

# Le besoin de reconnaissance



La lecture de l'Évangile proposée en ce 4<sup>ème</sup> dimanche de l'Avent, met la jeune Marie en présence de l'ange. Il vient lui annoncer le projet que Dieu a pour elle : porter et mettre au monde l'enfant qui proposera l'amour divin aux hommes. Marie est reconnue capable de réaliser ce projet. Les paroles de l'ange confirment cette reconnaissance : « ... **tu as trouvé grâce auprès de Dieu.** » L'enfant qu'elle donnera au monde, elle l'appellera

« Jésus ». Désormais l'enfant aussi est reconnu par le nom qu'il reçoit. Une parole, un signe de reconnaissance...

Bien des années plus tard au bord du Jourdain lors de son baptême, Jésus reçoit à nouveau des paroles de reconnaissance. Il est au début de sa mission espérée par les hommes de bonne volonté en recherche d'amour absolu.

Souvenons-nous...

dans l'histoire de Dieu avec son peuple, quelques prophètes avaient annoncé la naissance d'un Messie. Et voilà qu'en Jésus, Dieu vient marcher dans les pas de l'humanité.

Aujourd'hui, nos guides spirituels, nos prophètes, permettent encore à tant d'hommes et de femmes de se reconnaître aimés de Dieu.

***Que cette reconnaissance nous porte au plus haut dans la joie de Noël !***

Cordialement,  
Marie-Reine Hug

La lecture suivante nous guidera au fil de la réflexion...

## Lecture de l'Évangile Mc 1,7-11

Jean-Baptiste proclamait dans le désert :

«Voici venir derrière moi celui qui est plus puissant que moi. Je ne suis pas digne de me courber à ses pieds pour défaire la courroie de ses sandales. Moi, je vous ai baptisés dans l'eau ; lui vous baptisera dans l'Esprit Saint. »

Or, à cette époque, Jésus vint de Nazareth, ville de Galilée, et se fit baptiser par Jean dans le Jourdain. Au moment où il sortait de l'eau, Jésus vit le ciel se déchirer et l'Esprit descendre sur lui comme une colombe. Du ciel une voix se fit entendre :

« C'est toi mon fils bien-aimé ; en toi j'ai mis tout mon amour. »

La scène se passe au bord du Jourdain où nous sommes transportés.

La voix qui se fait entendre s'adresse à quelqu'un ; ce quelqu'un est reconnu parmi d'autres ; ce que dit cette voix fait de celui à qui elle s'adresse, un être estimé, unique pour ce qu'il est :

**« C'est toi mon fils bien-aimé ; en toi j'ai mis tout mon amour. »**

Laissons-nous toucher par ces paroles !  
Jésus reçoit le nom de « fils bien-aimé ».

Il est **reconnu comme fils** par **un père qui l'aime**.

Marc situe au tout début de son évangile, le baptême de Jésus au cours duquel la voix s'adresse à lui ; ainsi révélé, engendré et porté par la reconnaissance, Jésus trouve dans la confiance, le sens et la force de réaliser sa mission.

*Offrir de la reconnaissance à quelqu'un, c'est le faire exister pour ce qu'il est ou pour ce qu'il fait, c'est le porter, le révéler à lui-même, l'aider à grandir, c'est l'aimer, c'est lui donner notre amour.*

Les pages suivantes rapportent à l'aide de la psychologie, que le besoin fondamental de reconnaissance est inscrit en chacun de nous. Comme tous les besoins non comblés ou mal satisfaits, il fait souffrir quand il n'est pas réalisé.

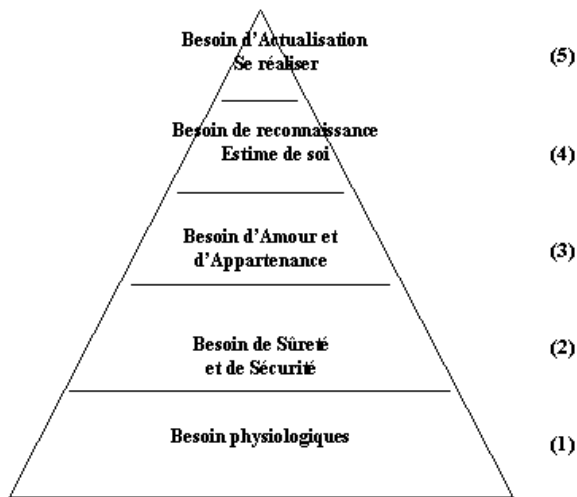
Nous verrons aussi que le regard chrétien que nous posons sur cette quête, nous aide à sortir du piège dans lequel nous risquons de tomber à force de vouloir démesurément réaliser cette quête.

