

[00:00:01.10]

Bienvenue à tous pour ce Learning Snack de Cefora sur un sujet qui nous concerne tous :

[00:00:07.03]

Les tabous au travail.

[00:00:09.18]

Nous travaillons tous dans un environnement professionnel,

[00:00:12.25]

mais il existe des sujets que nous préférons éviter.

[00:00:16.20]

Aujourd'hui, nous aborderons ce sujet avec une touche d'humour.

[00:00:21.00]

Chez Cefora, nous organisons des formations et des conseils pour les employés de bureau.

[00:00:24.25]

au sein de la commission paritaire 200.

[00:00:27.05]

Cela améliore leurs compétences et les aide à évoluer dans leur job.

[00:00:32.05]

Ainsi, ils restent performants dans leur travail.

[00:00:34.22]

Aujourd'hui, nous avons un invité spécial : Filip De Groeve.

[00:00:38.24]

Filip est bien plus qu'un conférencier divertissant,

[00:00:42.02]

c'est aussi quelqu'un qui a un regard aiguisé et l'autodérision nécessaire

[00:00:46.07]

pour discuter des questions de société.

[00:00:49.01]

Attendez-vous à une session pleine d'idées, d'humour et peut-être même

[00:00:53.06]

quelques vérités dérangeantes.

[00:00:55.20]

Filip, la scène est à toi !

[00:00:59.18]

Bonjour ! Bienvenue dans ce webinaire sur les tabous.

[00:01:02.18]

Je m'appelle Filip De Groeve et j'aimerais vous emmener en voyage dans

[00:01:05.28]

le monde merveilleux des tabous.

[00:01:08.01]

Vous pourriez être en période de menstruation.

[00:01:11.00]

Il est possible que vous soyez aux toilettes.

[00:01:13.19]

Il est possible que vous soyez nu.e en regardant ce webinaire.

[00:01:19.19]

Et peut-être ressentez-vous une forme d'indignation

[00:01:23.28]

à l'idée que j'ose insinuer cela.

[00:01:26.04]

Ou peut-être que vous trouvez simplement cela drôle et le contexte dans lequel cela

[00:01:29.14]

vous trouvez ça drôle,

[00:01:30.24]

ou que vous pensiez : « Comment ose-t-il insinuer une telle chose ? »

[00:01:33.08]

C'est le contexte que vous avez créé pour vous-même ou pour les autres.

[00:01:37.08]

Par exemple, vous êtes dans un cadre professionnel.

[00:01:39.26]

Alors être nu.e ou parler de ça peut déjà être totalement inacceptable.

[00:01:45.28]

Mais il en va de même pour les menstruations, par exemple.

[00:01:48.17]

Si vous estimez que cela n'est pas approprié sur le lieu de travail,

[00:01:52.09]

il peut être particulièrement inconfortable d'en discuter.

[00:01:57.04]

Bienvenue.

[00:01:58.28]

Nous allons parler de tabous.

[00:02:00.17]

Dans un premier temps, nous allons voir

[00:02:03.18]

pourquoi avons-nous ces tabous, bon sang ?

[00:02:06.16]

Et pourquoi évitons-nous ces tabous dans nos conversations quotidiennes

[00:02:10.16]

et en particulier sur le lieu de travail ?

[00:02:14.22]

Je suis Filip De Groeve,

[00:02:16.04]

j'ai suivi une formation de pharmacien, mais très tôt dans ma carrière

[00:02:19.04]

je suis tombé amoureux du marketing.

[00:02:20.26]

J'ai participé à de nombreuses chouettes campagnes visant à briser les tabous

[00:02:24.24]

dans le monde de l'alimentation pour bébés, de la grossesse, de la ménopause

[00:02:28.17]

et des soins intimes.

[00:02:30.04]

Et depuis quelques années, je donne des conférences sur les tabous et l'inclusion.

[00:02:36.07]

En fait, l'inspiration vient principalement des patients

[00:02:41.18]

qui souffrent de maladies qui ne se voient pas.

[00:02:44.12]

Et ce sont les idées qu'ils m'ont apportées

[00:02:48.02]

qui me permettent de donner ce webinaire aujourd'hui.

[00:02:50.23]

Je vais vous donner un petit exemple.

[00:02:52.01]

Voici Yasmine, et elle nous dit :

[00:02:55.10]

« Filip, grâce à toi, j'ose à nouveau sauter dans une piscine ! »

[00:02:59.19]

Et je dis : « Ah tiens ».

[00:03:00.28]

Vous devez savoir que Yasmine a une stomie.

[00:03:03.17]

Et, une stomie...

[00:03:06.06]

se crée lors d'une intervention chirurgicale

[00:03:10.08]

après avoir enlevé un morceau de l'intestin.

[00:03:12.02]

Les selles ne s'évacuent alors plus naturellement

[00:03:16.25]

mais via une ouverture dans la paroi abdominale.

[00:03:19.05]

Un petit sac y est accroché pour recueillir les selles.

[00:03:23.25]

Vous comprenez qu'en allant à la piscine, Yasmine attire la curiosité.

[00:03:27.29]

Dans certaines d'entre-elles, l'accès lui est même refusé.

[00:03:32.05]

Aussi le personnel des aéroports, par exemple, ne sait pas ce qu'est une stomie

[00:03:37.04]

et vont mener une fouille complémentaire.

[00:03:41.01]

Parfois à leur propre surprise !

[00:03:44.11]

On comprend tout de suite que les personnes atteintes d'un

[00:03:48.16]

tel trouble invisible se heurtent à un tabou.

