



desclée
de
brouwer
Psychologie

Thomas
Wallenhorst

Le meilleur est en moi

*À la recherche
de mes compétences*

Le meilleur est en moi

Du même auteur

L'alcool-dépendance, un chemin de croissance, Ellipses, 2006. Traduit en espagnol.

Développer son intelligence, Ellipses, 2009.

Collaborations

« Psychologie et pathologies psychiques du vieillissement », in *La vieillesse*, vol. 2, Ellipses, 2010.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Blocages du ressenti

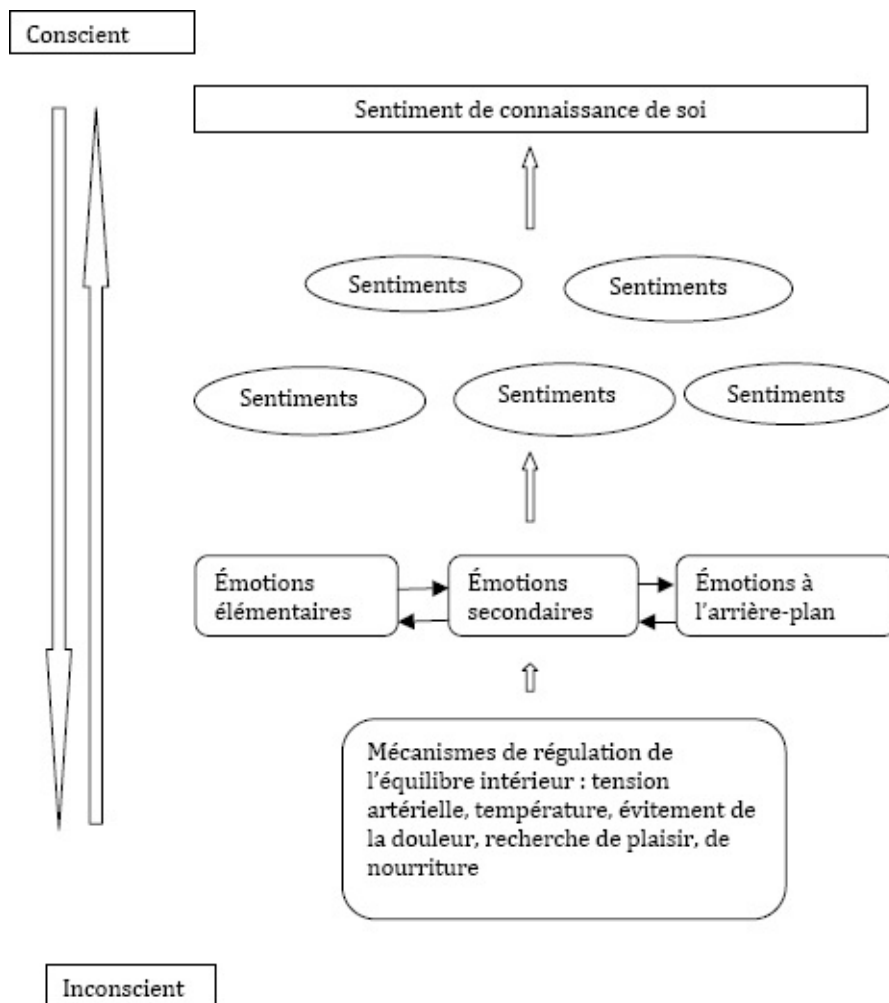
Émotions dynamisantes

Ruminations mentales

Détente

Un schéma peut montrer les quatre niveaux et comment l'inconscient et le conscient sont en communication par l'intermédiaire des émotions :

Schéma 1 : Quatre niveaux de la vie émotionnelle



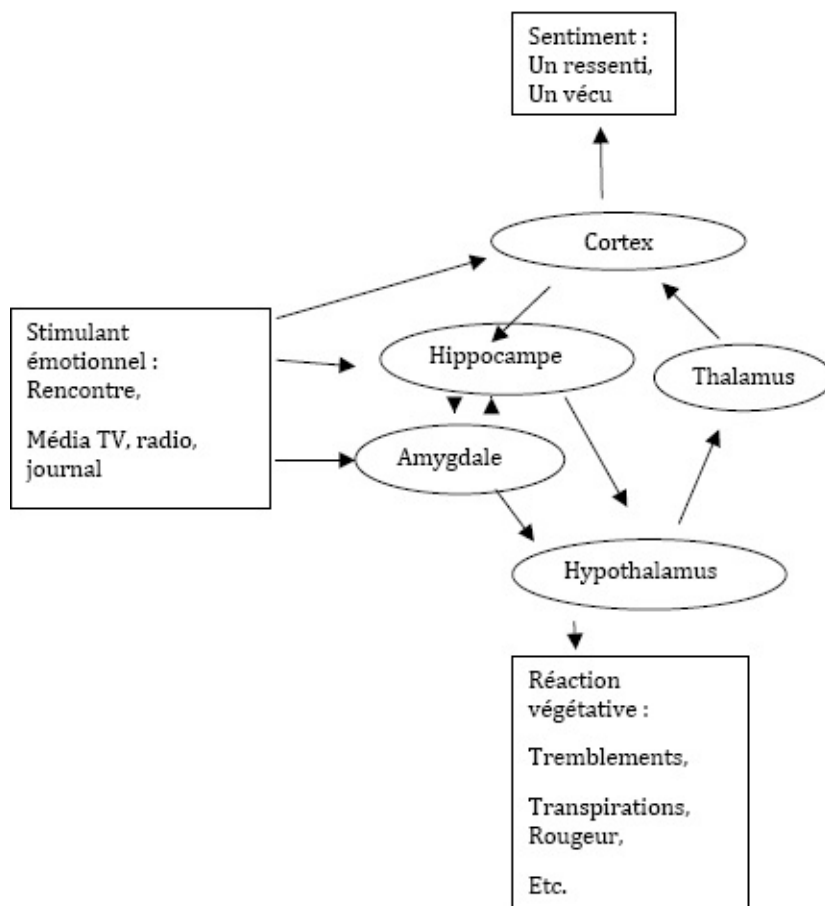
Un fragile barrage entre conscient et inconscient

Le contact entre l'inconscient et le conscient est permanent, seulement le conscient n'a pas d'accès direct à l'inconscient. Le barrage entre les deux permet de disposer des informations et des ressources nécessaires pour effectuer un travail précis, au lieu d'être envahi par toutes les informations stockées. Autrement dit, le cerveau contient un savoir très important, mais l'utilisateur, le sujet, n'a pas besoin de tout à tout moment pour gérer son quotidien. Ce barrage n'est pas complètement étanche : des envies, des impulsions, des désirs passent ; il est bien connu aussi que le contenu des rêves donne un accès à l'inconscient, ce que Freud appelait le « retour du refoulé ». On peut considérer les émotions comme des médiateurs qui permettent au conscient de prendre contact avec la vie profonde, la vie cachée.

À l'intérieur du cerveau, un circuit de régulation établit ce qui devient conscient et ce qui ne l'est pas, et ceci échappe à notre contrôle. La formation de l'hippocampe¹, la partie enroulée à l'intérieur du lobe temporal, est un réservoir de la mémoire verbale. En tant que formation corticale (lobe temporal), il fait partie du néocortex mais sur le plan fonctionnel, il appartient à la structure plus ancienne, le paléocortex que nous partageons avec les mammifères et les oiseaux. Il est en lien étroit avec l'amygdale appartenant au paléocortex où est stockée la mémoire émotionnelle. L'hippocampe envoie des impulsions vers l'hypothalamus d'où sont déclenchées les réactions végétatives qui

accompagnent une émotion. De là, des impulsions sont envoyées vers le thalamus qui les filtre avant de les envoyer vers le cortex cingulaire qui permet la reconnaissance consciente des émotions, ce qui rend possible la naissance de sentiments qui s'expriment dans un ressenti psychologique qui peut être exprimé avec des mots. Hypothalamus et thalamus font partie d'une partie encore antérieure du cerveau, l'archéocortex appelé aussi « cerveau reptilien ». Voici un schéma :

Schéma 2 : Support cérébral des émotions



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

L'enfant apprend alors ce qu'il doit faire et ce qui est interdit, à séparer le « bon » du « mauvais », le « juste » du « faux ». Petit à petit, il accède à la notion de ce qu'il comprend et de ce qu'il ne comprend pas. Il pose des questions, il observe les comportements et les paroles de ses parents, et il repère les failles dans leur cohérence.

Il est important que ses parents le guident dans l'approche des situations du quotidien, lui apprennent à dire bonjour et merci. Il est souhaitable qu'ils l'aident à faire des choix en fonction de son âge, en lui apprenant la notion de ce qui sera bon pour lui ou ce qui ne l'aidera pas ou sera à éviter. Il est important qu'ils lui reflètent qu'il est heureux quand il fait quelque chose qu'il aime : cette remarque l'aide à identifier les émotions positives et à intégrer leur importance et leur force.

Au moment du coucher, s'ils lui demandent ce qu'il a le plus aimé pendant la journée, ils l'invitent à rappeler ces moments pour les mettre en mots, formant ainsi sa capacité à formuler ses émotions et à commencer à situer leur importance dans sa vie concrète. Ce sera un moment d'échange entre les parents et l'enfant, car celui-ci ne va pas simplement dire ce qu'il a aimé, il va poser la même question aux parents pour savoir aussi ce qu'eux ont aimé et ce qu'ils n'ont pas aimé...

Un certain nombre d'émotions secondaires résulte directement de cet apprentissage social, elles ont une fonction dans la relation à l'autre. Cette période de la petite enfance est cruciale pour poser les bases du savoir-être, dans la mesure où l'enfant acquiert les émotions qui dynamisent la relation avec les autres en les faisant siennes. Elles se fixent sous la forme de réponses à des situations précises, elles s'expliquent par l'histoire personnelle. Il est nécessaire cependant de préciser que chaque émotion a son expression « normale » : la personne réagit en fonction de ses observations. Si certaines réactions

deviennent toutefois disproportionnées et répétitives, voire pathologiques, il convient de chercher la manière dont elles ont été mises en place et ce, depuis combien de temps. On peut trouver des blessures dans le contexte de l'enfance.

Plus tard, en tant qu'émotions secondaires, elles seront potentiellement modulables à la fois en raison du contexte social et environnemental mais aussi en fonction du cheminement personnel. La progression en maturité aidera à dédramatiser certaines situations, sources de conflit, puis l'apprentissage dans la gestion des émotions permettra de prendre sur soi, tout en mobilisant des ressources nouvelles. Quatre émotions: gêne, jalousie, culpabilité et orgueil, sont habituellement décrites, mais d'autres émotions résultent aussi de l'apprentissage social, comme la fierté, l'envie, la honte, la méfiance, la compassion.

Gêne

Cette émotion exprime le fait général de se sentir en difficulté dans une situation précise face à l'autre. Elle renvoie à la notion d'une certaine norme, du respect de ses principes personnels, de ce que les autres attendent de vous, de l'image que vous renvoyez. Elle répond à la notion du bien et du mal et elle se déclenche quand vous pensez avoir trébuché du côté du mal. Par exemple, si quelqu'un pointe quelque chose que vous considérez comme un défaut personnel, s'il vous le dit de but en blanc et même avec un air moqueur, vous vous sentirez gêné. Cette émotion se renforce encore si la personne constate ce que vous ressentez et vous le fait remarquer ! Par la parole, l'autre a cherché à vous mettre en difficulté et il en éprouve un plaisir. De tels comportements entrent dans les rapports de force sur le plan

relationnel, ils peuvent induire des rapports dominant/dominé.

D'autres mots expriment la même réalité : au lieu d'être gêné, ce qui a souvent une connotation assez forte, on peut se sentir *embarrassé*, ce qui signifie souvent que l'on ne sait que répondre à une question précise. Si on a de la répartie, on peut rétorquer : « Tu m'as posé une colle », mais si on considère que l'absence de réponse est une faille, on peut se sentir embarrassé. Ce terme est aussi utilisé dans des situations de choix, face à plusieurs possibilités : « J'ai l'embarras du choix. » Embarrassé signifie aussi que l'on ne sait quoi répondre dans certaines situations. Certaines personnes n'aiment pas recevoir de cadeaux, elles considèrent qu'elles ne les méritent pas, ou encore, si on les félicite pour une réussite, elles répondent que « ce n'est rien » ou que d'autres personnes les ont aidées. Elles se sentent gênées par cette considération positive, elles ne savent pas comment la gérer.

Pour la même signification est parfois utilisé le mot de *confusion* : « Je suis confus, je ne sais que vous dire. » La *perplexité* est un autre terme pour dire que la personne n'a plus de mots à sa disposition pour exprimer ce qu'elle ressent, pour prendre sa vie en main, pour se défendre correctement, ce qui s'accompagne par une charge anxieuse importante, appelée « perplexité anxieuse ».

Jalousie

Dans sa plus simple expression, ce ressenti se déclenche quand une personne pense que quelqu'un d'autre a été favorisé par rapport à elle, ou quand elle pense qu'elle-même aurait mérité mieux. Il s'agit ici de la perception subjective d'une injustice. La caractéristique de cette émotion est qu'elle se

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pas si on la maîtrise.

