






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Les besoins font partie de notre vie, ils sont partout dans notre comportement, nos aspirations !
Ils agissent comme des moteurs puissants pour nous faire avancer.

En reprenant l'approche de Maslow, il est intéressant de pouvoir faire un point sur chaque niveau de besoin et de prendre du recul sur notre vie pour finalement conscientiser et valider ce que nous faisons souvent presque inconsciemment ou par habitude !

Finalement nos besoins sont-ils de vrais besoins ou juste un désir sans lendemain ?!

Besoins physiologiques

Pour avoir des besoins physiologiques, il faut pouvoir être à l'écoute de soi !
Cela peut sembler bizarre et pourtant c'est la base ; pour avoir un besoin il faut être en mesure de voir et de s'écouter !

Pour que cette écoute ne soit pas altérée par des perturbations, il est nécessaire de réunir plusieurs conditions :

- avoir une image positive de soi,
- ne pas avoir un niveau de stress trop important,
- ne pas laisser certaines peurs dicter notre comportement (exemple : la peur de manquer me pousse à trop manger...)

Si une condition manque, je peux demander des feed back à des personnes de confiance pour avoir leur avis.

Conseils pratiques :

je peux me poser les questions suivantes régulièrement :

- Ai-je faim, ai-je vraiment faim ? Mon ventre est vide ou bien ai-je juste un désir de quelque chose de sucré ou de salé ?
- Ai-je soif ? Si ma gorge est sèche alors mon corps a besoin d'eau depuis au moins une heure !
- je me pose les mêmes questions avec les autres besoins physiologiques

Besoins de sécurité

Le besoin de sécurité est une notion ayant une grande subjectivité car la culture va conditionner notre perspective sur celle-ci.

Pour certains, la sécurité de l'emploi sera de travailler pour le compte de l'Etat avec un salaire et emploi assuré à vie alors que pour d'autres, le simple fait d'avoir un préavis de résiliation de contrat de 3 mois sera suffisant.

En allant à l'extrême la sécurité absolue n'existe pas. Rien n'est garantie à vie et il est difficile de prévoir ce que nous serons, ne serais-ce que dans 10 ans !

Face au mouvement incessant de la vie, la sécurité sera obtenue par le fait de pouvoir se reposer sur des certitudes qui dépassent le court terme.

En bout de course c'est finalement le fait de faire confiance en quelque chose qui va créer un sentiment de sécurité.

Voici quelques exemples de sources de confiance :

- Santé : système médical, remboursement des soins, système immunitaire, eau potable, Dieu, aliments de qualité et diversifiés, environnement non pollué

- Sécurité physique : police dans la ville, arts martiaux, sport, chien de défense, armes, Dieu, caméras de video-surveillance,

- Finances : emploi stable, stabilité économique, patrimoine, richesse du pays, niveau de protection social du pays (retraite...)

- Logement : être propriétaire, revenus stables, chauffage, suffisamment de place, quartier tranquille, installations suffisantes dans le logement, déserte transport

- Emploi : employeur loyal, bonne santé financière de l'entreprise, diplôme, compétences professionnelles, estime de soi, âge (certaines périodes)

Par rapport à ces exemples, je peux choisir ceux qui me parlent ou bien d'autres qui ne seraient pas cités et porter mon attention et efforts vers eux.

- Santé :

.....

- Sécurité physique :

.....

- Finances :

.....

- Logement :

.....

- Emploi :

.....

Besoins sociaux

Amour

L'amour peut être perçu de 2 façons :

Il peut être vécu comme un contrat. (amour conditionnel)

Chacun a des obligations mutuelles et si l'une des parties ne remplit plus sa part du contrat alors celui-ci est rompu.

- Avantages : si l'une des parties arrête de faire sa part le contrat est immédiatement interrompu
- Inconvénients : Aucune faiblesse passagère n'est permise et la sécurité de la relation est faible

Exemples :

- Amour de la mère pour son enfant : "avec tout ce que j'ai fait pour toi, maintenant tu dois..."
- Amour dans un couple : "Je ne peux pas vivre avec quelqu'un qui est en dépression, alors..."

