

CHAPITRE I

La normalité n'est pas un fait, c'est une
moyenne imposée

« Ce n'est pas normal de vivre comme ça. »

La phrase tombe rarement comme une accusation officielle. Elle arrive plutôt au détour d'une conversation, avec ce mélange de surprise, d'inquiétude et de jugement que les gens savent produire quand ils veulent corriger sans avoir l'air de commander.

Elle peut viser n'importe quoi.

Une femme qui ne veut pas d'enfant. Un homme qui ne conduit pas. Une personne malade qui ne sort pas assez. Une adulte qui vit encore dans un logement jugé trop petit. Quelqu'un qui refuse de courir après une carrière. Quelqu'un qui travaille à temps partiel, qui dort à des heures irrégulières, qui n'a pas de couple stable, qui ne veut pas acheter, qui ne supporte pas les repas de famille, qui ne répond pas aux messages tout de suite, qui n'a pas l'énergie de jouer la personne disponible.

« Ce n'est pas normal. »

La phrase a l'air de constater. En réalité, elle classe.

Elle ne dit pas seulement: « je remarque un écart ». Elle dit: « cet écart demande une explication ». C'est là que la normalité révèle sa vraie fonction. Elle ne se contente pas de décrire ce qui est fréquent. Elle transforme ce qui est fréquent en référence, puis la référence en mesure de légitimité.

Il y a une différence entre dire: « la plupart des gens vivent ainsi » et dire: « il faudrait vivre ainsi pour être considéré comme stable, adulte, raisonnable ou crédible ». La première phrase décrit une majorité. La seconde prépare un contrôle.

C'est une glissade très propre. Presque élégante. Le genre de glissade que personne ne remarque parce qu'elle a lieu dans le langage ordinaire.

On commence avec une observation statistique: beaucoup de gens suivent un parcours scolaire standard, cherchent un travail stable, construisent un couple durable, habitent un logement conforme, se rendent disponibles pour leur famille, leur emploi, leurs obligations. Puis cette observation devient un modèle. Puis le modèle devient une attente. Puis l'attente devient un jugement. Et enfin, celui qui s'en écarte doit expliquer pourquoi il n'est pas simplement en train de rater sa vie.

La normalité adore se déguiser en fait.

Elle dit: « c'est comme ça ». Elle ne précise pas toujours que « comme ça » signifie souvent: comme la majorité visible, comme les institutions savent le gérer, comme les familles savent le raconter, comme les entreprises savent l'utiliser, comme les formulaires savent le classer. Ce qui est normal n'est pas seulement ce qui arrive souvent. C'est ce qui est devenu facile à administrer.

Le parcours institutionnel en donne une illustration simple: une trajectoire devient normative lorsqu'elle sert moins à organiser qu'à mesurer la valeur de ceux qui la suivent. L'enjeu ici n'est pas de refaire l'analyse de la formation scolaire, mais de montrer comment les étapes reconnues deviennent des preuves sociales de sérieux.

Le travail stable est présenté comme une preuve de sérieux. Là encore, rien d'absurde en soi. Avoir un revenu régulier, une sécurité matérielle, une place claire dans l'organisation sociale peut

être une nécessité réelle. Mais lorsque le travail stable devient la seule preuve acceptable de responsabilité, tout autre rapport au travail devient suspect.

Celui qui refuse une carrière classique doit expliquer. Celui qui alterne des périodes d'activité et de retrait doit expliquer. Celui qui travaille depuis son lit à cause de douleurs chroniques doit expliquer. Celui qui ne peut pas être disponible à heures fixes doit expliquer. Celui qui veut travailler moins pour préserver sa santé doit expliquer. Celui qui ne veut pas faire de son emploi le centre moral de son existence doit expliquer.

La norme ne dit pas toujours : « tu dois travailler ainsi ». Elle dit : « si tu ne travailles pas ainsi, il va falloir rendre ton existence compréhensible ».

C'est plus doux. Et beaucoup plus efficace.

