

Les besoins de la personne

On distingue deux grandes catégories de besoins chez l'être humain.

Des besoins physiologiques, tels que, l'alimentation, la reproduction, le repos et le territoire. On trouve ces besoins dans le monde animal et en partie dans le monde végétal. Il s'agit de dimensions qui rendent la vie possible.

À ces besoins basiques se sont superposés ce qu'on appelle des besoins " psychologiques ". Quand on évoque ce thème, c'est souvent l'image de " la pyramide de Maslow " qui est citée. Abraham Maslow a différencié des besoins de sécurité, d'appartenance, d'amour, d'autonomie et de réalisation / créativité, qu'il a hiérarchisés sous forme de pyramide en postulant que tant que le besoin de sécurité n'est pas satisfait, il y a impossibilité de satisfaire les autres. Maslow a eu l'intuition qu'il y a une hiérarchie des besoins, mais l'histoire montre que même dans les pires conditions d'insécurité (camps de concentration, torture) des personnes ont pu accéder à la satisfaction des autres besoins. La " Process Communication " de Taïbi Kahler a mis en évidence ce processus de hiérarchisation des besoins par chaque individu, en fonction de son histoire, lequel produit des " tempéraments " différents. Cette hiérarchisation évolue en fonction du développement de la personne. (v. G. Collignon, *Comment leur dire, la Process Communication*, InterEditions 2003).

Selon les écoles, il y a différentes dénominations de ces besoins.

Pour ma part je distingue les besoins

- d'amour, lié à la fonction maternelle, satisfait par tout ce qui est de l'ordre du " contact " par la peau (caresses, massages, sexualité), par l'alimentation, l'hospitalité etc où il s'agit de l'acceptation de l'être en tant que tel ;
- de reconnaissance (re-naître-avec), lié à la fonction paternelle, satisfait dans la distance par l'écoute et le regard, où il s'agit de l'appréciation du faire, du comportement ;
- de sécurité, lié au cadre familial d'abord, puis territorial. Il concerne aussi bien le corps, l'esprit que les biens, dans le présent et l'avenir ; et d'orientation et concerne le rapport aux règles, aux lois, aux valeurs, au sens de la vie ;
- d'autonomie, souvent appelé de " liberté " qui n'en est qu'un aspect avec la " contrainte ". L'adolescence marque une exacerbation de ce besoin. Il est très lié à tout ce que touche la responsabilité, le pouvoir, la prise de décision ;
- de créativité, de dépassement/ réalisation de soi et donc de rapport à la transcendance.

La satisfaction de ces besoins est la source de la " motivation ".

Les besoins doivent être satisfaits pour donner à la personne une " motivation " qui est la dynamique de la vie. Cette satisfaction peut être réalisée différemment, selon les personnes et leur histoire. Si j'ai soif, ce qui correspond à un besoin physiologique, je peux étancher cette soif avec de l'eau, une tisane, ou une autre boisson gazeuse, fruitée etc. Chaque personne a besoin d'amour et pourtant pour les uns il faudra plus de contact physique, d'autre plus de cadeaux ou encore plus de paroles d'amour. Ce qui permet de dire que si les besoins doivent être satisfaits, on peut en négocier les modalités de satisfaction. À la différence des émotions qui doivent être entendues, respectées, la satisfaction des besoins est négociable.

La frustration de ces besoins engendre des " réactions émotionnelles ".

Ces réactions émotionnelles, sont provoquées dans l'instant par un regard, une parole, une attitude d'un tiers ou par une situation et elles se manifestent par une émotion de colère, de peur, de honte, de dégoût ou de tristesse. En ce sens les émotions sont les signaux donnés par notre corps dès qu'un besoin à été frustré (colère, peur...) ou satisfait (joie). Ces réactions peuvent réactiver des frustrations vécues dans la très petite enfance et enkystées, (on parle alors de " complexes ") lesquelles ont dû être dépassées par des processus d'adaptation inconscients qu'on appelle " mécanismes de défense ". En général, ces mécanismes de défense, enclenchés par une peur, renforcent la peur et nous éloignent encore plus de la satisfaction du besoin. Par contre, si nous créons nos propres " outils de protection " nous pouvons retrouver la satisfaction de nos besoins fondamentaux. (cf. Colette Portelance, *Relation d'aide et amour de soi*, Les éditions du Cram Inc, 1998, p. 314 ss.).

Ces " outils de protection ", conscients, sont élaborés à partir de nos expériences (quand j'ai vécu telle peur, j'ai fait intuitivement telle chose, qui m'a permis d'obtenir une satisfaction au lieu de retomber dans mon vieux schéma inconscient) nous permettent la satisfaction de nos besoins.

On peut nommer chaque frustration, correspondant à chaque besoin :

- au besoin d'amour, correspondent la frustration d'abandon, de séparation, de deuil
- au besoin de reconnaissance, correspond la frustration de rejet, d'exclusion

- au besoin de sécurité/orientation, correspond la frustration d'agression, de jugement, d'envahissement / de perte des repères,
- au besoin d'autonomie, correspond la frustration de contrôle, de perte du contrôle,
- au besoin de créativité, transcendance, correspond la frustration d'aliénation.

Besoins fondamentaux	Peurs fondamentales	Mécanismes de défense
Amour <i>Chaleur, amabilité, douceur tendresse, accueil, gentillesse, sourire,</i>	Abandon <i>Indélicatesse, insensibilité froideur, bouderie séparation, deuil</i>	Pleurer, se replier sur soi, être jaloux s'attacher fusionnellement à une personne ou à un groupe
Reconnaissance <i>Bienveillance, respect, attention, écoute, humilité, encouragement</i>	Rejet <i>Jugement, accusation, critique, non-respect arrogance, suffisance, exclusion, supériorité</i>	Se dévaloriser, manquer de confiance en soi, dévaloriser les autres, être dépendant du regard des autres
Sécurité <i>Sérénité, douceur, calme, maîtrise son émotion</i>	Agression, Envahissement <i>Violence, agressivité, provocation, destruction, énervement, fureur</i>	Aggresser les autres, tenir des propos racistes, intolérants.
Autonomie , indépendance <i>Liberté, autorité, responsabilité, assurance humour, joie, gaieté, spontanéité, fantaisie</i>	Contrôle <i>Autoritarisme, dépendance, perte de liberté, directivité, surprotection</i>	Ruer dans les brancards, refuser les règles, provoquer Se soumettre Réglementer à outrance
Orientation <i>Ouverture, franchise, confiance, sincérité</i>	Perte de repères <i>Hypocrisie, dissimulation, mensonge, fourberie, pessimisme, vulgarité,</i>	Intransigeance, rigidité, intégrisme, moralisme
Créativité , transcendance <i>Dépassement, dynamisme, enthousiasme, ouverture d'esprit</i>	Aliénation <i>Dogmatisme, rigidité doctrine, péremptoire, sentence, réducteur, enfermement, passivité, mort</i>	Passivité, toute puissance, refus de la nouveauté, recherche de solutions définitives

Les besoins et les frustrations aux sources de la sympathie et de l'antipathie.

Dans la rencontre, il y a des « perceptions » inconscientes qui provoquent des attirances ou répulsions, sources des phénomènes de sympathie et d'antipathie. Comme il s'agit de perceptions, il nous est formellement impossible de porter un jugement sur ce que sont ces personnes. Ces perceptions nous parlent de notre sensibilité et peut-être serons-nous amené-e-s à d'autres perceptions en connaissant mieux ces personnes.