

Bonjour,

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



Soutenez-moi sur **tip***eee*.com

Les micro-agressions désignent l'ensemble des violences (sans importance ?) que nous subissons de la part des personnes que nous croisons mais aussi celles que nous endurons à cause des systèmes non-humains auxquels nous sommes de plus en plus confronté·es dans notre quotidien.

Prise isolément, aucune de ces violences ne peut modifier durablement notre état mental et/ou physique. En effet, vous faire rentrer dedans dans une foule par quelqu'un qui ne s'excuse pas peut vous agacer sur le moment mais normalement, l'incident est oublié quelques secondes ou minutes après.

Cependant, si ces micro-agressions se multiplient au cours d'une journée (un robot téléphonique qui ne comprend rien, des constats répétés d'incivilités dans votre quartier, un·e collègue qui vous parle mal parce qu'elle est pressée, un·e automobiliste indélicat·e qui vous coupe la priorité...) et a fortiori, si elles ont lieu tous les jours depuis des mois et des années, il y a de forts risques de développer une forme d'anxiété ou de dépression (tout dépend de votre "style préféré" de stress) qui peut vous pousser à (au choix mais plusieurs issues sont malheureusement possibles) vous recroqueviller sur vous-même, vous armer jusqu'aux dents, vous transformer vous-même en un agent agressif, vous sentir menacé·e par tout ce qui vous entoure et d'autres choses encore.

Bref, il y a des risques pour que vous développiez une forme plus ou moins sévère de pathologie mentale qui évolue à bas bruit, difficile à identifier parce qu'elle n'a pas d'objet clairement défini.

Et, pour en avoir discuté avec de nombreuses personnes, nous partageons le constat que ces formes de violences sont en constante progression dans la société au sein de laquelle nous évoluons. Nous sommes, par exemple, de plus en plus confronté·es à des systèmes technologiques et administratifs, froids et inhumains qui loin de nous faciliter la vie nous obligent constamment à devoir faire entrer des formes rondes dans des trous carrés.

Un autre exemple ? Sans arrêt, nous devons noter, évaluer les autres humains et il est proprement scandaleux que, sous couvert d'amélioration du service, nous soyons utilisé.es comme des censeurs (le pire étant souvent qu'il est absolument impossible de savoir ce qu'une personne lambda a évalué quand elle a mis une note - il y a une science qui étudie ceci, la docimologie). Par ailleurs, tout le monde se sent dorénavant autorisé à faire des questionnaires sans avoir réfléchi à la pertinence, la robustesse, la fiabilité... de celui-ci.

Ah oui, il y a aussi la diminution de la politesse qui se généralise dans nos échanges humains (à l'oral et à l'écrit). Désormais, dire "bonjour, merci, s'il vous plaît, je suis navré-e, veuillez m'excuser..." (vous vous souvenez, cet ensemble de règles qui servent à huiler les rapports sociaux) est devenu une sorte de vieux truc de l'ancien monde et les personnes qui s'en passent les nouveaux modèles à suivre. Il devient même carrément tendance de traiter les autres personnes comme de la ____, de les considérer comme le décor sans vie de nos existences individuelles. Et moins on respecte les autres et plus on est reconnu comme un-e membre respectable (?!).

Ce ne sont là que des exemples et il y aurait sans doute bien d'autres systèmes à disséquer mais j'avais dit que cette NL serait plus courte que d'habitude :-D.

Alors, ce que je vous propose, c'est de lutter contre ces mécanismes qui nous déshumanisent en essayant de continuer coûte que coûte, chacun-e dans notre quotidien, à nous comporter autrement que comme des robots pressés. Je m'inclus bien évidemment comme sujet de l'expérience parce que je vois poindre chez moi cette forme d'agacement chronique qui tend à l'amertume. Et je ne veux pas passer de l'autre côté.

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui !

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