

Les Besoins Fondamentaux de Tout Être Humain

Conséquences s'ils n'ont pas été suffisamment satisfaits pendant l'enfance et tout le temps de la construction

Solutions ...

Publié le 5/11/2025

Par Elisabeth Bocquet

Il y a encore des personnes qui croient qu'un enfant peut naître avec une disposition à être méchant, nuisible ... incapable d'être heureux !

Une telle affirmation ne peut émaner que d'un manque sérieux d'observation et d'analyse !

Ceci est très grave de conséquences car, partant de ce principe personne ne se sent responsable de la souffrance, parfois extrême qui mène sinon à la délinquance, au moins à la détresse psychologique et à la maladie.

Lorsque quelqu'un commet un "crime", quel qu'il soit, on dit qu'il doit payer sa dette à la société. Ça me choque beaucoup !

Car en effet, c'est ignorer que de telles personnes n'ont pas reçu les **ingrédients nécessaires** à une construction saine. Et comment se fait-il que personne n'ait alerté ou fait quelque chose pour leur apporter de l'aide ?

On laisse agir la fatalité ! Et on se contente de juger et de condamner ! De punir, alors qu'il faudrait éduquer !

Car il ne faut pas laisser s'enraciner des mauvaises habitudes de fonctionnement mais les repérer et les interpréter comme un signe de détresse, non de méchanceté viscérale de naissance !

Personne ne naît "mauvais" ou "gentil". Fort ou Faible. Capable d'être heureux ou non ...

On le devient, de par ce qu'on nous a fait vivre !

Alors, au lieu d'être dans le jugement la condamnation, la punition cherchons à comprendre et faisons de la prévention en s'interrogeant sur ce qui a tant manqué à certaines personnes pour qu'elles deviennent nuisibles, dangereuses pour la société, en se comportant de façon cruelle, inhumaine ... Malheureusement l'attitude en face de tels cas est bien inhumaine aussi !

Pourtant la moralisation, la punition n'ont pas fait leurs preuves !

Il y a une injustice profonde à étiqueter mauvaises des personnes pour qui les "dés étaient pipés".

Bien sûr qu'à cause de leur dangerosité il ne faut pas les laisser en liberté mais cette privation devrait être faite dans la perspective de soins ... soins qu'elles n'ont pas reçus en temps voulu.

Bien sûr si l'on attend trop, certaines personnes seront sans doute irrécupérables. C'est pourquoi il faudrait une plus grande vigilance et un désir de participer à une possible évolution positive !

Tous les êtres humains ont les mêmes besoins de base, mais sont-ils fournis à tous ?

La réponse est non, et ce dans des proportions variables !

Il y a donc bon nombre de personnes qui sont néfastes d'une façon ou d'une autre sans que ceci soit "tapageux".

On a parlé de "la violence éducative ordinaire" il y a également une "malveillance ordinaire" - justifiée par une rationalisation ayant pour fonction de masquer les vraies motivations intérieures (jalousie, rivalité). Dans ces cas un masque avenant, bien lisse, permet de "noyer le poisson". La Manipulation rend souvent la stratégie et ses fondements indécelables !

Ces personnes sont-elles conscientes de ce qu'elles font ? En partie je pense, et en partie non !

En partie oui :

Elles ne sont pas sans ignorer leurs sentiments négatifs, hostiles envers une personne, mais voulant se persuader que ceux-ci sont justifiés par ce qu'est la personne, elles vont agir pour la discréditer, éventuellement faire de la diffamation, se renforcer dans leur conviction par une recherche d'approbation qu'elles ne manqueront pas de trouver !

Elles n'ont pas l'honnêteté de se poser des questions sur leurs "ressentis".

D'où viennent-ils ? Quels liens ont-ils avec leur vécu infantile ? Que craignent-elles ? Est ce que ces craintes leur rappellent quelque chose de connu ?

A force de se convaincre que leur attitude de rejet est justifiée par la **réalité** de la personne qu'elles incriminent - et non par la **réalité** de leur expérience infantile - elles en viennent à oublier le moindre petit frémissement de doute !

Elles s'installent donc dans une rupture, sans aucun scrupule ! Elles n'ont pas à se poser de questions sur elles-mêmes ! Notons qu'en rejetant l'autre, c'est une partie d'elles-mêmes qu'elles rejettent !

