

NOTE D'OBSERVATIONS

Une Note d'observations est destinée à servir de support pédagogique dans les sessions PRH. Elle est fondée sur de nombreuses années d'observations. Sa distribution est précédée d'un travail personnel d'autodécouverte des réalités qu'elle décrit. Elle devient une grille de lecture du vécu utile aux personnes pour mieux saisir leur propre expérience. Ceux et celles qui désirent avoir une vision plus ample des fondements anthropologiques et psychologiques de la formation PRH, peuvent se référer à l'ouvrage intitulé : *La personne et sa croissance*, publié par PRH-International. Plus qu'un enseignement à recevoir, la formation PRH est, avant tout, une expérience à vivre et un travail actif sur soi-même avec la pédagogie PRH.

ASPIRATIONS ET BESOINS : CLÉ DE COMPRÉHENSION DE LA VIE RELATIONNELLE

INTRODUCTION

1. **Le sous-sol : Le passé**
2. **Premier niveau : Les réalités dans l'aujourd'hui**
3. **Deuxième niveau : les mouvements intérieurs**
4. **Troisième niveau : Le vécu intérieur global**
5. **Quatrième niveau : Les actes**

CONCLUSION

INTRODUCTION

La personne est un être habité d'aspirations et de besoins.

Nous avons classé ces aspirations et ces besoins en trois catégories. Ce classement est soutenu par le souci de comprendre les mécanismes de croissance de la personnalité, afin de mieux nous comprendre nous-mêmes et afin de voir plus clair dans les difficultés relationnelles que nous vivons. Cette compréhension permettra aussi d'être plus aidant.e.s dans l'accompagnement de croissance des personnes, ne serait-ce que des enfants, des jeunes et de nos proches.

Pour faciliter la lecture de cette note d'observations, nous en avons récapitulé l'essentiel, dans un schéma figurant à la dernière page.

1. LE SOUS-SOL : LE PASSÉ

La manière dont nous vivons aujourd'hui nos aspirations et nos besoins s'enracine dans notre passé.

- L'enfant, avec ses potentialités, ses besoins et ses limites.

L'enfant qui apparaît sur terre est un faisceau de potentialités qui aspirent à s'actualiser. Pour cela, il a des besoins. Cet enfant a aussi ses limites.

Il a des limites physiques :

- s'il est garçon, il n'est pas fille ;
- elle.il a une santé plus ou moins bonne ;
- elle.il peut avoir des infirmités, etc.

Elle.il a des limites psychologiques :

- elle.il est plus ou moins intelligent.e ;
- elle.il a un sens artistique plus ou moins développé, etc.

- L'influence d'un milieu vitalisant.

Si elle.il rencontre un milieu vitalisant qui sait le voir en ses potentialités, en ses limites, et qui répond à ses besoins essentiels, qui l'accueille et qui l'aime tel.le qu'elle.il est, qui l'encourage à être elle.lui-même, sa croissance va se développer normalement.

- L'influence d'un milieu néfaste.

Si elle.il rencontre un milieu néfaste qui ne la.le voit pas au meilleur d'elle.de lui et/ou qui ne l'accepte pas dans ses limites, qui ne l'aime pas pour elle.lui, tel.le qu'elle.il est,

qui ne répond pas à ses besoins essentiels et qui ne la le stimule pas à être, sa croissance va être entravée, des poches de souffrance vont s'installer.

Note : Il faudrait parler de milieux vitalisants et de milieux néfastes au pluriel, car l'enfant baigne dans plusieurs milieux. Dans sa famille même, elle il peut vivre des relations vitalisantes et des relations néfastes selon les personnes et selon les moments.

- Genèse d'un passé douloureux.

Si l'enfant est meurtri.e en son essentiel par des relations ou des milieux néfastes :

- Les potentialités qui aspiraient à s'actualiser s'étiolent, faute d'un milieu accueillant et encourageant. On parlera alors de blessure de non-existence, blessure plus ou moins grave selon l'importance de ce qui n'a pas été accueilli.e et selon le nombre de potentialités touchées par ce non-accueil.
- S'installent alors, dans la sensibilité profonde, des poches de souffrances que les réflexes de survie de la personne refoulent.
- Mais ces souffrances même refoulées ne restent pas inactives. Il en résultera des manques qui appelleront toujours à être comblés, sauf si la personne arrive à guérir de ce passé douloureux.

Notons en terminant quelques distinctions.

- Un manque est ressenti comme quelque chose à combler. Il est le résultat d'une blessure, même si on ne s'en souvient plus.
- Une limite est considérée comme le terme du développement d'une potentialité, résultant non d'un blocage ou d'un dysfonctionnement, mais de la constitution naturelle de la personne. Elle est, c'est tout. Si ce qu'on appelle une limite fait souffrir, il peut s'y mêler un manque généré par une blessure. Il est bon alors de démêler les deux, car le manque peut guérir, alors que la limite restera.
- Un handicap est un type de limitation constitutive (physique, mentale, affective) ou faisant suite à un accident. Il peut être perçu par la personne comme un manque, tel que décrit ci-dessus, ou être accepté comme faisant partie de sa réalité.

2. PREMIER NIVEAU : LES RÉALITÉS DANS L'AUJOURD'HUI

2.1 Des potentialités et des manques

Nous découvrons en nous :

- Des potentialités de l'être habitées d'un dynamisme de vie et aspirant à s'actualiser, c'est-à-dire à se traduire en actes et à se déployer.

