

**Laurie Hawkes**  
Psychologue

# Le sentiment d'être différent

S'épanouir quand on n'entre pas  
dans les cases



Comprendre & Agir

● Éditions  
**EYROLLES**

## Changer, guérir, ce n'est pas entrer dans la norme, c'est vivre bien avec ce que l'on est ou ce que l'on a

On peut se sentir *différent* de bien des manières. Différence cognitive, appartenance sociale, maladie ou handicap, secret familial, couleur de peau ou traumatisme... Ne pas correspondre à ce qui est perçu comme la norme peut conduire à une crainte du regard de l'autre, une mauvaise image de soi, de la honte, mais aussi nous confronter à la douleur du rejet ou du harcèlement. « Être différent », de façon visible ou invisible, influe indéniablement sur la manière dont nous nous construisons, dont nous nous relient aux autres, et sur les choix que nous faisons.

Loin de nous enjoindre à la normalité, l'auteure nous invite à prendre en compte les blessures de notre Enfant intérieur et, grâce à notre Parent interne, à réécrire ce que l'analyse transactionnelle nomme le scénario de vie. Nous approprier notre différence, affranchis des croyances et des jugements, nous permettra de choisir notre voie d'épanouissement. Si ne pas être comme les autres nous impose trop souvent des limites, cela nous ouvre aussi à d'autres chemins, plus personnels.

Laurie Hawkes est psychologue clinicienne, psychothérapeute certifiée en analyse transactionnelle, formatrice et superviseur. Elle est également l'auteure du Grand livre de l'analyse transactionnelle, de 50 exercices d'estime de soi et de La force des introvertis, parus aux éditions Eyrolles.

Le sentiment d'être  
différent

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Facompo  
Correction/relecture : Virginie Leduc

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-00663-0

Laurie Hawkes

# Le sentiment d'être différent

S'épanouir quand on n'entre  
pas dans les cases

● Éditions  
**EYROLLES**



# Sommaire

Introduction .....	1
--------------------	---

## Partie 1

### Tant de façons d'être différent

<b>Chapitre 1 – Est-ce normal d'être différent ?</b> .....	9
La norme statistique .....	10
La norme comportementale.....	11
Se faire remarquer.....	13
Notre manie de faire des catégories.....	17
<b>Chapitre 2 – La différence, c'est dans la tête ?</b> .....	19
La neurodiversité .....	20
Introvertis.....	26
Hypersensibles et autres « anormaux du ressenti ».....	27
La « folie ».....	28
Une sexualité différente .....	33
Traumatisés .....	36
<b>Chapitre 3 – La différence dans la peau</b> .....	37
Visiblement différent.....	37
Différences invisibles .....	40
<b>Chapitre 4 – La différence que l'on tait</b> .....	45
La pauvreté.....	45
Racisme et xénophobie .....	50

<b>Chapitre 5 – Non conformes aux codes sociaux</b> .....	53
Homosexualité et autres vécus LGBTQIA+ .....	53
Harcèlement scolaire et enfants maltraités ou abusés.....	55
Les femmes (et les hommes !) victimes de violence ou de harcèlement .....	57
Les femmes sans enfant.....	58
Les abstinents .....	59
Les « sans famille » .....	60
Les parents gênants .....	62

## Partie 2

### Les racines

<b>Chapitre 6 – La honte de la différence</b> .....	71
Premières hontes.....	75
Honte et culpabilité .....	76
Honte de la différence .....	81
La honte des victimes.....	83
Honte et secret.....	84
<b>Chapitre 7 – Le sentiment de différence vu par l'analyse transactionnelle</b> .....	87
La « position de vie » .....	87
Le Parent intérieur .....	90
Le scénario de vie .....	95
<b>Chapitre 8 – De la différence à l'exclusion</b> .....	105
L'accident de la vie .....	105
La surdité .....	106
La pauvreté.....	107
L'autisme et le cas Greta.....	108

### Partie 3

## Mieux vivre sa différence

<b>Chapitre 9 – S’appropriier sa différence</b> .....	117
La parole thérapeutique.....	117
Traiter .....	122
Faudrait-il être normal ? .....	135
<b>Chapitre 10 – S’aider des autres</b> .....	139
Les réseaux sociaux .....	139
L’aide des animaux.....	142
Trouver sa « niche » .....	144
Inclure les personnes en situation de handicap .....	147
« Different pride », lutter pour soi et pour les autres .....	150
<b>Chapitre 11 – Réécrire son scénario de vie</b> .....	155
Choisir son camp.....	155
Un bel exemple d’évolution .....	164
<b>Conclusion – Célébrons nos différences</b> .....	169
Être heureux .....	169
Prendre sa place .....	171
Du normal quand même... ..	172
Être comme tout le monde .....	173
Bref, tous différents !.....	174
<b>Bibliographie</b> .....	177
Ouvrages.....	177
Presse.....	180
Films .....	181
En ligne .....	181



# Introduction

En tant que psychothérapeute, j'ai rencontré un grand nombre de personnes qui voulaient améliorer leur vie d'une façon ou d'une autre. Mais une question revient très souvent : « Est-ce que c'est normal ? », voire « Est-ce que je suis normal ? ».

Tant de gens craignent d'être « anormaux » dans leurs réactions, leurs émotions, leurs comportements, leur façon de parler, de s'habiller, de tenir leur maison... Peur d'être « bizarres », perçus comme indésirables, des parias...

Peut-être s'agit-il d'une peur universelle : être « anormal » et pour cette raison, être rejeté, exclu du groupe ? Or nous sommes des animaux sociaux, nous avons besoin d'appartenir à un groupe. Nous vivons de liens dès le début de notre vie. Le grand pédopsychiatre Donald W. Winnicott a eu cette phrase célèbre : « Un bébé, ça n'existe pas. » Évidemment nous savons tous que les bébés existent, mais il voulait dire qu'un bébé, c'est avec une mère – ou un père, en tout cas, quelqu'un qui s'occupe de lui.

Nous avons donc besoin d'appartenir à un groupe, à une famille, à un lien d'amitié. D'ailleurs, y a-t-il une sensation plus délicieuse que de se découvrir un point commun important avec quelqu'un ? Qui n'a pas fait cette expérience, de discuter avec une nouvelle

connaissance, de confier une façon de penser que l'on a, une préférence ou un dégoût alimentaire, et que l'autre personne, ravie, déclare : « Ah moi aussi, c'est pareil ! » Cela peut engendrer une sorte de jubilation ; en tout cas, c'est très plaisant. Ah, on n'est pas seul avec cette particularité !

Ce livre n'est pas un traité sur « comment ne plus être différent ». Il ne contient aucun remède miracle, aucune explication limpide, aucune théorie psychologique révolutionnaire pour expliquer et « résoudre » chaque différence, ni l'ensemble des différences. Il vise simplement à atténuer la souffrance éventuelle de ce sentiment d'être à part, en créant une sorte de groupe virtuel, celui des lecteurs et des personnes « différentes » décrites ici.

Se sentir différent, donc, c'est souvent avoir l'impression ou la crainte d'être « anormal », ce qui est en général vécu de façon douloureuse. Certes, il arrive que l'on s'enorgueillisse de sa différence, mais cet orgueil même est souvent une défense, une sorte de « même pas mal ». Car en général, se sentir différent, c'est aussi avoir l'impression d'être jugé, scruté, rejeté. De ne pas pouvoir faire partie du groupe humain général, ne pas être inclus. C'est à ces vécus difficiles que s'adresse ce livre. La première partie propose une sorte de catalogue à la Prévert des principales (et nombreuses !) façons et raisons de se sentir différent. L'apparence, la façon de penser, d'agir ou de réagir, les circonstances de vie... tant d'aspects de notre être ou de notre vie qui peuvent nous complexer.

En deuxième partie du livre sont proposées des explications de ce qui rend ces vécus si pénibles. Le principal problème, c'est la honte.

De façon injustifiée, ces différences nous font honte, or ce ressenti est tellement douloureux que nous voulons cacher à la fois la différence et la honte engendrée. Se sentir différent, c'est souvent avoir une impression profonde, pas toujours consciente ni formulée ainsi, que « quelque chose ne va pas chez moi ». « Les autres gens ne sont pas comme ça », « Moi, j'ai un défaut, un problème, une façon d'être, une tache, une tare... quelque chose qui me met à part »... Tout cela affecte notre scénario de vie. Ensuite quelques concepts d'analyse transactionnelle aident à décoder ce qui se passe en nous, comment nous arrivons à faire de notre différence quelque chose d'aussi lourd.

Enfin en troisième partie, nous verrons des pistes pour mieux vivre sa différence. Notre époque, heureusement, est propice à s'affirmer, aussi faut-il en profiter et cultiver sa fierté d'être qui l'on est. L'inclusion des différents handicaps est prônée partout (même si elle n'est pas toujours appliquée). Les professionnels de santé s'appliquent à tenir compte de facteurs de diversité dans leur diagnostic ou leur évaluation<sup>1</sup>. Mais nombre d'avancées sont encore nécessaires ! Le chemin est éclairé par les nombreux exemples actuels de personnes se montrant avec leur différence. Rien de tel que de partager, de se sentir en bonne compagnie, pour se sentir mieux avec ses différences.

---

1. Voir en bibliographie l'ouvrage de Smith et Krishnamurthy, *Diversity-Sensitive Personality Assessment*.



## **PARTIE 1**

# Tant de façons d'être différent



En réfléchissant aux différentes façons de se vivre comme différent, il m'en est apparu une variété infinie – et encore, je n'ai sûrement pas pensé à tout. Mais j'en décris un certain nombre, sur les plans neurologique, psychologique, physique, social... C'est tellement vaste que je préfère commencer par décrire un état qui ne serait pas « différent » : un état supposé « normal ».



# Est-ce normal d'être différent ?

# 1

Qu'est-ce qui est considéré « normal » au <sup>xxi</sup> e siècle ? Et d'ailleurs, le « normal » est-il souhaitable ? La vision de la personne normale qui va bien (ni déprimée, ni anxieuse, ni malade), vit bien (a un logement, dont elle est éventuellement propriétaire), est en couple avec deux enfants, semble aujourd'hui un peu étouffante. Les jeunes ont toujours bousculé les habitudes de leurs aînés, mais maintenant le monde change de plus en plus vite, à une allure sans précédent. Il faut soit ajuster de façon très souple notre vision de ce qui est normal, soit... s'habituer à vivre hors de la normalité !

« Je ne suis pas normal... » Cette phrase (ce ressenti, cette étiquette) parfois lancée cruellement par d'autres (« Tu n'es pas normal ! ») fait tellement mal ! Des montagnes de souffrance ont conduit quantité de gens à faire appel à la chirurgie esthétique, à consulter des thérapeutes, à chercher à se conformer à un modèle souvent illusoire. Quand on se sent « anormal », on souhaite plus que tout pouvoir passer inaperçu, être, sinon beau ou remarquable, du moins normal. Ne pas se faire remarquer.

Pas normal le « geek ». Pas normal le jeune qui a perdu un parent. Pas normal le voisin solitaire. Pas normale la fille très grande. Pas normal l'enfant hyperactif. Pas normale la personne qui marche bizarrement. Et ainsi de suite...

## La norme statistique

Pendant mes études de psychologie, j'ai appris le concept mathématique de courbe de Gauss, aussi appelée « distribution normale ». Cette courbe dite aussi « en cloche » montre où se situe la moyenne pour une population (taille moyenne, intelligence moyenne...) et comment les individus se répartissent autour de cette moyenne. Une grosse majorité (68 %) se situe à un « écart-type » de la moyenne, c'est-à-dire que 68 % de la population est entre tel et tel chiffre, et 90 % à deux écarts-types de cette moyenne. Par exemple, si l'on cherche « courbe de Gauss » sur Internet, on peut trouver une courbe décrivant la taille des Français. La moyenne étant 1 mètre 71, 90 % de la population mesure entre 1 mètre 51 et 1 mètre 83. Seuls 5 % des Français mesurent moins ou plus. Statistiquement, donc, on peut poser une « norme ». Les personnes mesurant 1 mètre 90 et plus sont « anormalement grandes », celles mesurant moins de 1 mètre 50 sont « anormalement petites ». La norme étant ici synonyme de fréquence : on rencontre peu de personnes si grandes ou si petites. De même, les centenaires sont « anormaux » ! Peu de gens ont la chance d'atteindre cet âge. Jeanne Calmant était « très anormale » !

À part cette norme de fréquence, quelles autres normes peut-on imaginer ? S'agit-il de se comporter « normalement » ? Là, ça

se complique, car on quitte la statistique pour un domaine plus descriptif, voire prescriptif.

## La norme comportementale

Annie Ernaux décrit ce vécu dans les années 1950, dans une petite ville française : « *Être comme tout le monde* était la visée générale, l'idéal à atteindre. L'originalité passait pour de l'excentricité, voire le signe qu'on a un grain. Tous les chiens du quartier s'appelaient Miquet ou Bobby<sup>1</sup>. »

Les gens « normaux » sont censés accomplir un certain nombre de choses, tenir certains rôles sociaux, et même, y être « accomplis ». Sinon, le fameux complexe de l'imposteur n'est pas loin : il y a quelque chose que je *devrais* savoir faire (et bien de préférence), « normalement », mais je ne le sais pas et je dois dissimuler mon incompétence.

Tant qu'on vit selon « ce qui se fait », on peut être considéré comme « normal » – du moins vu de l'extérieur ! Donc si l'on brossait le portrait de « la personne normale », on aurait une liste qui pourrait ressembler à ceci :

- aimable, polie, serviable ;
- mariée ou du moins en couple, plutôt hétérosexuelle (bien que cette norme-là évolue, du moins dans notre pays) ;
- habillée de façon classique, éventuellement originale, mais de « bon goût » (« bon » = ... ? Normal, pardi !) ;

---

1. Dans son livre *La Honte* (voir bibliographie), p. 70. Italiques dans le texte.

- vivant dans un logement agréable et décoré « avec goût » (beau sans ostentation, sauf si l'on fait partie des très riches, mais ces derniers sont-ils vraiment « normaux » ? Pas au sens statistique, en tout cas !) ;
- parent de deux ou trois enfants avant l'âge de 40 ans ;
- lesdits enfants sont « bien élevés » (propres, polis, pas agités, surtout en société, bons en classe, correspondant à ce qu'on attend d'un garçon ou d'une fille...) et inscrits à des activités intéressantes ;
- sociable, sachant recevoir (faire une belle table, un plan de table pour les convives, bien cuisiner, animer la conversation tout en laissant la place aux invités...) ;
- dévouée à ses enfants mais s'octroyant un hobby, de préférence sportif, et correspondant à son sexe (football ou rugby pour les hommes, danse ou art floral pour les femmes...) ;
- ah, j'oubliais ! Plutôt agréable physiquement !

Bref, un monde qui évoque un peu les *Stepford wives*<sup>1</sup> ! Une sorte de standardisation effrayante, où tout le monde serait à peu près pareil. Un cauchemar. Fort heureusement, nous avons peu de chances (ou de risques !) de devenir tous parfaitement normaux. Mais les « complexes » rongent beaucoup d'entre nous, qui ne nous trouvons pas assez ceci, ou bien trop cela. Une compétence que nous n'avons pas, ciel ! Complexe d'infériorité. On se raconte

---

1. Voir le roman d'Ira Levin (cité en bibliographie), dépeignant une ville où toutes les femmes sont étrangement belles et excellentes ménagères, constamment souriantes et élégantes, comme si elles avaient subi une sorte de lavage de cerveau. Il a été adapté au cinéma en 1975 puis de nouveau en 2004. L'expression est restée dans la langue anglaise pour décrire des femmes parfaites, ou... « trop normales » !

que « la société » attend cela de nous. Et comme « la société » est difficile à interroger, on risque de rester coincé avec son complexe, convaincu d'être porteur d'une anomalie hypothétique.

Dans la troisième partie, nous reviendrons sur l'importance d'une « certaine anormalité<sup>1</sup> » pour prendre soin de sa propre santé mentale.

## Se faire remarquer

### L'extravagance

Être différent... certains y tiennent absolument ! Ceux qui disent d'un air faussement gêné : « Je suis un peu bizarre, je n'aime pas partir en vacances », « Je ne porte que du rose, que voulez-vous ! ». Et ceux qui affirment d'un ton triomphant : « Je ne suis pas normal, j'adore l'eau froide » (sous-entendu : « Je suis un vrai dur ! »).

Il y a parfois la recherche d'une forme d'élégance, donnant envie de ne pas être totalement comme tout le monde, de ne pas faire exactement comme la masse, la foule, de ne pas avoir « l'esprit moutonnier ». De ces différences-là, on est fier. Certains se féliciteront de ne pas assister au défilé du 14 Juillet, de ne pas aller au bord des routes pour le passage du Tour de France, d'être « hors des hordes », comme l'annonçait une célèbre agence de voyages il y a quelques décennies. D'autres, au contraire, tiennent absolument à s'associer à ces événements nationaux, pour exprimer leur soutien,

---

1. Expression empruntée à l'ouvrage de Joyce McDougall, *Plaidoyer pour une certaine anormalité* (voir bibliographie).

leur appartenance. Certains tirent un petit sentiment de supériorité du fait d'y être, ou de ne surtout pas y être...

En général on ne voudrait pas être remarqué pour des choses bizarres. Pour des choses originales, éventuellement, parce qu'on est très, très beau, ou parce qu'on porte des choses intéressantes, peut-être très coûteuses, voire de luxe. Être « original », oui. Être « un original »... hmm, cela peut déjà être une critique plus ou moins implicite. De même, être « excentrique ». Parfois, on se sent différent d'une façon pas très confortable, et on va tenter de le masquer en se rendant encore plus différent. Par exemple, une personne qui a un poids bien au-dessus de cette fameuse moyenne peut décider de porter des vêtements particulièrement voyants, au lieu de tenter de camoufler ses rondeurs sous des drapés de couleurs sombres. Autant se faire remarquer pour des raisons que l'on maîtrise !

Les jeunes qui portent des tenues extravagantes, voire provocantes, comme la mode des pantalons qui arrivent sous les fesses, attirent délibérément l'attention, mais cela part d'une démarche plutôt rebelle. On a envie de se faire remarquer de cette façon-là, même envie que les gens soient critiques, pour montrer qu'on est défiant, que ça ne nous fait rien, « ha, même pas mal » !

## **La discrétion**

« Arrête de faire ton intéressant », disent certains parents à l'enfant turbulent, clown, bruyant, qui pleure ou s'énerve – bref, ne passe pas inaperçu. Ou bien, « Arrête, tu vas nous faire remarquer ! », pour les parents discrets craignant les regards réprobateurs.

Nous grandissons souvent dans l'idée qu'il faut se fondre dans la masse, ne pas attirer l'attention. Parfois, cela vient d'expériences difficiles vécues par les parents ou par leurs propres parents ou même grands-parents : immigrés sans papiers craignant d'être contrôlés par la police, familles juives pendant la Seconde Guerre mondiale sous l'occupation allemande, par exemple. Passer inaperçu pouvait être d'une importance vitale.

Parfois, il s'agit simplement d'une règle de vie, d'une forme de savoir-vivre : l'élégance, pour ces personnes-là, se doit d'être discrète ! Ou bien, on redoute les retombées si on montre que l'on possède quelque chose (fortune, bonheur...) que d'autres pourraient nous envier. « Pour vivre heureux, vivons cachés. »

« Un original »... On dit cela parfois avec tolérance, parfois avec une critique voilée. Je songe à un ex-voisin qui aimait assez se faire remarquer. Probablement bipolaire, il était discret par phases et à d'autres moments, extrêmement agité : s'achetant une batterie, hébergeant dans son 3-pièces jusqu'à dix personnes dont certaines à la mine assez patibulaire, organisant des combats de boxe dans son appartement... Un soir où mon compagnon, qui se levait tôt le lendemain, était monté demander plus de silence, deux grands gars musclés avaient menacé de le balancer dans l'escalier. Original comme cela, c'est une bonne façon de se faire rejeter !

## **L'image de l'anti-héros**

Dans les séries TV, depuis plusieurs années, figurent souvent des héros qui présentent une particularité. Dans les anciennes, il y avait *Monk*, ce détective doté d'un TOC (Trouble obsessionnel

compulsif), de quelques manies et phobies assez notables. Plus tard, dans la série *Bones*, l'héroïne principale, le Dr Temperance Brennan, me semble proche du spectre autistique – en tout cas elle a bien du mal à décoder les émotions des autres et à les comprendre. Actuellement en France, la série *Capitaine Marleau* se centre sur cette capitaine de gendarmerie plutôt loufoque, maladroite dans les interactions humaines et qui exagère délibérément sa maladresse afin de déconcerter les suspects. Dans la série franco-belge *Astrid et Raphaëlle*, Astrid est une documentaliste autiste, très efficace dans son rôle auprès de la commandante Raphaëlle. Dernièrement, dans *HPI*, Audrey Fleurot campe un personnage peut-être autiste Asperger, en tout cas haut potentiel et ne sachant pas très bien gérer les interactions sociales ni certaines situations. On a encore la série médicale *Good Doctor*, avec son héros autiste brillant ; *Big Bang Theory* avec ses surdoués un peu handicapés de la relation, surtout Sheldon qui montre certains traits autistiques... Tous originaux, ou en tout cas, « différents » !

Dans le monde de la BD, récemment *Mortelle Adèle* et son « gang des bizarres » luttent contre les stéréotypes et le règne des « normaux » qui ont tout bon. Chez elle, comme chez certains de ces personnages, une bonne défense a été construite. Au lieu de se laisser blesser par le fait que d'autres les jugeraient bizarres, ils anticipent et se proclament eux-mêmes bizarres, exagérant même leurs particularités.

Mais le plus souvent, on a plutôt envie de ne *pas* se faire remarquer, surtout pour quelque chose qu'on n'a pas mis en place délibérément, qui fait partie de qui l'on est. On ne souhaite pas attirer les

regards, souvent perçus comme des jugements voire une marque de dégoût, alors que ce n'est pas forcément le cas. Parfois il s'agit juste d'une personne qui s'intéresse à autrui, qui voudrait que son intérêt soit un cadeau, et non une charge, un fardeau...

## **Notre manie de faire des catégories**

Depuis l'enfance, nous apprenons à classer les objets (rond, carré, rouge, bleu...), les animaux (chat, chien, insecte, lion...), et les humains (garçon ou fille, intelligent ou pas, beau ou pas, grand ou petit...). Regrouper les choses ou les êtres, c'est rassurant. On sait où ranger les différents phénomènes rencontrés dans la vie. Il y a longtemps, une de mes patientes me racontait que sa nièce âgée de 6 ans lui avait demandé : « Est-ce que tu es une maman ? » « Non », répondit la jeune femme. « Ah, alors tu as une maman ! » L'enfant avait besoin de tiroirs où classer les gens de sa famille.

L'ennui, c'est que ça ne marche pas toujours. Ou pas avec tout, notamment pas avec les êtres humains. Suis-je vieille ou non ? Suis-je logique ou non ? Suis-je grande ou petite ? Suis-je introvertie ou extravertie ? Un peu entre les deux... Cela dépend de qui m'évalue !

Depuis quelques années, certains groupes LGBTQI+ s'érigent contre le classement obligatoire en « garçon/fille ». Au lieu des pronoms personnels « il » ou « elle », ils proposent « iel », un pronom « non binaire » pour les personnes ne voulant pas s'identifier à un sexe. Nous pouvons apprendre de cette fluidité pour assouplir nos propres catégories et éviter de trop ranger les gens que nous croisons dans des cases.

La notion de « normal » ou « différent » relève aussi de cette tendance à catégoriser. Il existe, certes, des façons d'être clairement différent, comme avoir une jambe en moins. Elle n'est pas « un peu manquante ». Ou encore, on n'est pas « un peu » atteint de mucoviscidose. Mais il existe des degrés dans la maladie ou dans la réadaptation, dans la capacité à mener une vie... « normale ».

En fait, il existe des continuums sur beaucoup de dimensions, par exemple l'intelligence. On n'est pas soit bête soit intelligent, on se situe plus ou moins haut par rapport à différentes formes d'intelligence. Ou bien l'introversion/extraversion, on n'est pas forcément, ou pas tout le temps, l'un ou l'autre. La taille : on peut être grand par rapport à un groupe d'enfants, mais petit par rapport à une équipe de basketteurs. On est « de l'est » pour certains, « de l'ouest » pour d'autres. Bref, c'est souvent une question de point de vue et de relativité !

Arriverons-nous un jour à nous passer des catégories ? Probablement pas, car cela a tout de même son utilité. Mais assouplir les cases et penser plus souvent en termes de continuum serait sûrement un progrès. Penser aussi à fluidifier, c'est-à-dire prévoir des passerelles entre les différents tiroirs. Ainsi, l'évolution actuelle de la société vers l'inclusivité est vraiment prometteuse. On cherche à intégrer dans la société les personnes moins mobiles physiquement, moins rapides intellectuellement, etc.

# La différence, c'est dans la tête ?

# 2

Après ces rêves d'abandonner les catégories, voilà que je commence par une liste de différences ! Prenons cela non comme des catégories, mais comme un panorama de situations dans lesquelles on peut se vivre douloureusement comme différent. L'idée n'est pas que vous vous rangiez dans une ou plusieurs de ces « anomalies », mais d'offrir des exemples potentiellement rassurants : pour savoir que vous n'êtes pas seul dans votre cas. Mais si vous ne vous retrouvez pas, cela ne signifie pas que vous êtes isolé. C'est juste que je n'aurai pas été suffisamment au courant pour inclure votre problématique. À l'inverse, nombre d'entre nous présentons plusieurs de ces différences !

Commençons par ce qui est souvent le plus difficile à porter, qui donne peut-être le plus souvent l'impression d'être « bizarre » : la façon dont fonctionne notre psychisme, ou notre système nerveux, ou notre cerveau. Notre mental. Je n'aime pas beaucoup parler de domaine « mental », à cause des connotations souvent négatives associées à cet adjectif (« malade mental »...). En anglais, nous avons le terme « *the mind* », qui signifie l'esprit, le mental,

et c'est à cela que je fais référence, à des façons différentes dont fonctionne le « *mind* », le mental de chacun.

## La neurodiversité

Ce terme est apparu relativement récemment, pour désigner « l'ensemble des structures ou des comportements neurologiques, mentaux ou psychologiques de l'être humain, considérés comme non nécessairement problématiques, mais comme des formes alternatives acceptables de la biologie humaine<sup>1</sup> ». En termes plus simples, il s'agit de fonctionnements différents du système nerveux. Les circuits sont branchés autrement, ce qui entraîne des différences au niveau de l'apprentissage, de l'attention, des comportements, de l'impulsivité, de la communication...

Parfois, la distinction se fait entre « neurotypiques » (les personnes majoritaires ne présentant pas ces « branchements » différents) et « neuroatypiques ». Mais le terme « neurodiversité », proposé dans les années 1940 par Hans Asperger, semble plus riche avec l'association à l'idée de diversité, de biodiversité. Quel que soit le terme retenu, selon l'Académie de la neurodiversité<sup>2</sup> (association canadienne), 10 à 15 % de la population mondiale présenterait une particularité cognitive ou un fonctionnement cognitif dit « atypique » par rapport à la norme. Cela fait beaucoup de monde !

Depuis quelques années, on prête une attention plus positive aux différentes formes que revêt la « neurodiversité ». On ne pense plus

---

1. Wikipédia : définition proposée par le *Double-Tongued dictionary* (2004).

2. <http://academie-neurodiversite.com/>

forcément qu'il existe une façon « normale » de comprendre les choses, de réagir, de penser... Le cadre s'ouvre et l'on commence à considérer les fonctionnements différents comme des variantes, des manifestations de la diversité humaine plutôt que comme des anomalies.

## HPI

Une forme de neurodiversité est même presque à la mode : les « hauts potentiels », aussi appelés HPI (pour haut potentiel intellectuel), ou bien zèbres, surdoués, précoces... Au début, certains ont pu croire qu'il s'agissait juste d'être « plus intelligent », ce qui serait clairement enviable. Ceux qui obtenaient une note élevée aux tests craignaient parfois d'en parler, de peur d'être jugés prétentieux.

Mais les descriptions ont aussi montré les difficultés que pouvait poser un tel fonctionnement mental : les enfants s'ennuient souvent en classe car cela ne va pas assez vite, ils n'expliquent pas leurs raisonnements de la façon classique demandée à l'école, ils s'intéressent à plein d'autres choses, bref, leur intégration ne va pas sans heurts. Face à de telles difficultés, les parents demandent parfois des tests afin de comprendre si c'est ce fonctionnement cérébral particulier qui cause les souffrances de leur enfant.

En entreprise, les HPI sont souvent recherchés aujourd'hui justement pour leur différence, car cette façon de penser « *outside the box* », « hors des lignes » pourrait-on dire, créative donc, permet d'innover, de résoudre un problème en le prenant sous un autre angle. On en trouve même dans des séries TV, ce qui aide à les rendre plus compréhensibles et attachants.

## **Les troubles de l'attention (TDA-H)**

Les personnes avec TDA ont du mal à maintenir leur attention, à se concentrer et à rester tranquilles face à une situation, à organiser et planifier leurs tâches. Souvent hypersensibles au bruit et à d'autres stimuli, elles sont facilement détournées de leur objectif par ce qui se passe autour, et oublient de faire ce qu'elles voulaient faire. Certaines seront aussi hyperactives (TDA-H, trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité), jamais en repos, ou bien impulsives, coupant la parole ou réagissant trop vite, trop fort.

On imagine sans peine les problèmes posés dans la scolarité ! Avant que ce trouble soit diagnostiqué, ces enfants étaient souvent juste vus comme difficiles, « dans la lune » ou « agités », brouillons, pas soigneux... La réprobation des enseignants était générale, engendrant souvent une souffrance pour l'enfant qui ne se trouvait « pas bon », ou « pas normal »...

Les HPI réussissent souvent mieux scolairement et professionnellement que les TDA-H, notamment critiqués pour leur tendance au désordre. Mais nombre de gens combinent ces deux caractéristiques.

## **Le fameux spectre autistique**

Le terme « spectre » est utilisé dans le sens d'une échelle comportant des degrés croissants, ou plutôt des degrés divers, car les variations ne se classent pas forcément en termes de « gravité ». Il regroupe des personnes présentant des particularités caractéristiques de l'autisme, essentiellement des difficultés plus ou moins importantes dans les interactions sociales et la communication. Leur façon de vivre et d'exprimer leurs émotions est également différente ;

tantôt elles semblent ne pas en éprouver, tantôt elles peuvent être débordées et exploser. Ces particularités leur valent facilement d'être considérées « bizarres » par ceux qui ne les connaissent pas, d'où des problèmes pour entrer en contact avec un nouveau milieu.

À des degrés divers, ces personnes manifestent éventuellement une anxiété accrue, un manque de souplesse, d'adaptabilité – l'imprévu leur est généralement très désagréable. Souvent hypersensibles aux sons, à la lumière, ou à d'autres stimuli, elles risquent d'être submergées lorsque l'environnement est trop bruyant, trop remuant, trop sollicitant. Cette caractéristique peut toutefois devenir un avantage lorsque cette acuité trouve sa place dans une profession (par exemple lorsqu'il s'agit de repérer rapidement de petits changements).

Naguère considéré comme une maladie psychiatrique grave, l'autisme a entraîné un certain nombre d'hospitalisations sous contrainte, avec des effets souvent contraires à l'objectif visé, puisque les personnes placées dans un milieu très stressant avaient tendance à aller encore plus mal. De nos jours, cette particularité est considérée comme une différence neurologique et on n'enferme plus les autistes !

## **Les « dys »**

La neurodiversité peut également prendre la forme d'un ou plusieurs « troubles dys », qui sont des troubles de l'apprentissage affectant divers domaines – dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dyspraxies (problèmes de coordination du corps)... La scolarité en est particulièrement affectée, mais même à l'âge adulte,

ces difficultés posent souvent problème. Avec cette particularité du cerveau, les personnes concernées doivent déployer énormément d'efforts et mettre au point des stratégies souvent fatigantes pour compenser leur différence avec les « non-dys ».

## Bégayer

Clairement, bégayer pose quelques problèmes pour bien s'intégrer. Un enfant qui bégaie a toutes les chances d'être taquiné par ses camarades d'école ou de jeux. Il risque même d'être « boycotté » dans les jeux et les fêtes, car les enfants, impatientes, se lassent d'attendre qu'il termine sa phrase. Ce problème amène fréquemment celui qui en souffre à éviter les situations en société. Dans cet isolement, il risque de se dévaloriser de plus en plus et de développer une phobie sociale. Comme pour plusieurs problèmes de neurodiversité vus auparavant, les obstacles que posent certains sons ou certains mots amènent les personnes bègues à devoir réfléchir très vite pour dire quelque chose en tournant la phrase autrement, de sorte à contourner la lettre piège.

Dans le film très émouvant *Le Discours d'un roi*, George VI, successeur bien malgré lui au trône britannique, est représenté avec toute la souffrance que lui cause son bégaiement. Ce handicap mine totalement sa confiance en lui pour pouvoir occuper la fonction royale. « Je ne suis pas un roi, je suis officier de marine », sanglote le personnage. « La nation croit que ma parole les représente. Mais je ne peux pas parler ! » Parler est un combat incessant. Quant à parler à la radio... un enfer ! Grâce à un thérapeute peu orthodoxe et à des efforts inouïs, il parvient néanmoins à progresser suffisamment pour donner son premier discours de guerre - un défi immense !