### **Nous avons tous le besoin d'être reconnus**

Selon Maslow, quelle place parmi nos autres besoins vitaux ?

Le psychologue Abraham Maslow a étudié le comportement humain au début des années 1940. Dans les besoins fondamentaux de l'être humain, il a défini une échelle des besoins : tous ne se font pas ressentir en même temps.

Il place ainsi sur 5 niveaux, les différents besoins fondamentaux :



1. Les **besoins de maintien de la vie** (respiration, alimentation, élimination, maintien de la température, repos et sommeil, activité musculaire et neurologique, contact corporel, vie sexuelle).
2. Les **besoins psychologiques** : de sécurité (protection physique et psychologique, emploi, stabilité familiale et professionnelle), de propriété (avoir des choses et des lieux à soi) et de maîtrise (pouvoir sur l'extérieur).

3. Les **besoins sociaux** : d'affectivité (être accepté tel que l'on est, recevoir et donner amour et tendresse, avoir des amis et un réseau de communication satisfaisant), d'estime de la part des autres (**être reconnu comme ayant de la valeur**) et d'appartenance (on vit en société et notre existence passe par l'acceptation des autres avec leurs différences, ainsi que par l'appartenance à un groupe).
4. Le **besoin d'estime de soi-même** : sentiment d'être utile et d'avoir de la valeur, point de départ de l'acceptation de soi et du développement de l'indépendance.
5. La **réalisation de soi** (accroître ses connaissances, développer ses valeurs, "faire du neuf", créer de la beauté, avoir une vie intérieure) et, comme dit Nietzsche, "devenir ce que nous sommes". Chez de nombreux individus, ce besoin d'actualisation de soi comprend les besoins de compréhension cognitive (nouveau, exploration, connaissance) et les besoins esthétiques (musique, art, beauté, ordre). (*sources Internet*)

Nous trouvons le besoin de **reconnaissance** au niveau 3, au milieu de cette pyramide ; il fait partie de nos besoins fondamentaux sociaux.

Tant que ce besoin de reconnaissance n'est pas réalisé, l'estime de soi-même et la réalisation de soi, (niveau 4 et 5) ne peuvent pas se mettre en place, avec tous les manques et la souffrance que cela entraîne.

Aristote disait que « *l'homme est un animal qui vit en relation : il en a un besoin vital.* »  
...selon Alderfer ?

Pour montrer l'importance de ce besoin dans notre vie humaine, voici la description d'une autre étude. Elle a été menée par un psychologue américain nommé Clayton Alderfer.

Il a mis en place en 1969 le modèle **ERG**, pour signifier le besoin d'**Existence**, le besoin de **Relation**, le besoin de **Grandir**.

Dans les besoins d'**Existence**, il reprend les niveaux 1 et 2 reconnus par Maslow, à savoir les besoins du maintien de la vie et les besoins psychologiques.

Il considère que le besoin de **Relation**, regroupe à lui seul tous les **besoins sociaux dont fait partie le besoin de reconnaissance**.

Le besoin de **Grandir** contient les niveaux 4 et 5 reconnus par Maslow, à savoir les besoins d'estime de soi-même et de réalisation de soi.

Ces deux études montrent que le besoin de

**reconnaissance** se trouve placé, comme une charnière, au centre des besoins fondamentaux, au cœur de nos relations sociales ;

**C'est dire si ce besoin est vital !**

Manifester le besoin de reconnaissance ne relève ni de la fantaisie ni du caprice ; il est dû à chaque être humain pour qu'il puisse se réaliser pleinement.

Les deux psychologues reconnaissent les mêmes besoins humains fondamentaux, les classent dans le même ordre de priorité.

Ce qui différencie leurs modèles, c'est la manière dont les besoins émergent chez chacun : D'après l'étude de Maslow, un besoin supérieur sur l'échelle ne peut apparaître que quand les besoins inférieurs sont comblés.

Pour Alderfer, tous les besoins existent en même temps.

Il semblerait aujourd'hui que la majeure partie d'entre nous connaissent l'insatisfaction sur ce niveau 3 des besoins reconnus ;

En donnant de la motivation, la reconnaissance peut devenir un véritable levier pour la réalisation de soi dans le monde du travail, en famille, à l'école...

