

Se libérer des normes qui  
nous façonnent



## DANS UNE CONFÉRENCE

Les gens s'asseyent

Il faut mettre son téléphone en mode avion par respect des autres

Il faut faire silence avant le début sans quoi la conférence ne pourra pas démarrer et les autres participants vous fixeront méchamment

---

PARTENAIRES PREMIUMS

---

sopra  steria

 your high-digital place **open**

**inetum.**   
Positive digital flow

Groupe **SAMSE**

**ATEME**

**Atos**

**WISEO**  
— POSITIVE DIGITAL MAKERS —

**V O L V O**

 **l'Assurance Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

Caisse nationale



---

PARTENAIRES DIGITAUX

---

 **conserto**  
POSITIVE TECHNOLOGIE

 **loquant** ✓  
Solutions Relation Client

 **Persistent**

**Schneider**  
 Electric

 **tuleap**

**VIVERIS**  
Innov. Simplifier. Partager.

 **zenika**

---

PARTENAIRE MATÉRIEL

---

**GuMpy**







## Pouvoir traditionnel (souverain)

- On dit ce qui est interdit
- Le contrôle social (l'exercice du pouvoir) est visible
- Ceux qui ne respectent pas => sont "cachés"

## Pouvoir moderne (normatif)

- On dit ce qui doit être fait
- Le contrôle social est invisible, diffus et exercé par chacun
- Ceux qui ne respectent pas => sont "exposés"

Normes : ensemble des règles de conduite  
qui s'imposent à un groupe social  
(Larousse)

C'est un patchwork de nombreux paramètres

**Qu'est-ce qui est normal ?**

Les normes descriptives  
« ce que je pense que les autres font »

Les normes injonctives  
« ce que je pense que les autres approuvent »

Les normes morales  
« ce que je pense être la bonne chose à faire »



