

CHLOÉ GONZALVEZ



Suis-je
NORMAL-E



Opportunéditions



INTRODUCTION

Il y a des pensées que l'on garde pour soi. Des comportements que l'on cache. Des émotions que l'on juge trop intenses, trop étranges, trop « hors norme ». On se demande souvent : « Est-ce normal de penser ça ? ». Et cette question, à elle seule, dit beaucoup de notre époque. Nous avons appris à douter de nos réactions, à nous comparer, à vouloir coller à une image de nous-mêmes qui serait stable, sereine, maîtrisée. Mais la réalité humaine est tout sauf constante. Elle est mouvante, changeante, parfois déroutante. Dans mon cabinet, j'entends souvent dire : « Je crois que je ne suis pas normal·e. » Et pourtant, bien souvent, ces pensées, ces émotions, ces gestes sont partagés par presque tout le monde. Nous traversons les mêmes orages mentaux, mais chacun·e dans son coin, persuadé·e d'être seul·e à les affronter. Ce livre est né de cette idée simple : remettre du commun dans ce que nous croyons isolé. Montrer que ce qui nous trouble n'est pas forcément pathologique, que nos contradictions, nos envies, nos excès, nos doutes font partie du vivant. Mais il ne s'agit pas

de tout banaliser. Parce que parfois ces pensées deviennent trop présentes, trop envahissantes. Elles cessent d'être passagères et s'installent. Elles grignotent le sommeil, la joie, la spontanéité. Elles font naître de la peur, de la honte, un sentiment d'étrangeté envers soi-même. Et c'est là que la souffrance s'invite. Non pas parce qu'on est « anormal·e », mais parce que l'esprit s'épuise à lutter contre lui-même. Dans ces moments-là, chercher de l'aide n'est pas un aveu de faiblesse. C'est une manière d'alléger le poids mental, de comprendre ce qui se joue et de retrouver de la souplesse. Beaucoup de personnes consultent pour se rassurer sur leur « normalité », et souvent, ce simple dialogue suffit à remettre du sens, à redonner du mouvement. Ce livre n'a pas pour but d'expliquer les troubles psychologiques dans le détail. Il cherche à faire une place à toutes ces pensées que l'on juge, que l'on cache, que l'on censure, et à rappeler qu'elles traversent tout le monde, sous des formes différentes. Entre la simple inquiétude et la souffrance, il y a un territoire immense : celui de l'humain. Chaque chapitre explore une facette de cette humanité partagée : le couple et la sexualité, la parentalité, les peurs et les pensées qui s'emballent, le corps et ses drôleries, jusqu'à cette ligne fine, la frontière, qui sépare ce qui passe de ce qui pèse. Vous y trouverez des mots pour comprendre, des exemples dans lesquels peut-être vous vous reconnaîtrez et, parfois, des exercices simples pour respirer un peu mieux au milieu du vacarme intérieur. Ce livre ne vous dictera pas comment être normal·e. Il vous rappellera

INTRODUCTION

simplement que vous l'êtes déjà, à votre façon, avec vos doutes, vos contradictions et vos nuances. Et peut-être qu'en le refermant, vous regarderez vos bizarreries avec un peu plus de tendresse. Parce que la plupart du temps, ce que nous prenons pour des failles, ce sont simplement des preuves d'humanité, bien que celles-ci méritent parfois d'être accompagnées par un·e professionnel·le.



NORMAL·E

L'étiquette « normal·e »

Nous avons tous tendance à nous coller des étiquettes : « je suis anxieux·se », « je suis trop émotif·ve », « je suis nul·le », « je suis bizarre »... Ces phrases semblent inoffensives, presque banales. Pourtant, elles finissent par s'imprimer profondément en nous. Elles deviennent une sorte de raccourci entre ce que l'on ressent et ce que l'on croit être. Un instant de peur se transforme en « je suis peureux·se », une erreur en « je suis incapable » et une réaction maladroite en « je suis comme ça ». Notre cerveau fonctionne ainsi : il cherche à classer, simplifier, donner du sens. Ce mécanisme est utile, il nous aide à comprendre notre environnement, à prévoir, à réagir. Mais appliqué à nous-mêmes, il peut devenir un piège. Car en cherchant à nous définir, nous finissons parfois par nous enfermer. Les étiquettes mentales sont comme des filtres : elles influencent la manière dont nous nous percevons et dont nous interprétons les situations. Si nous

