

LA QUÊTE DE SÉCURITÉ

PAR KARÈNE LAROCQUE, PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN AUTO-DÉVELOPPEMENT

Qu'est-ce que la sécurité ?

« Situation de quelqu'un qui se sent à l'abri du danger, qui est rassuré. » Telle est la définition que donne le Larousse de la sécurité. La sécurité, c'est la force de vie animant l'être vivant qui mettra tout en œuvre pour fuir le danger. Tant qu'un sentiment de sécurité intérieure ne nous habite pas, il est difficile de construire : on est trop occupé à s'enfuir ! Voilà ce qui rend la sécurité essentielle à une vie satisfaisante.

La quête de la sécurité comprend plusieurs défis.

défi 1

Assurer notre sécurité physique

Le premier défi à relever pour se sentir en sécurité est d'assurer notre survie physique. Car si cette dernière est menacée, une profonde insécurité s'installe. On doit donc d'abord s'assurer que nos besoins physiques de base sont comblés : avoir un toit, quelque chose à se mettre sous la dent, etc. Outre ces besoins, nous pouvons considérer que la sécurité de base s'appuie sur le sentiment d'être à l'abri d'une agression.

Les humains ont opté pour une vie en communauté dans le but d'augmenter leur chance de survie. Certains membres de la communauté font plus encore : ils luttent contre la pauvreté et la violence, car si on est en quête d'une sécurité de base, on peut difficilement accéder à un état de bien-être : toutes nos énergies sont occupées à assurer notre survie ! Ainsi, lorsqu'on n'a pas sous pour se loger, se nourrir ou se vêtir convenablement, on peut avoir accès à des lieux d'hébergement, des cuisines collectives, des jardins communautaires, des comptoirs d'entraide et autres ressources. Et lorsqu'on vit dans un milieu où règne la violence, on peut avoir accès à des maisons d'hébergement.

D'où la pertinence de poursuivre notre lutte contre la pauvreté et la violence qui vise une meilleure pratique de la justice concernant l'accès de chaque membre de notre communauté au développement et au bonheur.

défi 2

Assurer notre sécurité psychologique

Le deuxième défi de cette quête est d'assurer notre survie psychologique. Ici aussi, il s'agit de répondre à nos besoins de base. Ces besoins sont les mêmes sur les plans psychologique et physique. Cependant, si elle transmet efficacement l'information sur les besoins physiques, l'éducation populaire n'en fait malheureusement pas autant sur les besoins psychologiques. En voici donc un petit résumé.

Les besoins psychologiques des humains :

- **Chaleur humaine** : Recevoir de l'écoute, du respect, de la considération, de l'attention, un contact physique affectueux, etc.
- **Nourriture** : Avoir des contacts avec l'art, la nature, la spiritualité.
- **Repos** : Jouer, avoir du plaisir, dormir, éviter d'être continuellement en contact avec la souffrance.
- **Évacuation** : Laisser sortir les larmes, pleurer. Exprimer les mots retenus.

On doit, ici aussi, ajouter le sentiment de ne pas être agresséE psychologiquement. Assurer notre sécurité psychologique constitue le deuxième défi à relever dans notre quête de la sécurité.

défi 3

La fidélité à soi

Le troisième défi, celui que je nomme l'ultime défi, est celui d'être fidèle à soi. C'est celui qui donne accès à un profond sentiment de sécurité intérieure. La fidélité à soi consiste à agir en conformité avec ses émotions, ses besoins, ses limites, ses valeurs et ses aspirations. La récompense immédiate de cette façon d'agir n'est pas banale : une hausse instantanée de notre estime de soi ! À long terme, cette manière d'être donne accès à un profond sentiment de sécurité intérieure.

L'ordre des défis

La quête de notre sécurité suit un ordre, et cet ordre n'est pas interchangeable. La réussite du premier donne accès au deuxième et ainsi de suite. Il ne s'agit pas d'un choix personnel, mais d'un classement selon lequel notre force de vie établit ses priorités : d'abord notre sécurité physique, ensuite notre sécurité psychologique puis, ultimement, notre bien-être global.

