

# SORRY WE KILLED IT

## **Priyanka Shankar**

Avez-vous parfois l'impression de devoir exceller dans tout ce que vous faites? Parfois on dirait que dans notre société il faut toujours que l'on se compare aux autres; leurs succès, leurs modes de vie, et qui obtient le plus de Likes sur les réseaux sociaux. Les jeunes générations grandissent dans un monde où la pression de réussir est énorme alors qu'en même temps elles sont confrontées à de très grands obstacles. Une enquête anglaise en ligne sur le stress réalisée par la Mental Health Foundation a découvert que six jeunes de 18 à 24 ans sur dix se sont sentis tellement sous pression pour réussir qu'ils n'ont pas pu tenir le coup.

Peut-être que le temps est venu de prendre une pause, de souffler un peu et de dire au monde que c'est bien d'être comme nous sommes.

Bienvenue dans notre quatrième épisode de 'Sorry we killed it', un podcast qui traite des différentes pistes qu'empruntent les jeunes pour se frayer un chemin dans le début de l'âge adulte et à qui l'on reproche en quelque sorte d'avoir fait tourner la mayonnaise. Mon nom est Priyanka Shankar et je serai votre hôte. Ce podcast a été créé par le Forum européen de la Jeunesse, une organisation qui lutte pour défendre les droits des jeunes à travers l'Europe.

Dans ces séries de podcasts nous examinerons certaines des grandes questions sur lesquelles le Forum travaille, allant de l'inclusion sociale et du développement durable à l'éducation et la démocratie. Cet épisode a été créé en collaboration avec Are We Europe et avec le soutien du Programme Erasmus Plus de l'Union européenne.

\*\*\*

Dans l'épisode d'aujourd'hui, nous accueillons Laura Coxon d'Irlande qui milite pour les droits des jeunes, et Nikita Sanallah du Forum européen de la Jeunesse qui travaille sur les droits sociaux. Bienvenue à vous deux, et merci de vous joindre à nous pour discuter de la raison pour laquelle les jeunes ont constamment le sentiment qu'ils doivent être bons tout le temps et dans tout ce qu'ils entreprennent.

### **Nikita Sanallah**

Bonjour, merci de nous recevoir.

### **Laura Coxon**

Ravie d'être ici.

### **Priyanka Shankar**

Laura, en tant que jeune personne toi-même, quelle est cette réalité qui fait que les jeunes ressentent qu'ils doivent toujours être les meilleurs dans tout ce qu'ils font?

### **Laura Coxon**

Je pense que nous vivons dans une société où la perfection est la norme et où les jeunes ressentent la pression non seulement des réseaux sociaux, mais aussi du travail, de l'école et tous ces différents facteurs sont simplement apparents dans la société moderne d'aujourd'hui. C'est cette génération qui apprend pour la première fois à gérer le fait qu'ils se réveillent le matin pour subir une pression qui n'existait pas il y a 20 ans. Je pense donc que c'est tout à fait admirable que nous ayons pu assez rapidement reprendre nos esprits et que notre éducation sur le sujet n'a fait qu'augmenter.

### **Priyanka Shankar**

C'est intéressant d'entendre que cette pression de réussir et d'être les meilleurs n'existait pas il y a 20 ans, et parfois on a l'impression que le simple fait de réaliser des tâches que nos parents réalisaient, comme grandir, quitter l'école, devenir autonomes, trouver un bon travail, trouver un endroit où vivre n'est pas une réalité pour nous toutes et tous. Donc, est-ce que cet aspect de ne pas être aussi bons que la génération de nos parents nous donne l'impression qu'il faut constamment que nous réussissions ? Qu'en penses-tu Nikita ?

**Nikita Sanaullah**

Je ne pense pas que notre génération soit moins bonne que la génération de nos parents. Je pense que les barrières auxquelles nous sommes confrontés sont bien plus fortes que les leurs. A leur époque, beaucoup ne devaient pas payer pour suivre des études universitaires tandis que, dans mon cas par exemple, j'ai étudié au Royaume Uni où les frais de scolarité sont passés de 3.000 à 9.000 très rapidement, et tout ça change vraiment tes possibilités d'accéder à l'éducation et nous savons toutes et tous qu'elle est primordiale pour déterminer si oui ou non tu trouveras un bon travail ou le salaire que tu gagnes et puis une belle maison et des choses comme ça.

