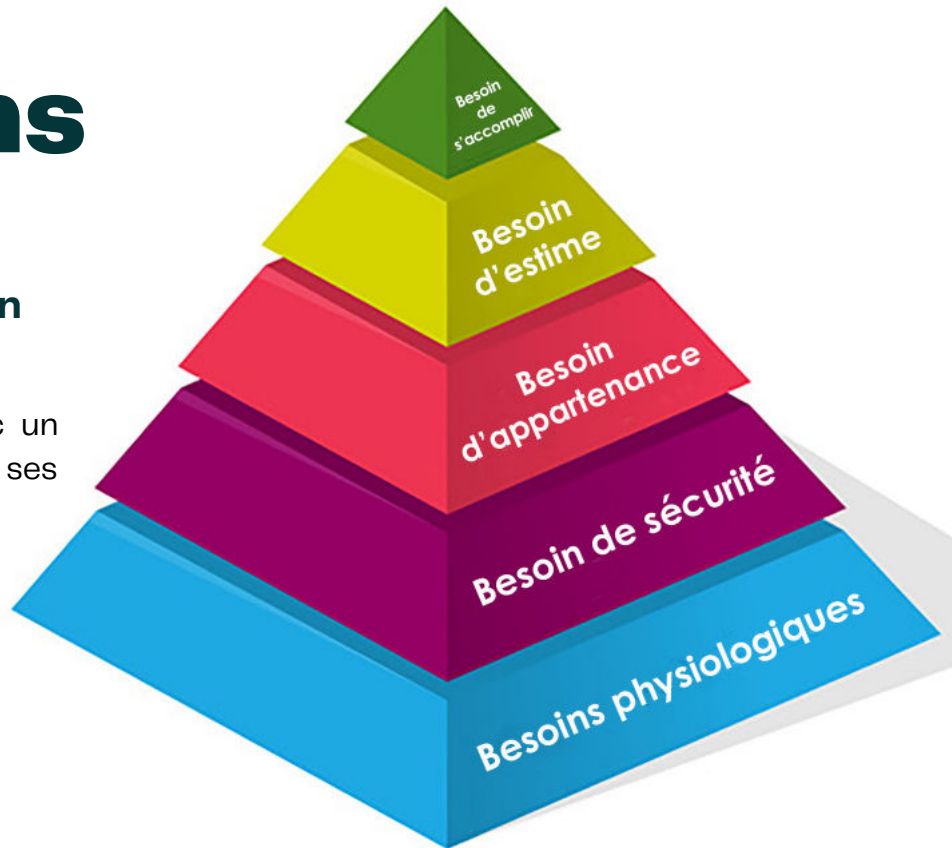


Les besoins

La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

Tout individu atteint l'âge adulte avec un certain déficit du point de vue de ses besoins fondamentaux.



Besoins de maintien de la vie (besoins physiologiques)

À la base de la pyramide on trouve les besoins fondamentaux au maintien de la vie : respiration, alimentation, élimination, maintien de la température, repos et sommeil, activité musculaire et neurologique, contact corporel, vie sexuelle. Un manque ou une privation dans l'un de ces besoins fondamentaux aura inévitablement un impact sur les autres besoins, la construction des étages supérieurs étant alors altérée. Nous cherchons habituellement à satisfaire notre besoin de nourriture avant de satisfaire notre besoin d'amour. Ces besoins fondamentaux sont également nécessaires pour la survie. Il n'est pas nécessaire qu'un besoin soit entièrement satisfait avant qu'un autre besoin apparaisse, il suffit qu'il le soit en grande partie.

Besoins de protection et de sécurité

Cet étage représente les besoins physiques et psychologiques de sécurité (protection de l'intégrité physique et psychologique, emploi, stabilité familiale et professionnelle), de propriété (avoir des choses et des lieux à soi) et de maîtrise de l'environnement (pouvoir sur l'extérieur). Là aussi, une faille dans ces besoins risquerait de faire s'écrouler tout l'ensemble. Le maintien de la sécurité physique implique la réduction ou l'élimination des dangers qui menacent le corps ou la vie de la personne. Le danger peut être une maladie, un accident, un risque ou l'exposition à un environnement dangereux.

