



Oser être soi-même

écoute
entraide

L'ordre social

L'ordre social représente ce qui organise la vie en société :

- les règles ;
- les valeurs ;
- les institutions ;
- les façons de vivre ensemble, etc.

Par exemple, l'ordre social indique qu'une personne devrait :

- aller à l'école ;
- avoir un travail et un logement ;
- respecter les lois et se comporter d'une certaine manière ;
- contribuer à la société en payant de l'impôt, etc.



Les normes de la société

Une norme est une règle ou une habitude qui détermine ce qui est vu comme « normal » ou acceptable dans la société.

Normal

Une chose est « normale » **quand elle ressemble** à ce que font ou vivent la plupart des gens.

Anormal

Une chose est « anormale » **quand elle est différente** de ce que font ou vivent la plupart des gens.

Beaucoup de gens croient que ce qui est « normal » est la bonne façon d'agir, et que ce qui est « anormal » est mauvais.

Dans d'autres mots, être une personne « normale », cela veut surtout dire : faire comme tout le monde.
Faire comme les autres, ce n'est pas forcément bon ou mauvais, mais qu'en est-il lorsque cela va à l'encontre de nos besoins ou de nos valeurs ?

**Avez-vous déjà senti
qu'on vous poussait à vivre d'une façon
qui n'était pas la vôtre ?**

Les attentes de la société

Voici quelques attentes imposées par les normes sociales.

Choix de vie

- Suivre un parcours « logique » : études → travail → couple → enfants → être propriétaire.
- Faire des choix « raisonnables », « rentables » ou « sécurisants ».
- Ne pas déranger, ne pas prendre trop de place ou ne pas « sortir du cadre ».

Famille et relation

- Avoir un couple « stable » et conforme aux normes sociales.
- Être un bon parent, un bon partenaire, répondre aux attentes et aux valeurs familiales.

Travail

- Avoir un emploi « sérieux » et « stable ».
- Réussir professionnellement et valoriser la sécurité financière.
- Être une personne productive, efficace et toujours occupée.

L'horloge sociale

L'horloge sociale influence la manière dont les gens perçoivent leur propre développement et leur sentiment de réussite ou d'échec en fonction de leur âge.

Quelques attentes imposées par l'horloge sociale :

- Avoir une maison avant 30 ans.
- Avoir des enfants avant 30-35 ans.
- Avoir une carrière stable avant 40 ans.
- Prendre sa retraite vers 60-65 ans.

Suivre le rythme de l'horloge sociale peut créer du stress, faire douter de soi ou pousser à faire des choix qui ne nous ressemblent pas. Cela peut aussi mener à juger les gens qui vivent autrement. Suivre un modèle imposé lorsqu'il ne correspond pas à nos besoins peut apporter de grandes souffrances.



Les stéréotypes

Un stéréotype est une idée toute faite sur ce que quelqu'un est ou devrait être. Ce sont des raccourcis qui nous donnent l'impression de mieux comprendre les autres. Les stéréotypes ont tendance à mettre les gens dans des cases, alors que chaque personne est unique. Ils influencent nos choix, nos émotions et freinent la liberté de chacun·e de vivre à sa façon.

Quelques stéréotypes masculins

Force physique et émotionnelle :

- Doit être fort physiquement.
- Doit contrôler ses émotions, par exemple : ne pas pleurer pas, car cela démontre une faiblesse.

Leadership et ambition :

- Doit occuper des postes importants et avoir de l'ambition dans leur carrière.

Rôle de protecteur :

- Doit être le pourvoyeur des ressources financières et assurer la sécurité de sa famille.

Les stéréotypes

Quelques stéréotypes féminins

Maternité comme rôle essentiel :

- Doit correspondre au rôle maternel de faire et d'éduquer des enfants.

Rôle familial et domestique :

- Doit tenir la famille ensemble.
- Doit s'occuper du ménage, de la cuisine, des enfants, etc.

Sensibilité et soin :

- Doit agir naturellement avec douceur.
- Doit prendre soin des autres.



Les préjugés

Qu'ils soient dits à voix haute ou intégrés en silence, les stéréotypes nous suivent partout : dans la famille, au travail, à l'école et même dans nos propres pensées. On pense parfois que ces idées sont anodines, mais elles influencent profondément notre façon d'être, d'agir et de nous percevoir. Ne pas suivre les stéréotypes peut attirer des jugements de la part des autres.