Le couple durable fonctionne de la même façon. Une relation stable peut être un lieu d'attachement, de soutien, de construction. Elle peut aussi devenir une case de respectabilité. Être en couple rassure les autres. Cela donne une forme. Cela produit une histoire facile : quelqu'un a été choisi, quelqu'un partage sa vie, quelqu'un n'est pas seul, donc tout semble à peu près en ordre. Le célibat durable, lui, suscite vite des théories. On ne demande pas toujours aux gens en couple pourquoi ils le sont, même lorsque leur relation ressemble à une lente négociation avec l'ennui. On demande en revanche très facilement à une personne seule pourquoi elle l'est encore.

La majorité sert alors de preuve. Beaucoup de gens veulent vivre en couple, donc le couple devient la trajectoire supposée. Beaucoup de gens veulent des enfants, donc l'absence d'enfant devient une anomalie à interpréter. Beaucoup de gens cherchent un logement stable, donc la mobilité devient instabilité. Beaucoup de gens rêvent d'acheter, donc ne pas vouloir posséder devient un manque d'ambition ou une immaturité. Beaucoup de gens acceptent de se rendre disponibles, donc poser des limites devient de l'égoïsme.

La normalité ne frappe pas fort. Elle demande seulement : « pourquoi pas comme les autres ? »

Cette question paraît raisonnable. Elle est souvent violente.

Parce qu'elle inverse la charge de justification. Celui qui suit le modèle dominant n'a presque jamais à défendre la structure de son choix. Il peut dire : « j'ai acheté », « je me suis marié », « j'ai trouvé un poste », « on essaie d'avoir un enfant », « je fais des heures », « je n'ai pas le choix », et tout le monde comprend. Les phrases sont prêtes. Les catégories existent déjà. Les regards savent où ranger l'information.

Celui qui ne suit pas ce modèle doit produire une note explicative.

Pourquoi tu ne veux pas d'enfant ? Pourquoi tu ne cherches pas un meilleur poste ? Pourquoi tu ne conduis pas ? Pourquoi tu vis encore là ? Pourquoi tu n'achètes pas ? Pourquoi tu refuses les réunions après dix-huit heures ? Pourquoi tu ne viens pas aux repas ? Pourquoi tu n'as pas l'air motivé ? Pourquoi tu ne réponds pas plus vite ? Pourquoi tu compliques ?

La normalité distribue un privilège rarement nommé : le privilège de ne pas être interrogé.

L'enjeu n'est pas de prétendre que toute interrogation est oppressive. Les autres peuvent poser des questions par curiosité, par affection, par inquiétude sincère. Mais une question devient normative lorsqu'elle ne cherche pas vraiment à comprendre. Elle cherche à ramener. Elle ne dit pas : « explique-moi ton monde ». Elle dit : « explique-moi pourquoi tu n'es pas revenu dans le nôtre ».

Il faut donc distinguer trois niveaux : la moyenne, la norme, l'obligation invisible.

La moyenne décrit ce qui arrive fréquemment. Elle peut être utile. Il est utile de savoir qu'une majorité d'individus suit tel parcours, adopte tel comportement, habite tel type de logement, travaille selon tel rythme. Une moyenne permet de comprendre une tendance. Elle n'a pas, en elle-même, le pouvoir de juger.

La norme commence lorsque cette fréquence devient une attente. Ce n'est plus seulement « beaucoup de gens font cela ». C'est « cela devient le modèle attendu ». La norme oriente les comportements. Elle propose des repères, parfois nécessaires, parfois étouffants. Elle dit ce qui sera reconnu rapidement et ce qui demandera un effort d'interprétation.

L'obligation invisible apparaît lorsque l'écart devient coûteux sans être interdit. Personne ne t'empêche officiellement de vivre autrement. Mais tu paies par la justification permanente, la suspicion, la honte, la fatigue, la réputation, l'exclusion douce, l'incompréhension répétée. On ne t'empêche pas d'être différent. On rend simplement cette différence administrativement, socialement ou émotionnellement plus chère.