[00:03:51.10]

Et si l'on considère les personnes atteintes d'un trouble invisible.

[00:03:55.07]

Si nous réagissons ensuite de manière inappropriée à cette situation, alors

[00:03:59.04]

ce tabou ne fera que s'accroître.

[00:04:01.05]

Et vous pouvez voir que ces personnes sont de plus en plus isolées.

[00:04:06.28]

Et cet isolement est une caractéristique que l'on ne voit pas uniquement

[00:04:10.17]

en cas de trouble invisible.

[00:04:11.26]

Vous pouvez aussi avoir cela, par exemple avec les dettes.

[00:04:14.24]

On n'aime pas parler de ses dettes et on commence à

[00:04:19.06]

commencent lentement à s'isoler.

[00:04:22.04]

Si vous brisez les tabous, travaillez-vous également à créer l'inclusion ?

[00:04:28.28]

L'inclusion est peut-être un mot complexe et vous pouvez trouver

[00:04:32.17]

beaucoup de définitions, mais j'aimerais vraiment que vous teniez compte du fait que

[00:04:37.17]

l'inclusion consiste à adapter l'environnement de manière à ce que

[00:04:41.22]

chacun soit traité de manière égale

[00:04:44.01]

ou est traité de manière égale.

[00:04:45.25]

L'inclusion consiste à adapter l'environnement pour que les hommes

[00:04:48.19]

restent debout devant les urinoirs aussi longtemps que les femmes.

[00:04:56.02]

Voilà qui conclut l'introduction, nous pouvons maintenant approfondir le sujet

[00:05:00.20]

et commencer à sonder les tabous.

[00:05:01.25]

J'aimerais vous emmener dans un voyage fantastique de l'histoire à la

[00:05:05.26]

l'impact des tabous sur le lieu de travail.

[00:05:09.00]

Et ce voyage fantastique qui commence avec le grand explorateur

[00:05:13.06]

Capitaine James Cook.

[00:05:14.16]

Et le capitaine James Cook,

[00:05:16.00]

lors d'un de ses derniers voyages,

[00:05:17.23]

arriva sur l'île de Tonga, dans les îles polynésiennes.

[00:05:21.29]

Là-bas, il découvrit une étrange coutume

[00:05:25.17]

concernant les femmes menstruées.

[00:05:27.25]

Celles-ci étaient, entre-autres, séparées du groupe et pour nommer cette pratique,

[00:05:31.29]

on utilisait le mot tabou.

[00:05:33.22]

Mais le mot tabou était aussi utilisé pour désigner la nourriture,

[00:05:37.25]

ou encore, si un grand étang avec des poissons était découvert,

[00:05:43.14]

le chef de la tribu ou autre

[00:05:48.16]

utilisait également le mot « tabou ».

[00:05:52.22]

Ce mot « tabou » signifiait donc quelque chose d'interdit,

[00:05:57.22]

quelque chose de sacré.

[00:06:00.24]

Le capitaine James Cook a consigné le tout dans ses derniers rapports de voyage.

[00:06:06.11]

C'est ainsi que le mot « tabou » a fait son entrée dans la langue anglaise,

[00:06:11.06]

et puis dans toutes les autres langues aussi.

[00:06:14.20]

Et à ce jour, le mot « tabou » est toujours présent

[00:06:18.12]

dans la culture polynésienne.

[00:06:20.24]

Vous seriez surpris de voir à quel point

[00:06:24.05]

ce phénomène existe encore aujourd'hui de manière importante.

[00:06:26.01]

Par exemple, on peut également le constater sur une île à des milliers de kilomètres,

[00:06:31.11]

mais qui partage aussi la culture polynésienne,

[00:06:33.25]

à savoir l'île de Pâques.

[00:06:35.22]

Et pendant la crise du Covid,

[00:06:39.03]

ils ont été mis en difficulté.

[00:06:41.25]

Le maire a dû prendre une décision importante concernant

[00:06:46.07]

la fermeture de l'île au reste du monde.

[00:06:48.13]

Les bateaux et les avions n'étaient plus autorisés à entrer sur l'île.

[00:06:52.07]

Il devait le faire, car le Covid était assez dangereux étant donné

[00:06:56.15]

qu'ils n'avaient pas un grand réseau de soins ni un grand hôpital sur cette petite île.

[00:07:01.23]

Vous devez savoir que près de 72 % de la population de l'île de Pâques

[00:07:06.19]

dépend entièrement du tourisme.

[00:07:08.19]

Et tout cela s'est stoppé soudainement en un seul jour, à la suite d'une seule décision.

[00:07:13.26]

Le maire a invoqué pour cela l'ancien usage du tabou,

[00:07:19.05]

a désigné les touristes et le trafic entrant sur l'île comme étant tabous,

[00:07:24.08]

et toute la communauté a compris qu'ils devaient y prêter attention.

[00:07:29.00]

Ils allaient donc recommencer à subvenir à leurs propres besoins,

[00:07:32.26]

car la nourriture et autres n'entraient plus dans l'île depuis le continent.

[00:07:38.26]

C'est l'un des rares endroits au monde où le Covid n'a jamais atteint

[00:07:42.01]

des proportions épidémiques.

[00:07:43.12]

En partie grâce à l'utilisation du tabou.

[00:07:46.16]

Vous comprenez donc immédiatement que le capitaine James Cook

[00:07:51.00]

est entré en contact avec un mot très puissant : le mot « tabou ».

