



Les besoins humains

Les connaître, les écouter, les combler

Christophe Peiffer

Coach professionnel / Infirmier Diplômé d'Etat

Auteur du blog des Rapports Humains

www.leblogdesrapportshumains.fr

Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 France.

Cette licence autorise la libre diffusion et la modification ou adaptation de l'œuvre à condition de :

- Ne pas en tirer un profit commercial
- Citer le nom de l'auteur original
- Citer la source
- Diffuser la version modifiée sous les mêmes conditions que l'œuvre originale (licence identique ou compatible)

Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/> ou écrivez à Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.



Introduction

“De quoi avez-vous besoin?”.

Voilà une question simple et qui, pourtant, peut générer bon nombre de réponses diverses et variées. Nous l’entendons régulièrement dans différents contextes et de la part de différentes personnes.

Depuis le vendeur de cuisines ou d’ordinateurs (quand ils sont centrés sur le client et non sur leur bonus) jusqu’au manager à l’écoute des membres de son équipe, en passant par le coach qui explore la situation actuelle de son client, la notion de besoin est au centre des rapports humains et des relations humaines. C’est donc en toute logique que je vous propose ce document au format ebook dont le contenu principal est aussi disponible sur le blog des Rapports Humains.

Mon objectif avec la réalisation de ce document est de recenser les différents types de besoins que des grandes figures de la psychologie, de l’accompagnement et de la recherche sur la condition humaine ont mis à jour lors de leurs travaux.

Cela vous permettra, peut-être, de savoir par où commencer pour (re)trouver un équilibre de vie et un épanouissement au milieu de votre environnement.



Chapitre 1

Besoin versus Désir



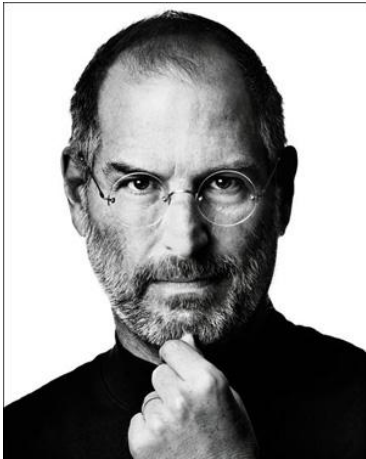
Non, je ne remue pas le couteau dans la plaie de ceux qui ont planché sur la philo lors de leur épreuve du bac. En revanche, il est nécessaire de bien définir ces deux notions afin d'être plus au clair avec la suite de ce dossier.

Pour faire court et sans vouloir vous amener à prendre un Doliprane à la fin de ce chapitre, voici ce que je vous propose en guise de hors d'œuvre:

Un besoin est ce qui s'apparente le plus à une nécessité d'ordre vital, fonctionnel, pragmatique. Il appartient au domaine du physiologique et du psychologique et possède un caractère naturel. Souvent inconscient, le besoin se manifeste sous différentes formes:

- **Les sensations:** la sensation de faim annonce le besoin de manger, la sensation de soif celui de boire, la sensation de sommeil celui de dormir, la sensation d'avoir froid annonce le besoin de se couvrir, etc.
- **Les comportements:** Même si les besoins restent fondamentaux et relativement commun à chacun d'entre nous, leur manifestation en termes de comportements peuvent prendre une multitude de formes. Par exemple un comportement de repli sur soi peut satisfaire un besoin de se sentir en sécurité ou dans un autre registre un besoin de se retrouver soi-même. De la même manière quelqu'un qui coupe la parole très souvent à son interlocuteur peut satisfaire soit le besoin d'être entendu, soit celui d'exister en société... ou les deux.

Le désir quant à lui est une représentation consciente d'une volonté nous conduisant à combler un besoin non satisfait. Il est plutôt d'ordre émotionnel, sentimental ou affectif et se présente comme le pendant artificiel du besoin. A noter aussi qu'un même besoin peut générer plusieurs types de désirs suivant un facteur incontournable dans leur apparition: l'Imaginaire de chacun. Pour reprendre l'exemple du besoin de boire, commun à tout le monde, certains peuvent avoir le désir de prendre un verre d'eau pendant que d'autres penchent pour un verre de soda.



C'est en rédigeant ces quelques lignes que j'ai repensé à feu Steve Jobs. Il est de coutume d'entendre que le génie de celui-ci était de créer le besoin auprès des consommateurs de la marque à la pomme.

Je ne suis plus aussi sûr de ça maintenant.

Compte tenu du caractère affectif et émotionnel qui attachent les aficionados à leur marque favorite, je dirais plutôt aujourd'hui que Jobs était passé maître dans l'art de créer du désir chez les gens. Désir venant combler je ne sais quel besoin de posséder un objet ... désirable.

Mais revenons à nos moutons, ou plutôt nos besoins qui eux sont tout ce qu'il y a de plus humains. Le premier zoom que je vous propose est centré sur le pilier central des études et de la profession d'infirmière: les 14 besoins de Virginia Henderson.

Chapitre 2

Les 14 besoins de Virginia Henderson



Virginia Henderson était une infirmière américaine du début du XX^{ème} siècle qui a largement influencé la conception actuelle des soins infirmiers. Voici les 14 besoins humains qu'elle a inventoriés lors de ses travaux sur la prise en charge globale du patient.

Le besoin de respirer : Avoir la possibilité d'apporter suffisamment d'oxygène à son corps est une nécessité pour chaque être humain.

Le besoin de boire et de manger : Ceci dans le but de "faire tourner la machine" à un niveau suffisamment efficace pour vivre.

Le besoin d'éliminer : Je ne vous fais pas un dessin. Tout ce qui entre doit bien sortir à un moment donné sous une forme ou sous une autre.

Le besoin de se mouvoir et de maintenir une bonne position : Bouger, sortir, changer de position, être libre de ses mouvements, décider de se déplacer quand on veut, où on veut.