Il peut être vécu comme une alliance. (amour inconditionnel)

Chacun s'engage à faire ou donner quelque chose et si l'une des parties ne remplit pas sa part l'autre continue son engagement (sauf s'il y a un abus avéré dans la situation !)

- Avantages : la sécurité de la relation est élevée car l'aspect performance personnelle est secondaire
- Inconvénients : en cas d'erreur avec la personne avec qui nous faisons une alliance, frustration, colère possible si on a trop donné.

Exemples :

- Amour de la mère pour son enfant : "quoi qu'il se passe tu pourras toujours revenir à la maison"
- Amour dans un couple : "Nous allons ensemble affronter tes problèmes de santé et cela renforcera notre couple"

Dans mes relations, il est important de faire un choix conscient entre l'amour conditionnel et inconditionnel. Est-ce que je veux quelque chose systématiquement en retour ? Dois-je être toujours intéressé ou puis-je vivre des relations de façon désintéressée ?

Quels choix je décide de faire aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

Amitié

Au-delà du défi qui consiste à avoir des amis et entretenir de bonnes relations dans la durée.
Cet "exercice" est intéressant à plusieurs titres. Voici quelques exemples de ce que permet le fait d'entretenir des relations amicales :

- apprendre à communiquer, dire les choses qui ne vont pas sans blesser l'autre, apprendre le langage de la diplomatie, dire les choses qui vont encore et encore pour encourager l'autre
- partager son temps, ses idées, son argent...
- mieux se connaître personnellement à travers un regard extérieur à moi qui peut voir ce que je ne vois pas
- apprendre à recevoir des compliments, une aide extérieure lorsque seul nous ne réussissons pas, n'oublions pas que l'union fait la force
- gérer les conflits (la proximité crée forcément des tensions !)
- lâcher prise sur les choses qui sont différentes de nous (personnalités, idées, valeurs, croyances...)
- accepter que les autres puissent faire des erreurs voir nous blesser...en bout de course apprendre à pardonner
- apprendre à devenir soi (parler avec franchise, ne pas jouer un rôle, se remettre en question, avoir le désir d'évoluer...)
- enrichissement personnel par la différence de l'autre (culture, personnalité...)

Finalement le temps et l'énergie consacrés seront fortement "rémunérateur" en enrichissement personnel !

Mes remarques personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Besoin d'appartenance

Ce besoin est très fort et présent pour beaucoup de personnes (appartenir à l'amicale des anciens élèves, habiter dans tel quartier, posséder telle voiture ou smartphone, porter telle marque...), les signes sont innombrables et dirigent notre façon de vivre.

Mais il est important de ne pas oublier que le besoin d'appartenance est étroitement lié à notre identité, c'est vraiment elle qui doit la déterminer, la remplir et pas autre chose !

Trop souvent il est possible de se tromper dans le pourquoi nous faisons les choses et d'aller dans certaines directions qui enlèvent notre liberté :

- Je suis ce que je fais (lié à la performance)
- Je suis ce que j'ai (lié à mes possessions)
- Je suis ce que pensent les autres (lié à ma popularité)

Par exemple si je désire entrer dans un groupe influent de personnalités du monde économique. Je vais alors avoir à assouvir un certain nombre de besoins pour pouvoir être accepté par ce groupe (voiture de luxe, entreprise avec une certaine taille, maison cossue dans un quartier chic, femme à la plastique parfaite...)

Or il est possible d'arriver au même but mais de façon différente !

Si nous savons qui nous sommes et décidons d'être nous-même (sans utiliser tous les artifices cités plus haut), nous allons pouvoir à partir de notre propre chemin aller vers notre but.

Beaucoup de patrons travaillent dans l'ombre et ne recherchent pas le succès. Patiemment en consacrant beaucoup de temps et d'énergie, ils innovent, fournissent des biens et services pour améliorer le quotidien des autres.