nous répétons « je suis timide », nous risquons d'éviter les échanges sociaux par peur d'être jugé·e·s, et chaque hésitation viendra renforcer cette idée. Si nous pensons « je suis faible », toute émotion deviendra la preuve de notre impuissance. Plus nous nous voyons à travers ce prisme, plus il devient solide, jusqu'à nous faire oublier qu'il n'est qu'une construction. Ces étiquettes ne sont pas toujours fausses : elles traduisent souvent une part de notre expérience. Mais elles ne disent jamais tout. Elles figent là où la réalité psychique, elle, est mouvante : les émotions vont et viennent, les comportements changent selon les contextes, et une pensée ne résume jamais une personne. Être « normal·e », ce n'est donc pas correspondre à une image figée de stabilité, de calme ou de confiance. C'est pouvoir accueillir la diversité de ces états intérieurs : le courage et la peur, la joie et le doute, la force et la vulnérabilité... C'est reconnaître que l'on est traversé·e par des pensées multiples, parfois contradictoires, sans s'y enfermer. Apprendre à repérer et à décoller les étiquettes, c'est aussi faire de la place à la nuance. Car derrière « je suis nul·le » se cache souvent « je me sens déçu·e de moi ». Derrière « je suis instable » se cache « je traverse une période compliquée ». Et derrière « je suis bizarre » se cache simplement « je fonctionne différemment ». Ce travail de déconstruction n'est pas qu'un exercice intellectuel : il ouvre la voie à une relation plus apaisée à soi-même. Moins rigide. Plus juste. Plus humaine.

MESSAGE CLÉ

Une étiquette n'est pas une identité ; c'est une phrase que l'on s'est répétée trop souvent. La décoller, ce n'est pas se renier : c'est reprendre la liberté d'être différentes choses à la fois.

CLIN D'ŒIL UNIVERSEL

Nous avons tous·te·s, à un moment ou à un autre, cru à une étiquette. Même les plus confiant·e·s doutent, même les plus rationnel·le·s se jugent. Le cerveau adore coller des mots sur ce qu'il ne comprend pas ; c'est une façon de se rassurer. Mais parfois, le courage, c'est simplement se dire : « Et si je n'étais pas que ça ? »

EXERCICE PRATIQUE : « DÉCOLLER UNE ÉTIQUETTE »

Notez une phrase à votre sujet que vous vous répétez souvent. Par exemple : « Je suis trop sensible », « Je suis toujours en retard », « Je ne sais pas dire non ». Cherchez ce qu'elle cache réellement. Derrière « je suis trop sensible », peut-être se cache « je ressens intensément ». Derrière « je suis toujours en retard », peut-être « j'ai du mal à gérer mon temps quand je suis stressé·e ». Transformez la phrase en observation factuelle, pas en jugement.

Exemple : « Il m'arrive d'avoir du mal à dire non quand je crains de décevoir. » Cette reformulation redonne de la souplesse ; elle décrit un comportement plutôt qu'une identité. Répétez-vous cette nouvelle version. Petit à petit, elle remplace l'étiquette rigide par une vision plus réaliste et bienveillante.

Pourquoi on croit être bizarre

« Je crois que je suis bizarre. » C'est une phrase que j'ai entendue des dizaines de fois. Elle vient toujours après un moment de silence. Une hésitation. Un regard inquiet, parfois un rire nerveux. Ce n'est pas une confession anodine : c'est une demande d'appartenance. Nous avons tous·te·s, un jour, ressenti cette sensation : celle d'être « à côté », pas complètement en phase avec les autres, pas tout à fait « comme il faut ». On se regarde dans le miroir du monde, et quelque chose cloche. On pense trop, on ressent trop, on doute trop, on pleure pour « rien », on rit quand il ne faut pas, on s'attache trop vite, ou pas du tout. Mais cette impression d'anormalité n'est pas un trouble, c'est un signe de conscience de soi. Le cerveau humain n'est pas seulement fait pour percevoir le monde, mais aussi pour se percevoir lui-même. Il se regarde penser, se juge, se questionne. C'est ce qu'on appelle la « métacognition » : la capacité à observer son propre esprit. Et cette faculté, bien qu'extraordinaire, peut devenir douloureuse. Car dès qu'on se regarde trop, on finit par trouver un défaut. Le mental transforme la réflexion en doute, puis le doute en jugement. « Pourquoi je réagis comme ça ? », « Pourquoi je n'arrive pas à être heureux·se ? », « Pourquoi je ne suis pas comme les autres ? ». Ces questions n'ont pas de réponse simple, mais le cerveau, lui, n'aime pas l'incertitude. Alors il en invente une : « Parce que je suis bizarre. » Ce réflexe

