



SOUHOU
LA SOUFFLEUSE
DE MOTS DOUX

SIGNES DE RECONNAISSANCE

La première question que l'être humain se pose dès sa naissance jusqu'à la fin de sa vie est :
suis-je aimé ?

C'est un besoin fondamental qu'a l'être humain et il ne peut vivre sans.

Vous connaissez peut-être les expériences faites par René Spitz sur l'hospitalisme.

Ces expériences ont prouvé qu'un enfant auquel on administre des soins, mais qu'on prive de tout lien affectif, dépérissait et se laissait mourir.

En reprenant cette expérience, Eric Berne a eu l'idée de nous comparer à une batterie qui a besoin de faire le plein pour bien vivre.

Il a défini plusieurs manières de charger notre batterie et a appelé cela «les signes de Reconnaissance».

Les signes de Reconnaissance sont nos repères de fonctionnement de batterie.

Pour bien vivre, j'ai besoin de signes de reconnaissance positifs et de signes de reconnaissance négatifs. D'ailleurs, la traduction anglaise de ce terme est « stroke », ce qui signifie qu'on me touche...par une doudoune ou un coup.

Ce qui est sûr, c'est qu'il y a contact !

Les deux types de signes me font grandir.

Exemple : « Je suis content que tu sois là » est un signe de Reconnaissance positif.

« Je ne suis pas content de ton travail » est un exemple de signe de Reconnaissance négatif.

Ce dernier n'est pas agréable, mais va me permettre de voir ce qui se passe et de changer quelque chose, si je le souhaite.

La manière dont je vais gérer ma batterie de signes de Reconnaissance et me sentir vivant dépend de moi.

Voici les questions que l'on peut se poser :

- Est-ce que je peux accepter ces signes qui me conviennent ?
- Est-ce que je peux demander les signes que je désire recevoir ?
- Est-ce que je peux refuser ceux qui ne me conviennent pas ?
- Est-ce que je peux donner des signes de Reconnaissance autour de moi ?

Pour la petite histoire, on a aussi appelé ces signes «les doudouces» et « les vilains picots ». Il y a même un livre écrit par Claude Steiner qui s'intitule « Conte chaud et doux des chaudoudoux ».

Jacques Dekoninck



LES PETITS
AMIS

lespetitsamis.be