

Principe

Un signe de reconnaissance est **un message** que nous envoyons à notre enfant ou à une autre personne **volontairement ou involontairement** afin de signifier notre **satisfaction ou notre insatisfaction** vis-à-vis de son **comportement** ou de son **identité**. En effet, comme nous l'avons vu précédemment, l'être humain ne peut pas ne pas communiquer avec les personnes de son environnement. Ainsi, que l'on soit avec des personnes proches de nous ou des inconnus, nous **captions et envoyons des messages de manière continue**.

Selon René Spitz, psychiatre et psychanalyste, ces signes de reconnaissance nous seraient nécessaires afin de **montrer notre existence au sein de notre environnement**. Il affirmait que le manque ou l'absence de ces signes étaient source de dépression et qu'à l'extrême pouvaient entraîner la mort. Eric Berne, père de l'analyse transactionnelle, considéraient ces signes de reconnaissance comme essentiels aux relations humaines.

Ces messages ou signes de reconnaissance peuvent prendre principalement deux formes: les messages visuels et les messages verbaux et sont soit connotés positivement ou négativement..

Et vous?

Comment était le dernier « stroke » que vous avez reçu?

Important

Donner des signes de reconnaissance positifs à son enfant permet de le guider vers les comportements que nous attendons de lui et de l'éloigner des comportements non désirés.

Les différents signes de reconnaissance

Les positifs et les négatifs

Eric Berne nomme ces signes de reconnaissance des « strokes » qui signifie à la fois des « **caresses** » et des « **coups** » selon le contexte. Ce mot n'est, bien entendu, pas choisi par hasard, car Eric Berne souhaite souligner les deux faces des signes de reconnaissance (le coté positif et le coté négatif) afin de montrer que l'on peut les utiliser tous les deux de manière égale, contrairement à ce qui est fait par la plupart d'entre nous.

Les physiques et les verbaux

Les signes physiques sont représentés par **toutes les interactions faites à travers notre corps**. En voici quelques-unes pour exemplifier:

➤ Prendre dans ses bras, embrasser, toucher, faire un signe de l'œil ou de la main, frapper, serrer, tirer, pousser, etc.

Les signes verbaux sont représentés par **tous les mots que nous utilisons ainsi que la tonalité que nous y mettons afin de signaler un comportement**. En voici quelques-uns pour exemplifier:

➤ féliciter, encourager, remarquer, signaler, crier, gronder, se fâcher, etc.

Les signes de reconnaissance négatifs plus important que les signes de reconnaissance positifs?

Certaines études tendent à montrer que nous recevons environ **huit signes de reconnaissance négatifs pour seulement deux signes de reconnaissance positifs**.

Ceci s'expliquerait, pour la plupart d'entre nous, par la nécessité d'être en **vigilance constante** dans notre environnement afin **d'assurer notre sécurité** et notre survie. Dès lors, de manière naturelle et instinctive, notre attention se porterait sur tous les signes « négatifs » de notre environnement, source de danger pour notre survie.