La tension résulte parfois d'un mécanisme de dramatisation où intervient une majoration psychologique d'un problème mineur, mais la personne n'a pas trouvé comment le résoudre et elle se sent en difficulté. L'augmentation de la tension s'accompagne d'une dose d'anxiété, perçue par la personne mais surtout par d'autres qui l'observent. Elles pourront dire de cette personne qu'elle est stressée ou nerveuse, et qu'elles ressentent de la fatigue à son contact : de surcroît, elles pourront constater qu'elles deviennent davantage anxieuses par contamination alors qu'avant, elles étaient plutôt calmes.

L'inverse de la tension est la détente : ces personnes sont perçues non stressées, « cool ». En cas d'insuccès, elles savent faire la part des choses : l'échec ne les atteint pas personnellement, elles regarderont comment l'assumer et améliorer leur pratique future, en trouvant du positif dans cette situation. Une personne qui se vit en accord avec elle-même est habituellement détendue. La détente peut résulter d'une période où a été vécu un tourment émotionnel, ou une perturbation, quand finalement une solution acceptable a été trouvée. La détente suit aussi une période de discernement, quand une personne qui devait prendre une décision l'a prise, ce qui se confirme si elle vérifie que c'est bien la décision qui l'aide à avancer.

Bien-être/mal-être

C'est peut-être le prototype du couple d'émotions à l'arrière-plan. Le bien-être est un état d'équilibre personnel que les personnes cherchent à rejoindre. Il s'agit d'un état sous conditions : cet état est attaché à la notion du territoire

personnel qui se constitue au cours de l'enfance, nous le partageons avec les animaux mammifères. Un enfant se sent bien s'il peut faire les jeux qu'il aime, s'il dessine ou écoute de la musique dans sa chambre, s'il arrange ses objets dans l'espace qui lui est réservé. La notion de bien-être est attachée à la pratique de rituels : des comportements qui ont un effet apaisant, qui écartent les tensions et qui permettent de se centrer sur soi pour se sentir au calme. Ainsi le rituel du coucher a la fonction d'apaiser certains tourments pour pouvoir s'abandonner au sommeil ; souvent, les personnes ne sont plus conscientes qu'elles mettent en œuvre une série de comportements qui suivent ce qui se pratiquait avec leurs parents quand elles étaient enfants.

Le bien-être peut être ressenti dans certaines situations : pendant les soirées d'hiver devant le crépitemment d'un feu de cheminée, en écoutant une musique que l'on apprécie, en lisant un livre qui permet de s'évader ; pendant les matins de printemps, en prenant le petit-déjeuner devant la fenêtre ouverte, ce qui permet d'écouter le chant des oiseaux et de sentir l'odeur de fraîcheur qui entre dans l'appartement ; pendant les après-midi d'été au cours d'une promenade dans la nature, en écoutant le bruit du vent dans les feuilles des arbres et en contemplant un pré avec plein de fleurs... Il n'y a pas de limites au bien-être, on peut se sentir bien en effectuant des activités solitaires ou en partageant avec d'autres. Dans ce cas, cette sensation est attachée à la notion de communication et d'échange. Quand on se ressource par soi-même en puisant dans ses propres forces, on se sent bien.

Un mal-être ou malaise signifie que l'équilibre du bien-être est perturbé ou qu'il n'est pas atteint. Il existe des mal-être en lien avec des conditions physiques : avoir froid, être exposé aux intempéries, avoir faim et soif, être soumis au bruit, devoir

travailler dans des conditions qui ne permettent pas de repos font en sorte de se sentir mal. Il existe en plus des malaises psychologiques qui résultent de conflits internes : un problème surgit et on ne sait pas comment le résoudre, une décision s'impose et on ne parvient pas à la prendre, des conflits relationnels existent dans l'entourage proche et on ne voit pas quelle position adopter. Il est important de tenir compte des malaises ressentis sur le plan psychologique pour pouvoir les analyser car un malaise est un message qui provient des mécanismes inconscients qui animent la vie émotionnelle, et ce sera son analyse qui permettra de trouver la solution. À l'inverse, si on ne se confronte pas au malaise, le conflit interne demeure ; c'est très consommateur d'énergie car dans ce cas, il n'est pas possible de se sentir bien, et les personnes survivent grâce à leurs mécanismes de défense et de compensation.

Anticipation

L'anticipation contient deux versants, celui de l'anticipation positive et celui de l'anticipation négative.

Le premier concerne la capacité de se projeter dans un avenir plus ou moins proche : l'imagination produit déjà des sentiments que la personne pense ressentir quand elle vivra la situation future. Elle ressent de la joie par avance, elle est contente, elle élabore déjà certains projets qu'elle pense réaliser le moment venu, elle commence à visualiser dans sa tête différentes situations, elle se laisse aller à certains scénarios avec un déroulement de choses à faire et d'expériences à vivre. Cette joie d'anticipation sera ressentie avec détente, mais avec une dose d'excitation en raison de la stimulation intérieure. Ce type d'émotion permet de positiver une situation actuelle, elle

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

important dans le processus de grandir et dans la maturation : il est maintenant possible de se considérer avec des nuances : « Oui, je suis aussi cela. » Quand l'émotion de teinte négative est vidée, il sera possible de considérer la situation en l'appréhendant de manière positive :

- Sur quelle ressource peut-on prendre appui pour mieux vivre la situation que l'on redoute ?
- Quelle compétence peut être ravivée ou développée alors qu'on n'y avait pas encore pensé ?

Ce processus qui est une véritable analyse des émotions, prend du temps. La distinction entre émotions et sentiments n'est pas toujours très tranchée, dans la mesure où on travaille sur un matériau connu par la personne elle-même. Il est rarement possible de faire cette analyse de manière approfondie quand on a une exigence d'horaire (être au travail à telle heure, préparer les repas, récupérer ses enfants à la sortie d'école...). Mais si la personne décide de se donner un temps avec elle-même dans le but de progresser, elle peut faire cette analyse plus tard, dans un moment de calme.

Travailler sur une émotion

L'émotion effleure la conscience

Nommer le ressenti : le mettre en mots
Commencer à décrire le ressenti, l'explorer
Tout en l'explorant, l'interroger

S'arrêter quand on ressent qu'un élément ressort de l'ensemble
Se concentrer sur cet élément en le décrivant :
c'est un niveau plus profond
Explorer ce nouveau niveau en l'interrogeant :
Un autre élément peut ressortir comme un niveau supplémentaire

L'intelligence questionne le ressenti

Le cognitif est joint à l'émotionnel
Une sensation de vider le contenu de l'émotion est ressentie
Il est utile de poursuivre jusqu'à la sensation
d'avoir terminé l'exploration

Des attitudes intérieures accompagnent ce travail

Ouverture à son monde intérieur
Goût de précision
Persévérance à terminer ce travail
Patience avec soi-même
Engagement à progresser dans sa vie

À la fin, poser un regard sur le parcours parcouru

Ressenti nouveau au cours du parcours ?
Prises de conscience nouvelles sur soi, sur la vie en général ?
Invitation à prendre une décision ?
Éléments nouveaux sur la manière de travailler sur soi ?

Intériorité et rythme biologique

Il y a des moments propices au cours de la journée pour se rendre attentif au climat émotionnel. Nous l'avons déjà dit, chacun doit suivre son rythme biologique : il y a des personnes « du matin » et d'autres « du soir », ce qui veut dire qu'elles se sentent plus performantes, plus vivantes, plus dynamiques et plus rapides à ces moments de la journée.

Les personnes « du matin » peuvent prendre un temps d'intériorisation après le réveil : il est utile et salutaire de laisser les émotions positives prendre davantage de volume pour qu'elles habitent la vie intérieure, pour qu'elles l'animent de leur dynamisme, ce qui permet d'aborder le quotidien de manière positive et entreprenante. Cette intériorisation est vécue comme un moment gratuit, sans agir dans l'immédiat, tout en sachant que l'action suivra peu de temps après. Dans ces moments, il est possible de se concentrer sur l'action future en anticipant la manière de la coordonner du mieux possible pour y être efficace. Ce temps d'intériorisation permet, chaque matin, avant d'aller au travail, de se rendre présent à soi-même, en cueillant ce qui donne de la force, du courage, de l'enthousiasme, de la réflexion, et ce, malgré une appréhension face à certaines difficultés à venir. C'est une manière de considérer la réalité de façon positive, qui aide à faire la part des choses sans tomber dans le piège de l'exagération. Car l'anticipation de certaines situations déclenche des réactions de stress, par exemple la rumination d'idées obsédantes qui provoquent de l'angoisse, avec la peur de ne pas être à la hauteur de la situation ou de la peur devant un conflit inévitable, ce qui se répercute dans des troubles du sommeil ou dans d'autres réactions du système nerveux. S'intérioriser en cherchant un appui sur un aspect positif de soi, ne serait-ce qu'un court

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Ce qui n'est pas l'empathie

L'empathie se distingue de la contagion émotionnelle. Lorsqu'une personne exprime un sentiment avec force (une colère, un ressentiment, une indignation ou une déception), d'autres personnes peuvent se laisser entraîner et ressentir les mêmes émotions. On peut prendre le cas d'un accident domestique où un enfant a été blessé : naturellement, les parents se sentent coupables d'avoir manqué de vigilance. Si d'autres membres de la famille, non impliqués dans l'accident, se sentent également coupables, c'est que la culpabilité des parents les a contaminés.

Ce phénomène peut se produire entre plusieurs personnes, par exemple dans des phénomènes de groupe où existent des clans, mais aussi lorsqu'un responsable veut impulser une dynamique nouvelle et qu'il se heurte à des résistances, car le groupe qu'il dirige refuse de changer ses pratiques. La contagion émotionnelle agit aussi dans des mouvements de masse quand il y a une révolte populaire : un climat émotionnel surgit spontanément dans une population donnée, il y a une dynamique d'appel car de plus en plus de personnes viennent rejoindre celles qui manifestent leur contestation. Les participants ressentent une force : de nouvelles émotions les envahissent, ils se sentent appartenir à un mouvement, ils expérimentent de la solidarité, abandonnent une partie de leur individualité au bénéfice de l'appartenance au groupe. Vue ainsi, *la contagion émotionnelle a pour cible une idée ou un idéal*, ce qui la distingue de l'empathie où la personne est au centre. De tels phénomènes sont à l'œuvre dans des mouvements de masse ; en prenant un exemple de l'actualité, on peut indiquer la contestation des plans d'austérité dans différents pays de la communauté européenne ou la révolte des pays arabes

déclenchée en 2011 par le « printemps arabe ».

Plusieurs conditions interviennent dans la construction de l'empathie : il faut identifier le climat émotionnel de l'autre, accepter de se laisser toucher par l'émotion de l'autre, s'engager dans une action en fonction de l'émergence de l'empathie.

Empathie et contagion émotionnelle

Empathie

Contagion émotionnelle

Partage du climat émotionnel de l'autre

Être envahi par le climat émotionnel de l'autre

Comprendre ce qu'il vit

Adhérer à ce qu'il vit

Maintien d'une distance d'avec l'autre

Absence de distance d'avec l'autre

Identification des deux mondes

Confusion des deux mondes

La personne fait la part des choses

La personne ne fait plus la part des choses

Réveil d'une expérience antérieure

Réveil d'une vulnérabilité antérieure

Se construit dans la relation à l'autre

Elle a pour cible une idée ou idéal

La personne est au centre

Une idée ou un idéal est au centre

Neutre dans les mouvements de masse

Impliquée dans les mouvements de masse

L'IDENTIFICATION DU CLIMAT ÉMOTIONNEL CHEZ L'AUTRE

On peut décrire trois mouvements distincts dans l'identification du climat émotionnel chez l'autre : la reconnaissance de l'émotion, c'est-à-dire de quoi il s'agit, le ressenti du vécu de l'autre et la compréhension de ce qu'il vit et pourquoi il le vit.

La reconnaissance de l'émotion de l'autre

L'identification de ses propres émotions est la base qui permet de reconnaître les émotions chez les autres : la connaissance de soi-même par un travail sur soi ouvre ainsi à la reconnaissance de plus en plus fine de ce que peut vivre un autre être humain.

Il est relativement facile de percevoir les émotions primaires chez les autres (joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût), elles se lisent sur le visage ; en plus, les personnes les traduisent aussi par la parole. Il est plus difficile de percevoir les émotions secondaires, car les personnes ne les expriment pas forcément: elles peuvent chercher à cacher celles qui les gênent comme la honte ou la culpabilité, même si de telles émotions se remarquent souvent dans l'attitude physique. Concernant les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Ainsi, souvent, quelqu'un de dépressif ne souhaite plus sortir pour ne pas rencontrer d'autres personnes qui risquent de lui demander comment il va – car il se sent mal : il ne pourra pas le dire, et il ne voudra pas faire semblant. L'expression de la reconnaissance doit être mesurée, juste et sans en rajouter. L'autre reçoit le climat émotionnel de la relation, il perçoit la présence, la disponibilité, l'accueil et l'écoute de l'autre au-delà de ce que celui-ci exprime.