En partie non :

Elles ignorent leur réalité émotionnelle : elles peuvent relater froidement, de façon détachée des choses qu'elles ont mal vécu dans leur enfance mais elles n'éprouvent pas **l'émotion** des manques. Leur connaissance n'est qu'**intellectuelle**. Manquant de sensibilité envers elles-mêmes elles agissent par panique et désir égoïste de "sauver leur peau" à n'importe quel prix, comme des "fous" déconnectés de la réalité ...

Sauf qu'elles n'ont pas l'air folles et qu'on risque bien de se "faire avoir" par leur discours si rationnel et convaincant.

Ce non accès à leurs émotions infantiles peut donc rendre ces personnes tyranniques et manipulatrices.

Par exemple, dans la vie de couple, l'un des deux est souvent dominant (et c'est en principe celui qui fonctionne le plus mal !) Il va essayer d'imposer sa loi, sa "logique infantile". Il est tout le temps persuadé qu'il a raison, il veut tout décider et si l'autre n'acquiesce pas, n'abonde pas dans son sens, il va lui prouver qu'il fonctionne mal.

Il peut faire de grosses crises de colère, ou bouder ou ne plus s'investir dans la relation en guise de représailles. Mais comme il ne veut tout de même pas perdre les **avantages** que lui procure son conjoint il va "manipuler" : organiser adroitement la vie ensemble et tromper l'Autre sur ses vrais sentiments. Pour conserver ses intérêts il dissimule ses véritables motivations qui émanent du **besoin impérieux** de recevoir tout ce qu'il n'a pas reçu dans son enfance, d'être enfin comblé, jamais contrarié.

Le Besoin l'emporte sur l'Amour !

La différence des sexes peut mettre en doute celui qui vit avec une telle personne, non dénuée par ailleurs de qualités ...

Les deux sont dupes et piégés !

Il y a donc bien un mélange de conscient et d'inconscient chez celui qui manipule et celui qui se laisse manipuler !

Les deux sont victimes de l'ignorance émotionnelle de leurs blessures d'enfant ou leur manque de confiance en elles en tant qu'adulte sexué. L'une veut contrôler l'Autre et celui-ci se soumet !

Les premières ont peur de vivre les mêmes déboires que dans leur enfance. Elles ne distinguent pas **le présent du passé**. Elles ne font pas la différence entre **l'adulte** qu'elles sont aujourd'hui et **l'enfant** blessé qui demeure en elles. Elles sont emprisonnées dans un schéma référentiel malsain qu'elles plaquent sur la réalité d'aujourd'hui comme si tout devait se répéter à l'identique !

Les secondes ont sans doute un manque de confiance dans leur virilité ou féminité et craignent d'être quittées ! Elles ne se rendent pas compte qu'elles ne sont pas aimées pour ce qu'elles sont mais bien plutôt utilisées !

Ce qui sous-tend le désir de contrôle sur l'Autre est la **Peur**.

Malheureusement peu de personnes éprouvent le besoin d'aller s'interroger sur leur fonctionnement avec un "psy". Elles pensent qu'elles vont bien parce qu'elles ne vont pas - ouvertement - mal ! Et qu'elles disposent de suffisamment de **compensations** pour trouver du plaisir dans leur vie.

Malheureusement c'est souvent au détriment de "victimes innocentes" qu'elles prennent en "otages" dans leur prison mentale !

Comment ?

N'allant pas à la **racine** de leurs tourments, elles doivent trouver des "boucs émissaires" pour s'en décharger et justifier leurs sentiments négatifs.

D'une façon ou d'une autre ces personnes ont manqué de **Sécurité** - C'est pourquoi aujourd'hui elles vivent dans la peur : peur d'être dévalorisées, jugées, trompées, ...

Au lieu d'imputer ces manques aux relations avec leurs parents elles anticipent une telle attitude de la part de leur conjoint, d'un enfant, d'une amie, d'une collègue, d'une belle-mère ...

Elles font de leur "prime vérité" une vérité actuelle. Laissant le "bouc-émissaire" dans une incompréhension totale de reproches infondés.

