

# COMPOSER AVEC LE REJET

---

ET DIVERSES RECHERCHES LIÉES À CETTE QUESTION.

# CONTENU

(Mis à jour le 26 décembre 2020)

COMPOSER AVEC LE REJET. Article d'opinion par Audrey Noble, TIME Living newsletter, 20 décembre 2018. Page 2.

(Recherche) LE CERVEAU DES PERSONNES SOLITAIRES S'ACTIVE DIFFÉREMMENT LORSQU'ILS'AGIT DE PENSER AUX AUTRES. NEWS, 17 juin 2020, Dartmouth University. Plus les personnes sont solitaires, moins leur cerveau est semblable lorsqu'elles pensent à elles-mêmes et aux autres. La solitude semble donc être associée à des distorsions dans la cartographie neuronale des connexions sociales avec les autres. Page 7.

(Recherche) DES SCIENTIFIQUES NOUS MONTRENT À QUOI RESSEMBLE LA SOLITUDE DANS LE CERVEAU. Une « signature » neuronale reflète la façon dont nous réagissons aux sentiments d'isolement social. Science News, McGill University, 15 décembre 2020. Ladite signature distingue les personnes souffrant de solitude de manière fondamentale, sur la base des variations du volume de différentes régions du cerveau ainsi que sur la façon dont ces régions communiquent entre elles à travers les réseaux cérébraux. Page 9.

# COMPOSER AVEC LE REJET

## SELON DES EXPERTS

Par Audrey Noble, 20 décembre 2018, TIME Living newsletter



*Ce texte n'a rien à voir directement avec le bégaiement. Mais comme il fut, à quelques reprises, question de l'homme en tant qu'animal sociale et de la crainte de ne pas être accepté par les autres à cause d'une parole hésitante, j'ai cru bon saisir l'occasion pour engager une discussion à ce sujet.*

RP

Se sentir rejeté fait mal. Cela blesse, peu importe qui nous a rejetés ou comment cela s'est produit.

Une [recherche](#) (lien anglais) le confirme : lorsqu'on a le sentiment d'avoir été rejeté, on est souvent envieux en plus de nous sentir abandonnés et anxieux.

Pire, nous avons tendance à interpréter faussement cette blessure, considérant le rejet comme une indication de notre [valeur personnelle](#), ce qui dégrade notre état d'esprit, affirme Guy Winch, psychologue et auteur de [Emotional First Aid : Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts](#).

Mais même si cela est blessant, le rejet peut vous rendre service. Un rejet contribue à bâtir votre résilience, à vous améliorer en tant qu'individu et vous aide en appliquant les leçons apprises à de futurs revers, précisa Winch au TIME. Bien entendu, pour profiter des avantages, encore faut-il que vous composiez de la bonne façon avec le rejet.

Voici, selon trois experts en la matière, comment composer avec le rejet dans presque tous les scénarios les plus fréquents.

## COMPOSER AVEC LE REJET

### **Vous venez de subir un recul dans votre carrière**

Lorsqu'il s'agit de nos carrières, la pression d'être acceptés par les meilleures écoles ou de décrocher l'emploi rêvé est élevée. Trop souvent, les gens se tournent vers des influences extérieures plutôt que sur leurs forces intérieures pour se sentir validés, affirme Beverly Flaxington, coach de vie et de carrière. « Plusieurs individus n'ont jamais appris ce qu'est une [estime de soi](#) équilibrée, » précise-t-elle.

Ce qui signifie que le rejet, lorsqu'il concerne une occasion rêvée pour vous, peut s'avérer bouleversant. Si vous affrontez un revers professionnel, rappelez-vous que le parcours d'une carrière n'est pas toujours linéaire et que ce ne sont pas toutes les expériences de travail qui vous feront avancer. « Il arrive que nous ayons besoin de diversifier nos expériences en nous engageant dans une autre direction, à moins qu'on doive se réinventer alors qu'en d'autres circonstances, il nous faut savoir décrocher et lui faire nos adieux pour toujours, » précise Flaxington.