C'est cette troisième zone qui intéresse ce livre.

La normalité moderne fonctionne souvent sans loi explicite. Elle n'a pas besoin de rendre un choix impossible. Il suffit qu'elle le rende pénible à défendre.

Prenons la santé fonctionnelle. Dans beaucoup de situations sociales, le corps supposé normal est un corps disponible. Il peut se lever, sortir, répondre, se déplacer, travailler, s'adapter, supporter le bruit, gérer l'imprévu, tenir une conversation, remplir un formulaire, attendre dans une file, sourire à un guichet, rester performant même lorsqu'il est fatigué. Ce corps est tellement présumé qu'on ne le voit plus. Il est la norme de base.

Les personnes qui vivent avec un handicap invisible, une maladie chronique, une fatigue sévère, des douleurs fluctuantes ou une fragilité non spectaculaire connaissent l'autre côté du dispositif. Leur réalité n'entre pas proprement dans le scénario. Elles doivent expliquer pourquoi elles ne peuvent pas venir, pourquoi elles annulent, pourquoi elles ne travaillent pas « normalement », pourquoi elles ont besoin de repos, pourquoi elles semblent capables un jour et incapables le lendemain.

Ici aussi, la norme n'a pas besoin de nier frontalement leur situation. Elle peut simplement exiger qu'elle soit prouvée, répétée, clarifiée, rendue acceptable. La santé fonctionnelle devient la moyenne imposée. Celui qui ne s'y conforme pas doit produire un dossier invisible avant d'être cru.

C'est la même logique avec l'apparence sociale. Être présentable, maîtrisé, souriant, proprement vêtu, capable de jouer les codes, de parler au bon moment, de ne pas trop montrer sa fatigue, sa pauvreté, sa douleur, son désordre, devient une condition d'accès à la crédibilité. Le monde ne demande pas seulement aux individus d'exister. Il leur demande d'avoir une forme qui rassure.

La productivité est l'un des lieux les plus visibles de cette pression. Dans beaucoup de milieux, être occupé est devenu une preuve de valeur. Celui qui dit « je suis débordé » peut recevoir de la compassion, mais aussi une forme de respect. Celui qui dit « je ralentis » suscite davantage de malaise. Il faut alors justifier le ralentissement par un accident, une maladie, une urgence, un

burn-out bien certifié, une raison suffisamment grave pour être acceptée. Le repos simple paraît suspect. L'indisponibilité choisie devient presque une insolence.

La norme productive transforme une capacité variable en devoir moral. Il ne suffit plus de faire ce qui est nécessaire. Il faut montrer que l'on est engagé, réactif, adaptable, motivé. La disponibilité devient un signe de sérieux. Répondre vite, accepter plus, rester joignable, absorber les demandes, ne pas avoir trop de limites: tout cela se présente comme professionnalisme. En réalité, cela fabrique des individus utilisables.

Une personne qui pose des limites dans ce cadre n'est pas nécessairement accusée directement. On la dira moins investie. Moins souple. Moins fiable. Pas assez dans l'esprit d'équipe. La sanction n'a pas besoin d'être spectaculaire. Il suffit d'un classement discret dans la catégorie des gens « compliqués ». Le mot est vague, donc très pratique. Il permet de punir sans argumenter. « Compliqué » signifie souvent: ne se laisse pas réduire assez vite.

La majorité visible devient ainsi une arme silencieuse. Si tout le monde répond le soir, ne pas répondre devient un écart. Si tout le monde accepte les réunions inutiles, refuser devient une marque de rigidité. Si tout le monde se rend disponible pour la famille, poser une limite devient de l'ingratitude. Si tout le monde sourit malgré la fatigue, ne pas sourire devient un problème d'attitude. Si tout le monde consomme certains signes de réussite, ne pas les vouloir devient une bizarrerie.

