

# Pourquoi est-ce que ça fait si mal d'être rejeté?

*Voyage au centre de la souffrance*



Frédéric L. Philippe, Cours 7

# Objectifs

- ◆ *Le rejet dans nos vies*
- ◆ *Lien entre douleur et rejet*
- ◆ *Définir l'estime de soi*
- ◆ *Comprendre le rôle de l'estime de soi dans le rejet*
- ◆ *La théorie du sociomètre*
- ◆ *Le modèle multi-motifs du rejet*

# Le rejet dans nos vies

- ✿ *Tous rejetés*
- ✿ *à l'école par les pairs*



# Comparaison sociale

*Festinger, 1954; Suls, & Wheeler, 2000*

- ◆ *Comparaison vers le haut: On se compare à des gens meilleurs que nous sur un critère précis ou par rapport à un domaine précis.*
- ◆ *Dans le but de s'améliorer*
- ◆ *Dans le but de faire partie de cette “élite”*
- ◆ *Peut induire un sentiment de découragement*

# Comparaison sociale

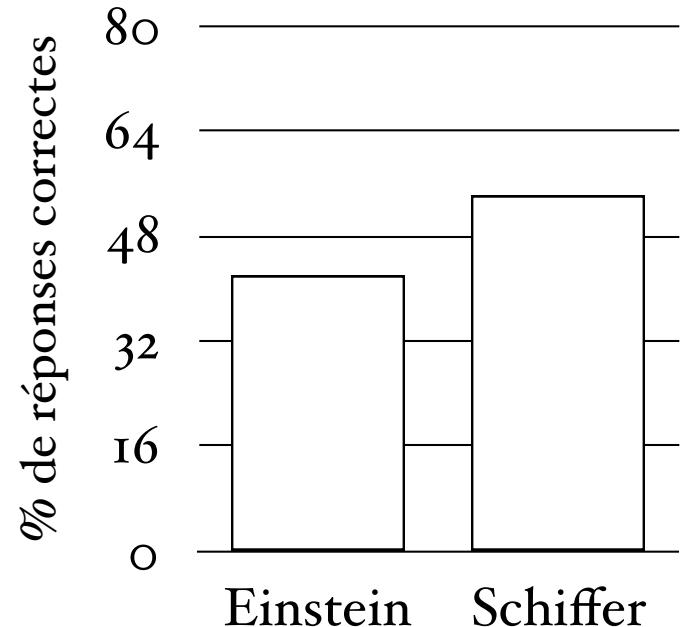
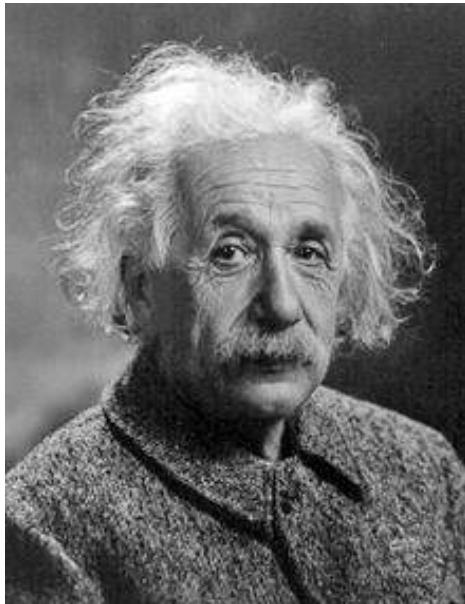
*Festinger, 1954; Suls, & Wheeler, 2000*

- ◆ *Comparaison vers le bas: On se compare à des gens ayant des difficultés plus sérieuses que nous sur un critère précis ou par rapport à un domaine précis.*
- ◆ *Dans le but de se rehausser personnellement.*
- ◆ *Permet une évaluation favorable de nous.*

# Comparaison Automatique

*Dijksterhuis et al., 1998*

- ◆ *Albert Einstein vs. Claudia Schiffer*



# Comparaison en triade

Furl, 2016



8



7



1

$$8 = 8 / (8 + 7 + 1) = .50$$

.06

$$7 = 7 / (8 + 7 + 1) = .44$$



8



7



5

$$8 = 8 / (8 + 7 + 5) = .40$$

.05

$$7 = 7 / (8 + 7 + 5) = .35$$

# Conséquences de la comparaison sociale

J'accorde beaucoup d'attention à comment je fais les choses comparativement à comment les autres les font.

Je me compare souvent aux autres par rapport à ce que j'ai accompli dans ma vie

- ◆ - *estime de soi*
- ◆ +*affects négatifs*
- ◆ +*dépression*
- ◆ +*anxiété (sociale)*
- ◆ -*santé*

Gibbons, & Buunk, 1999

# Le rejet dans nos vies

- ◆ *Tous rejetés*
- ◆ *Amour non-partagé*
- ◆ *La majorité des étudiants ont déjà rejeté un prétendant (would-be lover) et ont été rejetés par quelqu'un qu'ils poursuivaient*
- ◆ *Pourquoi si fréquent?*

