

# Quand le militantisme déconne : injonctions, pureté militante, attaques... (7/8)

*La question compliquée et parfois houleuse du militantisme nous intéresse depuis longtemps à Framasoft, aussi avons-nous demandé à Viciss de Hacking Social, de s'atteler à la tâche.*

Voici déjà le septième épisode [si vous avez raté les épisodes précédents] de son intéressante contribution, dans laquelle des alternatives sont envisagées et des pistes proposées pour tenter d'échapper à la fâcheuse tendance au militantisme déconnant.

Nous publions un nouveau chapitre de son travail chaque vendredi à 13:37 sur le Framablog, mais si vous préférez, vous pouvez télécharger dès maintenant l'essai intégral de Viciss qui comprend une bibliographie revue et augmentée :

Quand le militantisme déconne, format .pdf (5,6 Mo)

Toutes les sources sont sous licence Creative Commons CC-BY-SA et disponibles sur ce dépôt.

## Que faire à la place de la déconnance ?

On a déjà pu apercevoir dans les points précédents qu'on se mettait à avoir des pratiques déconnantes non pas parce qu'on est persuadé que ce sont de bonnes pratiques, mais davantage malgré nous, parce que nos propres besoins sont sapés (par exemple faute d'avoir son autonomie comblée, on tente de contrôler l'autre, ce qui nous donne une satisfaction ponctuelle de notre besoin de compétence), parce que c'est le modèle de fonctionnement majoritaire dans nos environnements sociaux, parce qu'on manque d'informations, qu'on est surmené, etc.

# Viser les besoins fondamentaux et vivre sa motivation intrinsèque

La solution est donc pour casser ce cercle vicieux est de commencer à *nourrir les besoins fondamentaux* à travers nos activités (tous les conseils dans les cadres jaunes des schémas précédents), tant les nôtres que ceux des autres en même temps. S'ensuivront des motivations de plus haute qualité pour l'activité, et celles-ci vont aussi nourrir en retour nos besoins en un cercle cette fois-ci vertueux. Et quand on aime profondément une activité, on cherche à en décupler le plaisir, donc on tente de la partager, les personnes aimant partager des émotions plaisantes écoutent et sont à leur tour entraînées dans une motivation à cette activité. Le truc serait juste de *vivre et de communiquer pleinement sa motivation intrinsèque* pour telle activité.

Cette transmission de la joie et du vécu positif pour une activité qu'on a avec une motivation intrinsèque (comme peuvent l'être tous les loisirs actifs, les disciplines qui ont pu passionner des personnes dans le monde) peut se faire dès qu'on lève toute crainte quant au jugement de celles et ceux qui pourraient observer ce vécu joyeux, crainte qui peut potentiellement s'effacer lorsqu'on est concentré dans l'activité elle-même. Généralement les gens perçoivent la passion, ressentent les émotions positives sincères lorsqu'elles sont explicitement vécues, de façon authentique (par exemple, on ne se forcerait pas à transmettre la joie de faire ceci, on serait juste effectivement joyeux de faire cela)<sup>1</sup>. La plus grande difficulté de ce partage de motivation intrinsèque réside dans la crainte des atteintes à la proximité sociale : être authentique, c'est être à nu, donc s'exposer potentiellement au jugement d'autrui, à son mépris, à son indifférence, à sa future ostracisation. On peut donc avoir des réticences à s'exposer sincèrement, tout particulièrement lorsqu'on a déjà vécu des situations de forte indifférence ou de mépris alors qu'on était pleinement authentique et bienveillant. Cela demande alors un même type de courage qu'un saut du plongeur, on ne peut que se jeter à l'eau, s'immerger (ici dans le sujet, en vivant totalement avec lui), et nager jusqu'à l'atteinte du but. La crainte du regard d'autrui, son jugement potentiel est mis de côté, on se concentre sur son rapport authentique à sa passion. Vivre pleinement sa motivation intrinsèque et l'exposer n'est pas tant un effort, un travail, mais plutôt une immersion de l'attention qui est telle que les craintes liées au sillage de la proximité sociale sont pour le moment comme hors sujet.

