

Voici comment la tendance des "tiktok eras" peut vous permettre de suivre vos vraies envies

D'après l'article sur marieclaire.fr

Connaissez-vous la tendance Tiktok des "eras" ou "époques" en français ? Celle-ci nous invite à étiqueter les périodes de notre vie pour prioriser nos envies profondes, que ce soit dans notre vie professionnelle ou dans notre vie intime.

Réseau social adoré de milliers d'utilisateurs, TikTok est une source infinie de conseils. Nutrition, bien-être, développement personnel... Y florissent des millions de vidéos aux conseils parfois insolites, parfois dangereux et parfois pertinents.

C'est le cas de l'une des dernières tendances, celles des *eras* - traduisez "époques" - qui nous invite à découper notre vie en plusieurs catégories pour mieux apprendre à prioriser et ainsi maximiser son épanouissement et son bonheur.

Ainsi, conscientiser dans quelle "ère" on se trouve pourrait nous aider à mieux prioriser nos envies.

Un changement de vie présenté comme le début d'une nouvelle époque

Chaque période de notre vie correspond à une priorité donnée à un secteur : travail, famille, plaisirs.

Et la tendance Tiktok des "ères" permet aux gens de présenter les changements dans leur vie personnelle ou professionnelle comme l'entrée dans une nouvelle ère et ainsi de toujours les connoter positivement. Une façon "d'étiqueter nos 'époques' [qui] peut nous aider à hiérarchiser et à justifier nos besoins", explicite la Dre Maria Kordowicz à Stylist UK. En effet, au-delà de nous permettre de délimiter nos priorités et nos envies du moment, "c'est une façon de s'approprier votre propre histoire, même (surtout) les parties désordonnées. Vous claquez la porte d'un chapitre de votre vie et vous vous engagez avec emphase dans le suivant", traduit de son côté le Washington Post. Vous imposez alors vos propriétés actuelles aux autres et à vous-même sans avoir besoin de vous justifier encore et encore.

Concrètement, vous pouvez décider d'entrer dans votre époque de gentillesse, d'échecs, dédiée à votre vie professionnelle ou au contraire à vos rêves et à votre famille. Par exemple, en ce moment, vous ressentez le besoin de vous concentrer sur votre travail ? Alors vous loupez les fêtes et voyez moins vos ami.es. Mais vous avez peur de poser clairement des limites et d'être jugé.e.

Selon les adeptes de la méthode des *eras*, dire que vous êtes entré.e dans votre ère de travail peut vous aider à affronter les regards extérieurs et à y voir plus clair.

Pourquoi classer les époques de sa vie ?

Montrer aux autres que vos priorités ont changé et que vous vous concentrez sur un nouvel aspect de votre vie vous aidera à faire le tri dans vos projets tout en culpabilisant moins : "un tel étiquetage est une forme de classification. C'est un outil utilisé par les humains depuis des siècles afin d'avoir un langage unificateur pour comprendre le monde qui nous entoure. Et en classant nos priorités verbalement ou par écrit, nous sommes mieux en mesure de travailler à les atteindre", ajoute Maria Kordowicz à Stylist.

Mais il existe une autre utilité de définir les transformations dans votre vie comme l'entrée dans une nouvelle époque : vous convaincre qu'une mauvaise période n'est finalement que temporaire. "En les présentant comme des époques, on reconnaît que ces sentiments négatifs ne dureront pas éternellement. Les époques ont une fin. Ce sont des moments limités dans le temps. Finalement, vous passerez à une autre époque", explique de son côté le média Mashable.

Une façon légère d'étiqueter les cycles de votre vie, qui vous permet de réfléchir à la façon dont vous utilisez votre temps et votre énergie au quotidien. Mais qui vous permet aussi d'appréhender le quotidien avec positivité. En effet, "vous idéalisez tout ce que vous traversez en l'appelant une 'époque'. Cela vous aide à penser que votre vie est un peu plus significative qu'elle ne pourrait l'être", précise Rebecca Jennings, journaliste au Washington Post.