Quand on voit que, même les adultes qui ont bien géré leur bégaiement, tel François Bayrou en France, peuvent être moqués par des humoristes, on imagine ce qu'ont pu vivre ces personnes dans l'enfance. Ainsi le président Biden ne fait pas secret de son combat personnel contre ce problème. Lors d'un meeting, il en a discuté avec un adolescent bègue, pour lui montrer que cette difficulté n'empêchait pas d'accéder à de hautes fonctions !

Certains incluent les gauchers dans la neurodiversité (en tout cas leur cerveau est différent de celui des droitiers), ainsi que le syndrome de Gilles de la Tourette, qui produit des tics variés.

En fait, si l'on y songe, quel cerveau est « normal » ? Ceux d'entre nous qui pensons être « normaux » présentent peut-être bien des particularités se rapprochant d'un profil neurodivers. Je pense qu'il n'y a pas là de catégories étanches, noires ou blanches, mais souvent des nuances de gris. Par exemple, je ne suis pas gauchère, mais je préfère faire certaines choses de la main gauche, et un pianiste utilise ses deux mains de façon importante. Je ne suis pas autiste, mais parfois je me sens plus proche des fonctionnements autistes que des fonctionnements dits « normaux ». On peut être assez « neurotypique » et avoir des zones où l'on fonctionne de façon « atypique ». Donc en effet, il est difficile d'établir des frontières nettes, de délimiter des catégories bien distinctes.

Autrement dit, même si ce n'est pas évident, il peut être intéressant de chercher en soi les aspects qui se rapprochent des profils différents du nôtre. Cela nous aidera à faire tomber des barrières et à apprécier la diversité humaine au lieu de chercher l'uniformité.

Toutefois, les individus concernés par la neurodiversité sont bien souvent appelés à s'adapter à « la norme », et, pour cela, ils doivent déployer des trésors d'inventivité.

Dans son *Manuel de survie de l'adulte atypique*<sup>1</sup>, Christelle Béchouche présente très clairement les aspects que peut prendre la neurodiversité, et offre de nombreuses pistes pour mieux vivre avec.

## Introvertis

Dans une société favorisant l'extraversion, les introvertis sont parfois perçus comme bizarres, froids, peu sociables. Par exemple, à propos des défilés ou fêtes très fréquentées, la plupart des introvertis s'abstiennent avec ferveur. Non pas qu'ils se considèrent supérieurs aux masses, mais parce qu'ils se sentent souvent très mal dans une foule. On peut hélas confondre, croire qu'ils refusent de se mêler au menu peuple, d'où ce malentendu de les croire parfois snobs ou prétentieux. Certains auteurs pensent même que l'introversion pourrait être une forme atténuée d'autisme, qui se situerait à l'extrémité « la moins autiste » du spectre autistique.

Notre époque montre beaucoup de scènes de fête, avec des personnes exubérantes aimant sauter sur les tables, parler fort, chanter à tue-tête, s'exhiber. Ce n'est vraiment pas la tasse de thé des introvertis ! Mais ne pas apprécier ce que la majorité des gens semble rechercher engendre facilement un sentiment inconfortable d'être différent<sup>2</sup>...

---

1. Pour cet ouvrage et tous les autres cités, voir bibliographie.

2. Pour plus de détails, voir Laurie Hawkes, *La Force des introvertis*, en bibliographie.

## Hypersensibles et autres « anormaux du ressenti »

Comme les HPI et autres neurodivers, les hypersensibles sont souvent évoqués depuis quelques années<sup>1</sup>. Certains ont envie d'en être et s'identifient volontiers à cette conjonction de traits, de façons de ressentir et de réagir, déterminant une forte sensibilité. Souvent le fait de se reconnaître dans ce tableau procure un soulagement. Selon Fabrice Midal, tant que la personne n'a pas compris ce qu'elle vivait et pourquoi, elle se sent anormale. Il est tellement important de pouvoir se reconnaître, d'être reconnu, avec ce « trop » de l'empathie et du ressenti. On devient en un sens « normal », puisque « ça existe, c'est décrit », que d'autres gens présentent les mêmes traits et peuvent vivre bien.

Certaines personnes, au contraire, peuvent s'agacer de recevoir cette étiquette « hypersensible<sup>2</sup> », elles n'ont pas envie de voir leurs réactions mises sur le compte d'une sensibilité excessive. Pourquoi tenir compte de leurs protestations si leurs réactions sont dues à leur problème ? Il est donc important qu'elles se posent bien droit dans leur niveau de ressenti, qui est juste pour elles, et ne s'excusent pas, ne s'infériorisent pas du fait de ressentir si fort, ne se critiquent pas surtout.

Inversement, l'autre versant parfois perçu comme « anormal » concerne les réactions particulièrement calmes, voire indifférentes en apparence, détachées, face à des situations difficiles. Cela peut

---

1. Voir en bibliographie Midal et Tomasella.

2. En anglais, la psychologue qui a décrit la première ce fonctionnement humain, Elaine Aron, parle de « *highly sensitive persons* ». J'aime beaucoup mieux personnellement l'expression « hautement sensible » que l'adjectif « hypersensible », parfois utilisé de façon péjorative, comme dans « Oh là, là, mais tu es hypersensible ! » (autrement dit, « Tu exagères »).

concerner certaines formes d'autisme mais aussi d'autres personnalités. Là aussi, la critique peut venir de l'extérieur, et la personne aura à comprendre à la fois son propre fonctionnement et pourquoi il en étonne ou gêne certains.

## **La « folie »**

Voilà peut-être l'étiquette la plus redoutée. Être « fou » recouvre un grand éventail d'états, mais tous s'accompagnent d'une peur d'être rejeté – et souvent de réelles expériences de rejet.

## **La schizophrénie**

Dans l'émission *Le Magazine de la santé*, un thème traité toute une semaine en 2021-2022 concernait la schizophrénie. Avec beaucoup de délicatesse, les journalistes ont suivi plusieurs personnes qui connaissaient leur diagnostic et les problèmes posés par leur maladie. Hallucinations, délires, moments de paranoïa, périodes d'hospitalisation, difficultés d'organisation... Une des jeunes femmes affirmait : « On est comme tout le monde. » Je ne dirais pas « comme tout le monde », pour ma part, mais « tous égaux », oui ! Pour ce groupe, le suivi se faisait hors les murs de l'hôpital. Les personnes vivaient en appartement, seules ou à plusieurs. Les visites régulières d'un infirmier dans leur vie quotidienne, plutôt qu'en hôpital, le fait de tenir un emploi, leur rendaient la joie d'occuper une place pleine et entière dans la société.

## **Les génies**

Les « folies » sont diverses, plus ou moins handicapantes et difficiles à vivre. Certains génies étaient « fous », au moins par moments,

et le génie a pu être associé à une certaine fragilité. On pense à Vincent Van Gogh, un des plus grands peintres de notre culture occidentale. Malheureusement, les crises qu'il subissait périodiquement l'ont conduit au suicide, à l'âge de 37 ans. Quel dommage qu'il n'ait pas reçu les soins qui auraient pu l'aider à vivre et peindre encore... Antonin Artaud, lui, était acteur, écrivain, poète, metteur en scène, dessinateur... Sont-ce des douleurs physiques apparues dès l'enfance qui ont entraîné la prise de drogues ? Est-ce la drogue qui l'a déséquilibré ? Ou peut-être les séjours forcés et prolongés en hôpital psychiatrique ? Toujours est-il qu'il a impressionné les grands esprits de son époque par son talent, et qu'il a connu des phases de délire impressionnantes.

L'art brut, dit « art des fous », est à présent connu. Des musées y sont consacrés, des livres...

André Breton y voit la libération des mécanismes de la création. C'est le peintre Jean Dubuffet qui, en 1945, a mis en valeur ces œuvres réalisées par des artistes non professionnels, autodidactes et isolés, souvent en milieu psychiatrique voire carcéral. La « folie » ne rend pas artiste. Mais un artiste ne perd pas forcément son art dans les moments de maladie.

L'idée des créateurs écartés de la société pour cause de « folie » a ému Anouk Grimberg<sup>1</sup>, un matin de l'été 2022 dans l'émission *L'été comme jamais*. Elle s'insurge, prenant la défense d'artistes

---

1. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-ete-comme-jamais/l-ete-comme-jamais-du-jeudi-04-aout-2022-6415690>. *L'été comme jamais*, émission de France Inter animée par Dorothée Barba, le thème ce jour-là : « Donner la parole ».

méconnus qui ont été enfermés. Pour elle, ces gens étaient « considérés comme dérangés, en fait ils étaient juste dérangeants [...], juste pas conformes, différents ». Le drame est de séparer les « fous » des gens présumés non-fous. Ne nions pas que, par moments, certaines personnes en crise ont besoin d'un séjour en hôpital pour être aidées. Mais l'enfermement ressemble parfois trop à une incarcération. C'est pourquoi il existe de moins en moins d'hospitalisations à vie pour les malades non dangereux, notamment depuis Ronald David Laing et le mouvement de l'antipsychiatrie. Mais, comme rien n'est dénué d'inconvénients, nombre de personnes psychotiques, non protégées, se retrouvent un jour à vivre dans la rue. La solution parfaite n'a pas encore été mise au point...

Une précision pour les génies : ils ne sont pas tous « fous » ! Il me semble que le génie s'accompagne très souvent d'une certaine souffrance, mais nombre de génies n'ont jamais eu affaire aux établissements psychiatriques.

## **Les processus psychotiques**

De nos jours, en fait, nombre d'auteurs ne parlent plus de patients psychotiques, mais de processus psychotiques et de moments psychotiques. Ainsi la personne n'est pas catégorisée, mais on tient compte de ses failles. Avec un entourage soutenant, elle peut continuer de vivre plutôt bien.

Peut-être avons-nous tous des failles, plus ou moins profondes ? En tout cas la plupart des êtres humains ont des zones de fragilité, plus ou moins nombreuses, plus ou moins sensibles, en fonction de ses expériences passées et probablement d'une capacité de résilience

en partie innée. Nous serions « hétérogènes ». Ce terme est proposé par Danielle Quinodoz dans son ouvrage *Des mots qui touchent*, où elle décrit les zones psychotiques que peuvent avoir nombre de personnes, qu'elle appelle donc « hétérogènes » car elles ont des zones solides et d'autres hautement fragiles. Certains domaines nous rendraient très vulnérables, avec un contact plus ténu avec la réalité. Je pense qu'en fait nombre d'entre nous, voire la plupart, sommes hétérogènes. On pourrait comparer notre psychisme à une sorte de patchwork, avec des endroits où nous allons très bien, d'autres moyennement bien, d'autres où nous n'allons pas bien du tout, si le niveau de stress devient trop important. Cette dernière « zone » ne se révèle que lorsque les difficultés de la vie dépassent nos capacités de « gestion ».

Martine est une ex-infirmière devenue formatrice, une femme pleine d'énergie et de ressources. Personne en la voyant ne se dirait « elle est folle ». Pourtant, elle est passée par des moments vertigineux où elle ne savait plus bien qui elle était. La pression du travail avait été trop forte, avec une cheffe de service qui l'avait prise en grippe et la persécutait comme l'avait fait sa mère. À la longue, Martine a craqué, elle s'est retrouvée hospitalisée en service psychiatrique. C'est à la suite de cela qu'elle a quitté le métier d'infirmière et s'est consacrée à la formation pour adultes. Dix ans plus tard, tout va bien pour elle dans cette nouvelle activité, elle n'a pas connu d'autre épisode de perte de réalité.

Lorsque le stress est devenu trop fort, avec une difficulté particulière rappelant les pires aspects de son enfance, Martine est comme tombée dans un trou. Nous parlons souvent de « faille psychotique ».

Depuis, la faille est refermée, et tant que Martine saura éviter les situations susceptibles de la rouvrir, elle devrait pouvoir vivre bien.

Dans son livre sur les états-limites, Margaret Little relate ses propres expériences de moments psychotiques. Cette femme est une grande psychanalyste, clairement quelqu'un qui sait penser clairement et en profondeur, et elle a fait connaissance avec des zones très fragiles de son psychisme. Elle en parle sans se dévaloriser.

À mon sens, tout le monde a son point de rupture. Pour certains, il suffit d'une quantité de stress assez banale pour « craquer ». Pour d'autres, il en faut vraiment beaucoup – ce sont les personnes les plus résilientes. Mais peut-être pouvons-nous tous « devenir fous » si les circonstances dépassent le niveau de difficulté que nous sommes capables de gérer et digérer à ce moment-là de notre vie, dans un domaine où nous sommes fragiles.

## **La dépression et la bipolarité**

Par ailleurs existe la maladie dépressive, tellement courante. En France, on estime qu'une personne sur cinq a souffert ou souffrira de dépression au cours de sa vie. L'OMS estime que les troubles dépressifs représentent le premier facteur de morbidité et d'incapacité sur le plan mondial<sup>1</sup> ! C'est également un problème qui tend à isoler les personnes. D'une part, elles n'ont guère envie de fréquenter des gens, de sortir – la perte de plaisir et d'envie est un des principaux symptômes de la dépression. D'autre part, nombre de personnes en dépression ont honte de leur état : « J'ai

---

1. Source : [www.la-depression.org](http://www.la-depression.org)

tout pour être heureux, pourquoi je n'arrive pas à me secouer, à profiter ? » Elles préfèrent ne pas se montrer à leurs amis et relations tant qu'elles n'ont pas retrouvé d'énergie. Comme tout ce qui a trait au mental, beaucoup de personnes préfèrent dissimuler leur problème au travail, elles évitent d'avoir un arrêt maladie prescrit par un psychiatre. Pourtant, ce sont bien les psychiatres les plus habilités à soigner ce mal.

Proche par moments de la dépression, la bipolarité est également difficile à vivre. Là, la personne alterne entre des périodes où elle paraît « normale » et d'autres où elle est soit hyper-excitée, soit déprimée, parfois très profondément déprimée. Encore un aspect de soi qui donne ce sentiment de différence, et que souvent on préfère taire.

## **Une sexualité différente**

Beaucoup, beaucoup de gens s'interrogent sur leur sexualité, se demandant si leurs préférences, la fréquence de leurs rapports, la façon dont émerge leur désir, sont « normaux ». En psychothérapie, c'est un sujet fréquent, dès lors que la personne ose l'aborder. « Je n'ai pas toujours envie, est-ce que c'est normal ? », ou « J'ai envie tous les jours, même plusieurs fois par jour, est-ce que c'est normal ? », ou encore « Je me demande si mon pénis n'est pas trop petit », ou « Ça me fait mal, je préfère ne plus faire l'amour ». Comme la sexualité n'est pas discutée facilement dans les soirées, on a tendance à rester seul avec ses questionnements, qui engendrent parfois des complexes. Nombre de gens esquivent

le problème en évitant de s'exposer à des situations sexuelles. Ce qui signifie éviter une relation intime !

Édith était divorcée depuis une dizaine d'années et se trouvait bien en solo. Deux ans après une retraite prise tôt, elle menait une vie active, sortant souvent au théâtre, au cinéma, assistant à des conférences sur des thèmes variés... Puis un jour, elle s'aperçut que François semblait la courtiser discrètement. Il était venu discuter avec elle lors de la pause pendant plusieurs soirées de Connaissance du Monde, lui demander auxquelles elle comptait assister. Elle s'était mise à rêver... Puis elle eut peur. Elle n'avait pas fait l'amour depuis une bonne décennie, elle n'était pas sûre de pouvoir encore. D'ailleurs, elle trouvait qu'elle n'avait jamais été une amante particulièrement douée...

Ce genre de réaction est fréquent et peut vraiment amener la personne à se croire « pas normale », incompétente en quelque sorte, pour la sexualité dans laquelle le monde entier a l'air d'exceller de nos jours avec la plus grande facilité...

Dans un autre registre, pendant longtemps il a été presque impossible de ne pas se sentir anormal si l'on éprouvait du désir pour une personne de même sexe<sup>1</sup>. Non seulement les homosexuels étaient naguère perçus comme malades, et même fichés par les services de police (jusque dans la seconde moitié du <sup>xx</sup><sup>e</sup> siècle), mais nombre de parents, voire des enseignants ou des guides spirituels

1. Avant que le terme « queer » soit adopté par ceux qui s'en réclament, lorsque l'on évoquait l'homosexualité, il s'agissait d'un jugement, voire d'une insulte lancée aux gens qu'on trouvait « bizarres », pas nets sexuellement ou psychologiquement.

(curés, imams ou rabbins), craignaient que cette « anomalie » ne soit contagieuse. Pour préserver leurs rejetons d'une hypothétique « contamination », il fallait leur éviter tout contact proche avec ces personnes. Dans un environnement hostile à l'homosexualité, les jeunes ont donc souvent opté pour le secret, parfois ont essayé de jouer le jeu de la drague hétéro. Je parle au passé car, dans beaucoup de milieux actuels, cela change radicalement – mais pas partout, hélas...

Encore plus compliqué était le cas des personnes « trans ». Avoir la conviction qu'on n'est pas dans le bon corps est de toute façon extraordinairement compliqué et douloureux à vivre. Comment ne pas se sentir « différent », dans un désaccord avec son propre corps ? Avec des camarades, garçons ou filles, qui attendent de vous des comportements de garçon ou de fille ? Là aussi, heureusement, la vision portée sur l'identité trans évolue, l'acceptation grandit tandis que des documentaires sont diffusés largement. Au niveau des lycées, du moins dans certains cercles sociaux, la question semble même sujette à réflexion pour nombre de jeunes. Au lieu de présumer automatiquement « Je suis une fille / un garçon, donc je suis comme ci et comme ça », certains passent par une phase « non-binaire<sup>1</sup> », d'autres se réclament de l'autre genre que celui qui leur a été assigné, d'autres encore finissent par revenir à leur genre d'origine. Il y a actuellement beaucoup plus de fluidité dans

---

1. Ce qualificatif est revendiqué par les personnes ne se reconnaissant pas dans un des deux genres, masculin ou féminin. Ni strictement homme, ni strictement femme, mais entre les deux, un mélange des deux, ou aucun des deux. Le pronom « iel » (composé de « il » et de « elle ») leur convient généralement.

l'identité de genre chez les jeunes, du moins ils connaissent, bien souvent, des gens qui se posent des questions et ne les rejettent pas.

## Traumatisés

Les personnes de retour des camps de concentration sont un exemple du sentiment de différence ; elles sont revenues changées et exclues du monde ordinaire. Certaines n'essayaient même pas de communiquer sur ce qu'elles avaient vécu dans cet univers inhumain. D'autres renonçaient après quelques tentatives, face à l'évitement ou à la minimisation de leur vécu par leurs interlocuteurs.

Hélas, les traumatismes n'ont pas disparu de l'humanité avec la fin du nazisme. Les enfants battus, harcelés à l'école (ou sur les réseaux sociaux), les femmes violées, les victimes de torture, ne le savent que trop bien. À leur tour, ils se débattent avec la difficulté de dire, l'envie de se taire dans l'espoir de faire disparaître le traumatisme. Les soldats de retour des combats vivent souvent aussi ce silence, cette incommunicabilité de leur vécu d'horreur.

Mais, comme les spécialistes du traumatisme ne le savent que trop bien, le SSPT (Syndrome de Stress Post-Traumatique) peut resurgir à tout moment. Toutes les personnes traumatisées ne développent pas ce syndrome, mais les traumatismes laissent des traces chez tout le monde. Même chez les plus résilients, la faille peut se rouvrir à la faveur d'une situation qui rappelle le traumatisme.

# La différence dans la peau

## Visiblement différent

Certaines personnes sont « différentes » au premier coup d'œil : assises en fauteuil roulant, amputées, marquées, en fort surpoids, elles affrontent quotidiennement les regards extérieurs. Nous en voyons tous chaque jour (du moins dans les grandes villes), nous croisons leur regard ou pas, nous avons à décider quelle attitude adopter. Et parfois notre propre malaise nous conduit à ne pas les traiter normalement, non par cruauté le plus souvent, mais par gêne.

Caroline pèse une centaine de kilos. C'est plus lourd que la moyenne, cela lui semblait monstrueux (quelquefois une différence est perçue comme une monstruosité par la personne qui la porte). Elle avait honte de se montrer, de s'asseoir, de bouger, de danser... En psychothérapie, elle était réticente à entrer dans un groupe, car elle s'attendait à croiser des regards critiques ou gênés, à entendre des conseils pour perdre du poids, ce qui n'aurait fait qu'augmenter son malaise.

Si dans certaines cultures une femme très en chair est considérée comme belle, chez nous la plupart ne le vivent pas bien. Souvent, elles tentent de camoufler leur surpoids par des vêtements adaptés. Tandis que les personnes en fauteuil roulant, paralysées ou amputées, sont forcément confrontées à leur différence.

Philippe Croizon m'impressionne depuis des années. Perdre ses quatre membres à la suite d'un accident électrique, et au lieu de s'enfoncer dans la dépression, suivre des rééducations et se remettre au sport jusqu'à devenir un athlète de haut niveau – voilà qui relève pour moi de l'exploit personnel. Évidemment, j'imagine qu'il ne s'est pas réveillé de ses multiples opérations dans un état euphorique, se disant : « Chic ! C'est l'occasion de me créer une nouvelle vie ! » Dans des situations de perte aussi massive, on passe forcément par des phases diverses, comme dans le deuil d'une personne chère. Mais traverser la Manche à la nage, développer une activité de conférencier, de consultant en entreprise, de chroniqueur TV, et même écrire des livres grâce aux outils modernes (logiciel de reconnaissance vocale), tout cela témoigne d'une persévérance vraiment hors du commun !

Autrefois peut-être aurait-on trouvé incongru d'admirer une personne handicapée. Mais cela fait partie de ce que l'on peut éprouver envers n'importe quelle personne remarquable ! La différence de tels êtres n'est pas forcément celle qui saute aux yeux : leur force d'âme les distingue plus encore que leur corps abîmé...

Julie Bourges était une jolie lycéenne de 16 ans, gymnaste passionnée. Un soir, après une fête scolaire déguisée, son costume prend feu et la

jeune fille est très grièvement brûlée. Après trois mois de coma artificiel, elle se réveille pleine de tubes, la tête rasée, les muscles tout fondus et dans un état de maigreur extrême. Son corps est couvert de cicatrices à 40 %. Dans une interview pour le podcast du *Parisien* « Code Source », elle raconte son long chemin de reconstruction, sa dépression pendant toute une période suivant l'hospitalisation, en affrontant les regards des gens dans la rue. « J'avais l'impression d'être sur un quai de gare, de voir le train, tout le monde monter dedans, et moi pas réussir à monter. » Une différence difficile à supporter.

Julie Bourges avait le visage intact, donc en se couvrant adroitement le corps et le cou elle pouvait passer pour « normale ». Comme elle ne voulait pas inquiéter ses parents ni ses amis, pour les protéger, elle évitait de parler de ses difficultés et tâchait plutôt de leur montrer la jeune fille souriante et solaire qu'elle avait toujours été auparavant. Mais on imagine sans peine le poids du secret, l'impression de se faire passer pour quelqu'un qu'elle n'est pas, qu'elle n'est plus. Et il fallait toujours faire en sorte de ne pas découvrir ses bras, ses jambes, son cou...

La trajectoire n'est pas tout à fait la même en cas de maladie évolutive telle la maladie de Charcot. On traverse aussi diverses étapes de deuil – déni, protestation, désorganisation, réorganisation-adaptation –, mais progressivement. Est-il plus facile ou plus difficile de perdre des facultés peu à peu, au lieu de se réveiller privé soudainement d'un bras ou d'une jambe ? Je l'ignore. Au moins, on n'a pas à traverser des questionnements insupportables : « Pourquoi ai-je pris cette route ? », « Pourquoi ne suis-je pas resté chez moi ce soir-là ? »...

## Différences invisibles

Nombre de maladies sont invisibles de l'extérieur. La personne a donc le choix d'en parler ou non, ce qui peut paraître un avantage par rapport aux problèmes précédents. Jeune, surtout, on a tellement envie de juste s'intégrer, de pouvoir vivre comme tout le monde. Ces petits handicaps (« petits » ? pour ceux qui ne les portent pas, ils peuvent paraître petits) peuvent gâcher la vie, alors beaucoup de jeunes les cachent. Côlon irritable, asthme, allergies, narcolepsie, mucoviscidose, diabète... On a bien le droit de ne pas en faire état, mais cela peut être dangereux.

Pour les allergies ou le diabète démarrant dans l'enfance, les parents se trouvent très mêlés à la vie de leur enfant. Ils veillent constamment à ce qu'on ne lui donne pas d'aliments dangereux. Ils font des piqûres d'insuline. Les jeunes le plus souvent souhaitent s'émanciper et apprennent à se prendre en charge eux-mêmes, même à s'injecter la dose d'insuline nécessaire ou à manger du sucre lorsqu'ils en manquent. Mais le désir de faire comme les copains peut les entraîner à goûter au gâteau d'anniversaire partagé par ces derniers, sans les précautions rituelles (« Tu es sûr qu'il n'y a pas de cacahuètes dans la préparation ? », « Désolé, je n'ai pas droit au sucre »). Il vaut mieux évidemment révéler sa condition et obtenir la coopération des autres par souci de protection, mais c'est souvent tellement difficile pour un enfant ou un adolescent de se démarquer ainsi, au risque de paraître faible...

Les personnes menacées ou condamnées par une maladie mortelle décrivent souvent se sentir à part de la société. Certaines

cachent leur état pour éviter qu'on les traite comme de petites choses fragiles, qu'on les surprotège. Leur pudeur est compréhensible, mais comme tous les secrets, celui-ci les coupe souvent des autres.

Dans les premières pages de son livre *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Éric Berne décrit le cas d'un patient qu'il surnomme « Mort » (généralement le diminutif de Mortimer, alors qu'en anglais la mort se dit *death*), un jeune trentenaire dont le cancer envahissant ne lui laisse, au maximum, que deux à cinq années à vivre. Sa plainte, en entrant dans le groupe de thérapie, concerne des tics qui le gênent. Il n'annonce pas tout de suite qu'il est condamné. Les autres participants le traitent donc « normalement », le questionnant avec la franchise coutumière à ce cadre. Mais quand, à la troisième séance, il révèle son diagnostic de cancer et son échéance, cela met les autres dans un grand embarras. Chacun se demande s'il a peut-être commis une maladresse, s'il a été trop brutal, si Mort ou le thérapeute vont le juger insensible. Les autres en veulent à Mort et au psy de ne pas leur avoir dit la vérité tout de suite, afin qu'ils accueillent Mort comme un mourant, plutôt que comme un gars ordinaire. Ils auraient tous voulu reprendre à zéro. Ils se mettent à s'adresser à lui avec précaution, comme pour sous-entendre « Voyez ma délicatesse, je n'oublie pas votre tragédie ! ». Plus personne n'ose trop rire en sa présence. Il fallut traverser cette étape pour parvenir à des interactions plus profondes, authentiques, où le sort tragique de Mort était pris en compte, mais sans oublier qu'il était toujours un être humain à qui il était possible de dire franchement les choses.

D'autres maladies, moins dangereuses, peuvent aussi entraîner des difficultés relationnelles.

Élodie souffre de migraines depuis l'adolescence. La seule façon de les éviter à peu près consiste à vivre « comme une vieille dame », dit-elle. Se coucher tôt, à heure régulière. Éviter les sorties dans des lieux bruyants. Éviter les dîners trop copieux ou arrosés. Mais Élodie a 30 ans ! Elle n'a pas envie de dire à ses amis : « Désolée, je ne bois pas et je pars tôt, à cause de mes migraines. » Elle a envie de vivre en jeune femme et de partager les plaisirs de sa bande de copains. Elle le paie d'une migraine, mais pour le moment, elle préfère encore cela !

De même, nombre de personnes souffrant de douleurs chroniques finissent par ne plus en parler, de peur d'ennuyer ou d'être traitées comme de vieilles choses fragiles. « Ah non, je ne peux pas venir à l'expo, j'ai mal au dos » – trop barbant ! Ou elles omettent de demander une carte d'invalidité leur permettant d'éviter la file d'attente – ce serait se déclarer invalide ! Plutôt que de recourir à un fauteuil roulant dans les musées ou les aéroports, ou de s'excuser constamment en refusant les sorties, certaines finissent par se renfermer, se voyant de plus en plus comme des personnes inutiles, vivant isolées de la société.

Enfin les personnes en proie à une (ou plusieurs) addiction(s) souhaitent généralement à tout prix pouvoir cacher leur situation.

Dans un podcast très émouvant du *Guardian* en août 2022<sup>1</sup>, une certaine Kathy confie comment sa façon de boire en société s'est transformée pendant le confinement en Angleterre. N'ayant plus personne à voir en face

---

1. <https://www.theguardian.com/society/audio/2022/aug/05/britain-lockdown-drinking-consequences-podcast>

à face, pourquoi ne pas boire aussi en journée, et même parfois la nuit ? L'important était juste de garder le secret. Elle se mit à boire de plus en plus, perdant tout plaisir, obéissant à une compulsion irrésistible. Il fallut qu'un ami, venu lui apporter des provisions, ose remarquer et parler de sa mine épouvantable. Comme elle continuait de nier, il finit par se planter devant elle, affirmant qu'il ne partirait pas tant qu'elle n'aurait pas appelé les secours. Sans cela, d'après les médecins, elle serait probablement morte dans les semaines qui suivirent.

La plupart des gens cherchent à masquer leur problème d'addiction. Qu'il s'agisse d'un trouble du comportement alimentaire, d'une prise de drogue, de l'alcool, on se sent à l'écart du monde « normal » avec ce besoin compulsif. Et plus on le dissimule, plus la distance avec les autres augmente.



## La différence que l'on fait

**La pauvreté**

De tout temps les humains ont créé des catégories en fonction de la richesse plus ou moins grande. Et cette richesse a toujours donné accès à de nombreux privilèges, justifiant aux yeux de certains une attitude hautaine. On a des moyens, alors on regarde de haut ceux « d'en bas ». Parfois ces derniers n'y pensent guère, vivant une vie bien remplie à la place que leur confère la société. Mais bien souvent, il y a là de la souffrance. Le fait d'avoir du mal à bien nourrir sa famille, à accéder aux loisirs ou aux objets vantés partout par la publicité, inspire une rancœur parfois, une humiliation souvent. La fureur des « Gilets jaunes » semble au moins en partie liée à un tel vécu. « Vous, les dirigeants, vous avez accès à tout facilement. Nous, on a du mal, on compte toutes nos dépenses. »

Gérard, cadre retraité, avait plus de 70 ans lorsqu'il est venu me consulter. Il raconta, non sans fierté, tout ce qu'il avait accompli alors qu'il venait d'une famille nombreuse et pauvre. Pour couronner le tout, sa mère était morte

alors qu'il avait 15 ans. Il aurait donc dû arrêter le lycée immédiatement pour aider le père avec tous les petits, mais comme dans d'autres histoires remarquables, un de ses enseignants avait convaincu ce dernier de le laisser poursuivre ses études. Sa sœur cadette allait s'occuper des enfants de plus de 6 ans, Gérard la seconderait après les cours et tâcherait de gagner un peu d'argent les week-ends. Quant aux plus petits, ils furent placés. Entre ses bons résultats et quelques années sur un navire marchand en démarrant comme matelot, Gérard put passer d'autres examens, gravir les échelons, et faire une belle carrière. Mais il lui restait un sentiment d'infériorité datant des années d'école : le souvenir de ses vêtements sales et puants. « Je n'avais qu'un pantalon mal taillé, un seul, et pas de sous-vêtements. Je sentais mauvais ! » Il avait réussi, mais l'enfant différent, inférieur, restait encore vivant en lui.

On voit comment ce sentiment douloureux peut persister même des décennies après la fin de la situation de pauvreté. Malgré une réussite des plus estimables, Gérard continuait de porter la honte secrète de ces années de dévalorisation. La souffrance liée aux origines peut même devenir encore plus difficile à vivre une fois que l'on parvient à changer de milieu. On est alors comme un poisson hors de l'eau, pendant plus ou moins longtemps, on est effectivement différent et souvent mal à l'aise.

Dans le livre *Retour à Reims*, Didier Eribon décrit le milieu populaire dans lequel il a grandi. « On éprouve [...] dans sa chair l'appartenance de classe lorsqu'on est enfant d'ouvrier. » Il sait qu'il est de ce milieu, mais il s'y sent très mal. Entre son homosexualité et son intérêt pour la philosophie, il est « pas normal, étrange, bizarre ». Un souvenir précoce de son père cassant des bouteilles dans la minuscule maison à la suite d'un week-end de beuverie le

met face à un miroir dont il ne veut pas. « Ce qui installa en moi une volonté patiente et obstinée de contredire l'avenir auquel j'étais promis. » Lorsqu'il s'installe à Paris pour accéder à la vie intellectuelle à laquelle il aspire, il lui faut « réapprendre à parler [...] : oublier les prononciations et les tournures de phrase fautives, [...] corriger l'accent du Nord-Est et l'accent populaire en même temps [...] bref, contrôler en permanence [son] langage et [son] élocution ».

C'est une évocation particulièrement émouvante que l'auteur nous offre, nous permettant d'imaginer presque corporellement la souffrance de l'exclusion. Exclu, adolescent, de par la « bizarrerie » de son orientation sexuelle, attiré par le monde de la culture, mais exclu là aussi, car musique et théâtre semblaient réservés aux classes supérieures, il dut opérer une « rééducation quasi complète de [lui]-même [...] pour entrer dans un autre monde », une fois à Paris, pour s'intégrer.