Devenir victime d'une contagion émotionnelle

La personne ne distingue plus ses sentiments de ceux de l'autre, elle peut se laisser littéralement envahir par la problématique de l'autre. Ce peut être le cas quand une personne ressent un problème qui est arrivé à sa fille ou à son fils, adulte responsable, comme si elle en était responsable elle-même. Si la fille a eu un accident, sa mère se culpabilise comme si elle-même avait été en faute, elle peut se reprocher de ne pas l'avoir alertée vis-à-vis de différents dangers ou de ne pas avoir été là au moment où l'accident a eu lieu. Dans le cas d'un accident de la route, elle peut se reprocher d'avoir laissé la voiture à sa fille ou de lui avoir donné de l'argent pour que celle-ci l'achète... Des idées obsédantes empêchent maintenant qu'elle se sente en paix ; de telles idées font preuve d'une incroyable créativité et imaginent des occasions provoquant la culpabilité qui sera alors ruminée « en boucle ». Le problème de l'autre est devenu le sien. Or ce n'est pas en ruminant la situation douloureuse que l'on parvient à aider l'autre dans la difficulté qui est la sienne. Un autre cas est celui de parents dont l'un des enfants se sépare de son conjoint : le problème de l'enfant peut être ressenti comme le leur, alors qu'ils ne sont pas responsables de la difficulté dans

laquelle celui-ci se trouve.

Dans ce cas, une vulnérabilité personnelle est réveillée : il se peut que cette personne ait voulu être parfaite dans l'éducation de ses enfants, voulant écarter tout danger, ne se pardonnant pas ses propres erreurs et s'accusant au moindre incident. Le problème survenu chez l'un de ses enfants se superpose à son vécu d'avant, et dans la dynamique des émotions, c'est le vécu ancien qui s'impose dans sa vie psychique au point de la dominer, et elle confond les deux mondes intérieurs.

Il peut être aidant de se préciser que les enfants ne nous appartiennent pas, nous les mettons au monde et nous les élevons pour qu'ils prennent leur vie en main et deviennent en temps voulu des adultes libres et responsables. Il est toujours douloureux d'admettre qu'une décision erronée a facilité la survenue de l'accident, et à plus forte raison si celui-ci a provoqué un handicap ou un décès. Dans le cas de l'échec d'une vie de couple, il est important d'accepter que les enfants prennent leurs décisions et de les inviter à continuer à se construire en fidélité à eux-mêmes. Mais les parents ne mènent pas la vie de leurs enfants, il est important de les « lâcher » en ouvrant les mains.

Dans le cas d'un accident mortel, il est clair que l'on ne peut pas tourner la page comme cela. La perte doit être intégrée par le travail de deuil : la personne disparue devient une présence à l'intérieur de soi, ce qui fait disparaître progressivement la souffrance et permet de ressentir un apaisement. Cependant, dans un deuil pathologique, la personne ressasse la perte à l'infini, elle ne se permet pas de continuer à vivre ou ne se pardonne pas d'être toujours en vie ; le fait de continuer à souffrir est vécu comme une punition.

Se laisser manipuler par l'autre

Un partage humain, en mettant en œuvre l'empathie, est une ressource dans les relations humaines, si les différents partenaires s'investissent dans la relation à partir de leur authenticité. Ce n'est pas le cas si l'un d'eux retient consciemment des informations, s'il présente un certain vécu en déformant la réalité, s'il cherche à faire pression ou à attirer l'attention pour que les autres s'apitoient sur lui.

La personne qui pratique l'empathie cherche à ressentir le vécu de l'autre en le comprenant dans le but de l'aider à cheminer. Mais l'autre n'a pas envie de cheminer ni de devenir autonome : ce qui l'intéresse, c'est d'obtenir un bénéfice immédiat, d'être mis en valeur, d'être plaint, d'exercer un pouvoir sur les autres ou simplement d'agir comme il veut, quand il veut sans faire attention aux nécessités du groupe dans lequel il se trouve. Le cas se présente dans une famille où les parents ne parviennent pas à imposer des règles à leurs enfants ou adolescents. Il arrive que les enfants ou adolescents prennent le pouvoir dans une famille, ce qui peut nécessiter l'intervention du juge des Enfants. Les institutions éducatives sont régulièrement confrontées à de jeunes adolescents ou adultes qui ont des fonctionnements caractériels et qui voudraient que toute la vie de l'institution tourne autour de leurs besoins primaires. L'empathie est mise à l'épreuve à leur contact dans la mesure où il est important de comprendre d'abord le fonctionnement dominant qui peut être une volonté de puissance, et de ne pas tomber dans le piège de répondre à la plainte ou à la revendication exprimée. Si on répond aux plaintes, celles-ci augmentent en intensité et deviennent de plus en plus difficiles à gérer. Or il est important de repérer ce que cherche la personne : si elle veut prendre le pouvoir, si elle veut attirer l'attention à

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

III

Les compétences relationnelles

Acquérir une connaissance de soi-même, savoir reconnaître, évaluer ses émotions, apprendre à les analyser, travailler sur ses dysfonctionnements pour les dépasser, développer ses ressources personnelles est la base pour pouvoir se tourner vers les autres. Le développement de compétences relationnelles est une application concrète de l'habitude de prendre conscience de sa vie émotionnelle: les différentes émotions sont intégrées dans le champ de conscience, elles apportent un dynamisme pour aller à la rencontre de l'autre.

Il existe différentes compétences : l'accueil de l'autre tel qu'il est, l'acceptation de soi-même et des autres, la confiance, le dialogue et la communication, l'amitié. Dans cette présentation, une place sera accordée à la manière dont chaque compétence sera vécue par rapport à soi-même, avant de la décrire dans la relation aux autres.

ACCUEILLIR

L'accueil est une valeur dans la relation humaine depuis la nuit des temps. Dans certains pays, il est même affirmé comme un principe fondamental de la culture locale : l'étranger est considéré comme un hôte, comme s'il faisait partie de la famille pendant son passage. Des nouvelles de chaque pays seront

partagées dans ces moments, une boisson et des friandises seront offertes, souvent aussi il y a échange d'objets en signe d'un lien créé pendant le passage. Dans les pays où le climat est rude, l'accueil fait à l'étranger peut lui permettre de survivre et lui assurer la protection dont il a besoin. Il exprime un respect fondamental envers l'être humain, ce qui ouvre à la question de ce qui est spécifique de l'homme, ce qui le caractérise à partir de son essentiel. Les humains ont développé des valeurs de la relation humaine, vérifiées au fil des millénaires. Avant de commencer à accueillir les autres, il est utile de commencer par l'accueil de soi-même, dans ses propres qualités et faiblesses humaines.

S'accueillir soi-même

Récemment, une personne m'énumérait des richesses qu'elle découvrait en elle : de la force, de l'intelligence, de la patience, une capacité à entrer en relation avec les autres, du dynamisme, de la créativité. Mais elle constatait dans le même temps des faiblesses : une tendance à douter de ses choix, une irritabilité s'exprimant par des colères, une tendance à se rigidifier et à s'entêter, de la négligence parfois, une tendance à se sentir bloquée, une difficulté à travailler et à partager avec d'autres. Ce constat des forces et des faiblesses dans les mêmes domaines lui donnait une impression de contradictions et d'incohérence, et la personne n'arrivait pas à accepter de telles difficultés. Je lui ai répondu qu'elle ne devait pas d'abord chercher à s'accepter ainsi mais à accueillir ces difficultés et à les identifier comme faisant partie d'elle, alors qu'elle ne voulait pas les regarder en face parce qu'elle en avait honte. Je l'ai invitée à reconnaître qu'elle l'était pas parfaite, pour se donner le droit d'être aussi comme

cela. La difficulté à identifier ses propres difficultés peut signifier une menace par de telles « faiblesses ». Si la personne garde d'elle-même une image idéalisée, elle aura du mal à se donner le droit de se tromper car elle aura tendance à vouloir être parfaite. Une telle image empêche de l'accueillir autrement : c'est un obstacle sérieux à toute remise en question de soi-même.

Quand elles entreprennent un travail sur elles, les personnes explorent leur monde intérieur, ce qui est normal, mais il arrive qu'elles bloquent sur un problème particulier qu'elles ont du mal à intégrer, qu'elles ne voudraient même pas s'avouer à elles-mêmes et encore moins dire à quelqu'un d'autre. Pour ne pas se sentir mal, elles peuvent chercher rapidement à évacuer le problème en le mettant de côté pour l'oublier, en compensant par un moyen qui donne un peu de plaisir (par une consommation de tabac, d'alcool, de cannabis), ou en le fuyant dans un comportement qui procure une excitation comme le jeu d'argent ou le jeu par Internet. Quand les personnes cherchent l'explication de l'origine du problème, il arrive souvent qu'elles en donnent la responsabilité à quelqu'un d'autre par le moyen d'un mécanisme accusateur : « J'ai eu une enfance malheureuse », « La société est pourrie, je ne veux pas chercher du travail »... L'accusation est souvent un réflexe rapide pour ne plus se sentir mal, car le problème est perçu comme venant d'ailleurs et la responsabilité personnelle en est écartée.

Or, en réalité, chacun a des points forts comme des points faibles et il est fortement conseillé de les mettre en lumière, ce qui est un moyen de s'accueillir soi-même. Cette démarche précède celle de l'acceptation dont elle est la première étape. Dans ce cas, il est habituel de ressentir un certain inconfort et de douter de soi, mais le doute peut être transformé en une action dynamique, en cherchant à résoudre son problème. Il s'agit de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

dépendance, pour éventuellement demander une aide pour le sevrage.

Certaines personnes frappées par un handicap physique s'engagent dans une rééducation intensive, en allant au-delà des recommandations de leur kinésithérapeute. Elles se disent qu'en faisant des efforts, elles seront récompensées, peut-être... sûrement... De tels efforts demandent une lutte importante car le découragement les guette, avec la peur de ne pas réussir, et elles peuvent être tentées d'abandonner leur action, ce qui les fait glisser dans la résignation.

Dans le cas d'une maladie à issue fatale, les personnes veulent fréquemment régler leurs affaires pour partir en paix : régler leurs factures, aménager une chambre prévue depuis longtemps, participer à un voyage scolaire avec les enfants. Intérieurement, les personnes cherchent à repousser le moment où elles n'auront plus les forces de le faire, elles veulent se prouver par leur activité qu'elles en sont encore capables.

Résignation

Arrive le moment où de tels mécanismes défensifs et de compensation s'effondrent. La personne s'aperçoit qu'elle ne peut pas éviter la réalité qui la rattrape à grand pas. Certains montrent à ce moment des signes dépressifs : ils se replient sur eux-mêmes, évitent le contact avec ceux qui leur font normalement du bien, ils se culpabilisent, deviennent tristes et, surtout, ils constatent que, malgré une certaine volonté, ils ne peuvent plus mettre des activités en œuvre car ils sont devenus ralentis. Les activités qui leur restent paraissent sans goût et dénuées de sens.

Une telle résignation se constate dans des fonctionnements

alternés comme dans le trouble de l'humeur bipolaire. Quand l'exaltation de l'humeur classique d'un état maniaque retombe, les personnes deviennent tristes et se culpabilisent de l'argent dépensé pendant l'état maniaque, elles regrettent le dynamisme qui est maintenant parti et ne se reconnaissent plus.

Les personnes boulimiques font l'expérience régulière de la résignation après une crise de boulimie où elles deviennent très malheureuses de ne pas parvenir à contrôler leur alimentation : elles se font vomir ou elles jeûnent dans le but de garder leur poids.

La résignation peut frapper des personnes qui ont fait des exploits admirés par d'autres : les sportifs de haut niveau, les musiciens concertistes, les comédiens. Les politiciens peuvent la connaître après un échec électoral ou quand ils doivent démissionner après certaines révélations dans les médias. Dans certains cas, une telle résignation s'accompagne d'un état dépressif.

Elle est une réaction fréquente après l'échec répété à un examen, par exemple le bac ou le permis, ou chez des étudiants qui n'entrent pas dans une méthode universitaire et n'obtiennent pas leur examen.

La résignation ne signifie pas l'acceptation, elle est vécue comme le sort qui s'abat sur la personne qui se vit impuissante : elle attend passivement que cet état disparaisse mais en croyant qu'il dure à l'infini ; parfois elle pense être punie de comportements qu'elle juge maintenant comme déraisonnables. Mais la résignation peut être une étape à vivre avant de procéder à l'acceptation, dans la mesure où il est souvent important d'intégrer une perte symbolique, en lâchant une certaine image de soi-même. Intégrer sa propre impuissance est nécessaire avant de passer à une autre étape.

Accepter une réalité nouvelle

Toute nouveauté confronte à des résistances. L'être humain est contradictoire : il veut voir des choses nouvelles à condition de ne pas être bousculé dans ses habitudes, dont la régularité rassure : la vie continue comme avant. Dans le fond, le déroulement du quotidien écarte la peur de mourir. Toute modification fondamentale réveille une insécurité archaïque que la vie peut s'arrêter. La répétition des habitudes, qui sont devenues des rituels, rassure vis-à-vis de l'inévitabilité de la mort.

Le paysage intérieur est modifié par tout élément nouveau : il doit être intégré dans l'expérience, ce qui demande du temps. Une personne peut être bousculée à la naissance de son premier petit enfant, parce qu'elle change de génération. Un tel changement demande d'accepter de vieillir, tout en s'appropriant la nouvelle réalité avec ses qualités propres. Les grands-parents disent souvent qu'ils sont heureux de l'être car ils n'ont plus la tension de l'éducation, mais l'acceptation de prendre de l'âge est un passage obligé.

Tout changement modifie l'image de soi-même : « Je ne me connaissais pas comme cela », ce qui demande d'intégrer les côtés positifs et négatifs. L'idéal de soi peut être bousculé si la nouveauté apporte une aspiration nouvelle, si elle suggère une ambition nouvelle, si elle invite à faire un choix qui engage toute la personne, comme à l'occasion d'une nouvelle responsabilité. On peut souligner le rôle des idées reçues comme « Je ne peux pas accepter cette réalité car, sinon, j'aurais perdu ». L'acceptation sera regardée comme une perte, la personne se révolte contre elle, en se servant de ses fonctionnements cognitifs.

