



CODES SOCIAUX NON ÉCRITS AU QUÉBEC

Le guide complet

NOUVELLES RACINES

TABLE DES MATIÈRES



Introduction 04

Il n’y a pas une seule « bonne façon » de faire 05

Les codes sociaux sont souvent implicites 06

Le comportement attendu change selon le contexte 09

Le tutoiement est la norme 14

Les relations sont moins automatiques 15

Interactions sociales… les débuts 16

La ponctualité est importante 17

L’espace personnel et les salutations 18

Dire les choses clairement… tout en préservant l’harmonie 20

L’humour est très présent 23

TABLE DES MATIÈRES



Les relations ne dépendent pas des croyances 26

L’autonomie individuelle est valorisée 30

Le temps joue un rôle essentiel 31

Se donner le droit d’apprendre 32

Quand ça devient difficile 33

Une petite expérience à essayer 34

En résumé 35

Introduction

Sortir d’un milieu religieux ou sectaire pour arriver dans la société québécoise peut être profondément déroutant.

C’est un peu comme arriver dans un pays dont on comprend partiellement la langue, sans en maîtriser toutes les subtilités.

On reconnaît certains mots. On comprend certaines situations. Mais beaucoup de règles semblent implicites, floues ou contradictoires.

Au Québec, il existe de nombreux codes sociaux non écrits. Ce sont des façons de parler, d’agir et d’entrer en relation qui ne sont généralement pas expliquées clairement. La plupart des gens les apprennent en observant les autres, en faisant des essais… et parfois en se trompant.

Si tu viens d’un milieu où les comportements étaient fortement encadrés, où les règles étaient explicites et où il existait souvent une seule « bonne façon » de faire les choses, cette nouvelle réalité peut sembler déstabilisante.

La bonne nouvelle, c’est que ces codes sociaux peuvent s’apprendre.

Ce guide a été conçu pour t’aider à mieux comprendre les règles sociales non dites au Québec et à te sentir plus à l’aise dans les interactions du quotidien.



Il n’y a pas une seule « bonne façon » de faire

Dans plusieurs milieux religieux ou sectaires, il existe souvent des normes très précises concernant la façon de parler, de s’habiller, de penser ou d’interagir avec les autres.

ON PEUT Y RETROUVER

- des règles claires et explicites ;
- des comportements attendus ;
- une façon jugée « correcte » de vivre ;
- des conséquences lorsqu’on s’écarte des normes.

Au Québec, les choses sont généralement beaucoup plus souples.

Il existe bien des normes sociales, mais

- elles sont souvent implicites ;
- elles varient selon les contextes ;
- elles évoluent avec le temps ;
- elles laissent place à plusieurs façons d’être.

Cela peut être déroutant au début, mais cette flexibilité offre aussi davantage de liberté pour découvrir qui tu es et ce qui te convient.



Les codes sociaux sont souvent implicites

Au Québec, plusieurs règles sociales ne sont jamais expliquées clairement. On ne te dira pas toujours exactement quoi faire, mais certaines attentes existent tout de même. Cela peut être déstabilisant si tu viens d'un milieu où les règles étaient clairement enseignées.

Concrètement, cela signifie que tu dois souvent observer les autres pour comprendre ce qui est considéré comme approprié dans une situation donnée.

COMMENT SALUER

La plupart du temps, un simple « Bonjour » accompagné d'un sourire suffit.

Selon le contexte, tu peux aussi dire :

- « Salut ! »
- « Bon matin ! » (moins courant, mais utilisé par certaines personnes)
- « Bonsoir ! »

Dans un commerce, il est habituel de dire « Bonjour » en entrant et « Merci, bonne journée ! » en quittant.

COMMENT OUVRIR LA DISCUSSION

Tu n'as pas besoin de trouver une phrase parfaite.

Voici quelques exemples simples :

- « Ça fait longtemps que tu viens ici ? »
- « Tu as trouvé l'activité comment ? »
- « Tu travailles dans quel domaine ? »
- « Il fait beau aujourd'hui ! »
- « Tu connais bien cet endroit ? »



Ces questions permettent d'ouvrir la discussion sans être trop personnelles.

Les codes sociaux sont souvent implicites (suite)

À QUEL MOMENT PROPOSER UNE AUTRE RENCONTRE

Si la conversation se passe bien et que tu sens que l'autre personne semble intéressée, tu peux proposer quelque chose de simple.

