COMPRENDRE

l'ampleur de la force féminine

Marthe Saint-Laurent
Conférencière • Auteure • Chroniqueuse
www.marthesaintlaurent.com

Je suis titulaire de certificats en français écrit (Université du Québec à Montréal) et en rédaction française (Université de Montréal).

J'ai également fait des études en journalisme ainsi qu'en psychologie et suivi une formation en coaching.

Depuis plus de trente ans, je travaille dans les domaines de la presse écrite, des relations de presse et de l'édition du livre au Québec.

C'est avec plaisir que je vous offre un chapitre de mon livre, **CHOISIR LA SOLIDARITÉ FÉMININE**, pour vous aider à prendre conscience de la force intense qui vous habite.

Le temps est venu de mettre cette énergie à notre service avant tout, puis au service des autres femmes.

Bonne lecture !

Marthe Saint-Laurent

Puisque nous savons être fortes et solidaires dans un processus de dénigrement contre une autre femme, pourquoi ne pas utiliser cette même énergie, cette volonté intense et cette efficacité dans une passion sans nom pour supporter, aider, appuyer et encourager nos pairs ? Pourquoi ? Lorsque nous aurons répondu à cette question, nous serons délivrées de l'épée de Damoclès qui pend au-dessus de notre tête.

Sommes-nous conscientes de la force, dans toute son intensité, qui nous habite ? Je ne le pense pas. Pourquoi croyons-nous que les hommes ont étouffé aussi longtemps notre pouvoir, notre potentiel, notre énergie, notre vigueur et notre fougue ? Parce qu'ils ont peur ! Ils anticipent facilement que par l'efficacité légendaire, l'implication sans limites et le perfectionnisme intégré en chacune de nous, nous puissions déplacer les montagnes et cela effraie certains hommes qui souffrent d'insécurité et de manque de confiance en eux. Ils craignent d'être délogés, qu'on les surpasse comme l'élève qui surpasse son maître. Pourquoi ne sommes-nous pas en mesure de percevoir cela nous aussi ? Pourquoi l'amplitude de notre potentiel nous nuit plus qu'il ne nous aide ? Est-ce parce que nous laissons notre côté sombre envahir notre belle lumière intérieure ?

Nous sommes en droit de nous questionner : « Craignons-nous de réussir ? » Ce sentiment me vient lorsque j'observe notre comportement. Nous avançons d'un pas et nous reculons de deux. Qu'est-ce qui nous effraie tant dans la réussite ? Avons-nous peur t'atteindre les sommets alors que notre intelligence, notre potentiel et notre instinct sont là pour nous servir en plus de propulser nos semblables ? L'ampleur de notre force est indescriptible. Son immensité ressemble à la grandeur de la mer et le bruit de ses vagues est le battement de notre cœur. La puissance de l'énergie qui nous fait vibrer doit nous servir positivement et non l'inverse. Chaque fois que la tendance nous pousse vers le négatif, la médisance, la jalousie ou l'envie, renversons cet élan en énergie positive et aidante.

Pour ce faire, nous devons vivre consciemment. Au risque de me répéter, la pleine conscience est le remède à bien des maux. Avant de chercher à donner, il faut d'abord apprendre à nous donner à nous.

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

Avant de vouloir aider, nous devons nous aider en période de difficultés. Combien sommes-nous à ne pas entendre notre fatigue, à ne pas considérer nos problèmes de santé, à ne pas combler nos émotions, à étouffer notre tristesse ? Nous sommes nombreuses et j'en suis… j'en étais, devrais-je dire.

Dans la mesure où nous admettons que la réussite nous effraie et que, pour l'éviter, nous pratiquons l'autosabotage, il devient tout à fait normal que nous ne souhaitions pas que nos pairs réussissent puisque dans notre inconscient, nous rendons les autres responsables de nos échecs ou de notre stagnation. Alors, nous nous disons que si nous n'avançons pas, les autres non plus ne doivent pas monter dans la hiérarchie professionnelle. Il semble que j'exagère ? Je ne pense pas. Je crois simplement nommer ce qui se trame dans notre inconscient de manière générale.

1) S'aimer… pour aimer

Dans mon enfance, j'entendais souvent ma mère répéter, sans que j'en comprenne vraiment tout le sens : « Charité bien ordonnée commence par soi-même[1]. » Par la suite, en avion, on disait : « En cas d'urgence, commencez par mettre le masque sur votre bouche avant d'aider vos enfants. » Je ne saurais expliquer clairement comment, en cours de route, ces enseignements se sont perdus pour faire place à l'idée que si nous pensons à nous, nous sommes égoïstes. Il faut nous connaître pour nous aimer, ce qui évite d'écraser nos valeurs et notre personnalité.

