

Élodie Crépel

FEMME ATYPIQUE

Hypersensibilité, haut potentiel, TDAH...
faites de votre différence une force au travail

JouVence
poche

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Femme hyper-passionnée

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques

Extraordinaires émotions

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2021, pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2025 pour l'édition poche

ISBN : 978-2-88953-993-2

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page intérieure : PCA/CMB

Illustration de couverture : Thi Doan - Cœur singulier

Habillage de couverture : Adobe Stock © WinWin

Schémas et illustrations : Adobe Stock ; picto avion en papier

© WinWin, picto trombone © Yukobo, p. 100 © Alexkava,

© Evgeny, © VecTerrain, p. 171 © VectorMine,

p. 172 © Enera

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Avant-propos.....	9
Test	15
Les résultats.....	25
Analyse de vos résultats	28
Les 8 profils possibles de femmes atypiques	28
Introduction : à la découverte des atypies	37
L'hypersensibilité	38
La douance	39
Le spectre de l'autisme	42
Le TDAH	44
Les dys	44
Celles qu'on ne connaît pas	45
CHAPITRE 1	
Le Barnum du Barnum : l'autosabotage des femmes	47
L'effet Barnum.....	52
Le Barnum du Barnum : s'autopersuader malgré les signes que cela ne nous concerne pas	55

Libérer le potentiel de la femme au travail	56
CHAPITRE 2	
La caméléone : le parfait masque social	63
Le syndrome de la caméléone	68
Arrêter de plaire et être soi.....	72
Faire la paix avec ses émotions.....	78
CHAPITRE 3	
Le syndrome de l'impositrice : l'autoflagellation au féminin	87
Le syndrome de l'impositrice.....	90
Travailler sa confiance en soi	98
L'impositrice, l'histoire d'un faux self genré	105
CHAPITRE 4	
Le complexe de Cendrillon : une princesse pour les autres.....	113
La séduction comme armure	116
Le complexe de Cendrillon.....	120
Une Cendrillon bloquée dans ses pantoufles de vair	123

CHAPITRE 5

Le complexe de la sauveuse : attention au triangle de Karpman	129
Des valeurs fortes	132
Le triangle de Karpman et ses différents rôles.....	140
Sortir du triangle pour s'épanouir dans ses relations au travail	147

CHAPITRE 6

L'albatros : déployer ses ailes et assumer son plein potentiel	159
De la caméléone à l'albatros	162
Développer son potentiel au travail	166
Assumer ses qualités dans le domaine professionnel	174

CHAPITRE 7

La slasheuse : une multipotentialité assumée.....	183
Comprendre la multipotentialité chez les femmes.....	186
Comprendre les TDAH chez les femmes...	196
Devenir une slasheuse assumée.....	201

CHAPITRE 8

La sorcière : une différence appréciée 209

Le spectre autistique :

une méconnaissance souvent rejetée 213

Quand les atypies sont incomprises 219

Trouver sa place ailleurs : l'entrepreneuriat, la
solution? 224

Conclusion : être atypique, un cadeau
pour soi et pour le monde!..... 235

Remerciements..... 243

Bibliographie 245

Sitographie..... 249

Notes 251

AVANT-PROPOS

Être atypique, voilà un terme en vogue; un de plus me direz-vous? Sauf qu'être atypique, ce n'est pas une mode! En réalité, ce terme provient de «neuroatypique» et exprime le fait que certaines personnes ont un fonctionnement cérébral différent d'une «norme donnée», ou tout du moins de la majorité. En effet, les images cérébrales démontrent de nettes différences entre les neurotypiques et les neuroatypiques. C'est précisément le sujet que je vais aborder tout au long de ce livre. Je vais également vous aider à comprendre les impacts que cela peut avoir dans votre vie sociale et professionnelle.

Mais alors, que veut dire être atypique si ce n'est pas une énième manière de s'autoétiqüer ou si ce n'est pas une «quête narcissique», comme aiment à le penser certains? C'est surtout et avant tout une pleine reconnaissance et la légitimation de ses différences. Car, en réalité, si ce mot fait tant parler de lui, c'est surtout parce qu'il met la société face à ce qui la rend mal à l'aise : la différence psychique, émotionnelle et intellectuelle. Encore un sujet tabou!