Par exemple :

- « Ça pourrait être le fun de reprendre un café un jour. »
- « Si jamais tu viens à la prochaine activité et que ça te tente de me texter, ça me ferait plaisir d'y être aussi! »
- « Est-ce que je peux t'ajouter sur Facebook/Instagram/Snapchat/autre pour qu'on reste en contact? »

Si l'autre personne répond positivement, c'est bon signe. Si elle reste vague (« On verra », « Peut-être »), cela signifie souvent qu'elle n'est pas certaine ou pas disponible pour le moment.

QUELLE DISTANCE PHYSIQUE RESPECTER

Au Québec, on garde généralement une certaine distance avec les personnes que l'on connaît peu.

En règle générale :

- on se tient à environ un bras de distance ;
- on évite de toucher l'autre sans invitation ;
- on respecte les signes de confort ou d'inconfort.

Quand tu n'es pas certain.e, il vaut mieux garder un peu plus de distance.



Les codes sociaux sont souvent implicites (suite)

QUEL SUJET ABORDER OU ÉVITER AU DÉBUT

Au début d'une relation, on **privilégie** souvent des sujets simples comme :

- la météo ;
- le travail ;
- les loisirs ;
- les voyages ;
- les activités de la fin de semaine.

On **évite** généralement d'aborder immédiatement :

- les croyances religieuses ;
- les revenus ;
- les problèmes personnels très intimes ;
- les opinions politiques très tranchées.

Avec le temps, si la confiance s'installe, les conversations peuvent devenir plus profondes.

REPÈRE SIMPLE

Lorsque tu ne sais pas quoi faire, pose-toi cette question :

« Est-ce que ce comportement semble mettre l'autre personne à l'aise ? »

Si la réponse semble être oui, tu es probablement sur la bonne voie.



Le comportement attendu change selon le contexte

Au Québec, il n’existe pas une seule façon d’agir correctement en toutes circonstances.

Le comportement attendu varie selon l’endroit où tu te trouves, les personnes avec qui tu es et le type de relation que vous avez.

Autrement dit, une attitude tout à fait appropriée dans un contexte peut sembler étrange ou déplacée dans un autre.

AU TRAVAIL

- Dans un milieu de travail, on s’attend généralement à ce que tu sois :
- ponctuel ou ponctuelle ;
- respectueux ou respectueuse ;
- fiable ;
- capable de collaborer avec les autres.

IL EST AUSSI COURANT DE :

- saluer ses collègues en arrivant ;
- remercier lorsqu’on reçoit de l’aide ;
- prévenir en cas de retard ou d’absence ;
- garder certaines conversations personnelles pour les pauses.

Même si plusieurs milieux de travail sont décontractés, certaines limites demeurent importantes.

PAR EXEMPLE, IL EST GÉNÉRALEMENT MOINS APPROPRIÉ DE :

- parler très fort ;
- interrompre constamment les autres ;
- aborder des sujets très intimes ;
- critiquer ouvertement ses collègues.

Le comportement attendu change selon le contexte (suite)

ENTRE AMIS.ES

Avec les ami.e.s, les interactions sont souvent plus spontanées et détendues.

ON PEUT GÉNÉRALEMENT:

- utiliser un langage plus familier ;
- plaisanter davantage ;
- partager des opinions personnelles ;
- parler de sujets plus intimes.

Les règles sont souvent plus souples, mais le respect demeure essentiel.

PAR EXEMPLE, IL EST TOUJOURS IMPORTANT DE :

- respecter les limites de chacun.e ;
- écouter l'autre ;
- accepter les différences d'opinions.

Le comportement attendu change selon le contexte (suite)

DANS UN COMMERCE

Dans un magasin, un restaurant ou une pharmacie, les interactions sont généralement brèves et polies.

IL EST HABITUEL DE :

- dire « Bonjour » en entrant ;
- demander de l'aide avec courtoisie ;
- dire « Merci » ;
- souhaiter une bonne journée avant de partir.

Les conversations restent habituellement simples et centrées sur le service.

DANS UNE ACTIVITÉ COMMUNAUTAIRE

Dans un organisme communautaire, un cours ou une activité de groupe, l'ambiance est souvent chaleureuse et ouverte.

ON PEUT GÉNÉRALEMENT :

- se présenter ;
- poser des questions simples ;
- discuter avant ou après l'activité ;
- revenir régulièrement pour apprendre à connaître les autres.