Qu'a t-il manqué à ces personnes pour qu'elles éprouvent le besoin impérieux de tout contrôler et d'être incapables de s'interroger sur elles-mêmes ? De s'en tenir à leurs justifications comme à une bouée de secours ? De ne pas accepter la différence ? D'être persuadées qu'elles ont toujours raison (- ou tout le temps tort ! -) ? D'être dans un système de défense qu'elles ne reconnaissent pas comme tel !

On en arrive aux besoins fondamentaux de tout être humain !

Pour développer une bonne image de lui-même et se construire un Moi fort, un enfant a besoin de recevoir des **messages positifs**, aimé inconditionnellement sans jugement moral : Donner le sens des valeurs à un enfant ne doit pas passer par une critique moralisatrice.

La condition première pour avoir une attitude bienveillante, non basée sur de la suspicion envers un enfant est de ne pas lui prêter des mauvaises intentions !

Mettre des limites et être ferme par moments c'est de l'éducation, non de la répression !

Un enfant a besoin de se sentir important aux yeux de ses parents. Pour cela ils doivent avoir une vraie présence et s'investir dans la relation : communiquer par la parole, le jeu, des activités partagées. Il doit être vu pour ce qu'il est, non déformé par une vision émanant de l'histoire traumatique du parent. Il ne doit pas être laissé seul à pousser comme de la "mauvaise herbe". Il a besoin d'être **admiré et reconnu dans sa sexuation**.

Ainsi valorisé, il se sentira validé et ne sera alors pas enclin à être dans la rivalité, la jalousie ...

Fier de lui, les autres ne seront pas un danger ! Car la **différence** n'est alors pas une menace mais une complémentarité stimulante !

Personne ne se construit seul : nous sommes le résultat des "messages" (verbaux ou non) qui nous ont été adressés.

Bien souvent nous devons faire le tri et nous libérer de ceux qui ne nous correspondent pas ! Et nous devons chercher à nous **réparer** !

Faire de nouvelles expériences : prendre des risques pour accéder à autre chose qu'à l'éternel connu !

Malheureusement la tendance est à la recherche de la facilité immédiate ! Eviter les conflits quitte à être dans une relation fausse. Se mettre dans le désir de l'Autre pour être tranquille, ne prendre aucun risque !

La recherche de la vérité, sur soi-même d'abord, rebute - parce qu'elle suppose d'accepter la **complexité**, de penser, de réfléchir, d'avoir le courage de douter.

Elle est inconfortable car elle est synonyme d'une certaine solitude, d'une marginalisation.

A une époque où l'on veut au contraire tout simplifier, réduire, voire, gommer les différences, faire taire ceux qui dérangent parce qu'ils refusent de rentrer dans le moule du conformisme, on est loin de l'introspection !

La réussite sociale avec le confort matériel qu'elle permet, le sentiment de puissance qu'elle procure, suffit à beaucoup de gens - même "s'il ne suffit pas d'être pauvre pour être honnête" (Coluche). Être honnête signifie se connaître afin de ne pas nuire aux autres. Une prise de conscience est nécessaire pour être un adulte responsable. Chaque personne qui la fait peut rayonner autour d'elle et lutter contre l'ignorance des besoins fondamentaux de l'être humain et de ses conséquences ...

Je ne suis pas naïve au point de croire qu'il y aura un monde parfait mais ce n'est pas une raison pour être dans la fatalité, la résignation, l'adaptation à un discours collectif réducteur car ignorant l'essentiel : la sensibilité, les besoins affectifs, le besoin d'être compris, respecté, encouragé ...

Il y a tant de victimes qui paient un lourd tribut à cette ignorance et indifférence de la souffrance humaine !

Personne ne se fait tout seul, chacun est le résultat d'une histoire familiale, là est la tragédie de la condition humaine : Soit vous recevez assez de "bons ingrédients" pour être capable de prendre une place correcte dans le monde, soit vous en avez reçu tant de

mauvais que vous n'avez pas acquis un système de valeurs mais au contraire une haine qui doit se décharger !

Tout ceci dans des proportions très variables bien évidemment !

Chacun doit s'interroger sur lui-même pour épargner les autres en ne s'en servant pas comme moyens de vengeance des blessures et frustrations infantiles.

Mais alors il faut accepter de s'élever au-dessus de la matérialité, accepter que nous sommes des êtres mus par **l'affectif** et que celui-ci peut perturber la perception objective et ainsi nuire aux relations.

