

Pour lutter contre l'exclusion - 1/1

Quand une personne est exclue d'une communauté, un état dépressif s'installe en quelques minutes.

Pour déstabiliser quelqu'un, saper sa confiance et son estime de soi-même, il suffit généralement de l'exclure de la communauté à laquelle elle appartient. Le terme employé par les psychologues est ostracisme.

La réaction à l'ostracisme est l'une des plus violentes de l'individu : l'humeur se dégrade, l'estime de soi s'effrite, l'existence perd son sens. L'individu perd toute illusion sur la signification de sa présence et de son action, et a tendance à généraliser cette situation à tous les aspects de sa vie.

Le réflexe de l'ostracisme

Les réactions à l'exclusion sont inconscientes, et plus fortes que tous les raisonnements rassurants que l'on peut tenir sur sa valeur personnelle.

Il existe un réflexe de l'ostracisme, qui plonge ses racines dans un passé très lointain, puisque même les singes en souffrent. Selon les anthropologues, cette réaction serait un réflexe de survie : la douleur provoquée par l'exclusion est un signal pour l'individu qu'il doit absolument faire un effort pour retrouver son groupe. Au Paléolithique, un homme isolé ne pouvait survivre.

Aujourd'hui, les exclus ressentent une profonde détresse.

Conclusion

Ces quelques mots sont extraits d'un article de Cerveau&Psycho n°7. Ils m'ont tellement émus que je voulais les faire partager et non pas les plagier. Pour moi, l'exclusion fait partie des enjeux majeurs du XXème siècle. Personne n'en est à l'abri, et tout le monde en est un peu responsable.

La plupart du temps, les autres n'ont même pas conscience de l'exclusion qu'ils exercent. Pourtant chez le sujet, les ravages psychologiques sont les mêmes c'est à dire perte de confiance en soi, sensation d'inutilité, refermement sur soi-même et état dépressif.

Tout le monde a déjà eu de telles sensations et sait comment il est difficile d'en parler.

Il est facile d'exclure, pour soi-même se sentir plus fort.

Mon article voudrait juste que vous vous questionniez la prochaine fois que vous remballerez quelqu'un avec le sentiment que ce que vous venez de faire n'était pas totalement juste.