

Nous sommes nous

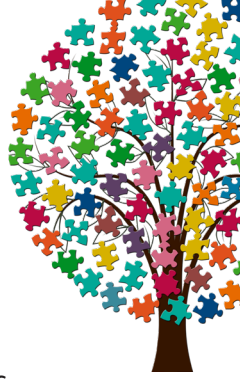


Illustration:
Pixabay, gerald

L'humain est un être social. Dès notre naissance, nous intégrons une communauté qui nous recueille, nous chouchoute et nous marque. Nous adoptons les normes, valeurs et objectifs en vigueur au sein d'un groupe et – le plus souvent automatiquement et inconsciemment – nous nous adaptons à la collectivité. Au cours de la vie, nous devenons membres de nombreuses communautés. Notre adhésion et implication sont encore plus fortes quand elles vont de pair avec un sentiment d'appartenance à une communauté.

Texte: Christine Schnapp

Même la mégatendance globale vers l'individualisme ne peut pas masquer le fait que les humains sont des êtres profondément sociaux qui ne sauraient survivre sans appartenance communautaire. Nous en avons non seulement besoin en tant qu'assurance-vie mais désirons aussi être acceptés, reconnus et respectés par elle. Tout cela n'est que le résultat de ce qui se passe dans nos cerveaux où diverses substances messagères déclenchent dans nos centres émotionnels des sentiments de motivation, concentration et confiance. «Rien n'active autant les systèmes de motivation que le désir d'être vu par d'autres, d'espérer une reconnaissance sociale, de profiter d'une affection positive, sans oublier l'expérience de l'amour», explique le neurobiologiste Joachim Bauer dans son livre «Prinzip Menschlichkeit».

Plus le sentiment d'appartenance à une collectivité est puissant, plus les relations et les communautés sont en accord. D'où notre tendance à nous joindre automatiquement à des groupes qui transmettent cet esprit collectif que nous sommes volontiers prêts à partager. Ce sentiment d'appartenance nous promet inconsciemment aussi reconnaissance et acceptation.

Un sentiment d'appartenance à un groupe naît automatiquement dès que ses membres s'identifient aux mêmes valeurs et objectifs. En revanche, il est plus difficile d'arriver à former un sentiment d'appartenance si les clivages individuels au sein d'un groupe sont trop importants, si le groupe est

trop grand ou si les tâches et responsabilités sont trop variées.

Le sentiment d'appartenance à une collectivité n'est cependant pas simplement présent ou absent. Il est également possible de se donner les moyens de le faire naître. Ce qui compte alors, c'est par exemple d'avoir des buts communs avec d'autres que tous connaissent et partagent. Par ailleurs, à l'égard des membres, il faut savoir faire preuve de reconnaissance, respect, confiance, honnêteté et transparence. Comme nous l'avons vu, ce sont précisément là les sources de toute motivation. Plus un groupe est grand, plus il importe de procéder à une répartition claire des rôles et des tâches qui tienne compte des atouts et talents individuels. N'oublions pas enfin qu'une communauté ne fonctionnera jamais si elle ne repose pas sur une communication claire, respectueuse et transparente.

Lorsque des conflits apparaissent, ce qui en soi n'a rien d'anormal, une communauté peut même en sortir renforcée si elle a choisi la bonne voie pour régler la situation. Or les conflits ne peuvent être résolus que si on y fait face de manière équitable et respectueuse, en évitant les attaques personnelles et en étant ouvert aux compromis.

Celles et ceux qui font partie de communautés qui fonctionnent bien ne profitent pas uniquement d'un état d'esprit positif et du sentiment d'une existence comblée, ils et elles pourront également se développer et s'épanouir en tant qu'individus. ✨