

(R E) D E V E N I R
S A M E I L L E U R E A M I E (4 / 5)

EXCENTRIQUE, C'EST FANTASTIQUE

La fin, enfin, du conformisme ? Savoir exprimer et cultiver ses singularités apparaît de plus en plus comme une force et une qualité. À condition de ne pas surjouer...
Guide débridé.

PAR MARGAUX VANWETSWINKEL

En 2001, la France découvrait sur ses écrans « Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain », l'histoire d'une Parisienne qui trompe sa solitude et son spleen en injectant une dose de magie dans le quotidien de son entourage. Véritable succès dès sa sortie, le film séduit grâce à cette héroïne fantasque qui assume ses bizarreries, remède ultimes et tendres à sa mélancolie. Vingt-quatre ans plus tard, Amélie n'est plus seule au panthéon des personnages féminins excentriques. On les retrouve partout, depuis Jessica dans la série « Too much », de Lena Dunham (Netflix, 2025), à la narratrice d'« À quatre pattes », le dernier roman en date de Miranda July. Comme si l'époque glorifiait ces femmes un brin loufoques, pleinement elles-mêmes et qui ne craignent pas le regard des autres. Sur les réseaux sociaux, la figure de la « quirky girl » (« fille excentrique ») fascine – le hashtag « quirky » cumule plus de 196 000 publications sur TikTok –, tandis que des astuces sont

régulièrement partagées pour réenchanter le quotidien grâce à de petits gestes : faire une révérence quand on croise son reflet dans la glace, dire bonjour et au revoir à sa maison, s'imaginer dans une comédie musicale quand on écoute de la musique en marchant dans la rue... L'objectif ? Reconnaître et valoriser ce qui nous rend unique au monde pour s'accepter inconditionnellement.

S'AFFRANCHIR DU REGARD DES AUTRES

Après des années à tenter de devenir la meilleure version de soi-même, l'heure serait donc à une nouvelle forme de développement personnel, plus en accord avec ce que nous sommes vraiment. Il s'agit d'établir une

relation de complicité curieuse et ludique avec soi. « Être une amie pour soi-même c'est se choisir, être fidèle à soi, à ses valeurs », rapporte Emmanuelle Jay, psychanalyste et art-thérapeute. Fini le temps où l'on cherchait à entrer dans le moule à tout prix en sacrifiant sa personnalité ! Devenir amie avec toutes ses facettes, c'est accepter non seulement ses qualités, mais aussi ses défauts et ses singularités. « Cela passe par le fait de s'affranchir de ce qui est "socialement acceptable" pour aller chercher au plus profond de soi ce qui fait sens pour soi, explique Emmanuelle Jay. Ce qui questionne, forcément, le rapport à la norme, surtout pour les personnes qui ont souvent tendance à agir en fonction du regard des autres. » S'accepter dans son ensemble, c'est aussi se libérer des attentes sociales, et ouvrir la voie à une croissance émotionnelle et à des relations plus profondes. ●●●

S'ACCUEILLIR POUR MIEUX ACCUEILLIR L'AUTRE

Créer un environnement interne d'acceptation inconditionnelle favorise une meilleure compréhension de soi et des autres, ainsi que l'a théorisé Carl Rogers, pionnier de la psychologie humaniste. Cesser de se juger, c'est aussi cesser de juger autrui, créant ainsi un espace de rencontre plus authentique. « Regardez les artistes : plus ils plongent au plus profond d'eux, plus ils arrivent à toucher l'autre », abonde Emmanuelle Jay. Typiquement, les créatifs ont moins de mal à revendiquer leurs différences et à en faire une force en l'exprimant dans leur travail. Pour le commun des mortels, cela peut passer par des petits pas de côté, effectués au quotidien dans un cadre bienveillant. « Je suis quelqu'un d'introverti et de timide, mais j'ai un côté un peu fou, qui ressort uniquement quand je suis seule ou entourée de gens très proches, raconte Ève, 25 ans. C'est une facette de moi que j'aime beaucoup. » Pas question pour autant de devenir extravagante du jour au lendemain, l'idée est de voir cette quête d'authenticité comme un véritable chemin vers le bien-être, qui passe par une forme d'expression toute personnelle. Cultiver ses excentricités, c'est choisir une manière d'être au monde grâce à nos petites étrangetés, et non malgré elles. ●