Combien de temps passons-nous dans une vie à travailler pour améliorer nos relations interpersonnelles : amoureuses, professionnelles, familiales, amicales ? Nous cherchons à plaire, à préserver l'harmonie, à nourrir le plus sainement possible nos relations avec l'extérieur, avec les autres, mais nous oublions le plus important : notre relation à nous-mêmes. Qui peut se vanter de s'aimer vraiment ? La plupart d'entre nous ne se connaissent même pas ou très peu et c'est bien dommage, car elles verraient la beauté et la grandeur d'âme qui se cache à l'intérieur de chacune d'entre nous.

---

[1] Ce proverbe répertorié en langue française au XVIIIème siècle est d'origine médiévale.

Notre relation à nous-mêmes nous fait défaut, car nous la négligeons. C'est justement là le problème. Si nous ne nous connaissons pas, si nous ne pouvons reconnaître nos forces, nos qualités, nos faiblesses, nos manquements et c'est à ce moment-là que le manque de confiance en soi se manifeste pour faire naître la jalousie et l'envie.

Lorsque nous sommes conscientes de nos forces, nous ne pouvons envier les autres, au même titre que, si nous acceptons nos manquements et nos faiblesses, nous serons en mesure de nous entourer de gens compatibles pour parer à nos failles. Il peut sembler que cette manière de voir soit utopique, mais je ne le crois pas. C'est simplement une façon différente de considérer les choses. Si, jusqu'à maintenant, tout ce que nous avons essayé n'a pas fonctionné, il ne reste rien d'autre à faire que de tenter autre chose.

Il va de soi, que lorsque nous soulevons l'idée qu'il est important de s'aimer, cela n'a rien à voir avec l'ego, la vanité et l'écrasement des autres pour tenter de s'élever. Cette idée ne passe pas non plus par la vantardise, ni la valorisation par le pouvoir et l'ascendant que nous avons sur les autres. S'aimer, c'est s'apprécier à sa juste valeur. C'est honorer la personne que nous sommes. C'est saluer le parcours que nous avons traversé avec brio et courage. C'est le travail que nous avons fait pour nous améliorer afin de devenir une meilleure personne dans une prise de conscience juste, à partir des choix judicieux que nous avons faits dans notre vie. Louis Pauwels a écrit : « [...] plus je comprends et plus j'aime, car tout ce qui est compris est bien[2]. » N'est-il pas nécessaire de comprendre pour aimer ? Pour s'aimer, il faut se connaître soi-même et accepter qui nous sommes dans la beauté tout comme dans les lacunes.

Les meilleures gestionnaires sont celles qui savent s'entourer d'une équipe compatible où chacune opère dans son champ d'expertise. Toutes n'ont pas le même talent, par chance. Chaque membre de l'équipe forme un maillon qui crée l'entreprise. Nous devons nous percevoir de la sorte. À nous seules, nous ne sommes pas parfaites, mais lorsque nous formons un tout avec les autres, nous devenons nécessaires et entières.

---

2 PAUWELS, Louis, BERGIER, Jacques. *Le Matin des magiciens*, Éditions Gallimard, Paris, 1960.

2) S'unir… une force universelle

En acceptant de nous percevoir comme faisant partie d'un tout, il nous est plus facile de comprendre l'importance de nous unir au lieu de nous diviser et de travailler les unes contre les autres. Lorsque nous parlons de force universelle, nous faisons évidemment allusion à l'ampleur dans le sens d'exponentielle, mais aussi dans la durée comme par la transmission d'une génération à une autre. Les femmes qui sont passées avant nous ont bien fait de nous tracer le chemin et il serait de bon ton de laisser en héritage aux futures générations autre chose que le bitchage et la destruction.

Nos ancêtres ont contribué à construire un monde meilleur et libre pour nous et il serait bien de poursuivre le travail déjà effectué afin de laisser encore davantage à nos filles et aux générations à venir. Voici quelques dates qui nous permettent de comprendre en profondeur l'importance de nous tenir au lieu de nous détruire, de nous unir au lieu de nous séparer.

Au Québec :

- En 1929, une femme devient une personne, donc elle a le droit de recevoir un salaire. Plusieurs travaillaient, mais le revenu était remis au mari.
- En 1940, une femme obtient le droit de voter.
- En 1954, une femme peut demander le divorce.
- En 1964, une femme peut acheter des biens.
- Vers 1965, un tiers des femmes sont sur le marché du travail.

Je me souviens de mon premier divorce. J'étais âgée de 25 ans. Mon ex-mari et moi avions fait une demande pour un prêt afin de nous acheter une voiture séparément. La même institution bancaire n'avait jamais demandé un endosseur pour mon ex, mais à moi, on l'exigeait. J'ai dû me battre pour obtenir un prêt sans signataire. Bien que je sois dans la jeune cinquantaine, il m'arrive encore de devoir défendre mon point parce que les règles sont différentes pour les hommes et pour les femmes.

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

Ce que nous croyons comme étant acquis ne l'est jamais complètement. Ce que nos prédécesseures ont pris des années à acquérir — la jeune génération n'a pas conscience de ce qui s'est joué à la dure parfois — peut nous glisser entre les doigts simplement par manque d'intérêt, de connaissances et par insouciance de notre part. Rien n'est acquis, soyons conscientes de cela. C'est pourquoi l'égalité salariale ne s'applique pas partout bien que la loi soit votée.

