

Besoin de reconnaissance ou de louanges ?

Il y a une énorme différence entre la louange et la reconnaissance. La reconnaissance, au sens où nous l'entendons, est une constatation des faits. Ce n'est ni un compliment ni un jugement de valeur. Nous reconnaissons qu'une personne agit de son mieux, compte tenu de son niveau de connaissance actuel.

La différence majeure qui distingue la louange de la reconnaissance, c'est que la première implique un jugement de valeur. Si vous dites à quelqu'un qu'il est formidable parce qu'il vous rend service, vous lui dites aussi qu'il le sera beaucoup moins s'il ne réalise pas vos désirs. Si votre enfant vous apporte des fleurs, ne lui dites pas : « Tu es gentil de m'apporter des fleurs. » Si vous le faites, vous supposez qu'il n'est pas gentil s'il ne vous apporte pas de fleurs. Dites plutôt : « Merci pour les fleurs, je les apprécie beaucoup. » De cette façon, vous reconnaissez son geste sans porter de jugement de valeur sur l'enfant lui-même.

Les adultes, les adolescents et surtout les enfants sont beaucoup plus sensibles à la reconnaissance qu'à la louange. Ils ont constamment besoin de sentir qu'ils occupent une large place dans la vie de ceux qui les entourent. Ils veulent être traités comme des personnes, et non comme des objets ; ils désirent qu'on les accepte tels qu'ils sont, et non tels qu'ils « devraient être ». Si l'on reconnaît ce qu'ils font en tenant compte de leurs capacités, ils auront alors le sentiment d'être reconnus en tant qu'individus et sauront qu'ils ne sont pas évalués uniquement en fonction de leurs actions ; ils auront l'impression d'être unique et talentueux, qu'ils se montrent ou non à la hauteur des normes des autres.

La différence entre la louange et la reconnaissance est sans doute très subtile, mais elle devient très importante lorsqu'il s'agit du développement de la confiance en soi chez un être humain. Lorsque les gens n'obtiennent pas la reconnaissance dont ils ont besoin pour se sentir acceptés en tant qu'individus, ils se mettent à rechercher la louange et deviennent vite prisonniers de cette dernière.

Maintenant, qu'en est-il de la louange ?

Oh combien nous aimons la douce musique de la louange ! La plupart des gens feraient à peu près n'importe quoi pour l'entendre. Ils consacraient leur argent, travailleraient de longues heures, subiraient des contraintes physiques ou mentales pour un seul mot d'approbation. Tout comme le drogué qui a besoin de sa dose, ils sont prêts à faire n'importe quoi pour satisfaire leur besoin. Ils vont d'un trafiquant de louanges à un autre, sans pouvoir se passer de cette approbation. Et plus cette habitude est ancrée, plus ils laissent le contrôle de leur vie à d'autres.

La recherche de la louange vous oblige à prouver sans cesse votre valeur. Chaque fois que vous commettez une erreur ou que vous faites quelque chose qui ne convient pas à quelqu'un, vous vous sentez « inférieur » aux autres. Vous vous blâmez alors et vous vous sentez coupable de ne pas faire ce que vous « devriez » faire.

Vous vous demandez constamment : « Ai-je fait un assez bon travail ? » Mais celui qui passe sa vie à essayer de faire un « assez bon travail » développe le besoin irréprouvable d'être ou de faire mieux que les autres. Et ainsi, ses maux s'accumulent.

Peu importe l'intensité des efforts que vous déployez afin de faire mieux qu'un autre dans quelque domaine que ce soit, vous ne vous sentirez jamais à la hauteur parce qu'il y aura toujours quelqu'un qui vous surpassera : il aura plus d'argent, une plus belle maison, un plus grand prestige, une meilleure condition physique, etc. C'est un jeu où vous serez toujours perdant.

Qu'est-ce donc alors que cette louange qui nous fait tourner comme des mouches autour d'un bol de sucre ? C'est le prolongement de notre dépendance d'enfant, alors que notre existence était assujettie à l'approbation de nos parents.

Nous étions conditionnés par la louange et le blâme. Lorsque nous étions obéissants et soumis, nous étions récompensés. Lorsque nous désobéissions, nous étions punis. Le système de récompenses et de punitions est tellement ancré dans notre subconscient et notre système nerveux central que nous réagissons automatiquement à toute forme de louange et de blâme. Comme nous avons passé une grande partie de notre enfance et de notre adolescence à essayer de plaire à nos parents, nous avons tendance à passer la majeure partie de notre vie d'adulte à essayer de plaire aux autres.

L'aspect le plus néfaste de la louange est celui qui vous pousse à vous identifier à vos actions. En fait, la louange vous incite à penser que vous êtes « bon » si vous accomplissez de « bonnes » actions et que vous êtes « mauvais » si vous commettez une erreur ou si vous agissez « mal ». Chaque fois que vous ne vous conformez pas aux normes de la personne qui vous louange, vous croyez avoir déçu celle-ci et vous vous sentez coupable. Par conséquent, ceux qui vous louangent sont en mesure de contrôler la majeure partie de votre vie.

Aussi longtemps que vous répondrez à leurs attentes, ils combleront vos besoins, mais lorsqu'ils exigeront plus de vous que ce que vous êtes capable de donner, ils vous retireront leur louange et vous tiendront par un sentiment de culpabilité. Ils savent bien que s'ils peuvent vous inculquer ce sentiment, vous ferez alors à peu près n'importe quoi pour regagner leur approbation.

Si vous voulez être totalement libre et confiant, vous devez éviter ce piège. Pour vous défaire de cette habitude néfaste, vous devez cesser de *considérer les autres comme étant des êtres qui vous sont supérieurs*. Ne surestimez jamais les autres, pour quelque raison que ce soit. En agissant ainsi, vous n'aurez plus à rechercher leur approbation : leurs louanges et leurs blâmes ne vous toucheront plus.

Robert Anthony
Les secrets de la confiance en soi
Éditions Un monde différent, 1996, p. 45