Le besoin de dormir et de se reposer : J'avoue que c'est mon préféré. Le sommeil de qualité recharge les batteries. Et je ne vous parle pas de la sieste que j'ai érigée au rang d'institution.

Le besoin de se vêtir et de se dévêtir : Non seulement c'est la base pour se protéger du climat, mais nous pouvons y ajouter l'expression d'une partie de notre identité psycho-socio-physique.

Le besoin de maintenir la température du corps dans les limites de la normal : Quand il fait chaud il est nécessaire de se rafraîchir, quand il fait froid il est nécessaire de se réchauffer. Comme évidence, je n'ai pas trouvé mieux.

Le besoin d'être propre et de protéger ses téguments : Oui, pouvoir se laver, se coiffer, se couper les ongles, est une nécessité qui évite bien des tracas au quotidien. De plus, la sensation de bien-être après une bonne douche est incomparable. J'en veux pour preuve le ressenti positif des personnes âgées quand les soignants les aide à accomplir cet acte qu'ils ne parviennent plus à réaliser seules.

Le besoin d'éviter les dangers : Ceci est la nécessité pour chaque individu de se protéger contre toute agression externe, réelle ou imaginaire afin de préserver son intégrité physique

et psychologique ainsi que son identité sociale.

Le besoin de communiquer : Voici le besoin qui est décortiqué en long, en large et en travers à l'intérieur de ce blog. J'espère que vous y trouvez votre compte.

Le besoin d'agir selon ses croyances et ses valeurs : Une croyance est une **opinion** que nous avons vis à vis du monde qui nous entoure, des autres ou de nous-mêmes et qui nous apparaît comme "vraie". Elle n'est **ni bonne, ni mauvaise en soi**. Elle est la relation ou le lien que nous établissons entre des faits et l'interprétation que nous nous faisons de ces faits. Elle peut en revanche être **limitante** dans certains contextes ou **aidantes** dans d'autres. Quant aux valeurs elles nous permettent de guider nos actes et pensées au quotidien. Elles sont un peu notre système GPS interne.

Le besoin de s'occuper en vue de se réaliser : Donner un sens à ses actions quotidiennes, s'autoriser à mettre en œuvre son propre développement personnel, exercer ses différents rôles et assumer ses responsabilités, voilà un besoin que beaucoup aspirent à combler mais que peu parviennent à satisfaire.

Le besoin de se récréer : Loisirs en tout genre, lecture, théâtre, sport, jeux vidéo, visites de musées, sorties entre amis, bref tout ce qui peut procurer un sentiment de détente du corps et de l'esprit.

Le besoin d'apprendre : Oui, l'apprentissage n'est pas réservé à nos enfants. Chacun de nous peut à tout âge progresser dans ses connaissances, développer de nouvelles aptitudes, s'adapter à de nouveaux milieux. C'est Roosevelt qui disait que "*La seule limite à notre épanouissement de demain sera nos doutes d'aujourd'hui*". A méditer...

J'ai souhaité rendre hommage, dans ce premier chapitre, aux besoins fondamentaux de Virginia Henderson car ils correspondent à ma première activité d'infirmier.

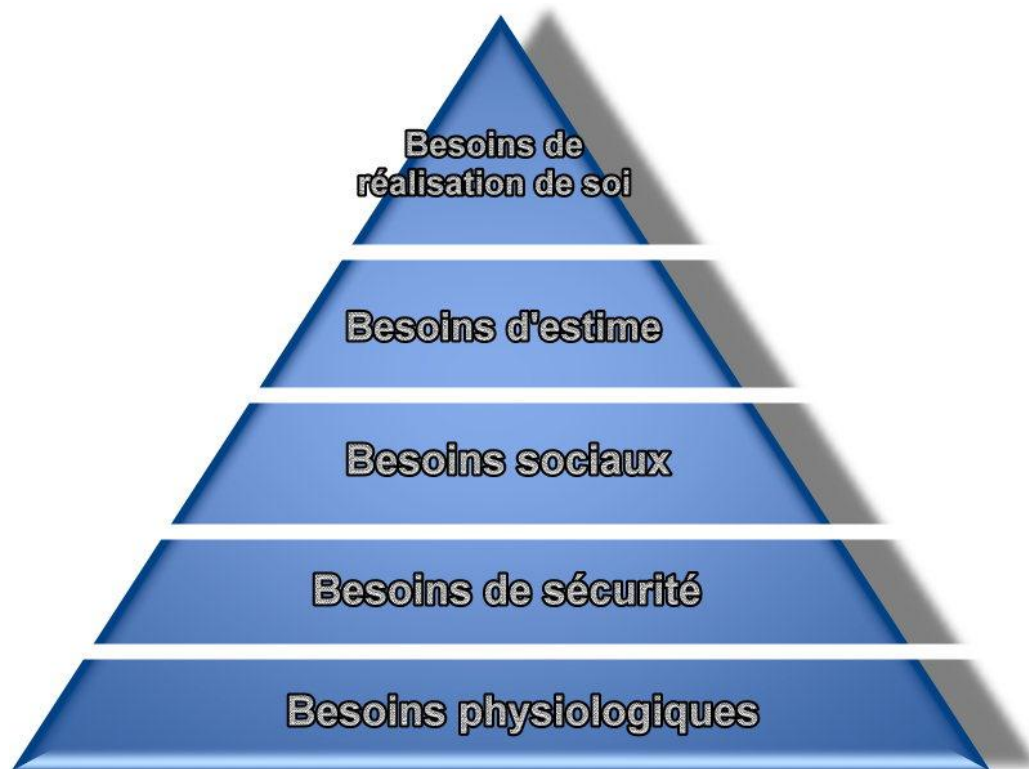
Revenons maintenant au domaine du coaching et du développement personnel avec un grand classique, si ce n'est LA référence dans l'exploration des besoins de l'Homme : la pyramide des besoins de Maslow. Voyons ensuite ce que propose l'auteur et formateur en relations humaines Jacques Salomé et les cinq besoins relationnels.

