

# 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

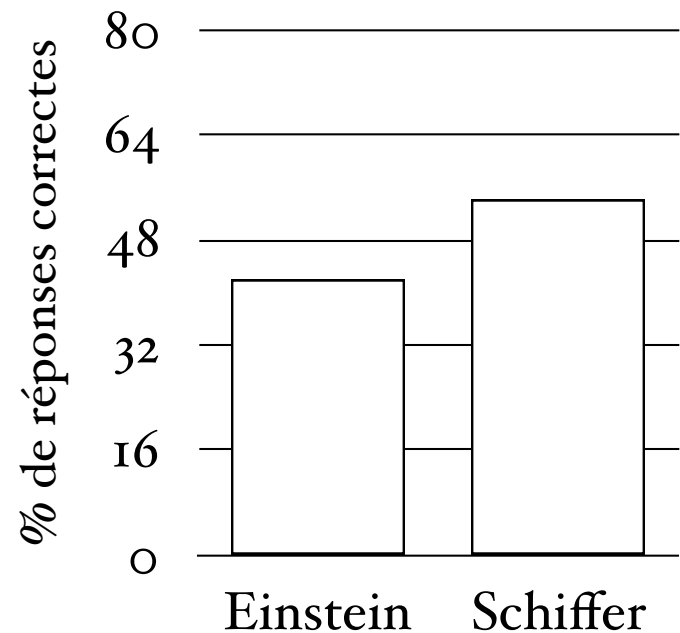
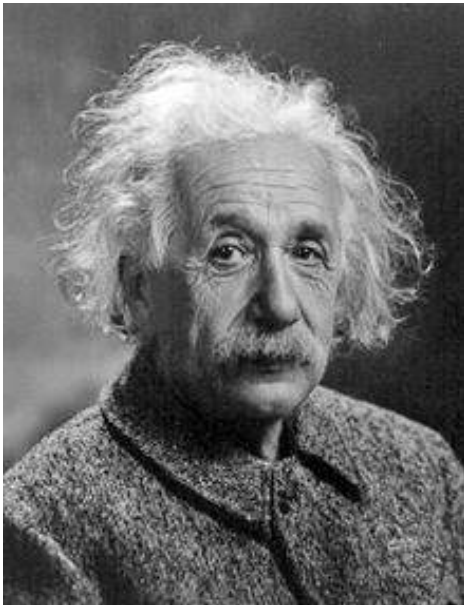
*Festinger, 1954; Suls, & Wheeler, 2000*

