

Abraham Maslow

La psychologie d'Abraham Maslow (1908-1970) se rapproche de celle de Carl Rogers de plusieurs manières. Maslow fut tout d'abord attiré par le behaviorisme et il poursuivit des recherches sur la sexualité et la domination chez les primates. Il a commencé à se détacher du behaviorisme quand son premier enfant est né, faisant remarquer alors que quiconque observait un enfant ne pouvait être behavioriste. Il partageait les positions de l'école psychanalytique mais, finalement, il remit en cause la théorie de la motivation et élaborait sa propre théorie. Il émit notamment l'hypothèse d'une hiérarchie des besoins, qui partait de besoins biologiques fondamentaux pour aller rejoindre des motivations psychologiques complexes qui ne prenaient leur importance qu'une fois les besoins élémentaires comblés (voir la figure 12.3). Les besoins spécifiques à un niveau de la hiérarchie doivent être comblés au moins en partie avant que les besoins du niveau suivant ne deviennent d'importants déterminants de l'action. Lorsqu'il est difficile d'obtenir nourriture et sécurité, c'est la satisfaction de ces besoins qui motivera les actions de tout individu et les motivations plus élevées auront peu de sens. C'est uniquement lorsque les besoins élémentaires peuvent être satisfaits facilement que l'individu a le temps et l'énergie de répondre à des besoins esthétiques et intellectuels. Les sciences et les arts ne fleurissent pas dans des sociétés où les gens doivent se battre pour se nourrir, se loger et se maintenir en sécurité. La motivation la plus élevée est l'actualisation de soi qui ne peut être comblée que si tous les autres besoins sont satisfaits.

Maslow décida d'étudier les personnes qui avaient atteint le stade de l'actualisation de soi – c'est-à-dire des hommes et des femmes qui avaient fait un usage remarquable de leur potentiel. Il commença par



Martin Luther King correspondait tout à fait au critère de l'actualisation de soi de Maslow.

étudier la vie de personnages historiques éminents tels que Spinoza, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Jane Addams, Albert Einstein et Eleanor Roosevelt et il fut ainsi en mesure de faire un portrait composite de l'individu qui s'actualise. Le tableau 12.2 montre les éléments distinctifs et les comportements que Maslow estime être ceux qui permettent l'actualisation de soi.

Maslow étendit ses recherches à la population étudiante des collèges. Au cours du processus de sélection des étudiants qui répondaient à sa définition de personnes qui étaient parvenues au stade de l'actualisation de soi, Maslow se rendit compte que ce groupe se trouvait parmi le 1 p. 100 de la population qui était en bonne santé; ces étudiants ne démontraient aucun signe de mésadaptation et ils faisaient un usage efficace de leurs talents et aptitudes (Maslow, 1970).

Un grand nombre de personnes passent par des moments transitoires d'actualisation de soi que Maslow appelle des *expériences de pointe*. Une expérience de pointe est une expérience caractérisée par le bonheur et l'accomplissement – un état de perfection et de réussite temporaire non centré sur soi et atteint sans effort. Ces expériences de pointe sont d'intensité variable et se présentent dans différents contextes: activités de création, contemplation de la nature, relations intimes avec autrui, expériences parentales, expériences esthétiques ou épreuves sportives. Maslow demanda à un certain nombre de collégiens de décrire toute expérience qui, selon eux, se rapprochait de l'expérience de pointe et il essaya de résumer leurs réponses. Ces étudiants parlèrent de sentiments de plénitude, de perfection, de vigueur, d'unicité, de facilité, d'autonomie, et citèrent des valeurs de beauté, de bien et de vérité.



Eleanor Roosevelt fut l'un des exemples d'actualisation de soi cités par Maslow.