À l'inverse, si la nouveauté comporte une déception, l'image

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

travail intérieur qui a pour but d'entrer dans la connaissance de l'autre et de chercher à se connaître soi-même. On peut rencontrer un autre qui appartient à une autre civilisation à partir d'un échange sur les façons dont chaque groupe vit les fêtes, élève ses enfants, organise le quotidien, ce qui signifie que l'on se fait confiance.

La tolérance peut être mise à l'épreuve dès que plusieurs personnes se trouvent en groupe. Un groupe se rassemble autour d'un objectif avec un leader qui détermine la marche à suivre. Si quelqu'un se sent différent de ce que font, pensent ou croient les autres, il peut avoir du mal à s'affirmer, par peur de se heurter à l'intolérance des autres. Par ailleurs, il existe des groupes qui fonctionnent autour d'une pensée unique et qui refusent de questionner leurs pratiques : la mise en question devient une menace potentielle. C'est le rôle du leader de veiller à l'expression de chacun dans le groupe qu'il anime, afin de permettre à ses membres d'y prendre leur place et de s'y sentir à l'aise. L'attitude de tolérance concerne la capacité intérieure à accepter l'autre à côté de soi, comme il est, en lui donnant le droit à la différence.

Sur le plan politique, la tolérance est une valeur constitutive de nombre de sociétés et de civilisations ; les sociétés démocratiques, selon le modèle occidental, s'en réclament. Ceci signifie l'accueil, l'acceptation et la protection des minorités au sein de la société, la liberté d'expression sur le plan public comme la liberté de presse et des médias en général, puis la liberté de rassemblement en groupe et sous forme d'associations. Il s'agit aussi de la liberté de pratiquer ou non une religion. La tolérance s'équilibre ainsi avec d'autres valeurs, explicitées dans la Déclaration universelle des droits de l'homme adoptée par l'assemblée générale des Nations Unies le

10 décembre 1948 (19). Ces droits de l'homme reconnaissent le droit à la vie, à la liberté, à la sûreté de la personne ; l'interdiction de l'esclavage et de la torture ; l'égalité de chacun devant la loi, le droit à un recours devant des juridictions et que nul ne peut être arbitrairement détenu, arrêté ou exilé ; le droit à la libre circulation, au droit d'asile, au droit à une nationalité; au mariage librement consenti ainsi qu'à l'égalité de l'homme et de la femme au regard du mariage ainsi qu'à sa dissolution ; au droit à la propriété ; à la sécurité sociale, au droit de participer à la direction du pays ; au repos, à un niveau de vie suffisant, à l'éducation. Cette charte des Nations Unies insiste aussi sur les devoirs du citoyen, en particulier pour ce qui concerne le respect des droits et de la liberté des autres.

L'acceptation des autres se heurte à des fonctionnements défensifs et à des résistances. Elle sera déclinée en trois aspects : l'acceptation de la personne de l'autre, l'acceptation de ses apports, l'acceptation de ses choix.

Accepter la personne de l'autre

Il s'agit là d'accepter les caractéristiques physiques et psychiques de l'autre : son apparence, sa taille, sa corpulence, sa façon de parler et au-delà de cela, sa manière d'être et de se comporter. Au sein d'une famille, les enfants ne seront pas toujours acceptés de manière égalitaire. Celui qui se distingue sera comparé à un frère ou une sœur. Le parent n'en est pas forcément conscient ou il réprime ce sentiment en raison du postulat que tous les enfants doivent être élevés de la même manière. Il peut vouloir le conformer à une certaine image ; il peut faire des efforts pour l'accepter comme il est.

Dans les relations humaines, la manière d'être peut déranger.

Certaines personnes parlent fort, cherchent à provoquer des réactions, veulent attirer l'attention des autres sur elles, manquent de distance sur le plan physique et dans la manière d'exprimer leurs sentiments et leurs opinions. Quand on entend des jugements comme « il est grossier... il est vulgaire... », une prise de distance est affirmée.

Quand une personne se démarque des autres dans un groupe par sa façon de parler, en exprimant un point de vue avec force et conviction, d'autres personnes plus réservées peuvent se sentir mal à l'aise et n'oseront peut-être pas dire ce qu'elles pensent. Certaines fois, elles entendent ce qui est exprimé sans pouvoir se préciser leur propre opinion : elles n'y avaient pas réfléchi auparavant, et elles se trouvent prises au dépourvu dans l'immédiateté. Entendre l'opinion de l'autre les fait douter de leur propre opinion.

Dans une équipe de travail, la dynamique de relation change quand le responsable est remplacé. Si le nouveau a le pouvoir de fédérer les différents membres de l'équipe, les autres se rassembleront autour de lui. Dans le cas contraire, se forment un ou plusieurs contre-pouvoirs qui peuvent aboutir à partager l'équipe : le nouveau responsable n'est pas accepté. Un phénomène semblable peut se produire avec l'arrivée d'un nouveau membre à qui certains fonctionnements sont reprochés : de ne pas faire le travail selon l'ancienne habitude, de ne pas communiquer convenablement. Dans certaines situations, un malaise grandit dans l'équipe par une ambiance de suspicion, responsable d'absentéisme.

Certaines fois, l'autre personne n'est pas acceptée, voire rejetée, en raison de sa beauté physique ou en raison de son intelligence, car le responsable se sent mal à l'aise : il se sent peut-être menacé car il a peur de perdre sa place face à une personne plus belle ou plus intelligente au sein de son équipe.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Confiance en soi-même et manque de confiance en soi-même

Construction de la confiance et du manque de confiance en soi-même

Confiance en soi-même

soi-même « normal »

Le sentiment de sécurité

Le rôle des émotions négatives

Les réussites

Se faire des reproches

Les reconnaissances de la part

Ce n'est pas permanent

des autres

C'est surmontable Identifier ses propres limites et vivre avec elles

Différents domaines en tant que points d'appui

Les formations

Le manque de confiance

Les apprentissages

en soi-même « maladif »

Les capacités L'image négative
cognitives

Le domaine du vouloir Les fonctionnements dépendant

Ce qui est profond de cette image
dans l'homme

Les capacités L'idéal de soi déçu La démesure d'
relationnelles certain idéal de soi

Le territoire de Les fonctionnements dépendant de c
sécurité idéal

Les facteurs extérieurs La timidité

Les habitudes (rituels) Les compétences acquises

L'évitement qui en
dépend

Les fruits de la
réflexion personnelle

Les personnes
ressources

Chez les personnes alcoolo-dépendantes

Il n'est pas rare qu'un manque de confiance en soi maladif apparaisse à l'arrêt d'une consommation d'alcool : la personne a

compensé son anxiété avec l'effet désinhibiteur de l'alcool (« Je n'avais peur de rien, je pouvais tout faire, alors que maintenant, je doute de tout et je me sens souvent mal »). L'accompagnement psychothérapique doit aider les personnes à faire la part entre ce qui relève de leur caractère et ce qui relève de troubles plus spécifiques comme des angoisses phobiques, une anxiété anticipatrice systématique ou des manifestations dépressives.

La confiance en les autres

Ce qui permet de faire confiance aux autres

La confiance en les autres se construit par ce que l'on sait de l'autre : on fera appel à un ouvrier si on pense qu'il a les compétences requises pour le travail à réaliser. On lui fera d'autant plus confiance si on sait que cet ouvrier est consciencieux. Il s'agit de la confiance en des compétences sur le plan d'un savoir-faire technique.

Dans le domaine de l'enseignement, la confiance accordée au professeur renforce le résultat obtenu : outre la transmission d'un savoir et de son intégration par l'élève, dans les exercices intervient la relation humaine. Un élève apprend davantage s'il aime être en cours avec cet enseignant-là ; dans tout enseignement, les qualités humaines deviennent une valeur ajoutée.

La relation médecin-malade est possible s'il y a au départ une relation de confiance : une confiance en ses compétences diagnostiques et thérapeutiques, mais aussi l'envie de lui parler de ses problèmes, en acceptant de se déshabiller devant lui, d'être touché et de laisser faire des manipulations ou gestes

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

échanger des paroles ». C'est un mot composé : *dia* traduit le va-et-vient, *logos* (-logue en français) la parole, le raisonnement, le message, le sens. Les situations d'échange sont fréquentes dans la relation humaine : en couple et en famille, entre amis, dans une équipe de travail, avec quelqu'un en situation d'autorité, dans les situations ordinaires... Mais les personnes ne bénéficient pas toujours d'un dialogue au sens véritable du mot. Beaucoup se plaignent de solitude, elles sont en manque de reconnaissance et d'amitié. L'absence de dialogue est ressentie comme une souffrance : « On ne peut pas dialoguer », peut-on entendre, ou : « Il n'entend pas ce qu'on lui dit, il suit toujours ses idées. » Dans une situation de couple difficile, les enfants peuvent dire : « Il n'y a plus de dialogue entre eux, ils vivent l'un à côté de l'autre, c'est comme s'ils n'avaient plus rien à se dire. » Une telle situation peut s'installer insensiblement jusqu'à un point de non-retour.

Une rupture de dialogue peut être momentanée, en raison d'une indisponibilité d'un des partenaires. Par exemple, la dynamique familiale change forcément si l'un des actifs doit s'absenter régulièrement en raison de son travail, et son conjoint reste seul(e) avec parfois de jeunes enfants à sa charge. Il arrive aussi qu'une personne change de comportement, se replie sur elle et évite la relation. Ou qu'un responsable hiérarchique ne se préoccupe pas des soucis de ses employés, prenne des décisions toujours seul ou décide à l'inverse d'un consensus élaboré pendant une réunion. Les membres de l'équipe ne comprennent pas alors pourquoi une autre décision est prise, et peuvent avoir de la difficulté à s'adapter au changement. Ils peuvent se démotiver et renoncer à parler avec le responsable. Dans cette situation, il sera nécessaire qu'un membre de l'équipe demande à rencontrer le responsable pour lui faire part de ses observations et de la difficulté de l'équipe. Il faut toutefois que

le responsable puisse l'entendre pour améliorer sa manière de communiquer.

Le dialogue, une valeur dans la relation humaine

Il s'agit de donner la parole aux différents partenaires. Il convient d'écouter chacun sans lui imposer ses propres vues, de recueillir ses opinions, ses besoins et aspirations et de chercher à trouver un consensus. Il est intéressant de constater que le dialogue intervient toujours pour obtenir un cessez-le-feu, voire un traité de paix stable pour terminer un affrontement armé, une guerre. Ne dit-on pas que la guerre est le plus mauvais moyen de l'affrontement dans la mesure où, à son issue, il n'y a que des vaincus ? Dialoguer est intimement lié à une volonté de paix. Boris Cyrulnik (8) donne un exemple de sa recherche actuelle qui vise à faire expérimenter à des jeunes que la non-violence est une valeur, en leur donnant l'arme du dialogue en remplacement des comportements agressifs. La violence est ce qui demeure archaïque dans l'homme, venant de la préhistoire où celui-ci devait combattre pour assurer sa survie. Des actes de violence signifient une immaturité, car la personne refuse de reconnaître non seulement que l'autre peut être différent mais qu'il a aussi le droit de l'être. La violence résulte parfois d'une réaction court-circuitée où le sujet n'a pas accès à sa réflexion, il se laisse emporter par une forte émotion. Mais il peut s'agir d'un manque de formation : la reconnaissance du droit d'être différent n'est pas acquise, ce qui déclenche une réactivité primaire: (je pense que) tu m'as agressé et je te le rends.

Le dialogue intervient pour restaurer un climat de confiance avec l'autre, sans oublier qu'il rétablit la confiance en soi-même en s'appuyant sur les qualités humaines. Quand il y a un

affrontement, quel qu'il soit, les personnes restent souvent dans une logique de gagnants-perdants ; c'est alors une régression car elles avaient acquis d'autres moyens de négociation. Si on est confronté à des comportements agressifs, on sera peut-être tenté de réagir par de tels fonctionnements archaïques. Le dialogue peut être refusé d'emblée, par peur de se voir imposer une solution qu'on refuse. Un exemple est le renversement du rapport d'autorité dans l'école française : autrefois un maître pouvait donner des corrections physiques aux élèves. Aujourd'hui les parents portent plainte contre lui si sa main lui échappe. Il serait plus juste de rencontrer le maître pour parler avec lui de ce qui s'est réellement passé ; car dans cette démarche, les parents se situent comme des partenaires et ils attribuent un rôle identique au maître. Un dialogue équitable qui permet à chacun de dire ses insatisfactions et ses exigences dans un contexte de conflit, est une solution de négociation au lieu de l'affrontement.

Les compétences dans le dialogue

Décider de pratiquer un échange dans une situation conflictuelle fait appel à plusieurs compétences. D'abord, la capacité d'identifier ses propres sentiments : son mal-être et ses souffrances, ses doutes, ses peurs, par exemple celle de ne pas pouvoir s'exprimer devant l'autre personne. Après avoir identifié ses sentiments, il est possible de chercher à comprendre ceux des autres et peut-être de l'exprimer dans l'échange, par exemple en disant : « Ce que je vais dire n'a pas le motif de vous critiquer. »

Chacun peut progresser dans sa capacité de dialoguer. Il s'agit d'apprendre à écouter l'autre pour se laisser toucher par ce

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Rôle de l'attachement vécu par l'enfant
Poursuite de son évolution psycho-affective
Abandon de la toute-puissance infantile
Intégration des interdits

Dynamique de l'amitié

Nous reproduisons dans nos relations l'amitié ce que nous avons observé et expérimenté dans nos premières relations. Il y a un partage de valeurs, de comportements, d'attitudes, de sentiments, de projets. Il est caractéristique de l'amitié de se sentir à l'aise par l'ambiance vécue dans une relation : c'est une communication émotionnelle au-delà des mots. Nous nous servons de l'expérience transmise pour qu'une relation affective devienne satisfaisante, stimulante et enrichissante ; nous avons envie d'en profiter davantage par des relations variées.