## Viser les motivations extrinsèques intégrées

Cependant, on sait aussi tous que la vie n'est pas forcément composée d'activité attractive. Changer la litière du chat, descendre les poubelles, suivre le Code de la route... Je ne connais personne qui ait de motivation intrinsèque pour ces activités, et c'est tout à fait normal parce que celles-ci peuvent avoir intrinsèquement des stimuli aversifs (l'odeur de la litière, des poubelles), demander des actions ennuyeuses qui n'apportent rien (attendre au stop n'est en rien une expérience qui nous apprend quelque chose), etc. De même, sans motivation intrinsèque, certaines activités militantes peuvent être tout aussi répulsives en premier lieu.

Toutefois on peut avoir des *motivations extrinsèques intégrées* pour ces actions répulsives, et celles-ci sont puissantes, durables sur le long terme et rendant l'acte moins pénible ou coûteux en efforts. On change alors la litière pour maintenir un foyer plus agréable pour ses habitants (y compris pour le chat qui vous remerciera en cessant de vous faire découvrir au petit matin de petites surprises puantes sur le sol du salon), on suit le Code de la route parce qu'on ne veut pas causer d'accident, on trie ses poubelles correctement pour faciliter le travail des éboueurs et de tous ceux qui travaillent sur le traitement des déchets.

Et comme c'est particulièrement intégré en nous, ça ne nous coûte rien de le faire, on ne rechigne pas, on n'a plus besoin d'y penser, on n'a pas de crainte d'être jugé, on ne sent pas de menaces, on n'agit pas par injonction.

L'autre avantage de cette motivation à régulation intégrée, c'est la résistance aux tentatives de manipulation/d'influence néfaste : par exemple, une personne à motivation intégrée pour le tri triera non seulement tout le temps sans que personne n'ait à lui ordonner quoique ce soit, sans qu'il y ait une seule pression, mais plus encore elle ne sera pas influencée par les arguments tentant de la convaincre que c'est pathétique de trier, et elle continuera son comportement. On a donc là une motivation très puissante, potentiellement préventive face aux menaces et aux tentatives d'influence.

Mais comment transmettre ça à un autre, sans être injonctif, saoulant, culpabilisant ?

Une expérience de la théorie de l'autodétermination est assez éloquente à ce

sujet :

□ → Koestner et coll. (1984). Au travers d'une expérience sur la peinture avec des enfants, il a été testé différentes façons de présenter une règle consistant à respecter la propreté du matériel. Pour soutenir l'autonomie malgré une imposition de règles, il a été vu qu'il fallait présenter les choses ainsi :

- *Minimiser l'usage d'un langage contrôlant* (« tu dois » « il faut »...),
- *Reconnaître le sentiment* des enfants à ne pas vouloir être soigneux avec les outils,
- Fournir aux enfants une *justification* de cette limite/règle (c'est-à-dire expliquer pourquoi on a voulu que les outils restent propres).

En présentant ainsi les limites de façon non contrôlante, la motivation intrinsèque des enfants pour la peinture était préservée et beaucoup plus haute que dans un cadre contrôlant (c'est-à-dire avec juste l'ordre de ne pas salir les outils, sans justification ni reconnaissance du sentiment de l'enfant).

Si on transpose cela à l'acte militant, vous avez plus de chances de réussir à transmettre un changement d'habitude, une nouvelle pratique qui supprime une ancienne, une alternative, en n'étant pas contrôlant dans son langage : on supprime l'impératif, « il faut » « tu dois ». À la place, on peut mettre « on peut », « il est possible de » ; je trouve que le conditionnel est aussi très doux pour montrer des possibilités. Et un discours non injonctif qui connote l'ouverture à des possibilités est un discours qui permettra d'éviter des comportements réactants.

□ *Reconnaître les émotions* d'autrui, c'est soit se mettre en empathie cognitive avec l'autre (par exemple, imaginer ce que peut ressentir un militant antivax), soit essayer de comprendre ses émotions en l'écoutant activement, sans jugement.