Nous devons comprendre que nous n'avons pas le temps pour nous détester, nous détruire et nous jalouser. Il nous faut poursuivre la construction déjà débutée. Il nous faut innover, aller de l'avant, nous propulser et aider nos pairs à atteindre les sommets, au lieu de répéter que les hommes nous mettent des bâtons dans les roues. Pour arriver au sommet, selon Chin-Ning Chu, « cela demande une grande connaissance de soi alliée à une efficacité supérieure et à d'excellentes compétences relationnelles[3]. »

Se connaître soi-même, c'est connaître l'autre. Sans vouloir généraliser, nous pouvons sans problème avancer l'idée que nous, les femmes, avons des qualités et des attributs que nous ne retrouvons généralement pas chez les hommes. C'est dans ce sens que je crois que si nous nous connaissons, nous avons une grande partie de faite dans la connaissance de nos pairs.

3) Les atouts inhérents aux femmes

Nos qualités sont nombreuses, mais en ne reconnaissant pas ces attributs uniques à la femme, nous avons contribué à entacher notre réputation en plus de favoriser la gent masculine à nous déprécier. Pourtant, nous devrions être fières de nos dons naturels, de nos qualités qui nous différencient des hommes. Au lieu de les tourner contre nous-mêmes, puis contre nos semblables — ce qui, devons-nous le répéter, renforcit les hommes —,

---

3 CHU, Chin-Ning. *L'art de la guerre pour les femmes*, Pocket, France, 2010, page 199.

nous devrions les utiliser pour gagner nos combats, pour atteindre les sommets que nous nous sommes fixés, pour réussir notre carrière et aider nos pairs à parvenir à leurs objectifs. Au lieu de nous craindre, nous devons nous chercher comme un phare qui nous dirige vers notre accomplissement.

Nos atouts doivent nous propulser et non nous éteindre. Parmi les nombreuses qualités qui nous sont propres, en voici quelques-unes.

- Endurance et détermination

« Il est temps d'arrêter de penser à la force en termes strictement masculins. Dans de nombreux sports — la natation en eaux libres, le marathon et la gymnastique, pour n'en nommer que quelques-uns —, les femmes sont régulièrement plus performantes que les hommes parce que leur corps est naturellement plus souple et résistant. Mais cela ne suffit pas ; nous devons lutter pour changer la définition même de la force qui, jusqu'à présent, a été considérée comme une caractéristique principalement masculine[4]. » Il est clair que nous devons nous attribuer ces forces avant même de demander aux hommes de les reconnaître. Il suffit de considérer toutes les épreuves que nous avons traversées jusqu'à ce jour et nous n'aurons d'autres choix que d'admettre que nous sommes, en effet, endurantes et déterminées. Évidemment, au creux de la vague, lorsque nous avons les deux pieds qui trempent dans les problèmes et les ennuis, nous nous sentons faibles et impuissantes. Mais en regardant la traversée, nous constaterons que nous sommes bien rendues de l'autre côté de la rive. Et de cela, nous devons être fières.

Nous avons la fâcheuse habitude de placer notre attention sur ce qui va mal, ce qui a été difficile, le nombre incommensurable d'épreuves… comme la vie avait été injuste avec nous, mais nous oublions de regarder ce que nous avons traversé, et tout cela haut la main. Nous sommes encore debout et, parfois, plus heureuses qu'auparavant, car nous avons appris et intégré la valeur de la vie, des joies et du bonheur.

---

4 CHU, Chin-Ning. *L'art de la guerre pour les femmes*, Pocket, France, 2010, pages 129 et 130.

Pouvons-nous avancer en considérant d'un œil valorisant et juste notre endurance et notre détermination ?

Évidemment, nous pourrions soulever toutes les fois où nous n'avons pas su reconnaître ses qualités, ou pire, où nous les avons tournées contre nous ou contre d'autres femmes pour arriver mesquinement à nos fins… mais à quoi cela servirait-il ? Notre grande mémoire nous rappelle autant que nous le souhaitons, tout ce qui nous a blessées, tout ce qui a mal tourné et nos nombreux dossiers montés contre l'une et l'autre sont bien à jour, c'est fait. En revanche, est-ce possible de placer tout cela derrière nous et d'y aller de manière constructive et positive pour, enfin, regarder et apprécier qui nous sommes individuellement, puis qui sommes-nous avec nos pairs ? Entrainons-nous à considérer autrement l'endurance, jusqu'à maintenant comme étant dures avec notre corps (ce qui n'est pas faux), et la détermination comme étant l'entêtement et l'obstination (ce qui est faux, non plus). Voyons davantage l'endurance comme étant notre capacité à traverser toutes les épreuves. Puis, voyons la détermination comme notre capacité à atteindre nos objectifs et à réaliser nos rêves sans nous laisser influencer par les commentaires négatifs nourris par les peurs de notre entourage.