Quelques préjugés masculins :

- Rester à la maison plutôt que de travailler pour s'occuper des enfants peut être jugé peu viril.
- Ne pas gagner suffisamment d'argent peut être perçu comme une faiblesse ou un échec par rapport aux attentes traditionnelles masculines de soutien financier.
- Exprimer ses émotions ou pleurer peut être jugé comme trop sensible, faible ou pas assez masculin, ce qui va à l'encontre de l'image masculine stoïque et forte.
- Ne pas être intéressé par le sport ou préférer des activités jugées féminines comme la danse ou la mode peut être moqué ou perçu comme moins masculin.
- Choisir une carrière moins prestigieuse peut être perçu comme un manque d'ambition, ce qui peut être mal vu dans une société qui valorise la position de leader.

Les préjugés

Quelques préjugés féminins :

- Affirmer ne pas vouloir avoir d'enfants peut être jugé comme égoïste, froid ou déconnecté de la « nature féminine ».
- Être une personne ambitieuse ou qui prend la parole de manière forte peut être perçu négativement, ce qui est souvent le contraire dans le rôle masculin.
- Ne pas suivre les standards de beauté ou ne pas se soucier de son apparence physique est souvent perçu comme un signe de négligence ou de manque de féminité.
- Se concentrer sur sa carrière ou de ne pas s'occuper des tâches domestiques peut être perçu comme un manque de responsabilité.

Les stéréotypes associés aux genres ne sont pas sans conséquences. Ils limitent la liberté de chaque personne d'être soi-même, de faire ses propres choix, d'explorer d'autres façons de vivre, d'aimer ou de travailler. Les stéréotypes peuvent créer de la pression, de la culpabilité et des malaises lorsqu'ils ne correspondent pas à notre réalité.

**Ai-je tendance à faire des choix
en tenant compte du jugement des autres ?**

Tracer son chemin

Être l'architecte de sa propre vie, c'est définir ses objectifs et tracer un chemin unique même si cela va à l'encontre des attentes sociales ou familiales. C'est oser dessiner un plan à son image, même quand la société propose un modèle tout fait.

Quelques pistes de réflexion

Connaissance de soi :

Identifier ses valeurs, ses passions et ses forces.

-> Qu'est-ce qui me fait vibrer ? Qu'est-ce qui a du sens pour moi ?

Autonomie décisionnelle :

Faire des choix basés sur ses envies profondes et non sur les attentes extérieures.

-> Est-ce que ce choix me ressemble ? Ou est-ce que je le fais pour suivre les autres ?

Résilience :

Accepter que sortir des sentiers battus expose au regard, au jugement et à l'inconfort.

-> Ai-je peur du jugement des autres ?

**Selon vous,
quelle est votre plus
grande qualité/force ?**



La différence

Ne pas se conformer à la norme, c'est accepter de vivre dans la différence.

Être une personne différente attire les regards et les jugements. Afin d'éviter les critiques, plusieurs personnes choisissent de suivre les normes de la société ou de vivre leur différence dans le secret.

Vivre dans la différence

Pour une personne qui se fond dans le décor de la norme et qui n'a pas l'habitude d'attirer les regards sur sa différence, faire des choix hors du commun peut être difficile et déstabilisant.

Lorsqu'une personne est visiblement différente des autres, il est plus difficile pour cette personne de suivre les normes sociales. Plusieurs personnes vivent dans la différence au quotidien et ne peuvent pas cacher leur différence.

Cela amène souvent cette réflexion chez ces personnes :

-> Je ne peux pas être comme tout le monde, qu'est-ce que je souhaiterais être comme personne ?

Quelques exemples de différences : la couleur de la peau, l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, l'apparence physique, la manière de parler, les croyances, un handicap, un comportement féminin pour un homme ou un comportement masculin pour une femme, etc.

Le jugement

Lorsqu'une personne porte un jugement envers nous, on peut avoir tendance à croire que son opinion reflète une vérité. Souvent, les jugements apparaissent lorsque quelque chose vient confronter notre vision de ce qui est normal, acceptable ou sécurisant.

Les gens portent des jugements pour différentes raisons, en voici quelques-unes :

Par peur ou insécurité

Exemple : « Elle quitte son emploi sans plan B? Moi, je ne pourrais jamais. »

Par méconnaissance ou incompréhension

Exemple : « Je ne comprends pas pourquoi il réagit comme ça, il exagère sûrement. »

Pour se valoriser ou se comparer

Exemple : « Moi, je ne ferais jamais ça. »

Par automatisme social ou culturel

Exemple : « Une vraie famille devrait fonctionner comme ça... »

Par manque d'empathie ou de recul

Exemple : « Il me semble qu'il pourrait faire un effort... »

Si le jugement n'existait pas
qu'est-ce que j'aimerais changer
dans ma vie ?

