



# L'importance des repères et positionnements dans la vie

Posted on 13 avril 2026 by Patrick Rouillier

## La construction des repères et des positionnements

L'angoisse est la sensation diffuse de ne pas savoir qui nous sommes, pourquoi nous sommes là et où aller. Cette incertitude, cette non définition de nous même nous met en position difficile pour répondre aux situations que nous devons vivre. Comment sans boussole choisir le bon chemin ? Dans ce doute le sentiment d'insécurité est maximum et c'est le terreau privilégié de l'angoisse.

C'est l'ensemble des positionnements que nous adoptons, au cours de notre vie, qui va définir comment nous voyons le monde et donc notre place et notre identité dans notre environnement. C'est donc à travers ces relations aux choses, aux êtres et aux situations que nous construisons notre identité. Nous sommes le fruit de nos expériences et de nos relations. Une relation ne se fait pas entre deux êtres, mais entre l'image que l'un se fait de lui et l'image qu'il se fait de l'autre. Nous réagissons plus en fonction de ce que nous croyons être ou voudrions être. Une image de soi forte et cohérente nous permet d'envisager la meilleure réaction aux événements. L'identité est ce que nous pensons être, elle nous permet de nous sentir exister, bref d'exister ! La formation de notre identité est le véritable chemin de notre vie. Les repères sont ce qui nous permet d'évaluer les situations, d'en envisager les conséquences et par suite de définir notre position et nos comportements en réaction.

Quand le nourrisson vient au monde il n'a pas d'identité. Certes sa conscience organique, celle qui régit les fonctions vitales (circulation sanguine, digestion la capacité respiratoire) sont déjà développées « in utero » mais sa conscience affective et surtout cognitive est quasiment vierge.

Le nourrisson n'est que des éléments dispersés dans un univers dont ils font parties intégrantes.

Le premier travail du bébé va être de prendre conscience que ces éléments disparates font partie d'un tout et il doit apprendre à les relier entre eux (bras, jambes, tête ...) pour former un tout qui est lui-même. Le bébé est alors une entité globale incluse dans un univers avec lequel il est en fusion.

C'est à travers ses expériences successives qu'il va définir ses repères et se situer

dans son environnement. Il va apprendre à saisir les objets qu'il voit, reconnaître ses proches. Il va découvrir l'interaction avec eux, il pleure quand il a faim, il pleure quand il se sent seul ... donc en perte de ses repères. Ils comprennent que ses manifestations déclenchent une réaction positive de son entourage ... il apprend la relation.

Certes il voit encore les autres comme faisant partie de lui ... et réciproquement. La relation est pour lui centripète et il considère l'extérieur comme à son service. Le bébé est un pur narcissique qui se sent le centre du monde. Mais dans cette relation il commence à se définir et former une première image de lui-même. Ce début de positionnement est le début de la formation de son identité.

Vient alors la période fondamentale de l'éducation C'est là où il va découvrir ses limites et l'ingérence des autres dans ses désirs. C'est la famille, la religion, l'école, les copains, les éducateurs, les règles dans les jeux. Il va devoir se positionner par rapport à la vie sociale, la morale familiale. Découvrant ses limites il va comprendre que sa relation avec les autres doit tenir compte d'eux. Il commence à se différencier du monde qui l'entoure. Sentant les autres différents de lui il va se sentir différent d'eux. Il commence à se dépouiller de sa vision fusionnelle pour découvrir l'empathie et l'autonomie. La relation avec les autres cesse de devenir une domination pour devenir une relation à part égale. Il apprend le compromis, la négociation ... bref la relation sociale.

Céder aux petits enfants capricieux c'est leur interdire de se fixer des limites ... donc de se différencier des autres ... bref le maintenir dans une position narcissique régressive dans laquelle leurs personnalités ne peuvent éclore

. Ils ont besoin de se confronter aux désirs des autres ... et parfois à céder. C'est comme cela que l'on apprend l'empathie !