**Priyanka Shankar**

Est-ce que vous ressentez toutes les deux cette pression de devoir constamment réussir ce que vous entreprenez?

**Laura Coxon**

Pour comparer avec le point de Nikita, en Irlande c'est un peu différent, l'éducation est devenue beaucoup plus accessible et du coup la pression de la réussite est encore plus forte même si tu as obtenu un diplôme de premier cycle universitaire. La plupart des étudiants irlandais qui ont réussi leur premier cycle universitaire ressentent le besoin de continuer et d'aboutir au niveau de la maîtrise qui n'est pas financièrement abordable pour chaque étudiant ayant un diplôme de baccalauréat.

**Priyanka Shankar**

Il est intéressant que toutes les deux vous parliez de cette pression financière dans la voie vers le succès. Nikita, tu as dit que lorsque tu étais allée à l'université, les frais de scolarité sont passés de trois mille à neuf mille, comment tu as vécu ça, est-ce que la pression a augmenté, est-ce que tu as eu le sentiment que tout ton avenir devenait subitement incertain?

**Nikita Sanaullah**

Je pense que j'ai subitement senti le besoin de faire bien les choses parce que tellement de faits y étaient reliés. Et puis je pense que le fait que je sois issue d'un

milieu immigrant a énormément joué aussi, je veux dire par là que les étudiants de milieu immigrant ont tendance à avoir des niveaux d'anxiété plus élevés parce que la pression est hyper palpable par rapport au fait que nos parents se sont tellement sacrifiés, ils ont laissé beaucoup dans leurs pays pour nous permettre d'y arriver. Donc, pour moi il y avait non seulement cette pression supplémentaire au niveau psychologique disons, mais il y avait aussi la pression financière où j'ai en quelque sorte dû trouver un équilibre entre réussir à l'école mais aussi trouver des petits boulots qui pouvaient m'aider à payer mon loyer et mes frais d'inscription, et je crois qu'il est beaucoup plus difficile aujourd'hui d'équilibrer ces choses là.

### **Priyanka Shankar**

Comment as-tu surmonté cela? Y es-tu parvenue ou est-ce encore quelque chose que tu connais aujourd'hui ?

### **Nikita Sanaullah**

Heureusement non, je ne vis plus cette situation aujourd'hui, mais cela a pris beaucoup de temps. Même après que j'aie terminé mes études, ça a encore été difficile de trouver une stabilité, tout ça parce que quand j'ai eu terminé, non seulement à cette époque j'avais ces études qui coûtaient cher, mais aussi, la génération de mes parents a grandi avec cette mentalité qui veut que si tu as un diplôme et que tu as de bonnes notes tu seras à l'abri pour la vie et tout se passera bien.

Je crois que le réveil a été pénible lorsque j'ai terminé mon baccalauréat et que pendant six mois je n'ai pas pu trouver de travail. Finalement j'en ai trouvé un, à court terme, je vivais dans une grande ville et je ne pouvais pas me le permettre, donc c'était un cercle vicieux. Puis après j'ai dû faire des stages pour pouvoir intégrer le secteur où je voulais travailler. Aujourd'hui, pour la première fois de ma vie, et j'ai trente ans, je suis vraiment stable financièrement, et du point de vue de mon logement et de mon travail, quel long voyage!

### **Priyanka Shankar**

C'est vrai, et je pense aussi qu'à côté de la pression financière, la pression parentale, une autre chose qui mesure vraiment la pression que subissent les jeunes à devoir

tout le temps réussir, est qu'on dirait que les applications des réseaux sociaux jouent un rôle considérable, par exemple, même lorsque tu te réveilles le matin et pars travailler tu as une appli qui te dit si tu as fait de ton mieux et combien de pas tu as marchés, etc. Laura, as-tu une appli qui définit ton quotient de succès ?