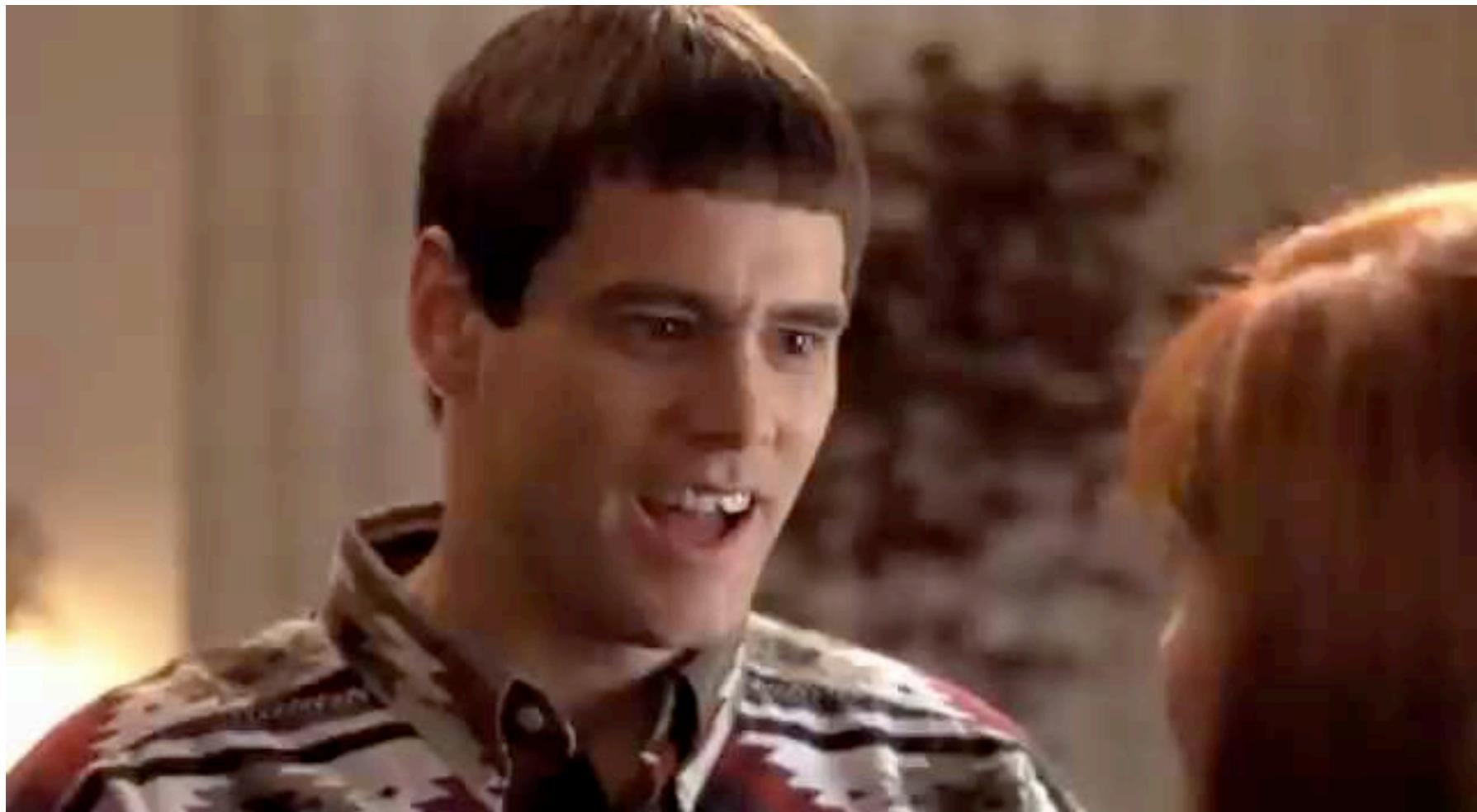
# Amour non-partagé

- ◆ *Différentes raisons:*
  - ◆ *Attiré par personne la plus attirante, mais pas meilleure correspondance*
  - ◆ *Biais dans son évaluation d'attraction physique (à la hausse)*
  - ◆ *Biais de perception dans la relation*

	Rejeteur	Poursuiveur (would-be lover)
Sentiments négatifs envers l'autre	7.9	5.7
Irrité par le poursuiveur	8.15	4.4
Le rejeteur avait des sentiments pour le poursuiveur	4.1	6.9
Le poursuiveur a cru par erreur à une réciprocité	7.5	4.2
Le rejeteur a clairement indiqué son non-intérêt	8.15	3.6
Le poursuiveur était excessivement persistant	9.3	5.4

Baumeister, Wotman, & Stillwell, 1993

# Insistance du poursuiveur



# Pourquoi ça fait si mal?

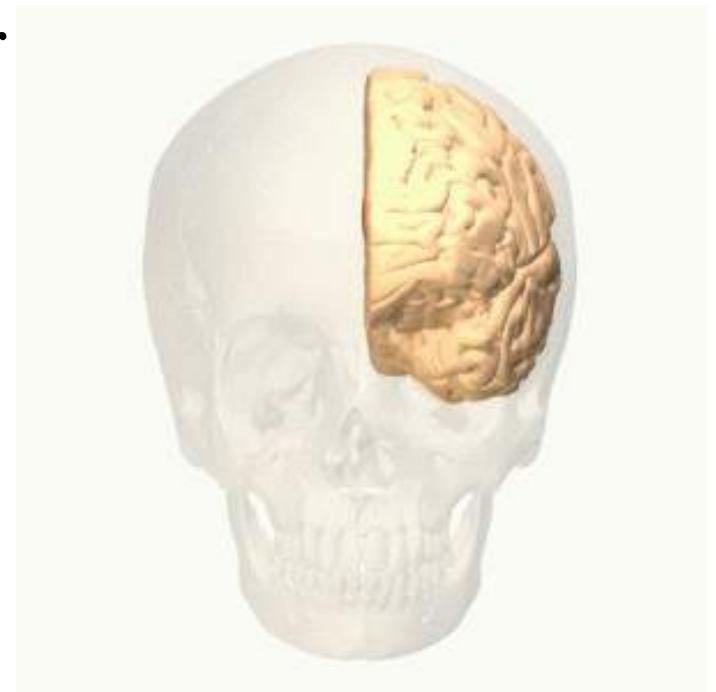


# Rejet = douleur

- ◆ *Douleur physique: Identifie une région du corps qui nécessite réparation ou repos.*
- ◆ *Sans douleur, notre corps serait rapidement démolie, puisque sur-utilisé.*
- ◆ *Douleur suite à un rejet:*
  - ◆ *Diminution d'estime de soi*
  - ◆ *Affects négatifs*
  - ◆ *Fonction semblable: Prévient l'ostracisme*

# Douleur physique et douleur sociale

- ◆ *Repose sur les mêmes systèmes du cerveau*
- ◆ *La partie dorsale du cortex cingulaire antérieur s'active lorsqu'il y a douleur physique de même que lorsqu'il y a douleur sociale, suite à un rejet*



# Douleur physique et douleur sociale

- ◆ *Repose sur les mêmes systèmes du cerveau*
- ◆ *Les mêmes mots sont utilisés pour décrire les deux:*
  - ◆ “*Ça fait mal*”
  - ◆ “*Ça m'a blessé*”

# Douleur physique et douleur sociale

- ◆ *Les ressources sociales influencent la douleur physique*
- ◆ *L'extraversion est associée à un plus haut seuil de tolérance à la douleur.*
- ◆ *Le support social est associé à des niveaux plus faibles de douleur chronique, d'accouchement (Niven, 1985), cardiaque (King et al., 1993), postopératoire (Kulik, Malher, 1993)*