Avant de courir après la prochaine promotion ou une position afin de valider votre valeur personnelle, faites d'abord le point en vous-même au cas où votre présent travail vous permettrait, sans l'apport de tels éléments, de vous réaliser. Si ce n'est pas le cas, il est peut-être temps de vous tourner vers d'autres occasions, suggère-t-elle. Un travail que vous aimez devrait vous permettre de vous réaliser de manières importantes en construisant votre estime de soi parce que vous prendrez plaisir à faire un travail, somme toute, enrichissant, au lieu de baser votre valeur sur un titre ou quelque chose à cocher dans une case. Et cela, tout en entretenant des dialogues internes positifs<sup>1</sup> et l'autocompassion (oui, même en vous donnant des tapes dans le dos devant le miroir) peut transformer votre perception d'un rejet d'un « briseur de carrière » en un « moment charnière. » Identifiez cela comme développement personnel et un nouveau parcours qui pourrait bien vous amener là où vous êtes destiné. Un revers ne rend pas un objectif inatteignable, il signifie simplement [qu'il vous faudra un peu plus de temps pour y arriver](#).

### **Vous vivez une rupture amoureuse**

Qu'il s'agisse de composer avec une [rupture](#) (lien anglais) ou la rupture d'une relation temporaire (casual dating) qui cesse de répondre à vos appels, Winch affirme qu'on peut facilement idéaliser la personne et la relation malgré des sentiments de rejet. Nous avons tendance à ne nous rappeler que des bons moments. Pire, il nous met en garde contre le risque que « l'échec » d'une relation nous fasse sentir inadapté ou indigne d'attention, ajoutant « qu'il s'agit là d'un jugement erroné ! »

---

<sup>1</sup> Des autosuggestions.

## COMPOSER AVEC LE REJET

Essayez plutôt ceci. Après une rupture, dressez la liste de toutes les caractéristiques que vous n'aimiez pas chez votre ex-partenaire. Lire cette liste quotidiennement vous aidera à prendre conscience à quel point vous étiez incompatibles tout en faisant ressortir les caractéristiques à rechercher chez votre prochain partenaire, précise Winch.

Lors de votre quête d'autres partenaires potentiels, questionnez-les sur les valeurs auxquelles vous tenez vraiment. « Il est important de s'apparier en fonction de ce qui nous est vraiment important, » précise Melissa Hobley, agente de mise en marché en chef de OKCupid<sup>2</sup>. Cela pourrait bien vous aider à établir une connexion plus intime, augmentant ainsi les chances d'un partenariat durable, note-t-elle.

### **Une amitié vient de se terminer**

Les amitiés brisées sont parfois plus douloureuses que les ruptures amoureuses. Mais Flaxington nous rappelle que bien que la rupture d'une amitié puisse être douloureuse, il est normal que des amitiés se créent et se défassent.

Tout comme vous le feriez pour une relation amoureuse, considérez l'envers de la médaille dit Winch. Profitez de l'occasion pour vous demander s'il s'agit bien du genre de personne avec qui vous souhaitez être ami. Si la réponse est non, cette séparation sera moins difficile et vous aidera à chercher des amis qui vont conviendront mieux.

Si, après un certain temps, vous vous ennuyez de cette personne et de cette amitié, Flaxington suggère de la contacter pour savoir si elle veut renouer avec vous. Le moment choisi est, ici, crucial. Il note que le temps permet aux individus de considérer l'amitié sous une autre perspective.

Vous pourriez également souhaiter diriger votre attention aux amitiés qui valent la peine d'être entretenues. Se concentrer à renforcer les amitiés existantes — et à établir un contact plus étroit avec des gens dont vous étiez auparavant moins proches— est également important pour maintenir un solide réseau social, affirme Winch.

### **Un membre de votre famille rompt avec vous**

On nous a souvent dit que l'amour familial est inconditionnel. Mais Flaxington et Winch affirment qu'il y a des exceptions à cette règle. Par exemple, lorsqu'un couple marié divorce, les enfants peuvent parfois choisir un parent tout en aliénant l'autre, dit Winch. Et lorsque les membres d'une famille se rejettent les uns les autres, cela peut s'avérer terriblement douloureux.

---

<sup>2</sup> Un site de rencontres.