Une "époque" doit rester temporaire

Cependant, trop classifier peut aussi devenir contre-productif : "les étiquettes peuvent nous empêcher de voir une réalité nuancée, nous empêcher de regarder le monde différemment ou d'essayer de nouvelles choses. Nous pouvons également rester bloqués sur des domaines de notre vie", prévient la psychologue à Stylist.

Parfois, s'enfermer dans des schémas rigides ne nous permet pas d'aller de l'avant et de sortir, notamment, des périodes sombres et douloureuses ou au contraire des périodes où nous nous sentons bien. Mais le changement a du bon. Ainsi, tout en profitant des avantages que présente la tendance des ères, n'oubliez pas que ces époques sont limitées dans le temps. Et commencez déjà à penser à la prochaine phase de votre vie.

La pandémie mondiale de Covid-19 et les confinements successifs qu'elle a engendrés ont brouillé notre relation au temps qui passe, mais ont aussi redéfini certaines priorités. Ainsi, "sans les marqueurs habituels du temps, les époques fournissent un moyen de donner un sens à la boucle temporelle dans laquelle nous vivons actuellement", conclut de son côté Mashable.

COMPRÉHENSION DU TEXTE

1. Selon l'article, quel est l'avantage principal de diviser sa vie en "ères" selon la tendance TikTok ?

- A. Oublier les mauvais moments du passé.
- B. Devenir célèbre sur les réseaux sociaux.
- C. Se comparer aux autres utilisateurs de TikTok.
- D. Aider à mieux prioriser ses envies et maximiser son épanouissement.

2. D'après l'article, comment le fait d'étiqueter une période de sa vie comme une "ère" peut-il aider face aux jugements extérieurs ?

- A. Cela rend les priorités plus compréhensibles pour les autres.
- B. Cela permet de se conformer aux attentes sociales.
- C. Cela permet d'éviter complètement les critiques.
- D. Cela donne une justification claire et assumée de ses choix et priorités.

3. Quel est l'inconvénient potentiel de trop classer sa vie en "ères", selon la psychologue citée dans l'article ?

- A. Cela peut empêcher de voir une réalité nuancée et d'essayer de nouvelles choses.
- B. Cela peut rendre plus difficile la prise de décisions.
- C. Cela peut augmenter le stress et l'anxiété.
- D. Cela peut rendre les relations avec les autres plus compliquées.

4. Selon l'article, quel est un exemple concret d'une "ère" dans laquelle une personne pourrait décider d'entrer ?

- A. L'ère de l'indifférence, où l'on ignore les besoins des autres et se concentre uniquement sur soi-même.
- B. L'ère de l'isolement total, où l'on évite tout contact avec le monde extérieur.
- C. L'ère de la consommation excessive, où l'on dépense sans compter pour se faire plaisir.
- D. L'ère de la concentration sur le travail, impliquant de limiter les sorties et les interactions sociales.

5. D'après l'article, qui a explicité que la tendance des "ères" peut nous aider à hiérarchiser et à justifier nos besoins ?

- A. Le média Mashable.
- B. La Dre Maria Kordowicz.
- C. Rebecca Jennings, journaliste au Washington Post.
- D. Un utilisateur anonyme de TikTok.