### **Laura Coxon**

Je ne me sens pas définie par mon téléphone, plus maintenant du moins. Je pense qu'en tant que jeune c'est quelque chose qui te définit, que tu y croies ou pas. Tu es constamment touché-e par un truc de ton téléphone qui te dit ce que tu vas porter, où tu vas sortir etc. C'est difficile de s'y résoudre, je me suis un peu détachée des réseaux sociaux, aujourd'hui je les utilise simplement pour informer mes amis et ma famille.

Je dirais que j'entretiens une saine relation avec mon téléphone mais je vois en travaillant avec des jeunes à la maison qu'ils sont imprégnés dans un tout qui se résume à décider des normes sociales càd Instagram, Facebook et Twitter, mais Facebook est mort, c'est fou! Lorsque j'avais 13-14 ans, tout le monde voulait être sur Facebook et aujourd'hui Facebook est pour la génération de nos parents. Je pense donc que les choses changent tellement vite et les gens aussi, j'espère que les jeunes de 12-13-14 ans d'aujourd'hui réaliseront vite qu'il est possible d'avoir une relation saine avec son téléphone, qu'ils en sont capables.

### **Priyanka Shankar**

C'est bien que tu mentionnes Instagram parce que c'est une de ces applis où tout le monde pense qu'il faut toujours être parfait, tu vois des jeunes de 10-13 ans qui postent une photo et ils veulent plus de 100 Likes et ils ont tous l'impression qu'ils doivent être parfaits ou que leur chien doit être parfait, ou la nourriture etc. Et en fait, le CEO d'Instagram, Adam Mosseri vient de déclarer que la grande idée à présent c'est qu'Instagram inspire moins la pression, et donc pendant l'été ils ont fait un test en Australie, au Japon et même en Irlande où Instagram a commencé à faire des tests et interdire ces Likes pour que les gens ne voient plus combien de Likes ils ont récolté. Nikita, penses-tu que ce geste a vraiment aidé les gens à ressentir moins de pression ?

### **Nikita Sanaullah**

Je crois qu'il faut certainement en parler, et je pense surtout qu'il y a des personnes plus expertes pour parler des effets sur notre cerveau du fait de voir tous ces Likes. Je crois que c'est une chose à laquelle nous sommes devenus accro en un sens. Mais je crois que cela ne suffit pas parce que le problème est qu'en fait ce qui se passe c'est qu'on observe la vie des autres sur Instagram et qu'on pense que c'est vraiment eux pour de vrai. Et c'est vrai aussi que je ne vais pas sur Instagram pour poster des trucs le jour où je pleure ou que quelqu'un m'a brisé le coeur, ce genre de choses, et donc on ne voit que les côtés positifs de la vie des autres parce que c'est ça qu'ils veulent nous montrer.

Je pense qu'il est normal de jeter un oeil à la vie des autres et si tu ne vois que les côtés parfaits tu penses oh mon dieu qu'est-ce qui ne va pas chez moi, pourquoi je ne peux pas être comme ça ou avoir la même chose? Je pense qu'il y a un double problème là, ce n'est pas uniquement les gens qui regardent les images, ce sont aussi les gens qui postent les images pour en retirer une sorte de gratification personnelle en quelque sorte.

### **Priyanka Shankar**

Cela te donne une certaine assurance à la fin, mais je crois que beaucoup de jeunes savent que ces applications ont un impact négatif sur leur santé mentale et ils sont conscients qu'une grande partie de ce qui est posté sur les réseaux sociaux n'est pas toujours la réalité. Une étude récente réalisée par une société de médias a révélé que 59% des jeunes qui utilisent les réseaux sociaux le font pour affronter leur FOMO (Fear of missing Out: la peur de rater quelque chose), et 47% n'y vont que pour se sentir inclus. Laura, penses-tu que cette pression FOMO et le fait de faire le maximum pour être intégré empêche les jeunes de simplement être eux-mêmes?

### **Laura Coxon**

Je pense qu'Instagram est devenu une culture. Ce n'est plus une application que nous avons sur nos téléphones. Il change la vie des gens, comment ils agissent et ce qu'ils pensent. En Irlande on a ce qu'on appelle un "Instagram hun" (une chérie Instagram). C'est une personne qui adopte toutes les caractéristiques idéales d'une fille sur Instagram, qui récolte tous les Likes, qui est suivie par absolument tout le

monde, qui reçoit des offres de grandes entreprises, la personne que la plupart des jeunes filles voudraient être. Je pense que le fait qu'Instagram aille aussi loin est très effrayant. Nous vivons dans un monde de progrès et de changement, et la technologie n'est jamais la même, alors où cela va-t-il nous mener ?