Il s'agit de passer de la déclaration : « Untel est important pour moi », à l'action : « Quels signes de reconnaissance je lui donne ? »

Une fois ce besoin ciblé dans les relations humaines, comment nous met-il en mouvement ? comment mène-t-il notre vie ?

### **La reconnaissance au cœur de notre vie**

Que ce besoin émane de l'individu ou qu'il provienne d'un groupe, la reconnaissance est une quête pour être aimé, écouté, compris, accepté tel que l'on est, et pour appartenir à quelqu'un en ayant sa place quelque part. Il sollicite l'estime des autres, des signes d'appréciations positifs venant d'eux. Il s'entretient par l'affection et l'intégration dans le lien social.

Paul Ricoeur souligne que  
*« c'est le regard de l'autre pour moi qui vient valider mon existence, puis confirmer ma valeur. Sans sa reconnaissance, je ne suis rien. »*  
(*Psychologies* déc 2008)

**L'individu** se construit dans la reconnaissance. Dans ce terreau vital pour chaque être humain en devenir, l'enfant puis l'adulte,

trouvera matière à son développement physique : le tout-petit ne peut pas vivre s'il n'est pas pris, choyé, reconnu par sa mère ; il trouvera matière à la mise en place de son équilibre affectif, par le père qui l'aide à tendre vers l'autonomie, par les amitiés qu'il va lier ; matière à son épanouissement dans son travail et ça commence par le regard positif du professeur sur l'élève ; matière à faire durer et vivre son engagement familial en se reconnaissant aimé dans sa relation amoureuse ....

*« Dans les relations sociales, nous voulons être considérés comme égaux aux autres. En fait, nous sommes très vulnérables à la manière dont la société et les autres nous traitent. »*

Les signes de reconnaissance que nous

recevons, donnent un supplément d'âme et du dynamisme pour assurer le quotidien.

Le besoin de reconnaissance et d'appartenance sociale se manifeste par le comportement grégaire de l'être humain, c'est à dire son besoin de vivre en groupe. La liste est longue de ceux qui mènent la lutte pour être reconnus : salariés, jeunes de banlieues, handicapés, homosexuels, sans papiers, sans domicile et autres collectifs.

« *Pendant plus de deux siècles, les luttes sociales ont été des luttes de distribution, se plaçant dans le registre de l'avoir. Actuellement, elles sont devenues prioritairement des luttes de reconnaissance, se plaçant dans le registre de l'être, de l'identité.* »

**Le groupe** recherche aussi une identité ; collectivement, on ne se bat plus tant pour un partage de richesses que pour le respect des personnes qui composent le groupe : la prise en compte de l'humain et son devenir dans le relationnel, avant la fonction, voilà la quête.

Quand un groupe manifeste son mécontentement en faisant grève pour le motif de « non concertation », le besoin de reconnaissance travaille au cœur de ceux qui en sont privés.

Mais la reconnaissance d'un groupe soulève un problème complexe qui peut se retourner contre ceux qui en font partie :

Ainsi l'exemple de la manifestation des jeunes de banlieue en 2005 : ils se disaient victimes de mépris social. Ignorer l'identité de ce groupe, c'est nier la singularité des personnes et de leurs problèmes. Mais retenir l'identité de ce groupe de jeunes, c'est leur imposer des appartenances et des identités dont ils ne veulent peut-être pas et dont ils ne pourront pas se défaire.

### **Le déni de reconnaissance.**

Nous l'avons vu, quand le manque de reconnaissance devient une pathologie, les besoins d'estime de soi et de réalisation de soi ne peuvent plus être satisfaits.

Pourquoi souffrons-nous si fort si nous ne sommes pas reconnus, soit dans notre travail, soit pour ce que nous donnons dans une relation ?

L'absence de reconnaissance génère un profond mal-être si la valeur de soi-même, en tant que sujet humain et social, n'est pas reconnue.

Il est essentiel de pouvoir se dire : « Je suis quelqu'un pour les autres. »

De quels autres voulons-nous une reconnaissance ?

Ceux qui sont pour nous des référents (comme les parents le sont pour les enfants), ou le groupe dont nous faisons partie, ceux-là détiennent les signes de reconnaissance que nous attendons.

Mais par quels faits de notre vie arriverons-nous à acquérir une valeur à leurs yeux ?

Que voulons-nous voir reconnu ?

Que se soit par notre travail ou dans une rencontre, nous donnons quelque chose de nous-mêmes en apportant une contribution au bien-être relationnel.

