

Avez-vous des dissonances cognitives au niveau social ?

Arrêter

Hésiter

Continuer

Les urgences des hôpitaux sont envahies par les psychotiques et les dépressifs. Les centres carcéraux ont de plus en plus de la difficulté à «accueillir» les vagues successives d'emprisonnement de forcenés vivant un déséquilibre mental. Les corps policiers se donnent des formations pour «réagir» différemment face à l'augmentation des itinérants souffrant de problèmes mentaux. Nos soldats reviennent du théâtre opérationnel avec des pensées suicidaires reliées à des chocs post-traumatiques difficilement compréhensibles pour leur famille. Sans oublier un taux effarant de réclamations en assurance maladie des travailleurs qui demandent des congés pour cause de dépression et de *burn out* (50% de la totalité des réclamations*). Que tout ce beau monde devienne «malade» pour différentes raisons indique que nos sociétés commencent par se dégrader avec l'augmentation du stress psychologique des individus : une nouvelle sorte de pandémie invisible à l'échelle mondiale fragilise le développement psychologique et psychique des citoyens.

Au-delà des facteurs pathologiques, nous vivons plusieurs dissonances cognitives au niveau social, c'est-à-dire des inconforts émotionnels générés par l'existence simultanée d'au moins deux cognitions qui s'excluent mutuellement **. Ces dissonances peuvent devenir le moteur de très grandes transformations, mais peuvent aussi provoquer un profond malaise conduisant à l'impasse ceux et celles qui les vivent sans y être préparés. Souvent vue comme une contradiction insurmontable, la dissonance cognitive dans certains cas nous oblige à choisir entre deux maux, deux valeurs morales, deux concepts ou deux principes de vie opposés. Elle peut créer une sorte de vide de sens qui se traduit inévitablement par la corrosion de notre équilibre mental, psychologique et psychique à bien des niveaux. Pour rétablir cet équilibre tant recherché, nous justifions nos comportements contradictoires en les rationalisant et en donnant du sens à ce qui n'a visiblement plus d'assise logique. Il faut regarder ces dissonances comme des signes avant-coureurs de malaises profonds dont le stress psychologique ne représenterait que la pointe de l'iceberg.

Voici quelques exemples de dissonances cognitives vécues dans le monde occidental.

La performance au travail :

Travailler comme un malade ou être malade de son travail ?

1- Nous travaillons dans des cadres sociaux qui ne correspondent plus au développement des individus mais aux objectifs financiers des entreprises. Plusieurs travailleurs doivent performer et augmenter les statistiques de production pour avoir accès à des primes de rendement. Sachant que nous avons une capacité personnelle maximale de travail, il se peut que nous ne puissions plus suivre ce rythme effréné et soyons obligés un jour d'arrêter de travailler pour cause d'incompatibilité avec les exigences du marché du travail. L'absentéisme et le présentéisme sont les premiers symptômes d'une difficulté à s'intégrer dans un cadre de travail où les objectifs exigent de se dépasser continuellement sans tenir compte de la quantité de stress à absorber. Paradoxalement, «gagner sa vie» nécessite souvent de perdre une partie de sa santé psychologique dans l'exercice. Faut-il continuer à performer pour se garantir un emploi malgré la dégradation de sa qualité de vie ou insister pour avoir une vie professionnelle qui ne vise pas automatiquement une performance difficile, voire impossible à atteindre à moyen terme ?

Entretenir une bonne mémoire

Être ou ne pas être dans le nuage informatique ?

2- Comme notre mémoire collective est maintenant enregistrée dans un nuage informatique, nous avons tendance à nous déresponsabiliser de la qualité de notre propre mémoire. Au fil du temps, les utilisateurs de technologies informatiques tombent dans une sorte de dépendance à la mémorisation de l'information par une machine. Nous continuons à nous départir de notre mémoire personnelle et collective, sachant pertinemment que l'engouement pour ces gadgets numériques ne sera pas à notre avantage à long terme. Le dilemme est insidieux car c'est un phénomène d'entraînement populaire à l'échelle mondiale. Entre mémoriser le moindre atome qui passe d'une façon numérique ou utiliser sa mémoire personnelle moins performante, nous choisissons le nuage informatique, ce qui entraîne la dégradation de notre mémoire personnelle à petites doses et souvent à notre insu. La technologie semble plus performante au quotidien, mais elle n'est pas évolutive par elle-même, car elle a besoin d'une mémoire externe (l'être humain) pour être fonctionnelle et évoluer dans nos nouveaux cadres de communication. Nous le constatons avec nos aînés qui perdent de plus en plus leur mémoire, mais dont aucune technologie ne réussit à pallier la