Le thread suivant explique formidablement bien comment on peut communiquer avec « l'adversaire » à sa cause d'une façon qui respecte son autonomie, ses besoins (ici c'est la personne antivax, mais ça pourrait concerner un autre sujet, la méthode d'écoute des émotions et besoins serait tout aussi pertinente).

**[Thread] Comment parler à une personne Antivax ? - (le) Deuxième Humain - @DeuxiemeHumain**

□ *J'ai vu plein de gens parler de leurs proches qui veulent pas se faire vacciner / ont peur des vaccins / pensent qu'il faut pas faire confiance à la médecine, (4:24 PM · 21 mai 2021 · Twitter)*

□ *et qui aimeraient bien les faire changer d'avis ou les pousser à se faire vacciner (pour rester en vie), donc voici quelques astuces pour y arriver :*

□ *Précision : tout ce dont je vais parler ici concerne les proches / personnes qu'on connaît plutôt bien.*

□ *Malheureusement faire changer d'avis un·e inconnu·e sur twitter, surtout un sujet aussi chargé émotionnellement, ce n'est souvent pas un objectif réaliste. Mais si tu as de la patience et du temps, tu peux toujours essayer □*

□ *Le plus important c'est de ne pas prendre les personnes antivax pour des idiots. C'est pas parce qu'on est antivax qu'on est plut bête qu'un·e autre.*

□ *Et même si c'était le cas : se faire prendre de haut ça n'a jamais fait évoluer personne. Et ça n'a jamais n'a définitivement jamais fait évoluer personne de façon saine.*

□ *Ne monopolisez pas la parole : c'est important d'avoir une vraie discussion où vous écoutez sincèrement la personne en face, sinon elle ne va pas avoir envie de vous écouter en retour et vous risquez de parler dans le vide.*

□ *Il faut essayer d'avoir un véritable échange, ne placez pas uniquement les sources avec les faits ou statistiques sur les vaccins qui montrent que c'est mieux de se faire vacciner comme si vous étiez en train de jouer aux échecs.*

□ *Écoutez. Écoutez. Écoutez. Personne ne « naît » antivax. Il y a toujours une raison derrière.*

□ *Ça peut être une histoire personnelle, une peur des « élites », une peur ou une incompréhension de la science derrière les vaccins, une perte de confiance envers la médecine, des positions politiques ou religieuses...*

□ *Et si la personne en face ne rentre pas dans les détails, posez des questions. Intéressez-vous sincèrement à la personne face à vous et aux raisons qui ont poussé à être contre les vaccins.*

□ *Ça vous aidera à mieux l'aider à comprendre ce sujet et aussi à mieux la comprendre de manière générale dans la vie (et c'est toujours cool d'être plus proche de ses proches).*

□ *Tant que vous y êtes : parlez de vous aussi. Pourquoi est-ce que vous êtes d'accord-vax ? (Je viens d'inventer ce mot, j'en suis très fier)*

□ *Est-ce que vous avez eu des doutes à certains moments ? Comment avez-vous fait pour vous renseigner ? Qu'est-ce qui vous a fait vous décider ? Pourquoi vous faites-vous vacciner ?*

□ *Je passe beaucoup de temps dessus, parce que c'est très important d'avoir une vraie discussion et de ne pas venir avec son Powerpoint, balancer plein de chiffres ou de noms qui font sérieux puis repartir direct.*

□ *Et la deuxième étape, après avoir pris le temps d'écouter et de parler posément avec la personne antivax, c'est d'apporter des réponses ou des solutions à ses problèmes.*

□ *La personne que vous souhaitez convaincre ne fait pas confiance aux positions du gouvernement parce que, honnêtement, c'est des positions qui changent toutes les 2 semaines c'est chelou ?*

□ *Parlez-lui des recommandations de l'OMS-qui ont d'ailleurs plusieurs fois été gentiment ignorées par le gouvernement.*