[00:07:54.02]

Et en fait aujourd'hui nous avons « tabou », un mot pour décrire

[00:08:00.20]

tout ce dont nous préférions ne pas parler.

[00:08:02.02]

On pourrait aussi appeler cela une construction sociale qui garantit

[00:08:06.25]

que nous gardions un certain ordre dans notre société.

[00:08:12.00]

Les tabous sont totalement dépendants de l'environnement et de l'esprit du temps.

[00:08:18.00]

dans lequel nous évoluons.

[00:08:20.01]

De nos jours, il existe de nombreuses plateformes de médias sociaux

[00:08:25.29]

qui font de leur mieux pour éviter tout ce qui a trait aux organes sexuels.

[00:08:29.23]

Vous ne verrez pas non plus de seins et de tétons sur les réseaux sociaux, par exemple.

[00:08:34.16]

Il y a vingt ans a eu lieu le scandale du « *Nipple Gate* ».

[00:08:39.00]

durant lequel nous avons failli voir le téton de Janet Jackson.

[00:08:45.14]

Nous sommes beaucoup plus prudes aujourd'hui.

[00:08:48.05]

Mais dans le passé, les gens l'étaient beaucoup moins.

[00:08:53.07]

Et vous le voyez dans de nombreuses églises, par exemple,

[00:08:57.03]

en France et en Espagne, vous trouverez des images d'un

[00:08:59.26]

femme qui a sa vulve ouverte.

[00:09:03.12]

Une image qui aujourd'hui peut sembler bizarre,

[00:09:09.09]

mais qui était assez courante à l'époque.

[00:09:12.29]

Et sur l'île du Bhoutan, par exemple,

[00:09:17.00]

vous trouverez de nombreuses maisons où

[00:09:20.11]

c'est un organe sexuel mâle qui y est dessiné.

[00:09:23.12]

Une coutume traditionnelle pour éloigner les mauvais esprits

[00:09:29.00]

ou les mauvaises habitudes.

[00:09:30.23]

Dans les églises aussi, la vulve ou l'organe génital en général

[00:09:36.04]

avait une incroyable puissance pour repousser

[00:09:40.14]

le mal et le diable, par exemple.

[00:09:44.14]

Ce sont quelques exemples liés à une époque ou à un lieu,

[00:09:49.01]

mais nous pouvons aussi simplement observer notre lieu de travail,

[00:09:51.23]

et constater : la grossesse n'est absolument pas un tabou

[00:09:55.28]

jusqu'à ce que, par exemple, vous soyez en entretien d'embauche.

[00:10:01.18]

Il existe de nombreux types de tabous.

[00:10:04.14]

Je les ai énumérés ici.

[00:10:06.12]

Vous avez les tabous sur les fluides corporels, et je vais les aborder plus en détail.

[00:10:09.11]

Mais bien sûr, vous avez la sexualité, la mort, la croyance, la nourriture,

[00:10:12.29]

et je vais aussi donner quelques exemples à ce sujet

[00:10:14.12]

L'argent.. l'argent est-il un sujet tabou ?

[00:10:15.22]

Mais la dette est certainement un sujet tabou.

[00:10:18.03]

Et soyons honnêtes, nous ne disons pas non plus à tout le monde

[00:10:21.15]

combien nous gagnons, ou ce que nous avons en épargne.

[00:10:23.17]

Les relations, ou les relations qui ne vont pas très bien,

[00:10:27.24]

ou peut-être qui vont de manière excessive, nous aimons tous en faire un tabou.

[00:10:31.26]

L'âge est un tabou moderne, mais il n'a pas toujours été un tabou.

[00:10:35.12]

Nous acceptons de vieillir, mais nous ne voulons absolument pas l'être.

[00:10:40.28]

Il y a donc beaucoup de tabous.

[00:10:42.26]

Les tabous à propos des fluides corporels,

[00:10:44.16]

Ces derniers sont en fait particuliers, où que nous regardions dans le monde,

[00:10:50.05]

les tabous des fluides corporels sont bien tenaces.

[00:10:53.01]

Il s'agit pourtant de fluides corporels simples,

[00:10:55.15]

mais partout dans le monde, tout ce qui sort de notre corps est tabou.

[00:10:59.06]

Et puis, bien sûr, il y a le sang,

[00:11:02.12]

puis la morve, puis le pus,

[00:11:06.14]

puis l'urine, puis nous avons le caca...

[00:11:08.14]

... tous ces fluides corporels qui sont considérés comme un peu

[00:11:12.26]

tabou à travers le monde.

[00:11:16.18]

À l'exception des larmes, qui obtiennent les meilleurs résultats

[00:11:21.16]

sur l'indice de dégoût parmi tous les fluides corporels.

[00:11:27.26]

Il est important de réaliser que dans l'Histoire et dans notre construction sociale,

[00:11:33.15]

dans notre société que nous sommes ceux qui déterminerons ces tabous.

[00:11:37.18]

Mais nous devons aussi prendre en compte que ces tabous finissent aussi

[00:11:41.18]

par définir les personnes.

[00:11:44.02]

Nous avons cette construction sociale pour établir cet ordre, mais

[00:11:49.04]

certaines personnes en subissent également les conséquences.

[00:11:55.10]

Maintenant, je veux vous emmener dans le merveilleux monde du cerveau,

[00:11:59.24]

car il y a eu pas mal de recherches à ce sujet,

[00:12:02.24]

et cela nous a toujours fascinés depuis la nuit des temps :

[00:12:05.04]

les tabous qui agissent dans notre cerveau d'une manière différente des autres mots.