C'est dans le fait de se donner aux autres qu'ensuite pourront être assouvis les besoins des 3 niveaux supérieurs (Besoins d'estime, d'accomplissement personnel et de dépassement de soi).

Mes remarques personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Besoin d'intimité

L'intimité est le fait de pouvoir avoir du temps, un espace et des pensées pour soi.

Sans un minimum d'intimité, il est difficile de conserver son individualité, nous tombons dans une certaine forme de communautarisme ou de relation fusionnelle. Les identités se confondent se complètent dans leurs manquent.

La solitude peut donc être perçu comme positif à partir du moment où elle n'aboutit pas à l'isolement. L'être humain est en effet un être hautement social et n'est pas "conçu" pour vivre seul !

Dans ma vie quotidienne je peux donc trouver un équilibre dans le temps et l'espace que j'ai besoin pour moi et que je peux consacrer aux autres.

L'intimité peut être un lieu, un temps de ressourcement pour recharger les batteries. Il permet aussi d'être un moment privilégié pour faire le point sur la semaine ou mois écoulé et préparer le futur.

Je peux donc pour ma vie mettre en place cet instant privilégié avec moi-même et ne pas forcément le percevoir comme forcément négatif (ce n'est être égoïste que de respecter ce temps, de même que c'est normal d'avoir un jardin secret !)

Attention avoir un jardin secret ne veut pas dire avoir une forêt secrète, car compartimenter sa vie, jouer des rôles trop différents peut nous amener à nous mentir à nous même et finalement faire des choses qui ne nous correspondent pas.

Mes remarques personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Besoin d'estime

La confiance

La recette de la confiance nécessite 2 ingrédients principaux :

- du temps, du temps et encore du temps !
- c'est quelque chose que nous donnons de plein gré (les autres ne peuvent se l'approprier de force !)

Avoir plus confiance aux autres

Conseils pratiques :

- chaque individu accorde sa confiance à un degré plus ou moins grand ; c'est fonction de notre histoire personnelle. Ce degré est bien heureusement évolutif et il est possible de l'augmenter en changeant sa vision du monde (ses propres valeurs).
- ne pas supposer des choses, avoir des conclusions toutes faites qui ne sont pas avérées
- toujours penser le meilleur des autres,
- même si certains êtres humains ne méritent pas notre confiance ils ne sont pas tous comme cela !
- même si j'ai été trahi, blessé dans certaines situations, je fais le choix de continuer à faire confiance au "genre humain"

Que les autres aient plus confiance en moi

Conseils pratiques :

- être authentique, être soi
- mon "oui" est un oui, il ne devient pas un peut être ou un non ! Changer d'avis toutes les 5 minutes ne facilite pas la confiance
- dire la vérité
- tenir ses promesses
- ne pas inventer de fausses excuses
- être prévisible dans ces actes, propos et émotions diminue la peur et donc augmente la confiance
- dire ce que l'on pense

Mes remarques personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Respect

La notion de respect est dynamique et fonctionne à trois niveaux dans un ordre croissant :

- de soi envers soi
- de soi envers les autres
- des autres envers soi

- de soi envers soi

Conseils pratiques :

-Le fait de connaître la valeur que j'ai est un élément essentiel pour me respecter. Ma valeur réside dans mon identité (je suis un être unique avec une valeur exceptionnelle)

- de soi envers les autres

Conseils pratiques :

- afin d'avoir du respect pour les autres, il est déjà nécessaire de se respecter soi
- chaque individu autour de moi est unique avec une grande valeur,
- se respecter c'est avoir une distance de sécurité vis-à-vis des autres (ne pas être trop proche, envahissant, agressif...)

- des autres envers soi

Conseils pratiques :

- afin que les autres nous respectent, il est déjà nécessaire de se respecter soi et ensuite de respecter autrui
- se respecter c'est avoir une distance de sécurité des autres vis-à-vis de soi (imposer des limites, savoir dire non...)