LA DISCUSSION

1. **Comment la tendance TikTok des "ères" aide-t-elle les individus à gérer les changements dans leur vie personnelle ou professionnelle, et pourquoi est-ce perçu comme positif ?**
2. **En dehors de la clarification des priorités, quel autre avantage majeur l'article met-il en avant concernant la définition des transformations de sa vie comme l'entrée dans une nouvelle époque ?**
3. **Comment la pandémie de Covid-19 a-t-elle influencé la pertinence de la tendance des "ères", et quel besoin cette tendance semble-t-elle combler dans le contexte actuel ?**
4. **L'article mentionne que définir une période de sa vie comme une 'ère' peut aider à mieux gérer le temps et l'énergie. Y a-t-il une période de votre vie où vous avez senti le besoin de mieux organiser votre temps et votre énergie ? Comment avez-vous géré cette situation, et pensez-vous que la méthode des 'ères' aurait pu vous être utile ?**
5. **L'article suggère que la tendance des 'ères' peut aider à positiver les expériences de vie. Pouvez-vous partager une expérience difficile que vous avez vécue et comment vous avez réussi à la surmonter ? Pensez-vous que considérer cette période comme une 'ère' spécifique aurait pu changer votre perspective ou votre approche ?**
6. **L'article met en garde contre le risque de trop classifier sa vie en 'ères', ce qui pourrait limiter notre vision et notre capacité à essayer de nouvelles choses. Avez-vous déjà ressenti que vous étiez enfermé(e) dans une routine ou une façon de penser particulière ? Comment avez-vous réussi à vous en sortir, et quelles leçons en avez-vous tirées ?**
7. **Une mauvaise période peut-elle devenir plus supportable si on l'appelle "époque" ?**
8. **Peut-on planifier ses époques à l'avance ? Ou est-ce que la vie décide pour nous ?**
9. **Les étiquettes limitent-elles notre vision de la réalité ? Faut-il vivre une époque à la fois ou plusieurs en parallèle ? Est-il possible de concilier plusieurs priorités dans la même période ?**
10. **Si vous deviez nommer votre époque actuelle, comment l'appelleriez-vous ?**
11. **Pensez-vous que la pandémie a changé votre rapport au temps ? Comment percevez-vous les années passées depuis 2020 ?**

LE VOCABULAIRE

1 Associez avec les définitions.

- | | |
|-------------------|---|
| 1. étiqueter | a) Rendre quelqu'un ou soi-même conscient de quelque chose |
| 2. prioriser | b) Fixer un terme ou une date limite |
| 3. épanouissement | c) Limiter ou bloquer quelqu'un ou soi-même dans un espace ou une situation |
| 4. s'approprier | d) Faire se sentir coupable |
| 5. culpabiliser | e) Présenter ou faire penser à quelque chose |
| 6. nuancé | f) Apposer une étiquette, catégoriser |
| 7. enfermer | g) Se développer pleinement |
| 8. échéance | h) Établir un ordre d'importance |
| 9. conscientiser | i) Prendre possession de quelque chose, le faire sien |
| 10. évoquer | j) Qui présente des aspects subtils ou variés |

2 Complétez les phrases avec les mots suivants dans leur forme correcte :

époque, épanouissement, nuancé, culpabiliser, classer, priorités, étiqueter, conscientiser, s'approprier, échéance.

1. Pendant mon de voyage, j'ai mis ma carrière entre parenthèses.
2. Pour atteindre ton, il faut apprendre à te connaître et à respecter tes besoins.
3. La réalité est souvent plus qu'on ne le pense, elle n'est pas toujours noire ou blanche.
4. Inutile de si tu refuses une invitation : tu as le droit de prendre du temps pour toi.
5. Avant de commencer ce projet, il faudrait les tâches par ordre d'importance.
6. Mes ont changé depuis que je suis devenue parent.
7. J'aime mes photos de voyage par destination et par date.
8. Cet atelier a pour but de les participants aux enjeux du changement climatique.
9. Elle a su ce projet et en faire une véritable réussite personnelle.
10. L'..... pour rendre ce travail est fixée à vendredi prochain.

3 Trouvez des synonymes dans le texte.

1. Mettre en évidence →
2. Découper en parties →
3. Limiter dans le temps →
4. Donner un sens à →
5. Se concentrer sur →
6. Faire le tri →
7. Marqueur du temps →
8. Présenter comme positif →
9. Commencer une nouvelle étape →
10. Rendre visible aux autres →