

## **La spécialiste de la douance juvénile au sein de Mensa aux États-Unis s'est exprimée. Nous l'avons écoutée.**

Article daté du 14 novembre 2014

Lisa Van Gemert, la spécialiste de la douance juvénile au sein de Mensa aux États-Unis a donné une conférence exceptionnelle voilà deux semaines. Heureusement, mon amie Margo Cooper, bien plus organisée que moi, y assistait aussi. Les notes de Margo me permettent de revenir sur cette soirée de haute volée.

Je suis presque certaine que vous jugerez que ces notes prises lors de la conférence de Lisa Van Gemert intitulée « Se faire un cadeau : Développer l'estime de soi de l'enfant surdoué » sont une ressource indispensable. En effet, la gourou de la douance (surnommée ainsi en raison de son site Internet, [giftedguru.com](http://giftedguru.com)) a énoncé des principes de sagesse essentiels à tout parent d'enfant surdoué. Ceci dit, vous pourrez également en apprendre plus sur son site Internet. Si vous avez la chance de l'avoir déjà entendue en conférence, elle est GÉNIALE, drôle, éloquente et visiblement fort intelligente.

Selon les recherches, seuls 29 % des lycéennes/cégépiennes sont d'accord avec l'affirmation : Je suis bien comme je suis. (Pour les garçons, le pourcentage est d'environ 30 %.) Donc, lorsque nos enfants sont jeunes, nous devons les aider à développer leur estime d'eux-mêmes afin d'éviter, ou du moins de limiter, l'inévitable déclin durant l'adolescence.

Au sujet de la confiance, Lisa utilise la métaphore des jetons de poker : plus on en a, plus on est prêt à parier. Nous voulons que nos enfants aient des tas de jetons (et donc, de confiance), pour qu'ils soient prêts à prendre des risques, à grandir et à apprendre tout au long de leur vie. Selon Lisa, il est inutile de s'inquiéter d'élever des narcissiques. Les statistiques démontrent que tout le contraire se produit.

La clé pour promouvoir la confiance, c'est d'aider les enfants à identifier et développer leurs forces. Voici les cinq clés qui aideront vos enfants à améliorer leur estime d'eux-mêmes :

### **Première clé : Nos enfants doivent être persuadés de leur valeur.**

Tout être humain doit savoir que sa vie a un sens. Comme l'a dit Albert Schweitzer, récipiendaire d'un prix Nobel, on ne peut être heureux que lorsqu'on est utile.

Au cours de sa conférence, Lisa a partagé une histoire émouvante à propos du décès de sa fille. De nombreux amis sont venus la voir au cours des six mois suivants; certains pour prendre soin de son fils, d'autres pour lui apporter des repas ou faire sa lessive, pendant que Lisa s'enfonçait dans une profonde dépression. De tous les gens qui lui ont offert de leur temps, la personne qui l'a aidée le plus est l'amie qui a insisté un jour pour qu'elle s'habille et qu'elle sorte. Lisa a résisté dans un premier temps, ne voulant pas quitter le confort de son foyer, mais son amie a tenu bon. Elle a conduit Lisa à une soupe populaire et elles ont servi des repas à des sans-abri pendant trois heures. Durant ces heures de bénévolat, alors qu'elle vivait toujours son deuil, Lisa a réalisé qu'elle avait encore quelque chose à apporter aux autres et qu'elle devait continuer à vivre.

Le message? Les enfants aussi doivent se sentir utiles pour se réaliser pleinement. Lisa propose les suggestions et outils suivants pour accroître leur estime d'eux-mêmes :

- demandez à votre enfant d'écrire une lettre pour rassurer l'enfant qu'il était plus jeune (au moins deux ans plus tôt), en parlant de la manière dont il a surmonté une situation difficile ou un défi. Qu'est-ce qui lui a permis de s'en sortir? Était-ce simplement le passage du temps? A-t-il demandé l'aide d'un tiers? Si oui, a-t-il été surpris de la personne qui l'a aidé? Par exemple, peut-être ne s'agissait-il pas d'un ami proche. A-t-il dû compter sur ses propres forces?