Mes remarques personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Estime

Le besoin d'estime va nous amener à être demandeur de signes de reconnaissance. Nous pouvons les demander consciemment (je veux une augmentation de salaire, je veux un beau titre pour mon emploi...) et bien souvent nous les demandons inconsciemment (attente de compliments, comportements inconscient qui pose en réalité la question : "Est-ce que tu m'aimes ?", "j'espère qu'ils vont me demander si je veux aller à la pause avec eux"...)

Cette demande de signes de reconnaissance peut pour certaines personnes amener à adopter des comportements inadaptés :

- Je m'habille, acte, parle d'une certaine façon pour me faire remarquer,
- je "tourne" toujours autour du chef pour bien me faire voir,
- je prend beaucoup de places dans les conversations,
- je joue un rôle de provocateur dans le groupe,
- je prend les choses personnellement si je n'ai pas reçu mon signe de reconnaissance

Tous ces comportements ne nous permettent pas d'aller vers notre plein potentiel, ils sont juste des rustines temporaires. Le vrai défi est de remplacer ce vide intérieur où nous n'avons pas le sentiment d'exister par une bonne dose d'affection, d'amour.

Un déficit d'attention pendant l'enfance créera forcément un questionnement constant et oppressant : "Est-ce que tu m'aimes ?"

Si je suis dans cette situation je vis finalement extrêmement tourné vers moi-même.

Conseils pratiques :

- s'entourer de personnes positives et qui nous font du bien,
- fuir les personnes avec lesquelles tout n'est que prétexte pour se quereller,
- si je manque d'amour trouver le "papa" ou la "maman" que je n'ai pas eu étant enfant (le conjoint ne doit surtout pas remplir ce rôle ! c'est déjà assez compliqué de remplir les rôles de base de conjoint !)
- prendre du recul pour analyser mon comportement et voir ceux qui seraient inadaptés,
- se confier et demander des feed backs à une ou deux personnes de confiance,
- avoir un coach pour m'aider à travailler sur mes croyances, valeurs et comportements,
- avoir un supérieur hiérarchique qui donne des signes positifs de reconnaissance
- s'entourer (si c'est possible !) de collègues bienveillants, attentionnés et très patients

Mes remarques personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Besoin d'accomplissement personnel

Épanouissement personnel

Dans l'épanouissement personnel, il y a la rencontre de deux mondes ; le fait d'avoir des rêves, une vision pour sa vie et le fait de pouvoir le vivre au quotidien.

Une vie sans objectif est comme un bateau sans gouvernail, il vogue au gré du vent et des vagues, c'est donc le hasard de la vie qui décide d'une direction à donner plus que personne consciente qui veut donner un sens, une orientation dans une direction donnée.

Il est donc important de pouvoir déterminer un objectif pour sa vie. Mais comment le choisir ? Chaque être humain a en lui (plus ou moins profondément enfuit en fonction des histoires de vie) quelque chose de cher qui lui tient à cœur. Cette idée pourrait germer et devenir un vrai projet personnel pour sa vie.

Ce rêve, cette vision pourraient devenir réalité grâce aux dons, qualités que nous avons acquis à la naissance mais aussi par un investissement personnel au cours de notre vie et donner un vrai sens, une direction à notre existence.

Sans capitaine, l'assaut répété des vagues et du vent ont vite raison du navire. Il se fragilise pour éventuellement un jour se retourner.

Nos vies sont identiques ; la vie de tous les jours est difficile et pas forcément tout le temps drôle ! Mais le fait d'avoir un but, donne du sens à la vie et permet dans la tourmente quotidienne de voir au-delà des nuages sombres au dessus de nos têtes et de deviner la lumière du soleil au loin.

Cela donne donc du courage, de l'espoir et donne l'envie de se retrousser les manches pour avancer !