Il y a au départ un désir de rencontrer l'autre, une attente de vivre une expérience avec lui. Il s'agit de vivre un partage d'humanité. C'est la relation de confiance qui permet de s'ouvrir à l'autre pour le recevoir lui comme il se donne, car, de fait, il se donne en personne. Ceci réclame de se donner en retour, en acceptant de se laisser changer par la rencontre. Lorsque les relations d'amitié sont vécues avec un partage au profond de soi, les deux personnes n'en sortent pas indemnes. Chacun est enrichi par les valeurs profondes communiquées par l'autre, ce qui peut faire dire après une rencontre : « J'en reviens bouleversé, je ne suis plus pareil. » Le fait de partager est très caractéristique de l'amitié, il s'agit de donner et de recevoir, il y

a une réciprocité. Après un tel échange en profondeur, il est possible de se sentir invité à une action nouvelle pour donner davantage corps à cette nouvelle vie.

L'amitié s'exprime avec de la générosité: les personnes n'attendent pas de retour, elles se désapproprient de ce qu'elles donnent. Elles savent qu'elles seront récompensées d'une manière ou d'une autre, d'ailleurs le simple fait d'être heureux de donner est déjà une récompense.

Une amitié transmet le désir de la faire durer, de continuer l'échange à la fois pour bénéficier de la stimulation mais aussi de faire bénéficier l'autre de ce qu'on peut lui apporter, et ce à plus forte raison si la personne est impliquée à plusieurs niveaux d'elle-même. Ainsi les amitiés vécues au profond de soi donnent un sentiment de quelque chose de précieux que l'on voudrait protéger pour qu'il ne s'abîme pas et que l'on ne pourra pas partager avec tout le monde. C'est du domaine réservé, il est important d'en prendre soin.

L'amitié, base d'une relation humaine en construction

L'amitié est la base d'une relation humaine qui se construit. Qui a appris à vivre des relations d'amitié est capable de vivre les autres relations humaines en se servant de cette expérience. Cela ne veut pas dire que toute relation est une relation d'amitié ! Fort de cette expérience, il sera possible de prêter de bonnes intentions à une personne nouvellement rencontrée et de la considérer comme un ami potentiel au lieu de l'aborder avec méfiance. Il s'agit de lui parler avec franchise en lui faisant bon accueil, lui donnant la possibilité de trouver ses marques dans le contexte nouveau pour elle. Elle aura besoin qu'on lui fasse confiance : si elle commet des erreurs, on lui accorde la capacité

d'évoluer.

Il y a des relations qui comportaient au départ ce que l'on peut appeler une verticalité, c'est le cas des relations parents-enfants, et qui peuvent évoluer dans le sens d'une amitié avec une réciprocité dans l'échange et une grande écoute mutuelle – ce peut être le cas des enfants devenus adultes. L'apprentissage de la relation affective passe par une longue période de dépendance à plusieurs niveaux, les enfants s'en libèrent progressivement pour accéder à une relation où ils se vivent libres et autonomes. Les parents peuvent aider dans cette évolution en pratiquant un style participatif dans l'éducation et en reconnaissant les compétences des enfants au fur et à mesure où celles-ci se développent. Les relations familiales entre frères et sœurs et entre cousins peuvent être vécues ainsi. Dans certains cas, une relation de maître à élève où l'élève reçoit une formation de la part de son maître peut évoluer dans le sens d'une réciprocité dans l'échange où l'ancien maître reçoit autant qu'il donne dans la relation, avec la naissance d'un sentiment d'amitié. Une relation entre un supérieur sur le plan hiérarchique avec les membres de son équipe peut être vécue comme une relation de partenariat qui répond aux critères d'une amitié réciproque.

Une relation de couple, quand elle est vécue d'égal à égal, est une relation d'amitié. L'amitié est à l'œuvre dans la sexualité. Un apprivoisement a lieu, où chacun expérimente qu'il se sent bien avec lui (elle), en confiance et en sécurité : il (elle) apprend à approcher l'autre, à l'accueillir comme il est, à le rencontrer dans ses désirs et dans ses besoins. Il perçoit ses aspirations profondes et ses valeurs, il entre en communication avec ce qui est profond en lui, il tient compte de ce qui lui fait mal, il approche ses blessures tout en les respectant, il l'accueille en ses fragilités. Vécue sur cette base, la relation

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

propre désir d'entrer en relation avec lui : déjà à cet âge, il met en œuvre une compétence relationnelle qui se développera davantage s'il reçoit une réponse adaptée.

Le désir est différent des réflexes qui assurent la survie

En tant qu'élaboration du potentiel humain, le désir est différent des réflexes animaux qui équipent un nourrisson dans le but d'assurer sa survie. Dans le manuel de psychologie de David Myers (22) est rapporté qu'à sa naissance, le nouveau-né est capable de retirer sa main pour échapper à la douleur. Si quelqu'un met un vêtement sur sa figure qui gêne sa respiration, il tournera la tête d'un côté et de l'autre et tapera dessus dans le but de le faire tomber. Pour trouver la nourriture il a ce qu'on appelle le réflexe de « fouissement » que l'on observe ainsi: quand quelque chose touche ses lèvres, le bébé ouvre la bouche et se met vigoureusement à fouir, cherchant un mamelon, s'il en trouve un il referme la bouche sur lui et commence à téter, ce qui réclame une séquence coordonnée de mouvements de langue, de déglutition et de respiration. S'il ne trouve pas satisfaction, le bébé affamé peut crier ce qui est le signal pour ses parents de chercher à lui donner de la nourriture pour l'apaiser. Un bébé est capable de voir et de réagir à ce qu'il voit si on approche les objets de ses yeux, par exemple il préfère les visions et les objets qui facilitent la réponse sociale. Il tourne la tête en direction des voix humaines, il fixe plus longuement les dessins d'un visage humain que le schéma des yeux d'un taureau. Il cherche toujours à voir les yeux de sa mère à une distance de 20 à 30 cm qui est d'ailleurs la distance normale quand celle-ci s'occupe de lui. Quelques jours après la naissance, le bébé peut reconnaître l'odeur et la voix de sa mère. Un bébé cherchera toujours l'odeur de sa mère, ce qui a un effet rassurant sur lui ; quand sa mère doit

s'absenter, on peut lui laisser un tee-shirt que sa mère a porté qu'il utilise pour se calmer ou pour pouvoir s'endormir.

Un dynamisme inconscient anime ces réflexes, c'est ainsi que la vie se manifeste. Plusieurs de ses réflexes sont partagés avec les animaux mammifères en particulier. Seulement, comme le dit Michel Fromaget (14), le développement d'un animal suit une voie linéaire selon son potentiel génétique, un petit singe devient un grand singe, un chiot devient un chien, un chaton un chat. Or la nature humaine se transmet dans une relation, l'homme devient ce qu'il contemple, il développe ses qualités humaines en fonction de la manière dont il est élevé par l'observation du comportement des personnes qui constituent son environnement familial. Il met en œuvre son patrimoine génétique en interaction avec les autres, il observe, il parle aux autres, il expérimente ses propres comportements, il les affirme. Ses réflexes automatiques réagissent et communiquent avec l'émergence de son désir d'être humain, progressivement il en prend conscience et il s'exprime en rencontrant les autres. Son désir émerge graduellement: un petit enfant commence à explorer son environnement immédiat à partir du moment où il pourra se déplacer sur le ventre, à quatre pattes puis debout sur ses jambes, il ouvre les placards pour sortir ce qu'il y trouve, il fait couler l'eau des robinets, il enlève les clés des serrures, il porte ce qu'il trouve dans sa bouche pour l'explorer. Son désir d'exploration est tellement fort qu'il se lasse rapidement par la répétition: il veut trouver quelque chose de nouveau, faire d'autres expériences.

Les parents peuvent guider le désir d'exploration en manifestant leur approbation et leur bonheur de voir leur enfant plein de vie. Mais à cet âge commence aussi la nécessité d'y apporter des limites, de canaliser l'expansion de l'enfant pour éviter qu'il se mette en danger, qu'il casse, qu'il inonde la maison en jouant avec de l'eau, qu'il joue avec des allumettes ou

des sources de feu. Tout désir a besoin d'être guidé pour entrer dans une voie appropriée qui aide l'enfant à se structurer, à grandir et à intégrer ce qui n'est pas permis, mais qu'il est possible d'évoluer à l'intérieur de limites bien définies.

Tant que l'homme est vivant, le désir est là

Il est comme une flamme qui brûle et qui illumine la pièce en y apportant le contraste entre la lumière et l'ombre. La racine du désir est très profonde, au-delà de ce qui est perceptible consciemment. Le désir le plus fondamental est certainement celui de vivre, vient ensuite le désir que la vie ait du sens. Viktor Frankl avait dit, en contredisant la théorie de Freud selon laquelle l'homme cherche surtout à être heureux, qu'il est encore plus fondamental pour lui de savoir pourquoi il est heureux, donc de percevoir le sens de chaque pas de son existence, de son action et de ses différentes relations vécues (13). Si une action a du sens pour lui, il est capable de faire beaucoup d'efforts pour en venir à bout. En revanche, il est difficile de toucher le désir dans des périodes de grandes déstabilisations où les personnes doutent beaucoup d'elles, parce qu'elles ont perdu leurs repères habituels.

Une volonté de plus de vie œuvre au cœur du désir. Tout le potentiel d'une personne s'exprime dans son désir et dans sa manière de l'exprimer. Comme le désir montre la poussée vers un plus, celle-ci peut s'exprimer à l'état brut, non formée et non canalisée, comme une volonté, une envie. La personne pourra dire qu'elle a envie d'avancer, de se changer les idées, de voir des choses nouvelles, de rencontrer quelqu'un... Le désir pourra ensuite se matérialiser dans des aspirations d'un côté et des besoins de l'autre.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Une blessure est la résultante de deux facteurs : un facteur externe blessant et un facteur interne de réceptivité propre à la personne ; autrement dit, les mêmes causes ne produisent pas exactement les mêmes effets selon les personnes. Certaines personnes sont plus fragiles que d'autres et seront plus facilement affectées.

Différents facteurs externes sont susceptibles de creuser à terme une blessure chez un enfant. On dit de certaines paroles qu'elles sont « assassines » : si celles-ci expriment un rejet, une condamnation, de la négation, de la moquerie ou le soupçon alors que l'enfant avait donné le meilleur de lui-même, ou encore s'il est accusé de mensonge alors qu'il dit la vérité, il peut ressentir comme si un couteau le perçait. À force d'entendre de telles affirmations, l'enfant finit par croire que ce qu'il entend est vrai et il doute de son ressenti. Il peut être victime de gestes de violence, de mépris, de rejet, d'irrespect du corps. Certaines sanctions seront abusives, en particulier si l'enfant est puni pour des faits qu'il n'a pas commis, ou si le but de la sanction est l'humiliation et l'écrasement de sa personnalité. Parfois il remarque de l'indifférence, du mépris ou de la domination à son égard ; il se sent utilisé, pris pour un objet, ou seulement reconnu quand il obtient de bonnes notes à l'école. Certaines fois, l'ambiance familiale aura été marquée par des conflits, la séparation du couple parental, des insécurités majeures sur le plan matériel, et l'enfant réagit en s'isolant, pour moins souffrir de la situation. Lorsque plusieurs générations vivent ensemble, un enfant peut prendre à son compte un conflit entre sa mère et sa grand-mère (belle-mère de sa mère). Certains événements constituent des blessures, comme le décès d'un membre de la famille, la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, un accident, une maladie grave, un suicide. Le décès d'un parent, d'un grand-parent ou d'un autre membre de la

famille investi affectivement est reconnu comme une cause fréquente de dépression chez l'enfant. Cette dépression peut être cachée durant de nombreuses années, puis apparaître à l'âge adulte à l'occasion d'une rupture de l'équilibre qui avait jusque-là fourni les conditions de sécurité. L'enfant perçoit le comportement non verbal de ses parents : par exemple, sa mère n'avait peut-être pas désiré sa grossesse, et maintenant il est là, et parfois on lui dit qu'il est « l'accident » ; il peut être en compétition avec un frère ou une sœur plus dynamique et vivant(e), avec un enfant malade qui demande un soin particulier. Ou comprendre que sa seule existence rend quelqu'un d'autre malheureux.

Comme facteurs internes, on peut indiquer une sensibilité importante à tout reproche, une difficulté à se défendre et à répondre à de telles paroles, une tendance à ruminer ce qui est entendu, une tendance à l'intériorisation, ce qui signifie que l'enfant se culpabilise davantage. L'enfant a peur d'entendre d'autres reproches du même type, il devient dépendant de la parole de l'autre. Il a une difficulté à mobiliser une ressource personnelle, il n'arrive pas à tourner la page, il ne peut pas se donner d'autres centres d'intérêt, il ne mobilise pas sa créativité. Certaines fois, c'est l'obligation de demeurer dans le contexte où il a été blessé qui entretient le retentissement de la blessure dans son psychisme, s'il manque de relations amicales lui permettant de s'évader.

