



entretien

# Entretien avec...

---

## Isabelle Bary

---

En découvrant, à partir de la page 184, les premières lignes du livre *Zebraska* (Éditions J'ai lu, mars 2020), vous ferez la rencontre de Martin, un adolescent dont le tempérament est comparable, à bien des égards, à celui des personnes hautement sensibles. Pourtant, lui est plutôt nommé "zèbre". Zèbre ? Dans cet entretien, l'auteure de ce roman, Isabelle Bary, nous révèle les multiples aspects de cette différence qui teinte l'identité de son héros de couleurs étonnantes et va marquer son destin pour le meilleur.





## Qu'est-ce qu'un zèbre ? Quels points communs les zèbres partagent-ils avec les hypersensibles ?

*Isabelle Bary* : La réponse est vaste, elle a d'ailleurs, chez moi, nécessité l'écriture de tout un roman ! Je vais donc, non en tant que professionnelle du sujet, mais en tant que maman de zèbre et auteure, en brosser un instantané personnel et forcément réducteur. Les zèbres désignent les personnes dites à haut potentiel. Mais un zèbre n'est pas l'autre, évidemment, il est unique, comme chacun d'entre nous. C'est la psychologue Jeanne Siaud-Facchin qui est à l'origine de ce surnom qui permet surtout d'échapper aux idées reçues qu'induisent les adjectifs HP, surdoué, à surefficiency mentale, précoce... C'est vrai qu'on définit généralement le zèbre comme une personne manifestant des capacités intellectuelles très supérieures à la moyenne. On parle de "haut potentiel" à partir d'un QI de 130 sur l'échelle de Wechsler. Mais ce n'est pas, selon moi, ce qui le caractérise le mieux. Les zèbres sont avant tout des individus qui ont un mode de fonctionnement et de pensée différent, générant un décalage incessant par rapport à la majorité d'entre nous. Ils sont perçus comme "bizarres", ce qui les rend bien souvent malheureux. Pour eux, tout est "hyper", à commencer par leur cerveau justement, qui ne s'arrête jamais de mouliner. Ils mentalisent et cogitent tout le temps, n'ont pas de bouton "Off". Une idée en appelle toujours une autre et ce potentiel de réflexion en

ébullition permanente, s'il est assumé et bien vécu, peut être à l'avant-garde de la création et de l'innovation, mais il est souvent ressenti comme encombrant. S'il est hyperpenseur, le zèbre est aussi hypercurieux, hypercréatif, hypervif, hyperesthésique (perception exagérée au niveau des cinq sens), hypersusceptible, hyperempathique... et aussi hypersensible. L'hypersensibilité est une de ses caractéristiques fondamentales qui se définit par des émotions à fleur de peau. L'hypersensible n'est donc pas forcément un zèbre. Il partage simplement avec lui une très forte réactivité émotionnelle.

## Comment en êtes-vous arrivé à vous intéresser à ces personnes à potentiel élevé ?

Je suis tombée dans le monde des HP il y a une quinzaine d'années, un peu comme Obélix dans son chaudron de potion magique, abruptement et malgré moi ! Depuis tout petit, notre fils (qui a 19 ans aujourd'hui et est un jeune homme épanoui) nous a semblé différent des autres enfants de son âge : il n'avait pas les mêmes centres d'intérêt, se sentait rejeté, se posait sans relâche des questions, abordait des sujets sombres comme la mort ou le (non)sens de son existence. Il était hyperémotif, très empathique, avait une grande vivacité d'esprit, un sens de la justice surdéveloppé, il maniait avec aisance des mots d'adultes, dont il préférait d'ailleurs la présence à celle de ses camarades. Il souffrait de ce décalage. Ce n'était pas un petit garçon heureux. Lorsqu'il a été détecté HP,



ces initiales me sont tombées dessus comme un couperet ! Elles incarnaient un mystère, totalement altéré par des clichés tenaces. Ce qui ressemblait pour les autres à une forme d'intelligence dont on ne pouvait que se réjouir, il le vivait comme un fardeau. Le pire, pour nous, ses parents, c'était sans doute notre impuissance, cette impression qu'on n'y arriverait jamais, qu'on était incapables de rendre notre enfant heureux.

Aborder cette galère dans un roman, avec le recul et l'humour nécessaires au partage, est alors devenu une évidence. Pour les autres parents dans notre cas, leurs ados atypiques, mais aussi pour les lecteurs au sens large, qu'ils y trouvent matière à réfléchir, s'émouvoir et s'ouvrir.

### **Pourquoi placer l'intrigue de *Zebraska* dans le futur ?**

C'était avant tout un moyen de quitter plus facilement le récit intime pour me plonger dans la fiction.

