

Les besoins fondamentaux de l'être humain

On en a tous plus ou moins entendu parler un jour. Quels sont exactement les besoins fondamentaux de la personne ?

Les besoins fondamentaux de l'être humain

Un besoin est une nécessité ressentie. Il est d'ordre physique, social ou mental. On tend à satisfaire nos besoins ressentis. Si ce n'est pas le cas, le manque s'exprime à travers des sensations : la faim exprime le besoin de manger, la satiété signale le besoin satisfait ; la peur exprime le besoin de sécurité, le calme signale le besoin satisfait...

Satisfaire aux besoins fondamentaux est une nécessité. Sinon cela bloque le processus de vie (défini par les besoins vitaux), ou de développement de l'individu représenté par ses besoins sociaux et psychiques.

Les besoins fondamentaux de l'être humain



Ils sont divisés en cinq catégories, selon Abraham Maslow (1916 – 1972), un psychologue humaniste américain qui reste une référence pour nombre de confrères dans le monde entier.

Maslow classe les cinq types de besoins fondamentaux dans cet ordre :

1. Besoins vitaux ou physiologiques
2. Besoins de sécurité et protection
3. Besoin d'amour et d'appartenance
4. Besoin d'estime de soi
5. Besoin de se réaliser

Maslow considère que la satisfaction des besoins de niveau 1 (besoins vitaux) conditionne le passage au niveau 2 et ainsi de suite. Il nuance cependant et notait une progressivité dans le passage d'un échelon à un autre :

comme si le citoyen moyen était satisfait à 85 % dans ses besoins physiologiques, à 70 % dans ses besoins de sécurité, à 50 % dans ses besoins d'amour, à 40 % dans ses besoins d'estime, et à 10 % dans ses besoins de réalisations.

Une pyramide a une base solide. Les besoins vitaux sont des besoins d'ordre physique. Ils sont la base solide qui doit permettre le développement de la personne :

1. Les besoins vitaux : la faim, la soif, l'élimination, le maintien de la température corporelle, la respiration, le logement, le sommeil, la sexualité.

Ces besoins physiologiques sont les besoins dont la satisfaction est importante ou nécessaire pour la survie. Viennent ensuite les besoins de niveau 2, d'ordre psychologique :

2. Besoin de sécurité et de protection : sécurité physique et psychologique ce qui implique un environnement social, familial et professionnel stable et prévisible; sans anxiété ni crise, sans agressions extérieures. Les besoins de niveaux 2 étant satisfaits (en partie tout du moins), on aborde ensuite **les besoins sociaux**:

... « *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* ». Carl Rogers – psychologue humaniste –

3. Les besoins d'amour et d'appartenance : toute personne ressent le besoin d'être aimée par ses proches et acceptée par la communauté.



Cette affectivité résulte du besoin d'être accepté pour ce que l'on est. C'est aussi pouvoir recevoir et donner de l'amour et de la tendresse, avoir des amis qui nous estiment et pour qui on a de la valeur.

Enfin, c'est un besoin d'appartenance à la communauté, cela implique l'acceptation des autres, avec leurs différences.

Quand ces besoins de base de niveau 1, 2 et 3 sont satisfaits, apparaissent alors d'autres besoins qui sont des besoins secondaires du développement : les niveaux 4 et 5 de la pyramide de Maslow qui sont de l'ordre de la réalisation de soi.

4. Besoin d'estime de soi : avoir le sentiment d'être utile, être apprécié et considéré.

C'est le point de départ de l'acceptation de soi et du développement de son indépendance. Pour cela chacun doit pouvoir éprouver de l'estime pour lui-même et sentir que les autres ont de la considération pour lui.

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.

C'est seulement après avoir une bonne estime de soi que l'on peut alors accéder au sommet de la pyramide pour parvenir à la réalisation de soi

5. Besoin de se réaliser : apprendre plus de choses, développer ses valeurs, être créatif, avoir une vie intérieure

A ce stade ultime, on distingue deux catégories:

- les besoins de compréhension cognitive (nouveau, exploration, connaissance)
- les besoins esthétiques (musique, art, beauté, ordre).

Sachez enfin que l'objectif de se réaliser pleinement n'est jamais complètement atteint, on est toujours à la recherche de soi. Alors bonne recherche et... ne vous perdez pas.