me dévorer, tout en souriant de façon effrayante.

Je consulte cette dame toujours en compagnie de ma mère. Je suis très mal à l'aise avec cette psychologue, je n'ai pas envie de lui parler, et elle dit vouloir tout savoir et qu'il faut que je lui dise tout. J'ai très peur que ma mère révèle à cette odieuse femme les choses sur moi que je pense secrètes, et surtout honteuses. À savoir que j'ai besoin de téter une sucette physiologique pour m'endormir et que je passe beaucoup de temps à me masturber, notamment en regardant mes cuisses blobloter.

Le directeur d'école est très déstabilisé par mon cas, il a hâte que la psychologue trouve une explication rassurante. La dame qui hante mes nuits de façon si horrible semble tenir une bonne piste, elle propose rapidement de me soumettre à un test de QI.

Étant né en octobre, je n'ai pourtant pas encore six ans, l'âge que l'on dit minimal pour passer ce test WISC-R. Annoncé de façon pompeuse et cérémoniale, ce test me semble une badine formalité. Toutes les réponses me semblent évidentes, aller de soi. Je finis par être très perplexe en voyant la fin de l'exercice arriver. Soit on se fiche de moi, soit je suis bêtement tombé dans le panneau en ne réfléchissant pas assez.

Au moment de la divulgation du résultat, la psychologue ne peut cacher sa satisfaction en annonçant que, comme elle