



## Entrevue / Diane Pacom

Propos recueillis par Brigitte Trudel

### **L'être humain n'est pas une machine parfaite**

Stressé, épuisé, à bout de souffle ? La recherche absolue de perfection nous tient en haleine... et en otage. De notre conception à notre mort, il faut évoluer, progresser et réussir afin d'éviter à tout prix l'inacceptable plafonnement. « Notre société souffre du mythe du progrès, explique Diane Pacom, ce qui est triste, car les gens ne peuvent jamais s'accepter tels qu'ils sont. »

M<sup>me</sup> Pacom est professeure de sociologie à l'Université d'Ottawa. Spécialiste de la sociologie de la culture et des théories sociologiques contemporaines, elle donne régulièrement des conférences sur ces sujets.

**RND Notre vie semble de plus en plus définie par l'efficacité, la productivité et le dépassement. Serions-nous devenus esclaves de la performance ?**

Pas tant de la performance que d'une recherche absolue de perfection. L'être humain en porte le fardeau dès le moment de sa conception, dans les attentes de ses parents, jusqu'à sa mort. Aujourd'hui, l'exigence de la perfection est partout, sur tous les plans. Elle concerne notre apparence, nos enfants, le travail, la tenue de la maison, les soupers entre amis, la performance sexuelle. Prenez ces gens qui scrutent et remettent en question chaque instant de leur vie de couple. On se questionne sans cesse sur les qualités de son conjoint alors qu'autrefois, être marié et vivre à deux était un achèvement en soi. Dorénavant, l'achèvement, quel qu'il soit, n'est plus possible.

**RND Si nous en sommes là, est-ce parce que nous n'avons plus de modèles ?**

En fait, nous sommes sans cesse bombardés de nouveautés. La multiplication des changements nous oblige à une constante adaptation.

Pensez-y ! On apprend quelque chose et, au moment de le maîtriser, hop ! il nous faut développer de nouvelles connaissances. Nous tombons à répétition dans l'obsolescence, toujours en nous voyant en tant qu'être inachevé. Un seul aspect de nous-mêmes reste intact : notre recherche de la perfection. Des gourous en profitent pour nous convaincre qu'eux connaissent la fameuse recette de cette perfection. Et nous, nageant dans l'insécurité identitaire la plus totale, nous acceptons d'être accusés de ne rien connaître, même de nos fonctions primaires comme marcher,

**N**otre passage  
sur terre  
s'est transformé  
en travail. Je gère  
ma santé, mon couple,  
mes émotions. C'est  
très bureaucratique  
comme mode de vie.

manger, dormir, respirer, allaiter nos petits. On s'en remet aux fonctionnaires du savoir qui nous disent quoi faire : « Marchez 10 000 pas par jour, sinon, vous allez mourir ! » Tout de suite, on s'incline, on achète le podomètre et on l'installe à sa

ceinture. Jusqu'à ce qu'un autre spécialiste nous dise que marcher n'est pas bon. Ce genre d'infantilisation collective crée une société où l'on ne devient jamais adulte. Pas étonnant que la période qui délimite l'adolescence soit de plus en plus longue.

**RND** Pourquoi nous laisser diriger ainsi ?

En faisant table rase du passé, la société est entrée dans une période de doute. Résultat : nous n'avons plus de certitudes. Avant, les gens avaient confiance en ce qu'ils étaient. Ils possédaient cette certitude d'être dans le juste, le vrai. Ma mère, qui a élevé seule sa famille, était d'une assurance à toute épreuve. Les professeurs aussi étaient sûrs d'eux. Maintenant, nous n'existons plus que par ce rapport de doute que nous entretenons avec nous-mêmes, que ce soit en tant que conjoint, parent, ami, patron, employé. Le philosophe René Descartes disait : « Je pense, donc je suis. » Les contemporains disent plutôt : « Je doute, donc je suis. »

**RND** Qu'est-ce qui nous pousse à entretenir ce doute ?

C'est que nous sommes prisonniers du vortex de la consommation. Les compagnies de marketing ont senti le doute envahir nos sociétés. Elles ont choisi de l'entretenir et d'en profiter largement. Pour ce faire, elles ont pris en charge cet être n'ayant plus d'assurance, qui se sent imparfait et inachevé. Elles ont étudié ses lacunes de façon systématique. Comme des prédateurs, les équipes publicitaires sont très conscientes

de la fragilité de l'individu. Elles l'exploitent de façon songée, intelligente et très insidieuse. Vous seriez surpris de voir tout ce qui se cache dans les coulisses de la publicité.

