

La dépression existentielle chez les surdoués

Webb, J.

Supporting Emotional Needs of the Gifted (SENG)

Cet article de James Webb étudie la dépression existentielle chez les enfants surdoués en présentant cette maladie et ses manifestations, ainsi qu'en proposant des pistes aux parents pour aider leurs enfants à en surmonter les éprouvantes difficultés. L'article insiste sur le fait que les enfants surdoués sont particulièrement susceptibles de développer ce type de dépression en raison de leur hypersensibilité.

Je sais d'expérience que les individus surdoués ou talentueux sont particulièrement à risque de développer ce qu'on appelle une dépression existentielle. Cette dernière peut survenir chez toute personne confrontée à une perte déchirante ou à la menace d'une telle épreuve, bref à tout événement qui rappelle la finitude de la vie. Mais, chez les personnes dotées de capacités intellectuelles élevées, cette forme de dépression peut également survenir de manière spontanée. Il arrive d'ailleurs parfois qu'elle soit liée au processus de désintégration positive conceptualisé par Dabrowski en 1996.

La dépression existentielle survient lorsqu'une personne se retrouve aux prises avec certaines grandes questions existentielles. Yalom (1980) décrit quatre de ces "enjeux ultimes" : la mort, la liberté, l'isolement fondamental et l'absence de sens. La mort est un événement inéluctable. La liberté, au sens existentiel, est liée à l'absence de structure extérieure ; c'est-à-dire que le monde dans lequel naît un être humain ne possède pas de structure intrinsèque et chacun est responsable d'en créer une de toutes pièces. L'isolement fondamental fait réaliser qu'il existe toujours un fossé infranchissable entre les individus, et que nous sommes toujours seuls, quel que soit notre degré de proximité avec une autre personne. L'absence de sens émerge de ces trois questions: si nous ne pouvons échapper à la mort, si nous construisons chacun notre propre univers, et si au final nous sommes irrémédiablement seuls au monde, quel est donc le sens de la vie ?

Pourquoi de telles angoisses existentielles sont-elles si prégnantes parmi les surdoués ? C'est partiellement dû au fait qu'il faut atteindre une certaine profondeur de pensée et de réflexion et un certain détachement vis-à-vis des considérations superficielles de la vie matérielle, pour être en mesure d'appréhender de telles problématiques. Mais les enfants surdoués possèdent également d'autres spécificités qui les prédisposent à cette maladie.

Les enfants surdoués ont tendance à être idéalistes, car ils sont capables de concevoir la multiplicité des réalités possibles. Malheureusement, ils se rendent aussi très bien compte du fait que le monde n'est pas ce qu'il pourrait être, loin de là. Du fait qu'ils prennent les choses très à cœur, ils ressentent une frustration et une déception immenses lorsqu'ils réalisent que ces idéaux ne sont pas atteints. De plus, ils repèrent facilement l'incohérence, la partialité et l'absurdité de la société et du comportement de leur entourage. Ils remettent en question les traditions établies ou les contestent : pourquoi, par exemple, tant de restrictions liées à l'âge ou au sexe devraient-elles dicter notre comportement? Pourquoi les gens font-ils hypocritement le contraire de ce qu'ils disent ? Pourquoi disent-ils des choses qu'ils ne pensent pas vraiment, au fond ? Pourquoi font-ils preuve de si peu de considération et de sensibilité dans leurs interactions avec autrui ? Quelle différence une seule personne peut-elle faire dans le monde au cours de sa vie ?

Quand les enfants surdoués se hasardent à exprimer leurs préoccupations auprès d'autres enfants ou des adultes, ils suscitent généralement des réactions qui vont de la perplexité à l'hostilité. C'est alors qu'ils se rendent compte que leurs inquiétudes ne sont pas du tout partagées, car les autres se préoccupent clairement de problèmes plus terre-à-terre ou sur le fait de bien correspondre à ce qui est attendu d'eux. En conséquence, ces enfants, et tout particulièrement les plus doués, se sentent isolés de leurs camarades ou même de leur famille, car personne ne semble disposé à échanger sur des questionnements aussi complexes.

Les limites existentielles de temps et d'espace deviennent une source de frustration majeure chez ces enfants qui font tout avec passion tout en étant doués dans une multiplicité de domaines. Il n'y a tout simplement pas assez de vingt-quatre heures dans une journée pour qu'ils puissent développer tous leurs talents. Il leur faut alors faire des choix arbitraires parmi toutes leurs options, mais aucun de ces choix n'est

dans l'absolu meilleur que les autres. Même le choix d'une orientation professionnelle peut devenir une ordalie lorsqu'il faut que l'enfant se décide, alors qu'il a de la passion, du talent et du potentiel pour le violon autant que pour la neurologie, les mathématiques pures ou les relations internationales.

Les jeunes surdoués (et passionnés) éprouvent souvent de la colère face à ces frustrations, mais ils se rendent vite compte que cette colère est bien vaine, car elle ne peut rien contre la « fatalité » ou d'autres éléments totalement hors de leur contrôle. Or une colère impuissante dégénère souvent en dépression.