- ✿ *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

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

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

.06



8



7



5

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

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

.05

# 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?*

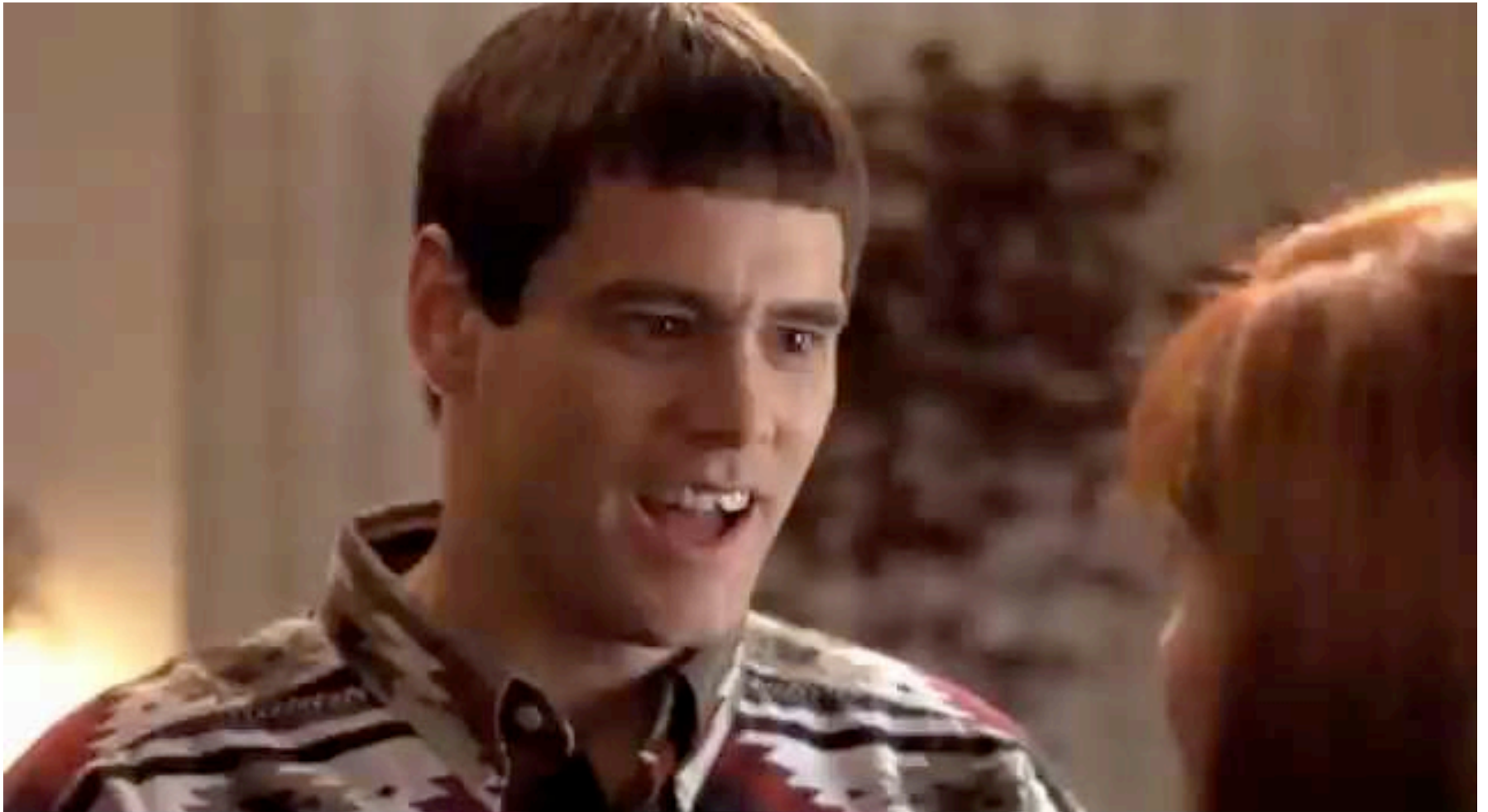
# Amour non-partagé

- ✿ *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, Votman, & Stillwell, 1993

# Insistance du poursuiveur



# Pourquoi ça fait si mal?

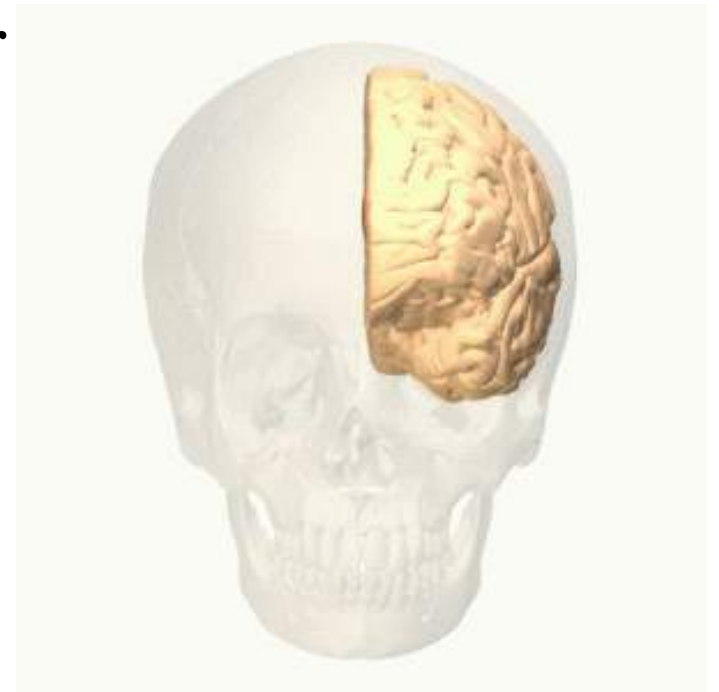


# Rejet = douleur

- ✿ *Douleur physique: Identifie une région du corps qui nécessite réparation ou repos.*
- ✿ *Sans douleur, notre corps serait rapidement démoli, 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:*