[00:12:11.04]

Je vous emmène à la fin des années 1800

[00:12:15.05]

à l'époque où a vécu un certain docteur Broca.

[00:12:18.01]

Et le Dr Broca, qui était fasciné par différents patients

[00:12:22.12]

qui étaient aphasiques.

[00:12:24.25]

L'aphasie signifie que vous avez perdu la capacité à parler

[00:12:29.19]

ce qui peut être dû à une anomalie congénitale,

[00:12:32.12]

mais cela peut aussi être le résultat d'un coup violent

[00:12:36.20]

ou d'un accident grave ayant endommagé le cerveau.

[00:12:42.04]

Plus précisément, que constatez-vous parfois chez certains de ces patients ?

[00:12:44.20]

Ils ne peuvent plus parler, mais ils peuvent encore jurer,

[00:12:49.12]

ou prononcer certains mots tabous.

[00:12:52.15]

Et ce Dr Broca trouva cela tellement intéressant,

[00:12:57.11]

qu'après la mort de ces patients il leur ouvrit le cerveau pour l'examiner.

[00:13:03.09]

Et aujourd'hui nous pouvons retrouver les cerveaux

[00:13:07.05]

de ces derniers dans un musée à Paris.

[00:13:14.02]

Perte de la parole.

[00:13:16.17]

Le docteur Broca, qui a mis cela en lumière

[00:13:19.11]

et a donné son nom à une région du cerveau appelée "aire de Broca".

[00:13:23.11]

il a découvert que la langue ou les mots de la langue sont en fait soumis à la

[00:13:28.05]

à gauche et les mots tabous à droite.

[00:13:32.05]

C'est une représentation assez simpliste, mais même aujourd'hui, nous constatons

[00:13:35.13]

que lorsque nous prononçons des mots tabous, la droite s'illumine.

[00:13:41.25]

Dans notre développement social,

[00:13:44.01]

et cela commence en fait dès notre plus jeune âge.

[00:13:47.10]

Les gens qui ont des enfants en bas âge le remarquent toujours :

[00:13:51.07]

dès que les enfants commencent à développer leurs compétences linguistiques,

[00:13:55.17]

celui du système social et culturel qui les entoure, suit.

[00:13:59.14]

Et les petits enfants trouvent alors particulièrement intéressant

[00:14:03.13]

de faire de l'humour « pipi-caca », par exemple.

[00:14:07.07]

À ce moment-là, ils découvrent en parallèle

[00:14:11.02]

que certains mots ont une connotation négative.

[00:14:15.06]

En grandissant, un mécanisme d'inhibition se développe

[00:14:20.04]

pour empêcher l'usage de ces mots.

[00:14:23.21]

Et c'est ce que nous appelons un « mécanisme d'inhibition » dans l'amygdale.

[00:14:31.16]

Il y a un certain nombre de patients.

[00:14:33.29]

Ceux atteints du syndrome de *Gilles de la Tourette*, par exemple,

[00:14:36.23]

certaines de ces patients présentent un dysfonctionnement de ce mécanisme d'inhibition

[00:14:42.08]

et utilisent régulièrement, dans une conversation courante,

[00:14:46.08]

des jurons ou des mots tabous.

[00:14:51.04]

Dans ce cas, on parle de « coprolalie »,

[00:14:55.01]

ce qui signifie littéralement « copro - caca -

[00:14:59.08]

et « lalie »- parler, ou en anglais « talking shit ».

[00:15:02.07]

Aux Pays-Bas, on parle souvent de « poep praten ».

[00:15:06.23]

Ce qui est très intéressant, aussi pour de nombreux médecins,

[00:15:12.25]

c'est que les gros mots et les mots tabous

[00:15:16.07]

illuminent la moitié droite de notre cerveau,

[00:15:20.04]

[00:15:20.23]

mais ils ont également un effet analgésique.

[00:15:26.13]

Et cela a été très bien étudié par le principal analgésique Nurofen.

[00:15:30.10]

Ils ont demandé à divers groupes de patients

[00:15:34.09]

de plonger leur main dans de l'eau glacée.

[00:15:36.20]

Un premier groupe de patients l'a fait en étant autorisé à jurer,

[00:15:41.08]

tandis qu'un second groupe n'a pu le faire

[00:15:46.03]

qu'en prononçant des mots ordinaires ou inventés.

[00:15:52.08]

Qu'ont-ils constaté ? Que ceux du groupe 1 qui étaient autorisés à jurer avec de véritables

[00:15:58.12]

gros mots pouvaient garder leur main dans l'eau glacée beaucoup plus longtemps.

[00:16:04.06]

Nous pensons donc souvent que crier a un effet analgésique,

[00:16:08.11]

et c'est vrai !

[00:16:09.14]

Mais en fait, le type de mot que vous criez a aussi un effet analgésique

[00:16:15.29]

plus que si tu criais un mot qui n'est pas du tout un juron

[00:16:20.17]

ou qui ne provoquerait en fait aucune stimulation de l'hémisphère droit du cerveau.

[00:16:25.12]

De plus, cette étude a été répétée quelques années plus tard

[00:16:30.25]

avec un troisième groupe.

[00:16:32.12]

Celui-ci a été autorisé à plonger une main dans l'eau glacée

[00:16:36.01]

et à utiliser l'autre pour faire un doigt d'honneur.

[00:16:39.00]

Et cela avait aussi un effet analgésique.

