

Patrice Berrini

L'ASPERGER HP

**COMMENT
LE REPÉRER,
LE COMPRENDRE ET
L'ACCOMPAGNER**



Patrice Berrini

L'Asperger HP

Comment le repérer, le comprendre et l'accompagner

© Patrice Berrini, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8104-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Lorsqu'on évoque une personne atteinte du syndrome d'Asperger la plupart des gens pensent directement aux stéréotypes caractéristiques de l'autisme, c'est-à-dire une personne repliée sur elle-même, ayant des mouvements ritualisés et de grosses difficultés à communiquer. Parfois le syndrome d'Asperger est aussi associé à une hyper compétence dans un domaine comme Dustin Hoffman dans le film Rainman. Lorsqu'on recherche un peu sur internet, ce qu'on trouve sur l'Asperger correspond effectivement à ces clichés et la définition fréquemment donnée est « autisme sans déficience intellectuelle ».

Si cette représentation de l'Asperger correspond bien à certaines personnes, elle est en revanche beaucoup trop réductrice et exclut tout un pan de la population qui présentent certains symptômes à la fois proches et éloignés de ces stéréotypes. Le DSM 5¹ n'utilise d'ailleurs plus le terme Asperger mais parle de Trouble du Spectre Autistique (TSA), vu maintenant comme un continuum de symptômes plus ou moins marqués. L'autisme d'une manière générale apparaît dans une famille de façon aléatoire. Il est maintenant reconnu que son origine est génétique, mais que l'apparition des symptômes est probablement multifactorielle, c'est-à-dire liée à la génétique et à certaines conditions environnementales.

Pourtant au travers des profils de personnes présentant certains traits spécifiques des asperger que j'ai rencontrés, j'ai pu constater dans quasiment tous les cas que ce profil se retrouvait chez au moins l'un des deux parents. Ces profils d'asperger n'étaient pas identifiés comme tels avant que je les rencontre, mais ce qui était au premier plan de leur démarche correspondait à un profond mal-être et un décalage vis-à-vis de la société. Tous présentaient une hypersensibilité très importante, à la fois émotionnelle et sensorielle, qui était au cœur de leur problématique. J'ai pu également remarquer chez ces personnes qu'elles présentaient beaucoup de points communs avec le profil des personnes à Haut Potentiel (HP), en particulier cette hypersensibilité.

Il semblerait donc qu'il y ait deux « souches » asperger : l'une correspondant au stéréotype connu de l'asperger autiste selon la version du DSM-4 et qui apparaîtrait ponctuellement dans une famille, et une autre moins connue, l'asperger HP, qui serait liée à une hypersensibilité envahissante et qui serait héréditaire. On peut aussi bien sûr envisager que ces deux catégories

correspondent à deux pôles d'un même continuum.

Quoiqu'il en soit c'est à cette deuxième catégorie d'asperger HP que nous allons consacrer cet ouvrage, cette catégorie peu connue de personnes, souvent en souffrance psychologique, qui se sentent incomprises d'un système qu'elles ne comprennent pas elles-mêmes. J'ai eu l'occasion au cours de ma vie, et plus récemment grâce à mon métier de thérapeute, de rencontrer et de discuter avec de très nombreuses personnes présentant ce profil. Au cours de milliers d'heures de discussions, j'ai appris à les comprendre, à mieux affiner ce profil, ou plutôt ces profils (car ils sont multiples) et à en tirer une certaine connaissance, forcément provisoire car évolutive, permettant de les accompagner dans leur quête d'identité et dans la construction d'un environnement de vie dans lequel ils pourraient vivre plus apaisés.

Ce qui va suivre n'est que le fruit de mes observations et n'a pas pour vocation de se substituer aux recherches en cours sur le sujet ou à établir une vérité absolue. Il s'agit simplement d'un recueil de ce que j'ai pu comprendre à ce jour dans le but de le partager avec toute personne intéressée par le sujet ou confrontée à cette problématique, sur un plan personnel ou professionnel.