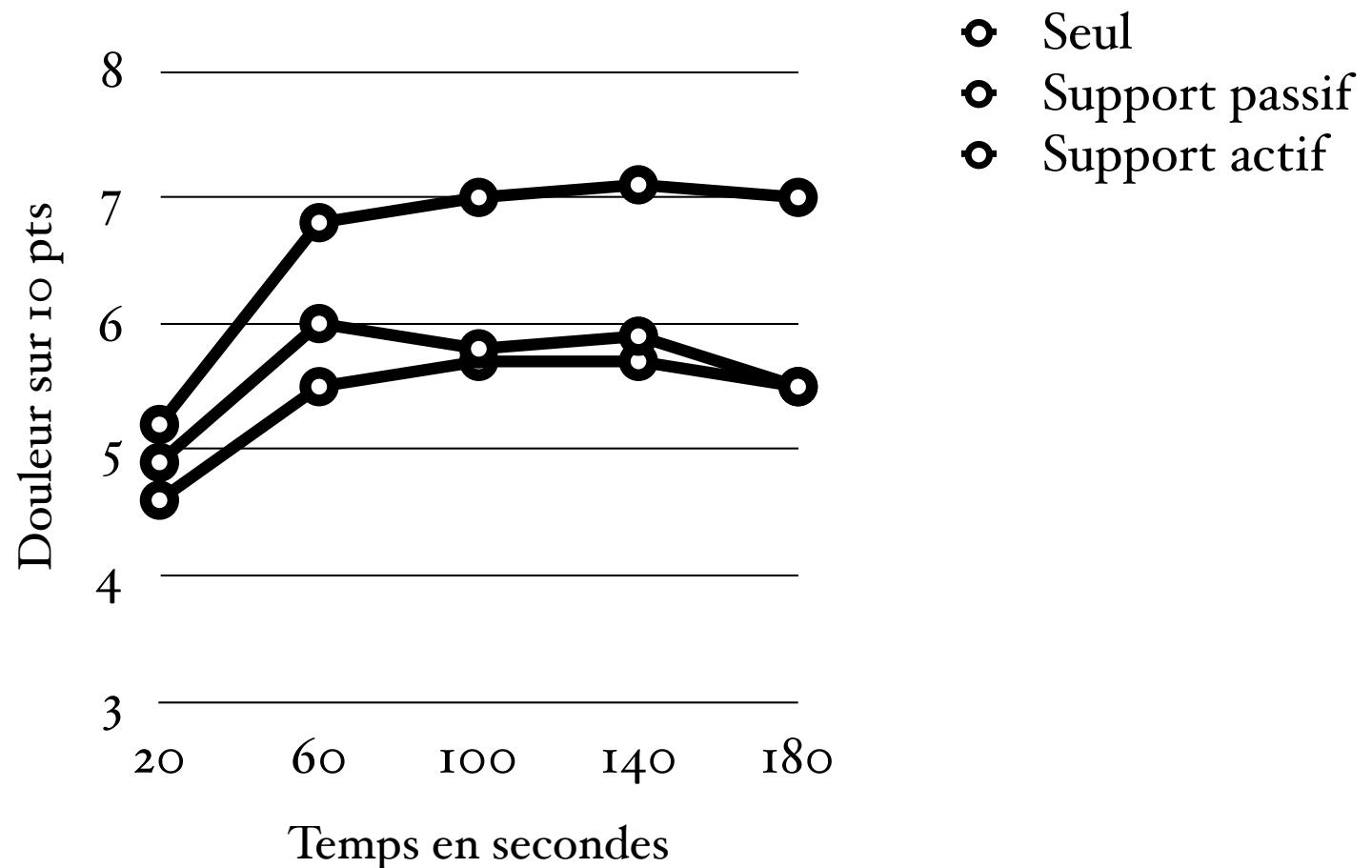
# Douleur et support social

*Brown, Sheffield, Leary, & Robinson (2003)*

- ◆ *Trois groupes:*
  - ◆ *Reçoivent du support verbal (ami vs. étranger)*
  - ◆ *Reçoivent du support passif (ami vs. étranger)*
  - ◆ *Sont seuls.*

# Douleur et support social

*Brown, Sheffield, Leary, & Robinson (2003)*



# Estime de soi

- ◆ *Concept très utilisé*
- ◆ *Entré dans le langage populaire*
  - ◆ *J'ai une faible estime de moi*
  - ◆ *Motif de consultation*
- ◆ *Attitude à propos de soi, sentiment positif/négatif à propos de soi-même*
- ◆ *On cherche à se sentir positif par rapport à soi.*

# Mesurer l'estime de soi

- ◆ *Échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965)*
- ◆ *Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.*
- ◆ *Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.*
- ◆ *Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.*
- ◆ *J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.*

# Mesurer l'estime de soi

*Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001*

- ◆ *J'ai une haute estime de moi.*
- ◆ 1 (*Fortement en désaccord*) à 7 (*Fortement en accord*)

# Pourquoi rechercher l'estime de soi?

- ◆ *L'ES est associée à des affects positifs, moins de stress, moins d'émotions négatives, moins de problèmes physiques*
- ◆ *Une faible ES est associée à la dépression, anxiété, émotions négatives*
- ◆ *Promeut l'atteinte de ses buts, la persistance*
- ◆ *Promeut le contrôle sur son environnement*

# Estime de soi et notes scolaires

- ◆ *L'estime de soi est associée à de meilleures notes, mais pas ou peu de lien causal.*
- ◆ *Augmenter l'estime de soi... comment faire?*
- ◆ *Aime-toi plus!*

**Calvin and Hobbes** by Bill Watterson



© 1992 Watterson/Distributed by Universal Press Syndicate

CALVIN AND HOBBES © 1992 Watterson. Dist. By Universal Press Syndicat

# Astuces pour augmenter son estimate de soi!

**Faites-vous un câlin:** Entourez-vous de vos deux bras et serrez-vous très fort. Faites-vous un câlin comme si vous étiez un enfant. Fermez les yeux, cela donne plus d'effet !

**Réveillez-vous plus tôt:** Bizarre comme astuce mais cela aide à se sentir fier de soi et surtout à prendre le temps pour se préparer et pour se sentir mieux avant de sortir de chez soi.

**Regardez dans le miroir et dites « Je t'apprécie »** Testez-le ! Regardez vous dans le miroir et dites-vous sincèrement : « je t'apprécie ! ». Si vous pouvez aller plus loin, ce serait bien !