Selon Lisa, lorsque cet exercice est pratiqué de manière régulière, les enfants commencent à voir émerger les schémas qui leur permettent de surmonter des situations difficiles, ce qui les aide lorsque survient une nouvelle difficulté. De plus, ils peuvent identifier des forces qu'ils ont déjà, ou qu'ils aimeraient développer.

- s'ils veulent un animal domestique, qu'ils en prennent la responsabilité. Laissez l'animal compter sur votre enfant. Sinon, vous pouvez aussi demander à un enfant un peu plus âgé d'encadrer les plus jeunes dans la pratique d'un sport.
- aidez vos enfants à développer leur aptitude à apprendre. C'est important, tel qu'expliqué dans l'ouvrage *Mindset*, dont je recommande fortement la lecture. Il faut admettre que les défis et les échecs sont autant d'occasions d'apprendre et de progresser.
- félicitez vos enfants tous les jours. Laissez-leur un mot dans leur boîte à lunch. Écrivez-leur une carte. Les notes sont des outils puissants, pour les enfants comme pour les adultes.
- l'hypercriticisme est fréquent parmi les enfants surdoués. Parfois, cela provient du fait qu'ils analysent ce qui fonctionne ou non ou qu'ils ont une opinion tranchée sur l'esthétique d'une chose. Ils ont une vision de la manière dont les choses devraient être et sont frustrés lorsque la réalité est différente.

Note : Le temps est plus long aux yeux des enfants. Pour eux, une année, c'est une éternité. Donc, par exemple, s'ils n'aiment pas leur enseignant, ne leur dites pas : Ne t'inquiète pas, tu en auras un autre l'an prochain.

### **Deuxième clé : Aidez vos enfants à reconnaître l'utilité de leurs réussites.**

Une bonne estime de soi provient de l'assurance que l'on a de nos propres capacités.

- aidez vos enfants à développer des chronologies de compétences. Par exemple : rappelez-leur qu'étant enfant, vous triiez leurs jouets, puis ils ont appris à compter, ensuite les fractions se sont ajoutées et, un jour, ils apprendront la trigonométrie. Ces chronologies montrent aux enfants que les compétences se développent au fil du temps et leur permettront de réaliser qu'ils progresseront encore.

- remplacez les mots *facile* et *difficile* par *familier* et *nouveau*. De nombreuses choses deviennent plus faciles lorsqu'elles nous deviennent familières. L'entraînement est la clé du succès.
- demandez aux enfants de dessiner une ligne du temps de leurs fiertés : J'étais fier de moi quand... (ajoutez une action très précise, et non une qualité).

Lisa a relaté une anecdote sur l'importance d'un symbole de succès personnel. Elle était à l'hôpital (aux portes de la mort après une chirurgie ratée) et son fils lui a apporté une poupée laide (qu'il trouvait géniale). Son fils voulait s'assurer qu'elle ait la poupée et il l'a fixée sur la potence à perfusion. Elle n'était pas sûre de survivre, mais le personnel de l'hôpital l'a encouragée à marcher dans les couloirs, afin de regagner des forces. Presque toutes les personnes rencontrées ont fait un commentaire sur la poupée. Les interactions sociales l'ont aidée à recouvrer la motivation nécessaire à sa guérison. Bien entendu, elle s'en est sortie, mais elle garde toujours la poupée dans son placard. Elle lui rappelle que, si elle a pu réchapper à la mort, elle peut tout faire. Elle lui rappelle aussi ce qui compte vraiment dans la vie.

(Note : Je ne suis pas vraiment certaine de la signification de cette histoire, sauf que Lisa laissait entendre que les trophées que les enfants gagnent ne sont pas importants à leurs yeux. Par contre, il peut être bon de travailler avec nos enfants pour qu'ils créent des symboles de succès personnels qui soient significatifs et motivants à leurs yeux et, par conséquent, bons pour leur estime d'eux-mêmes).