Lorsque nous serons en mesure d'intégrer en éléments concrets ce qui nous a été présenté comme étant des tares, nous pourrons utiliser ces atouts positivement et non l'inverse. En psychologie, nous parlons de renforcement positif ou négatif. Ainsi, plus nous répétons à un enfant (et même à un adulte) qu'il n'est pas bon, qu'il est stupide, qu'il ne vaut rien, plus l'enfant le croira et agira en conséquence. Inversement, si nous le félicitons lorsqu'il brille, qu'il accomplit de bonnes choses, qu'il dépasse ses limites, il aura envie de poursuivre dans le même sens pour attirer fierté et reconnaissance… ce qui le fera se sentir bien, de par le fait. Reconnaissons ces qualités et considérons-les comme telles, et instinctivement, nous aurons une propension à les utiliser de la meilleure des manières.

« En endurant les épreuves auxquelles chaque femme est confrontée, nous brisons peu à peu l'inégalité entre les sexes, nos propres idées préconçues et les attaques politiques

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

tandis que nous allons de l'avant, silencieusement, mais sûrement[5]. » Excellent résumé de l'essence même de cet ouvrage, silencieusement, mais sûrement, en reconnaissant la puissance de notre force féminine, en travaillant de concert les unes avec les autres et en regardant vers le même horizon, celui de l'avancement universellement féminin. Nous devons cesser de nous voir comme étant des êtres supérieurs ou inférieurs. Prenons simplement la place que nous avons choisie sans croire que nous volons celle d'une autre ou pire, celle des hommes. Nous ne volons rien. Nous ne faisons que respecter notre mission de vie qui est de mettre à profit nos compétences, nos talents et notre expertise pour le grand bien de toutes et tous. Nous contribuons avec notre force féminine, et complémentaire à l'énergie masculine, à rendre le monde meilleur, tout simplement et tout naturellement.

- Intuition et instinct

Qui n'a pas envié un jour l'instinct féminin, ce sixième sens ? Avouons que notre instinct ne nous ment pas, mais savons-nous l'écouter ? Pas vraiment, pas souvent ou jamais… Nous sommes nombreuses à la piétiner, celle-là, croyant que nous déraillons, que nous fabulons, que notre mental doit prendre le dessus, alors que c'est davantage le contraire. Nous devons apprendre, ou plutôt réapprendre, à écouter notre instinct. L'instinct est inné. Tout comme nous parlons de l'instinct animal, l'instinct humain existe et est aussi appelé l'instinct de survie. Quant à l'intuition, elle réfère à une connaissance directe et immédiate, sans faire appel au raisonnement. Et justement, notre problème provient de là. Lorsque l'intuition pointe le nez, nous la supprimons du revers de la main pour n'écouter que notre raison.

Nous favorisons ce qui vient de la tête au lieu des informations qui nous proviennent de notre âme. C'est ainsi que nous entendons régulièrement dire : « J'aurais donc dû suivre ma première idée… j'aurais dû suivre mon intuition… la prochaine fois, je vais écouter ma première idée… » Et que se produit-il la prochaine fois ? Eh bien, nous avons oublié que la raison nous a trompées et nous recommençons à ne pas écouter notre instinct ou notre

---

5 Idem, pages 235 et 236.

intuition. Pourtant, c'est cette petite voix qui a raison et non la raison. La voix intérieure est celle qui comprend, qui perçoit, qui ressent et elle sait mieux que nous-mêmes le chemin à emprunter, les mots à prononcer, les gestes à poser.

Depuis de nombreuses années déjà, après avoir essuyé plusieurs frasques, j'ai compris, appris et intégré la nécessité de suivre ma voix intérieure. Nous pouvons l'appeler guidance, guide, Dieu, anges, intuition, instinct et autres, peu importe. Ce n'est pas l'appellation qui compte, mais davantage la capacité à l'écouter et à la suivre. Savoir la reconnaître, la comprendre et l'entendre sert grandement dans nos avancées. Cette voix nous permet de faire de meilleurs choix, de détecter les collègues honnêtes et engagées. Elle nous dit à qui nous pouvons faire confiance. En revanche, il faut apprendre à faire taire notre mental, notre rationnel, lorsque c'est nécessaire. Pour certaines décisions, l'aspect rationnel a sa place, mais de manière générale, il est préférable d'y aller avec la voix de l'intuition.

L'habileté à l'écouter se développe et se pratique. Tout comme pour un sport, il faut la pratiquer pour devenir bonnes et habiles. Au début, cela demande une conscience particulière et une attention accrue pour y avoir recours. Par la suite, à force d'utiliser cette faculté innée, mais trop souvent délaissée, nous en venons à ne travailler qu'avec l'intuition et le ressenti. Si nous le sentons, nous y allons, sinon nous ne bougeons pas. C'est ainsi également que notre guidance nous aide à choisir nos batailles. Nous ne devons pas nous battre pour toutes les causes, sinon le risque est trop grand de nous disperser jusqu'à nous perdre.