**RND** Nous ne sommes donc pas les seuls responsables de cette pression que nous ressentons tous les jours ?

Évidemment, c'est une pression que l'on s'impose en partie soi-même, puisque personne ne surveille nos moindres faits et gestes. C'est la preuve que nous avons très bien intériorisé les exigences associées à la perfection pour définir notre identité. Cela dit, il faut savoir que la société actuelle fonctionne réellement à la lumière de cette pression : le regard des autres, le jugement des amis. Les modèles que les médias nous donnent à titre de comparaison sont des vedettes qui ont atteint le panthéon de la perfection. En ce sens, notre état est en partie attribuable à nous-mêmes, mais nous sommes aussi des victimes.

**RND** Nous avons l'impression que les femmes ressentent le poids de cette pression de façon plus intense. Est-ce vrai ?

Oui, le contrat est plus lourd pour les femmes parce que la pression qu'elles subissent est énorme. Cette pression est d'abord liée à la perte des valeurs traditionnelles, qui a engendré chez elles un doute quant à leur rôle de mères, de ménagères, d'épouses : comment définir ce rôle aujourd'hui ? Elle s'est accrue avec l'entrée des femmes dans la société civile : alors que

**A**ujourd'hui,  
l'exigence  
de la perfection  
est partout, sur tous  
les plans. Cela crée  
une image faussée  
du bonheur qui  
engendre une  
énorme pression.

pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, celles-ci ont investi l'espace public en tant que professionnelles, elles se questionnent maintenant sur le rôle d'une femme avocate, politicienne, chercheuse, journaliste. Enfin, la difficile conciliation travail-famille pèse lourd sur la vie quotidienne des femmes.

**RND** Les enfants et les jeunes doivent-ils aussi faire face à la même recherche absolue de perfection ?

Absolument, ils sont pris en otages par cette recherche. En s'obligeant à un régime de vie hallucinant, les parents imposent cette agitation perpétuelle à leurs enfants, qui eux, sont encore plus vulnérables et fragiles. Maintenant qu'ils



© DREAMSTIME / M. LEDRAY



**N**ous sommes  
une société  
de boulimiques.  
On s'empiffre  
de succès, on n'en  
a jamais assez.  
Une fois qu'un  
objectif est atteint,  
vite, ça en prend  
un autre. Il y a  
là-dedans une  
forme de violence.

représentent une rareté, les enfants sont destinés à être des œuvres d'art. À preuve, tous ces tests génétiques dont le but est d'éliminer ce qui n'est pas parfait. Je connais des tout-petits de trois ans qui jouent du piano, font de la gymnastique, du yoga et parlent trois langues. On met les enfants à la diète, on leur prescrit du Ritalin, on exige d'eux qu'ils aient des dents et une peau parfaites. Il en résulte une pression effroyable qui peut les rendre terriblement malheureux. D'ailleurs, la consommation d'antidépresseurs est à la hausse chez les jeunes et le nombre de jeunes filles présentant des problèmes d'estime d'elles-mêmes est phénoménal.



**RND** En tant qu'enseignante, observez-vous les effets de cette pression dans vos salles de classe ?

Je suis professeure à l'université depuis 28 ans et, pour la première fois, je remarque des parents qui viennent en classe avec leurs enfants. Certains étudiants me disent : « C'est mon père qui choisit mes cours. » Pourquoi une telle ingérence de la part de ces parents ? Parce que pour eux, l'échec est inacceptable. Ils se disent : « Je me suis sacrifié pour faire de mon enfant un chef-d'œuvre. J'ai passé des fins de semaine à effectuer des allers-retours entre les cours de piano et le hockey, en passant par la natation et la gymnastique. J'ai travaillé d'arrache-pied pour payer les frais de toutes ces activités. » Ce que les parents considèrent ni plus ni moins comme une entreprise ne peut pas s'effondrer. Alors imaginez la pression que subissent leurs enfants.