### **Troisième clé : Aidez vos enfants à communiquer avec les autres.**

- il existe un excellent programme pour obtenir des correspondants : [postcrossing.com](http://postcrossing.com).
- les animaux domestiques peuvent être bénéfiques pour vos enfants s'ils sont véritablement responsables de s'en occuper.
- aidez vos enfants à se faire des amis.

### **Quatrième clé : Aidez vos enfants à comprendre l'importance de la patience et de l'effort.**

Elle fait ici référence au livre de Malcolm Gladwell, *Outliers*, dans lequel il souligne (en se fondant sur les recherches d'Anders Ericson) que dix mille heures de pratique permettent de devenir un expert d'un domaine donné.

- nous devons rappeler à nos enfants qu'atteindre l'excellence dans un domaine n'est jamais facile (et nous devons le réitérer parce que si les enfants pensent qu'il est facile d'être excellent, ils arrêteront tout au moment où les choses deviendront difficiles). Il serait bon de vous assurer que vos enfants entendent parler des athlètes olympiques, par exemple, qui se lèvent chaque jour à quatre heures du matin pour s'entraîner.
- ceci étant dit, la simple répétition ne suffit pas nécessairement à s'améliorer (elle précise que son mari ne s'améliorera jamais au golf). La motivation est nécessaire. Il

est également important de recevoir des comptes rendus rapides (malheureusement, les écoles peuvent mettre jusqu'à une semaine avant de rendre les devoirs corrigés et les résultats de tests).

- de plus, il faut tenter de faire les choses de différentes manières pour qu'elles s'imprègnent profondément dans notre cerveau. Elle donne ici l'exemple de jouer à des jeux de cartes pour faire des maths, de jouer au Scrabble avec des équations. Elle précise que les enfants n'aiment pas nécessairement s'entraîner de manière systématique (l'apprentissage du piano est un bon exemple).

Note : les enfants talentueux et surdoués sont souvent plus réticents à s'entraîner et il faudrait que leur travail quotidien soit célébré. N'attendez pas les notes ou les bulletins. Postez un mot sur le frigo, etc.

### **Cinquième clé : apprenez à vos enfants à suivre leur intuition**

Ils doivent apprendre à suivre leurs instincts. C'est une chose importante dans la vie. Même les experts suivent leur intuition pour prendre des décisions professionnelles (comme les experts en œuvres d'art, qui perçoivent parfois qu'une œuvre est un faux, sans pouvoir l'expliquer). Lorsqu'on atteint un haut niveau de performance, l'intuition est souvent fondamentale.

- laissez vos enfants suivre leurs instincts quand l'occasion se présente. Notre système éducatif s'y oppose, notamment en imposant l'application d'une démarche en mathématiques.

### **Commentaires soulevés durant la période de questions :**

- soulignez les efforts autant que possible : J'ai remarqué que tu as travaillé fort.
- aidez les enfants à analyser leurs forces : Qu'est-ce qui te semble bien?
- l'intensité des enfants surdoués peut les mener à avoir une imagination surdéveloppée (en réponse à des parents qui s'inquiétaient que leurs enfants mentent). Lisa indique que leur imagination leur semble bien réelle. Les enfants connaissent généralement la différence entre la version imaginée d'une histoire et la version filmique (qui aurait été filmée par une caméra sur place, par exemple). Vous pouvez alors leur demander s'il s'agit de la vraie version filmique.

Note : Les enfants surdoués réfutent l'autorité liée à la position. Ils n'accordent pas leur confiance en raison du poste ou de l'âge (qu'il s'agisse d'un médecin, d'un enseignant, d'un parent, etc.).

Article traduit de [http://www.huffingtonpost.com/erin-zahradka/gifted-youth-specialist-f\\_b\\_6097528.html](http://www.huffingtonpost.com/erin-zahradka/gifted-youth-specialist-f_b_6097528.html)