- Sensibilité

Ce n'est plus un secret pour personne, les femmes sont plus sensibles que les hommes et là, nous n'abordons pas la délicate question des hormones, mais nous sommes conscientes que certaines périodes sont plus difficiles que d'autres. Notre belle sensibilité doit être comprise et acceptée afin d'être gérée au mieux et de manière efficace. Une gestionnaire qui gère avec empathie n'est-elle pas plus intéressante qu'un patron qui ne ressent pas les besoins de ses employés ?

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

Malencontreusement, nous avons associé sensibilité avec faiblesse, et c'est bien dommage, car cette émotion fort utile est nôtre. Qu'y a-t-il de pire qu'un individu qui n'a plus d'émotions ? Un homme ou une femme qui est insensible et froid, qui parfois, dans ses interventions ressemble à un bloc de glace, n'a rien d'enviable.

J'ai connu un amoureux ainsi. Il était tellement coupé de ses émotions qu'il n'arrivait pas à intervenir adéquatement lorsque quelqu'un pleurait. Il ne savait que faire… et il l'avouait. Faute avouée à moitié pardonnée ? Peut-être, et pourtant, ce n'est pas très pratique au quotidien, il faut en convenir. À cela, il faut bien admettre, tout de même, que beaucoup d'hommes sont aussi sensibles que bien des femmes.

Bien comprise, la sensibilité peut sauver la vie et propulser une carrière de manière implacable, car être sensibles, c'est être réceptives, n'est-ce pas ? Et lorsque nous sommes réceptives à ce qui se passe dans notre entourage, dans notre milieu de travail, avec nos collègues et notre gestionnaire, cela favorise des interventions adéquates aux différentes situations. La sensibilité nous indique le moment exact pour intervenir ou au contraire, pour garder le silence et attendre le moment opportun dans le sens où il ne faut pas demander un ajustement salarial le jour où notre parton n'est pas en forme. Pas plus qu'il n'est recommandé de démarrer une discussion sur un problème interpersonnel qui dure depuis plusieurs mois le jour où la principale intéressée n'est pas en forme.

Être sensibles, c'est être près de nos émotions, donc de celles des autres également. En plus de nous indiquer quand et comment agir, elles nous permettent de déceler les collègues les moins fiables et les moins engagées. Pourtant, l'idée principale est de savoir gérer nos émotions et celles des autres dans la mesure où nous pouvons apporter du soutien en cas de crise. La beauté de la chose, c'est qu'en étant sensibles, nous développons le magnifique potentiel de connaître les gens très rapidement, avant même qu'ils ne se dévoilent. Une sensibilité à fleur de peau permet de sentir, de percevoir, d'anticiper, de deviner avec justesse la personne qui est devant nous. N'est-ce pas merveilleux ? Développer notre sensibilité et l'utiliser de manière positive nous fait gagner du temps et nous fait perdre moins d'énergie.

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

Arriver à saisir les gens qui vivent près de nous, n'est-ce pas un cadeau exceptionnel ? Seules la sensibilité et l'intuition permettent cela et il est très rare qu'on se trompe lorsque nous ne laissons pas interférer notre jugement, nos blessures d'enfance et nos traumatismes.

- Intelligence émotionnelle

Puisque nous sommes des êtres extrêmement sensibles, nous avons une longueur d'avance lorsqu'il s'agit d'intelligence émotionnelle,[6] c'est-à-dire la capacité à utiliser nos émotions positivement.[7] Si, au cours de ma carrière, j'ai remarqué que les femmes ayant un ascendant masculin plus marqué étaient moins enclines au commérage, je crois que nous devons utiliser autant notre facette yin (femme) que yang (homme). En fait, il me semble que l'idée d'utiliser notre intelligence émotionnelle sous-tend que nous devons, dans certaines situations, utiliser notre penchant masculin, tandis que pour d'autres interventions, il nous faut absolument travailler avec notre énergie yin.

Sans chercher à tomber dans l'ésotérisme, il faut admettre que l'équilibre a bien meilleur goût. La preuve n'est plus à faire que nous avons en chacune de nous un aspect masculin et féminin et apprendre à utiliser les deux sert grandement toutes situations confondues. Bien sûr, les premières femmes à être arrivées sur le marché du travail n'avaient que l'exemple masculin, si bien que certaines se sont complètement métamorphosées en homme ce qui n'a pas été un franc succès. En parallèle, la génération suivante n'a utilisé que son aspect féminin, échec fulgurant également. Nous pouvons croire que nous en sommes à intégrer les deux éléments, homme-femme. Nous devons apprendre à nous adapter selon les situations. Parfois, cela exige de nous d'agir davantage en homme, tandis que d'autres interventions nécessiteront plutôt une douceur et un tact féminin afin d'atteindre la réussite dans un projet.