**RND** Pourtant, vous conviendrez qu'il n'est pas mauvais pour toute personne de chercher à maximiser ses capacités.

Évidemment. Mais la situation devient grave lorsqu'une forme de surenchère repousse toujours les limites de ce qui est acceptable. Par exemple, au moment où l'on m'a engagée comme professeure à l'université, je n'avais pas encore obtenu mon doctorat. On m'a concédé deux années pour le terminer. Aujourd'hui, pour qui s'intéresse à un tel poste, la simple ouverture du dossier exige d'être titulaire d'un post-doctorat et d'avoir en plus, à son actif, deux livres publiés. Autre exemple : autrefois, les *Miss* n'avaient qu'à être jolies. Dorénavant, on les veut super-belles, intelligentes, cultivées et prêtes à sauver la planète. Les buts à atteindre gagnent sans cesse en difficulté. Mais il y a plus : nous sommes une société de boulimiques. On s'empiffre de succès, on



n'en a jamais assez. Une fois qu'un objectif est atteint, vite, ça en prend un autre. Il y a là-dedans une forme de violence. Et une tristesse également, puisque les gens ne peuvent jamais s'accepter tels qu'ils sont. Ils se retrouvent toujours en état d'insatisfaction vis-à-vis d'eux-mêmes.

**O**n fait tout pour que nos enfants soient parfaits, mais on n'arrive pas à prendre le temps de vivre avec eux.

**RND** En fait, vous dites que seul le résultat compte, que nous sommes obnubilés par l'atteinte des résultats ?

Exactement. On fait tout pour que nos enfants soient parfaits, mais on n'arrive pas à prendre le temps de vivre avec eux. On ne sait plus s'arrêter, contempler, méditer. Influencés par les constantes avancées scientifiques, nous souffrons du mythe du progrès : il faut à tout prix éviter de faire du surplace. Le piétinement et, pire encore, la régression sont inacceptables. À la fin de l'année, à l'heure des bilans, il faut à tout prix pouvoir se dire : « J'ai évolué, j'ai progressé. » Et si cette progression nous a éloignés de nos valeurs personnelles et de nos véritables besoins, qu'importe ! Chaque prétexte est bon pour endosser une réussite. L'important, c'est d'avoir la capacité de dire : « Je suis allé plus loin. » Cela ressemble à du management, l'être humain est vu comme une PME. Et dans toute entreprise qui se respecte, il est impensable de plafonner. Notre passage sur terre s'est transformé en travail. Je gère ma santé, ma famille, mon couple, mes émotions. C'est très bureaucratique comme mode de vie.

**RND** Difficile alors de trouver une place pour le repos.

Oui, surtout à partir du moment où l'on se dit qu'après la mort, tout est fini. « Si tu ne deviens pas cette créature parfaite au cours de ton existence, tu auras raté ta vie. » Éviter ce sombre pronostic nécessite donc de cumuler un maximum de réalisations ici et maintenant :



faire des bébés, acheter la plus grosse maison, trouver et conserver l'emploi parfait, réaliser des dizaines de voyages, se garder en parfaite forme, toujours en courant contre le temps et contre soi-même. Ce faisant, on croit pouvoir profiter de chaque seconde. Mais c'est un leurre. Il est impossible de vivre le temps présent à la remorque d'un échéancier. Ce qui rend les choses plus ardues, c'est que nous vivons dans un monde de précarité où l'éphémère domine. Les risques de perdre son emploi sont grands pour l'employé qui n'est pas parfait. Les jeunes croient en l'amour. Seulement, ils savent bien qu'un couple sur deux ne dure pas. Alors ils luttent pour faire mentir cette statistique. Ce travail acharné sur le couple est exténuant. Pas étonnant qu'on se sépare autant. Ajoutez à cela les questions environnementales, le terrorisme, les guerres, la grippe aviaire. Quand tout autour fout le camp, l'humain cherche une manière de retrouver le contrôle. Il contrôle donc les échéances. C'est un rapport au temps qui ne permet ni repos, ni remise en perspective. Pas étonnant que de plus en plus de gens craquent.



**L**es compagnies de marketing ont senti le doute envahir nos sociétés. Elles ont choisi de l'entretenir et d'en profiter largement.

**RND** Comment en sommes-nous arrivés là ? Le phénomène existait-il auparavant ?

La quête de la perfection a toujours existé. Elle fait partie des principes qui définissent les relations interpersonnelles dans la société occidentale. Autrefois, par contre, les modèles de vie étaient plus évidents. Aux enfants, il suffisait d'être de bons écoliers. La vocation d'une femme résidait dans ses rôles d'épouse et de mère qu'il lui était fort possible d'endosser avant l'âge de 20 ans. Les gens pouvaient donc devenir des êtres sociaux accomplis grâce à des buts atteignables. Cela fait, ils portaient leur attention sur la transmission de leur savoir-faire. De plus, la religion influençait fortement leur rapport à la perfection. Pour les croyants, la perfection n'était pas de ce monde, mais n'existait qu'au paradis, ce qui



réglait beaucoup de choses. On était plus clément envers soi-même, on se contentait de faire de son mieux. Puis, un jour, faire de son mieux n'a plus suffi.

