

Notre besoin d'être reconnu.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Nous avons de multiples besoins relationnels, dont je rappelle fréquemment les plus vitaux : besoin de se dire, d'être entendu, d'être reconnu, d'être valorisé, besoin d'appartenance, d'intimité, de créer et besoin de rêver.

Le besoin d'être reconnu tel que nous sommes, tel que nous nous sentons (*et non tel que l'autre nous voudrait*) me semble être un des plus sensibles. En particulier que notre ressenti immédiat ne correspond pas aux perceptions d'autrui, quand il y a un décalage entre l'image que nous avons de nous et l'image que nous renvoie l'autre.

Ce besoin d'être reconnu est plus souvent blessé qu'on ne l'imagine. Ainsi quand nous faisons beaucoup pour quelqu'un et que cela n'est pas reconnu, quand nous donnons le meilleur de nous et que cela n'est pas reçu, quand nous offrons la part la plus féconde de notre être et que cela est ignoré ou galvaudé, alors se réveillent des blessures qui saignent à l'intérieur, s'incrument des souffrances indicibles, s'installe le désespoir et se développe la non confiance en tout ce qui nous entoure et surtout en nous mêmes. Cela arrive dans certaines relations amoureuses, également dans certains couples, cela surgit dans certaines relations parentales, cela s'installe et perdure dans quelques relations professionnelles.

Notre besoin d'être reconnu et accepté inconditionnellement, même avec nos contradictions est un des plus archaïques, il est toujours à l'affût, cherchant confirmation. Besoin qui se diversifie en besoins secondaires tous aussi importants. Besoin d'être approuvé, confirmé, gratifié et identifié comme bon, comme important, comme porteur de qualités rares, perçu comme source de bienfaits.

Si je ne me sens pas reconnu, que ce soit dans le beaucoup que j'ai donné ou le peu que j'ai fait, s'ouvre en moi une faille qui va se remplir d'un ressenti pernicieux sur lequel l'imaginaire va broder des arabesques autour de la victimisation, voire de la persécution. Je me sens alors mal aimé, incompris, bafoué, maltraité dans ma bonne volonté de bien faire, indigné que l'on puisse penser que j'aurais dû en faire plus ou différemment et très souvent blessé que l'on puisse imaginer que j'ai pu faire tout cela consciemment, volontairement.

Un travail sur soi, autour de la vulnérabilité secrétée par le besoin d'être reconnu, pourra se faire en comprenant mieux, qu'il y a en amont de notre histoire deux besoins incompatibles. Que notre besoin d'approbation et notre besoin d'affirmation ne peuvent cohabiter. Que si je prends le risque de m'affirmer, il faudra que je renonce à l'approbation d'autrui et en particulier de ceux qui me sont proches. Dans ces conditions le besoin d'être reconnu sera fragilisé, il restera présent en chacun, mais beaucoup moins sensible, moins à fleur de peau et donc vivable.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Si je m'écoutais je m'entendrais". (Ed. de l'Homme).