## COMPOSER AVEC LE REJET

Lorsque vous vous sentez rejeté par un membre de votre famille, se tourner vers les forums en ligne pour se connecter (Winch suggère [Reddit](#) – lien anglais) ou se tourner vers des amis traversant des situations similaires peut vous aider à voir comment d'autres ont composé avec une telle situation.

« Nous partons du principe que nous n'y pouvons rien (lorsqu'on est rejeté) et que nous devons simplement balayer nos émotions sous le tapis, » affirme Winch. « Lorsque vous apprenez (à affronter le rejet), vous comprenez pourquoi vous ressentez les émotions que vous ressentez.

### Un réseau social vous déprime ?

Des [recherches](#) (lien en anglais) constatèrent que les réseaux sociaux peuvent impacter négativement sur notre estime de soi et porter un dur coup à notre bien-être.

Il peut nous arriver de croire être rejetés alors qu'il n'en est rien. Ne pas faire l'objet d'un tas de "j'aime" sur un forum, ne pas être suivi dans une conversation en ligne, ni avoir une masse qui nous suit ou voir nos amis s'amuser à un party, à un événement où n'importe où où il y a du plaisir en votre absence peut être ressenti comme rejet et vous donner l'impression d'être un étranger inadapté, dit Flaxington.

Mais il y a une façon d'utiliser les réseaux sociaux pour avoir l'impression d'être intégré et connecté aux autres. Winch recommande d'utiliser les réseaux sociaux pour des conversations — envoyer des messages directs à vos amis ou commentez des publications de ceux-ci plutôt que de simplement regarder des photos, le but étant de participer à une conversation tout en interagissant de manière positive.

Suivre des gens en ligne et vous entourer de gens qui, dans la vraie vie, vous donnent un sentiment d'appartenance, contribue à vous sentir en sécurité, intégré et plus connecté. "Nous sommes tribaux; nous avons besoin de savoir que notre tribu est avec nous... (et) pour que nous puissions nous dire 'oui, ces gens font partie de ma tribu,' » affirme Winch.

Et le plus important, lorsque vous vous sentez abandonné ou que vous êtes envieux suite à une publication sur un réseau social, soyez pleinement conscient de la manière dont vous vous parlez (de votre [dialogue interne](#)). Rappelez-vous tous ces gens et toutes ces choses positives s'étant produites dans votre vie ou de ce pourquoi vous ressentez de la gratitude, ajoute Flaxington.

Source : Traduction de [The Secrets to Dealing With Rejection, According to Experts](#). Publié dans la section Living, Living du TIME, par Audrey Noble, le 20 décembre 2018.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Janvier 2019.

## COMPOSER AVEC LE REJET

---

*« Lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre.  
Mais nous regardons la porte fermée tellement souvent, longtemps et avec tant de regrets,  
que nous ne voyons même pas celles qui se sont ouvertes à nous. »*

*- Alexander Graham Bell*

---

## LE CERVEAU DES PERSONNES SEULES S'ACTIVE DIFFÉREMMENT LORSQU'IL S'AGIT DE PENSER AUX AUTRES

NEWS, 17 juin 2020, Dartmouth University



*Crédit : Pixabay*

[Le lien social avec les autres est essentiel](#) pour le bien-être mental et physique d'une personne. La façon dont le cerveau cartographie les relations avec les autres personnes par rapport à soi-même est depuis longtemps un mystère. Une recherche menée à Dartmouth révèle que plus on se sent proche des gens sur le plan émotionnel, plus on se les représente de manière similaire à nous dans notre cerveau. En revanche, les personnes qui se sentent déconnectées de la société semblent avoir une représentation neuronale de soi plus solitaire.

"Si nous avons un timbre d'activité neuronale qui reflèterait notre autoreprésentation et un autre qui reflèterait celle des personnes dont nous sommes proche, pour la plupart d'entre nous, nos timbres d'activité neuronale seraient assez similaires. Pourtant, pour les personnes seules, l'activité neuronale est vraiment différente de celle des autres personnes", explique Meghan L. Meyer, auteure principale, professeure adjointe de psychologie et de sciences du cerveau, et directrice du laboratoire de neurosciences sociales de Dartmouth.