Les liens se créent souvent progressivement grâce à la répétition.

Le comportement attendu change selon le contexte (suite)

LORS D'UNE ENTREVUE

Une entrevue d'emploi est un contexte plus formel.

ON S'ATTEND GÉNÉRALEMENT À CE QUE TU :

- arrives quelques minutes à l'avance ;
- sois bien préparé.e;
- répondes de façon claire ;
- démontres ton intérêt pour le poste.

Le vouvoiement est habituellement de mise au début, à moins que la personne t'invite à la tutoyer.



Le comportement attendu change selon le contexte (suite)

UN MÊME COMPORTEMENT PEUT ÊTRE PERÇU DIFFÉREMMENT

VOICI QUELQUES EXEMPLES CONCRETS :

- Faire une blague peut être très bien reçu entre amis, mais moins approprié lors d'une entrevue.
- Parler de problèmes personnels peut être naturel avec une personne proche, mais trop intime avec une personne que tu viens de rencontrer.
- Utiliser un langage familier peut être normal avec des collègues, mais moins adapté avec un client ou une cliente.
- Arriver 15 minutes en retard à un souper entre amis peut être toléré, mais serait mal perçu à un rendez-vous professionnel.

COMMENT SAVOIR QUOI FAIRE ?

LORSQUE TU N'ES PAS CERTAIN.E :

- observe comment les autres se comportent ;
- commence de façon plus réservée ;
- ajuste-toi graduellement ;
- laisse la relation évoluer.

Avec le temps, tu développeras naturellement une meilleure compréhension des attentes selon les contextes.

Le tutoiement est la norme

L’une des particularités culturelles du Québec est que le tutoiement est très répandu.

Dans la vie quotidienne, les gens passent souvent rapidement au « tu », même lorsqu’ils se connaissent peu.

ON TUTOIE FRÉQUEMMENT :

- les personnes de notre âge ou plus jeunes ;
- les collègues ;
- les voisin.e.s ;
- les personnes rencontrées dans des activités ou des groupes.

Le vouvoiement demeure toutefois courant dans certains contextes, notamment :

- lorsqu’on sert un.e client.e ;
- lorsqu’on s’adresse à un potentiel futur employeur ;
- lorsqu’on rencontre une personne significativement plus âgée ;
- dans certaines situations plus formelles.

Une fois la glace brisée, même dans un contexte professionnel, il est fréquent de passer au tutoiement.

Depuis quelques années, le vouvoiement est davantage encouragé et parfois exigé en milieu scolaire.

Si tu hésites, tu peux commencer par vouvoyer. Bien souvent, l’autre personne te dira simplement : « Tu peux me tutoyer. »

Les relations sont moins automatiques

Dans certains milieux religieux, les liens sociaux sont déjà organisés autour de la communauté.

PAR EXEMPLE:

- partager les mêmes croyances crée rapidement un sentiment d'appartenance ;
- les activités sont fréquentes et structurées ;
- le réseau social est déjà en place.

Dans la société québécoise, les relations se construisent généralement plus lentement

LES LIENS SE DÉVELOPPENT

- par choix mutuel ;
- grâce à des rencontres répétées ;
- selon les affinités ;
- avec le temps.

Consulte notre **guide complet** *Comment se faire des amis* pour plus d'idées!

Ce n'est pas que les gens sont froids ou distants. C'est simplement que les relations ne sont pas prédéfinies.



Interactions sociales… les débuts

ELLES SONT SOUVENT LÉGÈRES AU DÉBUT

Au Québec, les premières conversations sont souvent simples et décontractées.

On commence généralement par :

- saluer ;
- échanger quelques mots ;
- commenter la météo ;
- parler du travail ou des loisirs.

On n'aborde pas toujours immédiatement des sujets personnels ou profonds. Cette légèreté n'est pas du vide. C'est une façon naturelle de créer un premier contact sans pression.

LE *SMALL TALK* EST UNE PORTE D'ENTRÉE

Le « *small talk* » désigne les petites conversations du quotidien.

Son objectif n'est pas d'impressionner l'autre ou de tenir une discussion profonde.

Il sert surtout à :

- créer un premier contact ;
- vérifier si l'autre personne est ouverte à échanger ;
- instaurer un climat confortable ;
- ouvrir la porte à une relation plus significative.

Consulte notre **guide complet** du *small talk* pour plus d'idées!