---

6 GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle*, Éditions J'ai lu, France, 1998.

7 http://www.psychologies.com/Travail/Vie-professionnelle/Relations-professionnelles/Interviews/Travail-cultiver-son-intelligence-emotionnelle, lien consulté en septembre 2016.

En ce sens, je réfute tous modes d'emploi, toutes doctrines déjà implantées où nous tentons de nous faire croire qu'une seule méthode existe et que si nous suivons les pas de nos prédécesseures, le tour est joué. Non, ne cessons jamais de nous questionner pour savoir si telle ou telle méthode s'applique à notre situation. Dans ce sens, l'intelligence émotionnelle nous indique d'utiliser nos émotions de manière intelligente, c'est-à-dire de ne pas laisser passer l'ego, mais bien les besoins selon la situation. Nous sommes ici en pleine mer qui se nomme : adaptation. N'est-ce pas le premier élément pour mesurer un QI ? La capacité d'adaptation et la rapidité à résoudre un problème se situent à la base de la psychologie pour mesurer l'intelligence. Maintenant, nous pourrions en débattre longuement, mais de manière générale, c'est ce que la psychologie prône.

Au lieu de réfréner nos émotions pour devenir froides et sans pardon, tentons plutôt de les gérer de manière positive afin de servir notre avancement tout comme celui de nos collègues.

4) Donner… et apprendre à recevoir

La gent féminine a surtout appris à donner, et que personne ne vienne contredire cela. Nous donnons à notre conjoint, à nos enfants, à nos parents, à notre employeur, à nos amies sans demander notre reste. C'est bien ce que les générations précédentes nous ont légué : le don. Je me souviens de ma mère, lors de repas avec invités, qui laissait tout le monde se servir et si les plats étaient vides, elle disait ne pas avoir faim ou avoir déjà mangé. Lorsque nous n'étions que la famille, si nous en voulions une deuxième fois, elle se privait pour nous laisser crème glacée ou dessert. À l'époque, je trouvais cela étrange qu'elle n'aies que très peu faim, mais j'ai compris beaucoup plus tard qu'au fond, elle se privait pour que les autres ne manquent de rien.

Alors, qu'ai-je fait avec ma fille ? Si elle en voulait une deuxième fois, je lui laissais même si je n'avais pas mangé. J'ai reproduit, sans questionnement, ce don exagéré. En parallèle, ma mère ne pouvait se payer un chandail dont la valeur excédait trente dollars, mais pour nous les enfants, aucun souci de prix. On le valait, mais pas elle. Honnêtement, j'ai brisé la chaine, car je peux m'offrir des biens dont la valeur dépasse la moyenne. Que nous le

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

voulions ou pas, les femmes ont reçu l'éducation qui fait d'elles des donneuses et non des receveuses. Si bien que recevoir n'est pas simple pour nous.

La femme d'affaires Danièle Henkel relate, à travers son parcours de vie, ses relations interpersonnelles autant avec des femmes qui l'ont propulsée qu'avec celles qui lui ont fait un tort considérable. Il semble que toutes les femmes ont essuyé des trahisons féminines, mais ce qui en ressort est davantage l'aide qu'elles ont reçue. À son arrivée au Canada, une femme nommée Victoria a apporté un soutien et une aide sans limites à l'entrepreneure bien connue aujourd'hui, avant de disparaître. En discutant de cette situation avec une amie, cette dernière lui a répondu : « Souviens-toi de tout ce que tu as fait pour des gens à Oran [Algérie]. Ces Canadiens, sans consulat dans la ville, qui avaient commis des petits délits et pour lesquels tu trouvais toujours une solution afin de les faire sortir des postes de police. Ces hippies qui se promenaient sur la côte sans visa et dont tu régularisais la situation, quelquefois en leur donnant même de l'argent de poche après leur avoir fourni les papiers nécessaires pour qu'ils rentrent chez eux. Alors, dis-toi que ce qui t'est arrivé avec Victoria n'est qu'un juste retour des choses. Tu aides, tu es aidée. Elle t'a apporté le soutien dont tu avais besoin. Il ne faut pas chercher plus loin.[8] »

Dans un premier temps, nous croyons que nous ne le méritons pas, car la religion a laissé ses traces. Le mérite… quelle notion dangereuse ! Comme si certains êtres méritaient de souffrir et d'avoir le cancer. Personne ne mérite le mal, la douleur ni le manque d'amour, pas plus que certains méritent d'être riches, beaux et en bonne santé plus que d'autres. Ce que nous avons ou n'avons pas ne va pas au mérite. Je relie cela davantage aux croyances et au karma de chaque âme ici sur Terre. Mais cela concerne un autre ouvrage. Donc, si nous avons été éduquées pour donner, il est normal que nous arrivions difficilement à recevoir. Si certaines croient ne pas mériter de tels honneurs, d'autres craignent d'être redevables. En même temps, je crois sincèrement que le problème n'est pas vraiment là, il est davantage dans l'éducation et les marques que la religion a laissées, soit l'idée que nous, les femmes, devons donner.

