

Quand s'adapter revient à se trahir – ou lorsque la conformité devient une petite mutilation quotidienne



Il y a quelque chose d'épuisant, et même de profondément humiliant, dans cette habitude de faire semblant d'être normal pour rassurer tout le monde. Comme si exister ne suffisait pas, comme s'il fallait encore se corriger, se calmer, se réduire, se polir pour devenir supportable. Très tôt, on comprend, même sans qu'on nous le dise ouvertement, qu'il vaut mieux ne pas occuper trop de place, ne pas exprimer trop vivement ce que l'on ressent, ne pas laisser paraître ce qui nous rendrait trop singulier, trop intense ou simplement trop différent. Alors on s'ajuste. On atténue ce qui pourrait surprendre, on corrige ce qui risquerait de déranger, on présente de soi une version plus lisse, plus neutre, plus facilement acceptable. Peu à peu, on apprend ainsi à devenir supportable aux yeux d'un monde qui récompense bien plus volontiers la conformité que la vérité.

Le problème, c'est que cette fameuse normalité n'a rien de naturel. C'est une petite tyrannie molle, floue, jamais tout à fait nommée, mais partout présente. Elle ne dit pas toujours ce qu'il faut être, mais elle fait très bien sentir ce qu'il ne faut surtout pas montrer.

Faire semblant d'être normal, c'est entrer chaque jour dans une comédie médiocre dont on n'a jamais demandé le rôle. C'est sourire avec application quand on étouffe. C'est répondre "ça va" par réflexe alors qu'on se sent traversé par tout

autre chose. C'est retenir certains gestes, surveiller sa voix, neutraliser son enthousiasme, corriger sa tristesse, camoufler sa colère, atténuer ce qui fait relief. C'est porter un masque si longtemps qu'on finit par parler avec lui. Et le plus cruel, c'est que ce masque finit par être récompensé. On vous trouve agréable, raisonnable, mesuré, adapté. Autrement dit : suffisamment amputé pour ne plus déranger personne.

On nous vend cela comme de la maturité. Très souvent, ce n'est que de la domestication. On ne nous apprend pas à vivre avec les autres ; on nous apprend à ne pas troubler leur confort. Ce n'est pas la même chose. Il y a une immense différence entre apprendre la vie collective et apprendre à disparaître juste assez pour qu'on vous tolère. Beaucoup de gens ne sont pas socialisés : ils sont dressés. Dressés à ne pas faire de vagues, à ne pas poser de questions embarrassantes, à ne pas montrer des émotions trop nettes, à ne pas exprimer des goûts trop francs, à ne pas habiter trop visiblement leur étrangeté. On leur enseigne la discrétion comme une vertu alors qu'il s'agit souvent d'une capitulation anticipée.

Car la normalité, dans bien des cas, n'est rien d'autre qu'une convention de paresse. Elle arrange les esprits peu curieux, rassure les conformistes, protège les gens qui ne veulent surtout pas avoir à élargir leur vision du monde. Celui qui ne rentre pas dans le décor oblige les autres à penser, à déplacer leurs habitudes, à revoir leurs petites certitudes. Et beaucoup détestent cela. Ils préfèrent appeler "exagération" tout ce qui les dérange, "bizarrerie" tout ce qu'ils ne comprennent pas, "problème" tout ce qui ne se plie pas à leur petite géométrie mentale. Alors, pour éviter les froncements de sourcils, on apprend à se tenir tranquille. On intériorise la censure. On devient soi-même le gardien de sa propre réduction.

Ce besoin de paraître normal repose presque toujours sur la même peur : celle d'être rejeté. D'être trop visible. D'être jugé. D'être désigné. D'être seul. Et cette peur n'a rien d'imaginaire. Beaucoup ont appris, parfois très tôt, que la différence se payait. Pas toujours par une grande violence spectaculaire, mais par mille petites humiliations : une remarque qui classe, une ironie qui pique, une manière de vous regarder comme si vous étiez légèrement de travers.

Alors on compose. On lisse. On s'invente une version moins risquée de soi-même. On ne ment pas totalement, bien sûr. On retouche. On coupe. On retire un peu de couleur, un peu de voix, un peu de feu. Juste assez pour passer inaperçu et dans la norme...

Mais il y a un prix. Et ce prix est lourd. À force de se rendre acceptable, on devient parfois méconnaissable à ses propres yeux. On vit dans une proximité étrange avec soi-même, comme si l'on était là sans y être tout à fait. On fonctionne, on répond, on joue le jeu, mais quelque chose en nous se retire. Une énergie. Une spontanéité. Une joie brute. Une façon d'habiter sa propre vie sans avoir l'impression de la négocier en permanence. Vivre contre soi ne fait pas de bruit au début. Cela ressemble à de l'adaptation. Puis cela devient une lassitude chronique. Une fatigue de

fond. Une irritation sans objet clair. Une tristesse mal rangée. Une colère qu'on ravale jusqu'au jour où elle déborde pour une raison apparemment dérisoire.