Tu n'as pas besoin d'être drôle, brillant.e ou intéressant.e. Il suffit d'être présent.e.

LE SILENCE ET LES PAUSES SONT NORMAUX

Il est tout à fait normal :

- de réfléchir avant de répondre ;
- de laisser un moment de pause ;
- de ne pas remplir tous les blancs.

Le silence ne signifie pas automatiquement qu'il y a un problème.

La ponctualité est importante

La ponctualité est une valeur importante au Québec, particulièrement au travail, dans les rendez-vous et dans les activités organisées.

Arriver à l'heure est généralement perçu comme une marque de respect.

ON S'ATTEND SOUVENT À CE QUE TU :

- arrives à l'heure prévue ;
- préviennes si tu es en retard ;
- annules à l'avance si tu ne peux pas être présent ou présente.

Quelques minutes de retard peuvent être tolérées, mais lorsqu'un retard est important ou fréquent, cela peut être mal perçu.





L’espace personnel et les salutations

Dans la culture québécoise, on accorde généralement beaucoup d’importance à la distance physique et au respect du corps de l’autre.

Cela signifie qu’avec une personne que l’on connaît peu, on évite habituellement de se tenir trop près ou de la toucher sans invitation.

EN RÈGLE GÉNÉRALE, IL EST PRÉFÉRABLE DE :

- garder une certaine distance physique ;
- éviter les contacts physiques non sollicités ;
- observer les gestes de l’autre personne ;
- laisser l’autre prendre l’initiative si un contact physique est possible.

LORS D’UNE PREMIÈRE RENCONTRE

Lorsqu’on rencontre quelqu’un pour la première fois, la façon de se saluer dépend du contexte.

Dans la plupart des situations, surtout lorsqu’il s’agit d’une rencontre plus formelle, il est courant de :

- serrer la main ;
- dire « Bonjour » ;
- se présenter par son prénom ;
- ajouter « Enchanté(e) ».

Dans d’autres contextes, un simple sourire accompagné d’un « Salut » ou d’un « Bonjour » peut suffire.





L’espace personnel et les salutations (suite)

DANS UN CONTEXTE FAMILIAL

Si tu rencontres pour la première fois la famille d’un ami, d’une amie ou d’un partenaire amoureux, les salutations peuvent être plus chaleureuses.

Selon les habitudes de la famille, certaines personnes peuvent :

- te tendre la main ;
- s’approcher pour faire la bise ;
- t’offrir une accolade (un câlin).

La bise consiste généralement à faire deux bisous dans l’air en touchant légèrement les joues (donc tes lèvres ne devrait pas toucher la joue de l’autre). Certain.e.s commencent vers la gauche, d’autre vers le droite, ce qui peut créer des malaises. On en rit!

Certaines personnes préfèrent plutôt une accolade, surtout dans une ambiance détendue et chaleureuse.

COMMENT RÉAGIR SI TU NE SAIS PAS QUOI FAIRE ?

Lorsque tu hésites, le plus simple est d’observer.

TU PEUX :

- attendre une seconde ;
- laisser l’autre prendre l’initiative ;
- répondre au geste proposé.

Si la personne tend la main, serre-lui la main.

Si elle s’approche pour la bise ou pour une accolade, tu peux simplement suivre son mouvement.

Dire les choses clairement… tout en préservant l’harmonie

Au Québec, on apprécie généralement une communication qui est à la fois directe, respectueuse et nuancée.

Les gens ont tendance à exprimer leurs besoins, leurs préférences ou leurs limites de façon assez claire, mais **sans chercher à confronter l’autre inutilement**.

Autrement dit, **on valorise la franchise, mais aussi le tact**.

IL EST NORMAL DE DIRE CLAIREMENT CE QUE TU PENSES

DANS LA VIE QUOTIDIENNE, IL EST TOUT À FAIT ACCEPTABLE DE :

- exprimer ce que tu veux ou ne veux pas ;
- poser des questions de façon simple et directe ;
- dire que tu n’es pas d’accord ;
- demander des précisions ;
- nommer tes limites ;
- refuser poliment une invitation ou une demande.

PAR EXEMPLE, TU PEUX DIRE :

- « Je ne suis pas à l’aise avec ça. »
- « Je préfère réfléchir avant de répondre. »
- « Ce n’est pas possible pour moi. »
- « Je vois les choses autrement. »
- « Je ne suis pas certain ou certaine de comprendre. »
- « J’aurais besoin de plus de temps. »

Ces formulations sont généralement perçues comme des marques de clarté et d’honnêteté, plutôt que comme de l’impolitesse.



