

Offre spéciale

Recevez un numéro d'essai GRATUIT du magazine

- Abonnez-vous au magazine
- Service aux abonnés
- Liens Web du mois





Tout le site Recettes

Abonnez-vous à nos bulletins



- VIDÉOS
- BLOGUE
- FORUMS
- COMMUNAUTÉ

Créez votre compte Identifiez-vous

- Cuisine
- Maison
- Famille
- Santé et vitalité
- Mieux vivre
- Style
- Voyage et fêtes
- Opération Sourire

### Sections

- Travail
- Couple
- Psychologie

### Thématiques populaires

- Ressources conjugaux
- Problèmes Témoignage Femme
- Épanouissement
- Troubles mentaux à suivre
- Marche Relations interpersonnelles
- Bonheur Anti-stress

### Au menu aujourd'hui



### Mardi

Haricots de Lima aux tomates et à la sauge

- Ajouter aux favoris
- Envoyer par courriel
- Commenter
- Imprimer

Classé sous : Défi

### Peut-on vivre sans potiner?

Rose-Line Brassat, Coup de pouce mars 2011 | 16 mars 2011

Si on déteste apprendre qu'on parle de nous en mal, pourquoi passe-t-on tant de temps à juger et à critiquer les autres?



### Juger les autres... parce qu'on se juge soi-même

La prolifération des moyens de communication pour scruter la vie des autres et la commenter peut donner l'impression que le phénomène prend de l'ampleur. Mais ce n'est pas le cas, affirme Diane Pacom, sociologue et professeure titulaire à l'Université d'Ottawa. «Le commérage fait partie intégrante de la vie en communauté depuis toujours. Il s'agit d'un phénomène de régulation qui va bien au-delà d'une manie personnelle. Toutes les sociétés, depuis que l'histoire existe, le pratiquent. En critiquant, en jugeant, voire en

### Vous aimerez aussi

- Comment travailler en...
- L'ambiance au...
- Ma mère veut que je...

rejetant l'autre, on renforce nos propres croyances, on statue sur nos valeurs, on prend position. Toutes proportions gardées, le phénomène n'est pas plus ou moins dévastateur aujourd'hui qu'hier. Il a simplement adopté les couleurs et les véhicules propres au XXIe siècle.»

Pour la psychologue Valérie Gosselin, «bavasser» dans le dos de notre voisin répond à un besoin inné de comparer notre image à celle d'autrui, histoire, bien souvent, de «se remonter» un peu: «Plus notre estime personnelle est faible, plus on ressent le besoin de se prouver qu'on a raison, qu'on est adéquat dans notre façon de vivre et que, puisqu'ils sont différents, les autres ont tort.»

«En fait, toutes nos peurs, de même que nos sources de frustrations, qu'elles soient physiques, matérielles ou professionnelles, sont matières à juger les autres», précise Marthe Saint-Laurent, auteure notamment du livre *Le «Bitchage»*. *Guide de survie*. Cela explique pourquoi on a tendance à critiquer les gens sur les points qui font résonner quelque chose de douloureux en nous, sans qu'on en soit nécessairement consciente, explique la psychologue Nathalie Parent. Par exemple, on pensera qu'une personne de taille forte ne doit pas être heureuse parce qu'on a nous-même de la difficulté à perdre autant de poids qu'on le voudrait. Si on a un problème avec notre poids, on aurait tendance à juger autant la collègue qui s'empiffre sans gagner une livre («Vraiment, ce n'est pas juste!») que l'inconnu obèse assis à côté de nous («C'est évident qu'il mange mal!»).

Nathalie, 29 ans, connaît bien le topo. Elle a réalisé qu'elle ne peut plus se permettre de manger ce qu'elle veut au bureau depuis qu'elle a subi une opération pour réduire la taille de son estomac. «Aussitôt que je mange autre chose qu'un morceau de poisson accompagné de ma sempiternelle salade, je sens les regards désapprouvateurs.»

On a tendance à partager nos pensées de gérantes d'estrade en groupe? D'autres facteurs sont alors en cause. «Les séances de placotage sont

### OPÉRATION SOURIRE

#### Je souris quand...

- Je trouve 100\$ par terre.
- Un bel inconnu m'ouvre la porte.
- Mes parents s'offrent pour garder les enfants.
- Je retrouve une amie dont j'avais perdu la trace.

Voter

Écoutez



Consultez nos chroniques Micro Coup de pouce!

### BLOGUE SUR LE POUCE!

28/04/2011

#### 9 mois pour préparer une vie!

Dans une semaine, ma collègue, Isabelle Bergeron, prendra congé de nous pour mieux se consacrer à un projet qui la tient depuis déjà 8 mois. Ce...