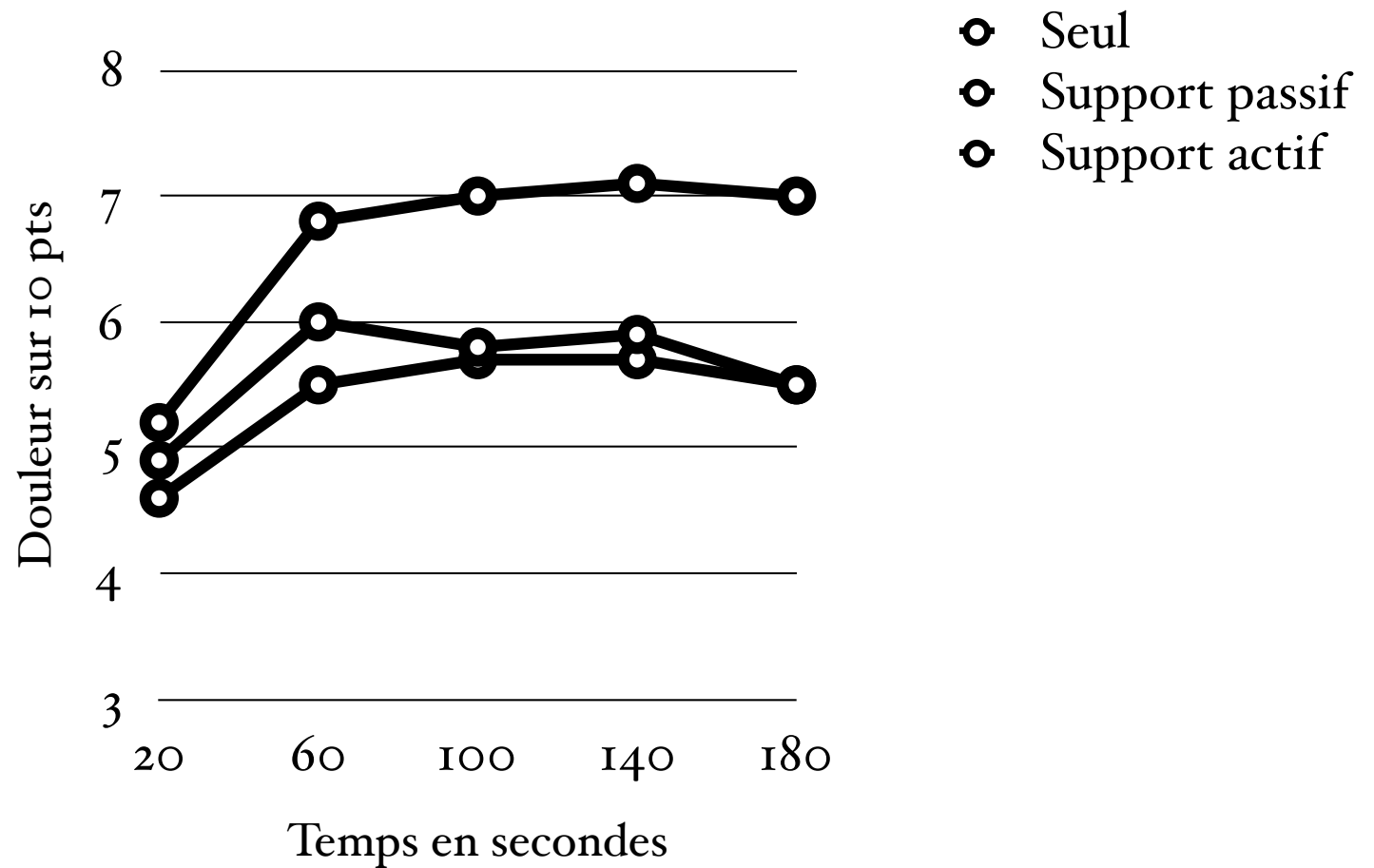
- ✿ *Reçoivent du support verbal (ami vs. étranger)*

- ✿ *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 HOBBS © 1992 Watterson. Dist. By Universal Press Syndicate

# Astuces pour augmenter son estime 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 estime 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.*

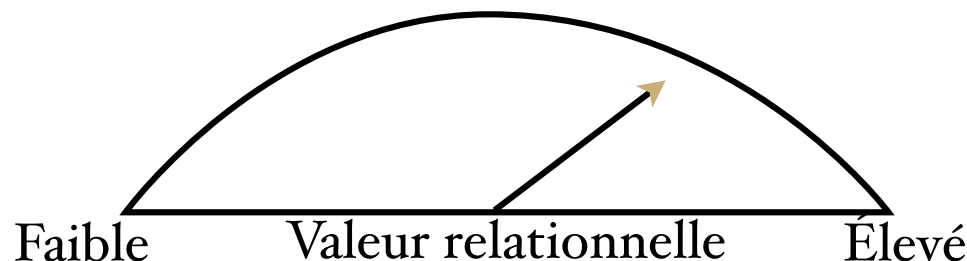
# Estime de soi

- ✿ *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*

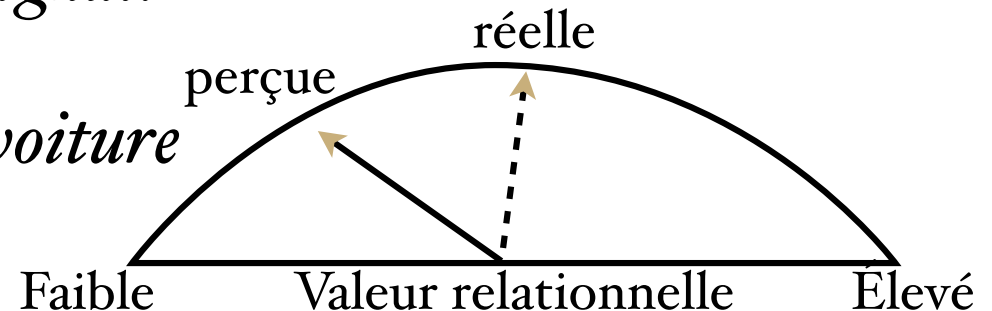
- ✿ *L'affect négatif ressenti suite à un rejet et la diminution d'ES engendrée permet à la personne de motiver une réparation de ses liens sociaux (dans le but d'arrêter l'émotion négative).*
- ✿ *La honte, le sentiment d'inadéquation, l'anxiété*
- ✿ *vs. la fierté, la confiance.*
- ✿ *Motif --> Protéger 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*