Je me fais du souci et je m'inquiète pour les générations après moi. Je me considère plutôt à mi-chemin entre une génération GSM et pas. J'ai eu mon premier GSM quand j'avais 15 ans. Et pourtant je m'y suis adaptée super rapidement. Mes jeunes frères et soeurs, les enfants avec qui je travaille chez moi, les ados avec qui je travaille chez moi ont des iPads depuis qu'ils ont trois ou quatre ans et ils se débrouillent bien mieux que moi sur un PC portable. La semaine dernière un article est paru dans un journal irlandais, The Irish Times, qui mentionnait le fait que tous les jeunes se ressemblent aujourd'hui, que l'individualité disparaît lentement mais sûrement et c'est tellement dommage ! Ils n'utilisent plus leur apparence comme une expression d'eux-mêmes, et c'est vraiment triste parce que personnellement je considère que ce que je porte reflète vraiment qui je suis et beaucoup d'autres personnes pensent pareil. Parfois je vais dans des discothèques pour mineurs avec des ados que je surveille et c'est incroyable, les filles portent toutes la même jupe mais dans des couleurs différentes, le même top mais dans des couleurs différentes, alors je me demande où est passée cette personne qui pousse les limites et qui montre que c'est OK d'être différent? Où est ce modèle parmi les ados? Je trouve ça vraiment déconcertant.

### **Priyanka Shankar**

Donc, vous pensez toutes les deux que les modèles vous inspirent en fait, et que vous ne ressentez plus la pression ?

### **Nikita Sanaullah**

Je pense que si ce sont des modèles positifs ils vont nous inspirer et transmettre des messages inspirants, enfin j'espère. Vous savez, le truc que j'ai fait avec mon compte Instagram, en fait j'ai réalisé que je suivais un mélange d'amis et de célébrités, et beaucoup de ces célébrités étaient du style belles femmes à la peau blanche auxquelles je ne pouvais en fait pas m'associer et elles ne postaient pas de messages que je considérais positifs et bien sûr elles ne le faisaient pas exprès,

mais du coup je ne me sentais pas bien dans ma peau. Du coup, j'ai arrêté de les suivre et j'ai commencé à suivre des modèles plus positifs ou associés à des choses qui m'aident à grandir en tant que personne. Et je pense que ça aussi c'est une démarche importante, plus consciente...

### **Laura Coxon**

Il faut analyser son Instagram, arriver à un point dans la vie où on peut se poser et se rendre compte que ce que tu postes n'a pas d'importance si tu le postes pour toi, tu ne le postes pas pour les autres, de quoi tu as l'air n'a pas d'importance si toi tu te sens bien par rapport à la photo. Si les personnes que tu suis éclairent positivement ta journée alors suis-les.

### **Priyanka Shankar**

Mis à part Instagram, Nikita, sur le lieu de travail il y a aussi beaucoup de stress lié aux plates-formes professionnelles comme LinkedIn où l'on voit constamment, par exemple la personne avec qui tu travailles qui a eu une promotion ou une personne qualifiée mais peut-être pas autant que toi qui se voit offrir un poste. Est-ce que cette pression affecte aussi les personnes en les empêchant d'être elles-mêmes?

### **Nikita Sanaullah**

Oui je crois qu'on met le meilleur de nous mêmes en avant, ce qui est très similaire à ce que la plupart des réseaux sociaux attendent, sauf qu'ici c'est l'aspect professionnel qui est mis en avant. Et je pense que ça crée une pression qui est différente de celle créée par Instagram ou Facebook, je veux dire par exemple que tu vois des gens avec qui tu as peut-être étudié ou travaillé dans le passé et tu vois comment ils ont réussi. Et tu ressens peut-être qu'ils sont allés plus loin et plus haut que toi. En fait je crois que l'un des plus gros problèmes que l'on a en terme d'éducation et de la société en général c'est que l'échec est devenu quelque chose de très négatif, et en fait il serait bien d'enseigner aux jeunes que c'est OK d'échouer, parce que ça fait naturellement partie de la vie, on ne peut pas être doué en tout. Il y aura des moments où l'on ne fera pas les choses bien mais il s'agit de capacités d'adaptation qu'il faut enseigner aux gens.