+ de billets



Coup de pouce sur twitter

Quoi donner à sa mère? Quoi préparer pour lui faire plaisir? Prenez 2 min pour consulter notre spécial fête des Mères <http://bit.ly/mdd7v8>

9 hours ago · reply · retweet · favorite

Le Défi santé 2011 commence demain. Inscrivez-vous pour recevoir des menus, des exercices en vidéo et des prix. <http://bit.ly/iHZpku>

12 hours ago · reply · retweet · favorite

Participez à la conversation

### PARTICIPEZ AU FORUM

Renouvellement d'abonnement - 24/04/2011  
Bonjour lilipad, le secret, malheureusement, c'est de

### facebook



Coup de pouce



Confirmez

13,501 personnes aiment Coup de pouce. 13,500 personnes aiment Coup de pouce.



Chantal

Julie



Sandra

Nathalie

Guylaine



valorisées parce qu'elles donnent le sentiment de faire partie d'un groupe, et l'appartenance à un groupe est un besoin important, dit Valérie Gosselin. Il s'agit bien sûr d'une illusion puisque, ne soyons pas dupes, il est fort probable que les personnes avec qui on placote font de même contre nous lorsqu'on a le dos tourné. Au bout du compte, qui souhaite entretenir ce type de relations?»

### À découvrir

**Attention!**  
Collègues toxiques!

**9 idées toxiques à balayer de...**

**Jalousie: saine ou malsaine?**

### Lire la suite

- Page 1 - [Peut-on vivre sans potiner?](#)
- Page 2 - [Juger les autres... parce qu'on se...](#)
- Page 3 - [Des jugements pas toujours innocents](#)
- Page 4 - [Faire taire sa gérante intérieure](#)
- Page 5 - [Test: moins juger pendant une semaine](#)

[Précédent](#) | [Suivant](#)

### Vos commentaires

(3 commentaires)

**Soleil** Vendredi 01 avril 2011

D'accord avec Karien et Lune 55. Mais j'irais encore plus loin. Parfois, la méchanceté de calomnie volontairement les personnes sont l'équivalents de l'intimidation faites ont jeunes a l'école!Savaient-ils, que cela peut conduire a la dépression, et a long-terme jusqu'au suicide? Je serais très mal dans ma peau a leurs places!



**Karine** Dimanche 27 mars 2011

La sévérité de nos potinages n'a d'égal que notre propre sentiment d'infériorité que nous tentons de cacher à nous-même.

[Voir tous les commentaires](#)  
[Commenter](#)

### Vous aimerez aussi

#### Articles

- [Comment travailler en groupe](#)
- [L'ambiance au travail vous pourrit-elle la vie?](#)
- [Ma mère veut que je devienne son liquidateur](#)
- [Amie avec notre ado sur Facebook](#)
- [Mon ado ment](#)

se faire désirer. Ne renouvelle pas ton abonnement trop vite, attends qu'il soit bel et bien...

De maryjuju (26 commentaires)

#### Renouvellement d'abonnement - 19/04/2011

Bonjour Lilipad, jete un oeil sur les offres courantes pour les nouveaux abonnements. Pour une raison que j'ignore, les offres sont souvent

De SophiaD (26 commentaires)

[Visitez le forum](#)

### CONTRIBUER AU MAGAZINE



**Qu'avez-vous pensé de nos filets de porc grillés, glace au beurre de pommes?** Attribuez-lui une cote et livrez-nous vos commentaires au bas de la recette. Vos

impressions seront peut-être publiées dans une édition prochaine de *Coup de pouce*.

- [LIENS WEB DU MOIS](#)
- [INSCRIPTION MAGASINEZ AVEC UNE STYLISTE](#)



Trouvez vos commerçants locaux :



### Nouveautés MokaSofa.com

Le réseau des femmes

#### Choisir la bonne poussette

En quête de la poussette idéale, vous restez perplexe devant l'abondance des modèles offerts? On vous aide à faire un choix éclairé!



Dossier

400 recettes de grillades pour vous!

### NOS PARTENAIRES



Cliquez et découvrez des astuces pour un party d'été réussi



La culture du café ?  
Un monde à  
découvrir !

## CONCOURS

Concours Nos cafés  
vous transportent



Participez pour courir  
la chance de GAGNER



[Magazine](#) | [Concours](#) | [Sondage](#) | [Livre de recettes](#) | [Contactez-nous](#) | [Emplois](#)

[Plan du site](#) | [Annoncez chez nous](#) | [Politiques d'utilisation](#) | [Politiques de confidentialité](#) | [Nos autres sites](#)

Un site de Médias Transcontinental,  
Groupe des solutions aux  
consommateurs



Tous droits réservés : Médias Transcontinental S.E.N.C. et ses concédants © 2000-2010