L'étude a été menée auprès de 50 étudiants et membres de la communauté âgés de 18 à 47 ans. Avant de passer un scanner IRMf, les participants ont été invités à nommer et à classer cinq personnes dont ils sont les plus proches et cinq connaissances. Au cours de l'examen, les participants ont été invités à porter des jugements sur eux-mêmes, sur les personnes dont ils sont les plus proches et sur les connaissances qu'ils venaient de nommer, ainsi que sur cinq célébrités. Les participants ont été invités à évaluer dans quelle mesure [un trait de personnalité](#) décrivait une



## CE À QUOI RESSEMBLE LA SOLITUDE DANS LE CERVEAU

personne (par exemple si la personne est amicale) sur une échelle de 1 à 4 (de pas du tout à beaucoup).

Les résultats ont montré comment *le cerveau semble regrouper les représentations des personnes en trois cliques différentes* : 1) soi-même, 2) notre propre réseau social, et 3) les personnes connues, comme les célébrités. Plus les participants se sentaient proches de quelqu'un, plus leur cerveau les représentait de manière similaire dans l'ensemble du cerveau social, y compris dans le cortex préfrontal médian (CPFM), région associée au concept de soi. Les personnes plus solitaires présentaient moins de similarité neurale entre elles et les autres dans le CPFM, et les démarcations entre les trois cliques étaient plus floues dans leur activité neuronale. *En d'autres termes, plus les personnes sont solitaires, moins leur cerveau est semblable lorsqu'elles pensent à elles-mêmes et aux autres.*

Meyer a ajouté : "C'est presque comme si vous aviez une constellation spécifique d'activité neuronale qui s'active lorsque vous pensez à vous-même. Et lorsque vous pensez à vos amis, une grande partie de la même constellation est recrutée. *Mais si vous vous sentez isolé, vous activez une constellation assez différente lorsque vous pensez aux autres que lorsque vous pensez à vous-même.* Comme si la représentation que votre cerveau se fait de vous-même était plus déconnectée des autres, ce qui correspond à la façon dont les solitaires nous ont dit se sentir".

*Les résultats illustrent comment la solitude semble être associée à des distorsions dans la cartographie neuronale des connexions sociales avec les autres.*

Référence : Courtney et Meyer. (2020). *Self-other representation in the social brain reflects social connection*. Journal of Neuroscience DOI : <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2826-19.2020>

Cet article a été republié à partir de [ces documents](#).

Source : traduction de [The Brains of Lonely People Activate Differently When thinking about Others](#). Publié dans NEWS, NNR, Technology Networks, 17 juin 2020, Université Dartmouth. Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite)

# LES SCIENTIFIQUES NOUS MONTRENT À QUOI RESSEMBLE LA SOLITUDE DANS LE CERVEAU

La "signature" neuronale peut refléter la façon dont nous réagissons aux sentiments d'isolement social

Science News, McGill University, 15 décembre 2020



Personne assise seule sur un banc (stock image)

Crédit : © kichigin19 / stock.abode.com

Cette période des Fêtes sera solitaire pour de nombreuses personnes, car l'éloignement social dû au COVID-19 se poursuit, et il est important de comprendre comment l'isolement affecte notre santé. Une récente recherche montre une sorte de signature dans le cerveau des personnes seules qui les distingue de manière fondamentale, sur la base des variations du volume de différentes régions du cerveau ainsi que sur la façon dont ces régions communiquent entre elles à travers les réseaux cérébraux.

Une équipe de chercheurs a examiné les données d'imagerie par résonance magnétique (IRM), la génétique et les auto-évaluations psychologiques d'environ 40000 adultes d'âge moyen et âgés qui se sont portés volontaires pour que leurs informations soient incluses dans la biobanque du Royaume-Uni : base de données en libre accès disponible aux scientifiques de la santé du monde entier. Ils ont ensuite comparé les données d'IRM des participants qui ont déclaré se sentir souvent seuls aux données de ceux qui ont une vie sociale normale.

