

Qu'est-ce qu'un **BESOIN** ?

Les émotions que vous ressentez au cours d'une journée sont comme des points lumineux sur votre tableau de bord : une émotion agréable vous informe qu'un de vos besoins est satisfait, une émotion désagréable vous informe qu'un de vos besoins n'est pas satisfait.

Très bien, mais... c'est quoi un besoin ?

Un besoin correspond à ce qui est essentiel pour un être humain.

Qu'ils soient physiologiques ou psychologiques, on distingue : les besoins vitaux (ou fondamentaux, ils sont essentiels à la survie et au développement global), et les besoins secondaires (qui contribuent à la qualité de vie mais qui ne sont pas absolument indispensables).

Un besoin va dans le sens de la vie, il est positif. Un besoin comblé procure de la satisfaction, de la vitalité.

ATTENTION Un *besoin* n'est pas un *désir* : un *désir* est une façon parmi d'autres de tenter de satisfaire un besoin.

Exemple : *je désire fumer une cigarette car j'ai besoin de me détendre.* Le besoin de détente peut être comblé de différentes manières. Dans cet exemple, la cigarette vous procure-t-elle de la satisfaction et de la vitalité sur le long terme ? Cette solution va-t-elle dans le sens de la vie ? si non, quel autre moyen pouvez-vous trouver pour combler ce besoin ?

Mieux vous connaîtrez vos besoins, et plus vous serez en mesure de les combler de manière satisfaisante. Sachez qu'un même besoin peut être comblé de différentes façons. Alors restez inventif et ouvert, et trouvez ce qui est bon pour vous.

Besoin et moyen de le combler

Le besoin est contraignant (on n'a pas vraiment le choix d'y renoncer) alors que le moyen pour y répondre est multiple (on peut toujours choisir ou inventer la façon la plus efficace de répondre à un besoin). Vous êtes

libre par rapport aux moyens que vous choisissez et rappelez-vous que vous avez toujours la possibilité de changer de moyen lorsque celui que vous avez choisi n'est pas efficace ou disponible.

Pourquoi écouter ses sentiments et combler ses besoins ?

D'abord c'est une voie royale vers l'épanouissement personnel : vous vous éviterez bien des maladies et des peines ; vous serez véritablement acteur de votre vie ! De plus, c'est essentiel pour l'amour de soi et donc l'amour de l'autre : ce que vous respectez en vous, vous le respecterez chez autrui, ce que vous écoutez et comprenez en vous, vous pourrez l'écouter et l'accueillir chez l'autre.

Pour vous permettre de bien distinguer vos besoins, voici quelques suggestions de différents auteurs :

La hiérarchie des besoins selon Maslow

- 1 - Besoins physiologiques (boire, manger, dormir, faire l'amour, être propre, etc.)
- 2 - Besoin de sécurité (se loger, préserver son intégrité physique, etc.)
- 3 - Besoin d'appartenance (faire parti d'un groupe d'amis, se sentir aimé par son entourage, faire parti d'un réseau professionnel, etc.)
- 4 - Besoin d'estime de soi (se sentir utile, sentir sa valeur, être autonome, etc.)
- 5 - Besoin d'épanouissement (c'est la réalisation de soi, exploitation des dons et potentiels, actualisation des connaissances, l'équilibre intérieur, etc.)

Les besoins fondamentaux selon Virginia Henderson (infirmière américaine du début du XX^e siècle)

- 1 - Le besoin de respirer : apporter suffisamment d'oxygène à votre corps
- 2 - Le besoin de boire et de manger correctement pour

Qu'est-ce qu'un **BESOIN** ?

vous maintenir en vie

3 - Le besoin d'éliminer

4 - Le besoin de vous mouvoir et de maintenir une bonne position : bouger, sortir, changer de position, être libre de vos mouvements, décider de vous déplacer quand vous le voulez, où vous désirez.

5 - Le besoin de dormir et de vous reposer

6 - Le besoin de vous vêtir et de vous dévêtir

7 - Le besoin de maintenir la température de votre corps dans les limites de la normal : vous couvrir quand il fait froid, etc.

8 - Le besoin d'être propre et de protéger vos téguements : pouvoir vous laver, vous coiffer, vous couper les ongles, etc.

9 - Le besoin d'éviter les dangers : la nécessité de vous protéger contre toute agression externe, réelle ou imaginaire afin de préserver votre intégrité physique et psychologique ainsi que votre identité sociale.

