

Bonjour,

\*\*\*\*

*Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.*

*C'est là : <https://fr.tipeee.com/maa-conseil/>*

\*\*\*\*

La généralisation abusive est un procédé rhétorique volontaire ou un système de pensée automatique. Dans tous les cas, il est important d'apprendre à en reconnaître la mécanique pour s'en protéger. Aujourd'hui, on fait le point.

Comme vous le lirez [sur la page wikipédia](#) qui y est consacrée, "*la généralisation abusive, aussi appelée généralisation hâtive, est une forme de sophisme qui consiste à tirer une conclusion générale à partir d'une expérience isolée ou d'un échantillon trop limité pour être significatif ou pertinent (inférence conjecturale), plutôt que d'utiliser un argument solide, ou une preuve convaincante, ou un échantillon vraiment représentatif rationnellement constitué, ou encore une expérimentation reproductible, afin d'appuyer un propos qui n'est pas — ou pas toujours — vrai, sauf par accident ou par hasard.*"

J'ai décidé d'en parler dans cette newsletter parce que j'en ai été la victime la semaine dernière de la part d'une personne rencontrée au cours d'une réunion d'un club de lecture. Celle-ci avait manifestement décidé que j'étais une boomer réactionnaire et à chaque fois que je disais quelque chose, elle reprenait mes propos en les généralisant à outrance ce qui fait qu'elle déformait totalement tout ce que je disais. Et de fait, les autres personnes présentes, pas forcément acculturées à ce procédé rhétorique (et qui donc ne portaient pas attention à son usage fallacieux) et qui connaissaient manifestement la fille en question (alors que moi, j'étais "nouvelle" dans le groupe) se sont mises à me considérer comme elle le faisait (en validant l'hypothèse de base selon laquelle j'étais une boomer réactionnaire - tout le monde n'a pas la chance de prendre le recul nécessaire pour questionner ses premières impressions).

Je vais vous donner un exemple concret : à un moment donné, j'ai dit sur le ton de la plaisanterie que tel auteur (qui parlait beaucoup de sexe dans ses livres) était manifestement obsédé par la sexualité. Elle a renchéri en disant haut et fort que c'était quelque chose qu'on ne disait plus aujourd'hui. Que clamer que les hommes étaient des pervers par nature était absurde et blablabla. Évidemment, je suis d'accord avec elle parce que je n'ai jamais dit ni pensé une telle chose...

Voilà, elle faisait ça pour à peu près tout ce que je disais. Une vraie furie de la généralisation abusive. Impossible à dépatouiller systématiquement sur toute une soirée. Je voyais exactement ce qu'elle faisait et comment elle le faisait mais j'ai décidé, comme le chameau sauvage, de me coucher au lieu de continuer à me battre. Manifestement, mes chances de l'emporter étaient très minces. Et d'ailleurs d'emporter quoi ? La considération de personnes que je ne connaissais ni d'Ève ni d'Adam. C'est à ce genre de choses que je vois que j'ai changé.

A l'adolescence, je lui aurais collé une baffe, quand j'avais 25 ans, j'aurais sorti tout mon attirail argumentatif (bien aiguisé parce qu'il servait souvent), à 35 ans, j'en aurais écrit un texte cynique très méchant dans le blog d'autofiction qui me suit depuis les années 2000 (non, ce n'est pas mon site internet pro) et maintenant, je le transforme en sujet de newsletter. Je ne suis pas encore arrivée au stade où tout coule sur moi comme la rosée du matin sur le plumage des canards - j'ai encore pas mal de pas à faire sur le chemin de la sagesse.

Vous me sentez amère et c'est effectivement le cas. Je m'attendais à passer un bon moment à échanger à propos de livres en bonne compagnie et je me retrouvais dans une situation très pénible. J'aurais pu essayer de démontrer par A + B que je n'étais pas cette personne qu'elle croyait que j'étais mais je vous avoue que je n'ai plus d'énergie pour me faire apprécier coûte que coûte des personnes que je croise.

Dois-je préciser que la généralisation abusive est l'une des techniques employées par les manipulateurs·rices de tous poils pour saper la confiance en soi de leurs victimes?

Il y a une autre forme de généralisation abusive, plus intime. C'est celle qu'on s'applique à soi-même quand on pense qu'on n'arrivera JAMAIS à se sortir d'un mauvais pas ou qu'on est TOUJOURS nul·les, etc. Elle joue à plein dans les périodes de déprime plus ou moins prononcée que nous vivons toutes et tous. Vous savez, ces pensées que vous ressentez lorsque, sur la base d'une mauvaise expérience, d'un retard, d'un échec professionnel ou personnel, vous en tirez des conclusions sur votre incapacité globale et infinie à parvenir à vos fins, à changer, à réussir...

Il est important d'apprendre à se protéger de ces deux formes de généralisation abusive. Cela passe donc par 1., les reconnaître et 2., développer des stratégies de lutte. Et si notre propre cerveau n'en est pas capable pour des raisons diverses et variées, nous pouvons très bien utiliser celui de quelqu'un d'autre (un tiers de confiance, un·e coach par exemple).

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie