



# AIDE À LA RÉUSSITE

## SE RÉALISER PLEINEMENT

« Un enseignant ou une culture ne créent pas un être humain. On n'implante pas en lui la capacité d'aimer, d'être curieux, de philosopher, de symboliser ou d'être créateur. On permet plutôt, ou on alimente, encourage ou aide ce qui existe à l'état embryonnaire à devenir réel et actuel. » (Abraham Maslow)

**Qu'est-ce qui permet à un individu d'affirmer qu'il est heureux? Pourquoi certaines personnes nous paraissent-elles si vivantes? Serait-ce en partie parce que nous sommes attirés par le fait qu'elles nous semblent indépendantes et épanouies, par le fait qu'elles se réalisent pleinement comme personnes? Abraham Maslow s'est penché sur ce qui caractérise les individus qui sont actualisés, heureux. Il soutient que chaque être humain est appelé à combler certains besoins fondamentaux et que le fait de les satisfaire lui permet de s'engager dans la réalisation de son plein potentiel. La pyramide des besoins illustre ce fait.**

### Se réaliser pleinement en tant qu'être humain

Au bas de l'échelle se trouvent les besoins physiologiques, les besoins de sécurité, d'appartenance et d'amour. Ensuite la personne cherche à combler son besoin d'estime, de respect et de reconnaissance. Au sommet de la pyramide, l'individu cherchera à combler ses besoins d'ordre cognitif et esthétique, qui lui permettront de s'actualiser comme personne, de développer et actualiser ses capacités. Selon Molly Young Brown (1983), à mesure que nous satisfaisons les différents paliers de l'échelle, le niveau supérieur suivant émerge de sorte que nous ne sommes jamais vraiment satisfaits une fois pour toute. Le mécontentement nous motive à satisfaire des besoins encore plus complexes, jusqu'à ce que nous atteignons le niveau d'actualisation de soi. Être incapable de satisfaire un ou plusieurs besoins fondamentaux pourrait en partie expliquer le fait que certaines personnes sont déprimées, irritables, insatisfaites, confuses. De même, selon Maslow, si un élément essentiel de la personnalité est ignoré ou réprimé, la maladie se manifeste, quelquefois de façon évidente, d'autres fois par une voie détournée.

Le taux alarmant de suicide chez les jeunes, l'augmentation des problèmes liés à notre rythme de vie effréné (isolement, épuisement professionnel, anxiété, irritabilité, symptômes de dépression) remettent en cause nos valeurs, ébranlent nos certitudes. Et si nous étions en train de passer à côté de l'essentiel?

De plus en plus, l'espace nécessaire à notre actualisation est réduit afin de nous adapter le plus rapidement aux exigences du marché du travail. Notre mode de vie occidental et le système scolaire qui en est complice ne semblent pas offrir suffisamment d'espace pour favoriser la satisfaction des besoins vitaux de chaque être humain : besoin de valorisation et de réalisation personnelle, d'espaces créatifs, recherche d'un sens à notre vie, développement de notre plein potentiel. La réalisation de soi serait la clé d'un développement sain.



Maslow (1954) a établi une hiérarchie des besoins humains. Vient en premier lieu la survie, laquelle est représentée par les besoins décrits à la base de la pyramide. Une personne affamée prendra des risques importants pour trouver de la nourriture; une fois assurée de vivre, elle aura le loisir de se préoccuper de sa propre sécurité. Son besoin de sécurité doit donc être satisfait, du moins en partie, avant qu'elle puisse penser à répondre à son besoin d'affection. Quand les besoins d'un niveau sont satisfaits, l'individu est poussé à s'occuper des besoins du niveau supérieur. Bien que de nombreux faits nous incitent à admettre cette progression, celle-ci n'est toutefois pas invariable. L'histoire est remplie d'exemples d'abnégation dans lesquels des personnes ont passé outre à leur besoin de survie pour permettre à un autre être (aimé ou non) de vivre.

## Êtes-vous en voie de vous réaliser?

« Deviens-tu c'que t'as voulu? Deviens-tu c'que t'avais vu? Deviens-tu c'que t'aurais pu? T'as-tu fait c'qu'y aurait fallu? » (Extrait d'une chanson de Daniel Boucher.)