Avoir & Être

Dans un monde où les apparences prennent beaucoup de place, on valorise souvent ce qu'on possède plutôt que ce qu'on est.

L'avoir, c'est une manière de vivre où l'on se définit par ce que l'on possède :

une grande maison, une voiture de luxe, un travail de prestige, une belle apparence physique, etc.
-> Je me sens accompli·e, car j'ai telle chose ou telle position.

L'être, c'est se définir par ce qu'on vit intérieurement :

chercher à grandir plutôt qu'à paraître, prendre soin de son monde intérieur, accepter ses émotions, faire des choix selon ses valeurs, etc.
-> Je me sens accompli·e, car je me sens en connexion avec mes émotions.

Se valoriser à travers ce qu'on possède peut apporter des réussites, mais aussi des échecs douloureux.

- Si je me sens accompli·e grâce à mon couple, que restera-t-il après une rupture ?
- Si ma confiance en moi dépend de ce que je possède, que se passera-t-il si je perds tout ?

Cultiver l'être, c'est apprendre à se connaître, à rester fidèle à soi-même et à faire des choix qui nous ressemblent, même quand ces choix vont à l'encontre de ce que la société attend.

**Que puis-je faire au quotidien
pour nourrir qui je suis réellement?**

L'autosabotage

L'autosabotage, c'est adopter des comportements ou des croyances qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs, souvent par peur du succès, de sortir de sa zone de confort ou de l'échec. C'est comme si on mettait des obstacles sur notre propre route, même si on veut avancer.

Par exemple : « Je ne mérite pas cette promotion » ou « Cette personne ne m'aimera jamais »

Quelques facteurs qui peuvent entraîner de l'autosabotage

Croyances limitantes

Les personnes qui s'autosabotent ont souvent des idées profondes et négatives sur elles-mêmes, comme « Je ne suis pas assez compétent·e » ou « Je ne mérite pas le succès ». Ces pensées viennent souvent de l'enfance, de l'éducation qu'on a reçue, ou des messages familiaux et sociaux.

Peur du succès et de l'échec

Certaines personnes ont autant peur de réussir que de ne pas réussir. La peur de l'échec est évidente, mais la peur du succès est aussi réelle. Elle peut venir du stress de devoir répondre à des attentes plus élevées, de perdre le contrôle, ou de la crainte d'être jugé·e une fois un certain objectif atteint.

L'autosabotage

Zone de confort

Sortir de sa zone de confort veut dire prendre des risques et accepter des changements, ce qui peut être source d'anxiété. Pour éviter cette incertitude, certaines personnes préfèrent rester dans un cadre familier, même s'il ne leur permet pas de se réaliser pleinement.

Manque de confiance en soi

Le manque de confiance en soi peut faire qu'une personne se sous-estime et n'ose pas saisir les opportunités qui se présentent. Cela crée un cercle vicieux : la peur de l'échec mène à l'inaction, et l'inaction empêche la croissance personnelle.

L'autosabotage se manifeste souvent de manière inconsciente de plusieurs façons :

- **La procrastination** – Remettre les choses à plus tard par peur de l'échec ou du regard des autres.
- **Le perfectionnisme** – Refuser une opportunité, comme un emploi, de peur de ne pas être à la hauteur.
- **L'autocritique** – Ne jamais montrer ses talents, car on y voit que des défauts.
- **L'évitement** – Rester dans sa zone de confort par manque de confiance en soi.

L'autosabotage

Voici quelques réflexions pour surmonter l'autosabotage.

Prendre conscience du phénomène

Le premier pas pour surmonter l'autosabotage est d'en prendre conscience. Il est essentiel de reconnaître quand on agit contre nos propres intérêts ou quand des pensées limitantes se manifestent.

-> Quelles sont les situations dans lesquelles j'ai tendance à faire de l'autosabotage ?

Accepter l'échec comme une opportunité d'apprentissage

L'échec n'est pas une fin, mais une étape d'apprentissage. Il est important de changer sa perception de l'échec et de le voir comme une occasion de grandir et de s'améliorer.

-> Quelle est ma perception de l'échec ? Pourquoi ai-je peur d'échouer ?