Les critères de sécurité peuvent varier

Les besoins à combler pour se sentir en sécurité varient d'une personne à l'autre. Les trois défis de la quête de sécurité constituent les ingrédients de base. La recette personnelle de chacun présente ses variantes qui relèvent de son histoire de vie, ses blessures, ses valeurs. Une personne, par exemple, qui a grandi dans un environnement violent peut voir sa sécurité menacée en présence d'une personne qui parle fort. Une autre qui a été profondément trahie dans sa vie peut perdre son sentiment de sécurité devant une personne qui ment. C'est donc à chacun de déterminer ses critères personnels et d'agir en conséquence pour assurer sa sécurité.

Ces critères varient non seulement d'une personne à l'autre, mais d'un chapitre de vie à un autre chez une même personne. Lorsqu'on est en période de transition, qu'il s'agisse d'une séparation, d'un changement d'emploi ou d'un déménagement, notre sentiment de sécurité se fragilise. On est alors plus sensible aux facteurs de stress, et notre sentiment de sécurité fluctue plus facilement. Dans de tels moments, on aura probablement besoin de plus de stabilité et de routine pour sentir un minimum de sécurité intérieure.

Notons aussi que notre niveau de sécurité fluctue. Nous ne pouvons cesser de nous occuper de notre survie physique et psychologique sans que notre sentiment de sécurité soit atteint. Il s'agit d'un défi de chaque jour, et aucun individu ne peut cesser de s'en occuper sans que sa santé psychologique en paye le prix !

Insécurité et santé psychologique

Lorsque notre sécurité est menacée, notre force de vie se met en mode survie. Sur ce mode de fonctionnement, nos capacités physiques (sommeil, appétit, système immunitaire, etc.), cognitives (attention, concentration, mémoire, etc.) et psychologiques (rétention des émotions, empathie, patience, etc.) sont atteintes. De plus, à partir du moment où un besoin est en déficit, notre organisme émet un signal : une émotion. Si l'équilibre n'est pas rétabli, un deuxième signal se fait entendre : un symptôme. Il peut s'agir d'anxiété, d'angoisse, d'état dépressif, d'obsession, de compulsion, de violence ou autre. Chaque personne possède son système d'alarme propre, mais tous ces systèmes ont la même fonction : informer la personne qu'une action doit être entreprise pour qu'elle retrouve son équilibre ! Tant que cet équilibre ne sera pas retrouvé, non seulement le symptôme durera mais l'état de la personne se détériorera.

Sécurité n'est pas nécessairement égal à confort

L'inconfort et l'insécurité sont des états distincts. Et il est important de bien faire la distinction entre les deux états lorsqu'on voit à son développement ! En effet, si l'on cherche le confort à tout prix, on risque de se retrouver avec une vie routinière. Ce sont la nouveauté et l'inconnu qui font naître l'inconfort. Éviter la nouveauté et l'inconnu condamne à toujours prendre les mêmes sentiers, à toujours utiliser les mêmes « muscles psychologiques ». Si, par exemple, dans un désir de faire le grand ménage dans ses relations, on coupe tout contact avec les personnes qui sont le moins contrariantes, on n'aura plus à se défendre, à exprimer ses valeurs devant une personne différente de soi, et le reste. On met alors ces capacités en péril. Non seulement elles ne se développeront plus, mais elles s'atrophieront !

La vie est loin d'être un long fleuve tranquille ! La capacité à s'adapter aux changements est essentielle à une vie satisfaisante. En fuyant la nouveauté, c'est sa résilience qu'on atrophie, cette précieuse aptitude à rebondir dans les épreuves. Tout comme dans une mise en forme physique, si l'on demeure dans le confort, sans sentir ni douleur ni tiraillement aux muscles, on se condamne à perdre la forme !

En résumé, si l'on désire donner une place au sentiment de sécurité, on doit d'abord s'occuper activement de répondre à ses besoins physiques puis à ses besoins psychologiques. Sur cette solide base, on aura la sécurité nécessaire pour s'efforcer d'être fidèle à soi et ainsi gagner l'estime de soi de même qu'une profonde sécurité intérieure. Il ne restera plus qu'à risquer la nouveauté et l'inconnu, quelques fois par semaine, pour garder la forme !