Une blessure laisse des traces durables

Une blessure ancienne s'imprime dans le vécu personnel de manière durable. Cependant, grâce au système de défense et en raison du développement de mécanismes de compensation, la

souffrance s'atténue et les souvenirs conscients de ce qui s'est passé autrefois disparaissent. Dans le vécu d'aujourd'hui, il y a maintenant un mélange entre des représentations fixées : « Je ne me sens pas aimé... », « Je suis transparent pour les autres... », et des émotions négatives, à savoir la rancune, le ressentiment, le rejet ou la méfiance, associées à un important doute sur ses capacités. Sans une aide appropriée, il est difficile de démêler seul l'amalgame entre le ressenti du moment et les causes anciennes.

Fonctionnements de défense et mécanismes de compensation

Les fonctionnements défensifs seront marqués par plusieurs caractéristiques : si la personne a mal, elle devient irritable, elle attaque, elle se montre rigide dans ses paroles et comportements. Ses réactions seront disproportionnées, c'est-à-dire marquées par l'excès, avec une hyperémotivité qui pourra comporter de l'agressivité mais aussi des réactions de tristesse et d'angoisse ; elles se répètent dans des contextes identiques qui les déclenchent. Un autre type de réactions sera l'inhibition de l'expression de ses émotions : l'individu se sent inexistant, il ne parvient pas à prendre sa place au sein d'un groupe, il se sent inférieur aux autres et il en souffre. En compensation, il développera à l'excès son besoin d'être reconnu : il le revendique dans certaines situations, or ce besoin ne sera jamais satisfait, et il en voudra toujours davantage. Certaines personnes développent un fonctionnement de marginalité, dans un rejet total des conventions, pratiquent des comportements antisociaux avec fugues, vols, agressions sur autrui. Certains trouvent une existence dans un statut de maladie dans la mesure où ils ne peuvent exister pour eux-mêmes; le poids des facteurs

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- Qu'est-ce qui, dans la situation difficile que je vis, me donne le sentiment d'exister ?
- Est-ce que je perçois une aspiration nouvelle qui pourrait devenir un projet ?
- À quelles potentialités profondes, à quels dons puis-je faire appel pour me sortir du sentiment désagréable de manquer ?

Supporter une frustration nécessite de consentir à avoir mal et de ne pas recevoir de satisfaction dans l'immédiat. Certains moyens permettent momentanément d'oublier la douleur : prendre une boisson alcoolisée procure une stimulation et une anxiolyse ; fumer une cigarette est utilisé pour « lutter contre le stress » ; une compulsion alimentaire, par exemple en mangeant une tablette de chocolat, a la même fonction. Au moment où la frustration se réveille, il est utile de pratiquer un discernement rapide pour évaluer le sens et les conséquences si on donne suite à l'envie. Dans le cas contraire, la personne décide de ne pas agir selon l'envie mais de la différer. Différer une envie ou un besoin signifie y renoncer dans l'immédiat – l'envie sera peut-être satisfaite plus tard. Dans ce cas, souvent les envies disparaissent au bout de quelques minutes : c'est une manière de supporter la frustration.

Certains ont beaucoup de difficultés à assumer le manque. Leurs besoins se manifestent avec force en exigeant une satisfaction rapide, voire immédiate : il s'agit de besoins disproportionnés identifiés selon la revendication, la violence dans les propos et l'incapacité à admettre les limites des autres qui ne pourront pas y répondre tel que le besoin est formulé. Certaines fois, de tels besoins se manifestent contre les règles et coutumes et en cas de refus, la personne frustrée agresse celle qui n'y a pas répondu. L'enfance et l'adolescence permettent

normalement d'intégrer le manque et de gérer les réactions agressives en cas de frustration, dans la mesure où les enfants et adolescents sont en contact avec des adultes bienveillants qui les reprennent en parlant avec eux, leur apportant une reconnaissance de ce qu'ils vivent, mais en mettant des limites à leur fonctionnement. Un adolescent éprouve le besoin de se confronter à l'autorité d'un adulte qui est une référence pour lui, il accepte les limites que celui-ci lui impose mais en contrepartie, il obtient sa reconnaissance affective.

Frustration et responsabilité

La capacité de supporter des frustrations est liée à la manière de vivre la responsabilité personnelle. Par exemple, beaucoup de frustrations concernent le domaine affectif : se sentir aimé, reconnu, en sécurité affective... Au lieu de nourrir la rancune envers une personne qui n'a pas répondu à un besoin exprimé, le consentement à assumer la solitude affective permet d'avancer par ses propres moyens en se faisant confiance. Dans un autre exemple, le manque de reconnaissance sera souvent ressenti au début de la vie professionnelle, car le jeune doit prendre des décisions, et il ne pourra pas toujours vérifier leur justesse. Il peut se sentir seul, même « lâché » par son responsable, lequel pense sans doute qu'il est capable, mais ne le dit pas. Il peut arriver qu'une personne recule devant la tâche nouvelle en renonçant à la responsabilité car elle ne se sent pas à la hauteur. D'autres persévèrent en avançant jour après jour, en cherchant ce qui leur permet de prendre confiance.

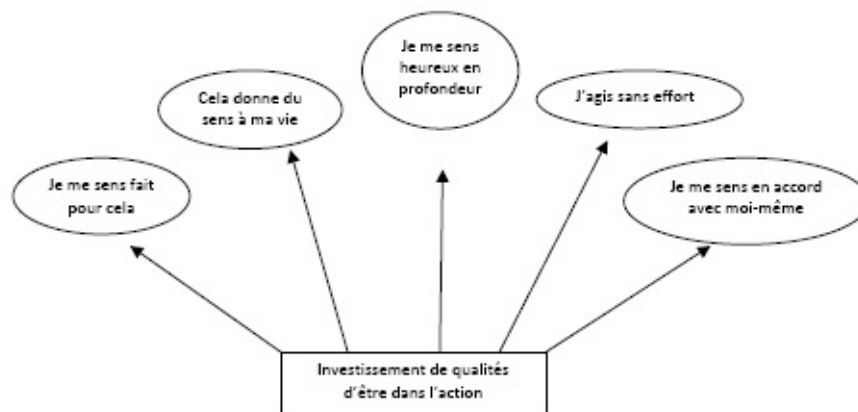
Transformer une blessure en une force

Dans une blessure, ce sont les facteurs internes de réceptivité propres à la personne qui creusent une vulnérabilité particulière. En revanche, pour transformer une blessure en une force, interviennent d'autres facteurs internes qui compensent les premiers en neutralisant leur impact. Ainsi, certains enfants qui subissent une blessure grave comme la perte d'un parent peuvent-ils mettre des mécanismes de compensation en place. Par exemple, ils s'attachent à un autre adulte qui assume une fonction parentale pour eux, ils se servent de leur système de défense en anesthésiant la douleur de la perte. Ces enfants reçoivent de la part de l'autre adulte ce que le parent manquant aurait pu leur donner, c'est-à-dire de l'amour, de la reconnaissance, un dialogue, de la sécurité. Cet adulte a un rôle de personnage d'identification, et il permet à l'enfant de structurer sa personnalité dans le vis-à-vis de la relation humaine. L'enfant se sert de son désir de vivre et de grandir, ce qui constitue une force ; il investit sa vie en se servant de son contexte pour développer son potentiel au fur et à mesure de son avancée dans la vie. Plus tard, ces enfants devront peut-être engager un travail thérapeutique pour aller à la racine de leur blessure, dans la mesure où la douleur de son impact aura été refoulée dans l'inconscient, pour se libérer de sa charge émotionnelle. Un tel travail thérapeutique est une démarche classique, décrite par de nombreux travaux de recherche en psychothérapie: c'est le chemin d'intégration de l'histoire douloureuse. Mais on doit aussi souligner le rôle des tuteurs de résilience, ces personnes qui permettent à l'enfant de se construire et de développer ses dons, ce qui constitue son histoire heureuse. L'intégration de l'ensemble de son histoire, douloureuse et heureuse, dans un travail psychothérapeutique conduit vers un état que Carl Rogers a décrit comme « la personne fonctionnant pleinement »: elle devient consciente de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

de travail ou, de façon plus générale, dans un ensemble. Beaucoup de qualités différentes peuvent être trouvées dans le domaine de l'agir. On peut parfois les rassembler en une phrase qui synthétise l'action dominante : une personne peut se définir comme organisatrice, une autre comme enseignante, une autre comme éducatrice, une autre comme chercheuse, une autre comme créatrice ou artiste, une autre comme veilleuse, une autre comme bâtisseuse, une autre comme appelant les autres, une autre comme soignant ou guérissant les malades. Il s'agit d'exemples non exhaustifs ; et certaines personnes peuvent se reconnaître dans plusieurs actions dominantes.

Schéma 9 : L'agir vécu à partir du meilleur de soi



Troisième domaine : celui de la relation humaine, lorsque celle-ci est vécue comme une ressource profonde. Les humains cherchent naturellement à former des ensembles : il leur est spécifique de ne pas rester isolés mais de chercher la relation avec d'autres et de se regrouper. Le groupe de base est habituellement le couple, puis la famille ; l'aspiration à rencontrer une autre personne pour partager sa vie trouve son

origine dans la cellule familiale, et c'est dans ce contexte que sera fait le premier apprentissage des règles de la vie en commun. D'autres groupes se forment autour d'intérêts partagés – militer pour une cause commune, échanger autour de valeurs, comme l'amitié, la pratique d'un sport, un voyage fait en commun ou l'organisation d'une fête. Il est important de prendre conscience des valeurs vécues quand plusieurs personnes travaillent dans une mission commune, telle une équipe de travail ou, de façon plus large, dans une entreprise. Dans beaucoup de formations au management d'entreprise, l'attention est attirée sur les valeurs partagées, dans la mesure où celles-ci permettent de cimenter les relations des uns avec les autres. Des comités de culture de l'entreprise peuvent être mis en place, leur rôle est d'aider les salariés à se sentir appartenir à un ensemble, d'y prendre leur place et de s'y sentir bien. Dans les hôpitaux où différentes unités fonctionnelles sont regroupées en pôle, ce peut être le rôle d'un conseil de pôle. On peut citer des initiatives d'éditer une gazette de l'entreprise, d'organiser des actions transversales ou d'inviter à des réflexions communes : il s'agit de formations dans l'entreprise à l'initiative des salariés ou d'une réflexion à partir de cas concrets, par exemple dans un comité d'éthique.

Parmi les qualités d'être, il y a la capacité d'accueillir l'autre tel qu'il est, de voir ce qu'il porte en son cœur et de le lui refléter. La prise de conscience de connivences au sujet des caractéristiques profondes entre plusieurs personnes permet des regroupements autour de valeurs partagées. À partir de leurs centres d'intérêt, elles s'engagent pour des causes communes, parce qu'elles sont persuadées de la justesse de ces causes. Les rencontres les font vivre de l'intérieur en apportant de la nourriture à leur engagement.

D'autres qualités d'être s'expriment non pas dans une

ressemblance mais par une différence, ce qui permet de construire des complémentarités avec les autres. L'action de l'un sera renforcée par celle de l'autre : ma propre action devient ainsi plus performante, et je complète son action par la mienne. À deux ou trois, nous devenons une unité d'action ; quand les autres perçoivent l'action spécifique de l'un, ils y associent l'autre, car les deux ne peuvent être dissociés. De telles unités peuvent se constituer dans une équipe de travail à la condition de réfléchir ensemble sur le sens de la tâche à accomplir, de se refléter mutuellement les qualités d'être et de chercher à mettre celles de l'autre en valeur tout en développant les siennes propres, mais sans vouloir tout attirer à soi-même. Les personnes qui travaillent dans une telle équipe savent que leur mérite est le fruit de la cohésion de l'ensemble.

Certaines qualités d'être sont transcendantes

Elles sont perçues comme venant de plus loin que soi, plus grand que soi, ne pouvant s'expliquer que par une force qui serait propre à soi. Cette notion est décrite depuis l'Antiquité dans la dimension tridimensionnelle de l'être humain, exprimée par Platon et Aristote qui décrivent une partie immatérielle de l'être humain, tourné vers un audelà de soi-même. Ainsi certaines qualités d'être sont-elles ressenties comme dépassant l'existence humaine; pour certains, ce sera l'amour, la responsabilité, l'investissement dans une vocation qui devient une mission, la ténacité, la persévérance dans l'épreuve, la liberté profonde. La vie peut être ressentie comme quelque chose de grand, qui ne nous appartient pas ; on peut ressentir un goût de s'émerveiller devant elle et de la contempler, une volonté de goûter sa saveur, un désir de la transmettre telle qu'elle a été

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

motivation est dégagée. L'évaluation de tous les différents éléments dans leur importance relative fait sortir l'élément clé, celui qui permet de prendre la décision et de passer à l'action. L'émergence de la motivation peut être ressentie à toutes ces différentes étapes : par l'émergence d'un élément non encore observé auparavant, par l'évaluation des différents éléments, par la prise d'une décision qui permet de sortir du flou, par l'engagement dans l'action.