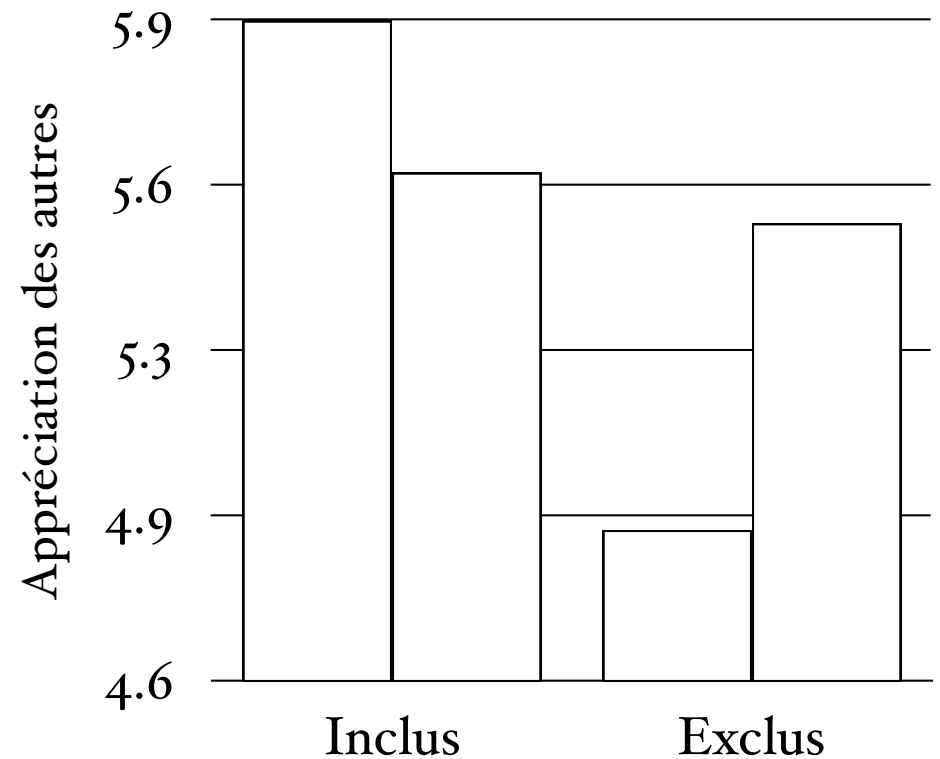
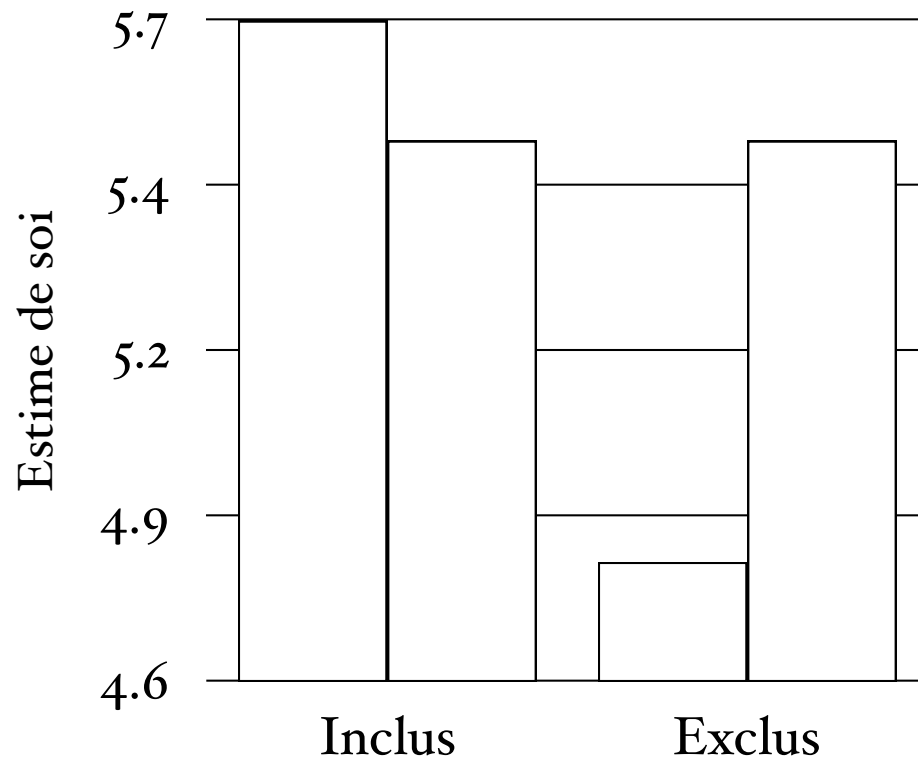
- ✿ *Essaies sur : 1) Ce que ça veut dire d'être moi et 2) Le genre de personne que j'aimerais le plus être*
- ✿ *Chaque participant lit les réponses des autres et indique les 2 personnes avec qui il aimerait travailler*
- ✿ *Assigner à travailler en équipe vs. seul sur la base du choix des autres vs.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