□ *Vous êtes face à quelqu'un qui a peur des effets secondaires potentiels ? Regardez ensemble quels sont les effets secondaires potentiels des vaccins et les effets primaires du Covid (Spoiler : le Covid a l'air franchement plus violent).*

□ *Et vous pouvez aussi regarder la liste d'effets secondaires de médicaments courants ou qu'elle prends, pour lui montrer que ça n'est pas si différent et qu'il s'agit de cas rares. Ils existent, mais sont rares.*

□ *Quelqu'un ne veut pas se faire vacciner parce que « c'est chiant je sais pas comment faire avec internet et tout » ? Vous pouvez l'aider à prendre rendez-vous, le faire pour elui voire même l'accompagner si vous êtes disponible !*

□ *Rien que proposer de prendre des rendez-vous au même moment ça peut*

*motiver certaines personnes qui n'étaient pas sûres : avec l'effet de groupe on se dit « allez, tant qu'on y est ! » et c'est toujours plus rassurant d'y aller à plusieurs, surtout avec des proches.*

□ *Storytime : Quelqu'un dans ma famille (anonymisé·e pour des raisons d'anonymat) vient d'un pays où il y a littéralement eu des tests de vaccins et médicaments faits sur la population « pour voir si ça fonctionne bien avant de les envoyer dans les pays riches ».*

□ *Allez savoir pourquoi, cette personne n'a pas super méga confiance en la vaccination contre le Covid du coup. Et bah on va se faire vacciner avant elui, comme ça iel pourra voir si on va bien et aller se faire vacciner en ayant confiance.*

□ *Le plus important c'est d'écouter les besoins ou peurs des personnes et les aider à les surmonter -et ça, quels que soient ces problèmes et ces peurs, même si elles nous paraissent ridicules : un peu de compassion punaise !*

□ *Félicitations, vous êtes arrivé·es à la fin de ce thread ! Pour fêter ça vous pouvez le RT où l'envoyer à des gens que ça pourrait aider. Et pour me soutenir vous pouvez aller sur <https://utip.io/vivreavec> , ça nous soutient Matthieu et moi !*

— *Source Twitter.*

□ Concernant la *justification rationnelle* à apporter sur « pourquoi » selon le militant il faudrait changer de comportement (ne plus employer tel mot, tel logiciel ; porter le masque, se faire vacciner, ne pas croire ceci, etc.), des méta-analyses révèlent celles les plus convaincantes :

□ → Steingut, Patall et Trimble (2017) ont fait une méta-analyse de 23 expériences portant sur le soutien à l'autonomie qui fournissait une explication ou une justification rationnelle sur la tâche à faire. Ils ont découvert que cette explication augmente la valeur perçue de la tâche, mais peut parfois générer un effet négatif sur le sentiment d'être compétent. En effet, toutes les explications n'ont pas la même valeur autodéterminante, et peuvent être classées en 3 types :

- *contrôlantes* : le comportement est dit important pour des raisons externes, tel que « cela vous rapportera de l'argent, une promotion », ou

concernant l'apparence physique ou canalisant le sentiment de culpabilité ;

- autonomes : le comportement est dit important pour soi, ses valeurs personnelles, son développement personnel « cela améliorera votre mémoire/votre indépendance/votre esprit critique... » ;
- prosociales : le comportement est dit important pour autrui, « cela va apporter du confort et du bien-être à vos proches/aux personnes présentes ».