est profondément humain. Notre cerveau est programmé pour la comparaison sociale : il évalue en permanence notre position dans le groupe. Cela vient d'un besoin archaïque de sécurité : durant la préhistoire, être exclu·e du clan, c'était mourir. Aujourd'hui, ce besoin de lien se traduit autrement : on veut être aimé·e, compris·e, intégré·e. Mais la comparaison est devenue infinie. Sur les réseaux sociaux, dans les familles, au travail, on affiche une version lisse de soi-même. Et plus on regarde les autres, plus on doute de soi. Ce sentiment d'être « bizarre » est donc souvent le reflet d'un monde qui valorise la conformité plus que la singularité. Il arrive aussi que ce sentiment s'accompagne d'une souffrance durable, d'une peur d'être différent·e au point d'être défaillant·e, d'une honte qui isole. C'est là que la frontière se dessine : celle entre le malaise ordinaire et la détresse psychique. Penser être « bizarre » est normal ; mais se sentir anormal·e au point de ne plus pouvoir avancer mérite d'être entendu. C'est dans cet espace entre les deux que ce livre se situe, celui où l'on tente de distinguer ce qui relève du vivant de ce qui appelle du soin.

Le cerveau comme machine à penser

Le cerveau est une machine fascinante mais terriblement bavarde. Il pense, même quand vous dormez. Il analyse, prévoit, rejoue, invente, commente. Chaque jour, il produit entre 60 000 et 80 000 pensées, dont la majorité

sont automatiques, répétitives et... inutiles. Pourquoi ? Parce qu'il n'a pas été conçu pour nous rendre heureux·ses, mais pour nous maintenir en sécurité. Sa mission première est d'anticiper le danger avant qu'il n'arrive. Le système limbique – le centre émotionnel – agit comme une alarme, et le cortex préfrontal – la partie rationnelle – tente ensuite d'interpréter celle-ci. Ensemble, ils forment une boucle : émotion → pensée → émotion → pensée. Ainsi, une simple tension dans la poitrine peut devenir : « Et si j'avais un problème de cœur ? », « Et si je faisais une crise d'angoisse ? », « Et si je perdais le contrôle ? ». Chaque « et si » est une tentative du cerveau pour rétablir la certitude. Mais la certitude n'existe pas. Alors il continue. Il pense encore, encore, encore. C'est le mécanisme de suractivation cognitive : quand le mental tourne à plein régime pour apaiser une émotion... qu'il entretient sans le vouloir. Le cerveau n'aime pas le vide : si nous nous ennuyons, il comble, si nous avons peur, il imagine, si nous doutons, il vérifie. Son objectif n'est pas le bonheur, mais la prévisibilité. Et quand la vie devient trop incertaine, il redouble d'activité. C'est pour cela que beaucoup de gens « pensent trop » : ce n'est pas un défaut, c'est une stratégie d'adaptation. Penser, c'est tenter de reprendre le contrôle, mais cela n'apaise pas toujours. Parfois, penser, c'est maintenir la peur éveillée. Lorsque ces pensées deviennent envahissantes, incontrôlables ou empêchent de vivre sereinement, elles quittent alors le champ du normal pour entrer dans celui du pathologique. Pas parce qu'elles

sont mauvaises, mais parce qu'elles font souffrir. Le cerveau ne devient pas fou : il sature. Apprendre à repérer ce basculement, c'est déjà une manière de se protéger. Dans ce livre, nous parlerons souvent de ces glissements : comment une pensée ordinaire peut, en s'amplifiant, devenir anxieuse ; comment un comportement anodin peut, à force d'être répété, devenir une compulsion. Comprendre cela permet d'identifier précocement les signaux faibles avant qu'ils ne s'installent et deviennent des blocages ou des schémas de fonctionnement.

Normaliser n'est pas banaliser

Dire « c'est normal » est un acte thérapeutique. Mais il faut le dire avec intention. Car normaliser, ce n'est pas balayer la souffrance ni faire taire ce qui dérange. C'est, au contraire, reconnaître que ce que l'on vit a du sens. Normaliser, c'est replacer une expérience dans l'humain. C'est dire à quelqu'un : « vous n'êtes pas seul·e à ressentir ça », « cette pensée, cette émotion, ce geste ne vous rend pas fou·lle ni mauvais·e ». Mais normaliser, ce n'est pas banaliser. Banaliser, c'est minimiser, parfois sans s'en rendre compte. C'est répondre trop vite : « Oh, ne vous inquiétez pas, tout le monde est comme ça. » Cette phrase, pourtant bienveillante, peut isoler davantage. Normaliser, c'est tendre la main. Banaliser, c'est tourner la page avant que la personne ait eu le temps de la lire. Normaliser,

