

## **La psychologie humaine :** (existentielle, troisième force)

La psychologie humaniste met l'accent sur la croissance personnelle, sur l'exploitation de son potentiel et sur la liberté de choisir son destin

La perspective humaniste rejette l'étudiant des animaux comme étrange à l'esprit humaine et les forces irrationnelles et inconscientes, elle s'appuie sur l'existence de moi et la liberté

Les humanistes veulent mettre en valeur ce qu'il y a de supérieur dans la personne : la raison, la liberté, l'autonomie

### **Les caractéristiques de cette théorie :**

**1-** la théorie humaniste souligne l'importance de percevoir et d'interpréter le monde au moyen de ses expériences personnelles. C'est l'approche phénoménologique qui signifie que la perception et l'interprétation personnelles du monde deviennent la réalité propre qu'elle soit juste ou non

**2-** la théorie humaniste met l'accent sur une vision globale, ou holistique, d'une situation ou d'une personne, une vision holistique signifie que la personnalité de quelqu'un est plus que la somme de ses parties ; chaque partie forme un tout unique fonctionnant comme tel

**3-** la perspective humaniste met en évidence l'objectif de la réalisation de son potentiel ou de l'actualisation de soi et l'actualisation de soi est la tendance inhérente à exploiter pleinement son potentiel

### **La hiérarchie des besoins de MASLOW**

**MASLOW** place les besoins en ordre croissant : les besoins physiologiques sont au niveau inférieur, tandis que les besoins psychologiques et sociaux se trouvent au sommet. On n'avance à un niveau supérieur de besoins que si les besoins du niveau précédent sont comblés

### **Maslow a aussi divisé les besoins en deux catégories :**

Les besoins fonctionnels sont les besoins physiologiques (nourriture, sommeil) et psychologiques (sécurité, amour et estime) qu'on tente d'abord de satisfaire parce qu'ils sont nécessaires à la survie

Les besoins de croissance : besoins qui se situent au niveau supérieur incluent le désir de bonté, de beauté et de justice, ces besoins ne sont pas essentiels à la survie

**Les cinq niveaux des besoins :** **1<sup>er</sup> niveau** : besoins physiologiques, faim, soif, sommeil, sexualité

**2<sup>e</sup> niveau** : besoins de sécurité et de protection contre les maux

**3<sup>e</sup> niveau** : besoins d'appartenance et d'amour, relation avec les autres

**4<sup>e</sup> niveau** : besoins d'estime, de réussite, obtention de reconnaissance

**5<sup>e</sup> niveau** : besoins d'actualisation de soi, réalisation du plein potentiel

## La théorie de soi de ROGERS

La théorie de soi, théorie de l'actualisation de soi, part de deux hypothèses : le développement de la personnalité est guidé par la tendance intrinsèque de chacun à l'actualisation, et toute personne a besoin d'estime

**La tendance à l'actualisation de soi de Rogers** est le penchant inné à développer ses aptitudes de manière à s'épanouir et à améliorer sa vie

**Le soi** est la manière dont on se voit et dont on se décrit. Le soi comprend la perception que l'on a de soi de ses capacités, de ses caractéristiques personnelles et de ses comportements, ce qui forme un tout cohérent pour l'individu.

Pour Rogers le concept de soi joue un rôle très important dans le développement de la personnalité parce qu'il influence les pensées les comportements, si l'on a un concept de soi positif, on aura tendance à ressentir à agir de manière optimiste et constructive, alors que si l'on a un concept négatif, on aura tendance à penser de manière pessimiste et destructive

**Carl Rogers** remarque que ses clients lui pose des questions sur leur soi : comment est ce que je me perçois ? Pour quoi est ce que je dis ou fais des choses qui ne me ressemble pas ? **Rogers** a répondu en fournissant les concepts du soi réel et du soi idéal

**Le soi réel** est basé sur des expériences vécues et reflète la perception réaliste que l'on a de soi

**Le soi idéal** est basé sur des espoirs et des désirs, et reflète la perception que l'on voudrait avoir de soi

**L'estime** comprend des émotions positives comme l'amour, la sympathie, la cordialité, l'acceptation et le respect que l'on requiert des membres de la famille, de ses amis et de toute personne importante pour soi

**L'estime conditionnelle** : est l'expression d'émotions positives qu'on reçoit seulement si l'on adopte des comportements jugés acceptables

**L'estime inconditionnelle** : est l'expression d'émotions positives dont la chaleur, l'acceptation, l'amour que d'autre personne nous prodiguent parce que nous apprécient en tant qu'être humain même si on les déçoit en se comportant d'une manière qui ne correspond pas à leurs valeurs ou à leurs idées