Conseils pratiques :

- 1- Faire la liste de mes valeurs
- 2- Faire une liste de mes rêves, désirs secrets, envies...
- 3- Sélectionner ceux qui sont réalisables (si je mesure 1,67m il sera difficile que je devienne basketteur professionnel !)
- 4- Eliminer tous les choix pour lesquels mes valeurs ne sont pas en résonance
- 5- Ensuite pour chaque choix restant, lister les dons et qualités en ma possession
- 6- Il devrait normalement rester pas plus de 2 à 3 thèmes pour lesquels j'ai certaines aptitudes et qui soient en accord avec mes valeurs profondes. Je peux ensuite réfléchir sur quel sujet je désire m'investir. Les personnes qui m'entourent pourraient être d'une grande aide en terme de conseil, car ils me connaissent bien !
- 7- Par rapport à ce but à long terme, je planifie des étapes intermédiaires, réalistes à porter de voile !
- 8- Je me mets en action dès aujourd'hui !
- 9- Je regarde dans quelques semaines, mois si mes objectifs intermédiaires sont atteints, je peux apprendre de mes erreurs !
- 10- Je mets en place des mesures correctives pour atteindre mes objectifs intermédiaires

L'important est d'essayer. En essayant je pourrai voir si cela fonctionne !

Si je n'essaye pas mon rêve deviendra un fardeau de regrets, mais si j'essaye il pourrait devenir le carburant de mon épanouissement personnel !

Mes remarques personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Apprentissage

Un vieux proverbe dit : "si l'on n'avance pas on recule".

Le cerveau est une "machine" extraordinaire qui vit grâce aux interactions avec son environnement.

Si celui-ci est au repos ou pas très actif, les neurones vont mourir en plus grand nombre, la mémoire va perdre de son efficacité !

Il est donc souhaitable de faire faire à notre cerveau de la gymnastique ; le processus d'apprentissage participe pleinement à cet effort.

Conseils pratiques :

- S'engager dans une troupe de théâtre amateur,
- Apprendre une langue étrangère,
- Recommencer des études,
- Apprendre par cœur quelques numéros de téléphone ou de fax,
- Je peux aussi exercer ma mémoire en faisant du calcul mental pour les opérations courantes de mon activité professionnelle plutôt que de me jeter systématiquement sur la machine à calculer !
- Apprendre par cœur le nom et prénom de mes collègues, clients.
- Se souvenir du détail précis de procédures,
- Se rappeler les mois d'anniversaire de mes collègues,
- Mémoriser le nom des dossiers en litige,
- Sur internet, il existe beaucoup de jeux en ligne permettant de faire travailler la mémoire,
- Installer la nouvelle version de logiciels afin de faire cet effort d'adaptation,
- Refaire les recettes de cuisine de l'enfance permet d'utiliser d'autres canaux de mémorisation,
- Idem avec la musique,
- Feuiller les vieux albums de photos,
- Revisiter les lieux de l'enfance,
- Reprendre contact avec les amis d'enfance,
- Beaucoup de jeux télévisés font appel à la mémoire.

Mes décisions aujourd'hui

.....

.....

.....

.....

Activités non professionnelles

Il existe beaucoup d'activités permettant de s'accomplir personnellement. Un ingrédient indispensable pour obtenir ce but est que nous soyons actif.

Une activité comme la télévision ne sera donc pas la meilleure chose pour s'accomplir car elle laisse l'être humain trop passif.

Il est souhaitable de choisir l'activité avec qui nous sommes en résonance et pour laquelle nous avons des dons/qualités en rapport.

Ainsi nous obtiendrons une satisfaction maximale, le goût de la réussite, d'avoir fait quelque chose avec de la valeur.

Par exemple si je suis doué pour la musique, il est préférable de jouer un instrument de musique plutôt que d'être basketteur !

S'accomplir personnellement ne se fait pas obligatoirement par la profession ! Il est tout à fait possible d'avoir un emploi "alimentaire" et s'épanouir à travers une activité non lucrative.

Remarques :

.....

.....

.....

.....

La morale

La notion de morale étant étroitement liée à celle des valeurs ; celles que nous allons choisir et décider de vivre vont conditionner notre joie future et il est important qu'il y ait un alignement.

