

# Les gens bien et les fous

## Quand la gentillesse devient une norme sociale excluante

Dans une société qui valorise l'empathie performative, celles et ceux qui ne rentrent pas dans le moule émotionnel sont perçus comme dérangeants. Une réflexion sur les injonctions relationnelles, la violence douce du “care” normé, et le droit d'être autrement.

Il ne suffit pas d'avoir mal pour être compris. Dans un monde qui valorise l'équilibre émotionnel, la bienveillance codifiée et la communication non violente, **la vraie vulnérabilité dérange**. Celle qui déborde, qui ne se justifie pas, qui ne s'aligne pas sur les récits acceptables.

Dans ce contexte, une figure sociale se détache : **celle des “gens biens”**. Disponibles, à l'écoute, doux — mais surtout, conformes. Leur empathie n'est pas gratuite : elle est cadrée, valorisée socialement, parfois instrumentalisée. On y performe l'écoute plus qu'on ne la pratique réellement.

En face, se trouvent les “fous” : les trop spontanés, les fatigués, les intenses. Ceux qui ne respectent pas les codes implicites d'une convivialité bien huilée. **Trop c'est trop** — même quand ce “trop” n'est que le signe d'un mal-être profond ou d'une différence assumée.

Ces logiques s'expriment souvent dans des amitiés, des collectifs, des milieux prétendument progressistes. Les ruptures sont rarement frontales : elles prennent la forme de silences, de non-réponses, d'une mise à l'écart en douceur. **La culpabilité devient une arme relationnelle**.

Dans ces rapports, se rejoue souvent le **triangle dramatique de Karpman** : victime, bourreau, sauveur. Sauf qu'ici, tout le monde veut être sauveur. Et personne n'accepte d'être le miroir d'un malaise plus large.

Or, revendiquer le droit à l'inconfort, à l'irrégularité, à l'émotion non maîtrisée, c'est aussi **revendiquer un droit fondamental : celui d'exister autrement**. Sans être obligé de performer le bon malade, le bon ami, ou la personne “bien” selon les critères de l'époque.

Il est temps de reconnaître que la bienveillance, quand elle devient une norme, peut être un outil d'exclusion. Et que la vraie écoute commence peut-être là où cessent les codes.