Prenons le temps d'y réfléchir un moment : pourquoi cela ne nous gêne pas que chaque personne soit de taille différente? Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire : « Oh quelle prétentieuse, elle fait un mètre quatre-vingts et elle pense être plus grande que tout le monde»? Ou encore : « Blond, roux, brun, châtain, qu'importe, arrêtons avec les étiquettes, on a des cheveux, point. » Il est plutôt rare d'entendre cela, tout simplement parce que ces différences sont socialement acceptées.

Si nous tolérons les différences telles que la taille des personnes autour de nous et la couleur de cheveux, alors pourquoi pas les caractéristiques comportementales?

Ironiquement, je remarque que les personnes qui ont le plus à redire sont souvent celles qui ne se sont jamais formées sur le sujet...

Cependant, il est vrai que les termes « atypique », « surdoué », « hypersensible », « TDAH », « autisme » sont tellement entrés dans le langage courant qu'ils en sont peut-être trop vulgarisés. Il s'agit là d'un passage normal lorsque l'on rend une connaissance accessible, c'est le temps que chacun puisse se l'approprier. Ce temps est nécessaire pour faire changer les mentalités, pour que les professionnels se forment et s'informent et pour que l'on puisse enfin accepter cette nouvelle vérité pour mieux accompagner les personnes qui en ont besoin.

Le but n'est pas d'étiqueter pour classer les personnes dans des cases, mais plutôt de leur permettre d'avancer plus sereinement en ayant le mode d'emploi de leurs atypies. Vous imaginez si ces personnes pouvaient mieux se comprendre ? Elles seraient tant soulagées de ne pas être « folles », « anormales », ou tout autre chose encore, que l'on entend souvent de leur part entre deux sanglots... Par ailleurs, elles seraient plus à même d'expliquer leur fonctionnement aux autres dans leur vie personnelle comme professionnelle. Cela permettrait un magnifique effet papillon, où un simple battement d'ailes peut générer des changements incroyables sur l'environnement. Car oui, l'atypique a des choses à offrir, il est un véritable cadeau pour le monde, et dans ce livre, j'ai vraiment à cœur de vous le montrer. Vous allez peut-être découvrir les atypies sous un jour nouveau, avec un éclairage neuf ; comme un lever de voile, vous allez ainsi entrer dans le magnifique monde de la différence !

Laissez-vous porter par les mots, les histoires et les explications, prenez un petit temps pour vous avec cette lecture, mettez-vous dans un endroit agréable car je ne vous garantis pas un voyage sans turbulences. La lecture de ce livre va vous renvoyer quelques années en arrière ou en avant ; des voyages dans le temps qui seront intenses émotionnellement, mais tellement riches

humainement. Comme lorsqu'on visite un pays lointain, où on a la sensation de tout redécouvrir, vos sens seront éveillés (ou réveillés) et votre curiosité bien émerveillée. Faire des pauses est donc chaleureusement recommandé. N'oubliez pas que même lorsque vous avez la sensation de ne pas avancer dans votre vie, votre inconscient, lui, travaille dur. Un peu à l'image d'un canard : calme à la surface, il pédale à toute vitesse sous l'eau.

Voyez ce livre comme votre lac, où vous irez vous détendre le temps d'un pique-nique ou d'une promenade. Laissez votre inconscient travailler à son rythme, faire des liens, remanier les souvenirs, inventer des projections et dénouer les nœuds du passé. Petit à petit, vous allez déconstruire vos préjugés sur la douance, la haute sensibilité, le TDAH¹, l'autisme, mais aussi sur le genre féminin.

Réfléchir sur la notion de genre, pas si évident, n'est-ce pas? Car parler du genre, c'est toujours risquer d'y investir un peu de son histoire et de ses propres cécités. Mais en matière d'atypie, impossible de faire l'impasse tant le sexisme ordinaire a orienté les recherches dans ces domaines, et ce, depuis des années. Ainsi, dans ce livre, je vous propose de découvrir les atypies au féminin, et plus spécialement dans le monde professionnel. Car être une femme surdouée et/ou hypersensible, avec un TDAH ou non, ou des dys² au

travail, c'est totalement différent et cela amène d'autres interrogations, problématiques et solutions que pour nos homologues masculins.

Et je crois qu'il est temps, là aussi, d'être parfaitement à l'aise pour parler de ces différences. Car en les niant, on muselle totalement la souffrance de ces femmes. Il me semble important qu'on puisse, en France, au XXI^e siècle, parler de ces sujets sans entendre les bien-pensants s'insurger une nouvelle fois sur de prétendus « effets de mode » ou « effets Barnum ». Car cela est justement, à mes yeux, une autre et nouvelle forme de contrôle menant à la normalisation ou, pour reprendre l'expression de Todd Rose, une « tyrannie de la norme³ ». Nous avons tous nos singularités certes, mais tout le monde n'est pas neuroatypique ! Acceptons dès lors le fait que les différences existent, sans les juger ni les comparer.