*C'est lorsque l'explication ou la justification est prosociale que le comportement est ensuite le plus efficace, avec une meilleure motivation autonome, un meilleur engagement.*

Autrement dit, l'humain étant un animal social, il est davantage motivé de suivre un comportement qui va clairement montrer que ça aide un autre humain ; ça le motive plus que les récompenses, l'argent, l'évitement de la culpabilité, ou la croissance de ces capacités ou compétences personnelles. À mon avis, cette justification prosociale, pour être transmise efficacement, pourrait être formulée au plus concret et proximal possible : dire que le tri des déchets va sauver l'humanité ne sera pas une justification qui motivera le locuteur à changer son comportement, par contre dire que ça facilite le travail de l'éboueur qu'on peut croiser de temps en temps dans sa rue sera bien plus efficace. Parce que la réussite « sauver le monde » est à la fois un défi trop important, quand bien même il serait réussi, il n'y aurait pas de feedback de réussite direct (« ah vous êtes le type qui avait eu une pratique écologique parfaite et depuis nous n'avons plus de pollution, merci beaucoup ! ») ; alors que voir les éboueurs de bonne humeur dans la rue parce qu'il n'y a pas de problème avec les poubelles et les déchets tels que les gens en ont pris soin, est un feedback directement visible, appréciable, concret.

❖ *Soutenir l'autonomie* (en n'étant pas contrôlant, en donnant des explications rationnelles et prosociales) est stratégiquement le plus approprié si on souhaite transmettre à la personne l'adoption d'un comportement à long terme, qui peut potentiellement « déborder » (Spill Over effect), c'est-à-dire entraîner un comportement analogue (par exemple on apprend un comportement écologique de tri, la personne va faire déborder ce comportement par elle-même en commençant à faire attention à sa production de déchets).



□ → Dolan et Galizzi (2015) ont constaté que cet effet de débordement est au plus fort lorsque les interventions visent la motivation intrinsèque ; et inversement, les interventions basées sur l'augmentation de la culpabilité ont les effets les plus négatifs.

La motivation intrinsèque + la motivation intégrée sont le carburant des résistants et génèrent, selon les situations, un courage, une créativité rebelle et une puissance exceptionnelle, qu'eux-mêmes ne comprennent pas quand elles adviennent<sup>2</sup>. En cela, il me semble que ce sont les motivations qu'on pourrait davantage tenter de nourrir lorsqu'on est militant ou engagé, puisqu'une seule personne avec une telle motivation peut transformer toute une situation concernant des centaines d'autres.

## **Un militantisme autodéterminateur plutôt que contrôlant**

La théorie de l'autodétermination donne des outils vraiment très accessibles, testables, qui ont déjà démontré une forte efficacité. Mais avant de trop nous emballer, il y a malheureusement à se rappeler que même la militance la plus efficace ne pourra réparer immédiatement tout le mal que des décennies d'environnements sociaux déconnants ont pu générer, ni même réussir à combler les besoins d'individus qui sont encore aux prises d'environnements sociaux sapants. Un oncle peut arriver à rendre joyeux et libre son neveu, mais si l'enfant est battu par ses parents dès qu'il les retrouve, tout le travail de nourrissage des besoins par l'oncle est réduit en miettes. Parfois la meilleure aide à apporter à autrui est de l'aider à fuir des environnements sociaux destructifs, que ce soit la famille maltraitante, le travail où il y a harcèlement, ce village où il n'y a que surveillance, mépris et solitude, etc. Cet exemple peut apparaître éloigné des situations de militance, mais pas tant que ça : lorsqu'on discute, qu'on tente de comprendre l'adversaire ou le spectateur voulant rester dans sa routine et ne rien changer, ceux-ci nous décrivent rapidement des environnements sociaux dans lesquels ils sont sous emprise, parfois de manière très complexe, et dont on peut difficilement les aider à s'extirper pour de meilleurs environnements sociaux (par conséquent, le changement de comportement qu'on propose peut apparaître à la personne comme un effort trop grand, ou ridicule par rapport à la souffrance vécue).

Cependant, pour reprendre cette métaphore familiale, cet oncle qui aura rendu heureux cet enfant maltraité, quand bien même il n'a pas réussi pour le moment à trouver une solution pour libérer cet enfant, lui a tout de même offert un modèle d'environnement social sain, lui aura montré que les choses peuvent fonctionner d'une bien meilleure façon. Cet acte n'est absolument pas anodin, au contraire, il permet d'aider l'enfant à ne pas intérioriser le modèle maltraitant comme étant la bonne chose à reproduire (puisque le modèle concurrent est producteur de bonheur), et ça c'est extrêmement important pour le futur, pour son développement.