**Changez de décor dans votre chambre:** C'est l'été, avant de partir en vacances, changez le décor dans votre chambre ou dans votre maison si vous le pouvez. Cela vous préparera à une nouvelle rentrée et vous mettra dans un nouvel état d'esprit.

# Astuces pour augmenter son estimate de soi!

**Refaites votre coiffure:** Investissez là-dessus ! Faites un peu de recherches avant d'aller chez le coiffeur. Décidez d'avoir la meilleure tête que vous n'avez jamais eue !

**Offrez à un pauvre une grosse somme:** Nous avons tous l'habitude d'offrir de petites sommes de temps à autre. Décidez d'offrir une seule grosse somme à une personne ou à une famille pauvre.

**Donnez-vous un surnom que vous aimez:** Quel est le surnom que vous désirez adopter et qui donnera une image que vous aimez de vous. Une fois choisi, changez vos profils sur le net et annoncez petit à petit votre nouveau surnom.

**Mettez en place une bibliothèque chez vous:** *Le fait d'être entouré de livres augmente l'estime de soi.*

# Maintenir son estime de soi

- ◆ *Motivation humaine à maintenir son estime de soi*
  - ◆ *À la rehausser lorsque plus faible*
  - ◆ *L'ES comme état plutôt que comme trait: L'ES fluctue de situations en situations*
  - ◆ *On est motivé à rétablir notre ES de situation en situation.*

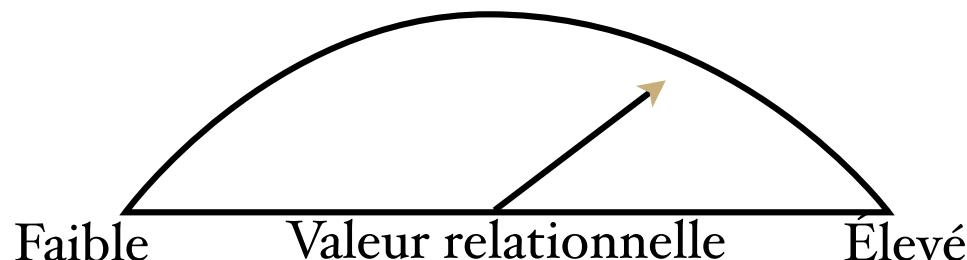
# Estime de soi

- ◆ *Événements qui peuvent affecter l'estime de soi*
  - ◆ *Recevoir une mauvaise note*
  - ◆ *Être exclus d'un groupe*
  - ◆ *Se faire pointer une erreur*
  - ◆ *Manquer une marche*

# L'estime de soi comme sociomètre

*Leary, 1995*

- ◆ *Estime de soi = Index subjectif identifiant le degré auquel un individu se sent inclus/rejeté*
- ◆ *Une menace à l'ES est un événement qui peut entraîner l'isolement social.*
- ◆ *L'ES sert donc d'indicateur de la qualité de ses relations avec les autres.*



# L'estime de soi comme sociomètre

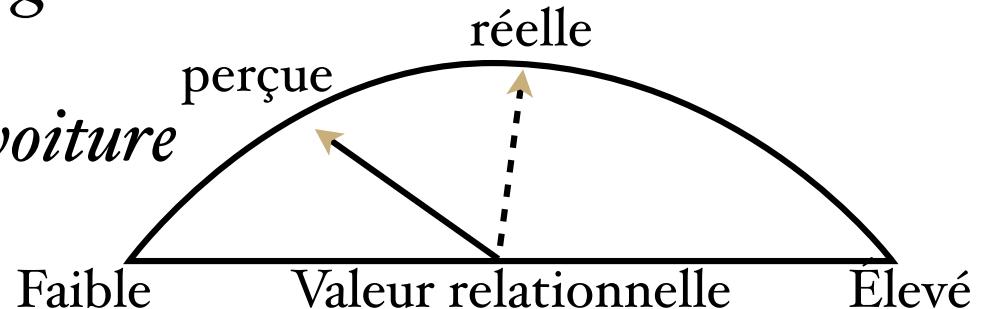
*Leary, 1995*

- ◆ *L'affect négatif ressenti suite à un rejet et la diminution d'ES engendrée permet à la personne de motiver une réparation de ses liens sociaux (dans le but d'arrêter l'émotion négative).*
- ◆ *La honte, le sentiment d'inadéquation, l'anxiété vs. la fierté, la confiance.*
- ◆ *Motif --> Protéger la personne contre le rejet social et l'exclusion*
  - ◆ *Pas de motif direct à maintenir son estime de soi.*
- ◆ *Perspective évolutionniste: Favoriser la survie et la reproduction de l'individu, car sans groupes sociaux = mort*

# L'estime de soi comme sociomètre

*Leary, 1995*

- ◆ *Les gens qui se caractérisent par une faible estime de soi sont donc constamment dans cet état de signal.*
- ◆ *La force du signal semble donc importante afin d'inciter l'individu à réparer ses liens sociaux.*
- ◆ *Pour certains, par contre, incapacité de réparer ses liens ou incapacité de faire taire le signal.*
- ◆ *Ex. système d'alarme de voiture*



