

## **Pyramide des besoins humains, Abraham Maslow, *A Theory of Human Motivation*, 1943**

Maslow expose sa théorie de la motivation. Nous recherchons d'abord à satisfaire chaque besoin d'un niveau donné avant de penser aux besoins situés au niveau immédiatement supérieur. On recherche par exemple à satisfaire les besoins physiologiques avant les besoins de sécurité : c'est pour cela que dans une situation où notre survie serait en jeu, nous sommes prêts à prendre des risques.

### **1. Besoins physiologiques**

Ce sont des besoins essentiels à la maintenance de l'homéostasie et à la survie de l'individu et de l'espèce : la régulation des grands équilibres biologiques nécessaires au maintien d'un état de santé physique. Nécessaires à la survie de la personne, ils sont impérieux (besoin d'oxygène, d'eau, d'aliments, d'élimination des déchets, de régulation de la température, d'évitement de la douleur, de repos et de sommeil, d'exercice et les besoins sexuels, d'innovation, le besoin de sensations, les besoins de stimulation : besoin d'explorer et de manipuler l'environnement, chose très importante pour la croissance et le développement de l'individu ...) et peuvent l'emporter sur la conscience s'ils ne sont pas satisfaits. Ces besoins doivent être satisfaits avant qu'un véritable travail intellectuel puisse être réalisé.

### **2. 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 :

- Besoin de protection : sécurité d'un abri = c'est ce qui nous pousse à construire des maisons avec un toit et une porte bien fermée, avec un système de sécurité, à ne pas sortir dans n'importe quel quartier à n'importe quelle heure, ...
- Besoin de prévoyance : sécurité des revenus et des ressources = « j'ai bien mangé, j'ai bien bu, merci petit Jésus, mais demain ? » Le besoin de prévoyance nous incite à mettre de l'argent de côté, à nous assurer sur la voiture, la maison, la vie... nous avons du vin, du bois, du sucre... d'avance dans notre cave et nos armoires.
- Besoin d'ordre, de lois, de règles, de structures... : sécurité morale, psychologique, physique contre la violence, délinquance, agressions = On dit que les enfants ont besoin de repères : et bien c'est vrai aussi pour les adultes.
- Besoin de sécurité intérieure : sécurité et stabilité familiale ou, du moins, affective, sécurité médicale/sociale et de santé = c'est un concept plus psychologique et plus subtil lié à la confiance en soi, l'estime de soi, le sens que l'on donne à la vie.

Une personne sera concernée par ce besoin si elle accablée de travail ou si elle incapable de faire son travail et a peur de le perdre ou de mal faire.

### **3. Besoin d'amour, de reconnaissance et d'appartenance sociale**

Lorsque ces 2 premiers besoins sont satisfaits, nous avons « faim » de relation avec les autres. Besoin d'amour, d'amis, de compagnes ou de compagnons, besoin d'appartenir à un groupe. Lorsque les besoins physiologiques et de sécurité sont satisfaits, nous ressentons avec acuité : la solitude, le sentiment d'être rejeté, d'être sans ami, sans racine. L'amour peut se définir comme le fait de s'unir, de partager et d'éprouver du plaisir à cette union, à ce partage. Le sentiment d'appartenance est celui que l'on ressent quand on a sa place quelque part : dans sa famille, sa commune, son quartier, son entreprise, son association... 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 mis en considération (besoin d'aimer, d'être aimé, de former un couple). Ils comprennent les besoins de donner et de recevoir l'amour et l'affection, le besoin d'intimité sexuelle, d'amitié, de compagnie et d'identification à un groupe. Les gens ont besoin de se sentir faisant partie de votre groupe ou de votre organisation ; ils veulent sentir leur appartenance. A propos des besoins de reconnaissance, Maslow dit : « Il y a tout d'abord le désir de puissance, de maîtrise et de compétence, de confiance face au monde, d'indépendance et de liberté. Ensuite, nous avons ce que nous appelons le désir de réputation ou de prestige. » Il s'exprime dans l'achat d'une maison dans un quartier en vue, d'un salaire conséquent, d'une voiture haut de gamme, de vêtements « griffés », d'un bureau « directorial », d'un siège au conseil d'administration d'une association, d'une entreprise...

### **4. Besoin d'estime (des autres, de soi)**

Ce sont les besoins nécessaires pour avoir une sensation de respect et d'acceptation de soi. L'estime de soi requiert une compréhension de soi et de ses limites ainsi que la capacité de faire face aux stress et réalités douloureuses et de les gérer. Les personnes dont ces besoins sont comblés sont relativement libérées des sensations d'infériorité et d'inadéquation. Ce niveau comprend aussi les besoins d'approbation et de reconnaissance par les autres. 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. Le Résident a aussi besoin de faire des projets, d'avoir des objectifs, des opinions, des convictions, de pouvoir exprimer ses idées. Une personne souhaite être reconnue comme valable, « experte » ou simplement importante pour vous et pour l'organisation.