Ce que vous faites a-t-il un sens? Avez-vous le sentiment d'être sur la bonne voie? Que cherchez-vous à développer? Avez-vous le sentiment d'apprendre, d'évoluer dans la bonne direction ou, au contraire, vous sentez-vous fatigué, désabusé, confus? Peut-être avez-vous négligé certains besoins? Plusieurs auteurs soulignent l'importance du besoin de transcendance dans la saine évolution d'un individu :

« Il s'agit ici d'un des besoins les plus fondamentaux de l'être humain, enraciné dans la conscience qu'il a de lui-même, dans l'insatisfaction de son rôle de créature, dans le refus de s'accepter comme un dé jeté sur le tapis. Il a besoin de se sentir créateur, de transcender le rôle passif d'être créé. » (Erich Fromm)

Les gens qui sont engagés dans la réalisation d'eux-mêmes apprécient la vie pratiquement sous tous ses aspects parce qu'ils se sentent actifs, utiles, créatifs, tandis que les autres n'apprécient que quelques moments fugaces de succès, d'achèvement ou de satisfaction. Il importe donc de vous pencher régulièrement sur ce qui vous anime. Il ne suffit pas seulement d'avoir un travail, un revenu, des bons résultats scolaires. Il faut chercher à réaliser d'autres facettes de sa personnalité et à s'impliquer dans certains projets (à l'intérieur ou à l'extérieur du travail) qui nous animent et nous font nous sentir vivants : activités parascolaires, bricolage, théâtre, musique, bénévolat, littérature, sports, projets divers dans le cadre de vos études ou de votre travail. Au fond, il s'agit d'aménager un terreau fertile, un espace qui vous aidera à exploiter d'autres aspects de votre personnalité. En évitant de miser sur un seul aspect de votre existence, vous serez moins vulnérable au stress, moins perméable aux écueils rencontrés dans votre travail, au cégep et dans vos relations.

## Le cégep : un lieu pour se réaliser?



En copiant le modèle industriel, l'école a adopté la formule rentable de la compétitivité, nous dit Charles E. Caouette. L'école est malheureusement trop souvent un lieu de dévalorisation et d'échec parce qu'elle cherche à adapter une personne à un système qui ne favorise pas le développement du potentiel de chacun :

« Pourquoi l'école ne pourrait-elle pas se préoccuper de former un type d'homme capable de s'intégrer à la société mais, en même temps, capable de participer à son évolution en se préoccupant davantage de qualité de vie plutôt que de simple croissance économique? »

Comment s'épanouir dans ce contexte? Le cégep vous offre l'occasion d'exercer un certain pouvoir sur votre cheminement. Le fait de pouvoir choisir certains cours, de vous intéresser à de nouvelles disciplines, même si elles sont en dehors de votre champ d'études, contribuera au développement de votre pensée critique. Cette ouverture peut être l'occasion de découvrir de nouveaux intérêts et des talents cachés. Vous avez également l'occasion de participer à certaines activités parascolaires, qu'elles soient simplement ludiques ou destinées à rendre le monde meilleur!

Au fond, même si le courant dominant valorise principalement la performance et la réussite, il sera toujours possible de choisir : miser sur le succès à tout prix ou bien mettre en place des conditions propices au développement de vos divers talents afin de faire de vous un citoyen plus épanoui, plus libre et plus responsable.

**BIBLIOGRAPHIE :** BROWN , M., Y. *Le Déploiement de l'être : La relation d'être en psychosynthèse*, Le Centre d'intégration de la personne inc., 1984  
CAOINETTE, C., E. *Si on parlait d'éducation : pour un nouveau projet de société*, Montréal, VLB Éditeur, 1992.  
MASLOW, A., H.. *Vers une psychologie de l'Être*, Paris, Arthème Fayard, 1968.

**Publié par le Centre d'aide à la réussite**

3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9

Téléphone : 450 773-6800

514 875-444, poste 2442

Rédigé par Éric Chassé, aide pédagogique au Centre d'aide à la réussite

Coordination du projet : Roger Bouchard

Version révisée en mai 2014

**Reproduction autorisée avec la permission de l'auteur**