LE RÉGNE AMBIGU DE L'ORIGINALITÉ

À l'ère du développement personnel et des réseaux sociaux, les singularités sont célébrées, voire encouragées. Mais cette valorisation de la différence peut aussi créer un nouveau conformisme, qui impose d'être « original à tout prix ». Au lieu de cheminer vers davantage d'acceptation de soi, on se retrouve soumis à de nouvelles injonctions : exploiter notre authenticité pour qu'elle contribue à l'image que l'on souhaite renvoyer aux autres. Ce phénomène a été maintes fois analysé, en marketing notamment, où l'authenticité est une stratégie de vente à part entière... Quitte à inventer une histoire et des codes pour se distinguer ! Si l'on veut éviter cet écueil, il convient d'aborder ces questions avec une approche ludique plutôt que performative : cultiver ses excentricités, c'est avant tout s'amuser avec soi-même et tisser une relation plus riche avec son intériorité. Ce processus démarre donc en tête à tête avec soi !

TÉMOIGNAGES MA (PETITE) BIZARRERIE

« Quand je mets mes déchets dans mon compost, j'imagine que je nourris plein de petits monstres affamés, et que toutes les bactéries me remercient. Ça me pousse à être très assidue et à en prendre soin. »
Stéphanie, 53 ans.

« Je change les paroles de chansons connues pour qu'elles soient adaptées à mon chien Claudio, et je les lui chante. Par exemple, les paroles "Caught in a Bad Romance" de Lady Gaga, sont devenues "Claudio in a Bad Romance". »
Nili, 28 ans.

« Dès que je sonne chez quelqu'un que je connais bien, je m'invente une personnalité pour avoir une voix différente dans l'Interphone. Ça ne fait rire que moi, mais j'adore. »
Manuela, 35 ans.

« Au yoga, quand j'arrive à toucher mes genoux avec mon visage, je leur fais un petit bisou. »
Lucie, 39 ans.

« Avec mes enfants, j'avais pris l'habitude de dire "salut" en espagnol aux camions et aux avions que je voyais passer. Ils ont grandi, mais, mentalement, je continue de le faire. »
Marine, 43 ans.

« J'ai acheté du colorant alimentaire et parfois j'en mets dans l'eau de mes pâtes ou dans de la pâte à crêpes. Ça me fait retomber en enfance et mon repas devient immédiatement plus sympa. »
Kim, 40 ans.

« Quand je me fais un masque pour le visage, j'allume une bougie, je mets mon peignoir et je me dis : "Bienvenue madame" dans le miroir, comme si j'étais au spa. »
Pauline, 61 ans.

PETIT GUIDE POUR DÉCOUVRIR ET CULTIVER SON EXTRAVAGANCE

Emmanuelle Jay, art-thérapeute et autrice de l'ouvrage « Ateliers d'écriture créative » (éd. Pyramyd), nous propose trois exercices créatifs visant à révéler et à cultiver nos singularités.

- 1. EXPLORATION** Sous la forme d'une liste de courses, on note toutes ces petites fantaisies qui n'appartiennent qu'à nous : rituels secrets, manies attendrissantes, obsessions décalées. On peut commencer par : « Je collectionne les... », « J'ai l'habitude de... », « Je ne peux pas m'empêcher de... ». Pour chaque formule, trouver au moins cinq propositions. L'objectif : dresser l'inventaire joyeux de vos bizarreries.
- 2. RECONNAISSANCE** Avec le même format de liste, on recense maintenant cinq choses qu'on ne ferait jamais mais qui nous paraissent drôles, cinq cours qu'on trouverait amusant de suivre, cinq attitudes qu'on adore chez les autres mais que l'on n'ose pas adopter. On termine par « Si personne ne me voyait, je... ». Sans jugement, on observe les bridages intérieurs.
- 3. DÉPASSEMENT** On commence chaque phrase avec « Demain, j'ose... », comme une promesse à soi-même. Petites ou grandes, ces résolutions deviennent des défis tendres envers nos propres limites. L'idée : transformer progressivement nos « je n'ose pas » en « j'ose enfin ». Si l'écriture n'est pas dans notre pratique, on peut réaliser ces exercices sous la forme de collages ou de dessins.