[00:16:42.01]

Je tiens donc à vous partager qu'il existe un principe

[00:16:46.16]

concernant les mots tabous, à savoir qu'il s'agit de mots

[00:16:51.01]

ou même de comportements que l'on pense rendre l'autre mal à l'aise.

[00:16:54.18]

Parce que sinon, ça ne marchera pas.

[00:16:56.22]

Si vous faites un doigt d'honneur à quelqu'un d'autre

[00:16:59.10]

mais que ça ne l'offense pas,

[00:17:00.26]

ça aura très peu d'effet.

[00:17:03.12]

Donc si vous pensez que cela va mettre l'autre partie mal à l'aise,

[00:17:07.17]

si vous appliquez ce principe sur votre lieu de travail

[00:17:09.29]

Aors, nous pourrons en parler beaucoup plus facilement des tabous.

[00:17:15.08]

En Belgique, nous avons quelque chose de très chouette, à savoir le bilinguisme.

[00:17:20.14]

Les personnes qui ont été élevées dans un environnement bilingue le remarqueront.

[00:17:26.04]

Par exemple, une fois que vous avez appris un mot tabou dans une langue...

[00:17:32.10]

Disons, par exemple, que vous avez été élevé en Flandre, vous serez beaucoup moins

[00:17:37.25]

influencé par les tabous liés à certains mots dans d'autres langues.

[00:17:41.25]

Par exemple, « merde ».

[00:17:43.16]

Ou, « shit ».

[00:17:45.13]

Le mot « shit », très courant dans la culture américaine

[00:17:50.08]

et sera souvent remplacé par un petit « tûûût ».

[00:17:55.15]

Eh bien, cela signifie que les Américains vont appliquer une certaine censure

[00:17:59.14]

sur ce mot « shit » parce qu'ils pensent qu'il n'est pas approprié.

[00:18:02.09]

Mais quelqu'un qui n'a pas grandi en parlant cette langue ou dans cette culture

[00:18:06.13]

ne se soucie pas trop du mot « shit ».

[00:18:09.23]

Les personnes parfaitement bilingues depuis l'enfance

[00:18:12.13]

connaissent la connotation « taboue » de ce mot.

[00:18:16.17]

Par exemple, une personne qui a des problèmes importants avec cela,

[00:18:20.18]

c'est Max Verstappen.

[00:18:22.11]

Max Verstappen a toujours ou très souvent un caméra embarquée avec lui

[00:18:26.23]

dans la voiture et le son est également diffusé en direct lors des courses de F1.

[00:18:31.22]

Et que fait Max Verstappen très souvent ?

[00:18:33.19]

Il jure.

[00:18:36.00]

Ils ont alors tenté de le censurer en émettant un « bip »

[00:18:39.23]

Mais au final, ce n'était qu'un long bip dans la voiture,

[00:18:44.00]

donc ça n'a pas marché non plus.

[00:18:45.18]

Finalement, son sponsor est allé le voir pour lui demander

[00:18:48.24]

s'il pouvait arrêter de jurer.

[00:18:51.17]

Et Max a répondu : « Ce n'est pas si grave de dire "shit ", si ? »

[00:18:55.05]

C'est bien sûr parce qu'il est originaire du Limbourg - et ok, on peut encore

[00:18:58.25]

discuter pour savoir s'il s'agit d'un Limbourgeois belge ou hollandais -

[00:19:01.01]

et qu'il a été élevé comme un Limbourgeois des Pays-Bas

[00:19:04.23]

qu'il n'a pas acquis la connotation taboue

[00:19:07.06]

depuis sa tendre enfance.

[00:19:10.24]

Bon.

[00:19:11.26]

Nous avons des tabous et il est très important de les respecter.

[00:19:17.07]

Dans notre société, nous avons des valeurs et des normes.

[00:19:21.13]

Et à un certain moment, il faut commencer à fixer des limites.

[00:19:24.29]

Nous pouvons commencer à poser des limites avec les tabous.

[00:19:28.02]

Nous pouvons facilement utiliser les tabous pour indiquer une limite.

[00:19:35.00]

« Vous pouvez aller jusque là, mais pas plus loin ».

[00:19:39.01]

Il arrive parfois que nous nous posions la question suivante :

[00:19:42.15]

« Qui a déterminé ces valeurs et qui a établi ces normes ? »

[00:19:47.29]

Parfois, cela peut être le dû à une religion.

[00:19:50.13]

Il arrive aussi parfois que les dirigeants politiques aient certaines valeurs

[00:19:53.06]

et imposent des normes.

[00:19:54.12]

Il se peut que tes parents t'aient imposé certaines valeurs et normes, mais

[00:19:58.10]

mais les entreprises aussi ont des valeurs et des normes.

[00:20:01.29]

Il se peut donc très bien que d'une entreprise à l'autre

[00:20:05.22]

certains tabous varient, tout comme

[00:20:08.05]

ils peuvent différer selon

[00:20:11.06]

les cultures et les religions.

[00:20:16.24]

Juste un instant à propos de, euh, de bons exemples.

[00:20:19.02]

Je vous avais dit que je reviendrais sur les tabous alimentaires.

[00:20:23.22]

L'une des choses amusantes, par exemple, était :

[00:20:26.12]

Vous connaissez Domino's Pizza.

[00:20:28.02]

Domino's Pizza a fait son entrée sur le marché italien et les

[00:20:31.23]

Italiens étaient un peu

[00:20:33.29]

indignés que ces Américains aient simplement pensé qu'ils

[00:20:36.14]

pouvaient faire de la pizza au pays de la pizza.