Chapitre 3

La pyramide de Maslow

Abraham Maslow (1908-1970) était psychologue et fut à l'origine de la psychologie humaniste en même temps qu'un autre grand nom de ce courant thérapeutique, Carl Rogers. Ses principaux travaux ont ciblé la motivation, la satisfaction et bien entendu les besoins de l'être humain. Concernant ces derniers, il a établi une échelle situant de façon hiérarchique cinq niveaux où le passage d'un niveau inférieur à un niveau supérieur dépend de la satisfaction des besoins le concernant.

Une image valant mille mots, voici ladite pyramide:



Les besoins physiologiques

Nous voyons donc que la base de la pyramide concerne tous les besoins d'ordre vital et correspondent en majeure partie avec les huit premiers besoins de Virginia Henderson. Il paraît donc logique que tant que ces besoins-là ne sont pas satisfaits, le niveau suivant est difficilement accessible. Nous verrons plus tard quelques objections à cette conclusion.

Les besoins de sécurité

Il s'agit ici de prendre en compte la préservation de l'intégrité physique, psychologique, sociale et relationnelle d'un individu. Par exemple nous retrouvons la satisfaction de ce besoin dans la possibilité de se loger, d'avoir un travail, d'obtenir une rémunération "décente", de se sentir stable au niveau professionnel ou familial.

Les besoins sociaux

Il est aussi de coutume de définir ce niveau comme les besoins affectifs et d'appartenance. Faire partie d'un groupe d'amis, se sentir aimé et apprécié et pouvoir donner de l'affection à son entourage, faire partie d'un réseau professionnel ou sportif. Voici quelques exemples qui déterminent la satisfaction de ce besoin. La solitude, le repli sur soi sont des facteurs marquant la difficulté à combler ce besoin.

Les besoins d'estime

Entendons ici, estime de soi. Ce besoin est satisfait lorsque nous nous sentons utile à quelque chose, que nous prenons conscience de notre propre valeur voire que nous obtenons de la reconnaissance d'autrui (trop peu utilisé en entreprise). Le sentiment d'être autonome et indépendant fait aussi partie de ce besoin tout comme celui de posséder un certain statut et jouir d'une "bonne" réputation auprès de nos semblables.

Les besoins de réalisation de soi

Nous arrivons au sommet de la pyramide avec ce besoin que nous pouvons rapprocher le plus du développement personnel. La recherche de l'épanouissement personnel pourrait en être un synonyme. Nous retrouvons ici des intentions telles que le développement ou l'actualisation des connaissances et compétences, la recherche d'un équilibre intérieur, la création de choses nouvelles, l'exploitation des dons et potentiels que nous a légués Dame Nature, l'accomplissement de notre vie en fonction de nos valeurs, bref tout ce qui pourrait nous faire lever le matin à l'aube avec la banane.

La critique de ce modèle

Depuis sa création, la pyramide de Maslow a été remise en question plus d'une fois notamment par le fait de son manque de validité scientifique. Je ne m'étends pas sur cet argument qui commence à me fatiguer sérieusement depuis que j'exerce dans les domaines du coaching et du développement personnel. Je suis moi-même de nature plutôt cartésienne

et j'aime bien avoir les pieds sur terre; mais l'argumentation du "tout-scientifique" me semble paradoxalement d'une stérilité intellectuelle majeure et d'une rigidité qui ferait passer un dirigeant nord-coréen pour un prix Nobel de la paix. Bon, ça c'est pour mon coup de gueule.

Pour en revenir aux limites de la pyramide de Maslow, elles se trouvent plutôt au niveau de sa construction hiérarchique et dynamique. En effet, d'après ce modèle, le passage d'un niveau inférieur à un niveau supérieur ne peut se réaliser qu'à condition que les besoins du premier soient satisfaits. Or, par exemple, il est tout à fait possible qu'une personne trouve un sens à sa vie avec la présence d'un handicap physique ou mental ou malgré une situation socio-économique difficile.

Pour illustrer mes propos, je vous invite à visionner les deux vidéos suivantes que vous trouverez sur youtube aux adresses suivantes :

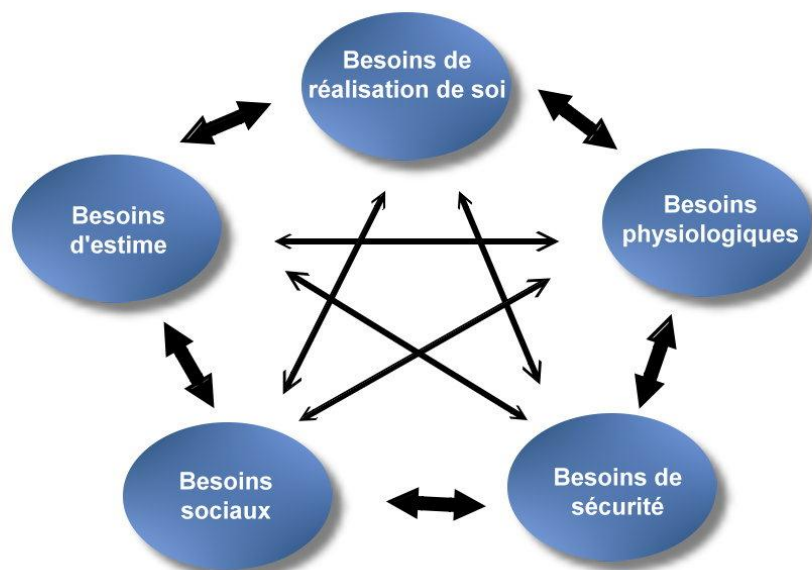
Celle d'un américain vétéran de la guerre du Golfe qui ne pouvait plus marcher : <http://youtu.be/qX9FSZJu448>

Et celle de Nick Vujicic qui est né sans bras ni jambe : <http://youtu.be/-sKRa-OXg8E>

Enfin, il n'est pas rare de voir des personnes en situation de précarité apporter leur aide à d'autres dont la situation est aussi difficile voire plus. Ce sentiment d'être utile à quelque chose, être reconnues pour leurs actions de bienfaisance satisfait leurs besoins d'estime, malgré des besoins de sécurité non comblés ou partiellement.