# Rejet et ES

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

Choix des autres

Hasard



# Cyberball



Michel



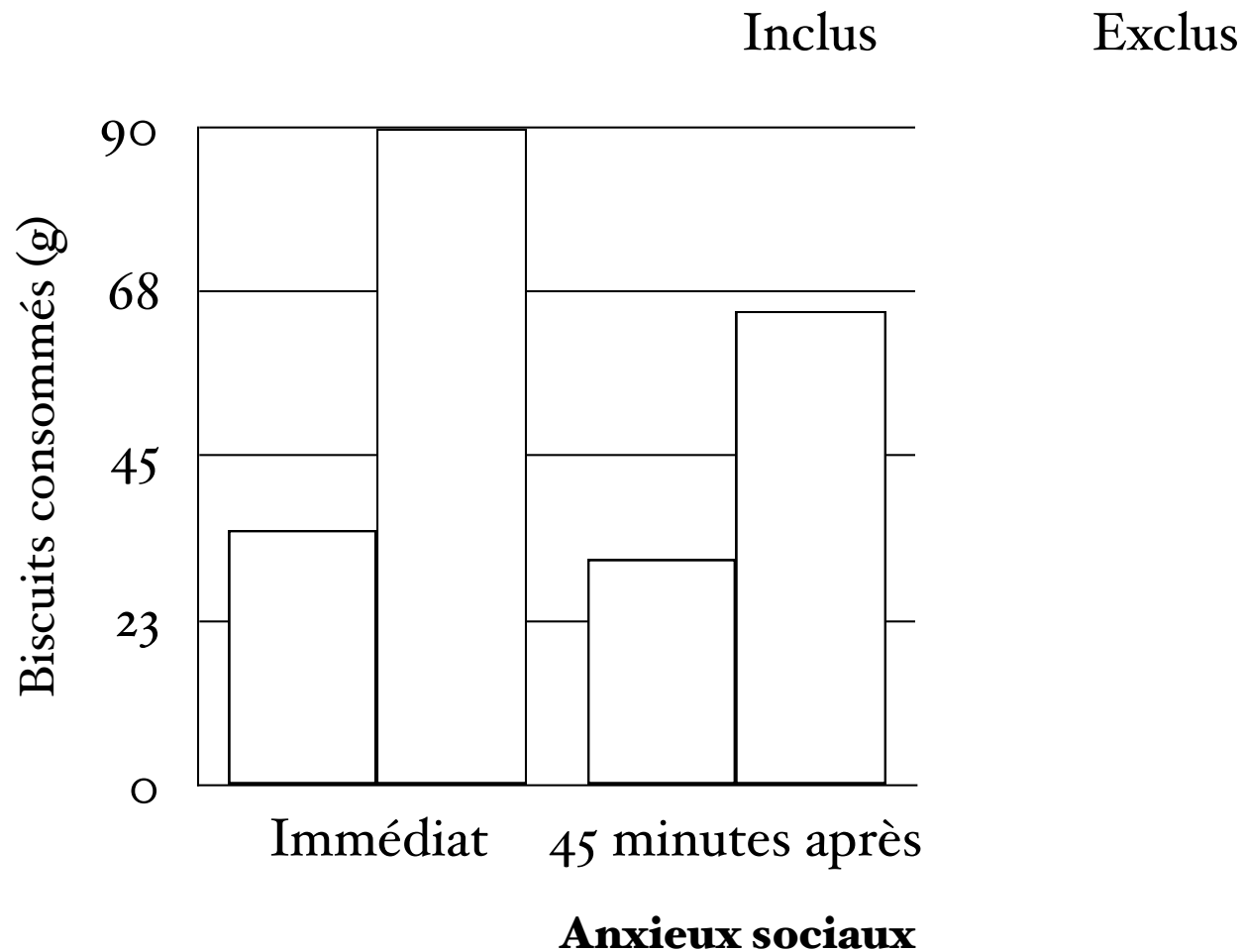
Steve



Fred

# Rejet et contrôle personnel

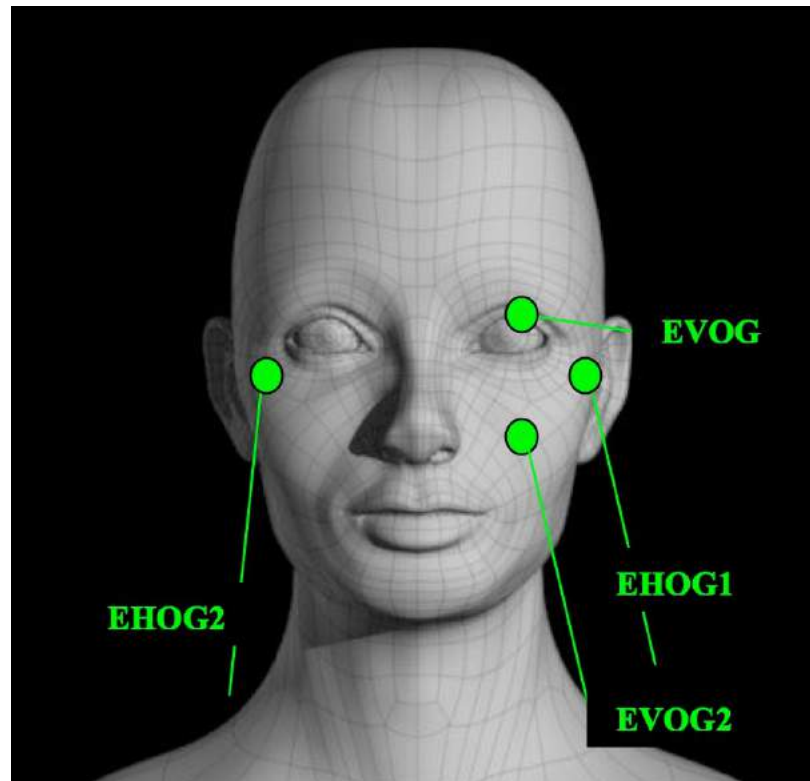
*Oaten et al., 2008*



# 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*





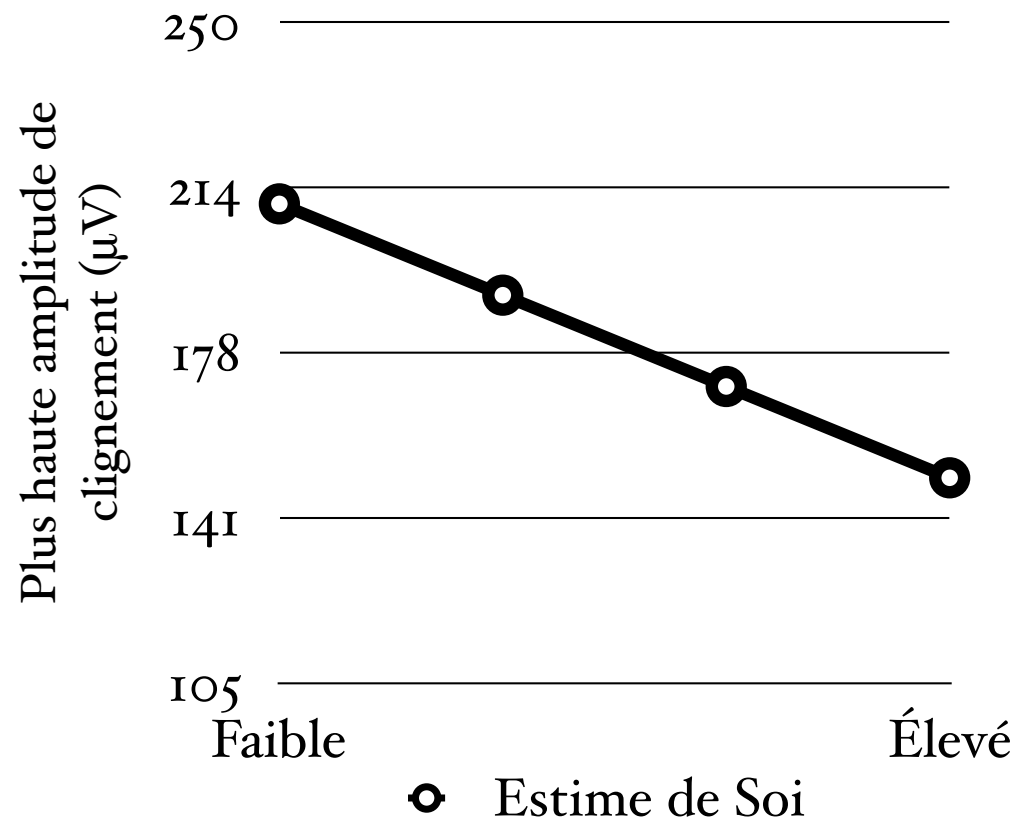