Dire les choses clairement… tout en préservant l’harmonie (suite)

LE CONSENSUS EST SOUVENT PRIVILÉGIÉ

Dans la culture québécoise, plusieurs personnes cherchent spontanément à maintenir une bonne entente.

ON PRÉFÈRE SOUVENT :

- trouver un terrain d’entente ;
- éviter les confrontations inutiles ;
- préserver une atmosphère harmonieuse ;
- respecter les différences ;
- chercher des compromis.

Cela ne signifie pas qu’il faut toujours être d’accord, mais plutôt qu’on essaie souvent d’exprimer ses désaccords de manière calme et respectueuse.

LES DÉBATS INTENSES NE SONT PAS TOUJOURS BIEN REÇUS

En général, les Québécois.es n’aiment pas particulièrement les conflits ouverts ou les débats trop insistants, surtout dans les contextes sociaux ou professionnels.

PAR EXEMPLE, IL PEUT ÊTRE MAL PERÇU DE :

- vouloir convaincre l’autre à tout prix ;
- insister longuement sur son point de vue ;
- couper la parole ;
- hausser le ton ;
- transformer une divergence d’opinions en confrontation.



Même lorsqu’une personne n’est pas d’accord avec toi, elle peut chercher à préserver la relation plutôt qu’à « gagner » la discussion.

Dire les choses clairement… tout en préservant l’harmonie (suite)

LE DÉSACCORD EST NORMAL

Au Québec, il est tout à fait possible de ne pas partager la même opinion tout en conservant de bonnes relations.

TU PEUX EXPRIMER TON POINT DE VUE AVEC DES PHRASES COMME :

- « Je vois les choses autrement. »
- « Je comprends ton point de vue, mais je ne pense pas pareil. »
- « C’est intéressant. Pour ma part, je le vois différemment. »
- « Nous n’avons pas la même opinion, et c’est correct. »

UN ÉQUILIBRE ENTRE AUTHENTICITÉ ET RESPECT

L’objectif n’est pas de cacher ce que tu penses, mais de l’exprimer d’une façon qui respecte l’autre.

EN RÉSUMÉ, AU QUÉBEC, ON VALORISE GÉNÉRALEMENT :

- la clarté ;
- l’honnêteté ;
- le respect ;
- l’écoute ;
- la recherche d’harmonie ;
- la capacité à trouver un terrain d’entente.

Tu as donc le droit d’exprimer tes besoins, tes limites et tes opinions. La plupart du temps, ce qui compte le plus est la manière de le faire.



L’humour est très présent
(et parfois difficile à décoder)

L’humour occupe une place importante dans la culture québécoise. Il est souvent utilisé dans les conversations quotidiennes, même dans des contextes sérieux ou au travail.

Il peut servir à créer un lien, détendre l’atmosphère ou montrer qu’on ne se prend pas trop au sérieux.

Cependant, cet humour peut être difficile à comprendre au début, surtout s’il est implicite ou dit sur un ton neutre.

L’IRONIE

L’ironie consiste à dire quelque chose, mais en voulant souvent dire le contraire, ou en exagérant légèrement le décalage entre ce qui est dit et la réalité.

EXEMPLES :

- Il pleut beaucoup depuis plusieurs jours. Quelqu’un dit en sortant : « Super belle journée pour un pique-nique ! »
- Une personne arrive en retard et dit : « Parfait, je suis exactement à l’heure… comme toujours ! »
- Après une erreur évidente : « Wow, c’est clairement le plan parfait ! »

Attention! L’ironie peut être difficile à comprendre si on prend les phrases au premier degré.

L’humour est très présent (suite)

(et parfois difficile à décoder)

LE SARCASME (SOUVENT LÉGER)

Le sarcasme ressemble à l’ironie, mais il peut être un peu plus piquant, tout en restant souvent humoristique dans les relations amicales.

EXEMPLES :

- Une personne fait une erreur simple : « Bravo champion / championne ! »
- Quelqu’un oublie encore ses clés : « C’est sûr que t’es organisé.e toi… »
- Une personne arrive en retard : « On attendait plus que toi, comme d’habitude ! »

Attention! Entre amis et amies, ce type de commentaire est souvent dit sur un ton souriant, sans intention de blesser. Mais il peut être mal interprété si on ne connaît pas bien la personne.

