

Dynamique des besoins fondamentaux de la personne

Par delà les besoins physiologiques de la personne (aliments/eau/air, mouvement, repos, territoire dédié, reproduction) il existe aussi des **besoins psychologiques**.

Satisfaits, ces besoins permettent aux individus d'être motivés, de stimuler leur désir, leur combativité.

Selon l'âge ou les circonstances, tel ou tel besoin doit être satisfait en priorité.

Par anticipation de leur frustration et du déséquilibre que cela pourrait créer pour la personne, il peut y avoir une réaction de peur : peur d'abandon, de dévalorisation, etc. Cette peur va réactiver de vieux mécanismes de défense.

La frustration des besoins provoque des réactions émotionnelles (de colère, de peur, de tristesse, de honte, de dégoût, etc.) : vécues à répétition dans la petite enfance, ces réactions sont devenues des « complexes » et l'enfant a inventé des « mécanismes de défense » pour s'adapter, se protéger. Ces **mécanismes de défense**, rigides sont inadaptés aux relations entre adultes.

Chercher à **découvrir les critères de satisfaction de ses besoins permet d'inventer/construire des « outils de protection »** conscients et d'y répondre plus vite et plus sûrement.

| Besoins fondamentaux à satisfaire | Besoins frustrés >>> peurs par anticipation, complexes | Mécanismes de défense |
|---|---|--|
| Amour <i>Satisfait par l'accueil inconditionnel de l'être, le contact (la peau) depuis l'allaitement, les soins, jusqu'à la sexualité, les cadeaux, l'hospitalité...</i> | Abandon <i>Provoqué par la séparation, le deuil, la solitude, la distance, l'injustice, la trahison, le rejet, la jalousie...</i> | Pleurer pour attirer l'attention, se replier sur soi, être jaloux, s'attacher à une personne ou à un groupe de façon fusionnelle. Abandonner, « bon débarras ». Rompre par anticipation d'un abandon possible... |
| Reconnaissance <i>Satisfait par l'écoute et le regard, l'appréciation du faire, des compétences, gratification, honneur, mission, autorité...</i> | Dévalorisation <i>Provoqué par la dé ou sur-valorisation, la non-écoute, le faux témoignage, l'indifférence, les jugements et comparaisons...</i> | Se dévaloriser, manquer de confiance en soi. Dévaloriser les autres, les réduire au statut d'objet, d'animal. Solliciter en permanence l'attention, le regard des autres pour exister... |
| Sécurité <i>Satisfait par le respect (des autres et de soi-même) dans tout ce qui a trait au territoire, au corps, aux biens, à l'âme, concerne le présent et l'avenir. la confiance en soi, en l'autre, en la Vie...</i> | Blessure, Envahissement <i>Provoqué par l'agression verbale et physique, le harcèlement moral et sexuel, le dénigrement, la transgression du territoire personnel, le vol, le viol, l'anéantissement, la torture...</i> | Agresser les autres, provoquer pour faire réagir, faire du bruit, prendre les affaires des autres, tenir des propos racistes, intolérants... |
| Orientation <i>Satisfait par des directives, limites, repères clairs, règles, lois...</i> | Inconnu, Perte de repères <i>Provoqué par la perte d'un sens (vue, ouïe), la dissimulation, le mensonge, l'hypocrisie, la manipulation, l'arbitraire...</i> | Avoir des propos intransigeants, des attitudes de rigidité, faire la morale, agir de façon incohérente avec son discours... |
| Autonomie <i>Satisfait par la liberté de penser, d'agir, de choisir ses relations, prendre des décisions, assumer ses responsabilités, avoir de l'autorité...</i> | Contrôle, Perte de contrôle <i>Provoqué par l'autoritarisme, la perte de liberté, la surveillance, la surprotection, le chantage...</i> | Ruer dans les brancards, refuser les règles, les contraintes, provoquer, prétendre refuser le pouvoir et ... garder le contrôle (leadership). Se soumettre, réglementer à outrance... |
| Sens, Transcendance <i>Satisfait par la possibilité de créer, de donner du sens à sa vie, de dépasser des contingences matérielles, d'expression symbolique et spirituelle...</i> | Aliénation <i>Provoqué par le non-sens de l'agir pour un autre, le fait d'être dépossédé de soi, devenu un autre, le dogmatisme, la rigidité, l'enfermement, la répétition, l'absurdité, l'idolâtrie...</i> | Passivité, absentéisme, toute puissance, refus de la nouveauté, recherche de solutions définitives, idéalistes, dénigrement de toute démarche spirituelle... |
| NEGOCIER | ACCUEILLIR | INVENTER |
| Les besoins sont légitimes. Seules les modalités de satisfaction des besoins peuvent donner lieu à négociation. Pour cela il convient de les formuler. | Les réactions émotionnelles se dissolvent dans l'accueil bienveillant et l'écoute empathique ; se renforcent face aux dévalorisations, conseils et autres rationalisations. | Les « mécanismes de défense » (inconscients) renforcent les peurs qu'ils cherchent à éviter. Se doter « d'outils de protection » (conscients) permet de satisfaire nos besoins. |