# Estime de soi et réactions au rejet

*Gyurak & Ayduk, 2007*

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



# Quel horrible prénom...

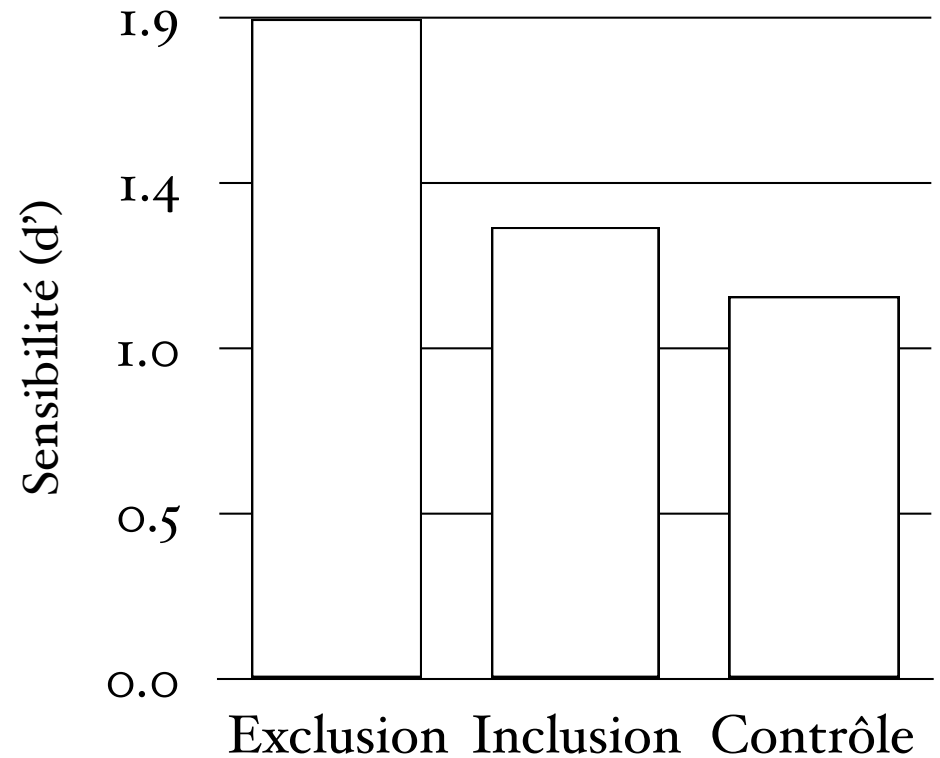
*Gebauer, Leary, & Neberich, 2013*

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

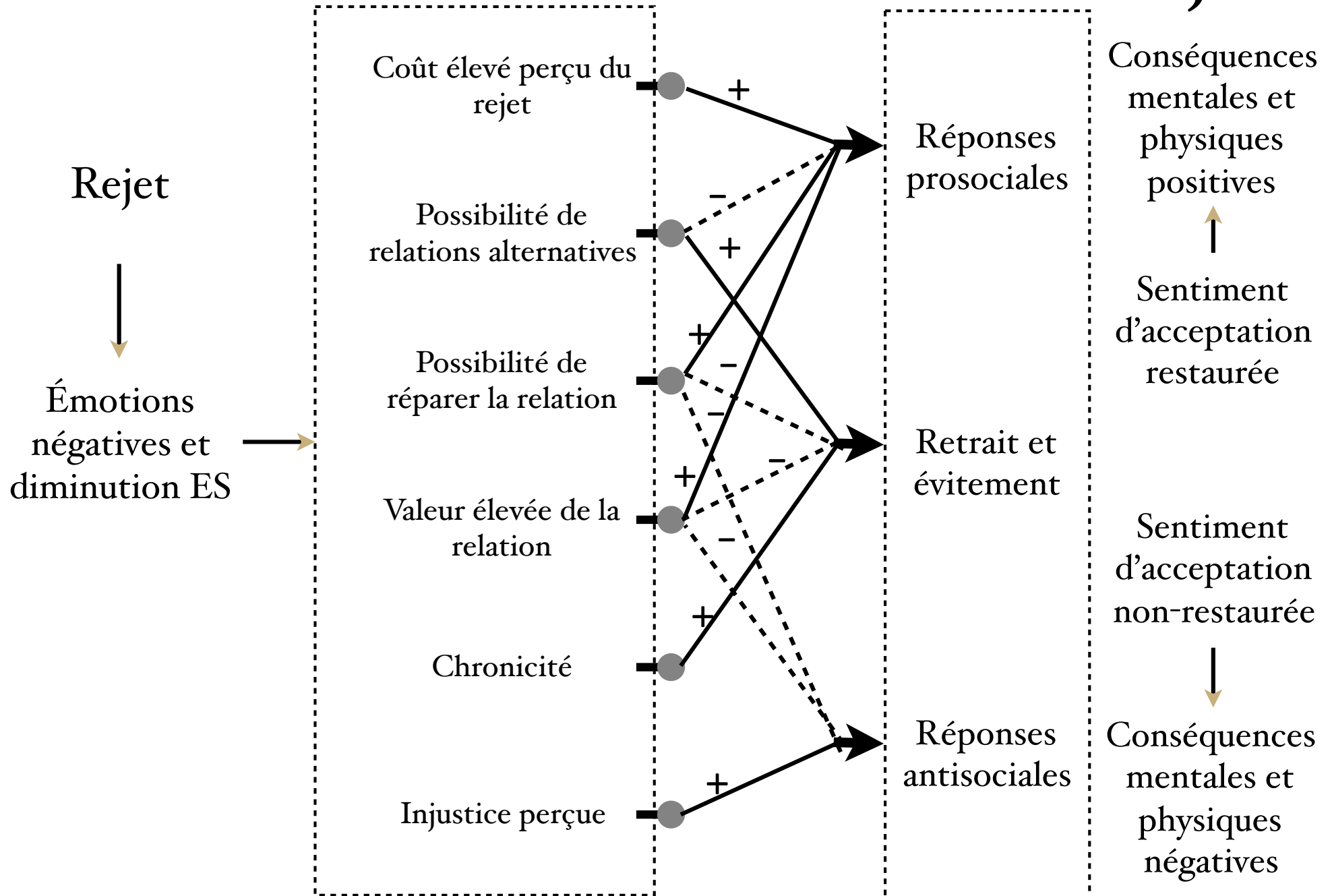