---

8 HENKEL, Danièle. *Quand l'intuition trace la route*, Les Éditions La Presse, Québec, 2015, page 127.

Renversons la vapeur et comprenons que si nous ne savons pas recevoir, nous ne pouvons donner. N'oublions pas : « Charité bien ordonnée commence par soi-même. » Fortes de cette vérité, il est important de considérer le don qu'on nous manifeste comme des cadeaux du ciel que nous n'avons pas à rendre, à moins que l'occasion se présente et ce à une personne différente. Plus nous recevons, plus nous serons en mesure de donner. Et cela nous ramène à la base de la solidarité : ce que j'accepte de recevoir avec gratitude et reconnaissance n'enlève rien à celle qui l'a offert et la chaine se poursuit ainsi. Voilà un des nombreux éléments à l'origine de l'abondance. Accepter de recevoir avec élégance afin d'être nourries pour ensuite nourrir les autres.

L'idée de l'entraide est justement de ne pas compter les tours, mais de garder l'équilibre. Donc, ne pas donner plus que nous recevons et vice versa. En nous entourant de gens aussi généreux que nous, nous sommes assurées de l'équilibre et de l'équité. Dans le cadre du travail, observons qui prend sans donner et l'inverse, qui n'est guère mieux, car le temps venu de partir au front, l'absence d'équilibre risque de faire couler les troupes.

5) Cultiver le respect

Parmi les quelques thèmes récurrents dans mes ouvrages, le respect est certainement celui qui m'est très cher. Le respect commence déjà par soi. On ne peut exiger d'être respectées si nous ne nous respectons pas nous-mêmes. Chaque fois qu'on énonce : « Mon mari… mon employeur… ma fille… mon amie ne me respecte pas », nous devons nous demander si nous nous respectons. Bien que la réponse semble aller de soi, il n'en est rien. Se respecter n'est pas aussi simple que nous le croyons. En fait, chaque fois que nous allons en sens inverse de ce que nous voulons, aimons, souhaitons, désirons (je ne parle pas de faire des compromis volontaires), nous nous manquons de respect. Lorsque nous ne prenons pas notre place et que nous abdiquons dans la colère et la frustration, ne ne sommes pas alignées sur notre essence.

Avant de proclamer qu'on nous manque de respect, soyons assurées que nous nous respectons nous-mêmes. Alors que j'étais dans la jeune trentaine, une collègue de travail

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

se plaignait que le gestionnaire ne la respectait pas, tant son ton sec pour s'adresser à elle était particulièrement déplacé, à la limite du mépris, j'en conviens. Elle se questionnait souvent sur les raisons qui entouraient les différences de son comportement par rapport à ses interventions avec moi. Je ne trouvais rien d'autre à lui offrir que je me respectais et qu'il devait sentir l'obligation d'en faire autant. Je ne savais que dire de plus. C'est ce que je comprenais de la situation. Il est vrai qu'elle ne mettait jamais son pied à terre devant lui. Elle le craignait et avait une peur bleue de perdre son emploi, ce que le gestionnaire devait sentir… Elle était prête à tout et il pouvait faire ce qu'il voulait avec elle. Je trouvais son attitude à la limite de la soumission. Dans mon cas, mon indépendance et mon caractère fort ne laissaient aucune place au manque de respect, car je crois qu'il sentait que ça n'aurait jamais passé.

Chaque fois où nous avons cru (à tort ou à raison) qu'on nous a manqué de respect, nous devons activer une forme de rétroaction afin de dérouler le film de notre propre traitement. Comment nous traitons-nous ? Sommes-nous respectueuses envers nous-mêmes ? Que pouvons-nous faire pour modifier la situation ? Très simple, mais plutôt engageant à la fois…regardons toutes les situations où nous nous mentons. Au sein de notre travail, dans notre vie de couple, à travers nos amitiés, est-ce que nous nous respectons ? Sommes-nous en harmonie avec nos valeurs, nos goûts, notre personnalité, nos aspirations ?

Comme l'exprime Chin-Ning Chu, « le respect n'est pas un dû, il faut le gagner[9] ». Et la seule façon que nous connaissons pour gagner le respect est certainement de nous respecter pour ainsi nous faire respecter afin de mieux comprendre comment respecter les autres, sans nous faire ombrage. Malheureusement, nous avons cru à tort que de tout accepter de tout un chacun relève du respect, eh ! non. Gardons en tête que le respect commence par soi-même. Donc, si la demande ou l'obligation que l'autre m'inflige me brime, je ne suis plus dans le respect de moi-même.