Besoin d'amour, d'appartenance

Le troisième étage est représenté par les besoins sociaux : affectivité, être accepté tel que l'on est, recevoir et donner amour et tendresse, avoir des amis et un réseau de communication satisfaisant, et appartenance. On vit en société et notre existence passe par l'acceptation des autres avec leurs différences, ainsi que par l'appartenance à un groupe. Le désir de combler ces besoins survient lorsque les besoins physiologiques et les besoins de sécurité sont satisfaits, car ce n'est que lorsqu'une personne se sent en sécurité qu'elle a le temps et la force de rechercher l'amour et l'appartenance et de partager cet amour avec d'autres .

Besoin d'estime de soi

Le quatrième étage, c'est le besoin d'estime de soi : sentiment d'être utile et d'avoir de la valeur, point de départ de l'acceptation de soi et du développement de l'indépendance. Toute personne doit éprouver de l'estime pour elle-même et sentir que les autres ont de la considération pour elle. Le besoin d'estime de soi est rattaché au désir de force, de réussite, de mérite, de maîtrise et de compétence, de confiance en soi face aux autres, d'indépendance et de liberté. Une personne a aussi besoin d'être reconnue et appréciée des autres. Lorsque ces deux besoins sont satisfaits, la personne a confiance en elle et se sent utile; s'ils ne sont pas satisfaits, la personne peut sentir avoir moins de valeur et inférieure (Maslow, 1970).

Besoin de réalisation de soi (accomplissement)

Chez de nombreux individus, ce besoin d'actualisation de soi comprend des besoins de compréhension cognitive (nouveau, exploration, connaissance), ainsi que des besoins esthétiques (musique, art, beauté, ordre). Toutefois, cette actualisation de soi n'est jamais atteinte et réclame une recherche continue. La personne qui s'est actualisée a l'esprit mûr et sa personnalité est multidimensionnelle. Bien qu'elle ait des échecs et des doutes, elle y fait généralement face avec réalisme. Pour s'actualiser, la personne doit créer un équilibre entre ses besoins, les agents stressants et sa capacité d'adaptation aux changements et aux exigences de son organisme et de son environnement.

L'actualisation et la réalisation de soi se définit par de multiples caractéristiques.

La personne :

1. résout ses propres problèmes ;
2. aide les autres à résoudre les problèmes;
3. accepte les conseils des autres;
4. témoigne un grand intérêt pour le travail et les questions sociales;
5. possède de bonnes aptitudes à la communication, tant pour écouter que pour s'exprimer;
6. contrôle son stress et aide les autres à contrôler leur stress ;
7. apprécie son intimité;
8. recherche de nouvelles expériences et de nouvelles connaissances;
9. prévoit les problèmes et les réussites;
10. s'accepte telle qu'elle est.

Distinction entre **DÉSIR** et **BESOIN**

Une personne peut mentionner avoir le besoin de voir son/sa partenaire tous les jours. En fait, il s'agit plutôt d'un désir, d'une « exigence » et non d'un besoin. Un même besoin peut se traduire par des désirs différents : j'ai besoin d'affection, je désire voir amoureux.se. J'ai besoin d'affection, je désire avoir des relations sexuelles. J'ai besoin d'affection, je désire avoir un animal de compagnie. Le désir relève plutôt de la façon dont je souhaite satisfaire mon besoin. Le besoin relève du moyen auquel je préfère avoir recours afin de combler mon besoin.

Distinction entre **HABITUDE** et **BESOIN**

L'habitude se développe afin de combler un besoin. Prenons l'exemple du fumeur, d'une personne alcoolique ou d'un toxicomane. La privation entraîne chez eux une carence réelle. Le manque physique est mesurable et ne peut être ignoré. Il y a un besoin réel. On peut parler dans ces cas de « besoins synthétiques », créés par la répétition d'une action qui, au départ, n'était absolument pas nécessaire. Personne ne commence à fumer parce qu'il éprouve un manque de nicotine. Ces « faux besoins » correspondent plus à des moyens de combler un réel besoin qu'à des besoins (GARNEAU, avril 2005).