Il serait donc plus judicieux d'envisager ces besoins comme interconnectés les uns aux autres avec une dynamique plutôt circulaire, plutôt que sur un modèle hiérarchique et prioritaire.

Ce qui ressemblerait à ce type de schéma :



Les besoins de Maslow ont le mérite d'exister et d'expliquer de façon claire les besoins humains. Ceci étant, le modèle ne tient pas compte d'autres facteurs qui, à mes yeux, sont déterminants pour la satisfaction des besoins humains dont le premier est l'environnement dans lequel évolue un individu.

Chapitre 4

Les cinq besoins relationnels d'après Jacques Salomé



Jacques Salomé, auteur et formateur en relations humaines, notamment à l'origine de la méthode E.S.P.E.R.E, a répertorié cinq besoins relationnels. Ces besoins sont à la base de notre développement personnel au sein de nos différents environnements. Les combler signifie prendre soin de notre estime de soi et améliore la qualité relationnelle que nous entretenons avec nos semblables.

1 - Besoin de se dire

Le besoin de se dire est celui qui nous fait nous exprimer avec nos propres mots et pas ceux que nous avons empruntés à Pierre ou Paul ou qui nous ont été imposés par Papa ou Maman. Il s'agit de re-prendre à notre compte la substance de nos propos.

2 - Besoin d'être entendu

C'est avoir le sentiment que ce qui est important pour nous dans nos propos est entendu avec le même niveau d'importance pour la personne qui nous écoute. L'expression couramment employée pour ce besoin est «Être sur la même longueur d'onde »

3 - Besoin d'être reconnu (tel que je suis)

Nous sommes ici dans l'éternelle différence entre l'Être et le Faire. Nos actions, nos comportements, nos décisions, nos résultats ne forment pas notre identité. Nous sommes bien plus que tout cela. Ainsi les « *Tu es lent, tu es un incapable, il est jaloux, vous êtes des boulets, etc...* » sont autant de raccourcis abusifs entre **CE QUI** est fait et **QUI** le fait.

4 - Besoin d'être valorisé

Etre valorisé est un besoin qui nous donne de la valeur aux yeux d'autrui. Mais derrière cette évidence digne de « *l'eau ça mouille* » et « *le feu, ça brûle* », se tient la nécessité d'avoir une place, un rôle dans sa vie, sa profession, sa famille, son groupe d'amis. C'est aussi être valorisé pour nos réussites (et pas uniquement pointer du doigt nos échecs...)

5 - Besoin de rêver

« *Besoin de rêver que demain soit meilleur qu'aujourd'hui et qu'après-demain soit meilleur que demain* ». Rêver est la première étape de la construction d'un projet qu'il soit personnel ou professionnel.

En creusant ce dossier sur les besoins humains, je me suis rendu compte que, finalement, la plupart des auteurs des différents inventaires des besoins tournaient autour des mêmes éléments. Les mots pour les décrire sont souvent différents, mais les grandes familles de besoins de l'Homme se retrouvent de façon relativement homogène.

L'exemple des deux prochains chapitres ne déroge pas à la règle et vous verrez que les besoins selon Will Schutz et selon Eric Berne ont de nombreux points communs avec ce que nous avons vu jusque-là.

En même temps je trouve ça rassurant car, sous l'apparente complexité de notre condition d'être humain, il semblerait que les bases de ce qui constitue notre équilibre ne soit pas si difficile que ça à obtenir dès lors que nous agissons sur les "bons" leviers.

Enfin, ça reste à démontrer...

Pour le moment, voyons ce que l'ami Will Schutz nous propose comme référencement des besoins humains.

Chapitre 5

Les besoins selon Will Schutz



William Schutz (1925-2002) est un consultant et psychologue américain dont les travaux sur le comportement des individus en groupe l'a conduit naturellement à intervenir auprès de grandes entreprises civiles ou militaires. Il est notamment à l'origine du questionnaire FIRO-B qui détermine les Orientations Fondamentales des Relations Interpersonnelles. L'aboutissement de son travail s'est matérialisé par la conception de la méthode "l'élément humain", désormais mondialement enseigné. Il existe d'ailleurs un livre sur le sujet, "*L'élément humain. Comprendre le lien entre estime de soi, confiance et performance*" chez

InterEditions (je n'ai pas d'action chez eux, promis)

Selon l'auteur, il existe deux notions fondamentales pour établir, promouvoir et maintenir une qualité relationnelle satisfaisante avec nos semblables: les besoins interpersonnels et l'estime de soi. Je ne développerai pas ici le concept de l'estime de soi, de façon à rester centré sur la thématique de ce dossier consacré aux besoins humains.

Les besoins interpersonnels selon Schutz sont au nombre de trois.

1. Le besoin d'inclusion

Il s'agit ici du besoin pour chacun de nous d'être en relation avec nos semblables et d'évaluer nos préférences en matière d'échange avec les autres. En effet, certains d'entre nous se sentent comblés avec très peu de contacts mais dont le critère prioritaire est la qualité relationnelle, pendant que d'autres préfèrent multiplier les rencontres, les échanges et avoir besoin d'une carte mémoire de grande capacité pour stocker le volume de données obtenues lors de ces rencontres souvent éphémères.