Il est alors typique des enfants surdoués tombés dans la dépression de chercher à s'extirper des sables mouvants de « l'injustice » en se trouvant un point d'ancrage ou un sens quelconque auquel se raccrocher. Malheureusement, plus ils essayent de s'extirper, plus ils prennent conscience de la finitude et de la brièveté de leur propre existence, de leur solitude et de la petitesse de leur être perdu dans un vaste monde, ou encore du fait que nous possédons une liberté effrayante quant à la façon dont nous choisissons de vivre notre vie. Parvenus à ce stade, ils commencent à mettre en cause le sens de l'existence en se demandant : « La vie n'est-elle rien de plus que cela ? N'a-t-elle donc pas de sens ultime ? Ne prend-elle donc un sens que si moi je lui en donne un ? Je suis un minuscule organisme insignifiant et seul dans un monde absurde, arbitraire et capricieux au sein duquel ma vie ne peut avoir qu'un impact minime – et après, je meurs. Et puis c'est tout ? »

On peut légitimement s'attendre à de telles angoisses de la part d'adultes réfléchis en pleine crise de la quarantaine, mais quand ces questions existentielles accaparent les pensées d'un jeune de douze ou quinze ans, on a de grandes raisons de s'inquiéter. De telles dépressions existentielles doivent être suivies avec beaucoup d'attention, car elles peuvent mener au suicide.

De quelle manière pouvons-nous aider nos brillants bambins à apaiser leurs doutes existentiels ? Nous ne pouvons pas faire grand-chose à propos de la finitude de l'existence, mais nous pouvons au moins les aider en les amenant à se sentir mieux compris et moins seuls qu'ils ne le croyaient, ainsi qu'en leur montrant qu'il existe des solutions aux problèmes de la liberté et de l'isolement.

Il est possible de soulager quelque peu un enfant qui souffre d'isolement en lui montrant que quelqu'un comprend les problèmes auxquels il est présentement confronté. *Même si ton expérience n'est pas exactement la même que la mienne, je me sens moins seul si je sais que tu as vécu des expériences assez semblables.* C'est pour cela que les relations humaines jouent un rôle crucial dans le bon développement d'un enfant surdoué (Webb, Meckstroth and Tolan, 1982).

On peut également recourir au contact physique pour briser le mur de l'isolement. Les personnes en proie à la solitude existentielle ont le même besoin d'être portées et touchées que les bébés. Le toucher semble être un aspect fondamental et instinctif de l'existence, comme le montrent les liens qui unissent la mère et son bébé ou le « retard de croissance staturo-pondérale ». Il m'est arrivé fréquemment de « prescrire » des câlins quotidiens à des jeunes souffrant de dépression existentielle et de conseiller aux parents d'ados peu coopératifs de leur dire : « Je sais que tu ne veux pas de câlin, mais moi, j'ai besoin d'un câlin ». Certains gestes – un câlin, l'effleurement du bras, une bousculade amicale ou même un « high-five » - peuvent être importants aux yeux d'un jeune dépressif, car ils établissent au moins un minimum de contact physique.

Contrairement aux crises émotionnelles qui peuvent être soulagées de façon sensorielle grâce à l'aspect rassurant du toucher, la liberté est source de choix et d'angoisses qui relèvent plus de la sphère intellectuelle. Comme l'écrit Halsted (1994), les enfants surdoués qui se sentent submergés par la myriade de choix qu'ils ont à faire dans un monde sans structure externe peuvent se rassurer en explorant et en éprouvant les différents moyens que d'autres avant eux ont trouvés pour structurer leurs propres vies - par exemple en étudiant le parcours de personnes qui ont réussi à se réaliser et à briller. Grâce à la bibliothérapie, ces jeunes peuvent alors commencer à envisager les choix à faire comme des fourches sur le chemin de la vie qui pourront tous leur permettre de s'accomplir et de s'épanouir. Chacun d'entre nous a besoin de construire sa propre philosophie de vie, constituée de l'ensemble de nos croyances et valeurs personnelles, et grâce à laquelle nous pouvons structurer notre existence de façon cohérente.

Ce sont ces angoisses existentielles qui poussent de nombreux surdoués à se dévouer corps et âme à une « cause », qu'elle soit intellectuelle, politique, sociale ou religieuse. Malheureusement, ces mêmes angoisses peuvent tout aussi bien amener des périodes de dépression pendant lesquelles nos surdoués luttent désespérément pour trouver leur place. On peut quelque peu les aider en leur apprenant à reconnaître les peurs fondamentales, mais toujours avec douceur et tolérance. Il est également important de faire

comprendre à ces jeunes que les angoisses existentielles ne surviennent pas qu'une seule fois au cours de la vie et qu'elles doivent être l'objet d'une méditation et d'une réflexion fréquentes.

Pour résumer, on peut donc souvent aider une personne en proie à la dépression existentielle en lui faisant réaliser qu'elle n'est pas aussi seule qu'elle le craint et en l'encourageant à faire sien le message d'espoir du poète afro-américain Langston Hughes :

*Ne laisse pas tomber tes rêves,
Car si tu les laisses périr,
La vie n'est qu'un oiseau sans ailes
Pour s'envoler vers l'avenir.
Ne laisse pas tomber tes rêves.
Car si toi tu ne les protèges,
Ta vie ne sera qu'un champ triste
Où rien ne pousse sous la neige.
-Langston Hughes-*

Bibliographie

DABROWSKI, K. (1966). *The Theory of Positive Disintegration*. In *International Journal of Psychiatry*, 2(2), 229-244.

HALSTED, J. (1994). *Some of My Best Friends Are Books: Guiding Gifted Readers from Pre-School through High School*. Scottsdale, AZ: Gifted Psychology Press, Inc. (Formerly Ohio Psychology Press).

WEBB, J. T., MECKSTROTH, E. A. and TOLAN, S. S. (1982). *Guiding the Gifted Child: A Practical Source for Parents and Teachers*. Scottsdale, AZ: Gifted Psychology Press, Inc. (formerly Ohio Psychology Press).

YALOM, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

L'article original a été mis gracieusement à la disposition du public par le SENG (*Supporting Emotional Needs of the Gifted*)

http://www.davidsongifted.org/db/Articles_id_10269.aspx