perte. Faut-il entretenir notre mémoire personnelle avant qu'il ne soit trop tard ou investir dans des outils technologiques toujours plus puissants au prix de devenir des handicapés cognitifs ? La mémoire humaine est-elle moins importante que celle du nuage informatique ?

Avoir une double identité nationale

Avoir une double nationalité ou adopter une identité nationale unique ?

3- Toutes les grandes villes sont cosmopolites et, avec les grandes vagues de « déplacés », que ce soit à cause d'une catastrophe environnementale, d'une crise économique ou d'une guerre civile qui n'en finit plus, plusieurs pays accueillent un nombre important de nouveaux immigrants. Que dire, par exemple, des enfants nés à Montréal d'une mère mexicaine et d'un père japonais, ont-ils un peu du Mexique et du Japon dans leur ADN ? Il est clair que le pays de naissance établit l'identité nationale de la personne, mais une certaine ambiguïté peut persister quand cette même personne privilégie l'origine des parents, surtout quand ses traits physiques indiquent un lien culturel indiscutable. Vivre plusieurs nationalités dans la même personne peut créer une dissonance cognitive au niveau identitaire dans le seul fait de devoir choisir une nationalité au profit de l'autre dans des situations où il faut se positionner pour ne pas laisser place à une ambiguïté sociale. Dans plusieurs contrées, certains groupes ethniques sont systématiquement stigmatisés et en subissent les contre-coups même s'ils habitent parfois le pays depuis plusieurs générations. Vivre une double nationalité peut être un atout dans nos sociétés multiethniques, mais peut également laisser une sorte de flottement identitaire qui ne sera pas nécessairement perçu de manière positive, autant dans son pays de naissance que dans ceux de ses parents. Vaut-il mieux afficher clairement une identité nationale ou grossir les rangs de ceux qui ont une double identité ?

Les différentes valeurs familiales

Valeur sociale traditionnelle ou structure inadaptée au développement de nos sociétés ?

4- La famille est-elle une valeur essentielle qui perpétue la tradition et les bons sentiments envers ses proches ou une structure qui n'est plus adaptée à nos nouveaux critères de développement social ? Malmenée par les médias, la famille est souvent présentée comme un lieu de conflits interpersonnels, d'abus de pouvoir et de vengeances meurtrières et non comme un îlot d'équilibre psychologique et psychique. Plusieurs parents travaillent tellement pour garder leur pouvoir d'achat et leur standing de vie qu'ils laissent leurs enfants se faire d'autres types de famille sur les réseaux sociaux et placent leurs aînés en foyer d'accueil pour qu'ils puissent profiter d'un accompagnement qu'ils sont incapables de donner à moyen et à long terme. Une certaine dissonance s'installe dans

l'esprit des gens quand la famille n'est plus un milieu incubateur exemplaire mais que le désir de créer une famille nucléaire persiste. Faut-il faire l'expérience familiale même au prix de subir une séparation après seulement 3 ans de vie commune et de s'entredéchirer pour la garde de ses enfants, créant l'antipode d'un milieu évolutif ? Familles éclatées et familles reconstituées, toutes sont plus ou moins en grande transformation laissant la maxime « pour le meilleur et pour le pire » comme le reliquat d'une convention désuète qui n'a plus sa place. Les valeurs familiales ne sont pas nécessairement un gage de stabilité affective et émotive, mais rien ne peut vraiment remplacer l'idée de fonder un foyer où un père et une mère enveloppent leurs petits d'attention et d'amour inconditionnel. Faut-il réinventer la famille au lieu de la vivre comme une tradition sans tenir compte des nouveaux développements sociaux et comportementaux ?