Ce besoin se caractérise aussi par le sentiment d'importance que nous éprouvons lorsque, précisément, nous sommes en relation avec les autres. Les marques de reconnaissances, le fait d'être apprécié, la différence que nous faisons par notre seule présence viennent renforcer la satisfaction de ce besoin. A contrario, le sentiment d'être transparent, inintéressant ou peu reconnu génère une peur d'être abandonné ou rejeté par le groupe.

Enfin, est lié à ce besoin d'inclusion notre propre perception de nous-mêmes au sein de notre environnement. Nous retrouvons ici la notion de centrage. Être centré signifie prendre conscience de soi dans l'instant de notre présence, dans le lieu où nous nous trouvons et focalisé sur l'action que nous menons.

2. Le besoin de contrôle

Contrôle signifie ici le besoin d'exercer une certaine influence sur notre vie, nos relations, notre environnement. Pour cadrer un peu les choses, il n'est pas question de manipulation ou autre prise de pouvoir illégitime sur autrui. C'est plutôt l'impact que nous pouvons avoir sur telle ou telle décision à prendre, situation à gérer, équipe à manager, etc.

Là encore, il n'y a pas de bien ou de mal. Le but étant d'évaluer où nous nous situons en termes de leadership personnel, d'autonomie (professionnelle et personnelle), de notre capacité à répondre aux difficultés quotidiennes et dans le même temps de pouvoir réaliser nos vœux. Bref, de se sentir compétent dans notre propre vie.

Enfin, le besoin de contrôle s'évalue aussi sur notre capacité à maintenir un niveau de maîtrise de soi suffisant pour se sentir libre de ses choix et de ses réactions dans n'importe quel contexte.

3. Le besoin d'affection

Nous retrouvons ce besoin dans les relations intimes et affectives que nous établissons et entretenons avec nos semblables. Certains individus se sentent comblés quand leur niveau d'intimité avec les autres est élevé, par exemple quand ils peuvent se confier, partager leurs expériences très personnelles ou dévoiler une partie de leur jardin secret. D'autres en revanche préservent justement leur jardin secret en gardant une certaine distance dans leur relation. Bien entendu, cela dépend fortement du contexte et de l'environnement humain dans lesquels nous évoluons.

Ce besoin se mesure aussi à notre niveau de conscience de nous-mêmes. Cette conscience de soi est ce qui nous permet d'être le plus au clair possible avec nos différents fonctionnements, nos mécanismes de défenses, d'attaques ou de fuites. "Connais-toi toi-même" disait Socrate. Augmenter son niveau de conscience de soi aide à faire des choix éclairés, à être et agir de façon ajustée et finalement à nous accepter tels que nous sommes.

Enfin, le besoin d'affection est intimement lié à notre capital sympathie. Nous sommes en effet attirés de préférence par des personnes avec lesquelles nous nous sentons en confiance et à qui nous pouvons potentiellement nous confier... et vice-versa.

Chapitre 6

Les besoins selon Eric Berne



Eric Berne, fondateur de l'analyse transactionnelle, s'est lui aussi interrogé sur nos besoins de base. Je ne sais pas s'il voulait faire dans l'originalité le sieur Berne, mais il a décidé de nommer "soif" les besoins qu'il a identifiés. Probablement en rapport avec l'un des besoins physiologiques fondamentaux qu'est celui de boire.

Il a donc déterminé trois "soif" dont nous ne pouvons-nous passer sous peine de dysfonctionnements plus ou moins impactants dans notre vie quotidienne

1- La soif de structure

Se sentir structuré c'est avant tout se sentir à l'aise au sein d'un cadre rassurant qui, par la connaissance des limites inhérentes à ce cadre, nous permet de nous épanouir en sécurité. Les habitudes, la continuité dans chaque chose, la petite routine, les rythmes quotidiens, annuels ou carrément de vie, sont autant d'éléments qui viennent renforcer cette soif de structure. Elles sont souvent connotées négativement, mais sans cette stabilité nous serions soumis à un sentiment d'inquiétude voire d'angoisse permanente.

Vous comprendrez ainsi pourquoi les changements que nous souhaitons ou subissons dans notre vie ne sont pas si faciles que ça à mettre en place et nous paraissent très souvent inconfortables (bien que les premiers soient certes plus aisés à conduire que les seconds).

Question: « *Quels sont les éléments qui structurent votre journée, votre semaine, votre mois, votre année et, allez soyons fous, votre vie?* »

2- La soif de stimulation

Mettez quelqu'un dans une pièce insonorisée, dans le noir complet et sans aucune autre stimulation des sens et vous le rendrez fou en quelques jours. Un autre exemple est donné par Berne en citant les travaux de René Arpad Spitz. Ce psychiatre américain a montré les carences psycho-affectives irréversibles que peut subir un nourrisson coupé de toute stimulation pendant un laps de temps plus ou moins long.

Qu'elle soit physique, sensorielle, relationnelle ou intellectuelle, la stimulation de l'être humain est indispensable à son développement et au maintien de son équilibre psychologique.

Questions: « *Qu'est-ce qui vous stimule au quotidien? De quoi avez-vous besoin pour attiser le feu de la vie qui est en vous? »*

3- La soif de reconnaissance

Ce besoin mériterait un chapitre à lui tout seul. Intimement lié à la soif de stimulation dont il est la déclinaison naturelle, le besoin de reconnaissance est comblé quand des marques de reconnaissance sont données et reçues. Berne les appelle des Strokes qui en français signifient “caresses”... ou “coups”! En effet, qu'ils soient positifs ou négatifs, les strokes véhiculent le message de la reconnaissance de l'existence de l'autre. Nous sommes bien d'accord qu'il est préférable d'échanger des strokes positifs que négatifs. Et en même temps, l'indifférence qui s'apparente à une absence de reconnaissance, est bien pire que des strokes négatifs.