Chacun est donc responsable d'une part du bon fonctionnement du monde, si infime soit-elle ! En ce qui me concerne ma conviction est que la connaissance des fonctionnements humains, de la découverte fabuleuse qu'a fait Freud de l'existence de **l'Inconscient** est la condition première pour réguler les rapports humains : en se comprenant soi-même, en assumant ce qu'on est vraiment, c'est-à-dire en acceptant de regarder en face nos complexes, nos sentiments, nous pouvons apprendre non seulement à les gérer, à les assumer mais à les **réparer** par une gestion de vie plus appropriée, plus constructive que par le déplacement à vie de nos problèmes sur les autres, qui serait justifié par leur réalité !

Car, cette réalité est bien plutôt la nôtre, celle de notre passé d'enfant, minimisé, ignoré, inconscient ! Là est le piège où mène l'ignorance de l'inconscient !

Je sais que pour beaucoup l'inconscient est un "gros mot" prononcé par des gens "compliqués" voire ... "méchants" !

Pourtant tout le monde est concerné !

Tout le monde a un inconscient.

Ce n'est pas parce que ce n'est pas un organe physique dissécable, comme tout autre organe de notre corps qu'il n'existe pas !

L'affectif non plus n'est pas dissécable : il s'éprouve !

De même pour l'inconscient : on peut en faire l'expérience !

Vous pouvez en avoir la preuve à travers des **situations** que tout le monde connaît, sans en saisir pour autant le sens profond - par manque d'information !

Vos rêves par exemple : en avez-vous décidé ? Avez-vous choisi le scénario ?

Non ! Ils s'imposent à vous pendant votre sommeil, alors que vous ne contrôlez plus rien !

Alors d'où émanent-ils ? Qu'est-ce qui les provoque ?

Ils expriment ce que vous n'avez pas pu exprimer, ni même reconnaître bien souvent !

Ils émanent du fond de vos "tripes", là où vous stockez tout ce que vous pensez ne pas être convenable ou qui vous fait peur et qu'alors vous préferez enfouir, taire, ignorer !

C'est tout simplement ce "réservoir" d'émotions, de sentiments vrais qu'on appelle l'**Inconscient**.

Alors que ce que vous donnez à voir n'est souvent qu'un "personnage". Ou en tout cas il manque des pièces au puzzle de votre personnalité !

Vous n'accordez pas d'importance à vos rêves car ils sont "bizarres" dites-vous, "stupides", "inintéressants" ...

Or il n'en est rien !

Mais comme nos rêves se déguisent pour exprimer ce que nous ne pouvons ni dire ni reconnaître il faut être capable de les interpréter, comme une langue étrangère !

Beaucoup d'éléments sont des **symboles** qui cachent une signification de notre vie.

C'est toujours un étonnement pour mes patients de découvrir ce qui se cache derrière une apparence "loufoque" ou incompréhensible. Et ensuite ils éprouvent un vif intérêt à cette traduction ! Car ils réalisent qu'ils nous en apprennent beaucoup sur nous-mêmes !

Vos actes manqués

N'avez-vous jamais oublié un rendez-vous, une personne ... ?

Un oubli ? heu ! ... Si vous êtes honnête vous pourrez reconnaître qu'en fait vous n'aviez pas envie d'aller à ce rendez-vous, ou de voir telle personne ... Alors votre inconscient - où se cache votre vrai désir - s'est arrangé pour que vous oubliiez le rendez-vous, la personne ... Ainsi vous avez gagné, vous avez fait ce que vous aviez vraiment envie de faire ou de ne pas faire ! Sans lui vous ne vous en seriez pas donné le droit !

Vous n'auriez pas pris la responsabilité d'un choix jugé incorrect !

Vos lapsus

N'avez-vous jamais prononcé un mot à la place d'un autre, ou un prénom, un nom ? Vous mettant parfois dans un grand embarras d'ailleurs ! Cette "méprise" révèle vos vrais sentiments, vos vraies préoccupations ... mais vous ne vous étiez pas autorisé à les reconnaître alors elles vous ont ... échappées. Les mots sont sortis de votre bouche à votre insu !

Ils émanent de votre réservoir à secrets ... de votre inconscient - vous n'avez pas décidé de les prononcer !

Et là encore, vous avez gagné ! Vous avez ainsi pu exprimer quelque chose, que consciemment vous vous obligeiez à taire !