Première partie

Les personnes à Haut Potentiel

Qu'est-ce qu'une personne à Haut Potentiel ?

Là encore les stéréotypes ont la vie dure ! Lorsqu'on pense à un HP, on imagine une personne surdouée, première de la classe, qui a réponse à tout. Il y a certaines personnes correspondant à ce stéréotype, c'est vrai... pourtant, d'après la littérature sur le sujet, 30 à 40% des enfants à haut potentiel seraient en échec scolaire. Le côté HP d'une personne n'a donc rien à voir avec une quelconque réussite scolaire ou professionnelle, c'est un profil de personnalité que l'on peut rencontrer dans n'importe quelle catégorie socio-professionnelle.

Une personne HP présente avant tout une particularité physiologique. Il va falloir dans un premier temps s'intéresser au fonctionnement du cerveau. Dans votre cerveau vous avez des dizaines de milliards de neurones qui sont connectés les uns aux autres par une sorte de « câble » qui s'appelle l'axone et qui correspond en fait à la « queue » du neurone. Lorsque vous pensez, réfléchissez, ressentez, bougez, ce sont des millions de neurones qui interagissent les uns avec les autres à chaque instant et qui communiquent entre eux par un signal électrique passant par ces axones. Ces câbles sont recouverts d'une petite couche de graisse qui s'appelle la « gaine de myéline », sa fonction étant d'isoler l'axone pour permettre l'acheminement du signal électrique.

Et bien, d'après les neurosciences, un HP c'est avant tout une personne qui possède une gaine de myéline un peu plus épaisse que la normale. Les câbles sont mieux isolés, donc le courant électrique va plus vite que la normale, environ 2 à 3 fois plus vite selon certaines études. C'est essentiellement cette particularité qui définit une personne HP. En résumé une personne HP est quelqu'un qui a un cerveau qui fonctionne beaucoup plus vite que la normale.

Qu'est-ce que cela induit ? Effectivement, sur le plan apprentissage et cognition cela peut aider et être potentiellement très efficace, dans la mesure où les réseaux de neurones se forment plus vite et où la pensée est plus rapide. Le problème est que le cerveau gère aussi la partie émotionnelle de l'individu, et c'est là qu'il peut y avoir quelques soucis. La partie émotionnelle est également suractivée et pour peu que l'environnement de la personne soit chargé émotionnellement, cette partie émotionnelle peut prendre beaucoup de place, voire toute la place, et la partie apprentissage ou cognition passe alors au second

plan. Cela explique pourquoi on retrouve de très nombreux élèves présentant le profil à haut potentiel en situation d'échec scolaire.

On parle aussi souvent, plus récemment, de personne HPI ou HPE, le « I » étant pour intellectuel et le « E » pour émotionnel. Selon moi la distinction n'est pas utile car on parle bien du même moteur cérébral à l'origine. Vous prenez un enfant HP qui évolue dans un environnement idéal avec des parents bienveillants, des professeurs à l'écoute, des amis adorables... oui dans ce cas il pourra développer le côté intellectuel sans problème. Mais vous prenez le même enfant dans une famille toxique avec un père violent et une mère alcoolique, avec du harcèlement scolaire dès l'école primaire : cet enfant HP sera tellement submergé par des émotions négatives qu'il est fort peu probable qu'il arrive à développer son côté intellectuel. Pourtant c'est le même cerveau à la base : la seule différence repose dans l'environnement de cet enfant.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'une personne HP sera forcément hypersensible par son fonctionnement cérébral. Je sais que le terme d'hypersensibilité est de plus en plus à la mode et de ce fait parfois dénigré ou moqué. Il n'en reste pas moins que certaines personnes le sont réellement et que cette hypersensibilité est pour elles parfois très envahissante dans leur quotidien.