Apport théorique 1

La motivation est étudiée depuis la fin du XIX^e siècle (22). En raison de la théorie de l'évolution de Charles Darwin, les motivations étaient d'abord comprises comme des instincts. Par exemple, si quelqu'un se critiquait lui-même, on disait que cela était dû à son « instinct d'auto-dépréciation ». S'il se vantait, c'était à cause de son « instinct d'auto-affirmation ». Aujourd'hui, cette théorie des instincts n'est plus appliquée à l'homme. Or il existe des instincts chez des animaux qui ont des comportements programmés en fonction de leur patrimoine héréditaire. Par exemple, les instincts sont programmés par empreintes – telles décrites par Konrad Lorenz chez les oisillons. Les animaux ont un comportement linéaire et prévisible, alors que l'homme est capable de dominer ses instincts grâce à sa capacité à réfléchir sur lui-même.

Trois éléments ont été pris en compte dans l'émergence des motivations. Les humains agissent souvent en réponse à un **besoin** : ainsi un besoin physiologique suscite un état d'éveil psychologique qui conduit l'organisme à réguler le besoin, par exemple en prenant de la nourriture et en cherchant à boire. Quand un besoin physiologique émerge, il se développe conjointement une motivation psychologique qui

permet de prendre les décisions nécessaires pour se donner satisfaction. Cependant, plutôt que de réduire un besoin physiologique ou de diminuer une tension, certains comportements motivés augmentent l'**excitation**. Par exemple, la motivation pour l'exploration entraîne un enfant de 9 mois à fouiner dans tous les coins accessibles de la maison ; elle pousse également le scientifique qui veut fournir un résultat parfait de ses travaux. Elle a conduit des voyageurs qui se sont aventurés les premiers sur des hautes montagnes, au Pole Nord ou au Pole Sud, dans les océans et dans des régions inexplorées. Puis les êtres humains sont aussi attirés par des **incitations** qui sont des stimuli positifs ou négatifs: ceux-ci peuvent attirer ou répugner. De tels stimuli peuvent être internes, à savoir une pensée, une image intérieure ou un fantasme, c'est-à-dire la matérialisation d'un désir. Ils peuvent être externes : ainsi, une image observée à la télévision ou la suggestion de quelqu'un d'autre peuvent déclencher un comportement. On peut ajouter l'influence des apprentissages : tout ce que quelqu'un aura appris va influencer ses motivations. Selon des expériences antérieures : l'arôme de cacahuètes fraîchement grillées, des morceaux de chocolat disposés sur une table, la vue de quelqu'un qui est trouvé séduisant ou la menace d'une réprimande peuvent motiver le comportement.

Différents types de motivations

Obtenir un plaisir

Une grande variété de motivations est susceptible de dynamiser un domaine particulier, en fonction de l'histoire et de l'expérience du sujet. L'obtention d'un plaisir va déclencher la motivation pour réunir les conditions qui permettent de se faire plaisir. Ainsi, en fin de journée, regarder un film à la télévision

apporte une détente et un sentiment d'évasion; la même sensation peut être trouvée en lisant un livre, en écoutant de la musique ou en passant du temps avec des amis. Le week-end peut être consacré à se faire plaisir par un achat, une sortie en famille, en faisant du sport, en travaillant dans son jardin...

Éviter un déplaisir

L'évitement d'un déplaisir déclenche un autre type de motivation. Par exemple, la peur du gendarme a la fonction de faire respecter le code de la route : depuis la mise en place de détecteurs automatiques de vitesse, les conducteurs sont fortement incités à respecter la vitesse autorisée. La peur de subir une réprimande par rapport à l'exercice de sa profession fait respecter les règles chez les travailleurs. L'intégration des matières enseignées demande beaucoup d'efforts chez toute personne en formation : en conséquence, les contrôles de connaissances sont source d'anxiété et de tension. C'est le même cas chez des personnes qui subissent une inspection par une autorité supérieure qui vérifie l'état de la qualité du travail, des connaissances ou de la pédagogie (chez les enseignants). Le désir de réussir l'examen est ici en équilibre avec la peur de l'échec, ce qui déclenche la motivation à se donner tous les moyens pour réussir.

L'articulation du couple plaisir/déplaisir

Beaucoup de motivations s'articulent autour du couple plaisir/ déplaisir : le fait de vouloir éviter un déplaisir peut être contredit par celui de vouloir éviter un autre déplaisir, et il ne

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

discernement de la meilleure façon de faire par une mise à plat de tous les éléments qui la composent, pour en extraire l'élément principal, peut être nécessaire.

Certaines personnes sont fortement marquées par le besoin de comprendre : ils ont un goût pour l'acquisition de nouvelles connaissances, ils ont mis leur intelligence au service de leur domaine de compétence, ils peuvent en devenir des experts reconnus par les autres qui leur demandent des services. Ils vont jusqu'au bout dans les tâches qui leur sont confiées pour donner un produit fini du mieux possible. Ils se servent de différentes motivations à partir de la mise en application de leur intelligence.

Le besoin de décider

Le besoin de décider est lié au sentiment d'exister. Les humains n'aiment pas qu'une conduite leur soit dictée, qu'une décision leur soit imposée sans discussion. Décider est associé à la sensation d'être libre et respecté dans la conduite de sa vie. Un autre besoin associé à celui-ci est que l'on demande un avis avant de décider quelque chose qui touche au domaine de l'autre. L'absence de communication est toujours très mal acceptée. Il arrive qu'une décision soit difficile à prendre dans la mesure où elle demande un renoncement à un état antérieur ou à des avantages. Ce peut être le cas d'un déménagement en raison d'une mutation professionnelle ; le conjoint peut être confronté au choix de suivre la personne qui est mutée et de quitter son propre travail, ou d'accepter une séparation temporaire et de se retrouver seulement le week-end.

Certaines décisions demandent de subir des examens douloureux en fonction de certains traitements prescrits par des

médecins ou des chirurgiens. Si la personne y consent librement, il y a des chances qu'elle ait surmonté ses résistances intérieures, elle est « prête » ; d'ailleurs le consentement met dans une attitude intérieure de participation qui facilite un résultat satisfaisant.

Certaines personnes sont très marquées par leur besoin de prendre toutes les décisions qui les concernent de près ou de loin. Leur besoin de ressentir leur liberté et de l'exercer est prédominant. Ce besoin s'associe parfois d'une grande générosité : dans ce cas, les personnes ont besoin de prendre d'autres en charge et de les conseiller, elles n'hésitent pas à investir de l'argent pour eux ou à leur ouvrir leur maison en les hébergeant. Le fait de s'occuper des autres les motive dans la mesure où du sens est apporté à leur vie.

Le besoin d'agir

Une fois la situation comprise, intégrée et ayant cerné ce qui doit être fait, il sera nécessaire de passer aux actes. Souvent, les personnes ne sont pas conscientes des trois temps différents ; la décision et l'action se confondent. D'ailleurs, agir peut être vécu comme une habitude qui se perpétue sans se poser de questions.

Certaines personnes se définissent comme des « manuels », elles doivent s'occuper physiquement, en faisant des choses concrètes : bricoler dans sa maison ou chez les autres, en rendant différents services. Certains préfèrent que quelqu'un d'autre leur définisse ce qu'il doit faire. D'autres, en revanche, aiment entreprendre des initiatives en faisant des plans ou des prospections, et souvent ils aiment diriger dans une tâche qui doit être exécutée à plusieurs.

Le besoin d'agir stimule les motivations, il est associé à un

effort physique ou intellectuel qui nécessite de la persévérance et de l'endurance. L'anticipation de la réussite finale constitue une autre motivation comme celle de mener l'action jusqu'au bout.

Certaines personnes sont fortement marquées par le besoin d'agir : elles se définissent comme des hommes ou des femmes d'action, elles n'hésitent pas à travailler beaucoup en faisant des heures supplémentaires et en négligeant parfois la nécessité de repos. Ces personnes sont volontaires ; certaines sont davantage réfléchies, c'est-à-dire que l'analyse précède la décision et la mise en œuvre, d'autres sont davantage impulsives, elles n'hésitent pas à brûler les étapes.

Motivations et fonctionnements cognitifs

Trois besoins

Les trois besoins : comprendre, décider et agir font partie des fonctions cognitives vécues consciemment dans la tête. Ils peuvent se déclencher de façon logique: l'analyse précède la décision, laquelle ouvre la voie pour la mise en œuvre. De cette manière, ils stimulent les motivations au même niveau : celle d'obtenir un résultat grâce à la réflexion, celle de ressentir le bonheur d'être libre et de voir que ce qui est décidé fonctionne, puis celle de se sentir vivant et capable d'agir de manière efficace. Cependant, ce processus où l'un des besoins déclenche l'autre peut être bloqué. Dans ce cas, il est important de regarder à quel endroit se trouve l'erreur :

- Y a-t-il un élément insuffisamment pris en compte ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

est empêchée à son origine même.

– Les personnes atteintes de phobies cherchent à bénéficier de l'aide de quelqu'un d'autre pour faire les courses à leur place, dans la mesure où elles redoutent de sortir dans la rue. Certains n'ont jamais pris un moyen de transport en commun, ils ne sont jamais allés au cinéma car ils ont peur de se sentir enfermés dans un espace confiné. Ils décideront de faire des exercices de déconditionnement de leurs peurs avec un psychothérapeute seulement s'ils comprennent l'intérêt et la nécessité d'acquérir d'autres compétences qui les libèrent de la dépendance malade aux autres.

L'ambivalence de plusieurs besoins

C'est un autre frein à la mobilisation des motivations. Ambivalent veut dire qu'il y a coexistence de deux besoins ; tantôt l'un devient prioritaire, tantôt l'autre, et parfois les deux sont ressentis au même moment, d'où conflit. Par exemple, quand il s'agit de faire certaines corvées dans une maison, il est nécessaire de dépasser la résistance à l'action : il peut être plus tentant de regarder la télévision, de faire un jeu électronique, de discuter avec un ami, de ne rien faire du tout... La décision de commencer la corvée pourra être prise, au détriment des autres besoins, si la personne se persuade qu'elle se sentira mieux une fois la corvée faite, puis en passant à l'action, elle pourra constater qu'elle apprécie le fait d'être active, ce qui est une motivation supplémentaire à continuer l'action pour la terminer.

Ne pas trouver une aspiration

Parfois manquent les aspirations. Les personnes ont de la difficulté à se projeter dans l'avenir, elles gèrent leur quotidien, elles font ce qui est le plus urgent pour elles. Elles ne parviennent pas à anticiper ce que serait leur vie si... Elles ne rejoignent pas leur désir : elles répondent seulement aux sollicitations des autres, elles subissent leur vie, elles ne la prennent pas en main. Dans ce cas, elles ont souvent eu des déceptions importantes, en particulier quand elles ont cru en un projet qui ne s'est pas réalisé ou qui leur a été enlevé. Ne plus vouloir rejoindre une aspiration est une manière de se protéger contre une nouvelle déception. Souvent par exemple, les personnes qui ont eu de graves déceptions dans le domaine de l'amour – elles ont subi une rupture, leur divorce est prononcé, elles ont été l'objet de violences sexuelles – ne cherchent pas à commencer une nouvelle relation affective. Quand on leur pose la question, elles répondent qu'elles ne souhaitent pas une nouvelle vie en couple dans la mesure où elles ont beaucoup souffert dans la relation qui vient de se terminer. Ou elles préfèrent que chacun garde son appartement si une relation amicale commence ; elles conservent une distance en se protégeant de l'implication dans la relation.

Le piège des peurs

Différentes peurs peuvent constituer des freins importants. Parfois une motivation est entrevue, mais une peur empêche de la prendre en compte, de se laisser habiter par elle, de décider de la suite et de passer à l'action. La peur de la nouveauté peut confiner dans les habitudes qui seront pratiquées sans se poser de questions. Une difficulté de se questionner sur ses pratiques en raison d'un manque de mobilité intellectuelle peut être à

l'origine de comportements figés. Les personnes s'ennuient mais elles ne veulent pas se confronter à leur peur. D'autres peurs interviennent quand quelqu'un a remarqué un dysfonctionnement chez un autre, et qu'il n'ose pas lui en parler ; ce sera la peur de sa réaction : agressive, humiliante, jusqu'à la rupture. Il peut être difficile de parler d'un excès de consommation d'alcool constaté chez une personne : son entourage craignant d'aborder le problème, celle-ci refusera d'autant plus de le reconnaître, renforçant le déni par un évitement. La peur a tendance à provoquer différents comportements d'évitement; pour rejoindre la motivation, il est nécessaire de se sentir impliqué dans le problème et de vouloir s'y engager pour contribuer à sa résolution.

Différents domaines interagissent dans les motivations

L'étude des motivations montre l'interaction entre différents domaines. L'évolution des théories de la motivation a mis en évidence la complexité du sujet dans la mesure où, chez l'homme, la motivation se situe aux confins de l'inconscient et du conscient. En suivant les études neurobiologiques, on voit que la motivation prend son origine dans les structures appartenant au paléencephalon : l'homme partage ces fonctions avec les mammifères mais, grâce au raisonnement et au jugement, il a la capacité de dominer de telles impulsions, de les différer ou de transformer l'impulsion vers une autre cible. Ainsi, après son sevrage et en travaillant sur lui, un malade alcoolo-dépendant peut transformer l'envie de consommer l'alcool dans une action faite avec d'autres personnes, en pratiquant une activité physique ou en parlant à quelqu'un. Alors que s'il n'est pas sevré, il subit les mécanismes de la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

est droit et beau, elle qui dans le visible a engendré la lumière et le seigneur de la lumière, elle qui dans l'intelligible, étant elle-même souveraine, procure vérité et intellect ; et que c'est elle que doit voir celui qui désire agir de manière sensée, soit dans sa vie privée, soit dans la vie publique. (...)