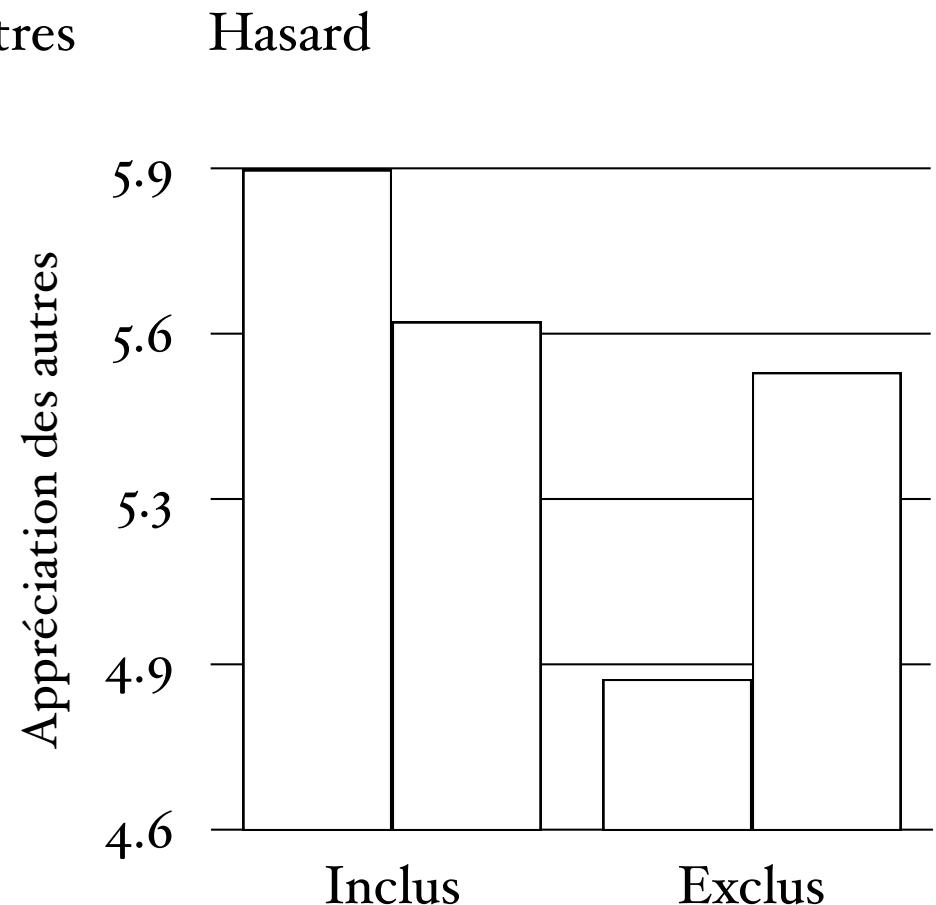
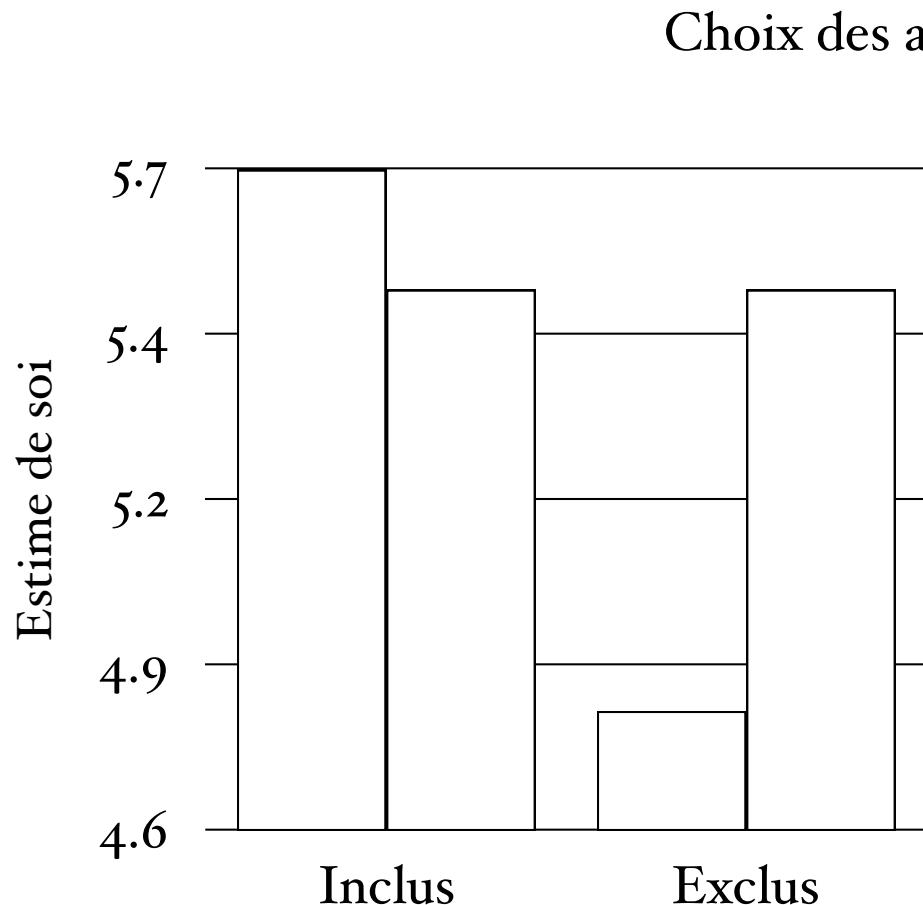
# Rejet et ES

*Leary, Terdal, Tambor, & Downs, 1995, Étude 3*

- ◆ *Essaies sur : 1) Ce que ça veut dire d'être moi et 2) Le genre de personne que j'aimerais le plus être*
- ◆ *Chaque participant lit les réponses des autres et indique les 2 personnes avec qui il aimeraient travailler*
- ◆ *Assigner à travailler en équipe vs. seul sur la base du choix des autres vs. au hasard.*
- ◆ *Comment vous sentez-vous par rapport à vous-même?*