Il faut faire attention à ce point: la majorité n'est pas coupable d'exister. Ce serait absurde. Le fait qu'une pratique soit fréquente ne la rend pas oppressive par nature. Beaucoup de comportements majoritaires répondent à des besoins réels. Le travail stable peut protéger de la précarité. Le couple peut soutenir. Le logement conforme peut offrir de la sécurité. Les routines peuvent éviter l'effondrement. Les normes de politesse peuvent empêcher que chaque échange ressemble à un duel d'ego en milieu fermé.

L'enjeu n'est pas que beaucoup de gens choisissent une forme de vie. Le problème commence quand cette forme devient la seule vie réputée raisonnable.

C'est cette transformation qu'il faut apprendre à repérer. La normalité se durcit souvent par étapes. D'abord, elle rassure. Puis elle recommande. Puis elle attend. Puis elle juge. Puis elle exclut sans le dire.

À ce stade, le mot « normal » n'est plus une description. C'est une frontière.

De l'autre côté de cette frontière se trouvent les vies qu'il faut expliquer: les corps qui ne fonctionnent pas comme prévu, les parcours qui ne montent pas en ligne droite, les relations qui ne ressemblent pas aux brochures, les ambitions qui ne se traduisent pas en carrière, les fatigues qui ne se voient pas, les refus qui ne sont pas assez polis, les solitudes qui ne demandent pas à être réparées, les modes de vie qui ne produisent pas les bons signes extérieurs.

Le plus efficace, dans ce dispositif, est qu'il se présente rarement comme une violence. Il ressemble à du bon sens.

« Il faut bien travailler. »

« Il faut bien se poser. »

« Il faut bien penser à l'avenir. »

« Il faut bien faire des efforts. »

« Il faut bien être réaliste. »

« Il faut bien vivre comme tout le monde. »

Chaque phrase peut contenir une part de vérité. C'est précisément ce qui la rend dangereuse lorsqu'elle sert à fermer la discussion. Le bon sens est rarement entièrement faux. Il est souvent partiel, situé, intéressé, usé par la répétition. Il prend un morceau du réel et le présente comme totalité.

Oui, il faut souvent travailler pour vivre. Non, cela ne signifie pas que toute forme de travail stable soit une vocation morale. Oui, il faut parfois penser à l'avenir. Non, cela ne signifie pas qu'il faille sacrifier toute existence présente à un scénario conforme. Oui, il faut faire des efforts dans une vie commune. Non, cela ne signifie pas que l'effort doive toujours être fourni par celui qui dérange le moins confortablement les autres.

La normalité aime les confusions utiles.

Elle confond prudence et soumission. Stabilité et immobilité. Maturité et renoncement. Adaptation et effacement. Santé et performance. Réussite et conformité. Liberté et choix parmi les options déjà validées.

Une personne peut donc croire qu'elle fait un choix parce qu'aucune interdiction visible ne l'en empêche. Mais le choix s'est formé dans un espace déjà chargé. Les modèles étaient là. Les récompenses étaient là. Les sanctions aussi. Les mots disponibles favorisaient certaines options. Les regards anticipés en décourageaient d'autres. La fatigue rendait les chemins balisés plus attrayants. L'isolement rendait l'écart plus coûteux. La peur d'être jugé immature, instable ou ingrat faisait le reste.

Le choix existe encore. Mais il n'est pas pur. Il n'arrive pas dans une pièce vide. Il arrive dans une pièce déjà meublée, avec certains fauteuils bien éclairés et d'autres tournés contre le mur.

La normalité est cet éclairage.

Elle rend certaines décisions visibles, honorables, compréhensibles. Elle en laisse d'autres dans un angle mort. Celui qui choisit la zone éclairée a l'impression d'avoir simplement été raisonnable. Celui qui regarde vers l'angle mort passe vite pour quelqu'un qui cherche les complications.

On comprend alors pourquoi la normalité n'a pas besoin d'être vraie pour devenir efficace.