– Alors (...) ne t'étonne pas que ceux qui sont allés là-bas ne consentent pas à s'adonner aux affaires des hommes, mais que leurs âmes n'éprouvent toujours d'attraction que pour ce qui est en haut. Qu'il en soit ainsi n'est sans doute rien que de naturel, si vraiment là aussi les choses se passent conformément à l'image que nous venons d'esquisser. (...)

– Mais justement, quelqu'un de réfléchi, dis-je, se souviendrait qu'il y a deux sortes de troubles des yeux, et qu'ils se produisent suivant deux causes : lorsque les yeux passent de la lumière à l'obscurité, et de l'obscurité à la lumière. Prenant en considération que les mêmes transformations se produisent pour l'âme, chaque fois qu'il verrait une âme troublée et rendue impuissante à distinguer quelque chose, il ne rirait pas de manière stupide, mais il examinerait si, venant d'une vie plus lumineuse, c'est par manque d'habitude qu'elle se trouve dans l'obscurité, ou si, passant d'une ignorance considérable à un état plus lumineux, elle a été frappée d'éblouissement par l'éclat supérieur de la lumière. Pour lui, dès lors, la première serait remplie de bonheur par cette expérience et par cette vie, tandis que l'autre serait à plaindre, et dans le cas où il éprouverait le désir de se moquer de cette dernière, son rire serait moins ridicule que s'il prenait pour cible l'âme qui vient d'en haut, de la lumière. (...)

– Il faut donc, dis-je, si cela est vrai, que nous en venions à la position suivante sur ces questions : l'éducation n'est pas telle que la présentent certains de ceux qui s'en font les hérauts. Ils affirment, n'est-ce pas, que la connaissance n'est pas dans

l'âme et qu'eux l'y introduisent, comme s'ils introduisaient la vision dans des yeux aveugles. (...)

– Mais notre discussion de maintenant, dis-je, montre précisément que cette puissance réside dans l'âme de chacun, ainsi que l'instrument grâce auquel chacun peut apprendre : comme si un œil se trouvait incapable de se détourner de l'obscurité pour se diriger vers la lumière autrement qu'en retournant l'ensemble du corps, de la même manière c'est avec l'ensemble de l'âme qu'il faut retourner cet instrument hors de ce qui est soumis au devenir, jusqu'à ce qu'elle devienne capable de s'établir dans la contemplation de ce qui est et de ce qui, dans ce qui est, est le plus lumineux. Or cela, c'est ce que nous affirmons être le bien, n'est-ce pas ? » (27).

Je voudrais donner un commentaire de cette allégorie, sous l'angle de l'apprentissage de la connaissance de soi. Socrate, Platon puis Aristote sont des représentants d'une philosophie morale qui partage le bien du mal et qui invite l'homme à se tourner vers le bien. Platon est identifié comme un idéaliste, Aristote comme un réaliste et la pensée de Socrate a beaucoup d'éléments du scepticisme. Une hiérarchie entre différents domaines de l'homme est enseignée, ce qui débouche sur une hiérarchie des fonctionnements humains: pour Platon, ce qui est intelligible, à savoir différent du corps dans lequel repose le sensible, est supérieur au sensible. Le domaine intelligible peut être perçu par intuition d'un côté et par raisonnement de l'autre côté, ce domaine s'étend à un au-delà de ce qui est physique et concret, tout en faisant partie de ce qui constitue l'homme : il est de sa responsabilité de chercher à le découvrir.

À l'exemple de l'allégorie de la caverne, quelqu'un qui est maintenu dans un environnement de privation physique et sensorielle considère que ce qu'il perçoit est « vrai », il vit dans

un monde restreint et il doit s'habituer à composer avec ces limites du mieux qu'il peut. Si l'un d'entre eux sort de cette privation pour aller dans un autre environnement sensoriel, il rencontre d'abord de la difficulté d'adaptation avant de pouvoir appréhender la nouvelle réalité, puis il s'émerveille devant ce qu'il voit : il découvre la réalité des choses et il comprend qu'il n'avait vu jusque-là que leurs ombres. S'il retourne ensuite où les autres sont enchaînés et privés de lumière, il doit s'habituer de nouveau non seulement à vivre lui-même dans cet environnement, mais aussi à cohabiter avec les autres qui n'ont pas connu l'expérience par laquelle il vient de passer. Il a fréquenté des choses réelles, alors que ses compagnons d'infortune n'en perçoivent que des ombres, ils ne peuvent pas admettre que ce qu'il a vu est réel, ils le traitent de menteur et pire, le perçoivent comme une menace à leur vie bien ritualisée.

Cette allégorie décrit en effet différents niveaux. Le contraste entre les ombres et la lumière est décrit comme un phénomène extérieur ; or Platon parle du réel intérieur qui comporte des ombres et lumières, chacun a en lui-même des points forts et faibles. Les ombres, ce sont des habitudes ou pratiques routinières que l'on ne questionne pas, dénuées de sens. Vivre dans l'ombre procure une sensation d'ennui, d'agacement, de colère ou de révolte. Cependant, la perpétuation d'habitudes a aussi un autre aspect car elle rassure, conforte et en tant que rituel, permet de lutter contre la peur de mourir : les personnes qui vivent dans l'ombre n'ont pas souvent envie d'en sortir. De l'autre côté, quelqu'un qui a goûté à un domaine nouveau qui lui ouvre une possibilité de progresser personnellement en liberté et qui touche à la joie, à l'émerveillement et au bonheur a maintenant envie d'y retourner pour s'y abreuver, pour s'y enrichir et pour se remplir d'une vie nouvelle. Il cherchera aussi à convaincre d'autres personnes à

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

bien", qui est constitutive de l'homme, et le "penchant au mal", qui se manifeste comme une constitution acquise. Dès lors, on peut dire que le mal est radical, mais parce qu'on ne met jamais la main sur son commencement. Il est toujours déjà présent, et on en observe seulement des manifestations. Une grande découverte du XX^e siècle à ce sujet, c'est que la culture ne met pas à l'abri de la barbarie » (32). Dans son affirmation que la bonté est plus forte que le mal, Ricœur est marqué par sa foi chrétienne, souvent exprimée, dont voici une citation rapportée par Frère Roger de Taizé : « La bonté est plus profonde que le mal le plus profond. Aussi radical que soit le mal, il n'est pas aussi profond que la bonté » (11).

D'autres philosophes ne se situent pas dans le courant phénoménologique mais ils gardent l'analyse méthodique du réel dans leur approche des grandes questions qui émeuvent l'homme, à savoir l'amour, la beauté, la vie, la liberté, l'existence, le bonheur, la vérité.

Josef Pieper (1904-1997) perçoit l'amour humain comme un donné de Dieu, un reflet qui a été confié par celui qui a appelé l'homme à l'existence et qui aime à son tour. Aimer quelqu'un est intimement lié au désir que l'autre existe et qu'il y ait relation avec lui, dans un mouvement continu : « Parce que l'homme a été appelé à l'existence par l'absolue puissance créatrice de Dieu, il demeure, probablement même malgré lui-même, ce qu'il est selon la création : un soi personnel et un Quelqu'un. Et c'est ce quelqu'un, l'homme lui-même lequel dit inspiré par l'amour, se tournant vers un autre : c'est bien que tu existes ! Si quelque part et quelquefois, l'homme est surtout dans l'acte où il se tourne vers l'autre en lui donnant son affection aimante, il n'est pas "canal" ou "tuyau" mais véritablement sujet et personne. Et aussi dans l'"amour surnaturel", qu'il s'appelle *agape* ou *caritas*, et même s'il puise

sa force dans la grâce de Dieu, même là, nous les aimants sommes nous-mêmes » (25). D'un côté, l'amour fait exister en ce sens où la personne se sent elle-même, de l'autre, il l'appelle à un dépassement de limites : la personne qui aime se surprend d'elle-même, et dans l'amour elle est résolument tournée vers l'autre. Saint Augustin, cité par Pieper, disait déjà : « Le je qui aime veut, avant tout, l'existence du tu. » Pieper souligne que le fait d'aimer nous rend heureux, la joie est intimement liée à ce processus, ce qui fait que quelqu'un qui éprouve la joie d'aimer cherche à demeurer dans cette sensation et veut trouver d'autres occasions d'aimer qui sont pour lui des éléments de son bonheur. Et il est fondamental pour l'homme de s'ouvrir aux autres avec bienveillance et compassion, leur prêtant de bonnes intentions, cherchant à les comprendre en étant indulgent à leur égard, bref : de les aimer.

Dans une autre œuvre fondamentale, Josef Pieper développe les quatre vertus cardinales, initialement décrites dans le *Symposium* de Platon : prudence, justice, courage, tempérance, et reprises par saint Thomas d'Aquin. En décrivant la prudence, Pieper apporte des éclairages concernant un discernement qui s'articule autour de ce qui est bon pour la personne en la faisant progresser. En vivant ces quatre vertus, l'homme peut développer la fine pointe de son savoir être, et tout commence par la prudence, à l'œuvre dans l'analyse du réel pour pouvoir agir de manière juste : « Uniquement quelqu'un qui est prudent, peut être juste, courageux et avoir la maîtrise de lui » (26). Pour Pieper, cette phrase exprime la métaphysique chrétienne et occidentale où l'homme commence d'abord par exister, ensuite il reconnaît la vérité avant de passer à l'action en traduisant en un acte bon ce qu'il comprend. Thomas d'Aquin, cité par Pieper, écrivait : « L'être humain accède à une intelligence parfaite dans la mesure où il reconnaît la vérité, et cette reconnaissance de la

vérité va former et déterminer son vouloir et agir. » Pieper revient plusieurs fois sur la « conscience originelle » qui est, pour lui, la conscience de la finitude de l'homme et l'existence de Dieu transcendant et immanent : « Grâce à la prudence, la personne trouve comment atteindre les buts naturels et surnaturels. L'unité vivante entre la conscience originelle et la prudence est ce que nous appelons la conscience morale. (...) La prudence se forme avec une attitude intérieure de la docilité : la personne sait, intuitivement, qu'elle ne peut pas tout comprendre par elle-même, elle a besoin de se laisser guider : se laisser guider par la force de son être, par le bon qui vient des rencontres interpersonnelles, par les interpellations venant des autres et qui réveillent un aspect essentiel de soi. C'est la capacité de reconnaître l'autorité de quelqu'un ou un apport nouveau permettant un pas de croissance » (26).

Pieper insiste sur la nécessaire formation des vertus, de la prudence en particulier à qui il attribue une capacité d'engendrer les autres vertus et ainsi, de former une personne libre et responsable : la prudence est ici « la capacité d'apprécier la situation concrète et l'action concrète de manière objective, comme aussi la capacité à transformer la perception de la réalité en une décision concrète. (...) Le premier talent fondamental est non seulement l'essence même de la responsabilité adulte mais aussi, en ce sens, l'essence de la liberté morale ». « Mon discernement ne devient pas intelligent par son contenu parce que je veux faire le bien mais parce que je reconnais vraiment la situation concrète de l'agir concret et parce que je l'apprécie par juste mesure ; ce n'est pas l'intention bienveillante qui est la mesure de la décision intelligente mais la juste reconnaissance de la réalité » (26). Pour Pieper, il y a un lien entre la connaissance et le vouloir : la reconnaissance de ce qui est réel permet son acceptation, et c'est ici que la personne s'engage en

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

IV. LE MOTEUR EN MOI

S'intéresser aux manifestations de la vie intérieure

Appliquer ce qui aura été perçu

Prendre soin

Les écueils

La dynamique entre le désir, les aspirations, les besoins, les carences

Le désir

Les aspirations

Les besoins

Les carences

Fonctionnements de défense et mécanismes de compensation

Développer la résilience

Le développement de la résilience chez l'enfant

La résilience est requise dans toute rupture d'équilibre

Faire appel à la résilience

Vivre la résilience au cours de la vieillesse

Mobiliser ses ressources

Se ressourcer par soi-même

Trois grandes ressources : la foi, l'espérance, l'amour

L'amour dans la relation de couple

La place des motivations

La motivation au service de la vie

Différents types de motivation

Développer une stratégie de la motivation

Motivations et fonctionnements cognitifs

Freins à la mobilisation des motivations

Différents domaines interagissent dans les motivations

Conclusion :Le meilleur de l'homme se découvre en entrant dans une fidélité à soi-même

Annexe : Regards philosophiques sur le positif dans l'homme

Bibliographie

Index des schémas

Index des encadrés

Remerciements

Merci à ma femme Roselyne, avec laquelle je partage cette foi en le meilleur de chacun ;

Merci à ma fille Marie et à Nadia Liechti, fidèle collaboratrice et amie, qui ont lu la première mouture ;

Merci à Didier Gonneaud, mon ami prêtre, professeur de philo-sophie, qui a vérifié le chapitre philosophique ;

Merci à Élise et François Maurice, nos amis, pour la lecture de correction ;

Merci à Sabine Larivé pour la confiance qu'elle m'a fait en publiant ce livre chez Desclée de Brouwer ;

Merci à toutes les personnes à qui j'ai procuré des soins et aux membres des équipes soigantes, qui ne m'ont jamais quitté pendant la rédaction.

Achévé d'imprimer sur les presses
de l'imprimerie
en février 2014

N° d'imprimeur : XXXXX
Dépôt légal : mars 2014

Imprimé en France



Composition et mise en pages réalisées par
Compo – Perpignan
596/2014