### **Priyanka Shankar**

C'est intéressant que tu dises qu'on manque toutes et tous de capacités d'adaptation, qu'on a des difficultés à gérer l'échec et le rejet. Laura, tu as souvent dit que quand tu grandissais tu te sous-estimais pour la manière que tu avais de t'habiller ou de te maquiller. Comment as-tu fait face et surmonté ce sentiment ?

### **Laura Coxon**

Je suis donc une militante pour la participation des jeunes et les jeunes en général et j'aime me maquiller et m'habiller en suivant la mode, j'aime être chic et le montrer. C'est un aspect de moi mais ce n'est pas qui je suis. Et je participe souvent à des événements et des réceptions avec de vieux hommes blancs stéréotype dirigeant, en costume cravate et je porte de jolies robes etc mais dès que je franchis la porte on me sous-estime directement. Les gens ne s'attendent pas à ce que je sois aussi capable, éloquente, avec des opinions bien arrêtées.

Au bout du compte, j'ai 19 ans, j'étudie à l'université et je suis tellement plus que ce que je porte même si cela reflète qui je suis. J'ai juste le sentiment de porter ce que je porte pour être heureuse, pour montrer mon humeur du jour, faire savoir aux gens ce qui m'intéresse. Mais jamais vous ne pourrez refléter votre capacité de vous exprimer, ce que vous recherchez dans le monde, ce qui vous passionne par les choses matérielles que vous portez sur vous, et c'est vraiment une chose contre laquelle je me bats parce que je considère que je suis aussi capable si pas plus capable que n'importe quel homme en costume.

Et le fait qu'une personne me sous-estime directement ou fasse preuve d'arrogance ou de condescendance à mon égard simplement à cause de ce que je porte me causait énormément de peine au début. C'est une chose que j'ai dû me résoudre à accepter et on peut dire que c'est tout à mon avantage aujourd'hui. Vu que je sais comment choquer les gens, aussi par mes opinions, j'en retire une pleine satisfaction à présent.

### **Priyanka Shankar**

Est-ce que cette satisfaction est pour toi une réussite ?

### **Laura Coxon**

Dans une certaine mesure oui. Il n'y a rien de mieux que de voir une personne être surprise par vos fermes opinions, manifestement bien étudiées. C'est probablement la cerise sur le gâteau dans ma journée. Je me rappelle d'un soir, j'étais à une réception avec une organisation et je portais des faux-cils, une jolie robe, une veste, des hauts talons, je me sentais bien vous savez, en représentation, et soudain cet homme en costume, cet homme blanc en costume, le dirigeant stéréotypé vient vers moi, me serre la main et me dit : tu sais c'est bien, c'est très bien que tu puisses t'habiller comme ça, avoir les cheveux blonds et avoir des idées aussi arrêtées, nous avons besoin de plus de jeunes femmes comme toi etc. Je n'avais jamais été considérée avec autant d'arrogance. J'avais envie de lui dire que j'avais le droit d'avoir les cheveux blonds et de m'habiller comme ça, mais j'aurais perdu mon temps, il faut simplement apprendre à canaliser et aller de l'avant...

### **Prianka Shankar**

Et selon toi, quel est le meilleur moyen de faire face à ces problèmes d'images du corps et à cette pression sexuelle et ce genre d'inégalité femmes-hommes sur le lieu de travail ?

### **Laura Coxon**

Je pense qu'il faut toujours apprendre à se faire confiance, apprendre à évoluer pour soi et ne pas compter sur les normes sociales pour aller là où on veut aller, c'est notre force et notre propre ambition qui doit nous pousser là où on veut être dans la société et dans la vie.

### **Priyanka Shankar**

C'est très intéressant.

Et toi Nikita, penses-tu qu'il existe une culture en ligne qui "bombarde" les gens de messages pour qu'ils soient la meilleure version d'eux-mêmes, par exemple au travail on voit souvent des messages du style comment devenir le meilleur CEO du monde et ce genre de messages pousse toujours les gens à être plus productifs. Comment cela impacte leur santé mentale ?