[00:20:39.13]

Et ils ont commencé à se concentrer très spécifiquement sur un type de pizza,

[00:20:43.05]

à savoir la pizza Hawaiï.

[00:20:45.19]

Les Italiens ont réagi vivement à la pizza Hawaiï,

[00:20:50.02]

à tel point qu'ils ont rendu cette pizza taboue.

[00:20:54.10]

Cela s'est même propagé bien au-delà des frontières de l'Italie.

[00:20:58.10]

Et en Islande, de surcroît.

[00:21:03.00]

En Islande, il y a même un ministre qui a proposé un projet de loi

[00:21:06.09]

loi visant à interdire la pizza Hawaï.

[00:21:10.13]

Plus près de chez nous, par exemple.

[00:21:12.10]

la cuisine française est également toujours très fière de sa cuisine.

[00:21:18.07]

Ils trouvaient très embêtant que l'on consomme beaucoup de ketchup à l'école.

[00:21:26.06]

Et pour de nombreux parents ou de nombreux chefs de gouvernement,

[00:21:29.12]

c'était un peu tabou

[00:21:30.18]

que l'on mange tellement de ketchup dans les cuisines et les écoles françaises.

[00:21:34.24]

Et bien, finalement un ministre a réussi, il y a une dizaine d'années,

[00:21:37.23]

à interdire le ketchup dans les écoles.

[00:21:43.10]

Ainsi, vous voyez, nous pouvons imposer nos valeurs et nos normes,

[00:21:46.21]

et si nous considérons cela comme un tabou, nous allons censurer et interdire.

[00:21:51.00]

En fait, si suffisamment de personnes se sentent mal à l'aise par rapport

[00:21:56.00]

à un certain tabou, nous pourrions le censurer et finalement l'interdire.

[00:22:00.22]

Il y a beaucoup d'exemples.

[00:22:03.27]

Nous nous sommes tous sentis mal à l'aise avec le mot « gros »

[00:22:08.26]

pour décrire certaines personnes, voilà pourquoi le mot a été

[00:22:12.11]

supprimés ou modifiés dans les livres bien connus de Roald Dahl.

[00:22:17.26]

Ce sont des exemples typiques de censure, où ces personnes en surpoids

[00:22:22.06]

n'avaient peut-être pas autant de problèmes avec cela,

[00:22:25.29]

mais les autres trouvaient un peu gênant d'utiliser le mot « gros ».

[00:22:30.06]

Et le fait que nous utilisions d'autres mots à la place est assez intéressant,

[00:22:33.29]

car c'est quelque chose que nous faisons depuis la nuit des temps.

[00:22:38.17]

Dans notre langue, nous avons un langage acceptable et un autre indésirable.

[00:22:43.16]

Je viens de mentionner les gros mots il y a un instant.

[00:22:46.25]

Très souvent, si nous voulons mettre les gens mal à l'aise,

[00:22:52.01]

nous pouvons commencer à utiliser le terme « dysphémisme ».

[00:22:54.01]

Et un dysphémisme typique est, par exemple, un pet.

[00:22:58.24]

Nous avons également un euphémisme pour désigner un pet : un vent.

[00:23:02.22]

mais dans le monde médical tout comme dans le monde normal,

[00:23:08.05]

nous pouvons aussi utiliser le mot « flatus ».

[00:23:09.28]

Ou nous parlons de flatulence si vous souffrez de vents.

[00:23:14.05]

Nous pouvons donc parler dans notre langue.

[00:23:16.23]

Parce que la stigmatisation n'est pas tant liée au mot « flatus »

[00:23:22.08]

ou le fait que nous produisons un vent ou des gaz.

[00:23:26.05]

Mais la stigmatisation est très souvent liée au mot lui-même.

[00:23:30.00]

Et dans notre langue, vous avez la possibilité de jouer entre un dysphémisme,

[00:23:34.16]

un euphémisme et un orthophémisme.

[00:23:38.11]

Pour donner d'autres exemples :

[00:23:41.10]

Un dysphémisme, par exemple, ce serait « lèvres de chatte »

[00:23:42.23]

Nous allons le rendre plus joli avec un mot étrange comme « lèvres génitales »,

[00:23:46.24]

et le médecin pourrait aussi parler de « labia ».

[00:23:49.20]

Et il en va de même si vous voulez décrire un homme avec un dysphémisme,

[00:23:55.01]

cela peut très bien être un « con », ou un « trou du cul »,

[00:24:00.14]

voire un « connard ».

[00:24:02.02]

Ce sont tous de jolis dysphemismes, des mots indésirables utilisés

[00:24:05.23]

pour décrire cet homme.

[00:24:07.05]

Mais nous avons aussi des euphémismes ou des orthophémismes pour le faire.

[00:24:12.14]

Un très chouette aspect de notre langue avec lequel nous pouvons commencer à jouer.

[00:24:15.16]

Surtout lorsque nous sommes sur le lieu de travail, quand nous nous parlons,

[00:24:19.16]

nous pouvons jouer entre ces différentes formes

[00:24:23.16]

de synonymes dans notre langue.

[00:24:27.12]

Si nous voulons briser les tabous sur ce lieu de travail, alors en fait il y a

[00:24:32.16]

une règle des trois « EE » (en NL) que vous devez appliquer.

[00:24:38.04]

Savoir, parler et honorer (en FR).

[00:24:40.06]

Il est très important d'en apprendre davantage sur les tabous spécifiques.