L’AUTODÉRISION

L’autodérision consiste à rire de soi-même, de ses erreurs ou de ses défauts, souvent pour désamorcer une situation.

EXEMPLES :

- Après avoir oublié quelque chose : « J’ai un cerveau de poisson aujourd’hui ! »
- Après une erreur au travail ou dans une activité : « Je suis clairement en mode “désastre organisé” aujourd’hui. »
- En parlant de soi : « Moi et la technologie, on est pas très amis… »

Rappelle-toi que… L’autodérision est une façon fréquente de créer de la proximité et de montrer qu’on ne se prend pas trop au sérieux.



L’humour est très présent (suite)

(et parfois difficile à décoder)

L’EXAGÉRATION

L’exagération consiste à amplifier une situation pour créer un effet humoristique.

EXEMPLES :

- Il fait froid dehors : « Je pense que je vais geler sur place en 30 secondes ! »
- Quelque chose est difficile : « C’est la tâche la plus compliquée de toute l’histoire de l’humanité ! »
- On a faim : « Je pourrais manger un cheval ! »

Attention! Bien sûr, ce n’est pas littéral. C’est une façon d’exprimer une émotion de manière plus vivante.

POURQUOI ÇA PEUT ÊTRE DÉROUTANT

Ce type d’humour peut être difficile à décoder parce que :

- le ton de voix change le sens ;
- les phrases ne doivent pas être prises au sens littéral ;
- les gens ne précisent pas toujours qu’ils plaisantent ;
- l’humour peut être subtil ou implicite.

UN REPÈRE SIMPLE

Si tu n’es pas certain.e :

- regarde le visage et le ton de la personne ;
- observe si les autres rient ;
- attends une clarification avant de répondre sérieusement.

Et surtout : il est tout à fait normal de ne pas comprendre tout de suite. Même des personnes qui ont évolué là-dedans toute leur vie se trompent parfois dans l’interprétation de l’humour.



Les relations ne dépendent pas des croyances

Au Québec, les relations sociales ne sont généralement pas basées sur le fait de partager les mêmes croyances, la même religion ou la même vision du monde.

Cela peut être un grand changement si tu viens d'un milieu où l'appartenance à un groupe reposait fortement sur des valeurs communes ou une doctrine partagée.

Ici, les relations se construisent davantage autour de :

- le respect ;
- la confiance ;
- la réciprocité ;
- les intérêts communs ;
- le plaisir de passer du temps ensemble ;
- la compatibilité dans la façon d'interagir.

LES DIFFÉRENCES DE CROYANCES SONT NORMALES

Au Québec, il est très fréquent que des personnes proches :

- aient des opinions politiques différentes ;
- aient des croyances religieuses différentes ou aucune religion ;
- aient des valeurs ou des styles de vie très différents ;
- ne soient pas d'accord sur certains sujets importants.

Et malgré cela, elles peuvent quand même :

- travailler ensemble ;
- partager des activités ;
- être amies ;
- avoir des relations familiales stables ;
- collaborer dans des projets.



Le lien ne dépend pas de l'accord parfait entre deux personnes

Les relations ne dépendent pas des croyances (suite)

LES RELATIONS NE DEMANDENT PAS UNE UNIFORMITÉ

Dans plusieurs milieux religieux ou sectaires, l'accord sur les croyances peut être central pour maintenir les liens.

Ici, c'est souvent différent :

- on ne s'attend pas à penser pareil ;
- on ne teste pas les gens pour vérifier s'ils partagent les mêmes valeurs ;
- on n'a pas besoin d'être d'accord pour continuer à se côtoyer.

Ce qui compte davantage, c'est la façon dont les personnes se traitent entre elles.

LE RESPECT EST PLUS IMPORTANT QUE L'ACCORD

Une relation peut continuer même s'il y a désaccord, tant que :

- les échanges restent respectueux ;
- personne n'essaie d'imposer ses idées ;
- chacun et chacune respecte les limites de l'autre ;
- la communication reste ouverte.

PAR EXEMPLE, IL EST COURANT DE DIRE :

- « Je ne pense pas comme toi, mais je respecte ton point de vue. »
- « On n'est pas d'accord, mais ça ne change rien pour moi. »
- « Je comprends que tu vois ça autrement. »

Le désaccord n'est pas automatiquement un problème.