Si nous disons oui alors que nous voulons dire non à une demande, non seulement nous nous manquons de respect, mais nous manquons de respect à l'autre. J'énonce l'idée que

---

9 CHU, Chin-Ning. *L'art de la guerre pour les femmes*, Pocket, France, 2010, page 177.

le mensonge est un manque de respect… autant pour nous que pour l'autre. J'imagine aisément que ma position ne plaira pas, mais c'est ainsi que je sens la notion du respect. Au même titre que si nous faisons croire à un employeur que nous sommes encore bien dans nos fonctions alors que nous sommes malheureuses, nous nous manquons de respect et à notre gestionnaire également. Le respect, pour moi, est synonyme d'honnêteté. Être en accord avec nos valeurs, avec nos intérêts, notre élan et notre mission, c'est se respecter. Au contraire, tirer partout pour faire de l'argent, pour tenter de réussir, c'est manquer de respect à ses valeurs et à son intégrité.

J'ai connu une femme qui avait de grandes ambitions comme auteure et conférencière. Malheureusement, la crise est survenue et au lieu de rester branchée sur son créneau, elle s'est mise à tirer dans tous les sens et à imiter les auteures à succès dans des domaines qu'elle ne maitrise pas. Résultat ? Elle s'est brûlée. Ce que j'observe de cette expérience, c'est qu'elle s'est manqué de respect et par extension, également aux autres : clients, éditeurs, lecteurs, etc. Par cet exemple, je ne laisse pas croire que nous ne devons pas risquer d'autres créneaux, mais nous revenons inlassablement à l'intention réelle… et vouloir faire de l'argent à tout prix n'est certainement pas l'intention la plus noble qui soit. Si nous savons rester alignées avec nos valeurs, nos priorités, nos compétences réelles et notre réussite au sens large du terme, tous nos rêves se concrétiseront sous nos yeux et de surcroît sans effort.

Gardons en tête l'idée que plus nous nous respectons, plus on manifestera du respect à notre égard. Et n'est-ce pas dans le respect que nous créons nos relations interpersonnelles ? Nous avons souvent rencontré des gens pour qui notre respect était d'emblée acquis, tandis que d'autres n'inspirent que très peu de bons sentiments. La raison est fort simple c'est que ces derniers ne réussissent pas à s'octroyer de belles énergies, ils se perçoivent eux-mêmes avec négativité parfois à la limite du mépris. Sans tomber dans la vantardise ni l'egotrip, reconnaître nos qualités et nous traiter avec respect sont des vibrations qui se dégagent de nous et se propagent dans notre entourage.

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

Ce quatrième maillon se referme sur l'importance de comprendre notre force féminine et de l'utiliser à des fins positives pour accéder aux sommets et aider nos semblables à les atteindre également. Être conscientes de cette puissance en nous nous permet de l'utiliser à bon escient. Dans la mesure où nous parvenons à reconnaître cette force intrinsèque qui nous habite et nous aide à vivre, nous sommes à même de l'honorer chez les autres femmes.

Afin de boucler notre bracelet professionnel, nous devons aller encore plus dans la volonté et l'engagement de notre solidarité afin d'en laisser une partie à nos filles et aux générations à venir. Nous avons le devoir de poursuivre ce que nos ancêtres ont commencé pour notre plus grande liberté d'être, pour notre épanouissement professionnel et personnel, car qu'on le veuille ou non, les deux sont interreliés. Ce que cet ouvrage propose, c'est justement de nous unir pour notre propre avancement, mais aussi pour l'accomplissement de toutes les femmes. Pour que la tâche soit possible, il nous faut voir notre acte présent inséré dans un ensemble. Il nous faut voir plus grand qu'aujourd'hui, que maintenant. Nous devons ressentir la conviction que notre geste actuel aura des répercussions pour les générations à venir, telle une roche lancée dans l'eau qui fait des ronds presque sans fin. Chacune de nos actions a exactement le même impact pour l'avenir. Mais une question s'impose : Savons-nous être solidaires avec nous-mêmes ?*

* Tiré du livre *Choisir la solidarité féminine*, Marthe Saint-Laurent, Les éditions Québec-Livres, février 2017.

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com

En conclusion

Conférencière chevronnée, chroniqueuse télé et radio, ex-journaliste pour la presse écrite et blogueuse. Je suis l'auteure de seize ouvrages dont plusieurs consacrés sur la réalité des femmes en milieu de travail. Parmi les thèmes traités : la médisance, le harcèlement, la résilience et les relations harmonieuses.

J'offre du coaching d'écriture et un accompagnement afin de mener à terme votre projet d'écriture. Rédiger un récit de vie, un guide pratique ou tout autre projet de livre est réaliste avec les conseils d'une coach chevronnée.

Voici quelques thèmes de mes conférences et ateliers les plus populaires :

- **Solidarité féminine**
- **Relations au travail entre femmes**
- **Résilience**
- **Jugement des autres et culpabilité**

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'informations ou sur la possibilité d'une conférence ou d'un atelier personnalisé selon vos besoins.

Marthe Saint-Laurent

Conférencière • Auteure • Chroniqueuse

Site internet : www.marthesaintlaurent.com

Courriel : marthe@marthesaintlaurent.com

Copyright © 2018 Marthe Saint-Laurent. marthesaintlaurent.com