Pratiquer la bienveillance envers soi-même

Se donner la permission de faire des erreurs et de progresser à son propre rythme.

-> On est souvent dur·e envers soi-même. Et si on se parlait comme on parlerait à un·e ami·e ?

Identifier les moments où l'autosabotage se produit peut permettre de reprendre le contrôle et de diriger sa vie de manière plus consciente.

La compensation

La compensation est un **moyen d'atténuer un désavantage ou un manque dans sa vie**.
Autrement dit, c'est une façon d'avoir du plaisir pour détourner l'attention de certaines difficultés.

Voici quelques façons de compenser :

Alcool & drogue

Voyages

Sexualité

Nourriture

Restaurants, sorties & bars

Applications de rencontre

Magasinage

Films, séries & jeux vidéo

Casinos et paris en ligne

Dans la plupart des cas, une utilisation modérée et équilibrée des mécanismes de compensation peut offrir du bien-être et ne génère pas de problèmes dans la vie d'une personne.

Lorsque la compensation est employée de manière excessive, elle peut entraîner une forme de dépendance. Dans certains cas, cela peut conduire la personne à se replier sur elle-même et à s'isoler.

L'autonomie

Faire ses propres choix, c'est affirmer sa confiance et son autonomie.

Tracer son chemin, c'est oser sortir des sentiers battus et assumer ce qui nous rend uniques.

Développer son autonomie

La première étape vers une plus grande autonomie est l'introspection. Il s'agit de prendre un moment pour se recentrer, écouter ses émotions et réfléchir à ce qui a réellement de la valeur pour soi.

Le questionnement intérieur - Quelles sont mes valeurs profondes ? Qu'est-ce qui me procure un véritable sentiment d'accomplissement ? Ce questionnement permet de mieux comprendre ce qui est essentiel dans sa vie pour mieux investir son énergie.

La reconnaissance des croyances limitantes - Certaines pensées freinent les initiatives : « je ne suis pas à la hauteur » ou « je n'ai pas le droit ». Ces croyances peuvent empêcher l'épanouissement et la confiance. Les reconnaître est un premier pas vers la libération de ces barrières mentales.

La reconnexion au corps et aux émotions - Nos ressentis physiques et émotionnels sont des messagers précieux. Ces signaux sont essentiels pour mieux comprendre ses besoins, ses limites et ses désirs profonds. Écouter son corps dans des moments clés de sa vie aide à prendre des décisions éclairées.

L'autonomie

Prendre conscience des rôles sociaux imposés

« Depuis mon enfance, j'ai toujours entendu dire qu'une femme devait être avoir des enfants. Au fond de moi, je sais que cela ne correspond pas à qui je suis. »

Développer un sens critique

« On m'a toujours dit qu'un homme devait être ambitieux et réussir à tout prix. Mais en grandissant, j'ai commencé à me demander pourquoi je devais suivre ce chemin tracé. Aujourd'hui, je choisis d'être heureux dans mes choix, même si ce n'est pas ce que la société attend de moi. »

