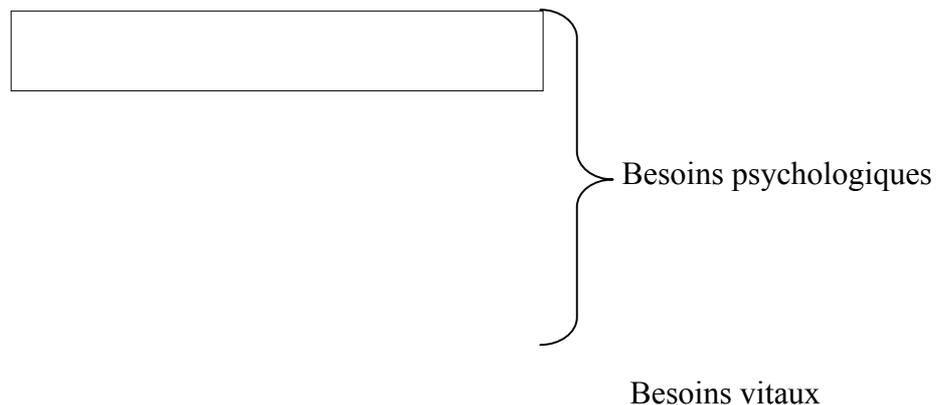


Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

Abraham Maslow s'est rendu célèbre dans les années 1930 par la création d'une pyramide qui identifie et ordonne les besoins des individus pour les cultures occidentales :



L'idée centrale de ce modèle est que les besoins à la base de la pyramide doivent être satisfaits pour que l'homme puisse ressentir les besoins d'un niveau supérieur.

Nota :

Les études scientifiques ont depuis prouvé que cette hiérarchie créée par Maslow n'est pas aussi fiable que notre intuition pourrait nous le faire croire.

Cependant ce modèle malgré ses imperfections reste une base de réflexion pour définir les besoins.

Nous l'avons ici conservé parce qu'il présente l'avantage d'être simple à comprendre et largement connu du public professionnel.

## Description des 5 niveaux

### **Besoins vitaux**

"Il y a une dimension d'habitude dans le besoin contrairement au désir car le corps fonctionne avec une certaine régularité et est très répétitif.

L'apparition d'un besoin appelle une réaction appropriée devant laquelle l'animal ne se dérobe pas. A l'inverse, l'homme, quand bien même il recevrait les signes avant-coureurs du besoin, est tout à fait capable de les outrepasser ou de les négliger. Nous n'écoutons pas nos besoins et nous les connaissons très mal. L'animal ne s'en écarte pas. Le chien qui se sent malade se met à jeûner de lui-même, tandis que l'être humain peut faire le contraire de ce que son instinct lui dicterait, s'il pouvait l'écouter. L'homme dispose d'une liberté de choix, d'un libre-arbitre, il n'est pas esclave des besoins, il peut les contrôler, les refuser ou les accepter. Le besoin caractérise la conscience vitale, il est par définition organique ou biologique. Or, parce que nous sommes essentiellement une conscience mentale, nous nous posons aisément face à face avec la conscience vitale. Il n'en reste pas moins pourtant que nous sommes bien des êtres incarnés et nous ne pouvons pas indéfiniment faire fi des exigences du corps. La privation de sommeil conduit à la mort au bout de quelques jours. Le corps ne pouvant éliminer les toxines dans le sommeil finit par s'empoisonner lui-même. La privation de l'état de rêve conduit semble-t-il, l'homme à la folie, dans une sorte d'intoxication mentale. La privation de veille rend l'homme apathique. Nous devons assurer la satisfaction du besoin de nourriture et d'eau, sous peine d'encourir des troubles, puis la mort. Ce qui est en cause dans la satisfaction du besoin, c'est l'intégrité du vivant, l'intégrité de la vie biologique. Toute mise en cause à l'égard des besoins de l'individu, se traduit par une série de sensations douloureuses. Les sensations que le corps envoie sont des signes de ce que son intégrité est mise à mal et qu'il faut remédier à cette situation pour la retrouver. Quand un malaise s'installe dans l'organisme, il se perpétue comme douleur.

Cette relation à l'intégrité du corps nous montre que le besoin est inséparable de la tendance naturelle à la conservation de soi qui régit tout être vivant. La vie biologique veut toujours se conserver et s'accroître, et elle le fait en entretenant constamment sa propre structure. Or ce maintien de la structure du vivant suppose un échange constant avec le milieu, une régulation du corps, ce qui se traduit par de multiples besoins.

### **Exemples**

- Les besoins vitaux sont l'ensemble des satisfactions nécessaires à la conservation de l'être humain, ce qui engloberait les différents besoins. A ce titre, il est indéniable que l'homme a besoin de : se vêtir, de bénéficier d'un abri, d'être secouru dans la maladie, de recevoir une éducation correcte, des soins et d'une culture etc. Bref, il y a des besoins qui semblent nécessaires pour vivre et sans lesquels on ne voit pas comment une vie proprement humaine pourrait s'établir. Le médecin a compétence pour apprécier la mesure des besoins biologiques. Il revient à l'économie politique de veiller à la répartition et à la satisfaction des besoins en société, car une société est structurée sur l'échange et c'est l'échange qui permet la satisfaction des besoins de tous.