Exemples de potentialités : ma bonté, ma joie, mon intelligence, mes aptitudes à organiser, ma créativité artistique, etc.

- Des manques qui, comme des creux, aspirent à être comblés.

Exemples de manques : manque de reconnaissance, manque d'amour, manque d'attention, de sécurité...

2.2 Des aspirations et des besoins

Les potentialités donnent naissance, selon le cas :

- Soit à des « aspirations » qui émanent des potentialités de l'être. C'est comme quelque chose qui nous soulève et nous porte en avant. C'est une énergie contenue dans les réalités positives de l'être qui pousse à l'action.

Exemples : Aspiration à être soi, à aimer, à la vérité, à la créativité.

- Soit à ce que nous appelons des « besoins ». Le besoin est caractérisé par l'attente d'un retour.

Exemples de besoins : besoin d'être aimé.e, d'être vu.e, d'être reconnu.e, d'être en sécurité, d'avoir sa place, d'être cru.e, d'être encouragé.e...

Mais ces besoins peuvent être vécus selon deux modes :

- Comme un « besoin normal », qui appelle à être satisfait.e pour permettre aux potentialités de se développer et nous pousse vers les personnes aptes à y répondre.

Les besoins normaux existent toute la vie.

- Comme un « besoin en creux », né de manques, qui appellent à être comblé.e.s (sans d'ailleurs pouvoir l'être jamais), mais dont on peut guérir.

3. DEUXIÈME NIVEAU : LES MOUVEMENTS INTÉRIEURS

Aspirations et besoins sont ressentis comme des mouvements intérieurs, que l'on peut classer en trois catégories :

- Les mouvements flèche droite, pour les aspirations.

Ce mouvement n'attend rien en retour. Il est expression de soi, au meilleur de soi. Il est, c'est tout. C'est la manifestation de l'aspiration à vivre qui on est.

L'image de la flèche droite rend bien compte de la propulsion en avant qui caractérise les aspirations. Ce sont des élans de l'être.

- Les mouvements flèche recourbée, pour les besoins normaux.

Pour exister et se déployer, les besoins nés des potentialités nécessitent un milieu vitalisant et stimulant. Ils appellent à être satisfait.e.s.

L'image schématisant ce mouvement intérieur vécu est celle de la flèche recourbée. Elle part vers l'autre, mais c'est pour en recevoir quelque chose favorisant la croissance. Il y a

une attente légitime, figurée sur le schéma par la pointe de la flèche qui se retourne vers son point de départ.

- Les mouvements nés de besoins en creux.

Ils se manifestent par une très forte attente d'un retour, par une soif insatiable d'être comblé.e.s, par des attentes disproportionnées et répétitives. L'exagération dans la manière de vivre ce besoin est le symptôme qu'il a des racines dans un manque, c'est-à-dire que le besoin est en creux.

C'est le caractère insatiable du besoin que le schéma veut représenter.

4. TROISIÈME NIVEAU : LE VÉCU INTÉRIEUR GLOBAL

C'est un mélange des trois types de mouvements intérieurs que nous constatons généralement, lorsque nous analysons notre vécu intérieur global. Il n'est pas toujours facile de les démêler. Et pourtant, c'est important si on veut gérer sa vie en vue de la croissance de l'être et de la réalisation de soi.

5. QUATRIÈME NIVEAU : LES ACTES

Nos actes se déclenchent sur ce terreau du vécu intérieur et ils sont parfois, eux aussi, un mélange des trois types de mouvements intérieurs.

Conduire sa vie ce sera :

- conscientiser les racines de nos actes ;
- et choisir lucidement en étant à l'écoute de notre conscience profonde ceux qui sont à poser.

CONCLUSION

Notre vie relationnelle et les phénomènes qu'on y rencontre peuvent être examinés à la lumière des aspirations et des besoins. On peut se poser la question suivante : comment aspirations et besoins interfèrent-ils dans notre vie relationnelle ?

Les membres d'un couple, les ami.e.s, les membres de nos groupes important.e.s sont avant tout des personnes. L'histoire personnelle de chacune est en arrière-fond de tout ce qui s'y vit au plan affectif. C'est pour mettre en œuvre mes potentialités que j'initie ou que j'accueille des relations privilégiées. C'est pour exister selon qui je suis profondément et dans l'axe de mes agirs essentiels. Le but de ma vie est : devenir moi et le devenir dans mes différentes relations.

- C'est pour répondre à mes aspirations et mes besoins que j'entre en relation. Je peux vivre ces besoins d'une manière normale ou disproportionnée selon qu'il s'agit de besoins normaux ou de besoins en creux. Il s'agit par exemple de :
 - besoin de personnes qui me reconnaissent, m'acceptent, m'aiment, etc. ;
 - besoin d'un milieu vitalisant ;
 - besoin de contribuer à des avancées ;
 - etc.
- A partir de quand peut-on parler d'égoïsme ? Il y aura, de fait, égoïsme si je donne la priorité à la satisfaction de mes besoins en creux au lieu de la donner à la mise en œuvre de mes potentialités dans la ligne des objectifs de chaque milieu de vie dans lequel je m'engage.

Les aspirations et les besoins sont constamment présents dans notre vie affective et relationnelle. Cette clé peut nous aider à mieux comprendre ce que j'y vis et ce que les autres y vivent. Elle peut aussi favoriser une plus grande clarté dans les communications, ce qui s'avère être un élément indispensable dans toutes les relations.

SCHÉMA RÉCAPITULATIF