[00:24:44.29]

Écoutez les podcasts de cette série, par exemple, mais élargissez vos connaissances.

[00:24:50.00]

Car plus elles seront vastes, moins le tabou sera important.

[00:24:54.10]

On le voit aussi quand on parle, le deuxième EE. Quand on parle de tabous,

[00:24:58.20]

les tabous dont tu parles souvent activent une moins grande stimulation

[00:25:04.01]

dans l'hémisphère droit du cerveau que les tabous dont nous parlons très peu.

[00:25:08.07]

Ainsi, plus nous sommes en contact avec cela et plus nous en parlons,

[00:25:12.03]

plus le tabou se réduit et se normalise.

[00:25:15.00]

Puis il y a l'honneur.

[00:25:17.04]

Et là, je parle de mettre ces personnes dans leur fierté,

[00:25:20.25]

de les placer dans leur force, celles qui viennent te parler du tabou,

[00:25:24.19]

ainsi que de recadrer le tabou.

[00:25:26.11]

Si nous prenons la ménopause, qui est un tabou très commun au travail,

[00:25:33.04]

et que nous commençons à la considérer comme une phase finale d'apprentissage

[00:25:36.28]

durant laquelle une femme devient plus forte, stable et empathique,

[00:25:40.22]

que cela en fait une meilleure manager, alors nous la voyons comme

[00:25:44.19]

une étape normale de la vie ce qui permet de recadrer la ménopause.

[00:25:49.22]

Et nous pouvons recadrer de nombreux tabous de manière

[00:25:53.21]

à ce que les personnes qui en souffrent puissent

[00:25:57.20]

être valorisées et se sentir fières, plutôt que stigmatisées.

[00:26:03.29]

Enfin, ce que je souhaite transmettre

[00:26:08.06]

aux managers présents sur le lieu de travail,

[00:26:12.08]

c'est que le modèle de la zone de confort, que nous connaissons bien,

[00:26:15.20]

peut aussi être appliqué aux conversations qui existent sur le terrain, à propos des tabous.

[00:26:20.26]

Vous avez sans aucun doute de nombreuses conversations anodines

[00:26:23.26]

sur votre lieu de travail.

[00:26:25.06]

C'est le genre de conversations que l'on peut avoir devant la machine à café.

[00:26:28.16]

Cela pourrait concerner la panne de voiture ou le dîner.

[00:26:32.08]

que vous avez eu ce week-end.

[00:26:33.16]

Ce sont les conversations faciles autour d'un café.

[00:26:35.24]

Mais parfois, vous pourriez aussi voir quelques collègues rigoler.

[00:26:41.01]

Et rigoler, on le fait généralement déjà en petit comité,

[00:26:43.28]

et c'est là qu'on commence à se demander :

[00:26:45.25]

« Mmm, puis-je rire avec eux ou pas ? »

[00:26:48.17]

À un moment donné, votre curiosité est immédiatement éveillée

[00:26:52.11]

mais suivie immédiatement par une appréhension « puis-je participer ? »

[00:26:56.24]

Ensuite, il y a la zone des humoristes.

[00:26:58.25]

Sur le lieu de travail, vous avez des personnes qui aiment

[00:27:03.07]

plaisanter lors d'une réunion.

[00:27:05.20]

Ce sont souvent les personnes

[00:27:09.16]

qui jouissent également d'une certaine popularité,

[00:27:11.11]

parce que tout le monde aime les bons plaisantins.

[00:27:13.29]

Eh bien, les humoristes de stand-up s'en servent constamment dans leurs shows.

[00:27:19.14]

Aux Pays-Bas, par exemple, on en voit parfois

[00:27:23.01]

plonger complètement dans une zone taboue et passer

[00:27:27.07]

un bon quart d'heure à parler de sujets comme la défécation.

[00:27:29.11]

Les humoristes flamands quant à eux,

[00:27:34.10]

ou les humoristes francophones, sont en fait un peu plus subtils.

[00:27:38.24]

Ils racontent une histoire normale,

[00:27:40.02]

et puis soudain, ils plongent dans la zone humoristique

[00:27:44.07]

pour faire une blague sur la défécation par exemple.

[00:27:48.23]

Maintenant, ce n'est pas un problème si ces petits comiques

[00:27:54.18]

sont présents sur votre lieux de travail.

[00:27:56.20]

C'est même très bien, car quelqu'un qui veut faire de bonnes blagues

[00:28:01.11]

sans être vulgaire ou complètement à côté de la plaque,

[00:28:05.26]

doivent, bien sûr, aussi pouvoir se plonger un peu dans le tabou.

[00:28:08.25]

Et il est beaucoup plus facile de faire une bonne blague sur

[00:28:11.26]

quelque chose que l'on connaît très bien

[00:28:13.12]

que de faire une blague sur quelque chose dont vous ne savez absolument rien.

[00:28:17.00]

Quand la connaissance progresse cela ouvre la porte à

[00:28:20.12]

de bonnes discussions au sujet des tabous.

[00:28:23.12]

Et si vous pouvez avoir ce genre de discussions avec vos collègues

[00:28:27.29]

ou votre équipe, cela ouvre beaucoup de perspectives,

[00:28:29.29]

vous pourrez alors avoir de véritables conversations constructives.

[00:28:33.06]

Beaucoup de gens indiquent que c'est particulièrement intéressant ou regrettable

[00:28:36.28]

que parfois, dans des études, il soit si difficile

[00:28:38.25]

de parler de leur tabou avec leurs supérieurs

[00:28:43.02]

mais une fois que cette conversation a eu lieu,

[00:28:45.16]

ces personnes s'épanouissent et évoluent dans leur travail.