Les chercheurs ont constaté plusieurs différences dans le cerveau de personnes souffrant de solitude. Ces manifestations cérébrales étaient centrées sur ce qu'on appelle le *réseau par défaut* : un ensemble de régions cérébrales mises en œuvre dans les pensées intérieures telles que le souvenir, la planification de l'avenir, l'imagination et les pensées sur les autres. Les chercheurs ont

## CE À QUOI RESSEMBLE LA SOLITUDE DANS LE CERVEAU

constaté que *les réseaux par défaut de personnes seules étaient plus fortement câblés ensemble et, étonnamment, leur volume de matière grise dans les régions du réseau par défaut était plus élevé.* La solitude était également corrélée aux différences dans le fornix : un faisceau de fibres nerveuses qui transporte les signaux de l'hippocampe au réseau par défaut. Chez les personnes solitaires, la structure de ce tractus fibreux était mieux préservée.

Nous utilisons le réseau par défaut pour nous souvenir du passé, envisager l'avenir ou penser à un présent hypothétique. Le fait que la structure et la fonction de ce réseau soient positivement associées à la solitude peut s'expliquer par le fait que les personnes solitaires sont plus susceptibles d'utiliser l'imagination, les souvenirs du passé ou les espoirs d'avenir pour surmonter leur isolement social.

« En l'absence d'expériences sociales souhaitées, les personnes seules peuvent être biaisées vers des pensées dirigées à l'intérieur telles que se souvenir ou imaginer des expériences sociales. Nous savons que ces capacités cognitives sont médiées par les régions cérébrales de réseau par défaut », explique Nathan Spreng du Neuro (Institut neurologique de Montréal-Hôpital) de l'Université McGill, et auteur principal de l'étude. « Ainsi, *cette focalisation accrue sur l'autoréflexion, et peut-être les expériences sociales imaginées, engagerait naturellement les fonctions basées sur la mémoire du réseau par défaut.* »

La solitude est de plus en plus reconnue comme un problème de santé majeur, et des études antérieures ont montré que les personnes âgées qui souffrent de solitude courent un risque plus élevé de déclin cognitif et de démence. Comprendre comment la solitude se manifeste dans le cerveau pourrait être essentiel pour prévenir les maladies neurologiques et développer de meilleurs traitements.

« Nous commençons tout juste à comprendre l'impact de la solitude sur le cerveau. L'élargissement de nos connaissances en ce domaine nous aidera à mieux comprendre l'urgence de réduire la solitude dans la société d'aujourd'hui », explique Danilo Bzdok, chercheur au Neuro et à l'Institut québécois d'intelligence artificielle, et coauteur principal du rapport de cette recherche.

Cette recherche a été publiée dans la revue *Nature Communications* le 15 décembre 2020. Elle fut partiellement financée par une subvention à Nathan Spreng et Danilo Bzdok qui leur fut octroyée par l'Institut national du vieillissement des États-Unis.

[Matériel](#) fourni par l'Université McGill.

## CE À QUOI RESSEMBLE LA SOLITUDE DANS LE CERVEAU

Référence de la revue :

1. R. Nathan Spreng, Emile Dimas, Laetitia Mwilambwe-Tshilobo, Alain Dagher, Philipp Koellinger, Gideon Nave, Anthony Ong, Julius M. Kernbach, Thomas V. Wiecki, Tian Ge, Yue Li, Avram J. Holmes, B. T. Thomas Yeo, Gary R. Turner, Robin I. M. Dunbar, Danilo Bzdok. The default network of the human brain is associated with perceived social isolation. *Nature Communications*, 2020; 11 (1) DOI: [10.1038/s41467-020-20039-w](https://doi.org/10.1038/s41467-020-20039-w)

---

Citez cette page : Université McGill. «[Scientists show what loneliness looks like in the brain: Neural 'signature' may reflect how we respond to feelings of social isolation.](#)» Science News. ScienceDaily, 15 décembre 2020. <[www.sciencedaily.com/releases/2020/12/201215082059.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2020/12/201215082059.htm)>.

Révisée par Richard Parent, décembre 2020. Révisé avec Antidote.

---

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com) Mon identifiant Skype est : ricardo123.