Un autre sociologue, Vincent de Gaulejac<sup>1</sup>, a proposé la notion de névrose de classe pour décrire un sentiment d'infériorité provenant à la fois de problématiques personnelles, « névrotiques », et de la dévalorisation sociale vécue par les parents, que la jeune personne a observée et ressentie. Une dévalorisation d'autant plus conscientisée que la personne a changé de classe sociale et peut observer de l'extérieur le milieu d'où elle vient, tout en gardant douloureusement conscience de ses origines.

On imagine aisément combien ce genre de problème est répandu pour les immigrés et enfants d'immigrés. Quand ils parlent très

---

1. Dans son livre *La Névrose de classe* (voir bibliographie).

bien français, ils ont la possibilité de cacher leur double identité, selon qu'ils sont ou non fiers du pays d'où ils viennent. Ils peuvent avoir alors l'impression d'être en porte à faux un peu partout, trop français dans leur famille, trop étrangers au travail, du moins dans nombre de milieux professionnels.

En ce <sup>xxi</sup> e siècle, le changement de milieu social est devenu plus fréquent, il est moins nécessaire de dissimuler des origines plus modestes. Cela ressemble un peu plus aux États-Unis, où le phénomène fait partie de la culture. Tant d'immigrants ont trimé dur pour que leurs enfants puissent non seulement s'intégrer, mais vraiment réussir. Seuls les rares « descendants du Mayflower » se considèrent comme une sorte d'aristocratie, supérieurs aux autres Américains. Mais, avec tout ce mélange, une forte proportion trouve tout de même assez normal qu'un fils de femme de ménage ou d'ouvrier puisse aspirer aux plus hautes fonctions.

Et pourtant, même là-bas, ce vécu de différence, d'infériorité existe. Il se pourrait qu'il s'assouplisse, que ce soit en Europe ou dans ces pays à culture apparentée. De plus, aujourd'hui les mouvements se font parfois dans plusieurs sens, il n'y a plus seulement l'ascension. Des diplômés de grandes écoles choisissent des métiers plus proches de la terre. Peut-être ce sentiment de différence sociale finira-t-il par s'estomper ?

Un sentiment d'exclusion peut également affecter certaines personnes lorsqu'elles suivent le chemin inverse, dégringolent en raison d'une perte d'emploi. Des films ou séries ont déjà montré des personnages, la plupart masculins, incapables d'avouer à leur

compagne ou compagnon qu'ils n'avaient plus de travail. On les voit faire semblant d'aller au bureau tous les matins, puis errer dans les rues ou occuper leur journée autrement. Ils se sentent vraiment à l'écart de la vie active, différents de leurs anciens collègues.

Le véritable drame social advient lorsqu'une personne perd son logement. Le phénomène est moins répandu en France qu'aux États-Unis, où le parachute social est quasi inexistant. Mais qu'il est difficile de donner le change lorsqu'on dort dans sa voiture, qu'on ne peut pas se faire un repas ou prendre sa douche le matin sauf en allant aux bains-douches ou dans une piscine. Lorsque la situation se prolonge jusqu'à dormir dans la rue, on ne se sent plus vraiment appartenir à la société. On risque de s'installer irrémédiablement en marge. Notre monde n'est pas tendre avec ceux qui n'y réussissent pas.

Dans le film *Nomadland*<sup>1</sup>, le personnage central, Fern, vit dans une camionnette aménagée. Est-ce un choix ? Elle semble l'affirmer lorsqu'une ancienne connaissance rencontrée par hasard paraît s'inquiéter de son sort. « Je ne suis pas sans domicile, juste sans maison », corrige-t-elle. Elle trouve sa place au sein d'une communauté de personnes vivant en van. Il y a là une réelle camaraderie, mais chacun est toutefois très seul, entre deux emplois saisonniers. Bien que les parcours de vie varient, la plupart vivent ainsi car ils ont perdu un emploi, une maison, un conjoint...

1. Pour une analyse plus poussée, voir dans le livre dirigé par Lionel Souche (cité en bibliographie), *7 films pour comprendre l'analyse transactionnelle*, le chapitre de Laurie Hawkes sur le film *Nomadland*.

Tant que l'humanité n'aura pas trouvé le moyen de partager suffisamment les ressources pour que tout le monde ait un toit malgré les accidents de la vie, nous risquons de provoquer un certain nombre de trajectoires de ce type, avec des exclus qui vivent à côté des autres...

## **Racisme et xénophobie**

Par définition, le racisme consiste à rejeter une personne à cause de sa différence... de « race », terme un peu surprenant pour un être humain. Différence de couleur de peau, de culture, de coutume, de tenue vestimentaire, d'odeur de cuisine... Un groupe humain dominant décide que les individus d'un autre groupe valent moins et peuvent donc être maltraités.

Ce mépris devient intériorisé par ceux qui le subissent, de sorte que, même en l'absence d'insultes ou d'agressions, ils continuent souvent de le ressentir. Ils peuvent avoir l'impression qu'une personne bienveillante est en fait une raciste qui cherche à les piéger. Grandir dans une société qui nous rejette à cause de ce que nous sommes peut entraîner des souffrances dramatiques : on finit éventuellement par ne plus s'aimer soi-même, ou bien on transforme sa souffrance en rage.

Comme l'origine étrangère se conjugue assez souvent avec des origines pauvres, cela peut engendrer un très fort vécu de différence, encore plus compliquée à cacher. Il faut oublier les expressions du « 9.3 » et masquer l'accent caractéristique de ces banlieues, pour espérer décrocher un bon poste à Paris. Parfois il faut aussi

renoncer à porter les signes distinctifs d'une religion qui peut pourtant faire partie de l'identité.

Parfois les rejets vont jusqu'à l'absurde. Ainsi aux États-Unis, il arrive que des Américains agressent des « *Native Americans* » (jadis appelés « Indiens ») en leur lançant « Rentre chez toi ! ». Ce qui est tout de même cocasse, car non seulement les « Indiens » n'ont pas d'autre pays, mais ils sont les seuls vraiment originaires du territoire ! Je trouve que cela montre bien l'absurdité de ces rejets.



# Non conformes aux codes sociaux

# 5

## **Homosexualité et autres vécus LGBTQIA+**

Dans les différences psychologiques, il a déjà été question du vécu difficile pour la jeune personne qui se rend compte qu'elle est attirée par les personnes de même sexe, dans une culture où l'hétérosexualité est la norme. Ici, voyons l'aspect social de cette différence. Car bien que l'attitude globale de la société occidentale ait énormément évolué, il reste pas mal de réactions de jugement et de rejet dans le monde. Pire, des agressions violentes, surtout contre les couples d'hommes, se produisent encore en France, des gens sont parfois battus de façon horrible, voire tués, parce qu'on les croit homosexuels.

L'acceptation de la bisexualité constitue encore une autre marche à franchir. La réaction de l'entourage ayant enfin pris son parti de l'homosexualité d'un fils pourrait se résumer ainsi : « Bon, alors tu aimes les hommes, d'accord. Mais maintenant tu es amoureux d'une femme ? Je n'y comprends plus rien ! » C'est toujours notre problème de catégories : on est facilement insécurisé si les gens

se mettent dans plusieurs catégories à la fois, ou s'ils se mettent à dissoudre les frontières entre deux catégories.

Quant aux personnes trans, elles suscitent souvent une réaction de rejet encore plus véhémente. Quand même, s'il y a une catégorie que l'on croyait solide, c'était celle établie par le corps. Alors non, dire qu'on est un homme dans un corps de femme, ou l'inverse, non, pas possible ! Heureusement, ces dernières années, même des chaînes télévisées grand public ont diffusé des documentaires ou séries TV comportant des personnages trans ou intersexe<sup>1</sup> représentés avec empathie. Cela aide à faire avancer l'opinion publique. Une grande partie de la population connaît maintenant la signification des lettres LGBT, même LGBTQIA+<sup>2</sup>.

Mais la violence qui se manifeste parfois, que traduit-elle ? Pourquoi ces différences sont-elles aussi insupportables pour certains ? Est-ce dû à quelque chose de soi que l'on ne peut accepter ? Serions-nous tous, ou la plupart, ambigus parfois sans le savoir ? Et pour éviter de le savoir, certains pourraient préférer tenter de tuer littéralement tout ce qui évoquerait l'ambiguïté...

Bref, même si on a travaillé intérieurement à bien vivre son identité de genre et son orientation sexuelle, ou à accepter ses questionnements, il reste le problème social d'avoir ou non à dissimuler

---

1. Jadis appelées « hermaphrodites », les personnes intersexes sont celles dont les caractéristiques sexuelles (organes génitaux, taux d'hormones), ainsi que l'identité non genrée, ne les rangent ni du côté des hommes, ni de celui des femmes.

2. lesbiennes, Gays, Bisexuels, Transgenres, Queer, Intersexe, Asexuels, et plus (d'autres variantes d'identité de genre, de caractéristiques sexuelles ou d'orientation sexuelle).

ce que l'on ressent, ne fût-ce que par souci de sécurité. Toujours ce problème de la différence et de ce que l'on peut en montrer...

## **Harcèlement scolaire et enfants maltraités ou abusés**

Le harcèlement scolaire concerne souvent un enfant ou un jeune qui a quelque chose de différent – surdoué, hypersensible, autiste Asperger, orphelin d'un parent, ayant une particularité quelconque que la « meute » peut voir comme une fragilité. Je dis « meute » car il se produit une sorte de phénomène évoquant la chasse en meute d'un groupe de loups ou de lionnes. C'est le gnou ou le zèbre qui semble affaibli, moins susceptible de parvenir à se sauver, qui sera attaqué. Blessé, malade, nouveau-né... Le groupe le cerne, le pourchasse, et le tue.

Comparaison horrible, et heureusement, chez les humains cela n'aboutit généralement pas à la mort. Mais hélas, une fin tragique peut arriver.

Jonathan Destin a rendu public le harcèlement scolaire qu'il avait subi six années durant, au collège et au lycée. Sur sa page Facebook consacrée à ce thème, pour aider les nouvelles victimes, il a posté l'interview réalisée par Brut en 2018<sup>1</sup>. Il raconte les attaques sur son nom Destin, sur son poids. Les coups en récréation. Lui si timide, essayant surtout de ne pas se faire remarquer, recevait en classe des stylos, des coups de compas. Comme il se retournait pour voir qui l'avait attaqué, c'était lui qui était puni par les professeurs.

---

1. <https://www.facebook.com/search/top?q=jonathan%20destin>

Un jour plusieurs garçons l'ont coincé, ont mis un revolver sur sa tempe en exigeant que le lendemain il leur apporte cent euros. « Sinon demain on te tue, on tue ta famille, on sait où tu habites. » Il a alors décidé de mettre fin à ses jours en s'immolant par le feu. « Je me disais que le feu ne pouvait pas être pire que la douleur que je vivais tous les jours. » En flammes, il se jette dans la Deûle pour se noyer, mais il est secouru. Des années de chirurgie réparatrice, de rééducation, de psychothérapie ont suivi, jusqu'à l'amener à vouloir combattre le harcèlement en partageant sa propre histoire. « Il faut absolument en parler à quelqu'un en qui on a confiance, un ami, un professeur, une infirmière du collège, peu importe. Il faut savoir qu'on n'est pas seul quand on se fait harceler. » Jonathan Destin est mort en août 2022, à l'âge de 27 ans.

Comment ne pas se sentir différent, à part, quand on subit des actes aussi cruels de la part d'un groupe ? D'autant plus que nombre de ces enfants harcelés n'en parlent pas. Leurs tortionnaires ont souvent menacé de s'en prendre à leur famille s'ils révélaient le problème. Ils finissent parfois par voler de l'argent à leurs parents pour payer les sommes exigées par les persécuteurs. Ils sont de plus en plus isolés, avec l'impression que personne au monde ne pourrait les comprendre, les aider.

Les enfants battus dans leur famille vivent une horreur comparable. Eux non plus ne savent pas à qui en parler, puisque ceux qui sont censés les protéger sont ceux qui les maltraitent. Non seulement ils ne voient aucun recours, mais souvent ils n'imaginent même pas y avoir droit. Si le reste de la fratrie est traité normalement, l'enfant maltraité se dit que quelque chose ne va pas chez lui. Ce doit être sa faute, il a dû commettre une faute ou être juste mauvais de nature pour être traité ainsi.

Dans les situations d'inceste aussi, l'enfant, en général, se sent plus ou moins responsable. Parfois le parent abuseur exige le silence, soit par la menace (« Je tuerai maman si tu lui en parles »), soit par la manipulation (« Ce sera notre petit secret à tous les deux »). Si papa (ou, beaucoup plus rarement, maman) me fait ces choses, ce doit être ma faute, pense l'enfant. Encore plus s'il éprouve du plaisir lors des attouchements. Il se dit qu'il est mauvais, sale. Le parent peut d'ailleurs accentuer cette impression avec des phrases du type « Tu sais que tu es une sorcière, toi ? », « C'est toi qui me fais faire ça, je ne peux pas te résister ». Donc là aussi, la spirale infernale de l'événement insupportable, indicible, s'enclenche. Le silence qui aggrave l'idée négative sur soi-même. L'isolement...

## **Les femmes (et les hommes !) victimes de violence ou de harcèlement**

Quel que soit son métier, quelle que soit son origine sociale, quelle qu'ait pu être sa vie amicale et professionnelle avant les violences, une femme maltraitée par son compagnon a tendance à le cacher. Elle, jadis si joyeuse et bien intégrée, ne se confie plus à ses amies, fait semblant d'aller bien, maquille ses bleus. De même qu'en couple avec une personne perverse<sup>1</sup>, la proie perd peu à peu sa confiance en elle, sa joie de vivre. Alors qu'elle n'avait pas de défaut particulier, peu à peu elle se vit comme à part, exclue de la vie spontanée et naturelle que vivent les autres gens. Souvent ces personnes finissent

---

1. Voir Ziégler, Anne Clotilde, en bibliographie.

par avoir l'impression d'avoir une « tare », quelque chose qui en a fait des victimes impuissantes.

Dans un article de *L'Obs* en ligne<sup>1</sup> de l'été 2022, Alice Ferber donne la parole à une femme au parcours professionnel impeccable, mais à la vie gâchée par un mari qui la rabaisse constamment, quand il ne lui reproche pas d'œuvrer contre lui. L'histoire n'est pas sans rappeler le roman poignant d'Éric Reinhardt, *L'Amour et les forêts*, dont l'héroïne n'échappe que pour une journée à l'emprise d'un mari abusif.

Si c'est un homme qui subit de la maltraitance, il est probablement encore plus réticent à en parler, car cela ne colle pas à l'image de la virilité triomphante. Dans les deux cas, on retrouve l'isolement de la personne dépréciée, voire avilie. La difficulté de s'avouer à soi-même que cette relation est toxique. Donc les problèmes restent secrets et la personne est seule dans son enfer.

## Les femmes sans enfant

Malgré une certaine évolution, le fait de ne pas avoir d'enfant, pour une femme approchant la quarantaine (ou l'ayant dépassée plus ou moins largement) suscite souvent un certain jugement, ou au moins des questions. Même en l'absence de critiques, nombre de ces femmes se sentent incomplètes, presque fautives, de ne pas pouvoir remplir le rôle social de « mère ».

1. [https://www.nouvelobs.com/societe/20220813.OBS61991/sous-emprise-tout-est-pretexte-a-coleres-les-bagages-mal-ranges-la-voiture-griffee.html?M\\_BT=71011049438543#xtor=EPR-2-\[ObsActu17h\]-20220813](https://www.nouvelobs.com/societe/20220813.OBS61991/sous-emprise-tout-est-pretexte-a-coleres-les-bagages-mal-ranges-la-voiture-griffee.html?M_BT=71011049438543#xtor=EPR-2-[ObsActu17h]-20220813)

Dans le film *Les Enfants des autres*, Virginie Efira joue le rôle d'une quadragénaire épanouie dans son métier d'enseignante, qui tombe amoureuse d'un homme divorcé et s'attache énormément à sa fille de 4 ans. La tendresse qu'elle prodigue avec bonheur à cette fillette rend d'autant plus poignant le chagrin qu'elle éprouve lorsque la vie les sépare. Elle vit dans sa chair le fait que seuls les vrais parents de l'enfant ont (en principe) l'assurance de rester pour toujours en lien avec elle.

Heureusement, l'éventuel sentiment d'infériorité d'une femme « non-mère » n'est pas fatal, et une telle trajectoire de vie est de moins en moins « anormale ». Notamment, des jeunes femmes (et hommes) se posent beaucoup de questions face au changement climatique, se demandant s'il est judicieux de mettre au monde un enfant qui aura à vivre dans un monde beaucoup moins agréable. Cela donne une autre vision de la réticence à procréer...

## Les abstinents

Lorsque j'étais adolescente, les adultes voulaient empêcher les jeunes de fumer, les jeunes voulaient donc fumer. Du tabac bien sûr, et éventuellement d'autres substances moins autorisées. Pour être cool, il fallait être un fumeur. Pour moi qui ai toujours détesté la fumée, ce n'était pas simple. Si j'osais demander que l'on s'abstienne de fumer, j'étais considérée comme une alliée des oppresseurs (les adultes), et donc plutôt rejetée du groupe cool.

Pas de chance, je n'aime pas non plus l'alcool, et j'ai renoncé depuis plus de vingt ans à manger de la viande. Pas très cool, tout ça ! Il est tellement « normal » d'aimer la bonne chère et le vin en France

(cela fait partie de l'art gastronomique français, j'en suis consciente), qu'il m'est arrivé de prétendre être une alcoolique qui se soigne, pour ne pas être harcelée en soirée !

Les personnes s'abstenant de partager une sexualité avec un ou plusieurs partenaires peuvent également être considérées « non-cool », sauf dans certains milieux plutôt à tendance spirituelle. Ne pas « s'éclater » est presque suspect.

Nous vivons depuis des décennies dans une culture qui consomme, où l'on professe adorer faire la fête. Ceux qui ne participent pas à ce mode de vie, qui se limitent d'une façon ou d'une autre, ne sont pas toujours appréciés. Ils peuvent éventuellement se réunir pour se serrer les coudes au lieu d'être les gâcheurs d'ambiance, certains tentent d'arborer une supériorité morale, mais ils sont généralement à l'écart. Ils se sentent souvent seuls.

Cela changera peut-être bientôt avec la « sobriété » qui devient nécessaire pour supporter des déficits d'énergie et les limites de la planète ? Si tel est le cas, les gros consommateurs deviendront peut-être les nouveaux parias ? Espérons plutôt que chacun pourra trouver sa place, sans que nul ne soit rejeté.

## **Les « sans famille »**

Notre société est bâtie sur le modèle de la famille. On est censé en avoir une, aimante, s'y réfugier en cas de coup dur, s'en occuper, passer au moins une partie des vacances avec... À Noël surtout, on est censé aller en famille, et en avoir envie. Nos proches nous veulent alors plus que jamais « normaux » : mangeant « bien » (ni trop ni trop peu, pas

vegans, pas rigides sur les quantités ou la nourriture bio...), gais, un peu pompettes mais pas ivres morts, pas introvertis, ouverts, sympas... Mais pour certains les fêtes représentent une véritable épreuve.

Karen n'aimait pas les fêtes en famille. Elle savait que tout le monde allait la questionner : « Alors, qu'est-ce qui se passe dans ta vie ? Le boulot ? Un petit copain ? » Déjà, en bonne introvertie, elle n'appréciait pas ce genre d'échange sans profondeur, surtout sur des domaines qui lui posaient plutôt problème. Elle avait toujours préféré soit voir une de ses sœurs pour parler intimement, soit assister à une conférence théorique qui allait nourrir son cerveau. Mais à Noël, avec non seulement les parents mais tous les cousins, les oncles et tantes... Quelle excuse trouver pour ne pas y aller ? Après plusieurs Noëls où Karen se déclara « malade » au dernier moment, la famille n'était plus dupe et lui mettait beaucoup de pression. « Allez, cette année il faut que tu viennes ! Tu ne nous aimes pas ou quoi ? On n'est pas assez bien pour toi ? » Si, elle les aimait, mais elle ne s'aimait pas assez pour aller se montrer et avoir à parler d'elle...

Et puis il y a les vrais « sans famille », les orphelins, les personnes qui n'avaient que peu de parents et les ont perdus. Ceux qui ont dû rompre avec une famille négative – critique, abusive... Ceux qui ont été rejetés par une famille toxique, par exemple parce qu'ils ont osé révéler ou questionner au grand jour un secret de famille ou confronter un violeur (parent, oncle ou tante, cousin...), comme dans le film *Festen*. Dans ces derniers cas, la famille, qui n'est pas saine, préfère généralement se protéger en désignant le « lanceur d'alerte » comme bouc émissaire. Il est menteur, il affabule, il est fou... On l'exclut, on n'en parle même plus.

On se sent facilement anormal lorsqu'on n'a pas de famille pour nous accueillir, surtout au moment des fêtes, surtout à Noël, fête représentée dans les films et séries par des groupes pleins d'amour même quand ils se disputent... Rester seul quand tout le monde est en compagnie (présumée chaleureuse), cela donne l'impression d'être un paria. On se sent à l'écart de la société, un indésirable.

## Les parents gênants

Vincent de Gaulejac montre bien le désir de chacun d'arbore une ascendance dont on puisse être fier. C'est cet espoir qui motive, le plus souvent, les recherches généalogiques. Découvrir que notre lignée est apparentée à la noblesse, voire à la royauté... Voilà qui serait valorisant ! De même, les gens faisant des « régressions dans des vies antérieures » se retrouvent souvent princes ou princesses, dans l'univers auquel ils accèdent. À croire que dans ces époques ne vivaient pratiquement que des nobles !

Au contraire, avoir des parents et une lignée pauvre peut engendrer de la gêne. On préfère ne pas amener d'amis extérieurs dans le cercle familial pour ne pas rougir de ses origines. Cependant, même dans des circonstances sociales plus favorables, on peut être très gêné par une famille que l'on trouve « anormale ».

Dans son livre *Femme prenant plaisir à ses fureurs*<sup>1</sup>, Marie Billetdoux ne se réjouit jamais, enfant, des « coups de folie » maternels. Comme beaucoup

1. JC Lattès, 2018.

d'enfants dont un parent fait des scènes, elle est gênée, voire honteuse de ses excentricités. Lorsqu'elle décrit la jeune fille, puis la jeune femme que fut sa mère, je lis son regard comme parfois compréhensif, voire admiratif. Quel caractère que celui de cette Évelyne ! Ensuite, concernant l'impact sur sa propre vie, l'auteure semble exaspérée par ce qui ressemble à des caprices d'égoцентриque immature.

En revanche, dans le roman *En attendant Bojangles*, la mère, très déséquilibrée et soutenue en tout par son mari, entraîne joyeusement leur fils dans une vie déstructurée. L'enfant dans le roman trouve cela plutôt drôle, avec leur grue demoiselle nommée Mademoiselle Superfétatoire qui les accompagne partout : l'arrêt de l'école, la fuite dans une maison « château »... Il ne souffre que lorsque la mère trop malade chasse Mademoiselle qu'elle ne reconnaît plus et a des crises violentes. On n'est plus dans les parents « originaux », la famille devient « bizarre ».

La plupart des enfants n'ont pas envie que leur famille soit originale. Se faire remarquer, eux, de façon rebelle, lorsqu'ils atteignent l'adolescence, oui (à condition de se démarquer ainsi de leurs parents !). Mais être des « enfants de gens particuliers » représente en général un véritable fardeau pour les enfants. Enfants de familles « pas normales », ils se sentent eux-mêmes anormaux et trop différents pour bien s'intégrer.

À moins d'arriver à cacher toutes ces bizarreries à leurs copains... Ces enfants-là s'efforcent à paraître absolument comme leurs camarades, ce qui peut mener à une version du complexe de l'imposteur. À se faire passer pour ce qu'on n'est pas, on vit toujours

au bord du précipice : la moindre erreur pourrait nous trahir ! Si quelqu'un pénétrait leur intimité, il risquerait de dévoiler la supercherie. Nombre d'autres complexes accompagnent en général celui-ci : « En fait, je ne sais pas vivre comme les autres / Je ne sais pas tenir une maison / prévoir des menus / recevoir / faire une belle table / quand faire le ménage... » Pour tout ce qui est maintenu caché, la crainte est grande d'être découvert. Ce qui engendre une très forte pression pour rester dans les clous, passer inaperçu, paraître « normal » autant que possible. Bien plus « normal » finalement que les autres gens, qui n'ont pas ce souci.

Si nos parents « originaux » sont fiers de leur différence, comme ceux du roman *En attendant Bojangles*, il y a de bonnes chances que nous développiions peu à peu une semblable fierté, que nous nous enorgueillions d'être différents, de ne pas rentrer dans les cases.

Mais s'ils en ont honte eux-mêmes, leurs complexes risquent fort d'être transmis à leur progéniture. La famille construit une identité collective de marginaux, mal intégrés. C'est souvent le cas aussi si les parents n'ont pas conscience de leurs côtés « bizarres ». Par exemple, un parent souffrant d'une pathologie psychologique le conduisant parfois à adopter des comportements inhabituels peut aussi donner à l'enfant l'impression d'être anormal, car provenant d'une famille anormale.

Magali avait une mère bipolaire. À certaines périodes, elle chantait à tue-tête dans la rue, embrassait des inconnus, dépensait en une fois le budget alimentation de la famille. Les voisins s'en étaient aperçus après quelques années et chuchotaient parfois au passage de la mère, mais aussi des filles.

Magali et sa sœur redoutaient tellement ces regards pleins de pitié ou de mépris qu'elles évitaient de fréquenter les gens du village et rentraient vite à la maison après l'école. Et cet isolement renforçait encore leur sentiment de différence. En classe, elles étaient extrêmement sages, évitant à tout prix de se faire remarquer.

Enfin, si l'un ou l'autre parent nous juge, nous, différents, s'il rejette notre façon d'être, nous pouvons même nous sentir mouton noir dans notre propre famille.

Dans le film *Les Garçons et Guillaume, à table*, Guillaume est dévalorisé par son père pour son manque de combativité. Pour le père, il n'est pas un garçon adéquat, avec sa sensibilité. Un vrai mâle ne devrait craindre ni la douleur ni la bagarre. Le film montre ce jeune homme se débattant constamment avec son identité, cherchant quelle façon d'être sera la mieux acceptée dans sa famille – mais rien ne marche. Son père ne le trouve pas assez « fils ». Sa mère ne le trouve pas assez fille. C'est seulement après pas mal de déboires dans la vie puis le bon accompagnement d'un instructeur d'équitation qu'il parvient à se trouver, s'accepter et se construire en tant que sujet unique.

Le regard d'autrui va énormément influencer notre regard sur nous-mêmes. Nous reverrons cet aspect dans la deuxième partie, concernant le « Parent intérieur ». S'il porte encore sur nous des jugements que nous avons reçus ou imaginés de la part d'autrui, il est un peu notre ennemi, alors qu'il devrait être de notre côté !

J'ai cité ici tout un catalogue, à la Prévert, de différences très variées. Mais elles n'y figurent pas toutes ! Il y a tant de façons

d'être différent... Toutes les maladies orphelines comme la maladie à corps de Lewy, le SED, la mucoviscidose, et tant d'autres ! J'espère seulement que vous y trouverez des vécus suffisamment proches du vôtre.

Si l'on revient à l'exemple de la taille « normale » (au sens statistique), une personne mesurant 1 mètre 45 ou 2 mètres 03 est « anormale » statistiquement, mais ce qui nous intéresse, c'est son vécu. Est-elle à l'aise dans sa peau et avec sa taille ? Ou bien se perçoit-elle comme « anormale », différente, n'ayant pas vraiment sa place ? Voyons en deuxième partie la mécanique interne de ce douloureux sentiment.

## **PARTIE 2**

# Les racines



Nous avons vu une série de situations susceptibles d'engendrer ce vécu particulier d'être « différent ». Toutes comportent de la souffrance en raison de cette « anomalie », réelle ou imaginaire. Tentons à présent de décoder ce qui rend ces différences si souvent douloureuses.



# La honte de la différence

# 6

Beaucoup de ces différences ne nous poseraient probablement pas trop problème si la honte n’existait pas. Si nous n’avions pas honte de notre ou de nos différences. La honte qui nous pousse vers le secret, qui nous donne envie de cacher notre problème – voire de nous cacher nous-mêmes.

La honte, affect tellement difficile à supporter ! « Un moment de honte est vite passé », dit le proverbe. Cela peut être vrai si l’on se rend compte qu’une grosse tache orne notre chemisier, que nos chaussettes ne sont pas de la même couleur. Si l’on trébuche et tombe lamentablement. Il s’agit là plus de gêne que de véritable honte. Mais le plus souvent, hélas, non, la honte ne passe pas si facilement.

Les jeunes utilisent souvent le mot, comme quelque chose qu’il faudrait absolument éviter : « C’est trop la honte ! », « Je me suis tapé la honte ». Il leur suffit d’être refusés dans une amorce de séduction, une petite invitation, pour ressentir de la honte (alors que la peine semblerait plus logique : le refus d’une relation avec

une personne, ça fait mal !). Mais souvent cela devient un enjeu narcissique, ils ont honte d'avoir été refusés, leur fierté est atteinte.

Herbert Thomas<sup>1</sup> explique comment la douleur, parfois insupportable, de la honte engendrée par un rejet se transforme fréquemment en colère, une colère intérieure contre soi-même ou une colère extériorisée contre quelqu'un d'autre. Pour lui, la réaction de honte peut induire une constriction de la gorge, une nausée, des douleurs au ventre, et même l'impression d'avoir la poitrine et/ou l'abdomen qui s'effondrent ou implosent. Ce seraient ces vécus extrêmes qui souvent mènent à la violence : violence domestique du mari qui se sent humilié par sa femme, violence sociale de personnes vivant le mépris de la classe dirigeante.

Aux États-Unis, le phénomène des tueries de masse par arme à feu semble généralement relever de cette dynamique. Le plus souvent, le tireur est une personne qui a vécu des humiliations sociales, qui se sent exclue : un élève harcelé et ridiculisé par ses pairs, un employé maltraité, un client dont la banque saisit la maison, un homme blanc qui se sent dépouillé de sa place sociale par les femmes, les Noirs, les homosexuels...

Ne disons pas pour autant que la honte est une mauvaise chose. Serge Tisseron<sup>2</sup> montre bien sa fonction dans le lien social, par certaines hontes « positives et structurantes ». Vincent de Gaulejac<sup>3</sup> n'hésite pas à affirmer que « la honte est nécessaire parce qu'elle

---

1. Dans son livre *The Shame Response to Rejection*, voir bibliographie.

2. Dans son livre *La Honte. Psychanalyse d'un lien social*, voir bibliographie.

3. Dans son livre *Les Sources de la honte*, voir bibliographie.

indique aux hommes des limites ». Pour Allan Schore<sup>1</sup>, les parents doivent socialiser l'enfant dans la deuxième année de sa vie, et pour ce faire avoir recours à de petites doses de honte. La société fonctionne parce que le jugement d'autrui nous impacte, parce que mal agir et être pris la main dans le sac nous fait honte. Sans honte, peut-être serions-nous tous des psychopathes capables, par exemple, de dépouiller ou de maltraiter un enfant ou une personne âgée dans la rue !

C'est toujours par rapport à l'autre que naît la honte. Ce qui rend la différence si pénible, c'est le regard de l'autre, qui semble nous juger, nous mépriser – en réalité ou dans notre imagination. Songeons à ce rêve classique : vous marchez dans la rue, et vous vous rendez compte soudain que vous êtes nu / en culotte / en pantoufles... En général, on se sent honteux, on cherche comment se couvrir. Au réveil, quel soulagement de constater que vous ne vous êtes pas exposé ainsi !

Dans son livre *La Honte*, Annie Ernaux relate son vécu d'enfant. Deux situations de « différence » se conjuguent pour la plonger dans cette honte terrible. D'abord, depuis toujours, un sentiment d'infériorité familial, du fait de la situation de ses parents. « Dans le café-épicerie, nous vivons au milieu du monde, comme nous nommons la clientèle. Celle-ci nous voit manger, aller à la messe, à l'école, nous entend nous laver dans un coin de cuisine, pisser dans le seau. » Ensuite, et c'est le nœud central du livre, un traumatisme majeur, lorsqu'à 11 ans et demi la fillette voit son père sur le point de tuer sa mère. C'est un tournant. Auparavant, il y avait une sorte

---

1. Dans son livre *Affect Regulation and the Origin of the Self*, voir bibliographie.

de honte de classe, collective, qui la coupait, elle et sa famille, de milieux plus fortunés. Mais ensuite... « Je ne ressemblais plus aux autres filles de la classe. J'avais vu ce qu'il ne fallait pas voir. [...] Je suis devenue indigne de l'école privée, de son excellence et de sa perfection. Je suis entrée dans la honte. » Là où la fillette ressent le plus fort cette perte de dignité est un soir où, au retour tardif d'une sortie scolaire, son enseignante sonne à la porte et la mère, décoiffée et en chemise de nuit tachée, ouvre. L'enseignante et deux autres filles la regardent – avec horreur ? La jeune fille consternée en est convaincue. « Je venais de voir pour la première fois ma mère avec le regard de l'école privée. [...] Comme si [...] c'est notre vraie nature et notre façon de vivre qui étaient révélées. »

Sa honte n'est peut-être pas perçue par l'établissement scolaire. Mais l'enfant la vit, cette honte due au regard des autres sur elle et sa famille, et une autre honte due au fait d'avoir assisté à la scène de violence entre ses parents.