Je vous propose de commencer ce voyage par un petit test, un moyen de voir dans quelles atypies et quels profils de femmes atypiques vous vous retrouvez, avant de poursuivre votre lecture pour approfondir la connaissance de vous-même.

Attachez bien vos ceintures, nous allons décoller !

TEST

Je vous propose une série de questions, basées sur divers tests de psychologie⁴ et en lien avec les neuroatypies, cependant je tiens à préciser que ce test n'a pas de fondement scientifique. Par ailleurs, sachez que peu de tests de personnalité conviennent aux atypiques, tant ces personnes s'adaptent, se suradaptent et évoluent sans cesse et très vite. Même avec le célèbre MBTI⁵, les surdoués, par exemple, peuvent présenter un profil le matin et un autre l'après-midi. Aussi, je vous invite à voir ces tests non pas comme des vérités immuables, mais comme une indication à un instant t qui peut vous éclairer sur vos besoins... ni plus ni moins! Vous trouverez là un certain éclairage pour vous aider à vous comprendre, vous et les autres femmes avec qui vous travaillez. Gardez néanmoins bien en tête qu'aucun test ni livre ne peuvent remplacer un rendez-vous et une analyse individuelle avec un professionnel formé.

Répondez à chaque question par une seule réponse. Si vous hésitez, optez pour la réponse qui vous semble la plus pertinente à ce moment.

Vous aurez l'occasion de le refaire à d'autres moments, même au cours de votre lecture, et vous percevrez alors votre évolution!

TEST

Question 1 : Enfant, on disait de vous que vous étiez dans la lune, réservée, très émotive ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 2 : Remettez-vous toujours tout en question ? Le doute fait-il partie de vous ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 3 : Êtes-vous très sensible aux arts (visuels ou auditifs), au point d'en pleurer d'émotions ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 4 : Aimez-vous les « fortes » expériences sensorielles (par exemple la nourriture épicée, les musiques du bout du monde, les sports extrêmes, etc.) ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

...

...

Question 5 : Les autres disent-ils de vous que vous êtes très énergique? Adorez-vous tout ce qui est lié au mouvement ou à l'activité physique?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 6 : Vos collègues disent-ils de vous que vous êtes totalement addict au travail (*workaholic*)?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 7 : êtes-vous capable de tout donner, jusqu'au point de vider votre réservoir d'énergie, pour aller au bout de vos rêves/convictions?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 8 : Fonctionnez-vous au défi? Et dès que vous en avez atteint un, il vous en faut un autre assez rapidement?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 9 : Êtes-vous en recherche constante d'un sens à donner à votre vie ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 10 : Êtes-vous trop sensible à l'immoralité et l'injustice au point que cela peut vous rendre malade même physiquement ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 11 : Vous sentez-vous trop sensible à l'humeur de vos collègues ? Percevez-vous sans même que l'on vous parle les états d'âme de chacun ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 12 : Vous êtes très sensible au bruit ? À la lumière ? Aux odeurs ? Travailler en *open space* est très compliqué pour vous ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

...

...

Question 13 : Vous pouvez tout oublier quand vous êtes en train de travailler, au point d'oublier certains rendez-vous ou même de manger?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 14 : Vous êtes facilement distraite par les *stimuli* extérieurs et vous concentrer sur une seule chose à la fois est compliqué?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 15 : Vous a t-on déjà reproché d'avoir des attentes trop élevées ou trop exigeantes à l'égard des autres?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 16 : Faites-vous partie de ces femmes qui ne peuvent jamais s'empêcher de voir tous les petits détails qui pourraient être améliorés?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 17 : Ressentez-vous beaucoup d'empathie et de compassion pour les autres ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 18 : êtes-vous souvent la confidente de votre entourage ? Ou la personne à qui on demande des conseils ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 19 : Avez-vous la bougeotte depuis toujours ? En classe, vous aviez du mal à rester assise et ça n'a pas changé au travail ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 20 : Lorsque vous êtes triste ou angoissée, cela peut sembler « disproportionné », au point où vous vous demandez si vous êtes « normale » ou dépressive ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

...

...

