

La réalisation de Soi. ⁱ

La vision béhavioriste (étude du comportement) de l'être humain est celle d'un être conditionné par les influences extérieures.

L'image psychanalytique de l'homme est celle d'un être poussé par ses pulsions, mais les dépassant pour devenir un membre intégré de la société.

Les tenants de la conception humaniste rejettent ces conceptions de l'homme. Ils conçoivent au contraire la personne humaine comme essentiellement active, n'éludant pas les difficultés et les problèmes, recherchant continuellement les stimulations. Le jeune enfant est déjà actif lorsqu'il explore son environnement ; il éprouve du plaisir à se voir, se sentir fonctionner. L'adulte est activement engagé dans un processus de croissance psychologique ; il construit un projet de vie, s'autoréalise et s'autodétermine ; doué d'intentionnalité, il recherche le sens de sa vie. Les humanistes considèrent que la poursuite de buts ultimes, essentiels relie l'individu à l'ensemble de son être, du monde et de sa propre vie et se proposent d'étudier l'homme dans la totalité dans laquelle il est ainsi inséré.

La réalisation de soi est étroitement liée à la recherche des buts et du sens de la vie.

La plupart des gens réalisent des tâches qui leur semblent plus importantes que d'autres. Ils poursuivent des buts, que ceux-ci se situent à court ou à moyen terme, qu'ils soient constructifs ou au contraire futiles, irréalistes, voir destructifs. Certaines autres personnes ne cessent d'errer ; elles ressentent confusément qu'elles perdent leur temps puisqu'elles devaient s'orienter dans une certaine direction, poursuivre un but. Peut-être que d'autres sentent qu'elles ont poursuivi des buts non adaptés. Dans la vie de tous les jours et en relation d'aide, on rencontre des gens qui demandent : « Pourquoi est-ce que je vis ? » « Pourquoi suis-je ici ? » « Qui suis-je ? » Ces personnes se doutent souvent de manière confuse qu'elles devraient poursuivre un but « ultime » celui du sens de la vie.

La personne engagée dans un processus de réalisation de soi est celle qui est capable d'élaborer des mécanismes adaptateurs et qui en même temps poursuit la réalisation de ses potentialités au moyen de quatre tendances de base : la satisfaction des besoins, l'adaptation autorégulatrice, l'expansion créatrice, le maintien de l'ordre interne.

La satisfaction des besoins se réfère au fait de s'adonner à ses penchants, au plaisir, à la sensualité, au fait de se gâter soi-même, à l'amour, à la famille, à la sécurité.

L'adaptation autorégulatrice se réfère à la prudence, à la capacité de réaliser des compromis, à la collaboration, à l'identification dans les objectifs pour autrui, à la propension à aider.

L'expansion créatrice se réfère à un esprit d'ouverture, au fait de vaincre les obstacles, à la capacité d'inventer, aux réalisations diverses et à la productivité, au dévouement, au pouvoir, à la renommée.

Le maintien de l'ordre interne se réfère à l'établissement d'un bilan, à l'organisation, à la direction de soi-même, aux valeurs morales, aux engagements sociaux, politiques et religieux. Le maintien de l'ordre interne représente le Soi le plus intime ; il indique à une personne si elle est libre ou non libre, honnête ou malhonnête, si elle a une consistance en tant que personne.

La personne qui est engagée dans un processus de réalisation de soi est dirigée par un système central, le Moi qui organise, sélectionne et intègre une multitude de tendances motivationnelles. En d'autres termes, le Moi considère les valeurs qui ont cours dans la société ou qui ont une fonction normative ; il en sélectionne un certain nombre qu'il poursuivra à titre de buts ultimes. La réalisation de soi constitue la mise en œuvre des valeurs que le sujet s'est choisi délibérément comme lignes conductrices de son existence. Une vie accomplie est ainsi une vie heureuse. Le terme heureux ne signifie pas « sans problèmes » ou sans souffrances » mais se réfère au fait de « pouvoir maîtriser sa vie »

ⁱ Le développement psychologique de l'adulte et pendant la vieillesse [PUF] Christianne VANDENPLAS-HOLPER Dév 224 page 118 et 119