J'ai lu beaucoup d'ouvrages scientifiques et de témoignages sur le haut potentiel. Ils m'ont énormément éclairée. Peu de romans abordent ce thème, pourtant la fiction a ceci de magique qu'elle emporte le lecteur, non par la raison, mais par les émotions. Elle lui permet aussi de faire de l'histoire qu'il lit la sienne, et non celle d'un autre qu'il aurait l'autorisation d'observer par le trou de la serrure. Je pense que ces trois formes d'écriture (développement personnel, témoignage, roman) se complètent. Pour écrire une fiction, l'auteur doit opérer une

forme de détachement par rapport à son texte. Il doit pouvoir utiliser ses propres émotions et expériences pour les mettre au service d'une histoire qui ne lui appartient plus une fois qu'il la donne à lire. Pour cela, il lui faut prendre du recul afin de ne pas se raconter. Une des manières de me distancier de mon récit personnel a été de me mettre dans la peau d'une grand-mère un peu burlesque (ce que je ne suis pas vraiment !) qui raconterait avec humour l'histoire de son propre fils HP à son petit-fils de 15 ans, HP lui aussi. Une seconde façon de servir davantage ma fiction a été de projeter le petit-fils dans un futur proche et de me poser la question de savoir comment cet ado atypique se sentirait dans un monde qui a connu un burn-out planétaire (petit clin d'œil précurseur à la crise du coronavirus) et a complètement changé son regard sur le monde et sur la différence.

### **Martin, le héros de cette histoire, a en sa possession un mystérieux livre... Sans entrer trop dans les détails, est-ce un fardeau ou un cadeau de la vie fait à ce zèbre par sa grand-mère ?**

Même s'il ne le perçoit pas immédiatement de cette façon, ce livre est un véritable cadeau pour le héros.

Martin, ado à haut potentiel, a 15 ans en 2055. C'est une époque incroyable où, une trentaine d'années après La Grande Bascule (le fameux burn-out intégral), le monde s'est tourné vers l'avenir, le respect de la Terre et des hommes, et prône la



divergence. Cependant, comme toute époque possède ses imperfections, on n'y lit plus de livres. Pourtant, la grand-mère de Martin lui lègue un paquet de feuilles qui sent la poussière d'une autre génération. L'histoire qu'il contient, intitulée *Zebraska*, l'ado va d'abord s'en méfier. Elle dévoile en effet la vie mystérieuse et chaotique d'un enfant HP dans les années 2015 qui n'est autre que son père et qui bouleverse ses certitudes. Cependant, la curiosité va l'emporter sur l'appréhension et, au fil de sa lecture, Martin va peu à peu se relier au passé (notre époque actuelle), à son père et à son futur qui porte la marque d'un secret bien gardé. En découvrant l'enfance chahutée de son père, le jeune HP va comprendre qui il est vraiment et ainsi davantage apprivoiser sa propre différence. Ce qui est le premier pas pour enfin l'aimer.

### **Vous organisez des ateliers d'écriture créative de pleine conscience... En quoi cela consiste-t-il et de quelle manière peuvent-ils aider les hauts potentiels et les hypersensibles ?**

J'ai commencé à animer des ateliers d'écriture comme bénévole dans une maison de ressourcement pour personnes atteintes du cancer. Mon challenge était, dans un premier temps, qu'elles puissent se décharger du poids de leurs souffrances en le déposant tout simplement sur le papier. J'ai ensuite entrepris d'aller plus loin, en leur faisant quitter le monde de la douleur, des hôpitaux, des chimios et de cette

peur latente par la création de fictions. Je les ai alors guidées vers des histoires qui s'éloignaient de plus en plus de la leur, mais où elles pouvaient coucher les émotions de leur vécu pour donner du corps à leurs récits. J'ai remarqué combien cette prise de hauteur leur faisait du bien (calme physique et mental, joie, enthousiasme, sensation de paix). Elle s'apparente en réalité à une forme de méditation où on s'offre une bulle à soi, accueillant simplement ce qui se manifeste en nous, sans aucun jugement. Lorsqu'on écrit, lorsqu'on crée une fiction, on est vraiment dans l'instant présent. Prendre conscience de ce que l'on fait à chaque étape de l'écriture : imaginer un thème, des personnages, faire le choix d'une narration en "je" ou en "il", utiliser tel ou tel temps... est une autre manière de se focaliser sur l'"ici et maintenant". C'est en cela que l'écriture peut s'apparenter à une forme de méditation de pleine conscience. Pour des zèbres en rumination constante, c'est une véritable pause mentale. C'est aussi un endroit où se délester de son hypersensibilité, à travers des personnages hauts en couleur qui la vivent autrement. L'hypercréativité y trouve aussi son compte par l'originalité des textes composés, parfois complètement loufoques, qui seront partagés à la lecture sans que l'auteur soit jugé, se sente incompris ou rejeté. ••