[00:28:52.06]

J'en arrive à la fin, mais je voudrais partager encore quelques chiffres.

[00:28:55.29]

car il y a aussi un certain nombre de podcasts très intéressants à suivre.

[00:28:58.18]

Par exemple, la menstruation est un sujet tabou sur le lieu de travail.

[00:29:03.05]

Pourquoi est-ce un sujet tabou sur le lieu de travail ?

[00:29:04.19]

Eh bien, tout d'abord, beaucoup d'hommes trouvent qu'il est inapproprié d'en parler,

[00:29:08.05]

mais on constate aussi que quand les femmes sont absentes en raison

[00:29:11.25]

de leurs menstruations, 80% de celles-ci

[00:29:13.06]

en cacherons la véritable raison.

[00:29:16.17]

Elles en invoqueront d'autres, comme les enfants ou

[00:29:20.28]

des maux de tête.

[00:29:23.10]

De plus, les menstruations sont une cause d'absentéisme.

[00:29:27.24]

Il peut y avoir de l'absentéisme en cas de menstruations très douloureuses,

[00:29:31.11]

et les femmes doivent vraiment s'absenter.

[00:29:34.06]

Mais vous constatez également un fort absentéisme avec présentéisme,

[00:29:37.04]

ce qui signifie que vous êtes

[00:29:38.13]

présente sur le lieu de travail, mais vous n'êtes pas active.

[00:29:42.04]

Et ce présentisme,

[00:29:43.22]

l'effort que font les femmes pour être présentes est 7x plus important

[00:29:47.28]

que l'impact de l'absentéisme.

[00:29:50.28]

La ménopause... en Flandre, nous avons *Menopauzia*, une émission de télévision,

[00:29:55.25]

qui a engendré beaucoup de choses.

[00:29:57.13]

Il existe également de nombreux livres et podcasts sur le sujet,

[00:30:02.02]

et il est important de s'y intéresser pour élargir nos connaissances.

[00:30:05.19]

Mais là aussi, vous voyez que 35 % de l'absentéisme chez les femmes

[00:30:09.12]

dans la tranche d'âge entre 45 à 55 ans

[00:30:11.29]

est dû aux symptômes de la ménopause.

[00:30:16.02]

Ce sont donc les symptômes qui apparaissent déjà

[00:30:20.05]

entre quatre et dix ans avant la ménopause proprement dite.

[00:30:23.25]

Et beaucoup de femmes décident également de quitter leur lieu de travail

[00:30:28.16]

en raison de symptômes de périménopause.

[00:30:32.19]

La neurodiversité joue également un rôle dans ce milieu de travail.

[00:30:35.10]

Il n'est pas facile pour les personnes souffrant, par exemple,

[00:30:38.06]

d'autisme ou de TDAH de

[00:30:39.24]

s'adapter au lieu de travail.

[00:30:41.26]

Et bien souvent, le lieu de travail ne s'adaptera pas non plus à ces personnes.

[00:30:45.23]

Et vous pouvez le voir dans les chiffres.

[00:30:47.29]

Il y a beaucoup de personnes atteintes de troubles du spectre autistique

[00:30:51.20]

et 90 % d'entre elles

[00:30:53.00]

ne trouvent pas de travail stable, malgré des compétences supérieures à la moyenne.

[00:30:58.02]

Le TDAH a un impact similaire.

[00:31:02.14]

Les employés souffrant de TDAH non traité ont 2 à 3 fois plus de

[00:31:07.07]

risque de burn-out et d'absentéisme de longue durée.

[00:31:11.26]

Et 30 % des adultes souffrant de TDAH ont des difficultés à conserver leur emploi.

[00:31:16.19]

et dans le développement de leur carrière.

[00:31:19.16]

Juste un instant sur les défis mentaux auxquels nous sommes confrontés.

[00:31:22.06]

Il y a beaucoup de stress sur le lieu de travail.

[00:31:24.29]

En 2022, la Belgique comptait 120 000 travailleurs absents

[00:31:30.04]

pendant plus d'un an, en raison d'un burn-out ou d'une dépression

[00:31:33.07]

Et très souvent, la solution est d'en parler le plus tôt possible.

[00:31:36.28]

et d'enrichir ses connaissances.

[00:31:38.23]

Et les problèmes de sommeil : un Belge sur trois en souffre,

[00:31:43.28]

ce qui n'est pas surprenant, mais qui a un impact énorme sur la productivité.

[00:31:49.22]

Productivité et absentéisme pour cause de maladie sur le lieu de travail.

[00:31:53.16]

J'espère que vous apprécierez ce podcast.

[00:31:57.08]

Je parle souvent de l'absentéisme silencieux et de l'absentéisme dû à la maladie.

[00:32:00.22]

L'absentéisme pour cause de maladie est compréhensible, mais l'autre pas.

[00:32:04.13]

Eh bien, c'est parce qu'on n'en parle pas.

[00:32:06.25]

Cela peut avoir un rapport avec le deuil.

[00:32:08.06]

Ça peut concerner la ménopause.

[00:32:09.17]

Ça peut concerner les dettes, les menstruations, la maternité,

[00:32:12.15]

la charge mentale, les problèmes de sommeil ou la neurodiversité.

[00:32:14.13]

Mais en parlant, nous pouvons aussi réduire l'absentéisme silencieux.

[00:32:19.22]

Merci à toutes et tous !