10 - Le besoin de communiquer

11 - Le besoin d'agir selon vos croyances et vos valeurs : une croyance est une pensée (opinion) vis-à-vis du monde qui vous entoure, des autres ou de vous-mêmes et qui vous apparaît comme "**vraie**". Elle n'est **ni bonne, ni mauvaise** en soi. Elle est la relation (le lien) que vous établissez entre des faits et l'interprétation que vous vous faites de ces faits. Une croyance peut être **limitante** ou **aidante**. Quant aux valeurs, elles vous permettent de guider vos actes et vos pensées au quotidien.

12 - Le besoin de vous occuper en vue de vous réaliser : donner un sens à vos actions quotidiennes, vous autoriser à mettre en œuvre votre propre développement personnel, voilà un besoin que beaucoup aspirent à combler mais que peu parviennent à satisfaire.

13 - Le besoin de vous ressourcer : loisirs en tout genre, sport, culture, sorties entre amis, bref tout ce qui peut procurer un sentiment de détente (corps/esprit)

14 - Le besoin d'apprendre : à tout âge on progresse dans ses connaissances, on développe de nouvelles aptitudes, on s'adapte à de nouveaux milieux.

Les besoins selon Jacques Salomé

1 - Besoin de se dire : vous exprimer avec vos propres mots (et non ceux imposés par papa ou impruntés à Paul).

2 - Besoin d'être entendu : c'est avoir le sentiment que ce qui est important pour vous dans vos propos est

entendu avec le même niveau d'importance pour la personne qui vous écoute.

3 - Besoin d'être reconnu (tel que vous êtes) : c'est l'éternelle différence entre l'Être et le Faire. Les actions, les comportements, les décisions, les résultats ne forment pas l'identité d'une personne. Ainsi les « Tu es lent, tu es un incapable, il est jaloux, etc... » sont autant de raccourcis abusifs entre CE QUI est fait et QUI le fait.

4 - Besoin d'être valorisé : à vos propres yeux et aux yeux des autres. C'est la nécessité d'avoir une place, une «mission» dans votre vie, un rôle dans votre profession, votre famille, votre groupe d'amis. C'est aussi être valorisé pour vos réussites.

5 - Besoin de rêver : rêver est la première étape de la construction d'un projet qu'il soit personnel ou professionnel. Rêver vous permet de trouver de nouvelles idées, de mettre en forme vos aspirations, etc.

Les besoins selon Anne Van Stappen

1. Subsistance : respirer, boire, manger...

2. Sécurité : affective et matérielle, réconfort, soutien, soins...

3. Liberté : autonomie, indépendance, spontanéité, choix de ses rêves, valeurs, buts...

4. Loisirs : défoulement, jeu...

5. Identité : accord avec ses valeurs, affirmation de soi, appartenance, authenticité, confiance en soi, estime et respect de soi et de l'autre, évolution, intégrité...

6. Participation : coopération, concertation, cocréation, connexion, expression, interdépendance, contribution au bien-être, à l'épanouissement de soi et des autres, à la vie...

7. Relationnels : acceptation, appartenance, attention, communion, compagnie, contact, intimité, partage, proximité, amour, affection, chaleur humaine, honnêteté, sincérité, respect, tendresse, confiance, communication, harmonie, réconfort...

8. Accomplissement de soi : expression de soi, évolution, apprentissage, réalisation de son potentiel, créativité...

9. Sens : clarté, compréhension, discernement, orientation, signification, transcendance, unité...

10. Célébration : appréciation, partage des joies et des peines, ritualisation, gratitude...

11. Spiritualité : beauté, inspiration, paix, transcendance...

Qu'est-ce qu'un **BESOIN** ?

Maintenant, c'est à vous :

Liste de mes besoins vitaux et secondaires

Exemple : me ressourcer

Moyens dont je dispose pour les combler

m'inscrire au club de gym, aller au cinéma, voir mon amie Nathalie, lire un magazine, prendre le soleil, tricoter, écrire, etc.

Synthèse réalisée à partir des sources suivantes :

La communication non violente au quotidien, Marshall B. Rosenberg, Editions Jouvence.
Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même, Anne Van Stappen, Editions Jouvence.
<http://www.redpsy.com/>
<http://www.leblogdesrapportshumains.fr/wp-content/uploads/2012/08/Les-besoins-humains.pdf>
<http://www2.csvt.qc.ca/patriotes/ini314/besoin.htm>