Voilà pourquoi ça vaut le coup d'essayer de nourrir les besoins fondamentaux des personnes, surtout dans un travail engagé/militant, quand bien même on n'arrive pas dans l'immédiat à résoudre les grands problèmes, ni à changer aucun comportement ou à convaincre. Il ne s'agit pas de placer un arbre de force, mais de distiller quelques graines ci et là. Si on a nourri un peu les besoins de la personne par notre écoute, c'est déjà beaucoup, parce que c'est montrer concrètement qu'un environnement social peut être nourrissant. Pour donner un exemple concret, des discussions sympas peuvent amener un adversaire à abandonner une idéologie qui le ravageait et se transformer : un incel<sup>3</sup> raconte comment le fait d'avoir des discussions banales avec des féministes et autres personnes non-incel lui a apporté quelque chose de libérateur. Le fait de rencontrer d'autres environnements sociaux ne fonctionnant pas de la même manière peut constituer une expérience paradigmatique qui les transforment :

*« Quand j'étais un incel je ne sortais jamais. Je n'avais jamais mis un pied dans un bar, un club, je ne connaissais rien de ce style de vie. Du coup, c'était facile de croire tout ce qui se racontait en ligne sur les bars, les clubs, les femmes, parce que je n'avais aucun élément de comparaison issu de la réalité qui m'aurait permis de séparer le vrai du faux.*

*La première fois que j'ai été dans un bar, j'ai vu un mec faisant bien 10 centimètres de moins que moi et le double de mon poids, installé dans le carré VIP avec plein de femmes sexy gravitant de son côté. Voir ça, ça a anéanti ma vision du monde. Parce que si on en croit la communauté des incels, ce que faisait ce mec, là, c'était littéralement impossible.*

*En gros, j'ai remplacé ce que j'ai appris des incels par des connaissances tirées*

*d'expériences réelles. » (tiré de reddit.com, traduit par Madmoizelle.com)<sup>4</sup>.*

Voilà ci-dessous tout ce que la théorie de l'autodétermination conseille pour nourrir les besoins et tout ce qui pourrait aider la personne à s'autodéterminer ; il y a aussi tout ce qu'il y a à ne pas faire car cela sape l'autodétermination, envoie les individus vers des motivations de basses qualités. Cependant, si vous êtes autoritaire et si vous visez le contrôle des individus afin d'en faire des pions, que vous avez d'énormes moyens afin de développer ce mode de contrôle (par exemple installer une surveillance massive de tout instant, embaucher de nombreux militants injonctiveurs tels que des chefs, sous-chefs, surveillants, contremaître, *black hat trolls*<sup>5</sup>, etc.), évidemment il serait incohérent de suivre les conseils autodéterminateurs puisque cela irait contre vos buts. À noter que ce ne sont pas des conseils juste lancés comme ça, tout a été testé par des expériences et études répliquées.

*Recommandations de la SDT pour viser l'autodétermination (= motivation intrinsèque + motivation intégrée + besoins fondamentaux comblés + orientation autonome)*

<p><b>Ce qui aide à l'autodétermination et au bien-être des individus dans les environnements sociaux. (Environnements autodéterminants)</b></p>	<p><b>Ce qui empêche l'autodétermination, contribue au mal-être, et pousse les individus à être pion dans les environnements sociaux (Environnements contrôlants)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viser le bien-être</li> <li>• Viser le comblement des besoins</li> <li>• Chercher à ce que les individus soient autodéterminé, puissent s'émanciper grâce à nos apports ou être libres dans la structure (viser la préservation, le développement, le maintien de la motivation intrinsèque, la régulation identifiée/intégrée, l'orientation autonome, l'amotivation pour les activités/comportements sapant les besoins des autres/de soi)</li> <li>• Formuler, transmettre, encourager et nourrir les buts et aspirations intrinsèques, montrer les possibilités de la situation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viser le mal-être</li> <li>• Viser la frustration des besoins pour mieux déterminer son comportement/ses idées...</li> <li>• Chercher à déterminer totalement les individus, à avoir un contrôle total sur eux (orientation contrôlée/impersonnelle, pas de motivation intrinsèque, introjection, régulation externe, amotivation pour les activités/comportements nourrissant ses ou les besoins des autres)</li> <li>• Formuler, transmettre, encourager et nourrir les buts et aspirations extrinsèques, éliminer/nier buts intrinsèques, montrer les impossibilités et les contrôles de la situation</li> </ul>
<p><b>Concevoir un environnement favorisant l'autonomie</b></p>	<p><b>Concevoir un environnement contrôlant</b></p>