Prenez l'exemple d'un enfant. Si son besoin de reconnaissance n'est pas satisfait de façon positive, il cherchera par tous les moyens à vous faire sortir de vos gonds en multipliant les bêtises. L'engueulade qui suivra sera pour lui une forme de reconnaissance.

Questions: « *Quels sont les signes de reconnaissance que vous donnez (ou que vous recevez) à (de) votre entourage? Sont-ils plutôt positifs ou plutôt négatifs? »*

Voilà pour ce tour d'horizon des besoins vus par deux grandes figures de la psychologie moderne. Le prochain chapitre est consacré à ce qui me semble être la base d'un développement psycho-affectif équilibré et épanouissant, les besoins des enfants.

Chapitre 7

Les besoins des enfants



Nous voilà au terme de ce voyage au pays des besoins de l'Homme.

Pour clore ce dossier, j'aborde dans ce chapitre les besoins qui me semblent indispensables de prendre en compte pour un développement équilibré de l'Être humain dans son environnement: les besoins des enfants. Bien que les bases restent les mêmes (les enfants sont aussi des humains; si, si, je vous assure), il y a des besoins spécifiques que nous autres adultes devrions avoir à cœur d'assurer pour nos "bout d'choux".

Le développement de l'enfant se réalisant par phase, il existe des besoins encore plus spécifiques pour chaque tranche d'âge. Mon objectif avec cet ebook n'est pas de faire une thèse sur le sujet mais plutôt de compléter le thème de ce dossier sur les besoins humains. Aussi, je partage ici les besoins de l'enfant dans sa globalité. Par exemple, le besoin de dormir n'est pas le même pour un bébé de un an que pour un enfant de dix ans. En revanche, dormir et avoir un sommeil de qualité est bien un besoin de base, quelle que soit la tranche d'âge.

Au niveau des besoins physiologiques, nous retrouvons basiquement les mêmes que ceux évoqués par Virginia Henderson dans le premier chapitre de ce dossier. Seules quelques caractéristiques liées à ces mêmes besoins sont particulières aux enfants. Je n'y reviendrai pas pour éviter les redondances pesantes.

Passons maintenant à des besoins plutôt d'ordre psychologique et relationnel tout aussi important que les besoins physiologiques... voire plus.

Le besoin de se sentir aimé et apprécié

Nous sommes d'accord que nous retrouvons aussi ce besoin en tant qu'adulte. Mais la grande différence avec les enfants est qu'il s'agit avec eux de construire quelque chose qui leur sera d'une utilité majeure tout au long de leur vie: l'estime de soi. C'est au travers du regard que portent ses parents sur lui qu'un enfant bâtit la valeur qu'il a de lui-même.

S'il entend à longueur de temps qu'il est un incapable et un bon à rien, il en fera une réalité car ce sera la seule qu'il aura entendu. A contrario, si les messages récurrents de ses parents le valorisent et mettent en lumière ses qualités, alors il en fera aussi une réalité et construira son monde autour d'elle. Voilà entre autre comment se forment les croyances.

Le besoin d'évoluer dans un environnement stable et sécurisant

Là encore, les adultes oublient souvent que leurs enfants n'ont pas vraiment le choix du milieu dans lequel ils vivent et grandissent. En tant qu'adultes, si un environnement ne nous convient pas pour telle ou telle raison, nous sommes en capacité de le transformer si c'est dans nos cordes (ou d'en changer la perception que nous en avons) ou de le quitter si rien n'est faisable.

Notre responsabilité en tant que parent est de créer et maintenir un climat serein dans les relations au sein du foyer dans lequel évolue l'enfant, afin de lui épargner la souffrance du conflit intérieur entre l'envie de s'enfuir et l'impossibilité de le faire.

Le besoin de structure, de cadre et de repères

Intimement lié au besoin précédent, le besoin de structure et de cadre permet à l'enfant de se sentir en sécurité. La pose de limites claires et identifiables, le respect de certaines règles de fonctionnement au sein de la famille et surtout la cohérence des conséquences du non-respect de ces codes fournissent une architecture solide sur laquelle l'enfant pourra s'appuyer et se développer en toute confiance.

La satisfaction de ce besoin tout au long de l'évolution de l'enfant lui fournira, une fois adulte, une capacité à s'autoréguler et à faire preuve d'une certaine discipline personnelle propice à son épanouissement dans les différentes sphères de sa vie.

Le besoin de jouer

S'il y a bien un besoin qui caractérise les enfants, c'est celui-ci. Jouer, seul ou en groupe, permet à l'enfant de développer son imagination, de découvrir le monde qui l'entoure, de vivre des expériences diversifiées et adaptées à son stade de développement, d'acquérir le sens du partage, d'élaborer des scénarios complexes, d'apprendre à mobiliser ses ressources ou encore de se sentir inclus dans un groupe.

Derrière ce besoin, il y en a d'autres qui y sont rattachés

Le besoin de bouger, de courir, de sauter

Avez-vous observé des enfants en train de jouer entre eux? Il doit exister une énergie quelque part en eux qui les pousse à se déplacer d'un point A à un point B en courant. Imaginez-vous en tant qu'adultes ne vous déplacer en tout point où vous souhaitez vous rendre qu'en courant... ce serait hilarant. D'ailleurs, ce qui est beaucoup moins drôle, c'est que les raisons pour lesquelles les adultes courent de nos jours sont souvent liées au stress de la vie quotidienne. L'énergie positive qui nous conduisait à courir pour jouer (ou jouer à courir) quand nous étions enfant s'est malheureusement transformée à d'autres fins. Mais

c'est un autre sujet.