On appelle ça des **actes manqués** mais ce sont plutôt des actes réussis puisqu'ils correspondent à notre Vérité !

La vérité n'est pas facile à reconnaître, (puisque nous sommes souvent trop formatés à être raisonnables) et encore moins à l'exprimer (par crainte de représailles). Alors des "failles" percent le système de verrouillage !

Sachons les reconnaître pour assumer qui nous sommes vraiment et non nous abriter derrière la belle image que nous voulons avoir de nous-mêmes et montrer aux autres.

La peur d'être un mauvais garçon, une mauvaise fille empêche trop de personnes d'être elles-mêmes : Insuffisamment acceptées pour ce qu'elles étaient pendant le temps de leur construction, elles ont appris à se taire et même à ne pas penser, ainsi il n'y a pas à prendre le risque de s'exprimer !

Non seulement ces personnes ne peuvent donner le meilleur d'elles-mêmes, emprisonnées qu'elles sont dans un rôle dont elles se croient pourtant maîtresses ... mais elles donnent quelquefois le pire par une adaptation à leur "formatage" qui les a laissées frustrées et dont la force pulsionnelle représente alors un danger pour les autres !

Car tout ce qui est enfoui, pas pris en compte consciemment n'est pas mort mais bien actif et ne se manifeste pas seulement dans les rêves, les actes manqués, les lapsus ... mais dans des actes malveillants dont le vrai sens échappe à l'ignorant de ses blessures infantiles ...

Sans l'acceptation de **l'inconscient** et du désir d'aller voir ce qui s'y cache, on est condamné à tourner en rond dans une petite cage !

Alors que sa connaissance ouvre des portes et permet d'accéder à la liberté : une liberté qui ne nuit pas aux autres : satisfait de nous-mêmes et non entravé par la peur des autres nous ne sommes pas dans la rivalité, la jalousie - puisque nous ne sommes plus ce petit enfant impuissant face au puissant adulte !

Car si nous sommes bien souvent victimes de notre enfance, nous ne sommes plus victimes dans notre présent !

La connaissance de notre inconscient nous permet de faire la distinction entre le passé et le présent et ainsi de ne pas reporter nos problèmes sur les autres, ni d'en être la proie !

Voilà pourquoi il est primordial d'informer de son existence et de la nécessité de s'y intéresser.

Suggestion :

Ce serait très utile qu'il y ait une initiation aux fonctionnements humains à l'école.

- Pour délimiter ce qu'un enfant est en droit d'attendre, ce qu'il ne devrait pas subir !
- Pour déculpabiliser les enfants qui ont des difficultés relationnelles avec leurs parents et qui pensent que c'est de leur faute !

Qui, en conséquence se dévalorisent et ne peuvent se construire solidement.

Manquant de confiance en eux, d'estime d'eux-mêmes, de croyance en leurs capacités ils en arrivent à avoir honte d'eux ... Ils se sentent "anormaux" et se replient alors sur eux ... Ils auraient besoin d'avoir des repères pour sortir de cette mauvaise image d'eux-mêmes.

Ces repères sont d'apprendre que les parents peuvent avoir de gros problèmes qui les empêchent d'être de vrais parents et qu'alors ils doivent arrêter de se remettre en cause et trouver d'autres référents pour se construire.

Progressivement on met les enfants en garde sur les risques d'agressions sexuelles mais il faut le faire aussi pour les risques d'agressions psychologiques, moins décelables et qui ont moins la côte !

- Que chacun ait la curiosité de faire des liens entre ses difficultés actuelles et ce qu'il a vécu enfant.

- Que chacun se pose des questions sur son fonctionnement avant d'accuser l'Autre.
- Que personne ne croit plus qu'il "est ce qu'il est" mais soit curieux de sa complexité, animé par le désir de progresser humainement dans son intérêt et celui de tous !

Que ce soit dans le couple, dans la relation parents / enfants - dans la société, des forces vives non reconnues perturbent les relations ...

Alors arrêtons de croire que les choses sont simples, qu'il y a les "bons" et les "méchants". Soyons analystes, c'est-à-dire des chercheurs non des perroquets qui répètent quelques phrases à l'infini !

Elisabeth Bocquet

Psychanalyste à Dinard et Rennes

www.bocquet-elisabeth-psychanalyste.fr