



Exercice 2: La puissance de l'exclusion sociale

Imaginez que vous découvrez que vous n'êtes pas invité à une fête et que tous vos amis ont été invités et qui plus est, vous connaissez très bien l'hôte. Vous pouvez expérimenter cette situation comme une menace sociale, ou un rejet / une exclusion sociale.

Comment vous sentiriez-vous émotionnellement ?

Qu'est-ce que ressentirait votre corps ?

Que voudriez-vous faire ?

A quoi penseriez-vous, où serait votre attention ?

Vous pouvez faire l'expérience d'un éventail de réactions telles que l'anxiété, la colère (émotion), des réactions physiologiques comme un flush, le cœur battant, des papillons devant les yeux (réponse physiologique) un désir de se cacher de tout le monde ou de ne pas dire aux autres que vous n'êtes pas invité (comportement) et un esprit qui interprète la situation comme un rejet, plutôt que d'un oubli de l'hôte (biais cognitif : il vaut mieux prévenir que guérir).

Bon nombre de ces réponses sont automatiques, des réactions de défense à une situation menaçante, comme le rejet social. Fait intéressant, de nombreuses psychopathologies sont liées à l'activation des systèmes de défense contre les menaces. Par exemple, des comportements d'évitement, des comportements agressifs / antisociaux, des troubles anxieux, etc... sont tous des exemples d'activations répétées des systèmes de défense contre les menaces qui sont devenus très sensibles et facilement déclenchés.