Elle n'a pas besoin de prouver que son modèle est le meilleur. Elle doit seulement être assez répétée pour devenir la référence. Elle doit être présente dans les phrases familiales, les attentes professionnelles, les récits de réussite, les catégories administratives, les images publicitaires, les conversations ordinaires, les algorithmes sociaux, les formulaires, les conseils non sollicités, les peurs transmises comme de la sagesse.

À force, elle n'a même plus besoin de se défendre. Elle devient le sol.

Et quand une norme devient le sol, celui qui la questionne donne toujours l'impression de vouloir faire tomber la pièce.

C'est pourquoi les écarts produisent tant de réactions disproportionnées. Une personne qui ne veut pas vivre selon un modèle dominant ne menace pas forcément les autres. Pourtant, elle peut être reçue comme une provocation. Son existence rappelle que le modèle n'était pas une loi

naturelle, mais une option devenue dominante. Elle rappelle que ce que beaucoup appellent « normal » aurait pu être autrement.

Ce rappel est inconfortable. Il oblige à se demander si l'on a choisi ou si l'on a simplement rejoint la file au bon moment.

La plupart des gens préfèrent éviter cette question. Elle abîme les décorations.

Alors ils la retournent contre celui qui la rend visible. Ce n'est plus la norme qui doit être interrogée. C'est l'individu différent qui doit se défendre. Pourquoi ne fais-tu pas comme nous ? Pourquoi refuses-tu ce qui a rassuré tout le monde ? Pourquoi ta vie complique-t-elle notre manière de nommer la nôtre ?

La normalité ne décrit donc pas seulement une fréquence. Elle protège une organisation du regard.

Elle protège les familles contre les questions sur leurs attentes. Elle protège les entreprises contre les limites des corps. Elle protège les institutions contre la complexité des vies. Elle protège les groupes contre l'inconfort de la différence. Elle protège les individus conformes contre le doute d'avoir peut-être obéi en appelant cela choisir.

Encore une fois, cela ne signifie pas que toute norme soit mauvaise. Il serait trop facile de conclure cela et de se sentir profond à peu de frais. Certaines normes sont des accords nécessaires. D'autres sont des protections réelles. Le problème n'est pas la norme en tant que telle. Le problème est l'impunité de la norme lorsqu'elle prétend être naturelle.

Dès qu'une norme dit « je suis simplement le réel », elle mérite d'être examinée.

Car le réel est toujours plus vaste que ce qu'une moyenne peut contenir. Il y a des vies lentes, des vies contraintes, des vies mobiles, des vies brisées puis reconstruites, des vies sans couple, des vies sans enfant, des vies avec douleur, des vies avec fatigue, des vies sans carrière lisible, des vies intermittentes, des vies discrètes, des vies qui ne produisent pas de signes extérieurs de réussite, des vies qui ne rentrent pas dans les formulaires sans perdre une partie d'elles-mêmes.

Ces vies ne sont pas forcément meilleures. Elles ne sont pas automatiquement plus libres. Elles ne méritent pas d'être romantisées pour la seule raison qu'elles s'éloignent du centre. La marge n'est pas une sainteté. Elle peut être choisie, subie, fragile, féconde, douloureuse, ou simplement ordinaire autrement.

Mais elles montrent une chose essentielle : la normalité n'est pas la réalité. Elle est une version stabilisée, répétée et socialement renforcée de ce que beaucoup ont fini par prendre pour la bonne forme.

Voir cela ne libère pas immédiatement. Mais cela retire à la normalité son privilège le plus précieux : celui de ne pas être interrogée.

À partir de là, une question devient possible.

Non pas : « suis-je normal ? »

Mais : « qui a intérêt à ce que cette forme de vie soit considérée comme la mesure de toutes les autres ? »

Cette question ne détruit pas le monde. Elle abîme seulement quelques automatismes. C'est déjà un début convenable.

La normalité n'a pas besoin d'être vraie pour devenir efficace.