La jeune Annie peut tout de même donner le change, continuer de se comporter comme avant. En revanche, les différences visibles, elles, attirent les regards – curieux, compatissants, apitoyés, jugeants...

En face, comme spectateur, on est désemparé. Une personne a une démarche saccadée avec des soubresauts, une autre est en fauteuil, une autre est très obèse... L'empathie nous fait nous demander, que faire ? Regarder ? Mais pas « regarder comme une bête curieuse » ! Détourner le regard ? Ce serait comme si l'autre n'existait même plus ! La solution ne me paraît pas simple. Si on a la chance de pouvoir échanger, on peut en discuter, demander à la personne ce qui lui convient le mieux. Mais quand on se croise simplement

dans la rue... Personnellement, je tâche de regarder à peu près la personne en fauteuil (ou très grosse ou très maigre, ou...) autant que les autres gens, pas plus, pas moins. Est-ce que j'y arrive ? Pas sûr. Et quand bien même, mon regard bref peut blesser.

## **Premières hontes**

La honte apparaît souvent tôt dans nos vies d'enfants. D'après Allan Schore, le fait pour l'enfant, dans sa deuxième année, d'être bridé dans son enthousiasme pour tout ce qu'il a envie de faire donne lieu à plus ou moins de honte. Parfois, il s'agit seulement de la gêne, une composante de la honte qui apparaît dès l'âge de 12 mois. En tout cas, les nécessaires décalages entre les désirs de l'enfant et les réactions des parents vont donner lieu à une honte qui est facteur de socialisation.

Donald W. Winnicott a décrit la mère « suffisamment bonne » : c'est-à-dire qu'elle doit cesser d'être « parfaitement bonne » comme dans le début de vie de son bébé, de sorte que ce dernier construise peu à peu ses propres capacités et ne vive plus en symbiose avec elle. D'après Schore, une des expériences inévitables est que le petit arrive devant le parent dans un état d'excitation joyeuse, s'attendant à ce que ce dernier partage son enthousiasme. Or, la mère (ou le père), n'étant plus « parfaitement » à l'écoute mais seulement « suffisamment », va par moments ne pas être disponible, voire ne pas prêter attention à l'enfant. Ce dernier se sent descendre brutalement de son nuage, il se dégonfle en un sens et éprouve une forme de honte par rapport à ce qu'il ressentait.

Même adultes, lorsque nous retrouvons un être cher et lui racontons avec enthousiasme quelque chose qui nous met en joie, si l'autre est inattentif ou indifférent, nous perdons notre excitation, nous aussi. Pour nous aussi l'énergie retombe, nous sommes vexés, blessés, nous nous éclipsions. Nous nous sentons « tout bêtes », vaguement honteux de nous être emballés. Ou bien, nous transformons cela en colère et attaquons : « Tu t'en fiches de ce que je te raconte, en fait. Jamais là pour moi ! »

Chez l'enfant, cela engendre parfois l'impression que « quelque chose ne va pas chez moi, quelque chose qui me rend indésirable ». « Je suis trop... Mes besoins sont trop. Je voudrais disparaître sous terre. À l'extrême, je ne me sens pas le droit d'exister parmi les humains. »

Chez un enfant porteur d'une différence importante, cette impression peut se focaliser sur son « défaut », il peut se dire que c'est à cause de cela qu'il fatigue ses parents. Ce qui peut être vrai, du reste. Par exemple, les réactions des enfants autistes sont souvent déconcertantes pour la famille, qui ne comprend pas d'emblée leurs besoins différents.

## **Honte et culpabilité**

La culpabilité, plutôt liée à un acte de notre part, est souvent plus facile à vivre (du moins si l'acte est réparable). On y peut quelque chose. On sait ce qu'on a mal fait ou manqué de faire. Si un commerçant me rend trop de monnaie, que je m'en aperçois et que je sors du magasin sans le lui signaler, je me sentirai coupable. Mais, j'ai moyen de réparer. Je peux y retourner et lui rendre sa monnaie

en trop. Si je suis trop gênée, je peux même laisser l'argent près de la caisse quand il a le dos tourné, ou devenir une cliente régulière et fréquenter régulièrement sa boutique pour compenser sa perte.

Mais avec la honte, il ne s'agit plus simplement d'agir autrement. On se sent comme indigne, sali dans notre être, comme l'enfant à l'école qui a appris que le caca ne devait jamais être vu hors de la famille et qui se souille. Ou l'enfant qui vient d'arracher les ailes d'une mouche et dont le parent consterné s'écrie : « Quelle horreur, tu devrais avoir honte ! »

Évidemment, la différence entre honte et culpabilité peut parfois s'estomper. Si je vole un objet dans un magasin, je me sens coupable ; si je suis prise la main dans le sac, je vais probablement rougir de honte. C'est peut-être le décalage entre le moi que je crois être (à savoir : honnête) et la femme surprise en flagrant délit de vol qui me serait insupportable. La présence de témoins est ce qui confère un poids terrible à l'affaire. Ciccone et Ferrant<sup>1</sup> proposent ainsi : « La honte [...] surgit lorsque quelqu'un fait quelque chose qui ne se fait pas, se trouve humilié publiquement et d'une certaine façon mis au ban de la société. »

Être vu dans sa perte de dignité engendre une des plus fortes hontes. Pour certains, même une petite perte de dignité comme le fait de tomber en public peut engendrer de la honte. De la même façon, si tant de personnes redoutent l'idée de la dépendance dans le grand âge, c'est beaucoup à cause de la perte de dignité : ne plus contrôler leur sphincter, devoir porter des couches, être changées et lavées

---

1. Dans le livre *Honte, culpabilité et traumatisme* (voir bibliographie).

par quelqu'un... On en frémit, « plutôt mourir ! ». Pourtant, on n'y peut rien. De même, certains sont gênés, voire honteux, de vivre une maladie grave. N'ont-ils pas été assez forts, assez sains, pour ne pas développer un cancer ? Pour prendre soin de leur cœur ? Ceux qui ont des notions de psychologie peuvent être les plus durs envers eux-mêmes : s'ils avaient « bien géré », ils ne seraient pas tombés malades, pensent-ils.

Certains enseignants, à mon époque, utilisaient ce mécanisme de honte pour motiver les élèves à travailler. En rendant les copies par ordre décroissant, en citant les notes et commentaires devant toute la classe, ils arrivaient souvent à infliger de la honte aux derniers. Quand on arrivait en dessous de 5/20, ceux qui restaient soit souffraient, soit fanfaronnaient (« même pas mal ! »), faisant mine de s'en moquer. La honte serait plus grande s'ils montraient leur humiliation. Une tactique particulièrement cruelle consistait à afficher un cahier plein de taches dans le dos d'un écolier, puis à le faire déambuler dans toute l'école, de classe en classe. La fessée déculottée devant les autres, le fait de devoir s'accroupir ou s'asseoir par terre sous le bureau de l'institutrice, à ses pieds, relevaient du même principe.

En 6<sup>e</sup> dans notre lycée de filles, nous avions des cours de couture. Une de mes camarades, Patricia, venait d'une famille nombreuse, sérieuse mais pas très fortunée. La prof de travaux manuels se montrait particulièrement dure avec elle. Un jour, s'arrêtant à la place de Patricia, elle leva une aiguille enfilée de sorte à bien la montrer, et s'exclama : « Mais qu'est-ce que c'est que ce fil ? Vous l'avez pris sous votre bonnet ? Il faut acheter une vraie

bobine, c'est quand même le minimum ! » Cet incident est resté gravé dans ma mémoire comme une manœuvre d'humiliation vraiment cruelle. Faire honte à une élève parce que sa famille manque d'argent...

D'ailleurs, même dans nos interactions d'adultes, nous pouvons tenter d'influencer par la honte les gens que nous jugeons immoraux. « *Naming and shaming* » (désigner et faire honte), disent les anglophones. Un riche chasseur tue une girafe et pose en photo devant l'animal abattu : le désir est de lui faire honte de profiter de sa fortune pour abîmer la nature. Ceux qui le nomment sur les réseaux sociaux veulent que d'autres s'indignent aussi contre lui, pour qu'il finisse par avoir honte de son acte. Cela ne marche pas tellement, hélas. Si le chasseur en question n'a pas les mêmes valeurs, il n'aura pas honte. Mais peut-être au moins sera-t-il gêné qu'une partie de ses amis ou de ses clients découvre son acte ? Cela nous ramène à la culpabilité, on aimerait que le chasseur se sente coupable, et honteux !

Dans les années 1970, en psychothérapie, la culpabilité était très souvent au premier plan. Les gens avaient reçu une éducation stricte, ils se culpabilisaient pour tant de choses ! Ils n'avaient pas assez travaillé, pas été assez gentils, avaient trop mangé ou trop bu... Avec l'adoucissement des méthodes d'éducation, notamment après Mai 68 en France, les parents sont devenus beaucoup moins sévères, beaucoup plus enclins à éduquer leurs enfants en douceur. Au lieu de critiquer et limiter trop sévèrement, d'exiger de leurs enfants un comportement sage, des résultats scolaires brillants, ils se montrent souvent patients et compréhensifs. Peut-être même

trop, parfois : les enfants manquent alors de limites claires qui les aideraient à se situer.

Devenus adultes, ces enfants-là sont souvent moins névrosés et enclins à la culpabilité. Ils n'ont pas incorporé une « statue du Commandeur » jugeante et stricte, ce « Parent interne » tellement occupé à les critiquer pour ce qu'ils n'ont pas fait suffisamment bien, assez généreusement, assez à fond, assez poliment... En revanche, ils peuvent avoir honte s'ils ont l'impression de ne pas se montrer à la hauteur des attentes parentales. Si on les a élevés dans l'idée qu'ils pouvaient tout réussir, cela peut être paralysant.

Richard est né en 1975 alors que sa mère avait 37 ans, qu'elle commençait à douter de réussir à avoir des enfants. Elle a décidé de l'élever « parfaitement », loin du modèle strict dans lequel elle-même avait grandi. Bien sûr, elle ne lèverait jamais la main sur lui, elle le mettrait régulièrement en valeur afin qu'il ait confiance en lui. Quoi que fasse l'enfant, elle ne tarissait pas d'éloges : ses dessins étaient magnifiques et il allait devenir le nouveau Rembrandt ; ses coups donnés au hasard sur le clavier du piano montraient le talent naissant d'un Rubinstein ; sa fascination pour les avions dans le ciel annonçait un avenir d'astrophysicien, il obtiendrait probablement un prix Nobel. Tout se passa bien jusqu'à son entrée à l'école. Dès la maternelle, Richard eut des problèmes avec les autres enfants qui ne prêtaient pas attention à lui. Les institutrices successives non plus ne s'émerveillaient pas de ses dessins et autres réalisations. Sans amis, le garçon traversa le primaire et le secondaire sans accroc mais sans grand plaisir. Quand sa mère s'extasiait sur ses notes plutôt bonnes, il avait honte car il savait que d'autres méritaient davantage que lui ces compliments excessifs. En école d'ingénieur, il ne réussit que moyennement, de plus en plus, il se sentait comme un imposteur qui ne

méritait pas d'être là. Ce complexe a persisté dans sa vie d'adulte. À 45 ans, il n'ose pas chercher un poste vraiment intéressant, il a honte d'avoir toujours besoin que sa mère le rassure encore et encore.

C'est un cas où le Parent interne n'est pas critique, la mère n'a jamais critiqué son Richard. Mais la honte est là, l'impression de ne pas être à la hauteur des souhaits maternels, des compliments incessants et disproportionnés. Il n'éprouve guère de culpabilité, ne se dit pas qu'il aurait dû travailler davantage par exemple. Il a seulement honte de ne pas être aussi brillant qu'il l'avait cru.

La culpabilité existe toujours dans la vie en société, bien sûr – et heureusement ! Car ceux qui peuvent prendre la dernière part de gâteau sans se gêner, pousser une personne fragile pour passer, heurter un piéton pendant qu'ils roulent en trottinette sur le trottoir – bref, léser autrui sans éprouver de culpabilité –, ne sont pas très agréables à vivre. Ne respectant pas les règles de la communauté, ils choquent avec leurs comportements psychopathiques. Le contrat social veut qu'en cas d'erreur on se repente. Si l'on a blessé quelqu'un, notre culpabilité commence à nous racheter. Donc oui, heureusement, la culpabilité existe toujours. Mais elle n'est plus omniprésente.

## Honte de la différence

Les différences que nous avons vues en première partie ne devraient pas être sources de honte. On n'a pas démerité, pas commis d'acte indigne, pas perdu sa dignité. Ce qui transforme cette différence

en honte, ou du moins en gêne, c'est le jugement d'autrui. « Il n'est pas normal », chuchoté par des témoins – souvent au sujet d'enfants avec un fonctionnement différent comme un syndrome de Gilles de la Tourette, qui les fait gesticuler ou pousser des cris. Honte pour les parents, éventuellement, plus que pour les enfants eux-mêmes, si ces derniers ne se rendent pas compte de ce rejet.

C'est la honte, ensuite, qui nous donne un sentiment de rejet, d'être à part, hors du cercle. Plus on se sent honteux, moins on s'affirme avec sa différence. S'ensuit un cercle vicieux, auto-aggravant. Plus on a honte, plus on se cache. Plus on se cache, plus on s'isole, moins on est soutenu, moins les autres peuvent nous manifester leur soutien – et plus la honte grandit.

Dans le livre *S'adapter*, Clara Dupont-Monod montre bien ce sentiment de honte vécu par la famille de l'enfant « anormal ». L'enfant qui ne se développe pas et reste donc, tout au long du livre, ou plutôt jusqu'à sa mort, « l'enfant ». L'aîné adore « l'enfant », mais ce n'est pas facile à vivre pour autant. « Plus tard viendrait la gêne des regards posés sur la poussette, un sentiment de honte qu'il vivrait comme une trahison envers son frère. Serait tracée l'invisible et immense frontière avec *eux*, forts de leur normalité conquérante. » Il s'en occupe jusqu'à sacrifier sa vie. Il se rend compte tout de même, à un moment, du fardeau qu'il porte : « Si un enfant va mal, il faut toujours avoir un œil sur les autres. Ils [...] se débrouilleront pour n'avoir ni froid ni peur. Or, n'avoir ni froid ni peur n'est pas normal. » Quant au plus jeune, né après la mort de « l'enfant », il se demande « pourquoi [il redoutait] d'être jugé, cela, il n'en avait aucune idée, sauf à penser que la honte ressentie par son frère et sa sœur, et peut-être ses parents, au moment où le regard des autres tombait sur la poussette, au moment

où la normalité des autres s'affichait conquérante, cette honte était si profonde, et culpabilisante ("une honte honteuse", se disait-il), qu'elle s'était transmise par le sang ».

Quelle description poignante du vécu d'une famille. Et tant de familles vivent des situations analogues, avec une personne spéciale et une apparence différente, ou des besoins différents...

## **La honte des victimes**

Les violences sexuelles induisent presque toujours un sentiment de honte chez la personne qui les a subies. Un enfant violé ou abusé se sent sali. Souvent l'abuseur lui a enjoint le secret, soit en le menaçant, soit en feignant une complicité qui enferme l'enfant. Il se tait. Il tente de continuer à vivre normalement sans dévoiler ce secret qu'il porte maintenant en lui et qui le met à part. Même s'il continue d'aller normalement à l'école, même s'il parvient à suivre et à rire avec des camarades, une partie de lui n'est plus avec les autres. Il est devenu différent, exclu.

De même, une femme victime de sévices tend à dissimuler son épreuve. La personne violente, le mari le plus souvent, lui vole sa dignité, sa force, et c'est elle qui a honte, honte de vivre cela, honte de rester, honte de ne pas avoir la force ou les moyens de partir. Souvent sa situation est impossible, surtout s'il y a des enfants mineurs en jeu, qui pourraient faire les frais d'une séparation. Comme l'enfant abusé, elle vit apparemment en société mais à l'intérieur elle est isolée, à part. Évidemment, c'est encore plus

le cas si elle est plus ou moins recluse, si le mari par exemple lui interdit de travailler à l'extérieur, voire l'enferme !

## Honte et secret

Comme pour les situations ci-dessus, dès lors qu'il y a secret, que l'on cache une chose difficile, on se met à craindre de la voir découvrir. La plupart des personnes boulimiques que j'ai suivies souhaitaient ardemment cacher ce problème à leur entourage. Le secret accentue l'enfermement, on ne sait plus en sortir.

Dans le *New York Times Magazine* du 5 juillet 2022<sup>1</sup>, un parent désespéré écrit au spécialiste de l'éthique pour poser une question : « Ma femme et moi avons menti au sujet de la mort de notre fils. Puis-je rétablir la vérité bien qu'elle s'y refuse ? » Leur fils était mort d'une overdose accidentelle (quelqu'un lui avait donné un cachet mêlé de Fentanyl) quelques années auparavant. L'ex-épouse souhaitait cacher la cause du décès à leurs amis, par honte du stigmate de la drogue, et lui avait accepté à contrecœur, trop terrassé par le chagrin pour insister. Mais face à l'épidémie de morts par Fentanyl aux États-Unis, il se sentait le devoir moral de révéler leur drame, pour mettre en garde d'autres familles. Il a honte maintenant d'avoir menti.

Lui se sent à présent capable de supporter l'éventuel jugement des gens sur leur fils et par ricochet, sur son ex-femme et lui. Elle, pas encore. Et tant que cela restera secret, une barrière persistera entre ces malheureux parents et le reste du monde, ils se sentiront à

---

1. Voir bibliographie.

part, différents. Ainsi naît un secret de famille, souvent à partir d'un événement qui est simplement tragique, pas nécessaire à cacher.

Beaucoup de familles ont des secrets. Dans de grandes familles, parfois, on gardait recluse une personne trop différente, et on n'en parlait plus. Dans d'autres où s'est produit un crime, on a honte du criminel et, là aussi, on n'en parle plus. Dans de tels cas, la honte enferme toute la famille. Même lorsque les jeunes semblent mener une vie normale, un malaise plane sur eux, d'autant plus fort et incompréhensible s'ils ne sont pas informés du secret et supportent juste la chape de silence. En cas d'inceste, le secret reste souvent de règle, pesant, fermant tout, coupant l'enfant abusé d'une vie libre parmi ses camarades.

Les secrets parfois ne couvrent rien de criminel. Songeons, par exemple, à Didier Eribon dans sa nouvelle vie parisienne, tout jeune homme. Lorsqu'il cherche à corriger son accent, ses tournures de phrases, il fait de ses origines modestes un secret. Peut-être pas un grand secret, peut-être s'en est-il ouvert à des amis ? En tout cas, il a révélé toute l'histoire dans son livre *Retour à Reims*. Mais si, au lieu d'être devenu un intellectuel parisien, il avait construit un empire industriel, peut-être aurait-il préféré que nul ne connaisse son histoire ? Combien de célébrités font mystère de leur enfance ?

Si l'on résume, on peut distinguer deux types de honte susceptibles de nous enfermer dans notre sentiment de différence. La honte née dans l'enfance, liée à des vécus difficiles de cette époque, que ceux-ci aient été provoqués par une différence ou qu'ils aient engendré ce sentiment d'être à part. Et la honte survenant plus tard dans la vie,

liée à de terribles expériences de vie – conjoint violent, harcèlement moral, viol, enlèvement et prise d'otage pour des journalistes ou des humanitaires, torture dans des états totalitaires... Toutes ces tragédies créent chez les personnes qui les subissent une sorte de barrière avec les autres humains, ceux qui semblent heureux et insouciant.

Mais que la honte provienne d'expériences de l'enfance ou de l'âge adulte, elle est inextricablement mêlée au sentiment d'être différent, lorsque ce dernier est douloureux. Quand on se sent différent, sauf si cette différence est désirée, la honte est une des principales causes de souffrance.

# Le sentiment de différence vu par l'analyse transactionnelle

L'analyse transactionnelle, dite « AT », est une méthode de psychothérapie mais aussi une façon de concevoir l'être humain et ce qu'il vit. Plusieurs notions d'AT peuvent être utiles pour comprendre les ressentis pénibles et les soulager.

## La « position de vie »

Nous possédons tous une attitude fondamentale par rapport aux autres, une façon de nous situer. Nous avons tendance à nous sentir, en général, soit aussi bons qu'eux, soit moins bons qu'eux, soit meilleurs qu'eux – ou bien nous trouvons que tout le monde est nul, nous-mêmes y compris. L'analyse transactionnelle a adopté des formulations américaines pour résumer ces façons de s'évaluer par rapport aux autres :

- Je suis OK / vous êtes OK : c'est la situation idéale. Je me sens à égalité avec les autres habitants du monde. C'est plus facile à atteindre lorsque tout va bien et qu'on se sent en forme, mais on peut aussi vivre cela dans un moment de tristesse ou de colère, ou face à une

personne qui ne nous traite pas bien. On sera en « + / + » tant que les émotions difficiles ne nous mettent pas en infériorité, et que nous ne nous en défendons pas en attaquant ou en dévalorisant l'autre.

- Je ne suis pas OK / vous êtes OK : tout va bien pour vous, c'est moi qui ai un problème. Je suis inférieur à vous, c'est votre avis, votre jugement qui compte. La plupart des gens qui se sentent différents se situent plutôt dans cette attitude-là. Ma différence est un défaut qui me met en position de faiblesse ou d'humilité.
- Je suis OK / vous n'êtes pas OK : je suis meilleur que vous, je me situe au-dessus. Pour ce qui nous intéresse, ce sera l'attitude défiante des personnes qui veulent affirmer leur différence, qui ne veulent surtout pas être confondues avec la foule (des « ploucs »). Ou bien, cela viendra d'une sorte de rébellion contre le sentiment d'infériorité redouté à cause de la différence. « Je suis différent, et alors ? » (avec le menton levé en signe de défi !).
- Je ne suis pas OK / vous n'êtes pas OK : c'est la position de désespoir, on ne trouve guère de valeur ni à soi ni aux autres. Avec un sentiment de différence, on peut tomber dans cette ornière lorsqu'on ne trouve pas le moyen de bien communiquer avec les autres, qu'on a l'impression d'être indésirable et rejeté de tous, et que cette foule qui nous rejette ne nous semble pas valoir grand-chose non plus.

Une famille de quatre membres voyage en train avec un grand enfant agité en raison d'une particularité neurologique. Il fait beaucoup de bruit et remue les bras et les jambes en poussant parfois des sortes de cris. Une personne, assise quelques rangs devant, ronchonne et finit par dire très fort : « Quand on n'est pas capable d'éduquer ses enfants, on les garde à la maison ! »

Une réaction fréquente : contre-attaquer. On se met « en + / - », « Je suis OK / vous n'êtes pas OK », et on renvoie la critique à l'agresseur. « Et quand on est un vieil imbécile, on reste chez soi au lieu de pourrir la vie des autres. » Autre exemple, aller se planter devant la personne qui tentait de nous faire honte et inverser la critique : « Vous n'avez pas honte de nous invectiver ainsi alors que notre fils est malade ? N'avez-vous pas de cœur ? »

Ce qui arrive très fréquemment, c'est que la famille avec l'enfant différent est gênée, voire honteuse. La mère dit « pardon, pardon » et essaie d'occuper l'enfant dans l'espoir qu'il fera moins de bruit. C'est la lourde position dite « - / + », « Je ne suis pas OK / vous êtes OK ». La mère se sent inférieure, en faute, elle se dit qu'elle n'a pas le droit d'embêter les autres avec un souci qui n'appartient qu'à elle.

Au pire, la famille est déjà épuisée, n'a plus de ressort, et sombre momentanément dans le désespoir (« - / - », « Je ne suis pas OK / vous n'êtes pas OK non plus »). À quoi bon tenter de voyager ? Il y aura toujours des gens intolérants pour vous agresser, puisqu'on n'est pas normaux, mieux vaut s'enfermer chez soi plutôt que d'affronter la méchanceté du monde...

Au mieux, peut-être grâce à certaines ressources (notamment celles proposées en troisième partie), on arrive à se maintenir en « + / + », « Je suis OK / vous êtes OK ». Peut-être réussir à laisser passer la phrase critique sans y répondre, peut-être expliquer au râleur que notre enfant ne peut pas maîtriser tous ses cris en raison d'une particularité neurologique. Avec un peu de chance la personne va s'excuser d'avoir protesté, elle ne savait pas, etc. Et tout le monde se sentira OK à la fin !

## Le Parent intérieur

### Une partie de soi importante

Tous les petits humains grandissent au contact d'adultes qui s'occupent d'eux et leur enseignent des règles de vie. Il y a les parents, bien sûr, ainsi que d'autres adultes – oncles et tantes, grands-parents, cousins, enseignants, voisins... C'est dans l'enfance surtout que nous emmagasinons les attitudes de ces figures importantes, construisant ainsi ce qu'en analyse transactionnelle on appelle le Parent intérieur. Cette partie de nous porte un regard sur nous-mêmes, un regard qui peut être bienveillant ou exigeant, tolérant ou dur... Ainsi, si mes proches étaient rassurants et compréhensifs avec moi lorsque j'étais petite, à l'âge adulte j'aurai tendance à me traiter moi-même de façon rassurante et compréhensive.

Graziela est née trois ans après son frère Marco. Ce dernier, d'une part avait essuyé les plâtres faisant de ses parents débutants des parents expérimentés ; d'autre part, il avait été suffisamment aimé, et traité avec patience, pour accueillir sans trop de jalousie cette petite sœur (ce n'est jamais garanti, cela dit, même avec les meilleurs parents du monde !). Malgré la fatigue inévitable, père et mère se sont plutôt bien organisés pour prêter encore attention à leur fils, tout en s'occupant suffisamment du nouveau-né (et en dormant... quand ils le pouvaient !). La petite Graziela a grandi dans un milieu doté de solides valeurs et de règles, mais aussi de beaucoup d'amour. Dans son Parent intérieur, elle a stocké cette attitude-là envers elle-même. C'est aujourd'hui une jeune fille qui défend passionnément les causes auxquelles elle croit, qui se force à réviser pour ses examens malgré l'envie d'aller plutôt observer les oiseaux, et qui sait se récompenser avec les fruits qu'elle préfère. Ses idéaux sont logés dans son Parent intérieur, comme l'est la capacité à se cadrer ou se gratifier

elle-même. En cas de difficulté, elle cherche encore du réconfort auprès des trois principales personnes ayant contribué à façonner son Parent intérieur : papa, maman, son grand frère. Plus tard, elle conservera ces ressources, la trace de leurs réactions envers elle, et saura se consoler seule en cas de besoin.

C'est le cas idéal, une enfance permettant de se construire un Parent intérieur solide. La plupart des gens ont au moins quelques carences dans la fabrication de leur Parent intérieur – d'ailleurs Graziela a sûrement aussi quelques zones plus faibles, des difficultés auxquelles elle a plus de mal à faire face. Mais certains, au lieu de pouvoir compter sur le Parent intérieur pour être soutenus, transportent en eux un critique infatigable. À la moindre erreur, ce dernier les assaille et alimente leur honte.

Dominique n'a pas été bien accueillie à la naissance. Sa mère n'était pas très chaleureuse, et son père voulait vraiment un fils. Lorsqu'à l'accouchement il apprit le sexe du bébé, il poussa un juron et quitta la clinique. Pendant toute son enfance, Dominique s'efforça d'obtenir l'amour, ou au moins l'approbation, de ses parents. Première en tout, elle suivit un cursus impeccable avant d'intégrer une grande école. S'ensuivit une carrière brillante dans un ministère. Mariée et mère, Dominique semblait avoir tout réussi. Mais son Parent intérieur n'était jamais satisfait d'elle. Elle travaillait beaucoup trop, n'hésitant pas à s'épuiser, frôlant le *burn-out*. En cas de problème avec un collègue, Dominique cherchait toujours ce qu'elle avait pu faire mal pour créer cette situation. Comme ses parents témoignaient beaucoup plus d'affection envers sa sœur, elle avait grandi dans l'idée qu'elle était différente de la famille, une sorte d'extra-terrestre tombée là par accident. Cette conviction entrava sa capacité à nouer des amitiés intimes, car elle se sentait toujours incomprise, voire incompréhensible pour les gens « normaux ».

L'évolution de Dominique est assez typique de celle des personnes que leur famille ne traite pas bien. Avec une telle enfance, on est privé d'une base solide d'amour ou d'affection, le Parent intérieur reste une sorte d'étranger qui ne sait pas offrir du soutien. Celui de Dominique ne savait qu'exiger plus de travail, plus de perfection, comme si c'étaient d'éventuelles défaillances de la jeune femme qui causaient son sentiment de solitude. Sans Parent intérieur dans le camp de la personne, l'Enfant intérieur est comme orphelin, un peu perdu, un peu « E.T. ». Soit on continue de chercher comment diable s'intégrer, soit on renonce et on vit de façon bien solitaire...

Si l'on revient à l'exemple de la taille « normale » (au sens statistique), une personne mesurant 1 mètre 45 ou 2 mètres 03 est « anormale » statistiquement, mais ce qui nous intéresse, c'est son vécu. Se perçoit-elle comme « anormale » ? Différente ? N'ayant pas vraiment sa place ? Cela dépendra beaucoup de la réaction de ses parents, tout d'abord, puis des différents groupes prenant de l'importance dans sa vie (les copains d'école, les enseignants, les gens au lycée, à l'université, dans le monde professionnel...). Les figures les plus influentes vont avoir contribué à former ce que nous appelons le Parent intérieur. Si l'on a emmagasiné surtout des réactions positives à notre égard, il est probable que l'on aura sur soi-même un regard bienveillant.

### **En constant remaniement**

Tout au long de la vie, des personnes importantes pour nous vont continuer d'enrichir ce Parent intérieur. L'enrichir, ou bien l'appauvrir, ou le rendre plus dur. Dans le sens positif, c'est un des

mécanismes permettant aux psychothérapies de fonctionner. Le patient va emmagasiner des aspects de la relation avec son psy, lequel est le plus souvent bienveillant. Le patient finit par être compréhensif envers lui-même, comme l'a été cette personne importante dans son développement ou sa guérison.

En négatif, cette influence du milieu explique que, même si l'on a été élevé dans une famille chaleureuse, un harcèlement scolaire peut modifier la vision de soi-même. Les attaques peuvent miner profondément l'estime de soi.

En décembre dernier, à Belgrade, une influenceuse serbe de 21 ans, surnommée Kika, s'est suicidée car elle ne supportait plus les messages haineux ou insultants qu'elle recevait sur les réseaux. Pendant des années, d'autres influenceurs l'avaient traitée de « fausse », et leurs abonnés avaient harcelé la jolie jeune femme en l'encourageant à se suicider.

Il est possible que Kika n'ait pas eu un Parent intérieur des plus solides pour commencer – mais on n'en sait rien. Ce qui est certain, c'est que des années de messages haineux peuvent vraiment atteindre quelqu'un, et que, même sur une personnalité relativement stable, à la longue, cela use. Donc quel qu'ait été l'état de son Parent intérieur au départ, après tant d'attaques, il était certainement affaibli et plus négatif envers elle. D'après une enquête du *Figaro étudiant*, 41 % des victimes de cyber-harcèlement disent avoir développé une anxiété sociale, 37 % une dépression, et 26 % des pensées suicidaires. Heureusement, tous ne passent pas à l'acte sur ce dernier point !

## Et un Enfant blessé

Aux yeux de l'analyse transactionnelle, le Parent intérieur va de pair avec l'Enfant intérieur. Ce dernier, après une enfance plutôt sympathique, restera comme une source d'émotion, d'émerveillement, de réactions spontanées. Mais en cas de maltraitance, l'Enfant intérieur en porte la trace. Les meurtrissures restent comme des failles, susceptibles de se rouvrir lorsque la situation nous rappelle le problème d'origine.

Sylvie n'a pas été bien comprise dans son enfance. Dernière de trois enfants, elle a souffert d'une maladie auto-immune depuis la naissance, nécessitant des hospitalisations régulières. Et quand elle était à la maison, on lui reprochait constamment d'avoir la bougeotte. Après la mort prématurée du père, la mère pas très tendre a vraiment manqué de patience avec cette enfant. Dans la cinquantaine, Sylvie allait apprendre qu'elle était haut potentiel avec un TDA-H. Cette nouvelle l'aida à comprendre pourquoi elle était si difficile à gérer pour sa mère. C'était une fillette un peu agitée, qui comprenait tout très vite et passait aussitôt à autre chose ; alors que la mère préférait les deux sœurs beaucoup plus sages, calmes, appliquées. « Normales », disait-elle...

En tant qu'adulte, Sylvie a souvent souffert de l'impression qu'elle était « trop » pour les autres. Qu'elle remuait trop, parlait trop, s'éparpillait, posait trop de questions... Son Parent intérieur aggravait la difficulté en rajoutant des critiques comme celles entendues de la part de sa mère. « Mais arrête, tu es fatigante, tout le monde en a assez de toi ! » Quant à son Enfant intérieure, elle était bien vulnérable. La blessure de se sentir « trop », d'être « pas OK » avec sa personnalité et ses réactions, était souvent à vif.

Cette partie-là de la personnalité doit aussi être prise en compte pour comprendre notre sentiment d'être différent. Car si les peines ou rejets vécus dans le passé marquent fortement, l'Enfant meurtri risque à tout moment de se réveiller et de replonger dans un vécu douloureux d'autrefois.

En fait, les deux vont de pair. Nous devons être attentifs à l'état de notre Enfant intérieur, et en prendre soin. Et, il nous faut un bon Parent intérieur qui nous soutient, qui est toujours « dans notre camp » ! Ne pas se ranger du côté des critiques, mais, sans nier nos éventuels manquements, rester un allié pour nous.