# Détecter les sourires vrais des faux

*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.

✿ *Parent*

- Cet événement m'affecte encore négativement.

✿ *Frère - soeur*

- J'ai peur que de telles situations se reproduisent.

✿ *Ami(e)*

- Je trouve que j'ai beaucoup changé positivement depuis.

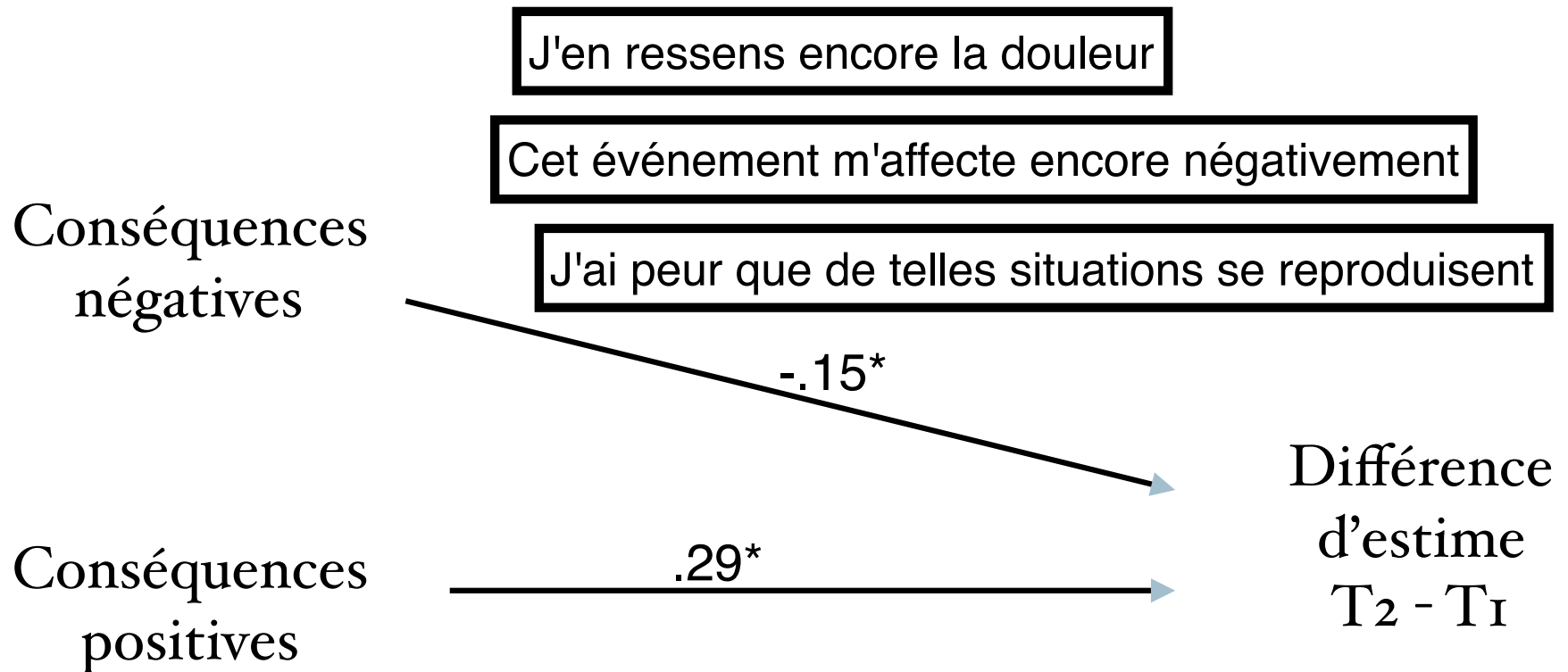
✿ *Enseignant*

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

✿ *Employeur*

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

# Le rejet source de résilience



J'en ressens encore la douleur

Cet événement m'affecte encore négativement

J'ai peur que de telles situations se reproduisent

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.