Les relations ne dépendent pas des croyances (suite)

LES RELATIONS NE « CASSENT » PAS AUTOMATIQUEMENT EN CAS DE DIVERGENCE

Dans certains contextes plus fermés, une différence importante de croyance peut entraîner une rupture immédiate du lien.

EN GÉNÉRAL :

- un désaccord ne met pas fin à une relation ;
- les gens peuvent « être en désaccord sans être en conflit » ;
- on peut éviter certains sujets sans briser le lien ;
- on peut continuer à se voir malgré des opinions différentes.

TOUS LES SUJETS NE SONT PAS FORCÉMENT CENTRAUX DANS LES RELATIONS

Il est aussi important de savoir que dans plusieurs relations sociales au Québec :

- la religion n’est pas souvent un sujet central ;
- les discussions se concentrent davantage sur le quotidien ;
- les liens se construisent autour d’expériences partagées (travail, loisirs, activités, humour, etc.).

Cela peut donner l’impression que les croyances « comptent moins », mais en réalité, elles sont simplement moins utilisées comme base de connexion initiale.



Les relations ne dépendent pas des croyances (suite)

UN REPÈRE SIMPLE

Tu peux te poser cette question :

« Est-ce que cette personne est respectueuse avec moi, même si elle pense différemment ? »

Si la réponse est oui, la relation peut généralement continuer et même se développer.

EN RÉSUMÉ

Au Québec, les relations sont rarement basées sur le fait de penser pareil.

Elles se construisent plutôt sur :

- la qualité du lien ;
- le respect mutuel ;
- la confiance ;
- la capacité à coexister avec les différences.

Les croyances peuvent être différentes… et les relations peuvent quand même être solides.



L’autonomie individuelle est valorisée

Au Québec, on s’attend souvent à ce que chaque personne prenne ses propres décisions et soit capable de les expliquer, même simplement.

Cela ne veut pas dire que tu dois tout faire seul.e. Ça veut plutôt dire que, dans la vie quotidienne, on valorise le fait que chaque personne ait une certaine capacité à choisir pour elle-même.

CONCRÈTEMENT, CELA INCLUT SOUVENT :

- choisir ce qui te convient, même si ce n’est pas ce que les autres choisissent ;
- dire clairement tes préférences (par exemple : « je préfère ceci » ou « je ne veux pas cela ») ;
- exprimer tes limites sans avoir besoin de justification longue ;
- demander de l’aide quand tu en as besoin ;
- faire des choix et en assumer les conséquences.

DES EXEMPLES CONCRETS DU QUOTIDIEN

- Si on t’invite quelque part, tu peux dire : « Oui, ça me tente » ou « Non, je ne suis pas disponible », sans devoir expliquer en détail.
- Si quelque chose ne te convient pas dans une situation, on s’attend souvent à ce que tu le dises plutôt que d’attendre que quelqu’un le devine.
- Si tu es perdu ou perdue, il est normal de demander : « Est-ce que tu peux m’aider à comprendre ? »

CE QUI PEUT ÊTRE DÉSTABILISANT

Si tu viens d’un milieu où les décisions étaient fortement encadrées ou validées par une autorité externe, cela peut être surprenant.

Tu peux avoir l’impression que :

- personne ne te dit quoi faire clairement ;
- tu dois « deviner » ce qui est correct ;
- tu as beaucoup de liberté, mais peu de repères.



En réalité, cette liberté est attendue, mais elle s’apprend progressivement.

Le temps joue un rôle essentiel

Au Québec, les relations importantes se construisent lentement.

Elles ne reposent pas sur une seule rencontre, mais sur une accumulation de petits moments partagés.

LES RELATIONS SE DÉVELOPPENT SURTOUT PAR :

- la répétition des contacts (voir la même personne plusieurs fois) ;
- les petites conversations régulières ;
- les expériences vécues ensemble ;
- la présence dans des contextes communs (travail, activité, groupe, organisme, etc.).

UN EXEMPLE CONCRET

Tu peux avoir une bonne conversation avec quelqu'un une première fois et te dire : « Ça a bien cliqué ».

Mais cela ne signifie pas automatiquement que la relation va devenir une amitié.

Souvent, il faut :

- recroiser la personne ;
- refaire une activité ensemble ;
- échanger plusieurs fois dans différents contextes ;
- laisser le lien se construire naturellement.

CE QUI PEUT ÊTRE DÉROUTANT

Dans certains milieux, les liens peuvent être très rapides ou structurés (par communauté, croyance, groupe fermé).