# Rejet et ES

*Leary, Terdal, Tambor, & Downs, 1995, Étude 3*



# Cyberball



Michel



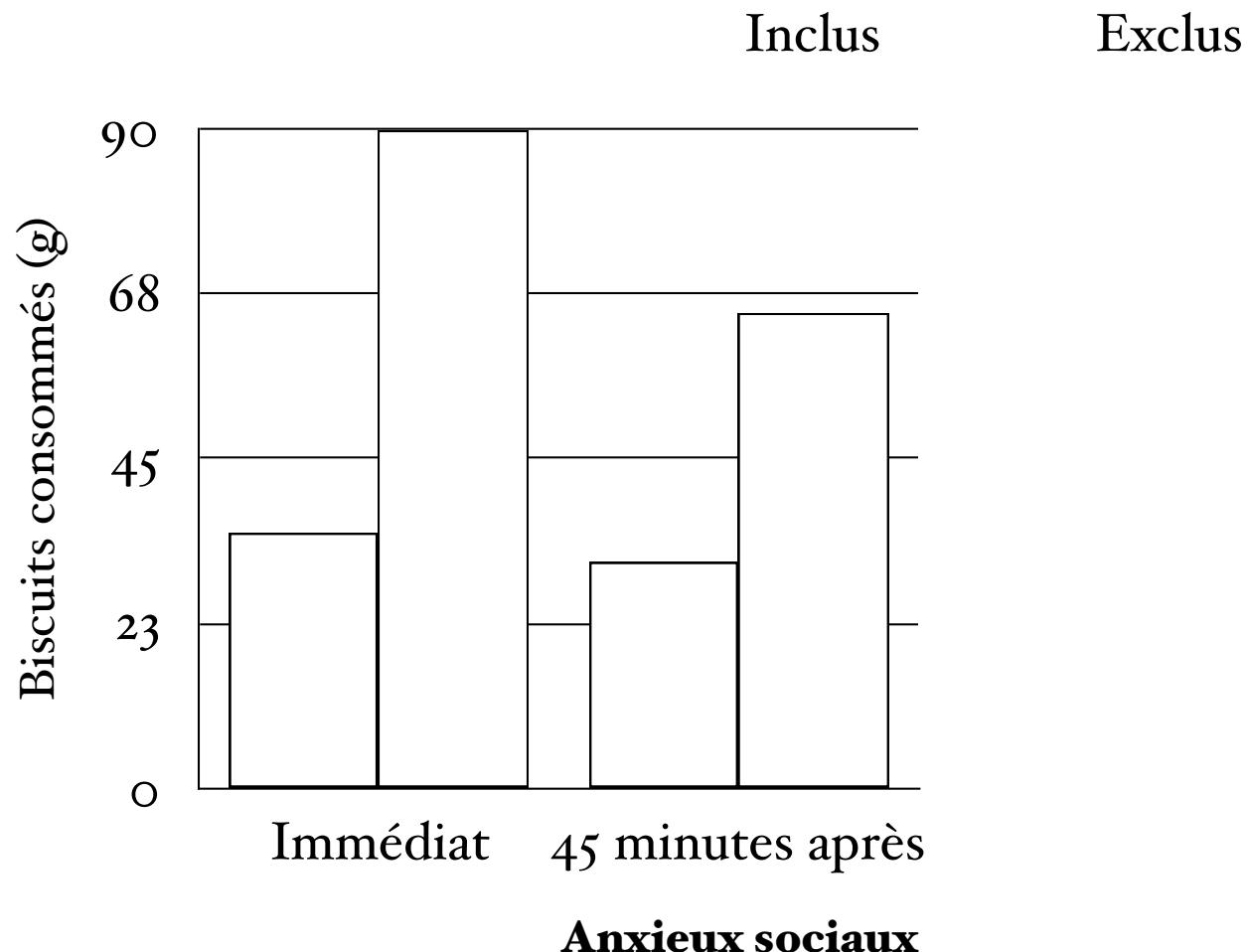
Steve



Fred

# Rejet et contrôle personnel

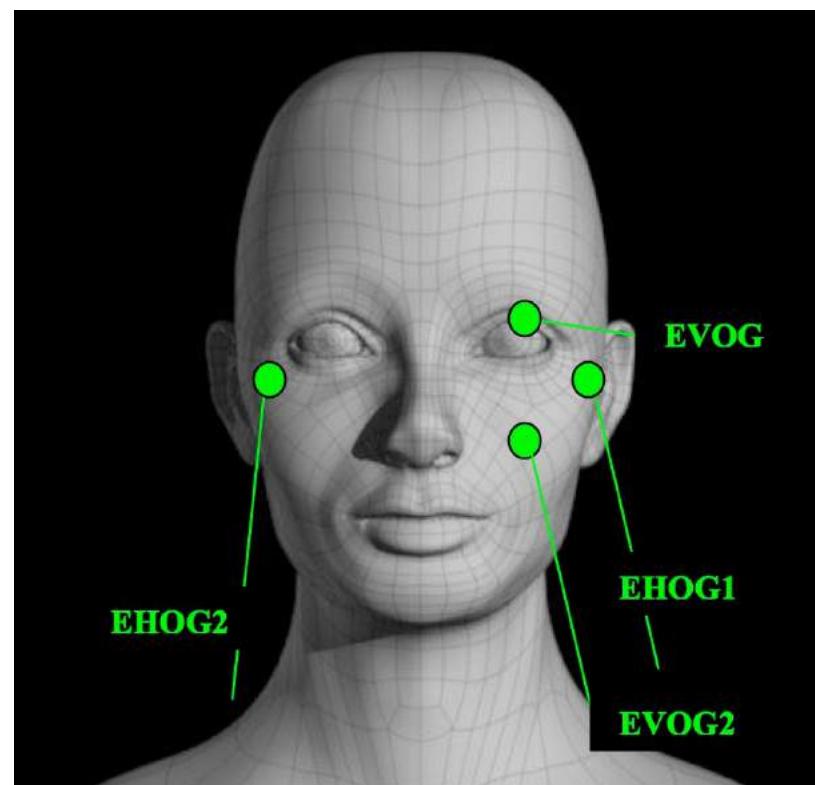
*Oaten et al., 2008*



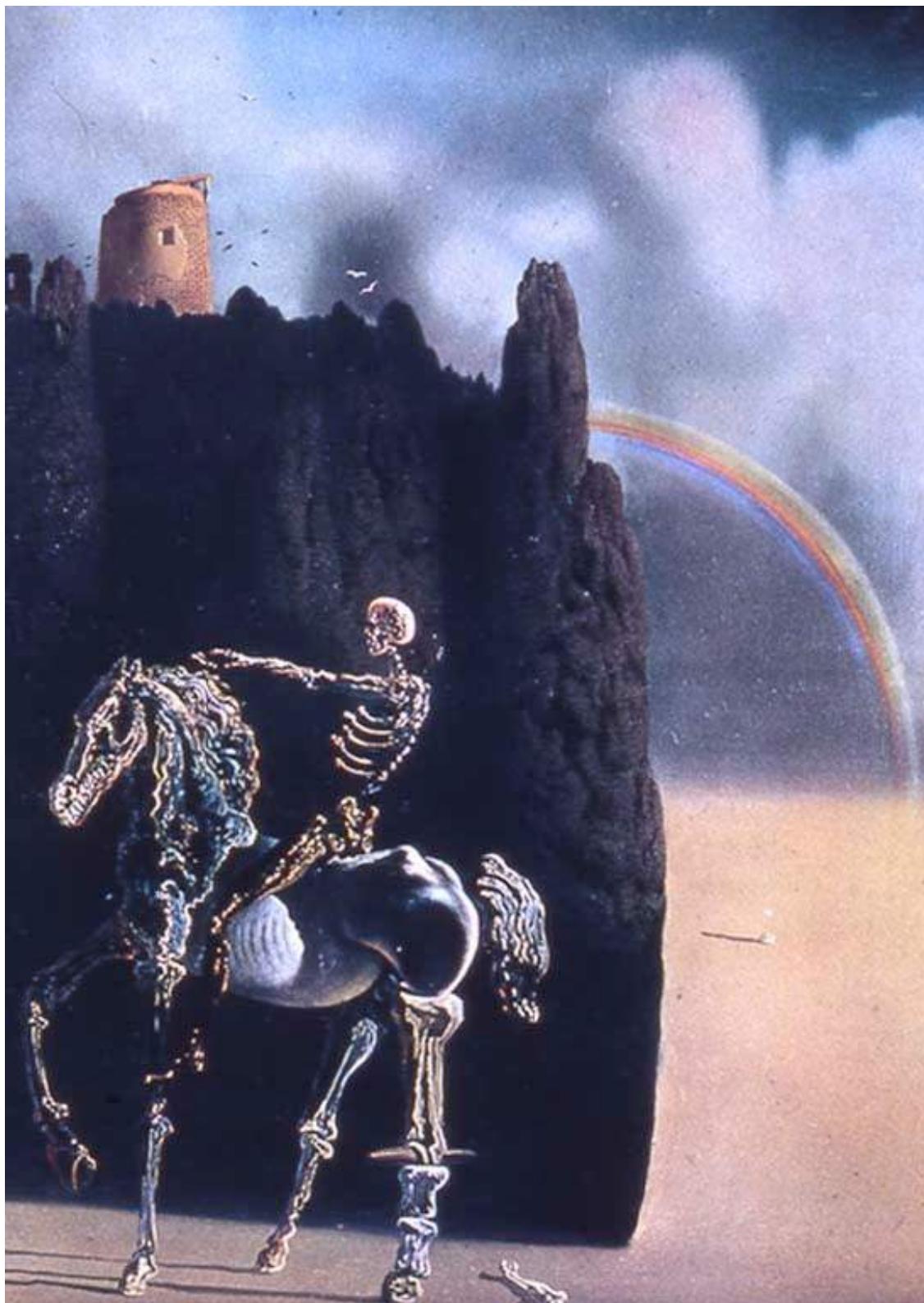
# Estime de soi et réactions au rejet

*Gyurak & Ayduk, 2007*

- ◆ *Mesure d'estime de soi*
- ◆ *Mesure automatique de la réaction des muscles reliés aux paupières*