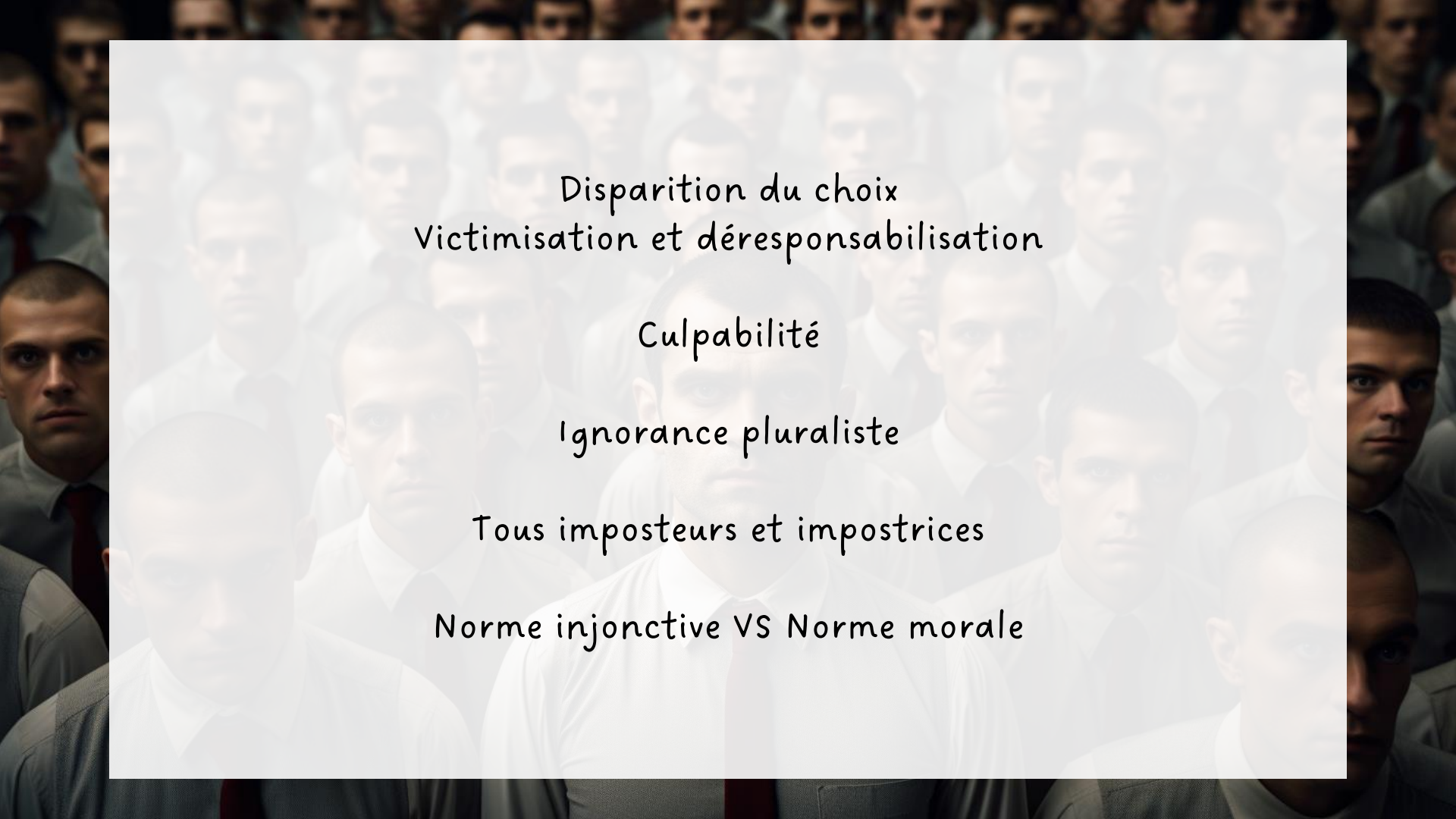






Vidéo de l'expérience d'Asch





Disparition du choix  
Victimisation et déresponsabilisation

Culpabilité

Ignorance pluraliste

Tous imposteurs et impositrices

Norme injonctive VS Norme morale

Relève les challenges,  
il faut s'adapter

Sois agile

Le travail collaboratif, c'est LA solution, ...  
il faut travailler ensemble

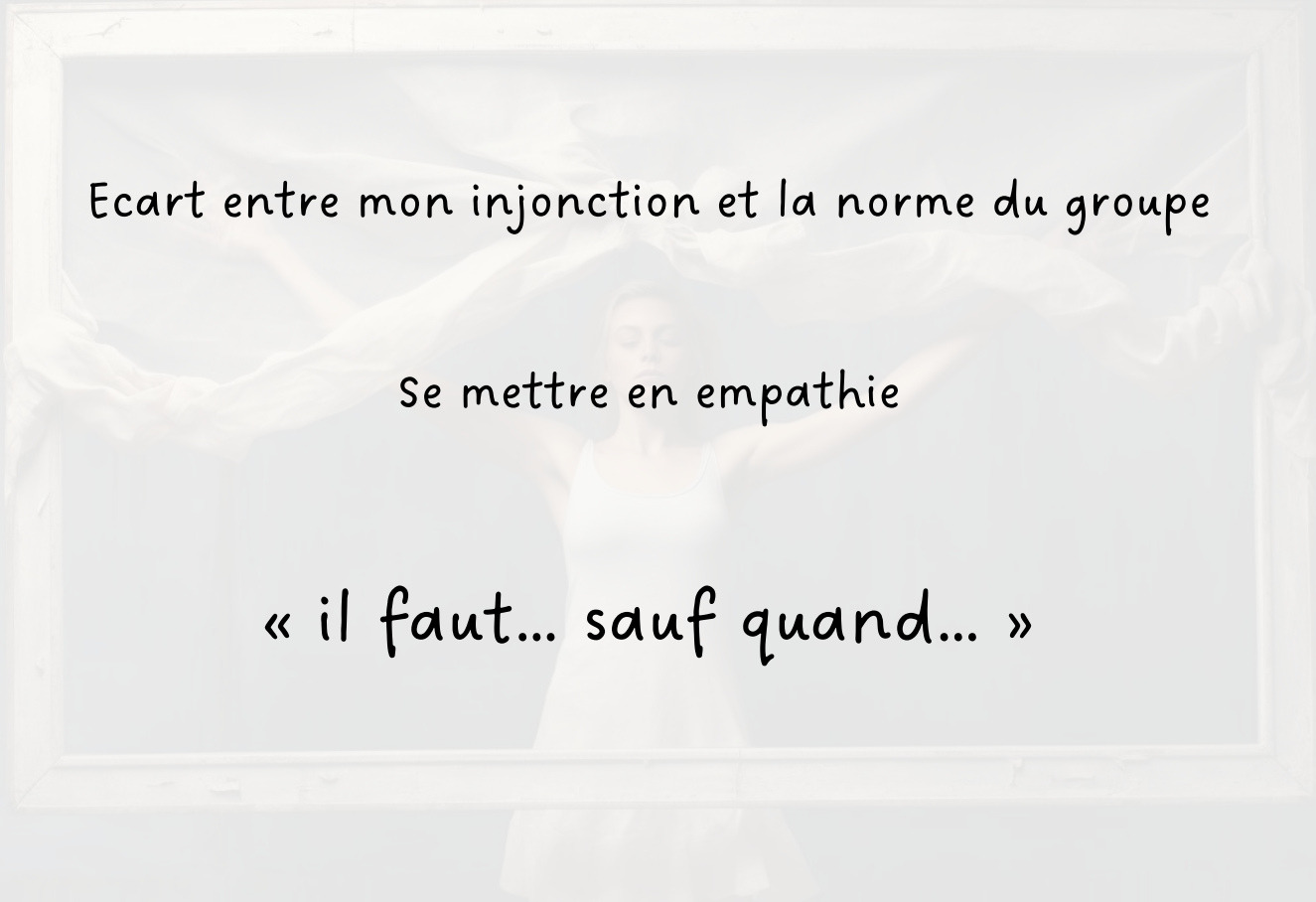
Parle de toi, dévoile-toi

Amuse-toi, sois drôle, sois cool



- ☞ Sois bienveillant
- ☞ Ayez des équipes autogérées
- ☞ Il faut que l'équipe choisisse son Scrum Master
- ☞ Forcément tu fais confiance
- ☞ A la fin d'une démo, on applaudit
- ☞ On respecte l'avis des experts
- ☞ On ne s'énerve pas
- ☞ Quand on veut on peut
- ☞ Toujours commencer un atelier par un Ice Breaker ou un Warm-up
- ☞ Il faut être rigoureux/rigoureuse
- ☞ Affirmes-toi
- ☞ Soyez créatifs



A woman in a white dress stands with her arms raised, holding a white fabric that forms a large, ethereal shape above her. She is positioned inside a white rectangular frame. The background is a soft, light blue gradient.

Ecart entre mon injonction et la norme du groupe

Se mettre en empathie

« il faut... sauf quand... »

COMMUNICATION: LA DICTATURE DE L'OBLIGATION  
SYLVAINE PASCUAL - ITHAQUE COACHING

Demandez-vous si le je dois/il faut est remplaçable par "je veux".  
Si oui, reformuler votre phrase avec "je veux", que constatez-vous?  
S'il ne correspond pas à votre volonté mais bien à une contrainte,  
demandez-vous : si je ne le fais pas, il se passe quoi?  
Qu'est-ce qui vous pousse à agir/penser/parler de la sorte?  
Qu'est-ce qui vous pousse à subir cette contrainte?  
Qu'allez-vous faire de cette contrainte?



# Merci !

Aurore JUNG  
Grégory ALEXANDRE

GOOD

Les normes, c'est  
normal

La masse a-t-elle  
raison ?

Suis-je en train de  
pousser ma norme ?

Je dois... non je veux !

Il faut...  
sauf quand...

Cette petite voix  
ce n'est pas moi