Ici, tu peux avoir l'impression que :

- les relations avancent lentement ;
- les gens sont polis mais pas immédiatement proches ;
- il faut du temps avant de sentir un lien réel.



En réalité, cette liberté est attendue, mais elle s'apprend progressivement.

Se donner le droit d’apprendre

Apprendre les codes sociaux au Québec, c’est un processus progressif.
Il n’y a pas de manuel parfait, et personne ne les maîtrise à 100 %.

Tout le monde continue d’apprendre, même les personnes qui sont nées ici.

CE PROCESSUS PASSE SOUVENT PAR :

- observer comment les autres agissent ;
- essayer des choses dans des situations simples ;
- faire des erreurs ou des maladresses ;
- ajuster petit à petit ;
- recommencer dans d’autres contextes.

DES EXEMPLES CONCRETS D’APPRENTISSAGE

- Tu peux dire quelque chose et réaliser après que ce n’était pas le bon ton → tu ajustes la prochaine fois.
- Tu peux ne pas comprendre une blague → tu observes la réaction des autres pour mieux décoder la prochaine fois.
- Tu peux hésiter sur quoi dire → tu choisis une version simple, et tu apprends avec l’expérience.

UN POINT IMPORTANT

- Tu n’as pas besoin d’être :
- parfait ou parfaite ;
- rapide ;
- « naturel.le » immédiatement.

Les maladresses sociales font partie de l’apprentissage.

Quand ça devient difficile

Sortir d’un milieu très structuré et entrer dans une société plus implicite peut demander beaucoup d’énergie.

Il est possible que tu ressentes :

- de la solitude ;
- de la confusion ;
- de la fatigue sociale ;
- de l’anxiété dans certaines interactions ;
- une impression de ne pas comprendre les règles autour de toi ;
- la sensation de « ne pas être à ta place ».

CE QUE ÇA VEUT DIRE

Ces réactions ne veulent pas dire que tu n’es pas capable de t’adapter.

Elles signifient plutôt que :

- tu es en train de reconstruire tes repères sociaux ;
- tu apprends un système différent de celui que tu as connu ;
- tu traverses une période d’ajustement important.

UN POINT IMPORTANT À RETENIR

Tu n’as pas à traverser cette période seul.e.

Dans la vie réelle, il peut être aidant de :

- parler à quelqu’un de confiance ;
- fréquenter des environnements bienveillants ;
- te donner du temps sans pression ;
- y aller progressivement.



Une petite expérience à essayer

Cette semaine, choisis une situation sociale simple dans ta vie quotidienne, par exemple :

- au travail ;
- dans un magasin ;
- dans une activité ;
- dans un organisme communautaire ;
- dans un groupe ou une rencontre.

PENDANT QUELQUES MINUTES, OBSERVE SIMPLEMENT :

- comment les gens se saluent ;
- de quoi ils parlent au début ;
- qui parle à qui ;
- la distance entre les personnes ;
- les moments où les gens arrivent et repartent ;
- si les gens sont à l'heure ou non.

L'OBJECTIF N'EST PAS DE PERFORMER

Tu n'as rien à réussir.

Tu n'as pas à intervenir ou à changer ton comportement.

Le but est simplement de développer ton regard et de mieux comprendre les codes sociaux à ton rythme.



En résumé

Les codes sociaux au Québec ne sont pas toujours expliqués clairement. Ils s'apprennent surtout avec le temps, l'observation et les expériences vécues.

Si tu viens d'un milieu religieux ou sectaire, certaines choses peuvent sembler floues ou déroutantes au début :

- les règles sont souvent moins explicites ;
- les relations se construisent plus lentement ;
- les gens peuvent penser différemment sans être en conflit ;
- les comportements changent selon les contextes ;
- il existe rarement une seule « bonne façon » d'agir.

Cette adaptation peut demander du temps et de l'énergie.
Mais tu n'as pas besoin de tout comprendre immédiatement.

LES CODES SOCIAUX S'APPRENNENT PROGRESSIVEMENT

- en observant ;
- en essayant ;
- en faisant des erreurs ;
- en ajustant ;
- en recommençant.

ET SURTOUT, RAPPELLE-TOI CECI :

Tu n'as pas à devenir quelqu'un d'autre pour trouver ta place.

Tu es simplement en train d'apprendre un nouveau fonctionnement social.