Le besoin de rêver

Oui, rêver est un besoin. Encore une fois, les adultes oublient parfois que le rythme de vie qu'ils s'imposent est aussi imposé à leurs enfants. Nous considérons que ce que nous pouvons supporter comme cadence infernale liée à nos activités quotidiennes sera supportée de la même manière par nos enfants. C'est ainsi que certains d'entre eux ont de véritables planning de ministres. Ecole la journée, activités musicales et/ou sportives en fin d'après-midi, devoirs le soir, compétition et encore devoirs le weekend, en résumé comment fabriquer des bourreaux de travail avant même d'être dans le monde du travail.

Dédramatiser l'ennui, les périodes d'inactivité et favoriser la rêverie et la réflexion est nécessaire au développement de la créativité et de la construction d'idées nouvelles pour les enfants. Leur équilibre psycho-affectif passe aussi par là.

Conclusion

Les quelques personnalités qui m'ont servi de références pour inventorier les différents besoins humains ne sont pas seules. D'autres figures connues et reconnues dans les domaines de la psychologie et du coaching ont, elles aussi, ajouté leur pierre à l'édifice. Je pense notamment à Marshall Rosenberg fondateur de la communication non violente ou encore à Dale Carnegie, écrivain et conférencier du début du vingtième siècle et précurseur du développement personnel. Eux aussi ont réfléchi aux besoins de l'Homme.

Mais comme je le disais dans le chapitre précédent, les grands thèmes associés aux besoins humains se recourent à un moment ou un autre dans leurs grandes lignes.

Pour conclure ce dossier passionnant, je partage avec vous un conte créé par Claude Steiner psychologue et écrivain dont le courant d'influence principal est l'analyse transactionnelle d'Eric Berne. Il s'agit du conte chaud et doux des Chaudoudoux. Il illustre joliment ce que j'ai souhaité partager avec vous sur ce sujet.

LE CONTE CHAUD ET DOUX LES CHAUDOUXDOUX

Par Claude Steiner



Il était une fois, dans des temps très anciens, des gens qui vivaient très heureux. Ils s'appelaient Timothée et Marguerite, et avaient deux enfants, Charlotte et Valentin. Ils étaient très heureux et avaient beaucoup d'amis. Pour comprendre à quel point ils étaient heureux, il faut savoir comment on vivait à cette époque-là.

Chaque enfant, à sa naissance, recevait un sac plein de chaudoudoux. Je ne peux pas dire combien il y en avait car on ne pouvait pas les compter. Ils étaient inépuisables. Lorsqu'une personne mettait la main dans son sac, elle trouvait toujours un chaudoudoux. Les chaudoudoux étaient très appréciés. Chaque fois que quelqu'un en recevait un, il se sentait chaud et doux de partout. Ceux qui n'en avaient pas régulièrement finissaient par attraper mal au dos, puis ils se ratatinaient, parfois même ils en mouraient.

En ce temps-là, c'était très facile de se procurer des chaudoudoux. Lorsque quelqu'un en avait envie, il s'approchait de toi et te demandait: " *Je voudrais un chaudoudoux!*" Tu plongeais alors la main dans ton sac pour en sortir un chaudoudoux de la taille d'un poing. Dès que le chaudoudoux voyait le jour, il commençait à sourire et à s'épanouir en un grand et moelleux chaudoudoux. Tu le posais alors sur l'épaule, la tête ou les genoux, et il se pelotonnait câlineusement contre la peau en donnant des sensations chaleureuses et très agréables dans tout le corps.

Les gens n'arrêtaient pas d'échanger des chaudoudoux et, comme ils étaient gratuits, on

pouvait en avoir autant que l'on voulait. Du coup, presque tout le monde vivait heureux et se sentait chaud et doux.

Je dis "presque", car quelqu'un n'était pas content de voir les gens s'échanger des chaudoux doux. C'était la vilaine sorcière Belzépha. Elle était même très en colère. Les gens étaient tous si heureux que personne n'achetait plus ses filtres ni ses potions. Elle décida qu'il fallait que cela cesse et imagina un plan très méchant.

Un beau matin, Belzépha s'approcha de Timothée et lui parla à l'oreille tandis qu'il regardait Marguerite et Charlotte jouer gaiement.

Elle lui chuchota:

"Vois-tu tous les chaudoux doux que Marguerite donne à Charlotte ? Tu sais, si elle continue comme cela, il n'en restera plus pour toi!"

Timothée s'étonna:

"Tu veux dire qu'il n'y aura plus de chaudoux doux dans notre sac chaque fois que l'on en voudra un ?"

"Absolument, répondit Belzépha, quand il n'y en a plus, c'est fini!"

Et elle s'envola en ricanant sur son balai. Timothée prit cela très au sérieux, et désormais, lorsque Marguerite faisait don d'un chaudoux doux à quelqu'un d'autre que lui, il avait peur qu'il ne lui en restera pas. Et si la sorcière avait raison ? Il aimait beaucoup les chaudoux doux de Marguerite, et l'idée qu'il pourrait en manquer l'inquiétait profondément, et le mettait même en colère. Il se mit à la surveiller pour ne pas qu'elle gaspille les chaudoux doux en en distribuant aux enfants ou à n'importe qui.

Puis il se plaignit chaque fois que Marguerite donnait un chaudoux doux à quelqu'un d'autre que lui. Comme Marguerite l'aimait beaucoup, elle cessa d'offrir des chaudoux doux aux autres et les garda pour lui tout seul. Les enfants voyaient tout cela, et ils pensaient que ce n'était vraiment pas bien de refuser des chaudoux doux à ceux qui vous en demandaient et en avaient envie. Mais eux aussi commencèrent à faire très attention à leurs chaudoux doux. Ils surveillaient leurs parents attentivement, et quand ils trouvaient qu'ils donnaient trop de chaudoux doux aux autres, ils s'en plaignaient. Ils étaient inquiets à l'idée que leurs parents gaspillent les chaudoux doux.