## **Le scénario de vie**

Un autre élément important dans le fait de bien ou mal vivre avec nos particularités est ce qu'on appelle « le scénario de vie ». Le scénario, c'est au fond l'histoire que l'on se raconte sur soi-même. Si vous étiez près de la fin de votre vie, et que vous aviez à écrire un roman sur vous-même, de quel genre d'histoire s'agirait-il ? Une tragédie ? Un conte de fées ? Une comédie ? Une belle histoire pleine de sens ?

Je vous souhaite la dernière, bien entendu ! Mais, si ce n'est pas le cas pour le moment, il est vraiment possible d'influer sur le cours des événements à venir pour rendre l'histoire meilleure. Voyons d'abord comment cela fonctionne.

C'est Éric Berne, père de l'analyse transactionnelle, qui a nommé « scénario » cette sorte de plan de vie que nous élaborons peu à peu,

à partir de l'enfance puis au fil des ans, remaniant notre vision de nous-mêmes et du monde en fonction de nos expériences vécues<sup>1</sup>.

Un de mes maîtres en psychothérapie, Richard Erskine, disait souvent que « le scénario, c'est la réponse à la question : *qu'est-ce qu'une personne comme moi fait dans un monde comme celui-ci, avec des gens comme vous ?* » Autrement dit, nous avons une vision de nous-mêmes, des autres, et du monde. Vision qui détermine fortement ce qui risque de se passer dans notre existence. Vision qui interprète ces événements de sorte à confirmer ce que nous croyons. « Je suis une veinarde à qui tout sourit » me fera une vie très différente de « Je suis une pauvre fille dont tout le monde profite ».

Porteur d'une différence, visible ou non, nous allons nous créer soit une histoire de personne qui s'intègre bien, soit une histoire de personne exclue – ou toutes sortes de degrés et variantes entre les deux ! Une personne très grande peut se considérer comme « normale », juste plus grande que les autres. Elle sera à l'aise, et probablement entourée d'amis grâce à son aisance. Une autre, peut-être critiquée dès l'enfance, taquinée même par sa famille, risque de se sentir à part, maladroite, trop grande pour tout, et n'arrivera pas facilement à s'intégrer dans un groupe.

## **Comment le scénario de vie s'élabore**

Ce plan de vie, cette prévision de ce qui nous sera possible, commence à s'écrire dès le début de la vie. Face à notre façon d'être, à notre personnalité, les personnages importants de notre vie d'enfant vont

---

1. Éric Berne, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* (voir bibliographie).

nous envoyer des « messages scénariques », par leurs propos ou leurs réactions. Par exemple, si à 8 ans je fais une chute en vélo, que j'ai les genoux écorchés et le menton en sang, ma mère ou un autre adulte vont probablement s'occuper de moi. Si c'est fait avec gentillesse, un ton et des mots compatissants, des gestes doux, je me dirai qu'on m'aime et que parfois, dans la vie, on tombe et on se fait mal. En revanche, si la personne qui me soigne est agacée, me désinfecte de façon brusque en me reprochant de lui faire perdre son temps parce que je ne fais pas attention, je risque de penser que je suis indigne d'amour et que le monde est sans pitié. Qui plus est, je deviendrai peut-être craintive pour éviter de voler encore le temps de ma mère.

Comparons les deux cas de figure génériques.

- Événement : chute.
- Réaction de l'entourage : douce.
- Conclusion interne : « Je vauX la peine, les autres sont bons, la vie n'est pas toujours facile mais on n'est pas seul au monde. »

Cet enfant grandira probablement dans un esprit de coopération, s'attendant à être aidé dans les moments difficiles et offrant son aide à autrui. Il est doté d'un Parent intérieur qui le soutient et lui confirme qu'il vaut la peine.

- Événement : chute.
- Réaction de l'entourage : dure, froide.
- Conclusion interne : « Je ne vauX pas grand-chose, j'ai intérêt à me débrouiller seul parce que personne ne veut me consacrer du temps, il faut éviter les problèmes dans la vie ou alors les gérer tout seul. »

Cet enfant-là n'a pas de Parent intérieur bienveillant. Il risque de se replier sur lui-même, de s'efforcer de n'avoir besoin de personne, d'avoir du mal à solliciter de l'aide comme à la proposer. S'il présente une « différence », s'il est très grand ou petit, ou handicapé, ou HPI, ou hypersensible, ou défiguré, il peut s'imaginer que c'est à cause de cette différence qu'il n'est pas très aimé, pas digne d'amour à la base.

Bien sûr, ces exemples sont simplistes, un événement isolé ne suffit pas à engendrer un scénario de vie. Les enfants tombent souvent, ils s'écorchent genoux, coudes et autres endroits sensibles. Si une ou deux fois ils sont soignés de façon un peu impatiente, ils n'en concluront pas qu'ils sont indignes d'amour ! Ces petits traumatismes doivent se reproduire régulièrement pour forger une croyance négative sur soi ou sur les autres.

### **Un scénario « différent »**

Lorsqu'on souffre de sa différence, c'est que l'on a une définition de soi négative. « Je suis trop... », « Je ne suis pas assez... », « Quelque chose ne va pas chez moi »... Peut-être les parents, la fratrie, l'entourage n'ont-ils pas bien accueilli cette différence. Si depuis le début de la vie on se sent à part, on se forge peu à peu une telle vision de soi.

Dans le livre *Scum*, le psychanalyste britannique Paul Williams livre le journal d'une enfance terriblement persécutée. Le style d'écriture est très particulier, les phrases souvent sans ponctuation, reflétant le vécu chaotique et paniqué du garçon. Maltraité par sa famille et sous-alimenté, persécuté par les autres enfants du village, méprisé par les enseignants, après quelques années l'adolescent est miraculeusement sauvé par un professeur de français qui croit

en lui et veut ouvrir son horizon. Il organise pour lui une année de séjour en France comme lecteur d'anglais pour enfants. Arrivé à Southampton, il trouve irréaliste et merveilleuse l'attitude indifférente des gens auxquels, angoissé, il ose demander le chemin de l'aéroport. Quoi ? Une réponse neutre, l'indifférence au lieu de l'hostilité ? Merveilleuse indifférence ! Enfin, harassé par ce premier vol dans un avion, qui lui semble voué à s'écraser (comment pourrait-il réellement échapper à sa vie horrible ?), le jeune homme perdu arrive au Petit séminaire où il est nourri, logé, accepté. Pendant le voyage, le jeune homme est parfois sujet à des hallucinations, il croit voir ses parents dans leur haine.

Si on analyse des aspects du scénario de ce personnage, il a subi pendant toute l'enfance de la violence et d'incessants messages dévalorisants sur lui-même. Sa mère lui reprochait d'avoir ravagé sa vie, son père critiquait tout chez lui. Sensible, il supportait mal de voir les autres garçons du village tuer des mésanges et des grenouilles. Ces derniers le punissaient en le pourchassant, en l'insultant, en lui jetant des pierres.

Le fait d'arriver enfin dans un milieu favorable n'est évidemment pas un remède miracle. Même une fois en France, après la découverte bouleversante d'aliments simples mais délicieux (une baguette de pain fraîche, un camembert bien fait, une belle tomate), il continue de souffrir de réminiscences douloureuses et déstabilisantes. Il connaît pourtant encore des moments délirants, hallucinant la présence haineuse de l'un ou l'autre parent. Il se replie alors sur lui-même, une fois il explose et hurle sur les enfants dont il est responsable. Heureusement, les bons pères du Petit séminaire restent patients, ils écoutent ses explications et l'aident à s'apaiser. Sans se rapprocher trop, juste avec leur acceptation tranquille.

La croyance qu'il s'est faite sur lui-même est qu'il est tout à fait « anormal », indésirable, à peine un être humain. « Est-ce ainsi que font les humains ? », se demande-t-il par moments. Il était mal parti... Son histoire évoque celle d'Albert Camus, né dans un milieu très défavorisé, qui a dû à son maître, Monsieur Germain, de pouvoir continuer à étudier et devenir le grand écrivain que l'on connaît. Comme lui, le personnage de Paul Williams devait bénéficier d'une intelligence particulière qui lui a permis de se cramponner à la branche offerte par un enseignant. Le combat ne fut pas facile pour autant.

Dans le scénario de vie du personnage de Paul Williams, l'amélioration ne semblait pas possible : être bien traité, avec respect et bienveillance. Il ne l'avait même pas imaginé. Il ne s'en croyait pas digne. Lorsque nous avons une très mauvaise image de nous-mêmes, un interlocuteur aimable en face de nous sort tellement de l'habitude qu'il est difficile d'y croire, de ne pas douter de nos propres yeux et oreilles, de ne pas même voir ce qui se passe – au pire, comme dans l'ouvrage de Williams, de tomber dans une sorte de délire, une perte de contact avec la réalité.

C'est un cas extrême. Heureusement, de telles maltraitances sont rares, surtout de nos jours où l'on choisit d'avoir des enfants plutôt que de subir leur arrivée. Il existe certes encore des parents maltraitants, mais la société condamne de telles attitudes, et les méthodes éducatives ont vraiment changé. Au lieu de penser qu'il est possible de « dresser » les enfants, on tâche aujourd'hui de les comprendre et de les rendre heureux. Évidemment, lorsque les parents sont réellement cruels, voire pervers, avec leurs enfants, ils le cachent d'autant plus, pour ne pas être eux-mêmes mal vus. La maltraitance se fait en

secret. Et de tels secrets sont particulièrement lourds à porter pour l'enfant victime.

En revanche, même avec au départ une bonne famille, la persécution et les dégâts entraînés peuvent se produire plus tard. En particulier, on connaît bien aujourd'hui le problème du harcèlement scolaire. On ne sait pas très bien ce qui cause un tel harcèlement, pourquoi des enfants ou des adolescents choisissent un bouc émissaire et le tourmentent – parfois jusqu'à la mort. Mais souvent, le prétexte déclencheur peut être une différence, parfois infime – une sensibilité particulière de l'enfant, une taille plus grande ou petite, des cheveux roux, des lunettes...

Pour Olivia, la différence pouvait être d'avoir perdu sa mère. Cette raison possible n'était pas mise en avant, mais c'était là le principal point faible de cette jeune fille de 15 ans. Un groupe de filles de son collège avait décidé de la persécuter, et Olivia, effrayée, s'efforçait de les éviter. Cela dura au-delà de l'année de 3<sup>e</sup>, jusqu'à l'entrée en seconde, bien que les agresseuses fussent dans un établissement différent. Un jour, la bande coinça Olivia à la station de métro d'où elle rejoignait le lycée, et cette fois, les coups plurent sur la jeune fille. Cet épisode, point culminant de deux années de persécutions, marqua tellement Olivia qu'il lui reste de grands doutes sur elle-même. Malgré de brillantes études artistiques pendant lesquelles elle s'est fait un bon groupe d'amies, au moindre accroc dans les relations, elle se demande de nouveau ce qui ne va pas chez elle, pourquoi on l'aime moins que d'autres personnes.

Dans le scénario d'Olivia, deux difficultés (au moins) ont fortement contribué à la mise en place d'un scénario où elle se dévalorise

facilement : la perte de sa mère à un jeune âge, puis le harcèlement scolaire. Les membres de sa famille n'étaient pas cruels, mais pas non plus suffisamment aidants pour qu'elle trouve en eux de bons appuis. Elle est restée un peu seule avec ses remises en question et les idées négatives qu'elle se faisait d'elle-même.

En résumé :

- Événements : décès prématuré de la mère, harcèlement scolaire violent.
- Réaction de l'entourage : pas critique mais pas très soutenant.
- Conclusion interne : « Je suis compliquée, un peu lourde pour les autres, je les ennuie. »

À partir de ces croyances sur elle-même, Olivia hésite parfois à se rendre aux réunions des anciens élèves. Elle est facilement mal à l'aise avec certaines de ses amies, car elle s'imagine vite qu'on l'aime moins, qu'on n'a peut-être pas envie d'être avec elle. D'autres de la bande lui semblent tellement plus drôles et recherchées ! Lorsqu'elle est en proie à cette conviction, son interlocutrice peut ressentir quelque chose d'un peu « off », et abréger la conversation. Olivia, hypersensible, s'imagine alors que l'amie avait hâte de partir et se reproche de ne décidément pas être quelqu'un de très sociable. Ce qui peut la mettre encore plus mal à l'aise lors de la prochaine réunion de copines, et ainsi de suite.

C'est ainsi que le scénario de vie s'auto-entretient : on a une croyance sur soi qui influe sur notre comportement, et ce dernier suscite certaines réactions de la part des autres. À leur tour,

ces réactions confirment nos croyances, nous poussant à nous comporter encore de cette façon qui ne nous réussit pas, et ainsi de suite.

On conçoit aisément le scénario d'une personne rejetée par sa famille, comme pour Dominique décrite auparavant. L'enfant grandit dans l'idée d'être mauvaise, maudite, en tout cas indigne d'amour. Puis s'il advient un moment de rejet clair, tel un harcèlement, cette vision de soi est confirmée. La jeune personne risque de s'isoler pour ne pas subir de telles agressions de la part d'autres personnes. Et plus elle se comporte de façon méfiante, moins on se montre amical envers elle. La croyance d'être mauvais se renforce au fil des ans...

Cela peut donner une sorte de circuit :

Croyance : « Quelque chose ne va pas chez moi. » → Comportement : isolement, mutisme → Réactions de l'entourage : laisser tranquille, ne pas solliciter → Croyance : « Quelque chose ne va vraiment pas chez moi ». Et ainsi de suite, en une boucle infernale, auto-renforçante<sup>1</sup>. La position -/+ est confirmée, le Parent critique intérieur redouble de sévérité, l'Enfant intérieur reçoit une nouvelle blessure...

Pour les personnes neurodiverses, la scolarité est souvent compliquée et renforce l'impression que peut déjà avoir eue l'enfant de ne pas être comme les autres.

---

1. C'est ce que Richard Erskine et Marilyn Zalcman ont appelé « le circuit du sentiment parasite », dans un article cité en bibliographe.

Anne, enfant, était généralement en échec scolaire. Toujours dans la lune, se heurtant à de grandes difficultés pour lire et écrire, les parents et les enseignants se demandaient si elle n'était pas un peu limitée. Finalement, elle fut testée par le collège en raison des doutes sur sa capacité à suivre un cursus normal. Surprise lors des résultats : Anne a en fait un QI particulièrement élevé ! Cette annonce apporta d'abord un certain soulagement. Parents et enseignants ont été rassurés, cette enfant *PEUT* poursuivre. Dans un second temps, les reproches sont arrivés : « Puisque tu as les moyens, pourquoi tu n'as pas de meilleures notes ? » Finalement, au moment du Bac, malgré les pronostics plutôt négatifs de l'entourage, Anne a obtenu le précieux diplôme. Elle enchaîna sur des études artistiques, et après plusieurs tentatives infructueuses dans des emplois plus classiques, elle réussit dans ce domaine où elle put garder sa liberté. Mais avoir été si longtemps considérée comme « bête » l'a marquée, elle se hérisse facilement sitôt qu'on remet en question son avis. « Ah, bien sûr, je suis stupide, c'est ça ? »

De même qu'Anne, un certain nombre de personnes qui se croyaient bêtes découvrent, à un moment de leur vie, qu'elles sont en fait surdouées ! Largement aussi « intelligente » que les autres, Anne a simplement une pensée en arborescence qui ne s'accorde pas toujours avec l'enseignement classique. Le verdict des tests de QI est plutôt réparateur, mais les années de critiques, de regards méprisants ou sévères, laissent des traces...

# De la différence à l'exclusion

Être différent conduit-il à l'exclusion ? Pas forcément ! Nombre de personnes différentes sont très bien intégrées, ont un cercle (ou plusieurs) chaleureux et étoffé, ne sont pas exclues ni n'en ont l'impression.

## L'accident de la vie

Romain, pompier et grand sportif<sup>1</sup>, avait 24 ans lorsqu'un grave accident de ski l'a laissé tétraplégique. Pas question de s'installer dans une identité de handicapé, sa femme était enceinte et il comptait bien être un papa actif ! Il se sait handicapé, il a tous les équipements nécessaires, de la voiture au fauteuil. Mais il n'a pas voulu disparaître de la société. Après l'accident, il a décidé de reprendre très vite une activité sportive (dans la mesure du possible), avec les équipements adaptés aux mouvements limités qui lui sont possibles avec les bras. « Pratiquant de handisport à présent », rit-il.

1. Maintenant influenceur, Roro a plusieurs comptes sur les réseaux –Tiktok et Instagram (roro\_le\_costaud).

Bien sûr, la transformation d'homme très fort en homme musclé en fauteuil n'a pas été facile à vivre... Mais Romain n'a jamais été un exclu.

On peut arguer que Romain est resté intégré car sa différence est arrivée à l'âge adulte. Il avait eu le temps de se construire avant. À l'inverse, il avait perdu tant de choses dans ce changement de vie ! Au problème physique s'ajoutait également le chagrin d'avoir perdu son état antérieur.

## La surdité

Avec un handicap arrivant à l'âge adulte, certains s'excluent d'eux-mêmes. Dans le roman de David Lodge, *La vie en sourdine*, le héros s'isole peu à peu, en se persuadant qu'il est pesant à mal comprendre ou à faire répéter. Mieux vaut donc se faire discret. En un sens, s'effacer, comme on gommerait un mauvais dessin, ce qui est plutôt tragique, bien que l'auteur parvienne, selon son habitude, à habiller d'humour ce drame individuel.

Le personnage principal, le narrateur, entend de plus en plus mal. Ce professeur d'université est invité à prendre une retraite anticipée car il ne remplit plus convenablement ses fonctions avec son handicap, ne comprenant plus bien ce que disent les étudiants. Il évite les soirées mondaines, les rencontres, car souvent il croit entendre des choses complètement fantaisistes, donnant lieu à d'amples malentendus. Il est parfois obligé d'y participer, pour faire plaisir à son épouse ou pour d'autres obligations. Les appareils qu'il doit porter fonctionnent bien... Mais il lui arrive de les oublier, de les perdre... ils peuvent se décharger, ou simplement transmettre trop de sons, d'une façon fatigante.

Le personnage ne les met pas tout de suite le matin pour se reposer, provoquant des quiproquos avec son épouse. Il constate, navré, que si le monde aide volontiers les malvoyants, il tend à rire des malentendants...

Deux personnes sourdes peuvent vivre très différemment leur surdité. Nombre de sourds de naissance trouvent une communauté soudée, chaleureuse, où ils se sentent « normaux », au point que si on leur propose un implant cochléaire qui leur permettrait d'entendre, ils hésitent. Ceux-là ne sont pas exclus, ils ont trouvé leur tribu, leur appartenance. Tandis qu'une personne qui devient sourde avec l'âge le vit souvent mal, se sent jugée et incomprise.

## La pauvreté

Il en va de même avec l'exclusion que peut provoquer la pauvreté.

Dans une chanson des années 1970, *Coat of many colors*, Dolly Parton donne un joli exemple de scénario positif malgré les circonstances difficiles. Les paroles décrivent une fillette qui va à l'école dans un manteau cousu de morceaux de chiffon donnés à la mère. Les autres enfants se moquent d'elle, mais l'enfant ne se laisse pas abattre, elle leur explique que sa mère a cousu ce manteau avec amour, spécialement pour elle. Elle n'arrive pas à leur faire comprendre, mais reste fière de son manteau et conclut : « On n'est pauvre que si on choisit de l'être, moi j'étais aussi riche que possible dans mon manteau multicolore confectionné rien que pour moi. » Cette chanson reflète sans doute une partie de la vie de Dolly Parton, née pauvre dans une famille de douze enfants, avant de devenir la reine multimillionnaire de la *country* aux États-Unis, après avoir commencé à chanter à la radio à l'âge de 11 ans !

Dans la chanson est créé un personnage féminin qui garde une vision positive de lui-même face aux épreuves. Un personnage dont le Parent intérieur a emmagasiné l'amour de sa mère, qui coud avec amour un manteau pour sa fille. Comme Dolly elle-même, la fillette fait preuve d'une résilience impressionnante, qui a nécessité un Parent intérieur solide, toujours de son côté, pour croire en elle. Dolly Parton a cultivé dans sa vie professionnelle un personnage excentrique (perruques très hautes, talons très hauts, poitrine très augmentée). Elle a toujours montré sa différence comme *elle* le voulait.

## L'autisme et le cas Greta

Greta Thunberg est une de mes héroïnes<sup>1</sup>. Elle mérite bien ce terme. Cette jeune fille autiste Asperger décide de confronter le monde et ses adultes depuis l'âge de 15 ans, sacrifiant ses propres études, prenant la parole publiquement, s'exposant, alors que l'autisme n'incline vraiment pas à devenir une figure médiatique. C'est en effet héroïque de sa part de quitter le confort de sa bulle familiale pour mener ses combats et faire entendre ses convictions.

D'autant plus héroïque qu'elle fait l'objet d'attaques fréquentes sur les réseaux sociaux et même dans des journaux ou des interviews de figures politiques. Danièle Langlois, présidente

---

1. Posons tout de suite que je ne la connais pas personnellement et ne l'ai jamais rencontrée. Je me contente de proposer des hypothèses concernant ce qu'elle vit, sur la base de ce qui a été rendu public.

de l'association Autisme France, s'insurge sur le site du *Monde*<sup>1</sup> contre les critiques révélant une méconnaissance de ce fonctionnement. Des personnes, étonnamment dévalorisantes, se permettent de l'attaquer sur son jeune âge, ses valeurs, ses actions, son physique, son autisme... Certains l'accusent d'être froide, incapable d'émotions – alors que ses émotions s'expriment fort justement lorsqu'elle s'indigne de notre inaction en tant que société pour combattre le dérèglement climatique. Michel Onfray va jusqu'à questionner son humanité, la comparant à un cyborg. Sans doute pour se comporter de façon aussi négative, ces critiques se sentent-ils mal à l'aise de ne pas prendre soin de la planète comme l'exige cette courageuse jeune femme ? On est tenté de se demander « pourquoi tant de haine ? ».

Greta Thunberg décrit son autisme comme un « super-pouvoir » : « Sans mon diagnostic, je n'aurais jamais commencé la grève de l'école pour le climat. Parce que j'aurais été comme tout le monde. Nos sociétés doivent changer, nous avons besoin de personnes qui savent sortir des sentiers battus et nous devons commencer à prendre soin les uns des autres. Et accepter nos différences<sup>2</sup>. »

Sous l'angle de l'analyse transactionnelle, j'imagine le Parent intérieur de Greta comme un appui important. En effet, ses deux

---

1. [https://www.lemonde.fr/societe/article/2019/10/02/les-attaques-contre-greta-thunberg-montrent-que-les-gens-ne-se-rendent-pas-compte-de-ce-qu-est-reellement-l-autisme\\_6013969\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2019/10/02/les-attaques-contre-greta-thunberg-montrent-que-les-gens-ne-se-rendent-pas-compte-de-ce-qu-est-reellement-l-autisme_6013969_3224.html)

2. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Greta\\_Thunberg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Greta_Thunberg), paragraphe « Défense de la neurodiversité ».

parents soutiennent son action, ils sont pleinement de son côté. Je les imagine ayant témoigné à leur fille depuis l'enfance un intérêt stable, ils ont dû chercher à la comprendre et à l'aider à s'épanouir. Une attitude éducative apte à favoriser la mise en place d'un Parent intérieur solide. Bien sûr, comme elle est la cible d'attaques parfois violentes, il est probable que ces agressions l'atteignent quand même, malgré la force que confère une famille positive. L'Enfant en elle peut être blessée par ces critiques cruelles, mais il semble que son Parent intérieur reste solide et l'aide à surmonter ces agressions.

Comme l'exprime Hugo Horiot (auteur, comédien, autiste) dans une interview sur *Brut*, cela ne donne pas envie de se faire diagnostiquer ou de se révéler ! Pour lui, la différence est pathologisée, stigmatisée, dans une société normative. Il reste toujours un risque lorsqu'on ose se dévoiler. On pourrait le croire militant contre le fait de parler de ses particularités, mais, comme il le conseille, pas question de se forcer à rentrer dans le moule de la « normalité », qui priverait toute la société de réelles richesses et surtout amputerait la personne concernée de sa vraie personnalité.

Le scénario de vie de Greta réserve probablement une place importante aux idéaux, notamment à l'idéal de justice (peut-être un trait commun à nombre de personnes se situant sur le spectre autistique). Greta réclame en effet la justice sociale pour les défavorisés, en plus du souci de l'environnement. Comme elle renonce à son propre confort pour ses idées, c'est un scénario très altruiste, un peu sacrificiel.

Croyances de scénario (ce que la personne croit sur elle, les autres, le monde)	Comportements (lorsque la personne est sous l'empire de ces croyances)	Résultats (comment réagit l'entourage à ces comportements)
<p>J'ai le pouvoir et le devoir d'agir pour la justice. Mon bien-être compte moins que l'intérêt de la collectivité.</p>	<p>J'imagine et mets en œuvre des moyens d'action, manifeste, prends la parole dans tous les forums possibles. Je sors de ma zone de confort pour exprimer ce qui me tient à cœur. Je fais don de mes prix au profit de ceux qui en ont besoin.</p>	<p>Du soutien (famille, nombreuses personnalités, pape François...) Des attaques, insultes, menaces (anonymes et de la part de personnalités)</p>

Sans des fondations solides, Greta pourrait être profondément déstabilisée par les attaques. Si dans ses croyances elle se voyait comme « différente », voire bizarre, les attaques (en colonne 3) seraient susceptibles de renforcer cette représentation. Elle pourrait douter d'elle-même, se soupçonner d'être trop ambitieuse, renoncer à ses combats et choisir de vivre le reste de sa vie cachée, voire honteuse d'avoir osé prendre la parole. Au lieu de cela, elle fait face aux agressions (à quel prix, on l'ignore) et continue de défendre ce en quoi elle croit. Le fait qu'elle parvienne à ne pas se laisser influencer par ces réactions négatives montre une réelle solidité, une résilience qui la maintient droite.

D'autres que Greta Thunberg osent également rendre public leur autisme, malgré le stigmate qu'y attachent certains. Ils se sont probablement débattus un certain temps avant de l'assumer, de pouvoir penser, comme Greta, que l'autisme peut être un « super-pouvoir ».

Josef Schovanec ne fait absolument pas mystère de son autisme, qu'il décrit comme « une manière différente d'être » plutôt qu'une pathologie. Comme nombre de personnes dites « à haut potentiel », sa scolarité et même certains apprentissages basiques n'ont pas été faciles. Il a aussi connu des persécutions de la part de camarades d'école, comme en subissent tant d'enfants « différents ». C'est seulement à partir du lycée que son intelligence a trouvé à s'occuper et qu'il s'est mis à réussir, de façon spectaculaire vu son accumulation de diplômes et de langues parlées. Dans ses émissions de radio, son humour jamais agressif joue souvent sur ses particularités de « personne avec autisme ». Cet homme, qui a vu de près les effets des jugements abusifs, prône une société où l'on ne catégoriserait pas les gens, où l'on n'exclurait pas les personnes différentes.

Un élément, souligné par Schovanec et trop rarement pris en compte, concerne les formes multiples d'intelligence, décrites par Howard Gardner<sup>1</sup>. Les personnes neurodiverses, en particulier, savent à quel point leur intelligence peut être sous-évaluée ou incomprise. Schovanec s'insurge contre « le diktat du QI » et s'émerveille des formes variées que peut prendre l'intelligence humaine, comparable pour lui à la biodiversité.

Pour résumer, même si être différent n'entraîne pas forcément l'exclusion, n'isole pas, en général *se sentir différent* traduit une impression d'être plus ou moins en dehors, pas vraiment inclus dans le cercle général. Dans ce cas, le scénario de vie entre en jeu, l'Enfant intérieur n'a pas le soutien inconditionnel du Parent. Il y a des croyances sur soi plus ou moins négatives, des expériences passées où l'on s'est senti mis à l'écart... C'est là qu'il faut agir.

---

1. Voir entre autres, en bibliographie, *Les 5 Formes d'intelligence pour affronter l'avenir*.

## **PARTIE 3**

# Mieux vivre sa différence



Se sentir différent n'est pas en soi un problème. Aussi, dans cette partie, ne chercherons-nous pas des façons de devenir « comme tout le monde », seulement à voir comment vivre au mieux avec cette différence. Que faire de cette honte vue en deuxième partie ? Comment transformer un scénario de vie pesant en scénario constructif ?



## S'approprier sa différence

Pour mieux vivre avec sa différence, un premier abord consiste à étudier la situation, la partager, voir ce que l'on peut y faire – et s'il convient d'y faire quelque chose. Et pour commencer, il va falloir en parler.

### **La parole thérapeutique**

Pour citer une phrase d'Annie Ernaux : « Le pire, dans la honte, c'est qu'on croit être seul à la ressentir. » Seul, donc isolé. C'est pourquoi il est tellement important de parler de son sentiment d'être différent, afin de sortir de cet isolement. Il n'existe pas de meilleur moyen de recevoir une écoute et une réaction nous montrant qu'on n'est pas si seul, pas si différent, pas rejeté. Parler est le principal traitement, au fond, de tout sujet de honte – le rite de la confession, dans la religion catholique, repose probablement sur ce mécanisme. Le pardon accordé par l'intermédiaire du prêtre ancre l'effet de soulagement procuré par la révélation.

En parler... Facile à dire, m'objecterez-vous. Si l'on a honte d'une enfance saccagée, d'une violence subie ou d'un manque de moyens,

par exemple, on a envie de tout sauf d'étaler les souffrances que l'on s'est escrimé à garder secrètes.

## En groupe

Dans son livre sur les sources de la honte, Vincent de Gaulejac décrit bien l'importance des dévoilements en groupe. Le fait de dire son problème devant un groupe de témoins a en soi un effet thérapeutique, à condition bien sûr que le collectif soit bienveillant dans son écoute. De plus, en groupe on a de fortes chances de rencontrer des semblables, d'autres personnes portant la même différence que nous. En psychothérapie, la puissance des groupes est bien connue. L'effet miroir de ceux qui nous ressemblent, l'effet soutien de ceux qui n'ont pas le même vécu mais comprennent le nôtre, l'espoir que font naître ceux qui ont progressé... Tout cela est irremplaçable.

Caroline, la jeune femme en surpoids vue en première partie, a malgré ses réticences trouvé un soulagement inattendu dans son groupe de thérapie. Pour commencer, personne ne lui a parlé de son poids ni conseillé un régime. Tous présumaient qu'elle était là pour parler de ce qui la faisait souffrir, ce qui n'avait pas forcément à voir avec sa corpulence. Ensuite, quand elle entendit Jacques confier sa difficulté pour rencontrer des femmes, sa peur de se montrer nu, elle fut intriguée : « Pourquoi ce beau jeune homme hésiterait-il à se dévêtir ? » Il expliqua ensuite qu'il avait été un adolescent obèse, qu'à l'âge de 30 ans il avait opté pour une chirurgie bariatrique (la pose d'un anneau gastrique), que cela lui avait permis de perdre 40 kg. Mais sa peau en gardait des traces : vergetures un peu partout, plis de peau inhabituels pour son jeune âge... Il avait honte de montrer ces stigmates et d'avoir à expliquer qu'il avait été gros. L'écouter, en réalisant qu'elle ne le jugeait aucunement, aida Caroline à se convaincre que certaines personnes

pourraient pareillement ne pas la juger, elle. Cela n'eut pas d'effet magique, mais elle se sentit de plus en plus le droit d'exister telle qu'elle était, avec son corps plus imposant que la plupart.

Il peut donc s'agir de groupes de psychothérapie, où un thérapeute favorisera les échanges entre les participants, et par moments creusera les difficultés d'une personne en particulier. Ou bien d'un groupe de parole, comme il en existe tant sur des thèmes divers. Dans ce cas, il y a bien une personne chargée du groupe mais elle ne conduit pas de travail de psychothérapie – ce qui n'empêche pas un fort effet thérapeutique !

Le soutien des personnes en butte au même problème que soi est maximal dans les groupes dits « anonymes » : AA (alcooliques anonymes), OA (*overeaters anonymous* ou outremangeurs anonymes ou boulimiques anonymes), NA (narcotiques anonymes), SLAA (*sex and love addicts anonymous*, les dépendants affectifs et sexuels)... Il existe une kyrielle de groupes, auto-gérés, où chacun peut prendre la parole pour relater son histoire et trouver du soutien.

Il existe aussi des groupes informels, sans inscription ni appartenance officielle. L'exemple qui m'a le plus frappée récemment est celui des dix mois de procès des attentats du 13 novembre, relatés par Emmanuel Carrère notamment dans *L'Obs*<sup>1</sup>. Semaine après semaine, l'écrivain décrivait des aspects vécus par les nombreuses personnes présentes, victimes ayant été blessées ou personnes ayant perdu

---

1. Carrère, Emmanuel, *L'Obs* entre le 7 septembre 2021 et le 5 juillet 2022. Le dernier article : « Le procès du 13 novembre : la fin d'une expérience unique d'effroi et de pitié » (voir bibliographie).

un proche. Le plus frappant a été la description de la fin du procès. Ce soir-là, ce groupe de personnes, « différentes » par leur exclusion involontaire ou même inconsciente du monde des vivants depuis plusieurs années, reprenait vie. Les échanges étaient plus spontanés et forts. Ces personnes avaient-elles eu conscience, jusque-là, de former un groupe ? Ce n'est pas certain, mais le fait de se retrouver jour après jour, partageant la même souffrance, a bel et bien formé un groupe. Toutes ont dû en avoir conscience à la fin, alors que paradoxalement leur groupe se défaisait. Emmanuel Carrère décrit avec profondeur une sorte de relâchement vécu par tous ces gens, enfin apaisés, qui allaient probablement retourner maintenant à une vie « normale ».