C'est là qu'il faut dire les choses plus franchement : faire semblant d'être normal n'est pas une petite stratégie anodine, c'est souvent une manière de se trahir à dose régulière. Pas toujours par lâcheté individuelle, mais parce qu'un ordre social entier préfère des gens gérables à des gens vrais. Un être trop vivant dérange. Un être trop sincère oblige. Un être trop **LIBRE** inquiète. La société aime les différences décoratives, celles qu'on peut consommer gentiment, mais elle supporte beaucoup moins les différences incarnées, celles qui changent vraiment une présence, une voix, un comportement, une manière d'aimer, de penser ou d'occuper l'espace. On adore la singularité comme slogan. On la déteste dès qu'elle devient concrète.

Le plus pervers, c'est qu'on finit par appeler "normalité" ce qui n'est souvent qu'une peur collective très bien organisée. On traite comme naturel ce qui est en réalité le produit d'une longue discipline sociale. Être mesuré, discret, lissé, prévisible, pas trop intense, pas trop bizarre, pas trop sensible, pas trop vrai : voilà le portrait implicite de l'individu acceptable. Et si vous ne correspondez pas à cela, on vous pousse gentiment, ou moins gentiment, à rentrer dans le rang. On vous conseille de vous calmer, de vous modérer, de ne pas trop en faire, de choisir vos combats, de rester présentable. Bref, on vous invite à vous rendre plus pratique pour les autres.

Or il faut parfois avoir le courage de devenir impopulaire ou du moins, moins consensuel. Pas insupportable, pas arrogant, pas théâtralement rebelle — juste impossible à réduire complètement à des normes imposées. Il faut parfois cesser de collaborer à sa propre disparition. Dire non quand on veut dire non. Dire oui sans s'excuser. Laisser paraître des goûts qui ne correspondent pas à ce que le plus grand nombre juge acceptable. Cesser de s'expliquer à chaque fois qu'on déborde un peu du cadre. Accepter d'être mal lu par les gens qui n'ont de toute façon jamais eu l'intention de vous comprendre.

Cela ne se fait pas d'un coup. On ne retire pas un masque collé depuis des années comme on enlève un manteau. Il faut parfois du temps pour retrouver sa voix, ses gestes, son goût, son aplomb, sa manière propre d'exister. Il faut réapprendre à ne pas demander pardon pour sa singularité. Il faut aussi accepter une chose que beaucoup redoutent : oui, certains seront dérangés. Oui, certains préféreront la version plus neutre, plus polie, plus facile de vous-même. Oui, certaines relations tenaient surtout parce que vous y occupiez moins de place que vous n'auriez dû. Mais à quoi bon être accepté partout si c'est au prix d'une présence sans vérité ?

La vraie question n'est peut-être pas : comment devenir normal ? Elle est plutôt : au nom de quoi faudrait-il continuer à l'être, si cette normalité exige que l'on se mutile doucement pour rester tolérable ? Pourquoi faudrait-il persévérer dans une version affadie de soi pour ménager des gens qui, eux, ne se demandent jamais ce

qu'ils imposent aux autres par leur étroitesse, leur conformisme ou leur besoin de tout ramener à ce qu'ils connaissent déjà ?

Il y a, dans le fait de cesser de faire semblant, quelque chose de profondément libérateur mais aussi de politiquement utile. Car chaque personne qui cesse de jouer la comédie de la normalité ouvre un peu l'espace pour les autres. Chaque geste plus vrai fissure le décor. Chaque présence moins domestiquée rappelle à ceux qui étouffent en silence qu'il existe une autre manière de vivre que dans la retenue permanente. On parle souvent du courage comme d'un exploit spectaculaire ; parfois, il consiste simplement à ne plus se corriger en permanence pour rassurer des gens qui ne vous auraient jamais offert la même délicatesse.

Le monde n'a pas besoin de davantage de normalité feinte. Il croule déjà sous les êtres retenus, ajustés, socialement impeccables et intérieurement absents. Ce dont il manque, c'est de présences plus franches, plus habitées, plus sincères, moins occupées à paraître supportables. Des gens qui n'aient pas honte de leurs marges, de leurs intensités, de leurs décalages, de leurs contradictions même. Des gens qui cessent de se demander à chaque instant si leur vérité ne sera pas "de trop".

Faire semblant d'être normal pour ne pas déranger, c'est souvent laisser gagner les plus étroits. C'est leur accorder le pouvoir de définir la température acceptable de l'existence. C'est accepter que leur confort compte plus que votre vérité. Il serait peut-être temps de renverser un peu la charge. Ce qui dérange, au fond, ce n'est pas d'être différent. C'est de refuser assez longtemps de l'être au grand jour pour que les normes continuent tranquillement à régner sans jamais rencontrer de résistance.

Neil Wood



Neil Wood est un auteur qui pourrait s'apparenter à un électron libre. Il n'aime guère être mis en avant et peine à admettre qu'il écrit depuis ses vingt ans. Il aime s'essayer à toutes sortes de genres de littérature, aime les sujets forts et profonds. Il dépeint la vie des autres avec une précision d'orfèvre sans oublier l'alchimie des mots.

Ayant une grande expérience de l'être humain par ses différentes formations et son expérience dans le social, il arrive à peindre les âmes avec une certaine poésie, sans tomber dans le pathos et en y insufflant même, de la poésie.

Il écrit des nouvelles, des romans et aime bien s'adonner à quelques chroniques. Il écrit ici sous un nom de plume, mais a publié dans diverses maisons d'édition d'autres ouvrages que ce soit sous son vrai nom ou un autre nom de plume.