<p><b>Ce qui aide à l'autodétermination et au bien-être des individus dans les environnements sociaux. (Environnements autodéterminants)</b></p>	<p><b>Ce qui empêche l'autodétermination, contribue au mal-être, et pousse les individus à être pion dans les environnements sociaux (Environnements contrôlants)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• transmission autonome de limites (pas de langage contrôlant ; reconnaissance des sentiments négatifs ; justification rationnelle et prosociale de la limite)</li> <li>• proposition et soutien de vrais choix, pas simplement des options interchangeables</li> <li>• fournir des explications claires et rationnelles</li> <li>• permettre à la personne de changer la structure, le cadre, les habitudes si cela est un bienfait pour tous</li> <li>• ne pas condamner les prises d'initiatives</li> <li>• modèle horizontal, autogouverné, en appuyant sur le pouvoir constructif de chacun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• punitions</li> <li>• transmission contrôlée des limites (langage contrôlant, déni des émotions, absence de justification)</li> <li>• récompenses (conditionné à la performance, conditionnelles)</li> <li>• mise en compétition menaçant l'ego</li> <li>• surveillance</li> <li>• notes / évaluations menaçant l'ego</li> <li>• objectifs imposés/temps limité induisant une pression</li> <li>• appuyer sur la comparaison sociale</li> <li>• évaluation menaçant l'ego</li> <li>• modèle de pouvoir hiérarchique, en insistant fortement sur son pouvoir dominant</li> </ul>
<p><b>Concevoir un environnement favorisant la proximité sociale</b></p>	<p><b>Concevoir un environnement niant le besoin de proximité sociale ou uniquement de façon conditionnelle</b></p>

<p><b>Ce qui aide à l'autodétermination et au bien-être des individus dans les environnements sociaux. (Environnements autodéterminants)</b></p>	<p><b>Ce qui empêche l'autodétermination, contribue au mal-être, et pousse les individus à être pion dans les environnements sociaux (Environnements contrôlants)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• faire confiance</li> <li>• se préoccuper sincèrement des soucis ou problèmes de l'autre</li> <li>• dispenser de l'attention et du soin</li> <li>• exprimer son affection, sa compréhension</li> <li>• partager du temps ensemble</li> <li>• savoir s'effacer lorsque la personne n'a pas besoin de nous</li> <li>• écouter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ne jamais faire confiance</li> <li>• être condescendant, exprimer du dédain envers les personnes</li> <li>• terrifier les personnes</li> <li>• montrer de l'indifférence pour les autres</li> <li>• instrumentaliser les relations</li> <li>• empêcher les liens entre les personnes de se faire</li> <li>• comparaison sociale</li> <li>• appuyer sur les mécanismes d'inflation de l'ego (l'orgueil, la fierté d'avoir dépassé les autres)</li> </ul>
<p><b>Concevoir un environnement favorisant la compétence</b></p>	<p><b>Concevoir un environnement défavorisant la compétence ou n'orientant que la compétence via la performance</b></p>