Ces échanges sont particulièrement importants pour ceux qui se vivent à la fois « dans » leur milieu d'origine, et « en dehors » car ils ont gravi les échelons de la société. Repensons à Didier Eribon, décrit en première partie. Vincent de Gaulejac décrit bien le mécanisme : parfois ils ont envie de rejeter les racines, sources de honte sociale ; alors, ils ressentent de la culpabilité (« Je me conduis en ingrat avec mes parents »), voire une honte supplémentaire (« Je ne suis pas un bon fils / une bonne fille »). La culpabilité est accentuée si la famille d'origine souffre d'avoir en quelque sorte perdu l'enfant de par sa réussite. Une illustration humoristique est offerte par la chanson *Le Loir et Cher* de Michel Delpech : « Ils me disent, tu ne viens plus, [...] tu ne penses plus à nous... On dirait qu'ça t'gêne de marcher dans la boue, on dirait qu'ça t'gêne de dîner avec nous. » Nous parlons de « conflit de loyautés », la personne est déchirée entre deux milieux, deux attachements, et forcément déloyale envers l'un ou l'autre. Idéalement, pour aider ceux qui sont pris entre deux milieux, il serait très aidant de

pouvoir échanger dans un groupe de semblables. Imaginons Bernard Tapie, Didier Eribon, Annie Ernaux et d'autres discutant de ce qui leur fut difficile dans leur changement de classe sociale...

## Individuellement

Tout le monde n'a pas envie, cependant, de se livrer dans un groupe, en tout cas pas pour commencer. Côté psychothérapie, c'est même le choix le plus fréquent, on commence par demander des séances individuelles pour parler en toute confidentialité, sous le sceau du secret professionnel. Pour certains, c'est la première fois que leur vécu différent est confié à quelqu'un, et le psy reçoit cette confiance avec respect et doigté. Le plus souvent, on ne s'arrêtera pas là, être entendu procure certes un réel soulagement, mais il est important de traiter les aspects douloureux du présent comme du passé.

Carla est venue en séances pendant quelques mois, creusant avec sa psychothérapeute divers aspects de sa vie qui lui posaient problème. Puis un jour, elle a trouvé le courage de révéler ce qui était jusque-là resté un secret pour elle, un abus sexuel dans l'enfance. La thérapeute l'écouta, se disant que ce souvenir douloureux allait sûrement nécessiter des mois de travail. Mais la semaine suivante, Carla annula le rendez-vous quelques jours avant. La semaine suivante aussi. Et encore la suivante. Finalement, la thérapie se termina ainsi, inachevée, mystérieusement. Quelques années plus tard, Carla recontacta la thérapeute et reprit rendez-vous. Allait-elle venir ou encore annuler ? Elle vint. Elle vint, et expliqua à son ancienne psy qu'après avoir confié son secret, elle s'attendait à ce que tout soit changé. Elle aurait dû ne plus souffrir de ce passé terrible, croyait-elle ; le fait d'en parler aurait dû tout régler. Furieuse de ne pas avoir été « guérie », elle s'était vengée en annulant les séances semaine après semaine pour punir la thérapeute.

Pour cette dernière, tout s'expliquait enfin. Elle se demanda ce qu'elle aurait pu ou dû faire différemment pour que Carla lui donne l'occasion de continuer le travail avec elle. Heureusement, la jeune femme avait repris une thérapie avec une psychanalyste et se sentait beaucoup mieux. Mais c'était une belle démonstration du fait que dire son lourd secret ne suffit pas !

Souvent, la première confidence ne se fait pas dans le cabinet d'un psy, mais chez le médecin traitant, chez le gynécologue ou un autre spécialiste, ou encore auprès d'un ami. Dans le cas d'une maladie que l'on maintient cachée pour ne pas être traité comme différent, le médecin est d'habitude le premier au courant. En général, il accompagne la personne depuis longtemps, avant même le diagnostic dans de nombreux cas.

Que l'on se confie à un psy ou à un médecin, à un ami ou à un inconnu, l'important est que le fait de dire, de parler de ce qui nous coupe des autres, devrait rompre cet isolement, ou au moins commencer à le faire. Cela ne guérit pas tout, mais c'est une première étape indispensable.

## Traiter

Tout dépend du sens que l'on prête au verbe « traiter ». Michel Foucault<sup>1</sup> rappelle qu'au xvii<sup>e</sup> siècle, à l'époque du « grand renfermement », on a mis de côté les « inutiles au monde ». On a voulu ensuite éduquer les « inaptes au travail », et au xix<sup>e</sup> siècle

---

1. Cité dans *Sciences Humaines*, numéro spécial d'avril 2021, article de Justine Canonne.

prédominait encore une logique d'assistance et de philanthropie dans une posture hygiéniste. Au <sup>xx</sup> e siècle (encore), des établissements spécialisés traitaient à part les « infirmes », ensuite appelés « handicapés ». Aujourd'hui, le fait de parler de « personnes en situation de handicap » traduit un changement important dans la façon de voir ces êtres humains, égaux en droits et non plus cantonnés par leur différence à être séparés du reste du monde.

Traiter, donc, est-ce séparer et enfermer ? Donner des médicaments ? Tenter de réparer pour retrouver une « normalité » voire une utilité ? Aménager le monde de sorte que les personnes « différentes » y vivent bien ? Ou tout simplement accepter la différence ?

## **Se réconcilier avec certaines différences**

Rappelons-nous d'abord que certaines de ces différences, que nous ressentons comme « anormales », comme nous mettant à part, sont assez illusoire. Toutefois, même une différence infime, voire imaginaire, peut causer des souffrances réelles et souvent importantes. Pour de tels cas, oui, il faut « traiter ». Mais traiter, non pas la fameuse différence, mais la façon dont elle est perçue par la personne ! On va chercher le sens de cette vision de soi : pourquoi la personne imagine une anomalie chez elle ? Pourquoi grossit-elle ce qui n'est qu'une « variation de la normale » ?

Pauline se gâchait l'existence depuis l'adolescence à cause d'une cicatrice sur son menton. En souriant, en riant, elle se cachait le bas du visage, pour éviter que cela se voie. Ses proches la croyaient juste très pudique avec ses émotions. Et les rares personnes mises dans la confiance n'arrivaient pas à

discerner la cicatrice en question. Il fallait vraiment se mettre tout près pour apercevoir une mince ligne plus claire sur sa peau. En tout cas, Pauline n'était pas défigurée ! Mais les intimes avaient beau le lui dire, elle n'en démordait pas. Elle se *savait* marquée, à part, et masquait honteusement cette trace, sans en parler le plus souvent. Il a fallu du temps en psychothérapie pour qu'elle révèle ce tourment, qu'elle cesse de parler de petits problèmes quotidiens. La thérapeute, intriguée par cette déformation quasi invisible, chercha avec Pauline pourquoi cela la préoccupait tant. Était-ce une façon d'éviter l'intimité avec les hommes ? Mais Pauline était mariée et plutôt heureuse dans son couple. Voulait-elle tenir tout le monde à distance, en se racontant que c'était juste à cause de sa cicatrice ? Elle ne se rappelait même plus quand tout cela avait commencé, comment elle avait été blessée. Sur les encouragements de la psy, Pauline se décida à en parler avec sa mère, qui s'étonna d'abord qu'elle n'ait plus de souvenirs de l'accident, puis lui raconta ce qu'elle savait. Un soir de juillet, Pauline rentrait en voiture avec des amies, toutes avaient un peu bu pour fêter leur réussite au Bac. Pauline n'était pas au volant, avec son permis tout frais elle n'avait pas osé conduire. Mais la jeune conductrice avait perdu le contrôle du véhicule et quitté la chaussée dans un virage, elle et une autre passagère furent grièvement blessées. Pauline a pleuré à chaudes larmes en retrouvant ce souvenir, oblitéré par le choc et le traumatisme, pleuré en se sentant submergée de culpabilité. « J'aurais dû prendre le volant, je n'avais pas tellement consommé d'alcool. Mais cette fille, que je connaissais peu, avait davantage confiance en elle. » En confiant cet épisode, qui était la véritable racine de la honte de Pauline, la jeune femme fut soulagée. Après quelques séances de plus passées à comprendre tout le sens de l'événement, elle put oublier sa fameuse cicatrice. Ou plutôt, elle fut enfin capable de voir qu'il s'agissait en réalité d'un trait tout mince, à peine perceptible.

Quand on est ainsi convaincu d'avoir un défaut physique, il peut s'agir de ce que la psychiatrie appelait naguère « dysmorphophobie ».

Un mot qui semble compliqué mais se démonte bien : le préfixe « dys » pour indiquer une difficulté ou une anomalie. Puis « morpho » qui désigne le corps, la forme. Et « phobie », la peur. On a donc peur d'avoir une anomalie physique<sup>1</sup>. C'est par souci de telles problématiques que les chirurgiens esthétiques sérieux exigent plusieurs entretiens psychologiques avant d'accepter d'opérer une personne pour changer son apparence. Sinon, cette dernière peut très bien vivre encore plus mal avec le nouveau physique qu'avec l'ancien.

D'autres différences sont réelles, mais leur signification peut être déformée, voire diabolisée. Ainsi, on a longtemps pensé que l'homosexualité était une « déviation à redresser ». Des thérapies de conversion ont été imaginées – souvent assez sadiques. Elles n'ont jamais fonctionné ! Les « redresseurs » pouvaient imaginer une certaine efficacité car des victimes de ces « soins », à bout de forces, affirmaient avoir changé d'orientation. Soit elles mentaient consciemment, pour se protéger, soit elles arrivaient à se persuader elles-mêmes d'être « guéries ». Mais cela n'aboutissait qu'à une vie de souffrance, en tentant d'être autre que soi. Le désir sexuel est déjà compliqué dans un couple amoureux, après quelques années. Alors dans un couple basé sur une telle contrainte...

Aujourd'hui, heureusement, de plus en plus de gens respectent cette différence – ou juste, cette façon d'être ! Elle est « différente » seulement dans le fait qu'elle est moins fréquente que l'autre façon d'être, hétérosexuelle. Sauf dans certains milieux, les personnes

---

1. Aujourd'hui, nombre de praticiens emploient la nouvelle terminologie anglaise, *BDD*, *Body Dysmorphic Disorder*, ou *TDC*, *Trouble Dysmorphique Corporel*.

homosexuelles n'ont plus à se cacher, une fois qu'elles ont identifié et accepté leurs besoins et désirs réels.

Restons dans le champ de la différence statistique, de ceux qui ne sont pas dans la moyenne. Pour s'en rapprocher, certaines personnes très petites subissent des interventions très douloureuses pour ajouter quelques centimètres à leurs jambes. Est-ce une bonne idée ? Est-ce une tentative trop coûteuse de normalisation ? Tout autrement, d'autres décident plutôt de militer pour les droits des personnes de petite taille, et s'obstinent à décrocher des emplois qu'on leur refusait *a priori*<sup>1</sup>.

*A contrario*, d'autres s'estiment trop grandes.

Ivan mesure 2 m 03. C'est vraiment grand. Grand à devoir se baisser pour entrer et sortir du métro. Grand à attirer les regards. Grand à recevoir des commentaires chaque fois qu'il est présenté à quelqu'un de nouveau. « Ah, ben toi, t'as pas besoin d'escabeau pour attraper les trucs ! » et autres remarques pas spécialement méchantes. Mais depuis ses 12 ans, Ivan entend sans arrêt ce genre de remarque, et, pire, les garçons du collège s'étaient à deux reprises mis en bande pour le tabasser afin de se prouver qu'il ne les dominait pas. Plus banalement, nombre d'envieux l'avaient souvent taquiné de façon agressive, par exemple avec « Dis donc, Ivan, y a pas trop de vent là-haut ? », ou « Oh, l'épouvantail ! Baisse-toi, tu vas faire peur aux corbeaux ! ». Sans compter l'inconfort de caser ses grandes jambes dans les petits espaces (comme entre chaise et table dans les salles de classe). Il se vivait donc comme vraiment *trop* grand, impossible à caser. Mais il n'en parlait pas, les gens plus petits

1. L'APPT, Association des Personnes de Petite Taille, a ainsi obtenu le premier poste d'institutrice pour une personne de petite taille.

n'arrivaient pas à compatir avec Ivan, qui faisait alors semblant de se moquer de tout cela. Il se faisait aussi discret que possible, pour ne pas prendre trop de place. C'est une petite amie plus attentive que les autres qui parvint à le convaincre de s'ouvrir et raconter ces décennies d'isolement. L'amour étant le grand thérapeute de la nature, Ivan depuis se voit comme grand. Seulement grand, ou très grand, mais pas *trop* grand. Il est depuis beaucoup plus à l'aise en société et accepte patiemment que les présentations s'accompagnent d'exclamations sur sa taille. Il n'en souffre plus en général.

Grand, petit, autiste, amputé, haut potentiel... Une partie du travail consistera toujours à s'accepter avec sa différence.

Une différence qui peut être difficile à porter, surtout pour les femmes, concerne la pelade.

On a vu, lors de la cérémonie des Oscars de 2022, l'acteur Will Smith s'emporter contre l'animateur qui se moquait de sa femme chauve. Beaucoup de femmes préfèrent porter une perruque ou cacher autrement leur problème. Mais une femme coach et conférencière a osé poster sa photo sans perruque sur sa page LinkedIn<sup>1</sup>, sous-titrée « La diversité, invisible vecteur d'authenticité, de sens et de performance ». Elle arbore un magnifique sourire et raconte son parcours pour arriver à accepter sa situation.

Accepter n'empêche pas toutefois d'aménager son environnement de sorte à poursuivre le mieux possible ses objectifs de vie. Au contraire, cela montre qu'on a pris en main la situation pour la conduire vers le meilleur résultat possible.

1. <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6873906932516741120/>

Stephen Hawking constitue une sorte de modèle en ce sens. Même avant sa maladie, il était jugé « différent » (dans un sens positif) par son professeur de physique de l'université d'Oxford (« Son esprit est complètement différent de celui de ses contemporains »). Bref, un génie ! Hélas, à l'âge de 21 ans, on lui diagnostique la maladie de Charcot. Il est un temps tenté de tout laisser tomber : à quoi bon, puisqu'il pense devoir mourir bientôt ? Mais il reprend finalement ses études, ses recherches, et malgré une aggravation importante de la maladie à 32 ans, le rendant incapable de se lever ou de manger seul, il accomplira de très grandes choses dans le domaine de l'astrophysique, réfléchissant et cherchant sans relâche. À 43 ans une pneumonie faillit le tuer, et la trachéotomie qui le sauva le rendit incapable de parler. Grâce à un équipement spécial, couplant un synthétiseur vocal à un ordinateur, il put continuer de communiquer, de cette voix artificielle restée caractéristique. Il enseigna à Cambridge jusqu'à 67 ans, et continua d'écrire, notamment, avec sa fille Lucy, une série de romans pour enfants (la série *George*). Il a même fait plusieurs apparitions ludiques dans la série *The Big Bang Theory*, entre 2011 et 2017 (l'année précédant sa mort).

L'humour montre le fait de ne pas se prendre trop au sérieux, la capacité de recul. Pour parvenir à une telle capacité de recul sur soi-même, ce grand homme avait vraiment réussi à faire la paix avec la terrible maladie qui l'emprisonnait.

Accepter... Si j'étais une « personne avec autisme<sup>1</sup> », voudrais-je m'en débarrasser ? C'est possible, il me semble que oui, mais vu de mon point de vue actuel, telle que je suis. Ni Greta Thunberg ni Josef Schovanec ne semblent aspirer à rejoindre le groupe

---

1. Expression employée par Josef Schovanec.

« neurotypique ». Temple Grandin aussi, dans une conférence TED<sup>1</sup>, argue que le monde a besoin des personnes relevant du spectre de l'autisme car il faut de tout : des gens qui pensent en images, d'autres qui pensent en schémas, d'autres qui pensent verbalement, et enfin les « geeks ». Pour elle, sa façon de « penser en images » l'aide à résoudre des problèmes dont les cerveaux neurotypiques n'arriveraient pas à se débrouiller. Elle ne semble pas avoir envie d'être autrement qu'autiste.

## Changer certaines différences

Si par différence on entend « anomalie », certaines anomalies peuvent être rectifiées de façon respectueuse et constructive. Un nouveau remède permettant de traiter une maladie qui gâche la vie, voilà une merveille permise par la médecine et la recherche. Pour un diabétique de type 1, arriver à vivre assez normalement grâce aux outils modernes est une réelle amélioration. Le diabète n'est pas réparé, mais ses conséquences, à peu près.

La chirurgie est un des plus grands modes de réparation. Chirurgie esthétique pour une différence très visible et qui gêne, pour réparer les dégâts causés par un accident ou une brûlure, chirurgie réparatrice d'une fente palatine (bec-de-lièvre) sur un enfant... Parfois cela nécessite un certain nombre d'interventions chirurgicales. Ce peut être long, douloureux. Une accumulation d'expériences qui, surtout dans l'enfance, laisseront probablement des traces psychologiques. Mais cela évitera de subir des regards appuyés,

---

1. [https://www.ted.com/talks/temple\\_grandin\\_the\\_world\\_needs\\_all\\_kinds\\_of\\_minds?rid=oeDI2FyK5g0w](https://www.ted.com/talks/temple_grandin_the_world_needs_all_kinds_of_minds?rid=oeDI2FyK5g0w)

curieux, parfois horrifiés... Autant d'expériences qui feraient probablement encore plus de mal à la personne.

Aujourd'hui, je pense que nul n'hésite à demander des prothèses pour remplacer un membre amputé. Quand on voit de grands sportifs remporter des compétitions internationales avec une sorte de pied en métal faisant ressort, il semblerait vraiment regrettable de s'en passer ! Quant aux bras artificiels permettant déjà un certain nombre de gestes importants, ils seront peut-être bientôt remplacés par de véritables bras bioniques, capables de motricité fine. Le monde moderne a quand même du bon !

## **Accepter et réparer**

Avec les différences visibles, objectives, la question se pose toujours du traitement modificateur. En avril 2021, la revue *Sciences Humaines* proposait un numéro spécial sur le thème « Peut-on réparer l'humain ? ». Réparer ce qui a été abîmé par un accident (comme pour Pauline dont la plaie au menton avait été bien soignée !), rééduquer un membre fracturé ou aider un enfant « dys » à améliorer son écriture, sa lecture, cela semble assez évident. Très souvent, lorsqu'une différence peut être « réparée », la personne qui la porte est heureuse de devenir « comme tout le monde ».

Après un AVC par exemple, ou un accident ayant occasionné un dégât cérébral, la rééducation est un atout indispensable pour réduire au maximum les séquelles. Qu'il s'agisse de psychomotriciens, d'ergothérapeutes, d'orthophonistes, et d'autres encore, ces professionnels permettent aux adultes de retrouver au moins une partie de leurs capacités d'antan. Ils aident aussi les enfants neurodivers à

acquérir des compétences. Bien sûr, les appareillages et les fauteuils roulants spécialement adaptés aux besoins de la personne sont des compléments précieux !

Théo Curin est une autre personne qui m'épate. Ce jeune homme, quadri-amputé à l'âge de 6 ans à la suite d'une méningite compliquée d'un purpura fulminans, fait partie des personnes extraordinairement résilientes. Comme son collègue grand sportif bien qu'amputé, Philippe Croizon, il accomplit de véritables exploits physiques (traversée du Lac Titicaca à la nage, par exemple), après avoir remporté des compétitions prestigieuses en natation. Que choisirait ce jeune homme si on lui donnait le choix de ravoir ses quatre membres entiers ? Dans la description de son livre, on trouve ces propos : « Quand on me demande comment je réagis si on me rendait bras et jambes, je réponds : "Non, merci, je ne saurais qu'en faire !" J'ai des choses à dire et le sentiment d'être écouté, que demander de plus ? »

Quelle que soit l'aide que l'on peut recevoir, il est clairement nécessaire de faire aussi un « travail » (au sens psychologique) pour arriver à accepter la situation. Les jeunes accidentés traversent typiquement d'abord une phase de refus, ils ne veulent pas d'emblée qu'on les aide à « faire avec », car ils refusent cette perte de capacités.

Dans le film *En corps*, le personnage d'Élise est une danseuse classique sur le chemin de devenir danseuse étoile. Mais une chute entraînant une grave blessure ruine tous ses espoirs de grande carrière. Elle devrait retrouver une bonne mobilité, mais jamais remonter sur les pointes. La jeune femme est perdue pendant quelque temps, elle se cherche, sans conviction, sans joie. La perte de la danse classique est un véritable deuil. C'est la redécouverte

de la danse, une autre danse, moderne, qui va la sortir de la dépression et lui faire trouver une nouvelle joie de vivre. Pour cela, il lui a fallu changer d'identité, ne plus se voir comme une ballerine, créer une autre image d'elle-même.

De même, le chanteur Grand Corps Malade a changé de vie suite à l'accident qui l'a laissé d'abord tétraplégique, puis seulement partiellement limité, grâce à une longue rééducation et à des efforts intensifs. À l'origine, le très sportif Fabien Marsaud comptait devenir professeur d'éducation physique. Hors de question dans son état ! Mais après le parcours décrit dans son film *Patients*, avec toutes les phases de colère et de découragement, il put revivre progressivement et s'attacher à une nouvelle direction de vie, avec l'écriture et le slam pour horizon.

Accepter sa situation ou chercher à la changer... Difficile de savoir « de l'extérieur », c'est-à-dire en tant que personne n'ayant pas ce problème, quelle serait la meilleure voie. Lorsqu'on entend bien, on imagine que tous les sourds pouvant en bénéficier voudraient un implant cochléaire afin de pouvoir entendre comme tout le monde. Mais le monde des sourds est riche, nombre d'entre eux aiment leur communauté et leur langue des signes. Certains ne souhaitent pas être opérés.

Finalement l'option mixte, accepter son sort *et* réparer ce qui peut être réparé, semble généralement la meilleure. Avec la danseuse d'*En corps*, avec Grand Corps Malade, on a de beaux exemples de réparation dans toute la mesure du possible, et de nouvelle direction de vie. Comme souvent avec les grands traumatismes, la trajectoire ancienne ne peut pas juste être reprise. Il faut composer avec les limitations nouvelles, tenter de faire de ce que l'on a une richesse, dans la mesure du possible.

## Traiter les traumatismes

Lorsqu'on a été traumatisé psychologiquement, il est nécessaire de soigner cela, les traces risquent fort de ne pas s'effacer toutes seules. Contrairement aux deux histoires précédentes, la vie d'avant n'est pas exclue ; en principe on peut la reprendre. Mais les victimes de viol ou d'agression peuvent être très fortement marquées, parfois changées profondément. La vision de soi est abîmée. Le sentiment d'être différent, à part, un peu à côté du monde des gens heureux, ne changera pas facilement. Différent des autres, et différent d'avant, on n'est plus le même malgré un corps éventuellement intact. Il faut une aide solide, compétente, pour guérir cela, il ne suffit pas de se dire « je vais me regarder positivement ». Avoir un bon Parent intérieur aide énormément, mais souvent ne suffit pas.

Pour rétablir son sentiment de valeur personnelle, retrouver peut-être son ancienne identité, la plupart des gens ont besoin de professionnels. Les groupes de parole, la psychothérapie de différents types avec un praticien qui inspire confiance, l'EMDR<sup>1</sup>... Différents moyens sont proposés, on doit faire des essais jusqu'à trouver un lieu, une méthode, une personne ou un groupe de personnes, qui nous aide. Mais, selon la gravité du trauma, sa répétition éventuelle, et la personnalité que l'on avait avant que cela se produise, les traces seront plus ou moins possibles à guérir, plus ou moins tenaces. Le syndrome de stress post-traumatique est bien identifié maintenant, ce qui aide pour la prise en charge.

---

1. L'EMDR, *Eye Movement Desensitization Reprogramming*, est une méthode utilisant les mouvements oculaires ou d'autres stimuli pour guérir ou au moins atténuer l'impact d'un traumatisme.

À sa première consultation, Marnie, étudiante de 22 ans fraîchement arrivée du sud de la France, parlait surtout de vouloir s'affirmer face à la logeuse qui lui louait une chambre, en lui imposant des règles déraisonnables (comme de ne pas utiliser les toilettes la nuit !). Mais peu à peu, des souvenirs d'abus sexuels violents sont remontés à sa conscience. Elle se mit à souffrir de « *flashbacks* » fréquents – revivant l'effroi d'une agression en plein cours à la fac. Des scènes terribles lui revenaient de plus en plus souvent, dans son sommeil ou en journée. Il a fallu beaucoup de temps d'écoute, des années même, pour l'aider à se créer un cadre sécurisant et un bon Parent interne, pour que la terreur et la honte cessent de la couper des autres.

## Favoriser la résilience

Boris Cyrulnik a beaucoup écrit sur la résilience<sup>1</sup>, cette caractéristique de certaines personnes qui leur permet de mieux supporter des circonstances terribles sans se briser, ou les aide à rebondir ensuite. Ce n'est pas, hélas, un super-pouvoir de super-héros, qui fonctionnerait comme un bouclier magique. Cette capacité se paie, les personnes résilientes sont souvent obligées de limiter leur spontanéité ou de garder certaines défenses, pour pouvoir ainsi tenir le coup.

L'histoire de Frida Kahlo est relativement bien connue. Atteinte de poliomyélite à 6 ans, elle resta affectée d'une jambe droite atrophiée. Puis, pendant les études la préparant éventuellement à une carrière médicale, elle subit des blessures terribles dans un accident d'autobus. Pour survivre à toutes ses fractures, supporter les mois d'alitement, les opérations, le corset en plâtre, il fallait une

---

1. Voir par exemple *Un merveilleux malheur* (bibliographie).

force d'âme peu commune. Son intérêt pour la peinture a dû aider, et par la suite elle devint une peintre de renommée internationale, fascinant nombre de grands esprits de l'époque par sa force et la puissance de ses tableaux.

Tout le monde ne peut pas suivre une telle trajectoire, évidemment. Déjà les dons artistiques ne sont pas donnés à tous. Néanmoins, Cyrulnik et d'autres voient comment certains peuvent transformer leur souffrance en art – ou en « or », dit Cyrulnik. Pour favoriser sa propre résilience, trouver une façon de convertir les épreuves de la vie en œuvre est un autre remède puissant. Écrire, dessiner, sculpter, modeler, danser, composer de la musique, chanter, jouer d'un instrument... autant d'aides à la résilience.

Par ailleurs, et encore une fois, développer des relations proches, apprendre à prendre appui sur des personnes de confiance, voilà probablement la voie la plus importante pour pouvoir supporter une différence qui nous pèse. L'expression de Cyrulnik « tuteurs de résilience » est très évocatrice. Il nous faut des tuteurs pour nous redresser.

## Faudrait-il être normal ?

D'ailleurs, au fond, est-il tellement intéressant d'être « normal » ? Plusieurs grands auteurs psy ont écrit des ouvrages au titre presque provocateur : *Plaidoyer pour une certaine anormalité* (Joyce McDougall), *La folie refoulée des gens normaux*<sup>1</sup> (Marion Milner), *Soyons fous pour*

---

1. Éditions Érès, 2008.

*rester sains* (Adam Phillips)<sup>1</sup>... Bien sûr, il s'agit là de revendiquer sa « folie », et non de se réjouir d'avoir une jambe en moins. Selon Adam Phillips, la santé serait « un état d'esprit sans bizarrerie ni intensité ; [...] associé davantage au sang-froid et à la maîtrise de soi qu'à la passion et à l'inventivité [...] Autrement dit, la santé paraît notablement peu heureuse dans une culture dédiée à [...] l'individualité, le flair, la créativité et l'esprit d'entreprise. En ce sens, il se pourrait qu'il ne soit guère avisé d'être sain ».

Joyce McDougall, grande psychanalyste d'origine néo-zélandaise mais qui a vécu et exercé la majeure partie de sa vie en France, fut peut-être celle qui exprima le mieux le danger de la normalité recherchée à tout prix. En se référant aux travaux de Nemiah et Sifneos, elle examine le fonctionnement psychologique des personnes dites « alexithymiques ». Un grand mot ! Mais clair quand on le démonte : « a », le préfixe privatif, « lexi », pour vocabulaire et « thymie », pour humeur. Ce sont donc des gens qui n'ont pas de mots pour parler de ce qu'ils ressentent. Souvent, ils ne sont même pas conscients de ressentir quelque chose, ou seulement un vague malaise, une boule, une sensation désagréable. Ils se défendent de leur vécu difficile en étant hyper-adaptés à ce qu'ils considèrent comme la normalité. Cette façon d'être « pathologiquement normal » passe très bien en société, mais peut avoir des répercussions importantes. En cas de difficulté, comme la personne ne sait pas vivre ses émotions, elle risque de tomber malade physiquement.

---

1. Voir bibliographie.

Mieux vaut donc vivre ses émotions ! Or, le vocabulaire des émotions s'apprend. Claude Steiner, dans son livre *L'ABC des émotions*, explique les degrés dans ce qu'il appelle l'alphabétisation émotionnelle. Savoir reconnaître que l'on ressent quelque chose, puis arriver à identifier de quelle émotion il s'agit, si on la ressent fort ou légèrement, si elle est mélangée à une autre émotion, pourquoi on la ressent, et au plus haut niveau, quel effet mon émotion risque d'avoir sur autrui... Avec cela, on est bien équipé pour la vie affective !

Bref, la normalité, ce n'est pas tout dans la vie ! Citons Josef Schovanec s'exprimant dans une émission œcuménique diffusée sur France 2 : « Je pense qu'il est bien triste d'être normal ou d'être non-fou. »

Cet avis semble partagé par Julie Dachez, dans le préambule de son merveilleux livre illustré<sup>1</sup>, dédié à « vous, les déviants, les “trop comme ceci” ou les “pas assez comme cela”. Vous qui, par votre simple existence, transgressez les normes établies. Vous qui êtes un pied de nez au diktat de la “normalité”. [...] Votre différence ne fait pas partie du problème, mais de la solution. C'est un remède à notre société, malade de la normalité ».

---

1. *La Différence invisible*, voir bibliographie.



# S'aider des autres **10**

## Les réseaux sociaux

Les réseaux sont une invention à double tranchant, susceptibles de faire autant de mal que de bien. Il convient donc d'en user avec prudence, en se protégeant. Mais pour certains, cette possibilité moderne de parler de sa différence en public est vraiment précieuse. On est à la fois complètement exposé à tous les regards, et en même temps on est tout seul pendant cette communication, à l'abri, on ne voit personne en face. De plus en plus de personnes osent proclamer ainsi leur différence, trouvant le plus souvent du soutien dans leur « communauté ».

Le *Magazine de la santé*, sur France 5, invite souvent des personnes porteuses d'une différence plus ou moins importante. Cette façon de se révéler est moins nouvelle que les réseaux, mais les deux méthodes souvent vont de pair, aujourd'hui. Une des invitées en 2022 était une jeune femme affectée de nombreux angiomes (des plaques plus pigmentées que le reste de la peau). Au lieu de se cacher, depuis une dizaine d'années Julie montre

ses formes rondes et ses taches sur Instagram<sup>1</sup>. Elle est devenue blogueuse et « influenceuse du body positive ». Une de ses collègues blogueuses, également ronde, proclame dans une émission où elles figurent ensemble : « J'ai décidé que c'était ma normalité à moi, j'ai le droit d'être belle, j'ai le droit d'être sexy. » Ce qui fait dire à une commentatrice : « En bousculant les normes de la beauté, Julie décomplexé d'autres femmes. »

Se montrer sur une grande échelle, donc, fait avancer sur deux fronts : on se guérit soi-même de sa honte, si elle existe, et on aide les personnes affligées du même problème que nous. C'est gagnant/gagnant ! Mais n'oublions pas qu'il y aura toujours des « trolls » pour attaquer une personne qui poste des choses personnelles. Il faut donc se sentir suffisamment solide, ou avoir un entourage bien protecteur, pour se lancer et supporter les inévitables critiques.

Julie Dachez, autiste Asperger, autrice, chercheuse, conférencière, formatrice en ligne, écrit régulièrement sur sa page Twitter<sup>2</sup>, invitant ses abonnés à interagir avec elle. Elle partage son vécu, questionne. Elle aussi subit des attaques, mais elle semble ferrailer avec fermeté contre les agresseurs, expliquant l'importance de tenir compte du handicap invisible que constitue l'autisme pour, par exemple, travailler en *open space*, bombardé de sons et autres stimuli.

On peut repenser à Romain, le pompier devenu influenceur à la suite de l'accident qui l'a rendu tétraplégique. Il dit s'être vraiment

---

1. @lafillequiadestaches, pseudo qu'elle s'est choisi car depuis l'enfance elle était souvent appelée ainsi.

2. [https://twitter.com/Julie\\_Dachez](https://twitter.com/Julie_Dachez)

aidé des réseaux sociaux, et a même écrit un livre sur son expérience, pour mieux aider les autres personnes handicapées.

Retrouvons aussi Julie Bourges, la jeune femme sévèrement brûlée vue en première partie.