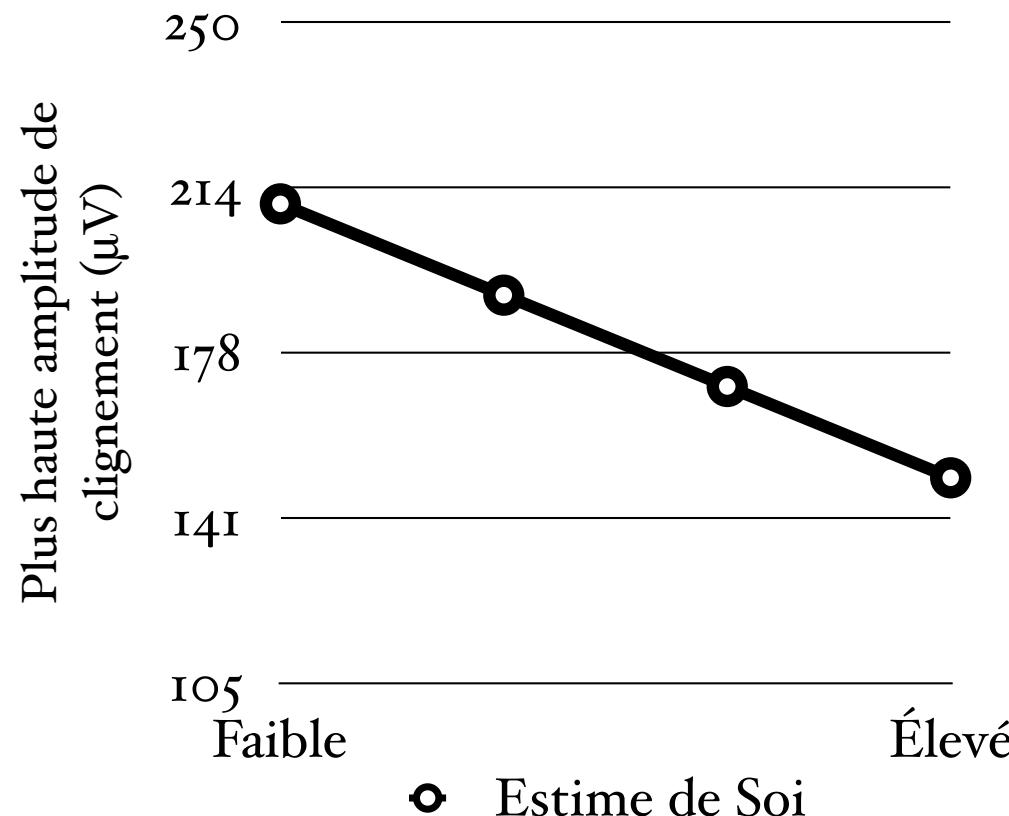




# Estime de soi et réactions au rejet

*Gyurak & Ayduk, 2007*

*Aux photos liées au rejet, mais pas aux photos négatives*



# Quel horrible prénom...

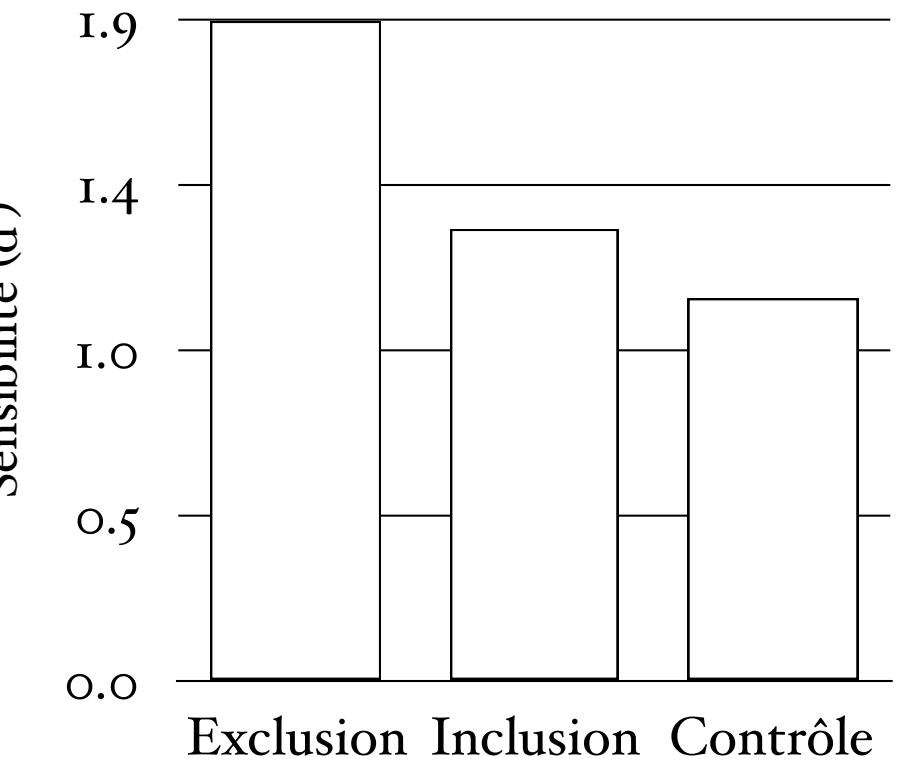
*Gebauer, Leary, & Neberich, 2013*

- ◆ *Les gens dont les prénoms sont parmi les moins attrayants:*
  - ◆ *sont plus rejetés dans les sites de rencontre*
  - ◆ *rapporent une plus faible estime de soi*
  - ◆ *fument plus*
  - ◆ *ont un niveau moins élevé d'éducation*

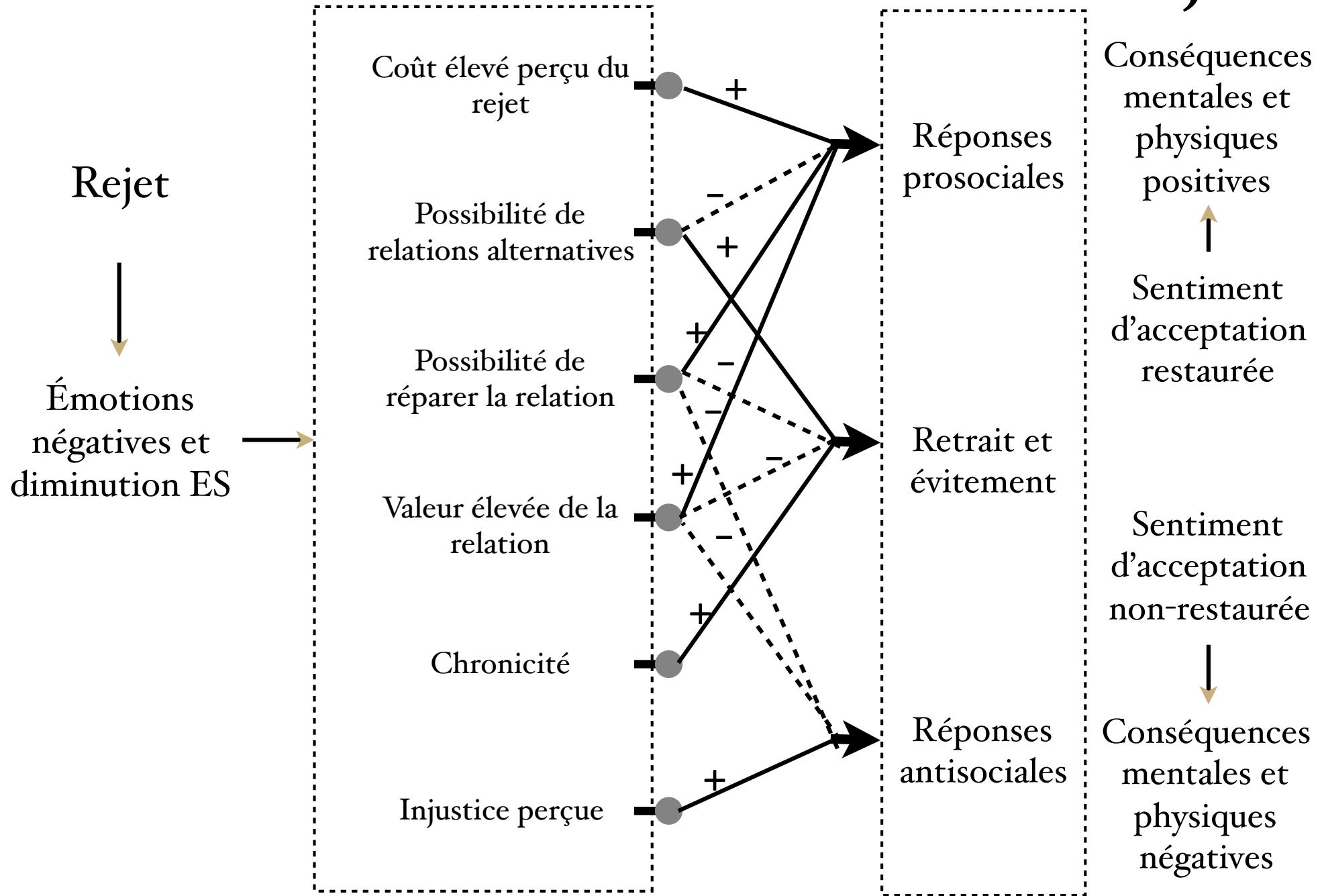
# Détecer les sourires vrais des faux



*Bernstein et al., 2008*



# Le modèle multi-motifs du rejet



# Souvenirs de rejet et résilience

## Conséquences mentales et physiques

◆ *Partenaire*

- J'en ressens encore la douleur.
- Cet événement m'affecte encore négativement.
- J'ai peur que de telles situations se reproduisent.

◆ *Parent*

◆ *Frère - soeur*

◆ *Ami(e)*

◆ *Enseignant*

◆ *Employeur*

- Je trouve que j'ai beaucoup changé positivement depuis.
- Cet événement a fait de moi quelqu'un de plus fort aujourd'hui.
- Je ne serais plus autant affecté(e) si un tel événement se reproduisait aujourd'hui.

# Le rejet source de résilience

Conséquences  
négatives

J'en ressens encore la douleur

Cet événement m'affecte encore négativement

J'ai peur que de telles situations se reproduisent

Conséquences  
positives

.29\*

Différence  
d'estime  
 $T_2 - T_1$

-.15\*

Je trouve que j'ai beaucoup changé positivement depuis

Je ne serais plus autant affecté(e) si un tel événement se reproduisait aujourd'hui.

Cet événement a fait de moi quelqu'un de plus fort aujourd'hui.