Affirmer ses choix

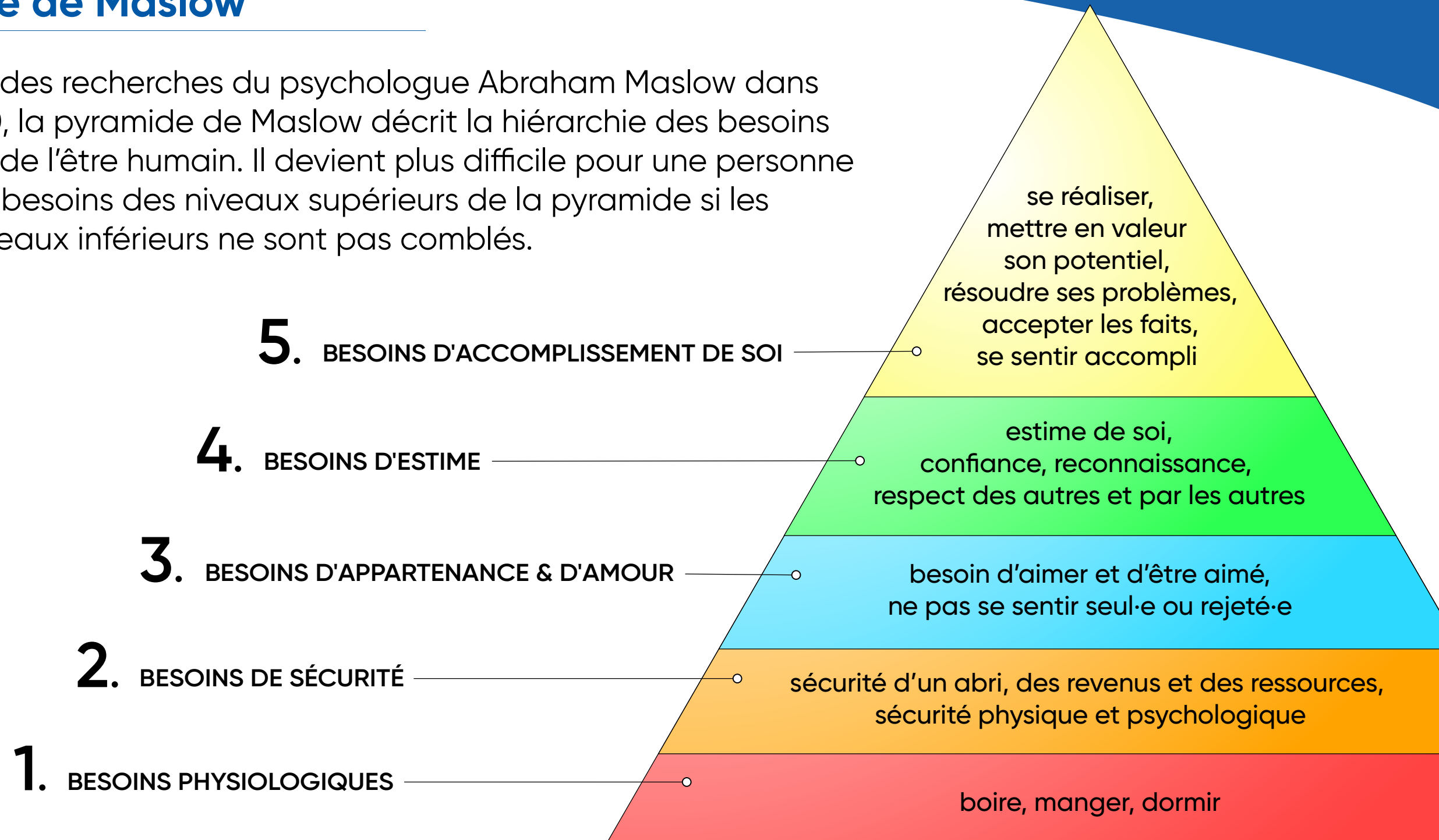
« Dans mon milieu de travail, il était difficile de s'imposer en tant qu'homme sensible, mais j'ai décidé de ne pas cacher mes émotions. Aujourd'hui, je trouve de plus en plus de force dans ma vulnérabilité. »

Se réaliser au-delà des attentes

« J'ai appris à me détacher des attentes sociales et à me concentrer sur ce qui me fait vraiment vibrer. Je ne me laisse plus définir par des étiquettes extérieures; mon parcours est dicté par mes propres rêves. »

La pyramide de Maslow

Établie à partir des recherches du psychologue Abraham Maslow dans les années 1940, la pyramide de Maslow décrit la hiérarchie des besoins fondamentaux de l'être humain. Il devient plus difficile pour une personne d'accomplir les besoins des niveaux supérieurs de la pyramide si les besoins des niveaux inférieurs ne sont pas comblés.



Quelques réflexions

Voici quelques questions d'introspection qui peuvent aider au cheminement :

- Quelles sont les attentes des autres auxquelles je me sens obligé·e de répondre ?
- Quels aspects de ma vie me font me sentir bien, indépendamment de l'opinion des autres ?
- Quelles sont mes valeurs profondes, et comment puis-je les vivre à ma façon ?
- Est-ce que l'avoir prend plus de place que l'être dans ma vie ?
- Y a-t-il des choix que je repousse par peur de décevoir les autres ou de ne pas être « normal » ?
- Quels rêves ou désirs ai-je mis de côté pour m'adapter aux normes de la société ?
- De quoi ai-je vraiment besoin pour me sentir libre et authentique dans ma vie ?
- Comment me sentirais-je si je décidais de vivre sans me soucier des attentes de la société ?
- Comment puis-je célébrer mon côté unique sans me fondre dans le moule imposé par la société ?

- Choisir
- Se questionner
- Oser
- Écouter
- Désapprendre
- Déconstruire
- Liberté
- Nuance
- Réversibilité
- Pouvoir
- Devenir





écoute
entraide

ecoute-entraide.org