Quelques années après son accident, Julie Bourges a décidé d'ouvrir un compte Instagram anonyme<sup>1</sup>, en parallèle du sien. L'anonymat lui permettait de se confier sans crainte que ses proches ne découvrent ses souffrances, ni que des gens mal intentionnés la retrouvent. En fait, sa « communauté », d'emblée bienveillante, a vite grandi. D'après son récit, c'est vraiment à partir du moment où elle a sauté le pas qu'elle s'est sentie réconfortée, autrement que par sa famille. Non seulement elle a pu raconter ses vraies souffrances de grande brûlée, mais ses photos ont aidé des personnes porteuses de différences très variées – cancéreux gênés par leurs modifications physiques, personnes en grand surpoids ou marquées de vergetures, tétraplégiques, amputés... Cela a donné un nouveau sens au drame qui lui était arrivé. Aujourd'hui, influenceuse sur YouTube avec quelque six cent mille abonnés, elle envoie haut et fort le message que tous les corps sont beaux. Elle ne craint plus les regards, elle dit considérer ses cicatrices comme des tatouages. Et si on lui proposait de les lui enlever, « jamais de la vie ! ».

Le succès de Julie ne tient pas qu'aux réseaux, bien sûr. Déjà, à peine réveillée après trois mois de coma artificiel, elle a refusé l'avis du médecin lui annonçant qu'elle ne pourrait pas reprendre la gymnastique avant trois ans. Julie a commencé à faire des mouvements dès qu'elle a pu bouger, en plus de la rééducation.

---

1. @douzefevrier – la date de son accident.

C'est un fort caractère. Cette personnalité, ainsi que la passion pour le sport, sont des points communs avec Romain dit « Roro ». Leur travail respectif sur les réseaux a été tellement utile aux autres ! Un jeune homme a tweeté en réponse à un post (un jour de 2022) : « J'ai décidé de ne plus me cacher. Être musulman ET gay n'est pas un crime, apprenons à nous aimer les uns les autres sans haine. »

## **L'aide des animaux**

Tout le monde connaît les merveilleux chiens-guides qui aident les malvoyants à se déplacer en toute autonomie. Nous admirons leur calme, leur intelligence. Non seulement ils remplacent les yeux de leurs maîtres ou maîtresses, mais ils constituent des compagnons généralement très appréciés et favorisent les échanges autour de l'animal. Tout cela améliore le moral de la personne déficiente visuelle, dont l'estime de soi est ainsi renforcée.

Aux États-Unis, depuis quelques années, a été officialisé un statut particulier pour les animaux dits de soutien émotionnel, qui aident les humains à supporter les situations stressantes. En France, seuls les chiens-guides sont reconnus, mais cela évoluera peut-être vers une reconnaissance plus grande ? Les petits singes dressés pour aider les tétraplégiques dans leur maison seraient déjà de bons candidats !

En tout cas, il est clair que pour beaucoup de personnes la relation aux animaux permet de mieux vivre. Habiter avec un chien ou un chat plutôt que seul rend de la joie de vivre à nombre de personnes âgées ou isolées, surtout après un veuvage. Et l'on sait que dans

les EHPAD la présence d'un animal est appréciée de tous. Ces petits êtres peuvent servir de confidents aux adultes comme aux enfants. Ils réconfortent par leur présence et leur affection. Ils sont « un allié, un double, un miroir » d'après Marie-France Patti et le titre de son ouvrage *L'Animal. Un allié, un double, un miroir*, où elle analyse les différents niveaux d'appui que peut nous offrir un animal, qui nous aide à nous construire ou à nous reconstruire.

Pour les personnes se sentant incapables de prendre soin de quelqu'un d'autre, devenir responsable d'un animal constitue un excellent entraînement. Ils sont moins fragiles que des nourrissons humains et nous pardonnent généralement nos erreurs dans notre apprentissage de soignants. Grâce à la relation à l'animal, on travaille sans y penser à développer une bonne partie Parent (nous l'appelons le Parent Nourricier, en analyse transactionnelle). Même les personnes très pudiques se mettent à donner de petits noms tendres à leur chien ou à leur chat. J'ai connu un instructeur d'équitation très sévère, qui parlait avec une extrême douceur à son cheval préféré, qu'il appelait « mon petit crocodile ». Eh oui, nous inversons souvent les petits noms affectueux : les humains entre eux s'appellent volontiers « chaton », « loup », « canard », « puce », et transforment leur chien en « mon bébé », « mon poulet »...

Non seulement l'animal nous aide à développer un bon Parent, mais il nous aide à guérir les blessures de notre partie Enfant. Si cette dernière a souffert de regards cruels ou d'injures, l'affection et l'acceptation inconditionnelle d'un chien ou d'un chat met du baume sur ces meurtrissures. « Les animaux ne vous jugent pas », expliquent souvent leurs propriétaires reconnaissants.

D'autre part, promener un chien nous attire souvent des regards sympathiques, voire de petites conversations. Si on se sent « à part », ces moments aident à se « normaliser », à se remettre dans le mouvement général de la société. Ils nous donnent du courage, surtout parce que nous nous sentons responsables et protecteurs envers cet animal. Cela aide aussi à acquérir ou consolider un sentiment de compétence. Le rôle puissant de certains animaux a conduit à créer des thérapies à médiation animale, qui aident aussi bien des autistes que des criminels emprisonnés.

## Trouver sa « niche »

Non, non, il ne s'agit pas de devenir des toutous que l'on renvoie à la niche ! Trouver sa « niche » au sens franglais du terme (en fait les anglophones ont emprunté ce mot au français, en ont transformé le sens, et nous le récupérons avec son sens nouveau) signifie trouver un domaine de compétences ou de préférences où l'on peut exceller.

Par exemple, déterminer son meilleur mode de communication : verbal ? à l'écrit ou à l'oral ? En images ? En dessins, schémas, cartes mentales ? En musique ou autres sons ? En danse, mime, gestes ?

L'auteur de BD, Riad Sattouf, offre un bel exemple de « niche » bien trouvée. Dans sa série *L'Arabe du futur*<sup>1</sup>, il relate son enfance et son adolescence. Né d'un père syrien et d'une mère française (et bretonne), entre les familles de chaque côté, il avait de quoi se sentir différent ! En Syrie, il était dérouté par les méthodes éducatives violentes de l'école, il avait du mal à s'intégrer,

---

1. Allary Éditions, 2014.

même dans la famille paternelle dont les usages ne correspondaient pas à ceux de sa mère. En Bretagne, là encore le système scolaire était surprenant pour cet enfant venu d'ailleurs, un système non violent mais inconfortable. Comment trouver sa place ? Les autres élèves se moquaient de son nom « Sattouf », « sa touffe, ma touffe, etc. ». Il en garde un mauvais souvenir. À la cantine, peu de gens l'acceptaient à leur table. Il a tenté de devenir invisible. Dans une interview sur France Info, il confie ne pas avoir pu raconter son histoire avant de la mettre en mots et en images. Il fallait ce mode d'expression du dessin pour libérer le récit et l'aider à se sentir bien avec son histoire. Évidemment, le succès mondial des albums a pu contribuer à construire cette meilleure image de lui-même !

Le mode d'expression de Riad Sattouf est donc un mélange de mots et de dessins. Les paroles sont mises dans la bouche des personnages, au lieu d'être déroulées sous forme de récit narratif en mode « je », mais cela donne tout de même une sorte de journal intime/public, comme s'il avait écrit sa vie sous forme de roman. De même que sur les réseaux, il y a l'effet de groupe par le nombre de lecteurs, qui ne peuvent certes pas interagir directement avec l'auteur, mais trouvent le moyen d'exprimer leur admiration lors de signatures ou autres occasions.

N'oublions pas l'écriture plus classique. Ainsi Christelle Béchouche, dys et mère de plusieurs enfants atypiques, s'appuie sur son expérience personnelle pour partager sa compréhension de la neurodiversité et proposer de nombreuses ressources<sup>1</sup>. Le fait d'écrire,

---

1. Béchouche, Christelle, *Le Manuel de survie de l'adulte atypique – HPI – TDAH – DYS* (voir bibliographie).

comme la mise en ligne sur les réseaux, procure certains avantages du travail de groupe, tout en préservant l'intimité de l'auteur. Le parcours de Christelle Béchouche est impressionnant. Comme elle le préconise, elle a su « viv(r)e la neurodiversité ».

Alors, se cantonner à sa « niche », ou bien « sortir de sa zone de confort » ? Certes, le second choix nous rend plus libres. Mais il convient d'abord de déterminer ladite zone de confort, de bien la mettre en place, s'y équilibrer, s'y sentir libre... Puis, si l'on veut davantage, soit l'agrandir, soit organiser des aventures en dehors. Josef Schovanec, malgré son côté autiste, est comme un poisson dans l'eau en voyage, à découvrir de nouvelles cultures, de nouvelles façons de vivre. Pour lui, « le voyage, mieux que nulle autre thérapie, rend obsolètes les traumatismes passés ». Il apprécie « la diversité du rapport à la différence, selon les contrées. Il est des pays où la grandeur physique, l'embonpoint ou la timidité, loin de vous stigmatiser vous feront être, au contraire, considéré. Les conventions que, trop souvent et bien à tort, on croit universellement partagées ne sont, en fait, que des contentions nous enfermant dans la prison d'une normalité abusive<sup>1</sup> ».

La « niche » de Schovanec est... la planète Terre ! Pour d'autres, elle sera le chez-soi (c'est le cas pour de nombreux introvertis !). Certains auront une centaine de copains avec qui faire la fête souvent, d'autres auront un entourage beaucoup plus restreint. Certains auront un métier classique, d'autres auront besoin de vivre au grand air ou de partir loin. Certains auront une carrière

---

1. Trémintin, Jacques, *Lien Social* (voir bibliographie).

scientifique et pourront œuvrer seuls dans un laboratoire isolé, d'autres voudront enseigner ou danser sur scène... Tous différents !

## **Inclure les personnes en situation de handicap**

Aujourd'hui, on fait davantage place au handicap, c'est une des évolutions positives de la société. De réels efforts sont mis en œuvre pour cette inclusion, par les pratiques handisports, les jeux paralympiques, les lois exigeant l'accessibilité ; des spectacles de théâtre et des journaux télévisés sont traduits en langue des signes ; des films comportent une audio description pour les déficients visuels... Cela ne va pas vite (peu de transports en commun sont accessibles pour le moment, par exemple), mais, officiellement au moins, on tient compte des personnes handicapées.

Une des jolies initiatives en ce sens, à mon avis, est la création des « Cafés Joyeux », où tous les serveurs sont trisomiques. Le plaisir qu'ils ont à travailler, à interagir avec le public, est manifeste. Bien sûr, si les clients étaient méchants avec eux, ils seraient blessés – comme tout le monde, et peut-être même davantage, car ils ont moins de défenses. En tout cas, l'idée est belle, et on peut gager que les clients sont plutôt bienveillants, sinon ils iraient ailleurs !

Ce n'est toutefois pas évident pour tout le monde de profiter de ces aménagements : nombre de personnes n'ont pas envie d'être officiellement cataloguées « porteuses de handicap », de demander une carte portant la mention, de réclamer un traitement spécial qui attire l'attention. Pourtant, ces aides sont souvent nécessaires pour

pouvoir vivre « normalement », parmi les autres ; pour se déplacer, avoir un logement, un travail, un revenu !

Judith Heumann, militante américaine pour les droits des personnes handicapées, a été atteinte de polio à l'âge de 18 mois. Elle a donc vécu en fauteuil toute sa vie. Elle est loin de vivre cela en victime : « Le handicap ne devient une tragédie pour moi que lorsque la société ne fournit pas les choses dont nous avons besoin pour mener notre vie – des opportunités d'emploi ou des bâtiments sans obstacles, par exemple. Ce n'est pas une tragédie pour moi de vivre en fauteuil roulant. » En revanche, elle n'aurait pas supporté qu'on l'empêche de devenir enseignante. Pourtant, on lui interdisait l'accès aux salles de classe dans l'enfance car elle présentait un risque en cas d'incendie. Même problème après ses études, quand elle voulut enseigner à New York : en fauteuil, elle n'aurait pas pu se sauver ni sauver ses élèves en cas d'incendie. Elle attaqua en justice le rectorat de New York. Un journal relata l'affaire et titra : « Avec des séquelles de polio, vous avez le droit de devenir président, mais pas professeur. » Elle obtint le droit de faire la classe en fauteuil !

Plus les porteurs de handicap se montreront, plus on fera d'efforts dans ce sens. En anglais, on dit « *the squeaky wheel gets the grease* », littéralement « c'est la roue qui grince qui se fait graisser », autrement dit, il faut râler, réclamer, revendiquer, se faire entendre, pour être écouté !

Dans une conférence YouTube<sup>1</sup>, Haben Girma, avocate aveugle et sourde diplômée de Harvard, affirme l'importance de ne pas se fermer les portes à

1. *Why I work to remove access barriers for students with disabilities*, Haben Girma, TEDx Baltimore, <https://www.youtube.com/watch?v=Mvoj-ku8zk0>

cause de son handicap, « dans un monde fait pour les gens qui peuvent voir et entendre ». Elle donne pour exemple un problème apparemment anodin rencontré à la cafétéria de l'université pendant ses études : le menu était affiché à l'entrée et l'on devait choisir son repas en le consultant. Or, aveugle, elle ne pouvait pas le lire. Les employés ont proposé de le lui lire à haute voix : mais, sourde, impossible de les entendre ! Elle aurait eu besoin que le menu soit affiché en braille, mais cela semblait trop coûteux à produire. Le compromis auquel ils parvinrent fut qu'on lui enverrait le menu par mail, ce qui marchait bien quand on pensait bien à le lui envoyer. Ce qui arrivait trop rarement ! Souvent, elle se contenta d'emporter une assiette au hasard, sans savoir ce qu'elle allait manger. Les surprises ne furent pas toutes bonnes ! Cette frustration ajoutée au poids des études lui pesait souvent. Elle finit par se lasser, et protesta : elle payait comme tout le monde, avait droit aux mêmes services que tout le monde, elle méritait d'avoir accès au menu ! Face à la réticence du gérant qui trouvait qu'elle avait déjà bien de la chance que l'on fasse autant d'efforts pour elle, elle insista et fit état de la loi qui, depuis 1990, protège aux États-Unis les personnes porteuses de handicap. Si on ne lui envoyait pas régulièrement les menus, elle intenterait un procès. Elle avait 19 ans et aucune idée de la façon d'entamer une action en justice. Mais elle était inspirée par le désir d'aider les autres personnes ayant une difficulté dans un monde fait pour la majorité « normale ». Après ses explications, le personnel de la cafétéria comprit cette loi, comprit qu'il ne s'agissait pas d'une mesure de faveur mais d'un droit, et par la suite lui envoya toujours le menu !

Cet exemple n'est pas pour dire que toute personne handicapée devrait parvenir à une telle réussite – peu d'entre nous, même capables de voir et d'entendre, peuvent accéder aux diplômes d'universités aussi prestigieuses qu'Harvard ! Mais il illustre bien l'importance qu'il y a à défendre ses droits – pour soi-même, mais

aussi pour les personnes dans le même cas. Quant au défi posé, Haben le renvoie à tous ceux qui voient et entendent : comment communiquer avec une personne aveugle et sourde ? Elle se dit ravie de l'enseigner à qui veut bien l'entendre. Elle adore la diversité – qui est si... merveilleusement diverse !

### **« *Different pride* », lutter pour soi et pour les autres**

Des mouvements de défense et d'affirmation des différences naissent un peu partout.

Le mouvement pour les droits des personnes autistes est né dans les pays anglo-saxons, notamment avec Temple Grandin. Une journée de la fierté autiste (*Autistic Pride Day*) a même été instituée en 2005. Dans le monde, la Journée mondiale de l'autisme est le 2 avril. Depuis 2014, en France existe la Journée nationale du syndrome d'Asperger, le 18 février. La différence invisible se montre !

Aux États-Unis, juillet est le « *Disability Pride Month* », le mois de la fierté du handicap, ainsi désigné afin de réaffirmer, ensemble, la dignité des handicapés. Le fait d'organiser des défilés, des événements, des conférences, joue énormément sur l'aspect groupe, le soutien. On peut se sentir mieux intégré lorsqu'on proclame sa propre valeur en compagnie d'autres personnes porteuses elles aussi de différences. Cela ne résout pas tout, et même si tout le monde en était conscient, même si l'on célébrait vraiment les différents porteurs de handicap pendant tout le mois, il ne faut pas que ce soit une façon de s'acheter une bonne conscience. « Ils ont eu leur

mois alors ça va bien ! » Un peu comme le 8 mars, « Journée de la femme »... Mais, le fait qu'il y ait cette affirmation, cette mise en valeur, est encourageant.

Qui plus est, ce sont des occasions de se rassembler, de lutter, donc d'être actif, au lieu de subir passivement. On agit non pas seulement pour soi, on lutte pour les autres aussi. Or, aider est une façon importante de se faire du bien. C'est tellement important, pour tout le monde, de se sentir utile, d'où notre quête quasi universelle de trouver du sens à notre vie. Les personnes en situation de handicap en ont souvent été empêchées, cantonnées au rôle d'aidée, pas d'aidante.

Une auteure américaine aveugle, M. Leona Godin, se penche avec finesse dans un article du *New York Times*<sup>1</sup> sur les habitudes de langage appelées en anglais « *ableist* », « qui favorisent les valides », on dit maintenant « validistes ». Le nombre de façons dont le parler de tous les jours dévalorise les personnes moins capables, moins mobiles, moins intelligentes, aveugles, sourdes... ont été soulignées par deux écrivaines aveugles, trentenaires. L'auteure américaine, plus âgée qu'elles, n'avait jamais songé à cette tendance. C'est qu'elle n'a pas, comme ses jeunes collègues, grandi sous la protection de la loi défendant les droits des personnes différentes.

Certains se disent agacés par les termes complexes, indirects, même parfois peu clairs comme « déficient visuel », « malentendant », « personne à mobilité réduite », « personne en situation de handicap », utilisés à la place d'étiquettes simples : aveugle, sourd,

---

1. M. Leona Godin, article en ligne le 16 juillet 2022 (voir bibliographie).

handicapé ou même infirme. Mais, en y réfléchissant comme le fait le Dr Godin dans son article, on s'aperçoit que les termes bruts sont souvent associés à des connotations négatives. Ainsi « aveugle » peut suggérer l'ignorance, le manque de raison ou de lucidité : « Mais tu es aveugle ! » Quelques termes connexes cités dans le *Figaroscope* : fermé, fanatique, erreur, fausseté, égarement, folie, leurre, illusion... On trouve aussi des expressions dévalorisantes pour d'autres différences : « Tu es sourd ou quoi ? », « Ah mais bouge, tu n'es pas paralysé quand même ! », ou « Quel débile mental ! ».

De même, pour les personnes à peau noire. Les précautions de langage, reflétant une sensibilité croissante au racisme, ont démarré aux États-Unis. Le terme « *negro* » (et surtout le terme insultant « *nigger* ») a disparu peu à peu pour céder la place à « *colored person* », d'usage dans les années 1960. Mais ce terme-là n'est plus guère utilisé, surtout par les Noirs eux-mêmes, qui emploient plutôt le mot « *Black* » – un bon pendant à « *White* ». En français, « noir » a l'inconvénient des nombreuses expressions où cet adjectif a une valeur négative – « Tu vois tout en noir », « Il a une âme noire » pour immoral, ou encore le fait que les personnages de méchants dans les bandes dessinées sont généralement dessinés ou coloriés en noir. Songeons à Dark Vador ! Mais le terme semble globalement acceptable. Toutefois, le verlan est bien commode pour créer une dénomination sans aucune connotation antérieure, et « renoi » convient mieux à certains. Ou bien l'anglais *Black* !

On pourrait de même énumérer les connotations négatives de l'adjectif « gros ». Quand on est fâché avec quelqu'un on s'en sert

souvent, accompagné d'une injure, « espèce de gros ceci, de gros cela ! ». Alors plutôt que de dire « J'ai vu un gros », phrase peu respectueuse, on opte maintenant pour « J'ai reçu une personne en surpoids ». Les personnes elles-mêmes peuvent employer les termes qu'elles préfèrent. Mais si on ne porte pas ladite différence, on se doit de chercher une expression qui n'offense pas.

L'idéal à atteindre serait évidemment que les discriminations disparaissent totalement, que ce soit envers les personnes d'une autre couleur, d'une autre culture, d'une autre forme physique, ou dotées de capacités différentes !

Aux États-Unis, on parle de « *special needs* », besoins spéciaux ou particuliers, pour qualifier les enfants ou adultes ayant besoin d'assistance en raison de problèmes médicaux, neurologiques ou psychologiques. C'est un terme plus doux, non dévalorisant. La loi américaine (ADA, *Americans with Disabilities Act*) a été très importante pour changer la perception que l'on a d'être charitable avec une personne handicapée lorsqu'on se donne les moyens de bien la recevoir dans un lieu public. C'est devenu un droit inscrit dans la loi, un droit, pas une faveur – une différence importante !

Dans un numéro spécial de *Sciences Humaines*<sup>1</sup>, un article récapitule très clairement le handicap sous toutes ses formes. La loi française du 11 février 2005 distingue sept catégories :

- handicap physique ou moteur,
- handicap sensoriel (visuel, auditif...),

---

1. Avril 2021, voir bibliographie.

- handicap mental (défaut de perception, de mémorisation, de raisonnement),
- handicap cognitif (troubles du langage, des apprentissages, de la coordination, de l'attention, de la communication et des interactions sociales),
- handicap psychique (schizophrénie, trouble bipolaire, TOC...) compromettant la vie sociale (pouvoir travailler, fonder une famille, occuper un logement indépendant...),
- polyhandicap,
- trouble de santé invalidant.

Cette loi prévoit à la fois une compensation (prestation financière) et l'obligation d'accessibilité à la fois des bâtiments publics, des modes de transport public, de l'espace public, des services publics... C'est une excellente évolution, dont la mise en œuvre prend du temps.

# Réécrire son scénario de vie

# 11

Les abords vus jusqu'ici vont modifier de façon positive le scénario des personnes concernées, donc leur façon de se voir, leurs attentes, leurs expériences de vie.

## Choisir son camp

Trop de gens se retrouvent à « militer pour la partie adverse », guettant constamment leurs propres défauts ou manquements, s'adressant des reproches souvent sévères, pour un oui ou pour un non. Au lieu d'être leur propre allié, ils sont leur meilleur ennemi (ou le pire...) ! Tout cela est en rapport avec le Parent interne dont il a été question en deuxième partie, le porteur d'auto-critique qui fait que se sentir différent est vécu douloureusement.

Pour aller mieux, Il est crucial d'avoir le Parent interne « dans son camp », et non chez l'ennemi. Si la différence que l'on porte est peu significative aux yeux de l'extérieur, le Parent doit cesser de la mettre en exergue et devenir un appui comme il devrait toujours l'être. Mais c'est encore plus vrai si la différence est réelle, notable.

Par exemple, comme déjà évoqué, on peut imaginer que Greta Thunberg a reçu le soutien de ses parents et donc développé un Parent interne qui l'approuve. C'est probablement cela qui lui donne tant de force lorsque d'autres l'attaquent, parfois avec une virulence incroyable. Il est alors d'autant plus important que son Parent interne la soutienne, la défende, contre ces critiques injustes ! Tandis que si l'entourage a montré de l'agacement, de l'impatience face à la différence d'un enfant, ce dernier aura stocké dans son Parent des critiques automatiques. À la moindre difficulté ou face à des agressions extérieures, le Parent interne risque « d'en rajouter » (il passe dans le camp adverse !).

Anne (déjà citée) illustre ce cas de figure. Ses parents n'étaient pas cruels, mais facilement irrités quand la petite était distraite ou qu'elle oubliait de faire ses devoirs. Sa sœur reçut pour mission de lui apprendre à lire, mais l'esprit d'Anne ne cessait de vagabonder et l'aînée s'énervait. « Mais tu le fais exprès ? Concentre-toi ! Tu es idiote ou quoi ? » C'est pour cela qu'il lui restait des failles ultrasensibles, facilement rouvertes lorsque quelqu'un la reprenait. À l'intérieur d'elle-même, le Parent relançait les critiques (« Tu es bête ! Tu es lente ! Tu ennues tout le monde ! »). Elle devenait encore plus sensible aux petits accrocs de la vie ordinaire. Il lui fallut un travail de psychothérapie pour, au sens figuré, envoyer balader tout cela et rester solidement dans son camp !

Un jour, après une séance de psychothérapie, elle annonça à sa famille que désormais elle ne suivrait plus leurs conseils, qu'ils ne savaient pas forcément mieux qu'elle ce qui lui convenait. Elle ne coupa pas les ponts, mais, après un temps de rébellion, elle se posa de plus en plus solidement dans sa propre identité.

C'est très souvent en psychothérapie que l'on développe ce Parent positif, que l'on apprend à affaiblir le Parent négatif intérieur dont on débusque les jugements erronés, jusqu'à, peu à peu, être régulièrement dans son propre camp !

## **Les croyances sur soi et sur les autres**

Il est vraiment possible de changer notre regard sur nous-mêmes. Notamment grâce à un Parent intérieur plus soutenant, nous pouvons acquérir une vision de nous-mêmes plus réaliste, plus positive. Évidemment, il ne s'agit pas de délirer, de prétendre qu'« en fait on est la plus belle personne du monde », mais de cesser de se focaliser sur la différence, ou du moins de la voir comme une caractéristique positive ou intéressante.

La réalité virtuelle peut aussi aider. On connaît cette façon de traiter par exemple le vertige et diverses phobies. Certains jeux en ligne peuvent constituer un bon entraînement. À force de réussir quelque chose par l'intermédiaire d'un avatar, on peut progressivement accroître la confiance en soi, se voir comme compétent sur quelque chose alors que l'on s'en croyait incapable. Il faut toutefois bien choisir le jeu et ne pas tomber dans une forme d'addiction, où la réalité vraie semble moins intéressante que cette réalité virtuelle.

Donc, changer la vision de soi, ou bien... positiver cette représentation de soi, sans nécessairement la changer !

Quand Karine a commencé sa psychothérapie, elle avait tellement honte d'elle-même qu'elle tâchait de se cacher derrière son rideau de longs cheveux. Son rêve était de pouvoir sortir vraiment cachée - invisible ou bien la tête

dans un sac. Son physique n'avait rien d'épouvantable : un peu d'acné, un léger surpoids. Mais elle se sentait monstrueuse et songeait parfois au suicide, trouvant que le monde serait mieux sans elle. Ce sentiment d'être différente, inférieure, indigne, venait peut-être du fait d'avoir perdu sa mère par suicide, à l'âge de 14 ans. Ou bien des années précédant ce décès, quand sa mère, trop malade psychologiquement, l'agressait et la critiquait. En tout cas, une bonne partie de son travail thérapeutique consista à lui donner une vision réaliste d'elle-même. La guérison, pour elle, ne consistait pas à devenir quelqu'un d'autre, à éliminer une hypothétique différence, mais à se voir plus clairement et savoir qu'elle était une jeune femme « normale ».

Dans le cas de Karine, il n'y avait pas de « vraie anomalie » (sauf dans la mesure où aucun de nous n'est « vraiment normal » !). Cela ne l'empêchait pas de se sentir différente, d'avoir un scénario d'anormale, de personne indésirable. Car c'est bien là que réside le plus souvent le sentiment douloureux de différence : dans la vision de soi, dans le scénario de vie.

La vision de soi plus positive s'accompagne en général d'une vision positive d'autrui. Au lieu de s'attendre à être constamment agressé, on finit par savoir que la plupart des gens ne sont pas malveillants, nombre d'entre eux sont même heureux d'aider !

La psychanalyste anglaise Marion Milner résume ainsi une partie des conditions permettant de vivre bien, en citoyen d'une vraie démocratie : « [...] la croyance d'une personne en quelque chose de bon à l'intérieur ou à l'extérieur d'elle-même, qui va l'aider à “tenir bon” en face des difficultés, des problèmes, de la douleur, ou de la perte, au lieu de “partir en morceaux”. »

## Nos comportements changent

Un travail assez similaire peut concerner les familles de personnes handicapées : revendiquer leur droit d'être là, avec leur membre de la famille porteur de handicap. Comme dans le livre *S'adapter*, ce n'est pas forcément la personne porteuse de l'anomalie qui en souffre consciemment ; en tout cas la famille qui l'entoure, elle, porte un lourd fardeau.

Une plus grande attention est portée actuellement aux aidants, et c'est heureux. Le mardi 26 juillet 2022, la chaîne France Info consacrait un sujet aux parents et aidants concernés par le handicap infantile. Après avoir décrit le malaise des gens qui le croisent avec sa fille, un père dit éviter par exemple les restaurants à cause de ces regards. Mais un autre, « guéri » pourrait-on dire, affirme « maintenant on n'en a plus rien à faire, on est juste là avec notre fille ». Un autre résultat positif vient d'une mère affirmant être « parent d'enfant extraordinaire ». « Extraordinaire », voilà un adjectif intéressant pour remplacer « anormal, bizarre, étrange » ! En sa fille elle a l'impression d'avoir « trouvé un trésor », elle affirme avoir à présent beaucoup plus confiance en elle, être beaucoup plus forte.

Ces exemples inspirants illustrent à quel point une image de soi, ou image d'un proche qui rejaillit sur soi, peut évoluer en positif. Changer, « guérir », dans ce cas, ce n'est pas « rentrer dans la norme », c'est vivre bien avec ce que l'on est ou ce que l'on a.

Prenons une mère hypothétique, appelons-la Marie. Elle a trois enfants dont une petite Carine affectée de tics bruyants (syndrome de Gilles de la Tourette), elle gesticule et pousse des cris, lance des gros mots.

Croyances : « ma fille est un trésor et je suis une mère forte » (à la place d'anciennes croyances, par exemple « ma fille n'est pas normale, c'est ma faute, je n'arrive pas à bien gérer »).

Comportements entraînés par ces croyances : Marie s'organise pour aller où elle veut avec sa famille, montre à sa fille handicapée les choses intéressantes, s'enthousiasme avec elle (avant de guérir ses croyances : Marie restait le plus possible à la maison avec sa fille ; en cas de sortie, elle essayait de garder l'enfant aussi silencieuse que possible, ne répondait surtout pas à ses cris de joie intempestifs pour éviter de l'exciter).

Fantasmes : maintenant, en pensant à une sortie en famille, Marie imagine des moments agréables, des contacts sympathiques, des jeux pour sa fille et ses autres enfants. Elle sourit d'avance.

## **Des souvenirs d'un genre nouveau**

Le résultat de ces changements de croyances et de comportements : face à cette famille bien vivante, la plupart des gens sont aimables et souriants. De temps en temps quelqu'un qui ne comprend pas fronce les sourcils, éventuellement même une personne peut grommeler voire lancer : « Un enfant comme ça, faut le garder à la maison ! » Mais au lieu d'être honteuse face à de telles réactions, Marie se dit que c'est le problème des grincheux ignorants, elle se félicite de ne pas cacher sa petite Carine, de ne pas priver ses deux autres enfants de sorties joyeuses. Elle a cessé de prendre pour « preuves » les éventuelles réactions négatives d'autrui. Si l'on croise quelqu'un qui émet une remarque désagréable sur notre apparence, cela prouve surtout que cette personne est dépourvue de certaines qualités humaines !

Certes, cela confirme que ma différence se voit, mais je n'ai pas à prendre en moi, comme blessure, une remarque désagréable.

Avant d'être « dans son camp », Marie aurait probablement retenu surtout la critique du grincheux critiquant sa fille. Elle aurait eu honte et en aurait conclu : « Décidément, il ne faut plus que je sorte avec Carine, elle gêne trop les gens. » Maintenant, si quelqu'un discute avec elle et lui demande ce qui se passe pour sa fille, elle n'en est plus blessée, ni honteuse. Elle n'aime pas forcément cela, préfère peut-être passer inaperçue, mais elle n'en conclut plus qu'elle est en tort et devrait tout faire pour cacher le problème de sa fille.

### **Notre histoire change : les souvenirs anciens prennent un sens nouveau**

La thérapie narrative<sup>1</sup> propose de redevenir l'auteur de son histoire de vie, en réécrivant la signification accordée aux épreuves vécues. Notre passé reste le même bien sûr, mais notre histoire change de sens, en revisitant les événements du passé à la lumière de ce que l'on sait de soi maintenant. Ces événements prennent une nouvelle signification.

Par exemple, si à 30 ou 50 ans, on reçoit un diagnostic de surdoué, de dys..., cela entraîne souvent un immense soulagement : voilà qui explique ce qui m'est arrivé ! Cette approche, comme l'analyse transactionnelle avec le travail sur le scénario de vie, vise particulièrement à « dépathologiser » les différences et à restaurer l'autonomie et l'estime de la personne.

---

1. Voir Crettenand et Soullignac en bibliographie.

En psychothérapie, on revit souvent de la colère contre les gens qui dans le passé nous ont jugés ou rejetés au lieu de nous comprendre et de nous aider. Lorsque cette colère remonte, il ne s'agit pas en général d'aller l'exprimer directement à ces personnes ! Aller crier contre ses parents, ses anciens profs... mauvaise idée ! Ils risquent de renouveler l'agression ou d'en concevoir une blessure disproportionnée, pour laquelle on pourrait culpabiliser... En revanche, on peut le faire imaginativement notamment chez le psy, ou bien avec le soutien d'une autre personne de confiance. Le but est d'arriver à rendre symboliquement aux personnes négatives leurs jugements ou critiques, en un sens à se détoxifier de ce que l'on peut avoir « avalé » comme critique et vision de soi. Il faut que ça sorte, que l'on n'y croie plus ! Tout cela contribue à mettre le Parent intérieur dans notre camp, et à modifier les croyances sur soi, à se voir comme une personne digne au lieu de quelqu'un d'anormal.