c'est apaiser la honte, pas nier la douleur. C'est reconnaître la part commune de nos émotions sans effacer la singularité de ce que chacun traverse. C'est dire « ce que vous ressentez est humain » et ajouter en silence : « et si cela vous pèse, vous avez le droit d'en parler. » Ce livre ne cherche donc pas à rendre la souffrance ordinaire, mais à lui redonner une place légitime dans la normalité humaine. Parce que reconnaître que « c'est normal d'avoir peur » ne signifie pas « vous n'avez pas besoin d'aide », cela veut dire : « vous n'êtes pas anormal·e sous prétexte que vous en avez besoin. » Au fil des chapitres, cette distinction reviendra souvent : celle entre la peur qui protège et la peur qui enferme, entre la pensée qui traverse et la pensée qui domine. C'est là que réside la frontière du soin, celle qui, parfois, amène à consulter.

Mais au fond, qu'est-ce que « normal·e » ?

Le mot « normal » rassure autant qu'il enferme. Il apaise parce qu'il dit « vous n'êtes pas seul·e », mais enferme parce qu'il sous-entend qu'il y aurait une seule bonne façon d'être. Étymologiquement, « normal » vient du latin *norma*, l'équerre, l'outil du menuisier ; c'est ce qui permet de tracer une ligne droite. Mais l'humain n'est pas un meuble, il ne se mesure pas à l'équerre ; nos émotions ne sont pas des angles droits. En réalité, la normalité est une moyenne mouvante. Elle dépend de la culture, de

l'époque, du contexte. Pleurer à un enterrement est normal ici, mal vu ailleurs, rire bruyamment est acceptable dans certaines familles, inapproprié dans d'autres. Ce qui est « normal », c'est ce qui s'inscrit dans un environnement cohérent. En psychologie, on définit la normalité non pas comme l'absence de symptômes, mais comme la capacité d'adaptation. C'est la faculté de traverser les émotions sans s'y perdre, de faire face au changement sans s'effondrer, de tolérer l'incertitude sans s'y noyer. La normalité, ce n'est donc pas la stabilité absolue, mais le mouvement de retour à soi. C'est la respiration psychique : inspiration (réaction), expiration (apaisement). Mais il arrive que cette respiration s'interrompe, que les pensées deviennent étouffantes, que les émotions ne trouvent plus d'espace. Alors, ce qui était « normal » devient « trop ». Et quand le trop se répète, c'est souvent le signe qu'il faut accepter de l'aide. Ce livre ne cherche pas à expliquer pourquoi on ne va pas bien, ni à donner des recettes pour aller mieux. Il veut simplement rappeler que penser, ressentir, agir de façon étrange, excessive ou inavouable fait partie de la vie psychique ordinaire. Il s'agit aussi d'ouvrir un espace de discernement : celui où chacun·e pourra, au fil des pages, sentir la différence entre ce qui relève de la vie mentale ordinaire et ce qui mérite d'être accompagné. Il veut dire à chacun : « Vous n'êtes pas seul·e à avoir ces pensées-là. » « Vous n'êtes pas anormal·e d'avoir déjà imaginé quelque chose que vous n'oseriez jamais dire. » Ce livre est un miroir bienveillant, il met en lumière ce que beaucoup

traversent en silence ; ces idées fugaces, ces gestes instinctifs, ces contradictions humaines que l'on cache de peur d'être jugé·e·s. Il ne cherche pas à les justifier, ni à les effacer. Il cherche à dire : ils existent, ils font partie de nous, et ils ne disent pas tout de nous. Certaines personnes s'y attachent, d'autres les laissent passer. Ce qui change tout, ce n'est pas la pensée, mais la place qu'on lui accorde. Les pensées et les comportements les plus honteux ne sont pas la preuve d'une folie, mais le signe d'un cerveau vivant, imaginatif, humain. Et parfois, simplement pouvoir se dire « c'est normal », sans s'excuser, sans se cacher, est déjà un immense soulagement. Au fil des chapitres, vous trouverez des messages clés et de petits exercices introspectifs, simples mais profonds, pour vous aider à observer vos pensées autrement, à reconnaître leur caractère universel, et peut-être à leur donner un peu moins de pouvoir. Et à la fin du livre, vous trouverez quelques repères cliniques pour identifier quand la souffrance, le doute ou la peur dépassent le simple « c'est normal » et deviennent le signe qu'il est temps de consulter, de parler, de demander de l'aide.