<b>Ce qui aide à l'autodétermination et au bien-être des individus dans les environnements sociaux. (Environnements autodéterminants)</b>	<b>Ce qui empêche l'autodétermination, contribue au mal-être, et pousse les individus à être pion dans les environnements sociaux (Environnements contrôlants)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• être clair sur les procédures, la structure, les attentes</li> <li>• laisser à disposition des défis/tâches optimales, adaptables à chacun</li> <li>• donner des trucs et astuces pour progresser</li> <li>• permettre l'autoévaluation</li> <li>• si besoin, proposer des récompenses « surprises » et congruentes (sans condition)</li> <li>• donner des feed-back informatif, positif ou négatif, mais sans implication de l'ego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas communiquer d'attentes claires, ni donner de structures ou procédures concernant les choses à faire</li> <li>• donner des tâches et défis inadaptés aux compétences des personnes voire impossible.</li> <li>• Évaluer selon la performance</li> <li>• donner des feedback menaçant l'ego de la personne (humiliation, comparaison sociale)</li> <li>• donner des feedback flous sans informations</li> <li>• traduire les réussites et échecs en terme interne allégeant.</li> <li>• feed-back positif pour quelque chose de trop facile</li> <li>• valoriser les signes extérieurs superficiels de réussite</li> </ul>

1. Les recherches sur l'autodétermination démontrent que généralement les gens détectent et jugent très positivement les personnes à motivation intrinsèque, passionnées, et souhaitant empuissanter autrui. Leur propre motivation intrinsèque augmente aussi via l'exposition à ces profils (que ce soit la ou le conjoint·e, les professeur·es, les coachs, les superviseurs, etc.). Cependant, s'ils sont contrôlants, sapent l'autonomie, cela ne marche pas du tout et fait l'effet inverse. Cf Deci, Schwartz, Sheinman et Ryan (1981) ; Ryan et Grolnick (1986) ; Deci et Ryan (2017).←

2. Dans *Un si fragile vernis d'humanité, banalité du mal, banalité du bien*, Michel Terestchenko rapporte comment un routier, voyant une situation où un groupe de Juifs allait se faire expulser ou incarcérer en camp, s'est d'un coup fait passer pour un diplomate auprès des nazis et a pu interdire aux autorités de nuire à ce groupe. Il a fait ça sans l'avoir prémédité. On trouve quantité d'actes non prémédités d'altruisme hautement stratégique et très efficace également dans « Altruistic personality » des Oliner (dont on a traduit des morceaux ici ; globalement, cela semble dû à un altruisme à motivation intégrée, ou à une amotivation autodéterminée à faire du mal qui a été forgée dans le passé, notamment grâce au fait que les désobéissants aient eu au moins un proche ou un ami nourrissant leurs besoins fondamentaux et présentant concrètement des actes altruistes).←
3. Idéologie anti-femme / anti-couples qui considère (entre autres) que seuls certains hommes exceptionnellement beaux ou riches attireront les femmes, donc qu'ils seront célibataires à jamais. Il y a aussi chez eux un rejet des femmes non-blanches et/ou non-blondes, un rejet des femmes ne suivant pas un modèle traditionnel (par exemple, si elles travaillent, si elles ont fait des études), un rejet du fait qu'elles puissent être des personnes (l'incel considère que s'il rend service à une femme, elle doit coucher avec lui ; il y a une infériorisation de la femme et une objectivation). Ils disent haïr les femmes tout en disant crever d'envie d'être en couple avec elles. Les incels ont commis des tueries de masse à l'encontre des couples et des femmes, cf. le listing sur Wikipédia (il est malheureusement régulièrement mis à jour).←
4. Ici aussi : Jack Peterson, *Why i'm leaving incel* (Youtube) ; Nina Pareja, « un *incel* repenté regrette le manque d'ironie du mouvement masculiniste », *Slate.fr*, 2018 ; et un article du Guardian.←
5. Ou « farfadet de la dialectique à chapeau noir ». Ceci n'est pas un terme de l'Académie française pour troll, mais une proposition d'un internaute qui a répertorié d'autres propositions ici.←

**(à suivre...)**

<p>Si vous trouvez ce dossier intéressant, vous pouvez témoigner de votre soutien aux travaux de Hacking Social par un don sur tipee ou sur Liberapay</p>
---