Distinction entre **BESOIN** et **MOYEN**

Le moyen est une façon de répondre au besoin. Lorsque notre besoin est satisfait, il n'est pas utile de nous en soucier car nous n'y pensons pas. Nous consacrons alors notre énergie à satisfaire un autre besoin qui n'est pas comblé.

C'est lorsque le besoin n'est pas comblé que la distinction devient importante. Si nous faisons la distinction entre notre besoin et le moyen que nous utilisons ou proposons pour le combler, nous pourrions alors constater qu'il existe un grand nombre de façons de répondre à ce besoin. Nous aurons alors la possibilité de choisir un moyen efficace au lieu de nous entêter à demander inutilement quelque chose que nous n'obtiendrons probablement pas.

Le besoin est contraignant (nous n'avons pas vraiment le choix d'y renoncer ou de le satisfaire), alors que le **moyen** est **optionnel** (nous pouvons toujours choisir ou inventer la façon la plus efficace de répondre à notre besoin). Nous sommes libres par rapport aux moyens que nous choisissons et nous avons toujours la possibilité de changer de moyen lorsque celui auquel nous pensions n'est pas efficace ou n'est pas disponible.

Une autre distinction entre le besoin et le moyen est que le **moyen** correspond généralement à une **action** qui, dans certains cas, implique une autre personne (ou exige sa collaboration). Parfois même, le moyen correspond à une action particulière qui doit être accomplie par l'autre. Cette action qui fait appel à l'autre, s'il accepte, nous obtiendrons alors la satisfaction sans avoir eu besoin de nous mobiliser nous-même. Mais en réalité, c'est un piège. Si l'autre accepte, nous ne profiterons pas complètement de notre satisfaction, mais nous perdrons toute raison de nous montrer insatisfait. S'il refuse, nous serons plongés dans l'impuissance et il ne nous restera pas d'autre issue que de nous plaindre de cette personne tout en restant insatisfait. Dans ce cas, qu'on présente notre moyen comme une demande ou une exigence ne change rien à ce fait : le moyen devient alors ce qui nous limite au lieu de demeurer une des multiples façons de répondre efficacement à notre besoin.

La distinction entre le besoin et le moyen est donc le plus court chemin pour récupérer notre pouvoir réel sur notre satisfaction tout en assumant une de nos responsabilités fondamentales en tant qu'être vivant : agir pour répondre à nos besoins.

Questions à se poser pour savoir s'il s'agit d'un vrai besoin.

- Est-ce que mon voisin, mon patron ou quelqu'un qui vit sur un autre continent pourraient dire la même chose (avec la même signification)?
- Est-ce que tous les gens de mon âge, peu importe où ils sont, peuvent éprouver ce besoin?

Si la réponse est oui dans les deux cas, il s'agit probablement d'un besoin réel. Si au moins une des deux réponses est non, nous avons probablement affaire à un moyen. S'il nous semble difficile d'admettre qu'il ne s'agit que d'un moyen et non d'un besoin malgré ce test, il y a de fortes chances qu'il s'agisse en plus d'une forme de contrainte.

Références

Image pyramide des besoins, PINTEREST.CA , repéré à <https://www.pinterest.ca/pin/862791241083022740/>

FREY, C, SANNA, S. (2003). Incidences de l'éducation familiale et institutionnelle sur les capacités futures d'autonomie psychologique et de réalisation de soi des enfants porteurs d'une Infirmitté Motrice Cérébrale. Mémoire de licence en psychologie - Directeur : Alberto Munari (non publié). FAPSE - Université de Genève. En ligne <http://www.vivance.ch/wp-blog/?cat=20>

GARNEAU, Jean. (2005). Les besoins humains, tiré du magazine électronique "La lettre du psy », volume 9, no 3, Mars 2005, en ligne repéré à <http://www.redpsy.com/infopsy/besoins.html>

GARNEAU, Jean. (2005). Reconnaître les vrais besoins, tiré du magazine électronique "La lettre du psy », volume 9, no 4, Avril 2005, en ligne , repéré à <http://www.redpsy.com/infopsy/besoins2.html>