Car si mes valeurs profondes ne sont pas congruentes avec mes actions, il sera impossible de s'accomplir personnellement, au fond de nous il y aura toujours une "guerre" car tiraillé entre ce que je pense et ce que je fais.

Conseils pratiques :

- Réfléchir sur les valeurs que nous estimons être les piliers de notre vie dans un contexte personnel et professionnel,
- Ensuite nous pouvons hiérarchiser par ordre d'importance ces valeurs,
- Adopter des actions qui soient en concordance avec nos valeurs.

Mon plan d'action :

.....

.....

.....

.....

Besoin de dépassement de soi

Lorsque je suis sur mon vélo et que je roule face au vent, il est important de baisser la tête pour réduire au maximum l'effort consenti par une prise au vent moindre.

Dans nos vies, nous sommes la plupart du temps "le nez dans le guidon", nous sommes tellement absorbés par le quotidien (cailloux et ornières du chemin) que nous ne voyons plus le chemin sur lequel nous roulons ; alors ne parlons pas du paysage !

L'existence peut si nous n'y prenons pas garde, nous faire oublier que nous ne sommes pas tout seul sur la terre. Il est plus facile de se concentrer sur soi que de regarder vers les autres. En un mot être égoïste est quelque chose de naturel, voir presque indispensable aux yeux de certains pour pouvoir survivre dans ce monde rempli de difficultés. Ne culpabilisons c'est normal et humain !

Notre environnement et notre instinct de préservation vont donc nous pousser à être tourné vers nous-même. Ce que nous constatons en consacrant toute notre énergie vers cet objectif d'être tourné vers soi (assouvir tous mes besoins, aller en vacances où je veux, acheter plusieurs voitures pour des besoins différents, avoir assez d'argent, avoir une grande maison dans les beaux quartiers, avoir un titre ronflant...), c'est que malgré tout cela il y a un vide, il y a un endroit au fin fond de nous qui n'est pas "nourri et qui à faim" !

Cet endroit au fond de nous veut autre chose ; quelque chose qui soi au delà de nous, qui soit plus grand que nous.

Lorsque nous commençons à lever la tête et ne plus avoir "le nez dans le guidon" alors quelque chose de magique s'opère, je commence à moins penser à mes problèmes, je commence à percevoir que finalement j'ai beaucoup de raisons de remercier la vie des choses et personnes qui m'entourent.

Être tourné vers les autres est le stade ultime des besoins humains !

C'est vraiment rentrer dans une nouvelle dimension, un nouveau pays dont la taille n'est pas finie et délimité par ma nature humaine.

Conseils pratiques :

- je regarde autour de moi et voit si je peux partager une partie du quotidien de mes voisins (discuter de la journée, prêter mon coupe haie, faire une soirée de baby sitting, organiser un repas...)
- je regarde autour de moi et ressens si je pourrais distribuer des encouragements, à des personnes qui en auraient besoin
- je regarde autour de moi et apporte mon soutien à ceux qui ont besoin,
- Je m'applique à aider les gens, mais ne pas vouloir les sauver (la tentation est toujours grande de vouloir nourrir les gens en leur donnant des poissons plutôt qu'en leur donnant une canne à pêche)
- Je nourris au quotidien ma relation familiale (enfants, conjoint, famille...), je m'investis en elle

Tout cela à un prix et pour ne rien vous cacher ce prix est très élevé !

- il consiste à donner de son temps, un temps que nous n'avons pas forcément !
- il consiste à donner ce que nous avons, mais ce que nous avons n'est pas illimité !

Faire ce choix est chaque fois difficile et prend énormément d'efforts.

La bonne nouvelle est que nous ne sommes pas obligés de faire des actes spectaculaires (donner toute sa fortune, partir en mission humanitaire...), une petite chose ici, une petite chose là suffise pour qu'au total notre impact sur le monde soit finalement significatif !

Ce choix quotidien est la clef indispensable pour pouvoir se dépasser soi, d'avoir une vie comblée, où nous sommes pleinement heureux et sur la voie de se rapprocher de l'absolu !