### **La position de vie**

En deuxième partie, il a été question de la position de vie, et de la tendance soit à laisser notre différence nous mettre en infériorité (position  $-/+$ ), soit à compenser en essayant de nous sentir supérieurs (position affichée  $+/-$ ). Il peut être intéressant, voire nécessaire, de passer en position rebelle, avant de pouvoir s'installer confortablement dans la posture  $+/+$ . Quand on se rebelle, on est en  $+/-$ , par exemple en protestant, à haute voix ou dans son for intérieur. « Non mais pour qui ils se prennent, ces normaux, à vouloir imposer leur façon de vivre ! ? » En rébellion, on est dans son camp !

Très souvent, un groupe de personnes qui ont été plutôt méprisées passent par une telle rébellion, et affichent à leur tour une sorte de mépris. On a vu cela il y a environ une décennie avec les introvertis : les sites en ligne décrivaient parfois avec agressivité ou avec dédain ces pauvres extravertis tellement en demande de contact, agissant avant de réfléchir comme des chiens fous ! Puis, peu à peu, le balancier s'équilibre. On a été coincé d'un côté, avant de pouvoir se poser vers le milieu, l'aiguille part loin de l'autre côté.

En fait, la clé, pour ce problème, comme pour la plupart des problèmes abordés en psychothérapie, consiste à se sentir le plus souvent possible dans la position dite +/+, « Je suis OK / vous êtes OK ». C'est-à-dire que je ne me juge pas avec ma différence, et je ne vous trouve ni meilleurs ni moins bons que moi, vous autres qui me faites face.

Bon, c'est une façon d'être un peu idéale. En réalité, nous connaissons tous des moments où nous nous sentons un peu en échec, un peu mal à l'aise (- / +), d'autres où nous trouvons que les gens autour de nous ne comprennent rien, qu'ils sont un peu lents ou insensibles (on les juge, alors on est en + / -). C'est « normal », si j'ose employer encore cet adjectif. Mais on peut viser le +/+, comme une boussole indiquant le nord, en l'occurrence une sorte d'égalité de principe. Ni meilleur, ni moins bon. J'ai autant de valeur que vous, ni plus ni moins. Et avec un scénario largement assoupli, rendu plus positif, on a de grandes chances de vivre souvent cette position idéale !

## Un bel exemple d'évolution

James Robinson<sup>1</sup> est devenu cinéaste, malgré un strabisme qui entraîne un problème de vision assez conséquent (en raison d'un dysfonctionnement dans l'aire visuelle du cerveau, ses deux yeux refusent de se coordonner). Il voit très bien de l'un, ou de l'autre, mais jamais des deux, ensemble. Il appelle ses yeux des yeux de baleine, car ce grand mammifère ne peut voir que d'un côté à la fois, avec ses yeux placés de part et d'autre du crâne. C'est assez embêtant pour juger de la profondeur de ce qui est vu, car c'est grâce à la coordination de nos deux images, droite et gauche, que nous pouvons percevoir en trois dimensions. Sans cela, on commet un certain nombre de maladresses, comme passer à côté de la main qu'on vous tend, verser une boisson à côté du verre...

On peut noter que James Robinson a choisi le terme « yeux de baleine » car « les gens aiment les baleines ». Ce n'est pas une insulte qu'il s'applique à lui-même, mais plutôt une façon affectueuse de décrire ses yeux divergents.

Cela a commencé tôt car dans sa famille, qui semble très aimante, on était déjà très gêné et on évitait absolument de mentionner le problème de ses yeux. « Est-ce que ça me rend laid ? », s'enquérissait-il. « Non, ce n'est pas laid, tu es juste différent », affirmait sa mère.

On a le cas d'une famille positive qui n'a pas infligé de souvenirs blessants à James. Mais comme personne ne savait comment parler

---

1. Il a créé une série de petits films pour nous faire découvrir sa vision du monde, puis celle de trois autres personnes, dans la série *Adapt-Ability* du *New York Times* en ligne (voir bibliographie).

de son problème, le sujet fut tout simplement évité. C'est moins cruel, mais l'enfant risque alors d'imaginer que son apparence est trop horrible pour que l'on puisse en parler.

James Robinson a d'abord tout tenté pour arriver chez les « normaux ». La métaphore qu'il propose est que les « différents » sont dans l'océan, et les « normaux » sur un navire. Ces derniers, généreusement, veulent à toute force faire monter les différents à bord ! Docilement, James a donc scrupuleusement exécuté nombre d'exercices quotidiens. Il est même passé par la chirurgie, et ses yeux ont été bien alignés en apparence. Mais à l'intérieur du cerveau, la jonction n'était pas faite, les deux yeux ont continué de travailler chacun pour soi, et peu à peu se sont écartés de nouveau, rendant de nouveau apparent son strabisme divergent.

Il est donc passé par la case « réparer », s'efforçant de devenir « normal ». Renoncer à cela a nécessité un temps de « deuil », pour arriver à accepter que son regard ne changerait pas, et qu'il devrait toujours composer avec un certain handicap visuel.

Aujourd'hui, après « des milliers d'humiliations », il prend le parti de se faire comprendre. « Parlez-moi ! », réclame-t-il. Et il a trouvé des moyens techniques pour nous faire voir le monde comme lui le voit. « Notre société, typiquement, fait beaucoup d'efforts pour que les gens différents voient comment ce serait d'être normaux. Mais rarement l'opposé : pousser les gens qui se considèrent comme normaux à imaginer comment ce serait s'ils étaient différents. Si vous venez sous la surface [toujours dans sa métaphore de l'océan], vous verrez que je me suis adapté. En fait, je n'ai pas de problème avec ma façon de voir. Mais juste avec la façon dont je suis vu. »

Une fois en paix avec sa situation, James Robinson revendique une vraie place parmi les autres. Il veut que les gens fassent l'effort de se mettre à sa place, au lieu d'avoir constamment à faire lui-même l'effort de s'adapter à la majorité.

Ce qui lui manque, dans la vie, c'est une vraie connexion. Il veut que les gens cessent de marcher sur des œufs face à lui, qu'ils lui parlent, qu'ils regardent l'œil qui les regarde, quitte à devoir passer à l'autre œil quand c'est ce dernier qui se focalise. Qu'ils ne s'imaginent pas que, parce qu'un des yeux divague, lui-même n'est pas présent. Il est là. « En fait je ne suis pas une baleine. Je vis dans votre monde, c'est pour ça que j'ai besoin de votre aide pour surmonter cette distance. » Et surtout, conclut-il : « Comprenez que ce qui pour vous provoque quelques secondes de malaise, c'est un moment donné dans une vie entière de petits moments nous donnant l'impression d'être à cent mètres sous la surface de l'eau, alors qu'on est à un mètre de vous. À attendre la connexion. »

C'est une leçon tellement importante ! Ce cinéaste nous dit comment ne pas le laisser sur le côté de la route, comment communiquer réellement avec lui. Je pense que tous les différents sont ainsi surtout désireux de cela : que l'on se donne la peine parfois de les rejoindre là où ils sont, plutôt que d'attendre qu'ils deviennent pareils à nous, ou bien de les dédaigner.

Une des personnes qu'il a interviewées pour sa série *Adapt-Ability*, John Hendrickson, offre aussi un bel exemple de gestion multiple de son problème de bégaiement. Il a essayé des traitements, trouvé un praticien qui a inventé un traitement innovant et prometteur. Il a employé les stratégies de nombreux bègues : remplacer un mot

par un autre sur lequel on n'achoppera pas, se taire au besoin. Il a enquêté sur les porteurs de ce handicap invisible (mais audible dès que la personne s'exprime), interviewé Joe Biden sur son bégaiement dans un article devenu célèbre aux États-Unis dans la prestigieuse revue *The Atlantic*. Comme il y évoquait ses propres démêlés avec cette difficulté, il a reçu des centaines de lettres de lecteurs se débattant eux aussi avec le bégaiement. Finalement, il a écrit un livre<sup>1</sup> où il relate les péripéties douloureuses accompagnant ce trouble pour lui : harcèlement scolaire, addiction, dépression, isolement ; et brosse le portrait d'autres personnes bègues. Dans une newsletter du *New York Times*<sup>2</sup>, il conclut : « Je me suis caché de mon bégaiement pendant des décennies, et il est encore nouveau pour moi de m'autoriser à bégayer ouvertement. [...] Je ne suis pas arrivé à être parfaitement zen avec mon bégaiement, je ne le serai peut-être jamais. J'évite encore certaines situations car je lutte contre ma honte. Mais je suis convaincu que les gens sont bons au fond, et qu'il nous faut juste, à tous, nous exercer à la patience. »

Il recommande aux non-bègues de ne pas chercher à sauver ceux qui bégaiement. Si nous croyons les aider en terminant leurs phrases, en fait nous les infantilisons. Si nous les félicitons de terminer leurs phrases eux-mêmes, c'est là encore dévalorisant. Il demande simplement que nous leur parlions comme à n'importe qui d'autre, en les regardant dans les yeux, en sachant que l'échange prendra un peu plus de temps mais qu'il ne manquera ni de sens ni de substance.

---

1. *Life on Delay*, voir bibliographie.

2. « The Morning », 29 août 2022, voir bibliographie.



# Conclusion

## Célébrons nos différences

Certaines différences limitent vraiment nos possibilités, mais la plupart des différences constituent en fait la richesse de la tapisserie humaine. Chacun d'entre nous, chacun de nos traits, « normaux » ou « différents », contribue par sa touche unique de couleur à l'harmonie du tableau d'ensemble.

Alors que pouvons-nous viser ?

### **Être heureux**

Quel est l'objectif, au fond ? Est-ce le bonheur ? Personnellement, je vous souhaite à tous de vivre de bonnes vies, mais je n'imagine pas que nous puissions atteindre le bonheur, une sorte de nirvana dépourvu de chagrins et de contrariétés. Le bonheur, à mon sens, on ne l'atteint pas. On s'y retrouve par moments, les circonstances se conjuguent à nos souhaits et à nos caractéristiques, on est bien, en cet instant, vraiment bien... profitons-en !

Quant à la différence, elle ne rend pas forcément malheureux. Mais parfois, si. Il serait injuste de nier le poids réel que peuvent peser certaines caractéristiques difficiles à certains moments. J'ai évoqué l'accident de Philippe Croizon par exemple. De toute évidence, il ne s'est pas réveillé heureux de sa situation ! Mais des années

après s'être reconstruit, autrement, il semble être heureux au moins une bonne partie du temps.

Toutefois nombre d'exemples que j'ai cités concernaient des personnalités hors du commun. « Normal », me direz-vous, je parle de différences. Mais des personnes comme Frida Kahlo, Théo Curin, Haben Girma ou Grand Corps Malade sont dotées de qualités personnelles particulières sur lesquelles elles ont pu s'appuyer pour faire de leur malheur une richesse. Clairement, nous ne pouvons pas tous réussir à ce point notre assimilation des suites d'un accident ou d'un handicap de naissance.

Julie Dachez, qui raconte si bien dans sa BD<sup>1</sup> comment elle a appris à respecter les particularités dues à sa forme d'autisme, explique dans une interview sur YouTube<sup>2</sup> que « le risque, c'est de nous faire croire qu'une personne en situation de handicap peut tout accomplir à partir du moment où elle s'en donne les moyens. Évidemment c'est faux. Il faut faire attention à ça, et ne pas imputer l'échec ou la réussite d'une personne en situation de handicap à sa seule volonté en occultant toutes les barrières systémiques qui l'entravent au quotidien ».

Cette vision nuancée est très importante ! C'est le défaut de la psychologie positive qui pourrait nous donner à croire que nous serions tous heureux, riches et épanouis, avec un peu de volonté. Tous gagnants, pourrait-on dire. Mais en fait non, on ne sera pas tous au top, tous célèbres, riches, admirables, forts. L'idée est plutôt

---

1. *La Différence invisible*, voir en bibliographie.

2. Voir bibliographie.

de mieux vivre avec soi, de ne pas avoir à se cacher – ou surtout, ne pas penser qu'on le devrait.

Dans son chapitre du livre collectif *L'Analyse transactionnelle en pratique*<sup>1</sup>, la psychothérapeute Stephanie Oates confie à propos de son propre diagnostic de neurodiversité, à l'âge de 62 ans : « [Il] m'a énormément aidée car il m'a permis d'expliquer une vie entière d'anxiété aiguë. Aujourd'hui, plutôt que de devoir me camoufler, je suis capable de mieux gérer mes compétences et mes limites. [...] je peux choisir de dévoiler mon diagnostic si je l'estime utile. » C'est un bon exemple de dénouement positif mais pas spectaculaire. Cela ne l'a pas rendue célèbre, n'a pas transformé son existence, mais elle vit mieux. C'est ce genre de mieux-être qui est accessible à la plupart d'entre nous.

Tout ce qui peut nous rendre plus heureux est intéressant et vaut la peine d'être recherché ! La philosophe Marianne Chaillan, après avoir énuméré les scènes traumatisantes liées au COVID en 2020-2021, conclut ainsi l'introduction de son livre<sup>2</sup> : « Pour montrer comment, en dépit de tout – et c'est merveille que cela –, nous pouvons espérer connaître le bonheur. »

## Prendre sa place

Un souci pour beaucoup de gens qui se sentent différents est de ne pas trouver sa place dans le monde. C'est un aspect tellement important de l'existence ! Même un aspect fondamental de notre

---

1. Voir en bibliographie, « Oh Seigneur ne me laisse pas être incompris », (du titre si connu de Nina Simone, « *Don't let me be misunderstood* »), chapitre 8, p. 211.

2. *Où donc est le bonheur ?* (voir bibliographie).

identité. Or, une façon d'avoir une place consiste à avoir un rôle dans la société, à pouvoir contribuer, se rendre utile. Se sentir utile au lieu de se sentir différent...

Au moment où j'écris ces lignes, on annonce la mort de Mikhaïl Gorbatchev, prix Nobel de la paix, très admiré chez nous pour son rôle central dans la fin de la guerre froide, pour l'ouverture qu'il a offerte à la Russie. La plupart des journaux reprennent le fait que, mal reçu dans son propre pays, il se considérait comme « une anomalie du système ». Déjà à l'université, où il entra grâce à ses bons résultats et à son travail de paysan, il était différent, par son accent, par ses origines. Sa famille était pauvre, « presque des mendiants » dira-t-il. Enfant, il a connu la guerre, l'occupation de son village par les soldats allemands. Il a été traumatisé par la vue de cadavres humains. Étudiant, il possédait un seul costume et ne buvait pas d'alcool. Accéder aux plus hautes fonctions malgré tout cela était totalement inédit. Une anomalie du système, oui... Ne voulons-nous pas plus d'anormaux de ce genre ?

### **Du normal quand même...**

Pour moi, il reste une dimension de « normalité » qui est vraiment à conserver, une question à se poser. Non pas « Suis-je normal ? », mais « Suis-je dans mon état normal ? ». Car, autant ressembler à une norme quelconque n'est guère intéressant, autant il est bon de remarquer si quelque chose en nous change : si nous sommes plus fatigués, confus, irritables... Nous avons chacun notre état normal !

Des circonstances particulières de notre vie peuvent nous déstabiliser, nous faisant dévier de cet « état normal » qui est le nôtre. Il nous revient de prendre soin de nous-mêmes pour retrouver notre équilibre.

De même, « différent » peut devenir positif en fonction du contexte. Notamment, quand on a progressé dans l'acceptation de soi-même, on change, donc on est différent... d'avant !

## Être comme tout le monde

Euh... Je crains bien qu'il n'existe pas de « tout le monde » auquel on pourrait ressembler. Car « tout le monde » est... différent de tous les autres !

Stephanie Oates commente huit « principes de la neurodiversité » proposés par Thomas Armstrong<sup>1</sup>, parmi lesquels :

- « Les êtres humains et leurs cerveaux existent sur un continuum de compétences » : alors où placer la norme ? Il développe : « Pour la plupart d'entre nous, seules quelques hallucinations, quelques façons de s'exprimer, quelques gènes, nous séparent de la schizophrénie. Et le schizophrène n'est qu'à quelques perceptions plus typiques, quelques conversations plus claires, quelques gènes, de ce qu'on considère comme normal. » Tout comme Crettenand et Soullignac<sup>2</sup>, il veut avant tout dépathologiser les différentes variétés d'êtres humains dans leur « psychodiversité » !

---

1. Dans *The Power of Neurodiversity*, voir bibliographie.

2. Dans *La Thérapie narrative*, voir bibliographie.

- « Selon l'endroit et l'époque où vous êtes né, vous serez considéré comme handicapé ou comme doué. » S'affirmer avec sa différence, la dire, cela passe mieux à certaines époques. La nôtre est propice pour révéler un éventuel autisme ou autre côté neurodivers. De nos jours, c'est de plus en plus vu comme une particularité de la personne plutôt qu'une pathologie, alors que durant mes études de psychologie l'autisme était considéré comme une psychose infantile. D'ailleurs, les témoignages de personnes sur le spectre autistique qui ont été hospitalisées contre leur gré en psychiatrie ne manquent pas. La série *Astrid et Raphaëlle* en offre un exemple ;
- « La réussite dans la vie dépend de l'adaptation du cerveau aux besoins de l'environnement » ;
- Et inversement : « La réussite dans la vie dépend aussi de la modification de l'environnement de sorte à satisfaire les besoins particuliers de votre cerveau » (cf. construction de niche).

Ces deux derniers principes montrent bien l'interaction entre notre propre fonctionnement et notre environnement. Arriver à nous adapter à ce qui nous entoure constitue un réel avantage pour bien vivre, mais aussi nous pouvons réclamer certaines modifications dans l'environnement et parfois choisir une façon de vivre et de nous exprimer qui nous convienne.

## **Bref, tous différents !**

Dans la sphère mentale, la plupart des caractéristiques peuvent se ranger sur un continuum, plutôt qu'en une alternative « normal » / « anormal ». Probablement la plupart d'entre nous avons

certaines aspects qui s'éloignent de la « normale » statistique, dans un sens ou dans l'autre. Un côté un peu « bête », un côté « spécialement intelligent », un côté « très sensible », un autre « très peu sensible », un côté « fou par moments », un autre « bien équilibré »...

Physiquement, on peut aussi se ranger sur un continuum en ce qui concerne certains traits. Par exemple, certains sont très robustes et d'autres un peu faiblarde (comme moi), certains sont particulièrement grands et d'autres spécialement petits, ou à peu près moyens. Mais pour certains aspects physiques, on n'a pas de continuum : on est amputé ou pas, paralysé ou pas, atteint de mucoviscidose ou d'un cancer ou pas... Toutefois, on peut vite basculer. Découvrir une tumeur, être victime d'un accident de la circulation et se retrouver en fauteuil roulant... Et on peut l'imaginer : cela développera notre empathie envers les personnes à mobilité réduite, et si le pire devait nous arriver, nous serons un peu plus préparés.

Non seulement nous avons tous des différences, mais nous devons remettre à leur place les regards critiques tant redoutés. Plus une personne est agressive dans son jugement d'une autre dont elle n'aime pas la différence, plus c'est louche. Pourquoi un tel rejet ? En général, cela provient d'une faille chez ce fameux juge. Par exemple, je lis régulièrement sur Twitter des agressions verbales contre les végétariens. Certains de ces trolls insistent, reprennent leurs attaques jour après jour, cherchant avec acharnement une réaction. Deux hypothèses me viennent : soit ils s'ennuient et espèrent provoquer une bagarre pour s'occuper, soit ils se sentent un peu coupables de tant manger de viande (production mauvaise pour la planète, souffrance animale...). En tout cas, il est important

de ne pas se laisser atteindre par les attaques de ce type. De même, si l'on souffre d'une (ou plusieurs) des différences listées de façon non exhaustive en première partie, le fameux regard qui juge doit absolument être laissé de côté. Soit on l'a juste imaginé, soit il est réel, auquel cas c'est le problème du juge en question. Ce n'est pas, mais pas du tout, le problème de la personne « différente ».

On se prend à rêver d'un monde qui ne serait pas conçu pour les « normaux », avec juste une tolérance plus ou moins grande pour les différents, mais d'un monde où chacun pourrait trouver sa place, quitte à la fabriquer sur mesure !

L'idée n'est pas que nous soyons tous pareils. Nous sommes tous différents, bien sûr, et certains d'entre nous portent des différences plus handicapantes que d'autres. Mais en tout cas, nous avons tous la même valeur, quels que soient notre couleur de peau, notre degré d'intelligence ou de sensibilité, notre état de santé physique ou mentale, notre corpulence, le nombre de membres valides que nous possédons... Différents de tous pays, unissons-nous !

Ou, pour adapter le refrain d'une jolie chanson d'Enrico Macias,

« Différents de tous pays,  
Et de toutes couleurs,  
Vous avez dans le cœur  
Notre bonheur »

# Bibliographie

## Ouvrages

- Armstrong Thomas, *The Power of Neurodiversity: Unleashing the Advantages of your Differently Wired Brain* (traduction : Le pouvoir de la neurodiversité : libérez les avantages du câblage différent de votre cerveau), Da Capo Lifelong Books, 2011.
- Aron Elaine, *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (traduction : La personne hautement sensible : comment vivre bien quand le monde vous submerge), Harmony, 1997.
- Béchouche Christelle, *Le Manuel de survie de l'adulte atypique – HPI – TDAH – DYS – Ou comment s'épanouir avec un fonctionnement intellectuel et émotionnel différent*, Le courrier du livre, 2021.
- Berne Éric, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Tchou 2013 (orig. *What Do You Say After You Say Hello?*), 1972.
- Bourdeaut Olivier, *En attendant Bojangles*, Folio, 2019.
- Carrère Emmanuel, *V13 : Chronique Judiciaire*, POL, 2022.
- Chaillan Marianne, *Où donc est le bonheur ?* Equateurs, 2021.
- Ciccone Albert, Ferrant Alain, *Honte, culpabilité et traumatisme*, Dunod, 2009.

- Costaud Roro le, Crollanza Astrid di (ph.), et al., *Et pourtant... ça roule !* Éditions du Rocher, 2022.
- Crettenand Charlie, Soullignac Rodolphe, *La Thérapie narrative : cultiver les récits pour dignifier l'existence*, Chronique Sociale, 2021.
- Croizon Philippe, *J'ai décidé de vivre*, Poche, 2011.
- Curin Théo, *La Chance de ma vie : j'ai fait de ma différence une force*, Flammarion, 2022.
- Cyulnik Boris, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002.
- Dachez Julie, *Dans ta bulle : Les autistes ont la parole, écoutons-les !*, Marabout, 2018.
- Dachez Julie, *La Différence invisible* (illustré), Delcourt, 2016.
- Debray Rosine, *L'Équilibre psychosomatique. Organisation mentale des diabétiques*, Dunod, 1983.
- Dupont-Monod Clara, *S'adapter*, Stock, 2021.
- Eribon Didier, *Retour à Reims*, Flammarion, coll. « Champs essais », 2018.
- Ernaux Annie, *La Honte*, Gallimard, 1997.
- Gardner Howard, *Les 5 Formes d'intelligence pour affronter l'avenir*, Odile Jacob, 2009.
- Gaulejac Vincent de, *Les Sources de la honte*, Éditions Points, 2008 (DDB 1996 1<sup>re</sup> édition).
- Gaulejac Vincent de, *La Névrose de classe*, Hommes et Groupes Éditeurs, 1987.
- Grinberg Anouk, *Et pourquoi moi je dois parler comme toi ?*, Le Passeur, 2020.
- Hawkes Laurie, *La Force des introvertis*, Eyrolles, 2013, 2016, 2022.

## bibliographie

- Hendrickson John, *Life on Delay. Making Peace with a Stutter* (traduction : La vie sur pause. Comment faire la paix avec son bégaiement), Knopf, 2023.
- Levin Ira, *The Stepford wives* (traduction : Les femmes de Stepford), Random House, 1972.
- Little, Margaret I., *Des états-limites. L'alliance thérapeutique*, Éditions des Femmes, 1991.
- Lodge David, *La Vie en sourdine*, Le livre de Poche, 2014.
- McDougall Joyce, *Plaidoyer pour une certaine anormalité*, Gallimard, 1978.
- Midal Fabrice, *Suis-je hypersensible ? Enquête sur un pouvoir méconnu*, Pocket, 2022.
- Mr Tan, Le Feyer Diane (ill.), *Mortelle Adèle – Show bizarre !*, Bayard Jeunesse, 2021.
- Oates Stephanie, « Oh Seigneur, ne me laisse pas être incompris », chapitre 8 in Tardella Catherine et Souche Lionel (dirigé par), *L'Analyse transactionnelle en pratique : 13 études de cas*, In Press, 2020.
- Patti Marie-France, *L'Animal. Un allié, un double, un miroir*, In Press, 2019.
- Phillips Adam, *Soyons fous pour rester sains !* Payot, coll. « Désir », 2008.
- Quinodoz Danielle, *Des mots qui touchent*, P.U.F., 2002.
- Reinhardt Eric, *L'Amour et les forêts*, Folio, 2016.
- Schore Allan, *Affect Regulation and the Origin of the Self. The Neurobiology of Emotional Development* (traduction : La regulation de l'affect et l'origine du soi. Neurobiologie du développement émotionnel), Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Schovanec Josef, *Nos intelligences multiples. Le bonheur d'être différent*, Pocket, 2019.

Schovanec Josef, *Éloge du voyage à l'usage des autistes et de ceux qui ne le sont pas assez*, Poche, 2015.

Smith Steven R., Krishnamurthy Radhika (Eds.), *Diversity-Sensitive Personality Assessment* (traduction : Diagnostic de personnalité en tenant compte de la diversité), Routledge, 2018.

Souche Lionel, *7 films pour comprendre l'analyse transactionnelle*, In Press, 2023.

Steiner Claude, *L'ABC des émotions*, InterÉditions, 2019.

Thomas Herbert, *The Shame Response to Rejection*, Albabel Publishers, 1997.

Tisseron Serge, *La Honte. Psychanalyse d'un lien social*, Dunod, 1992.

Tomasella Saverio, *Hypersensibles : trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2022.

Williams Paul, *Scum*, Routledge, 2019.

Ziéglér Anne Clotilde, *Pervers narcissiques*, Solar, 2020.

## Presse

Erskine Richard, Zalzman Marilyn, « Le circuit du sentiment parasite : un modèle d'analyse », *Actualités en analyse transactionnelle*, 12, pp. 148-156, 1979 (ou *Classiques de l'AT*, 1, pp. 185-193).

Leonhardt David (& Co), « The Morning », *New York Times*, 29 août 2022.

Peut-on réparer l'humain ?, *Sciences Humaines*, n° 335, avril 2021.

## Films

Klapisch Cédric, *En corps*, film français, 2022.

Marsaud Fabien, *Patients*, film français, 2017.

Vinterberg Thomas, *Festen*, film danois, 1998.

Zlotowski Rebecca, *Les Enfants des autres*, film français, 2022.

## En ligne

Appiah Kwame Anthony, « My Wife and I Lied About Our Son's Death.

Can I Come Clean if She Won't ? » (traduction : Ma femme et moi avons menti au sujet de la mort de notre fils. Puis-je démentir, si elle n'est pas d'accord ?), *The New York Times Magazine*, The Ethicist., en ligne 9 juillet 2022 (publié le 5 juillet, mis à jour le 8 juillet 2022).

[https://www.nytimes.com/2022/07/05/magazine/lying-overdose-fentanyl-ethics.html?campaign\\_id=52&emc=edit\\_ma\\_20220709&instance\\_id=66238&nl=the-new-york-times-magazine&regi\\_id=78460207&segment\\_id=98075&te=1&user\\_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8](https://www.nytimes.com/2022/07/05/magazine/lying-overdose-fentanyl-ethics.html?campaign_id=52&emc=edit_ma_20220709&instance_id=66238&nl=the-new-york-times-magazine&regi_id=78460207&segment_id=98075&te=1&user_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8)

Bourges Julie, « Les réseaux ont changé ma vie », *Le Parisien*, Podcast Code Source avec interview.

<https://podcasts.leparisien.fr/le-parisien-code-source/202208021500-les-reseaux-ont-change-ma-vie-25-julie-bourges-grande-brulee>

Interview sur *Brut* : <https://www.youtube.com/watch?v=PEcuLRA30N8>

Carrère Emmanuel, « Le procès du 13 novembre : la fin d'une expérience unique d'effroi et de pitié », publié le 05/07/2022, chroniques de *L'Obs* entre le 7 septembre 2021 et le 5 juillet 2022.

<https://www.nouvelobs.com/attentats-du-13-novembre-le-proces/20220705.OBS60524/le-proces-du-13-novembre-par-emmanuel-carrere-la-fin-d-une-experience-unique-d-effroi-et-de-pitie.html>

Dachez Julie, interview sur YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_kaLsu5S\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=m_kaLsu5S_8)

Destin Jonathan, interview sur *Brut*.

<https://www.facebook.com/search/top?q=jonathan%20destin>

Ferber Alice, « Sous emprise : “Tout est prétexte à colères : les bagages mal rangés, la voiture griffée...” », site de *l'Obs*, le 13 août 2022.

[https://www.nouvelobs.com/societe/20220813.OBS61991/sous-emprise-tout-est-pretexte-a-coleres-les-bagages-mal-ranges-la-voiture-griffee.html?M\\_BT=71011049438543#xtor=EPR-2-\[ObsActu17h\]-20220813](https://www.nouvelobs.com/societe/20220813.OBS61991/sous-emprise-tout-est-pretexte-a-coleres-les-bagages-mal-ranges-la-voiture-griffee.html?M_BT=71011049438543#xtor=EPR-2-[ObsActu17h]-20220813)

Godin M. Leona, « *Is that ableist?* » *Good Question* (traduction : « C'est validiste, ça ? » Bonne question), Article d'opinion sur le site du *New York Times*, 16 juillet 2022.

[https://www.nytimes.com/2022/07/16/opinion/blind-ableist-language.html?campaign\\_id=39&emc=edit\\_ty\\_20220718&instance\\_id=66925&nl=opinion-today&regi\\_id=78460207&segment\\_id=98823&te=1&user\\_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8](https://www.nytimes.com/2022/07/16/opinion/blind-ableist-language.html?campaign_id=39&emc=edit_ty_20220718&instance_id=66925&nl=opinion-today&regi_id=78460207&segment_id=98823&te=1&user_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8)

Grandin Temple, « The world needs all kinds of minds » (traduction : Le monde a besoin de toutes sortes d'esprits), conférence TED.

[https://www.ted.com/talks/temple\\_grandin\\_the\\_world\\_needs\\_all\\_kinds\\_of\\_minds?rid=oeDI2FyK5g0w](https://www.ted.com/talks/temple_grandin_the_world_needs_all_kinds_of_minds?rid=oeDI2FyK5g0w)

Horiot Hugo, « Les attaques contre Greta Thunberg sont le symptôme d'une société à la pensée étriquée », France Info.

[https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/greta-thunberg/video-les-attaques-contre-greta-thunberg-sont-le-symptome-d-une-societe-a-la-pensee-etriquee-pointe-hugo-horiot\\_3638469.html](https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/greta-thunberg/video-les-attaques-contre-greta-thunberg-sont-le-symptome-d-une-societe-a-la-pensee-etriquee-pointe-hugo-horiot_3638469.html)

Podcast du *Guardian* sur l'alcoolisme exacerbé pendant le confinement : <https://www.theguardian.com/society/audio/2022/aug/05/britain-lockdown-drinking-consequences-podcast>

Robinson James, film sur les réactions des autres face à ses deux yeux non coordonnés :

[https://www.nytimes.com/2021/07/14/opinion/strabismus-vision-disability-relationships.html?campaign\\_id=39&emc=edit\\_ty\\_20220816&instance\\_id=69430&nl=opinion-today&regi\\_id=78460207&segment\\_id=101505&te=1&user\\_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8](https://www.nytimes.com/2021/07/14/opinion/strabismus-vision-disability-relationships.html?campaign_id=39&emc=edit_ty_20220816&instance_id=69430&nl=opinion-today&regi_id=78460207&segment_id=101505&te=1&user_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8)

Robinson James, sur Twitter, petit film de présentation de la série de documentaires intitulée *Adapt-Ability* (après la vie de James Robinson, celle d'une femme déficiente visuelle, d'un homme qui bégaie et d'un autre atteint de prosopagnosie, trouble qui empêche de reconnaître les visages).

[https://twitter.com/nytopinion/status/1559207748323123200?campaign\\_id=39&emc=edit\\_ty\\_20220816&instance\\_id=69430&nl=opinion-today&regi\\_id=78460207&segment\\_id=101505&te=1&user\\_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8](https://twitter.com/nytopinion/status/1559207748323123200?campaign_id=39&emc=edit_ty_20220816&instance_id=69430&nl=opinion-today&regi_id=78460207&segment_id=101505&te=1&user_id=2942b8da532d72023ab93e12c84d03d8)

Trémintin Jacques, « Éloge du voyage à l'usage des autistes et de ceux qui ne le sont pas assez, de Joseph Schovanec » (critiques de livres), *Lien Social*, 10 juillet 2014.

[https://www.lien-social.com/Eloge-du-voyage-a-l-usage-des-autistes-et-de-ceux-qui-ne-le-sont-pas-assez?id\\_groupe=8](https://www.lien-social.com/Eloge-du-voyage-a-l-usage-des-autistes-et-de-ceux-qui-ne-le-sont-pas-assez?id_groupe=8)