En grandissant, l'éducation et la connaissance jouant leur rôle, il va apprendre à se positionner par rapports aux idées abstraites

. Il va remettre en question ses apprentissages, avoir ses propres convictions (souvent utopistes chez les jeunes), donc commencer à se définir une identité, une image de lui. Il va voir ses parents avec un œil différent. Il ne les connaissait que dans sa relation avec lui et il découvre qu'ils ont une vie en dehors de lui. Qu'ils ont d'autres relations, d'autres affects, d'autres intérêts. C'est une désillusion (blessure narcissique) qui est absolument nécessaire à son autonomisation, à sa prise d'identité. Il commence à avoir ses propres repères, ses propres positionnements pour se situer dans sa vie. C'est une nécessité pour ne pas sombrer dans l'angoisse et le mal être. Il cesse progressivement d'être ce qu'il est pour les autres pour devenir lui-même. C'est le début de la maturité.

## La nécessité des repères

L'éducation : L'humain est essentiellement narcissique car il ne perçoit le monde qu'à travers ses propres sens. De ce simple fait il ne peut se concevoir que comme le centre du monde. Cela fait partie de la nature animale de tous nos semblables. C'est l'éducation qui va fournir la contrepartie antagoniste à ce fait et permettre la vie sociale. C'est elle qui va fixer les limites à nos désirs et les points de repères nécessaires à leur mise en place. Tout enfant qui grandit dans un environnement stable et équilibrera développera des valeurs qui auront nature universelle lui permettant de s'intégrer au groupe social dans lequel il va évoluer. La religion, les croyances, les idéologies, la morale qui lui sont enseignés en feront un citoyen apte à s'intégrer socialement.

Une partie de notre jeunesse évoluant dans des milieux précaires, instables, perturbés a tendance à faire leur éducation « dans la rue » plutôt que dans le cocon familial. Ils ne sont pas sans règles et sans valeurs, ils développent les critères de leur groupe plus proches de « la loi de la jungle » que des chaleurs sociétales conventionnelles. Ils respectent et suivent les dominant, fixent les limites, les droits et les devoirs de chacun, vivent en fonction de l'intérêt de leur groupe, produisent une empathie interne comme dans toute société institutionnalisée. Cependant celles-ci ne sont pas compatibles, généralement en opposition, avec les règles en vigueur dans la société globale. Ils ont subi l'éducation qui les adapte à leur groupe mais qui les marginalise dans notre monde. Qu'il s'agisse de bandes, de gangs ou de mafias. Ils ont des codes qui ont des structures très voisines de nos sociétés traditionnelles mais fondés sur des valeurs radicalement différentes.

L'autre problème de notre jeunesse, et celui-là plus général, est l'absence des perspectives d'avenir. Comme je l'ai dit l'humain a besoin de repères auxquels se rattacher pour adopter une positionnement sécurisant. La sécurité c'est maîtriser son environnement et maîtriser son avenir. Nous avons perdu foi dans nos religions (même si certains tentent de s'y accrocher sans vraiment y croire) les utopies nous ont déçues, la philosophie tourne en rond, les modèles (principe d'identification des jeunes) qui deviennent des chanteurs ou des rappeurs, rien qui mobilise sur le fond. Le monde change tous les jours et il devient difficile de trouver sa place dans un milieu qui n'est jamais celui sur lequel on pensait compter. Nous ne savons pas vivre dans l'incertitude, et pourtant il va falloir apprendre. Les principes d'égalité, de solidarité, de collectif hérités du siècle des lumières disparaissent progressivement, l'autre apparaît de moins en moins comme une aide mais plutôt comme un frein, un boulet aux aspirations personnelles. Bref le monde change et nous avons du mal à suivre son évolution.

Cette perte des repères nous déboussole et il nous faudra un certain temps pour les recréer et nous trouver de nouveaux dogmes.

## Conclusion

Les repères sont la condition « sine qua non » du sentiment de sécurité chez les humains. Ils définissent un positionnement qui nous permet d'analyser les situations et de tenter de les contrôler à notre avantage.

Mais rien n'est simple, des repères trop rigides (par exemple issus d'une éducation trop rigoureuse) donnent à l'individu le sentiment de bien contrôler les événements, mais en contrepartie deviennent une faiblesse car elle perturbent la capacité de socialisation et d'adaptation de l'individu. Ce sentiment de sécurité devient, par contre, dans l'univers social une position insécure et angoissante. Inversement des repères trop flous, incertains nous induisent un sentiment d'insécurité dans notre positionnement vis à vis des événements que nous devons subir, par contre elle nous procure une plus grande capacité d'adaptation au monde social et un refuge sécurisant dans les autres.