### **Nikita Sanaullah**

Oui, je pense qu'on nous apprend que si on a une mauvaise journée et qu'on l'exprime au travail on n'est pas professionnel, on ne montre pas le meilleur de nous-même, il existe en effet toutes ces normes bizarres. Et en même temps on sait bien qu'on est toutes et tous des êtres humains, qu'on a toute une palette d'émotions et que certains jours j'arriverai au bureau en râlant parce que j'ai mal dormi ou que j'ai faim ou que sais-je. Je pense qu'il faudrait faire preuve d'un peu plus de compassion envers nous-mêmes et les autres, et simplement réaliser que nous sommes des êtres humains accomplis dotés d'un ensemble d'émotions et que c'est OK d'être comme ça et d'exprimer pleinement qui nous sommes.

### **Prianka Shankar**

C'est intéressant, toutes les deux vous dites qu'il faut toujours insister sur ce à quoi l'on croit et être la meilleure version de soi. Or, dans un monde qui compte énormément d'influenceurs et où les réseaux sociaux ont un impact sur la vie des gens, vers qui devrait-on se tourner pour nous aider à devenir de meilleures versions de nous-mêmes?

### **Laura Coxon**

Donc, je suis une militante, et je crois que le militantisme est la marche à suivre et que nous vivons dans un monde où l'égalité n'est pas la norme et où le militantisme est une nécessité. Et il y a tellement de jeunes voix qui émergent et peuvent apporter de sérieux changements à ce monde. Personnellement je travaille pour Plan International, c'est la raison pour laquelle je suis à Bruxelles en ce moment. J'ai adoré cette semaine et je me suis sentie privilégiée de rencontrer ces voix qui pour moi sont positives et peuvent changer le monde. Et je pense vraiment qu'on doit mettre ces voix en avant et de plus en plus.

### **Priyanka Shankar**

Et lorsqu'on écoute ces personnes on se dit qu'on aimerait être pareil, voire mieux etc?

### **Laura Coxon**

C'était un encouragement positif plutôt qu'une association négative, on voit vers quoi on peut tendre plutôt que se comparer à la situation où l'on est actuellement.

**Priyanka Shankar**

En voilà une pensée positive et rafraîchissante aussi. Et toi Nikita, penses-tu aussi que le militantisme est l'avenir?

**Nikita Sanaullah**

Eh bien oui, je pense qu'on est tellement à ne pas apprécier les choses telles qu'elles sont pour le moment. On doit penser qu'on peut faire quelque chose ou du moins essayer et en fait c'est comme ça que j'ai commencé à travailler là où je travaille actuellement. Je travaillais à Bruxelles depuis quelques années et j'ai vu qu'il n'y avait pas beaucoup de jeunes dans la politique, et aussi que les gens de couleur étaient totalement absents malgré que nous représentions au moins 10% de la population de l'UE. Et donc c'est un peu pourquoi j'ai décidé de me lancer dans les questions jeunesse pour essayer de mettre sur la table des problèmes que les jeunes comme moi connaissent et essayer de les convaincre, et je ne dis pas ça de manière arrogante, mais j'espère vraiment que d'autres jeunes comme moi réaliseront qu'ils pourraient faire comme moi, que cela ne se limite pas aux personnes qui ont un certain look.

**Priyanka Shankar**

Tout à fait d'accord!

**Nikita Sanaullah**

Je pense que les modèles sont importants mais il faut du temps et de l'énergie pour faire le premier pas pour finalement devenir un modèle, et c'est aussi très important.

**Priyanka Shankar**

C'est une bonne manière de conclure cet épisode parce qu'en effet, le fait de gérer la pression de toutes parts pour devenir la meilleure version de soi ne semble pas vraiment aider qui que ce soit.

Et je pense que c'est bien d'avoir le droit d'être soi-même, d'avoir des jours où l'on est moins performant, d'être normal, d'être humain mais sympa.

Merci de nous avoir rejoints et merci aussi à notre producteur Toon Vos. A toutes les auditrices et tous les auditeurs, j'espère que vous nous écouterez pour le prochain épisode de Sorry We Killed It!