## 5. Besoin de réalisation de soi = accomplissement personnel

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. Besoin de communiquer avec son entourage et de participer, fût-ce modestement, à l'amélioration du monde. Avoir un travail est satisfaisant. Si les gens sont dans une activité « à peu près » et ont le sentiment que n'importe qui pourrait le faire, ils ne l'apprécieront pas et feront un travail inadéquat. C'est le besoin d'utiliser complètement nos talents, capacités et potentiels. Les personnes « actualisées » tendent à être engagées, réalistes, autonomes, créatives et ouvertes. Elles ne sont pas en conflit avec elles-mêmes et sont motivées par leur propres valeurs et objectifs. Quand nous avons satisfait tous nos besoins, il nous reste une « insatisfaction motivatrice » qui nous pousse encore à agir : le besoin de réaliser notre potentiel. Maslow le définit ainsi : « ce que l'homme peut être, il doit l'être ». C'est l'artiste qui réalise son œuvre, l'inventeur, le créateur, mais aussi celui qui invente sa vie.

## 6. Besoin de savoir et de comprendre

Les gens désirent continuer à grandir. Ils détestent se sentir enfermés ou dans les ornières. Aussi, le fait de créer une occasion pour leur permettre d'apprendre davantage et de développer leur potentialité est-il à votre avantage.

## 7. Besoins esthétiques

Les gens désirent la beauté, l'ordre et l'équilibre dans leur environnement. Le fait de simplement reconnaître ce besoin et de retirer une personne d'un bureau réduit, ou de peindre les murs et de placer un tapis sur le sol peut la rendre plus productive.

### Aspects psychologiques et processus mentaux

Les besoins vitaux sont issus du système sympathique (gère la vie, la survie, la reproduction) tandis que les autres besoins sont issus du système parasympathique (gère les besoins en état de sécurité). Quand le système sympathique entre en action, il utilise un réseau nerveux différent du système parasympathique et l'action sur les cibles est différente en fonction du système actuellement en action. Par exemple, quand une personne est sur le sympathique (i.e. en situation de se protéger de ce qui est perçu comme une attaque grave), les ressources allouées à l'estomac sont minimales par rapport aux ressources allouées à l'autodéfense. La digestion se fait donc mal en situation d'insécurité et de stress. Par contre, quand la personne se sent en sécurité, le système parasympathique gère la digestion qui se fait normalement et agréablement. La satisfaction d'un besoin produit une émotion positive tandis que la non satisfaction du besoin produit une émotion négative. L'analyse minutieuse des émotions permet d'identifier correctement le besoin signalé. Il est important de **bien identifier ses besoins en vue de les satisfaire correctement.**

Quand on porte (satisfait) ses besoins soi-même, le système parasympathique émet inconsciemment de l'affection et on peut dire que l'on s'aime soi-même. Quand le besoin est satisfait par une autre personne, le système parasympathique émet inconsciemment de l'affection vers cette autre personne. Comme l'affection est émise par le cerveau inconscient, elle ne se commande pas à partir du cerveau conscient. On peut dire, en général, que les émotions ne se commandent pas, ni par la personne elle-même, ni par une autre personne.

Les émotions sont issues du cerveau inconscient suite à des "occasions" qui réveillent des souvenirs enfouis dans l'inconscient et sont une caractéristique propre à chaque personne. La même "occasion" peut avoir un effet agréable sur une personne et désagréable chez une autre personne. Par exemple, chez une personne superstitieuse, voir un chat noir derrière une échelle va générer des émotions négatives tandis que ce sera le contraire chez une personne non superstitieuse qui aime les chats. Mais, il peut arriver qu'une personne ait certains besoins qui soient difficiles à porter et lourds pour l'entourage.

Certains besoins étaient valables pendant l'enfance et ne sont plus valables rendus à l'âge adulte. Par exemple, si un jeune enfant a été abandonné par sa mère et, pendant cet abandon, a frôlé la mort par manque de nourriture, deux besoins sont inscrits et associés dans son cerveau inconscient : l'absence de la mère et l'absence de nourriture sont synonymes de mort. Dans une relation amoureuse, un homme transfère inconsciemment sa mère sur sa femme et devient comme le bébé de sa femme (amour fusionnel recréant et revivant l'amour platonique d'un jeune enfant pour sa mère). Si sa femme l'abandonne, ou qu'il perçoit qu'elle menace de l'abandonner, l'homme va revivre toutes les émotions négatives reliées à l'abandon survenu dans son enfance, se sentira très mal, et d'une façon immature, pensera qu'il est correct de forcer sa compagne à ne pas l'abandonner, non pas parce qu'il est adulte et incapable de porter ses besoins, mais parce que, étant redevenu temporairement enfant immature, il est convaincu que l'abandon est synonyme de mort. Comme la peur est immense et que c'est le cerveau inconscient qui gère la personne, le danger de crime est grand. La personne doit retrouver son calme et se rendre compte qu'elle n'a plus besoin de sa mère (incluant sa femme qui est substitut de la mère) pour porter ses besoins. Il faut alors faire face et vivre alors ses émotions (vestige archaïque très intéressant des émotions vécues pendant l'enfance) et convaincre son cerveau inconscient que, maintenant, il n'y a plus de danger.