**RND** Que s'est-il passé précisément pour que nous soyons entraînés dans un tel tourbillon ?

Les années 50 et la décennie suivante ont entraîné des changements majeurs qui nous bouleversent encore aujourd'hui. La banlieue nous a isolés les uns des autres, la télévision a permis de véhiculer de nouvelles valeurs. Avec la laïcité, l'idée de perfection associée à la religion a disparu. La science et les technologies de même que les utopies du futur et de la modernité sont devenues les gardiennes du secret de la perfection. Par exemple, on a dit à la femme : « Dorénavant, tu disposes d'outils qui t'aideront à devenir la ménagère parfaite. Il te suffit d'acheter cet aspirateur, cette machine à laver dernier cri. Ainsi libérée, tu auras le temps de suivre des cours de couture et de cuisine pour te perfectionner. » Bref, tous les acquis qui avaient mené le monde pendant des siècles étaient parvenus à une fin. Du coup, la vision de la perfection a changé, tout comme les exigences qui l'accompagnaient.

**RND** Cette transformation est-elle le propre de nos sociétés occidentales ?

Oui, en partie parce que la passation des connaissances ne se fait plus d'une génération à l'autre et que l'esprit de communauté n'existe

plus. Également, quand on fait de l'individualisme sa valeur première, le sens de soi-même devient très différent. L'accent est mis sur l'individu. Chacun veut démontrer son importance en tant que personne unique. Or, la recherche d'unicité nous amène à faire des choix sans arrêt pour nous démarquer. Autrefois, certains aspects de la vie étaient réglementés : à Noël, on mangeait de la dinde. Aujourd'hui, on cherche ce qu'on pourrait bien manger à Noël pour ne pas faire comme les autres. Mais l'obligation du choix, c'est épuisant à la fin. D'autant plus que c'est vain. Puisqu'en parallèle à cette recherche d'originalité, on finira tous par manger la même chose ou s'habiller de la même façon pour suivre la mode. Cela démontre bien à quel point nous vivons dans un monde de contradictions. Cela relève du fait que nous sommes en transition, à cheval entre deux époques, entre les valeurs traditionnelles et le monde strictement individualiste. Il y a une tension entre ce qui était et ce qui est. Cet écartèlement entre les deux paradigmes crée souvent des courts-circuits.

**RND** Que peut-on prévoir pour l'avenir ? Une progression de l'individualisme ou une nouvelle forme de collectivisme ?

La réponse n'est pas simple. En ce moment, nous sommes au cœur de la tempête, mais les jeux ne sont pas faits. Quand je suis optimiste, je vois poindre des possibles. À travers la pression, la fragilité, les prédateurs et le doute, je remarque de nouvelles solidarités : le bénévolat

**E**n faisant table rase du passé,  
la société est entrée dans une période  
de doute. Le philosophe René Descartes  
disait : « Je pense, donc je suis. »  
Les contemporains disent plutôt :  
« Je doute, donc je suis. »

est en hausse, on assiste à un retour à la spiritualité. De plus en plus de gens arrivent à un ras-le-bol et disent : « J'en ai marre, ça suffit ! » Ils décident alors de faire des choix autres : d'aucuns prônent la simplicité volontaire, certains font partie de mouvements alternatifs comme le Slowfood. Aussi longtemps qu'il existe des groupes un peu en marge du système qui sont à la recherche de solutions, c'est encourageant.

**RND** Qu'est-ce qui pourrait nous aider à prendre un peu de répit ?

De la sagesse, dans le sens le plus pur du terme. Celle que nos ancêtres possédaient peut-être mieux que nous. Celle que l'on acquiert à l'école de la vie, souvent à la suite d'une maladie, d'un *burnout*, de la perte d'une personne chère. Plus nous cultiverons cette sagesse, plus il nous sera possible de faire la part des choses. Malheureusement, les changements sociaux peuvent prendre beaucoup de temps. ■

Quand 400 personnes d'ici donnent 100 \$,

des milliers de personnes au Sénégal s'informent grâce à la radio Oxy-jeunes.



 **Développement et Paix**

1-888-234-8533  
[www.devpo.org](http://www.devpo.org)