Cependant cette acception du terme de besoin a un inconvénient en raison de son extension abusive. On finit par y incorporer tout et n'importe quoi. Il est très facile de poser une multitude de besoins et de dire qu'ils sont « nécessaires ». Pourquoi ne pas parler d'un " besoin vital " au sujet du téléphone portable, de la télévision, de la chaîne hi-fi, de l'ordinateur ou du four à micro-onde etc. ? On peut alors se demander ensuite si l'on ne fait pas passer pour des besoins ce qui est en fait plutôt relatif à un ordre qui est celui du désir. Faut-il se battre pour que chacun puisse avoir tel ou tel objet technique, en considérant que c'est un besoin essentiel à notre vie ? Qu'est-ce qui est réellement essentiel à la vie et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Comment définir le besoin par rapport au désir ?

## **Besoins psychologiques**

Le besoin d'amour est vitale pour les êtres humains. Des expériences furent menées sur des bébés, ceux à qui on ne parlait pas et ne maintenait pas un minimum de contacts physiques... mourraient très rapidement.

L'être humain ne peut vivre seul, nous le savons ! Cela va se traduire par un ensemble de besoins immatériels, le corps a été créé de telle façon que des réactions physiques vont se produire suite à ses stimulations "invisibles" : production d'hormones, augmentation des pulsations cardiaques...

### Besoins de sécurité

On nomme besoins de sécurité ceux qui sont liés à l'aspiration de chacun d'entre nous à être assuré du lendemain physiquement comme moralement :

- sécurité d'un abri (logement, maison)
- sécurité des revenus et des ressources
- sécurité physique contre la violence, délinquance, agressions ...
- sécurité morale et psychologique
- sécurité et stabilité familiale ou, du moins, affective
- sécurité médicale/sociale et de santé

### Besoins de reconnaissance et d'appartenance sociale

Il s'agit de la recherche de communication et d'expression, d'appartenance à un groupe. Ce besoin d'intégration dans le lien social va de pair avec le besoin de reconnaissance et de considération. Le besoin d'amour doit pouvoir être pris en considération: besoin d'identité propre (nom prénom )

- besoin d'aimer et d'être aimé (affection)
- avoir des relations intimes avec un conjoint (former un couple)
- avoir des amis
- faire partie intégrante d'un groupe cohésif
- se sentir accepté
- ne pas se sentir seul ou rejeté

Ce besoin se manifeste par le comportement parfois atavique ou grégaire de l'être humain.

### Besoins d'estime

Besoin d'être respecté, de se respecter soi-même et de respecter les autres.

Besoin de s'occuper pour être reconnu, avoir une activité valorisante qu'elle soit dans le domaine du travail, ou dans celui des loisirs. Il s'agit en particulier, du besoin de se réaliser, de se valoriser (à ses propres yeux et aux yeux des autres) à travers une occupation. Besoin de faire des projets, d'avoir des objectifs, des opinions, des convictions, de pouvoir exprimer ses idées.

### Besoins d'auto-réalisation

Besoin de poursuivre certains apprentissages avec l'implication du goût de l'effort, de connaître de nouvelles techniques et d'avoir des activités purement désintéressées."

*Extrait du site : <http://sergecar.perso.neuf.fr/>*

*Serge Carfantan – 2002*

Ici nous retrouverons toutes les activités qui permettent de nous faire du "bien"

Aujourd'hui dans les sociétés occidentales, la pyramide s'inverse car les besoins vitaux sont généralement satisfaits et donc les individus aspirent beaucoup plus à des besoins "supérieurs"



### **Besoins dit "spirituels"**

Cette pyramide inversée va finalement prendre une forme aboutie en ajoutant un 6 eme niveau qui va correspondre au besoin de se dépasser.

*Source livre de coaching ?!*

Faire des choses plus grandes que soi, devenir des faiseurs d'histoire, avoir un impact sur le monde sont quelques exemples d'œuvres réalisées, vécues à ce niveau.

Car percevoir la vie "juste" avec une dimension personnelle est assez limitée finalement, pour ne pas dire égoïste !

Alors que le fait de voir plus grand que soi, laisser un héritage aux suivants permet de faire des choses qui sont plus grandes que nous.

Nous ne sommes bien sûr, pas obligés de tous devenir des prix Nobel ou des Steve Jobs ! Chez soi, dans notre voisinage tant peu être fait, vécu, transmis !!!

L'important n'est pas la quantité, mais plus la qualité, avec quelle attitude du cœur les actions sont vécues !

Un exemple intéressant dans ce domaine est Bill Gates qui après avoir révolutionné le monde de l'informatique et devenir l'homme le plus riche du monde a décidé de donner 95% de sa fortune à une fondation pour apporter à la population mondiale des innovations en matière de santé et d'acquisition de connaissances !

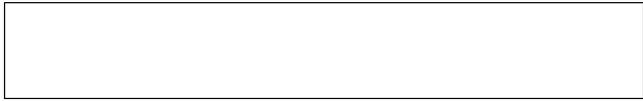
Pourquoi l'a t-il fait ? Pour montrer qu'il est bon ? Se donner bonne conscience ?

Si c'était le cas il n'aurait pas donné autant, quelques milliards auraient suffit !

Non il a besoin d'autre chose qui est de nature spirituelle.

Comme lui, beaucoup agissent, chacun à des degrés et niveaux différents car comme il a été dit précédemment, l'important est la qualité plus que la quantité.

Une fois que l'homme a satisfait ses besoins vitaux et psychologiques, il a l'esprit libre pour passer à une nouvelle étape plus tournée vers les autres et moins vers soi !



Besoins dit "spirituels"



Besoins psychologiques

Besoins vitaux