Question 21 : Évitez-vous les disputes et les conflits?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 22 : Êtes-vous mal à l'aise face à des situations de conflits même si vous n'êtes pas directement visée?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 23 : Êtes-vous à la recherche de l'authenticité?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 24 : Aimez-vous et pratiquez-vous l'introspection de manière naturelle?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 25 : Objectivement, pensez-vous réussir plutôt bien les choses que vous entreprenez?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 26 : Malgré vos choix atypiques, il n'est pas rare que les autres soient attirés par votre vision et désirent même y participer.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 27 : Vous ne supportez pas de parler ni de montrer ce que vous savez faire en public.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 28 : Vous avez besoin de tout comprendre, vous êtes excessivement curieuse et investigatrice.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

...

...

Question 29 : Vous savez jouer de vos charmes pour obtenir ce dont vous avez besoin.

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Question 30 : Rester seule ne vous dérange pas, bien au contraire !

- Oui
- Non
- Je ne sais pas, j'hésite...

Les résultats

Selon les réponses que vous avez données, entourez les lettres correspondantes. Puis, faites le calcul des lettres A, B, C, D, E, F, G, H pour trouver le profil qui vous correspond le plus.

Questions	Oui	Non	J'ai hésité
1	C E F G H	A D	B
2	C E F G	A D H	B
3	F G	A C D	B E H
4	A B C D F G	H	E
5	A D F	G H	B C E
6	C D H	A B F G	E
7	C D E F	G H	A B
8	B C D H	G	A E F
9	A B D E F	H	C G
10	A E F	B H	C D G

Questions	Oui	Non	J'ai hésité
11	EF	BDH	ACG
12	BCEGH	AD	F
13	CDEH	ABF	G
14	AEGH	BCD	F
15	CD	ABEG	FH
16	ACD	BH	EFG
17	ABCEFG	H	D
18	BCE	DH	AFG
19	F	BCDE GH	A
20	EFG	ABCD	H
21	CEGH	AD	BF
22	EGH	ACDF	B
23	CDEFG	A	BH
24	AEFH	BD	ACG

Questions	Oui	Non	J'ai hésité
25	BCDH	EG	AF
26	BCDF	AEG	H
27	EFG	BDH	AC
28	ABCDH	FG	E
29	BC	ADE GH	F
30	ACDGH	BF	E

Faites le total de :

A : E :
 B : F :
 C : G :
 D : H :

Analyse de vos résultats

Il n'est pas surprenant que plusieurs profils apparaissent et qu'aucun ne sorte vraiment du lot, c'est d'ailleurs là un signe supplémentaire de votre fonctionnement atypique. En effet, les femmes atypiques cumulent souvent plusieurs atypies et savent si bien s'adapter à leur interlocuteur qu'elles ont, avec le temps, su développer plusieurs profils. Cependant, deux ou trois grands profils devraient pouvoir se dégager du test. Si ce n'est pas le cas, pas de panique, vous retrouverez dans chaque profil des astuces pour mieux comprendre et appréhender vos atypies au travail... et c'est bien là tout le principal!

Les 8 profils possibles de femmes atypiques

Voici une brève description des profils de femmes atypiques. Bien sûr, chacun sera développé dans un chapitre dédié, mais vous les retrouverez également un peu dans chaque chapitre, notamment avec les petits dialogues proposés.

Pour ce qui est des atypies (douance, hypersensibilité, TDAH...) tout vous est expliqué en introduction.

ATTENTION

Ce test ne peut en aucun cas faire l'objet d'un diagnostic, seul un rendez-vous avec un professionnel formé pourra vous le confirmer ou infirmer. Cependant, les personnes ayant déjà réalisé une analyse de leurs atypies pourront s'y retrouver plus facilement.

Si vous avez le plus de :

- **A** : vous correspondez davantage au profil **Aurélie** ;
- **B** : vous correspondez davantage au profil **Bénédicte** ;
- **C** : vous correspondez davantage au profil **Carole** ;
- **D** : vous correspondez davantage au profil **Dahlia** ;
- **E** : vous correspondez davantage au profil **Émilie** ;
- **F** : vous correspondez davantage au profil **Fatima** ;
- **G** : vous correspondez davantage au profil **Gaby** ;
- **H** : vous correspondez davantage au profil **Héloïse**.

Aurélie : Ce profil de femmes correspond à celles qui ne rentrent dans aucun moule, elles ont du mal avec l'autorité, elles remettent tout en question et en particulier les règles. Elles vivent très mal les injustices et ont l'âme militante. En entreprise, elles sont celles qui osent élever la voix pour faire évoluer les choses, au risque de passer