À ma connaissance le haut potentiel et l'hypersensibilité correspondent à un même mode de fonctionnement cérébral. Toutes les personnes que j'ai rencontrées qui présentaient les caractéristiques de l'hypersensibilité correspondaient à ce mode de fonctionnement cognitif et leur histoire de vie justifiait la suractivation de la partie émotionnelle. Inversement toutes les personnes officiellement diagnostiquées à haut potentiels que j'ai rencontrées présentaient également un mode de fonctionnement hypersensible. Ce qui compte n'est pas de mettre ce genre de profil sur un piédestal en se raccrochant au stéréotype de « l'intellectuel », mais de comprendre les particularités de ce mode de fonctionnement psychique pour donner du sens à ce que ressent la personne, bien souvent en souffrance.

Une autre particularité des personnes présentant le profil HP est une hypersensibilité sensorielle. Elle touche en général un ou deux sens, mais parfois on retrouve une hypersensibilité pour les cinq sens.

Selon mon expérience, les deux sens les plus communs parmi ce genre de profil sont l'ouïe et l'odorat ; on trouve après, par ordre de prévalence, la vue et le toucher, puis plus rarement le goût.

Voici quelques exemples de manifestations de ces hypersensibilités

sensorielles, sachant qu'une personne peut, bien sûr, ne ressentir que certaines de ces particularités.

Hypersensibilité auditive :

- la personne a du mal à supporter le bruit ou ne supporte pas certains bruits bien spécifiques,
- la personne possède une ouïe très fine, capable de discerner certains sons que la plupart des gens n'entendent pas (particulièrement dans les hautes fréquences comme les sons émis par certaines lumières LED ou néons),
- la personne est particulièrement sensible à la musique, certains morceaux générant chez elle des émotions très intenses. Parfois elle a l'oreille absolue ou est capable de décomposer un son complexe.

Hypersensibilité olfactive :

- la personne ne supporte pas certaines odeurs spécifiques (plus que la normale),
- la personne est capable de discriminer très finement certaines odeurs que les autres ne perçoivent pas,
- plus rarement, la personne perçoit assez finement les odeurs, mais l'odeur ressentie ne correspond pas à ce que les autres sentent (par exemple sentir une odeur de pomme alors que dans l'assiette c'est de la sauce tomate).

Hypersensibilité visuelle :

- la personne est particulièrement sensible aux lumières vives (plus que la normale). Ces sources lumineuses peuvent générer des maux de tête ou des éblouissements passagers. Par exemple la lumière des LED, un mur blanc éclairé par le soleil, un ciel couvert de nuages mais blanc comme en hiver.

Hypersensibilité tactile :

- la personne ne supporte pas de toucher certains matériaux qui ne posent pas de souci à la plupart des gens, comme le bois, le polystyrène, certains tissus comme le coton ou le velours,
- la personne au contraire est particulièrement attirée par certains matériaux (en général certains tissus assez doux),
- la personne ne supporte pas le contact de certains vêtements,
- la personne a une hypersensibilité thermique : elle ne supporte pas la chaleur ou le froid. Ce doit être réellement en dehors de la normale, comme lorsque la personne se sent bien en tee-shirt à l'extérieur alors qu'il fait une

température de 12°C.

Hypersensibilité gustative :

- la personne ne supporte pas certains goûts spécifiques qui ne posent généralement pas de souci aux autres (par exemple ne pas supporter la sauce tomate),
- la personne ne supporte pas certaines textures de nourriture qui ne posent pas de souci aux autres (par exemple ne pas supporter la peau des pêches),
- la personne est capable de discriminer finement la composition d'un plat en énumérant chacun de ses composants.

Il est bien entendu que la présence des hypersensibilités sensorielles peut être très variable d'un HP à l'autre. De plus certaines problématiques physiques peuvent inhiber une hypersensibilité sensorielle potentiellement présente. Par exemple une surdité partielle ou la présence d'acouphènes peut très bien masquer une hypersensibilité auditive.

En synthèse, un HP est une personne qui a un cerveau qui fonctionne beaucoup plus vite que la normale. On retrouve une vitesse de pensée très élevée et parfois encombrante, une hypersensibilité émotionnelle et certaines hypersensibilités sensorielles. La variabilité des profils est la conséquence de différences physiologiques et de l'histoire de vie de la personne.