« *Dans nos sociétés humaines, c'est souvent la capacité à donner qui est valorisée mais avec une idée du don bien plus large que le don caritatif prôné par les religions. Ainsi, dans de nombreuses sociétés traditionnelles, la capacité à donner la mort peut être source de reconnaissance ; (...) au fond de nous, c'est cette capacité que nous voulons voir valorisée : être reconnus comme des donateurs, capables de faire émerger des possibles.* » (Alain Caillé, sociologue)

## Le risque d'un piège narcissique

Être considéré (estimé, respecté, apprécié par les autres) et être approuvé (félicité, encouragé et supporté par l'entourage) justifie notre besoin de reconnaissance. Certains choisiront la voie pacifique, d'autres des grands renforts de cris, de larmes, de violence, d'agressivité pour se faire reconnaître.

Qu'en est-il pour nous ?

*« La quête de reconnaissance peut s'expliquer par le fait que la reconnaissance procure un vrai plaisir narcissique, un bonheur pas désagréable du tout... mais à condition de ne pas en abuser. Et de savoir soi-même reconnaître les autres. »  
(Muriel du Souich)*

Savons-nous adresser des **paroles** et des **signes** de reconnaissance pour dire : *« Tu es important pour moi. »*

Si nous ignorons que l'autre est aussi en demande de reconnaissance, si nous multiplions démesurément nos demandes uniquement tournées vers nous-mêmes, alors nous finissons par vivre un enfermement, qui ne sera plus source d'épanouissement.

## du besoin parfois exacerbé....

Il existe un autre piège dans lequel nous risquons de tomber : celui d'obtenir le contraire de la reconnaissance que nous attendons, c'est à dire le rejet.

Certaines personnes poussent à un très haut degré la demande de reconnaissance ; malgré les paroles et les signes en retour, elles n'arrivent plus à assimiler la reconnaissance reçue.

Les psychologues y voient deux raisons ; **la première** viendrait d'une carence affective lourde durant l'enfance, entraînant une demande qui va en croissant à l'âge adulte.

**La seconde raison** s'installe quand le demandeur lui-même ne reconnaît plus la valeur de l'autre, de celui de qui il attend une reconnaissance.

## ... à une reconnaissance indéfectible .

Nous ne pouvons pas faire l'impasse du besoin humain d'être reconnu pour ce que nous sommes, par nos pairs .

Pour satisfaire notre quête qui reste parfois inassouvie, devenant alors source de souffrances, nous avons une grande richesse à portée de notre méditation . Depuis des siècles, les croyants en Dieu ont une Parole qui peut les faire vivre au-delà du manque de reconnaissance humaine. Nous la lisons dans le livre d'Isaïe (43,4) dans l'ancien Testament,  
**« Oui, tu es précieux, tu as de la valeur à mes yeux et je t'aime. »**

Nous retrouvons dans cette Parole, la reconnaissance faite d'approbation (tu es précieux, tu as de la valeur) et de considération (je t'aime). Se savoir reconnu et aimé par Dieu donne aussi la possibilité de faire de grandes choses.

« Une foi saine a son fondement dans la confiance en la vie, dans le fait d'être porté par Dieu et de ne pas avoir forcément besoin de s'appuyer sur les louanges et la reconnaissance des autres. »

Anselm Grün,  
Psychologies, déc 2008

### **L'Esprit de reconnaissance.**

Ces quelques pages montrent à quel point il est difficile de donner et recevoir de la reconnaissance, à quel point nous sommes vulnérables au cœur de cette recherche vitale. Le point de vue chrétien nous libère du poids d'une quête qui peut être sans fin : celle de l'image de nous-même dans le regard de l'autre. Il propose de chercher à reconnaître Jésus dans l'autre...

« Chrétiens, nous avons une démarche de conversion à opérer. En effet, ce qui doit être en jeu dans la reconnaissance, **ce n'est pas la logique enfermante du donnant-donnant, mais le lien qui nous unit, la vérité de la relation.** Nous sommes invités à entrer dans une logique du don gratuit. L'Esprit saint étant

à l'œuvre dans notre cœur, nous reconnaissons Dieu comme Père, à la suite de Jésus. De la même manière, toujours dans la reconnaissance de l'Esprit, nous avons à reconnaître l'autre comme frère ou sœur. Et même le Christ nous demande davantage : de le reconnaître chez celui qui a soif, qui est

étranger, nu, malade, en prison...  
Tout un programme de reconnaissance et de vrai bonheur qui s'ouvre à nous !  
Un bonheur bien plus fort que le plaisir narcissique. »

*Muriel du Souich, rédactrice en chef de*  
« Croire aujourd'hui »