Il y aurait encore bien d'autres types de dissonances auxquelles nous sommes confrontés, mais l'important est de retenir qu'elles se retrouvent dans toutes les cultures à différents degrés, affectant la qualité du développement social et contribuant à la vague mondiale de dépressions individuelles et collectives. Certaines situations, idéologies ou croyances religieuses peuvent diviser non seulement nos esprits mais affecter notre comportement et devenir très corrosives pour notre équilibre psychologique et psychique.


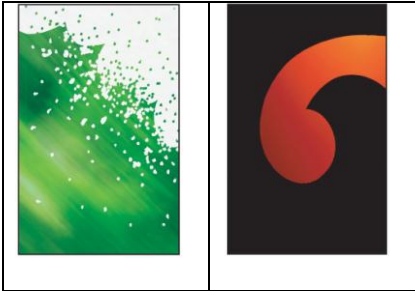
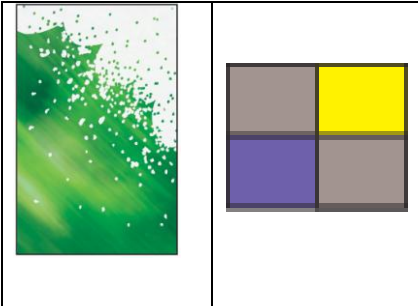
* Réclamations : *Burn-out*: le «fléau de l'heure» pour les entreprises

<http://affaires.lapresse.ca/economie/201210/15/01-4583244-burn-out-le-fleau-de-lheure-pour-les-entreprises.php>

** La dissonance cognitive

« L'unité de base de la théorie de la dissonance cognitive est la cognition, définie comme tout élément de « connaissance, opinion ou croyance sur l'environnement, sur soi-même ou sur son propre comportement » (Festinger, 1957, p. 9). Les différentes cognitions peuvent entretenir entre elles trois types de relations : la dissonance, la consonance, ou la neutralité. Deux cognitions sont dissonantes quand elles ne vont pas bien ensemble (e.g., « je fume » + « je sais que fumer tue »), consonantes quand elles vont bien ensemble (e.g., « je fume » + « j'aime fumer »), ou neutres quand elles n'ont aucun rapport (e.g., « je fume » + « il fait beau »). Selon Festinger (1957), toute relation de dissonance entre cognitions amènerait l'individu à ressentir un état d'inconfort psychologique appelé « dissonance ». Afin de dissocier conceptuellement la relation de dissonance et l'état de dissonance, Robert-Vincent Joule (1986) propose de parler de « relation d'inconsistance » (vs. consistance), et de réserver le terme de « dissonance » à l'état de dissonance (terminologie que nous adopterons dès lors). Tout comme la faim ou la soif motive l'individu à boire ou à se restaurer, l'état de dissonance serait lui-même motivant: il motiverait l'individu à réduire son inconfort psychologique.

Vaidis D. et Halimi-Falkowicz S. (2007). « La théorie de la dissonance cognitive : une théorie âgée d'un demi-siècle ». Revue électronique de Psychologie Sociale, n°1,

La dissonance	La consonance	La neutralité
		
<p>Déséquilibre au niveau de la reconnaissance cognitive</p>	<p>Reconnaissance de la complémentarité conceptuelle ou chromatique dans la comparaison d'images abstraites</p>	<p>Manque de correspondance cognitive entre des images placées dans le même espace mental</p>

La dissonance, la consonance et la neutralité peuvent être associées à trois types d'interprétations liées aux exercices de projection à partir jeu **55 ICÔNES**. Par exemple, si la dissonance est une interprétation qui demande de changer d'angle de vue pour essayer d'intégrer une nouvelle donnée, il est aussi possible que devant une image abstraite, l'utilisateur reste perplexe et n'y reconnaisse rien. La consonance est directement liée à la reconnaissance d'une valeur complémentaire, qu'elle soit chromatique ou symbolique. La neutralité, quant à elle, serait la cohabitation de plusieurs symboles dans le même espace mental n'ayant à priori pas de lien apparent pour l'utilisateur mais qu'il serait facile de mettre ensemble en utilisant un nouveau concept unificateur.

Michel Delage