La vie avait bien changé! Le plan diabolique de la sorcière marchait! Ils avaient beau trouver des chaudoux doux à chaque fois qu'ils plongeaient la main dans leur sac, ils le faisaient de moins en moins et devenaient chaque jour plus avare.

Bientôt tout le monde remarqua le manque de chaudoux doux, et tout le monde se sentit moins chaud et moins doux. Les gens s'arrêtèrent de sourire, d'être gentils, certains commencèrent à se ratatiner, parfois même ils mouraient du manque de chaudoux doux. Ils allaient de plus en plus souvent acheter des filtres et des potions à la sorcière. Ils savaient

que cela ne servait à rien, mais ils n'avaient pas trouvé autre chose!

La situation devint de plus en plus grave. Pourtant, la vilaine Belzépha ne voulait pas que les gens meurent. Une fois morts, ils ne pouvaient plus rien lui acheter! Alors elle mit au point un nouveau plan. Elle distribua à chacun un sac qui ressemblait beaucoup à un sac de chaudoux doux, sauf qu'il était froid, alors que celui qui contenait les chaudoux doux était chaud. Dans ces sacs, Belzépha avait mis des froids-piquants. Ces froids-piquants ne rendaient pas ceux qui les recevaient chauds et doux, mais plutôt froids et hargneux. Cependant, c'était mieux que rien. Ils empêchaient les gens de se ratatiner. A partir de ce moment-là, lorsque quelqu'un disait: "*Je voudrais un chaudoux doux*", ceux qui craignaient d'épuiser leur réserve répondaient: "*Je ne peux pas vous donner un chaudoux doux, mais voulez-vous un froid-piquant?*"

Parfois, deux personnes se rencontraient en pensant qu'elles allaient s'offrir des chaudoux doux mais l'une d'elles changeait soudain d'avis, et finalement elles se donnaient des froids-piquants. Dorénavant, les gens ne mouraient presque plus, mais la plupart étaient malheureux, avaient froid et étaient hargneux. La vie devint encore plus difficile! Les chaudoux doux, qui au début étaient disponibles comme l'air qu'on respire, devinrent de plus en plus rares. Les gens auraient fait n'importe quoi pour en obtenir.

Avant l'arrivée de la sorcière, ils se réunissaient souvent par petits groupes pour s'échanger des chaudoux doux, se faire plaisir sans compter, sans se soucier de qui offrait ou recevait le plus de chaudoux doux. Depuis le plan de Belzépha, ils restaient par deux et gardaient les chaudoux doux l'un pour l'autre. Quand ils se trompaient en offrant un chaudoux doux à une autre personne, ils se sentaient coupables, sachant que leur partenaire souffrirait du manque. Ceux qui ne trouvaient personne pour leur faire don de chaudoux doux étaient obligés de les acheter et devaient travailler de longues heures pour les gagner.

Les chaudoux doux étaient devenus si rares que certains prenaient des froids-piquants qui, eux, étaient innombrables et gratuits. Ils les recouvraient de plumes un peu douces pour cacher les piquants et les faisaient passer pour des chaudoux doux. Mais ces faux chaudoux doux compliquaient la situation. Par exemple, quand deux personnes se rencontraient et échangeaient des faux chaudoux doux, elles s'attendaient à ressentir une douce chaleur; mais au lieu de cela, elles se sentaient très mal. Comme elles croyaient s'être donné de vrais chaudoux doux, plus personne n'y comprenait plus rien!

Évidemment, comment comprendre que ces sensations désagréables étaient provoquées par les froids-piquants déguisés en chaudoux doux? La vie était bien triste!... Timothée se souvenait que tout avait commencé quand Belzépha leur avait fait croire qu'un jour ils trouveraient leurs sacs de chaudoux doux vides.

Mais voilà ce qui se passa. Une jeune femme gaie et épanouie, aux formes généreuses, arriva alors dans ce triste pays. Elle semblait ne jamais avoir entendu parler de la méchante sorcière et distribuait des chaudoux doux en abondance sans crainte d'en manquer. Elle en offrait gratuitement, même sans qu'on lui en demande. Les gens l'appelèrent Julie Doudoux,

mais certains la désapprouvèrent parce qu'elle apprenait aux enfants à donner des chaudoux doux sans avoir peur d'en manquer. Les enfants l'aimaient beaucoup parce qu'ils se sentaient bien avec elle. Eux aussi se mirent à distribuer de nouveau des chaudoux doux comme ils en avaient envie.

Les grandes personnes étaient inquiètes et décidèrent de passer une loi pour protéger les enfants et les empêcher de gaspiller leurs chaudoux doux. Cette loi disait qu'il était défendu de distribuer des chaudoux doux à tort et à travers.

Désormais il faudrait un permis pour donner des chaudoux doux. Malgré cette loi, beaucoup d'enfants continuèrent à échanger des chaudoux doux chaque fois qu'ils en avaient envie et qu'on leur en demandait. Et comme il y en avait beaucoup, beaucoup d'enfants, presque autant que de grandes personnes, il semblait que les enfants allaient gagner.

A présent, on ne sait pas encore comment ça va finir... Est-ce que les grandes personnes, avec leur loi, vont arrêter l'insouciance des enfants ? Vont-elles se décider à suivre l'exemple de la jeune femme et des enfants et prendre le risque en supposant qu'il y aura toujours autant de chaudoux doux que l'on voudra ? Se souviendront-elles des jours heureux que leurs enfants veulent retrouver, du temps où les chaudoux doux existaient en abondance parce qu'on les donnait sans compter ?

Sources

- « *Quatorze Besoins Fondamentaux Selon Virginia Henderson* ». Adam Cornelius Bert. [Broché]
- « *L'élément Humain. Comprendre le lien estime de soi, confiance et performance* » Will Shutz [Broché]
- « *Que dites-vous après avoir dit Bonjour?* » Dr Eric Berne [Broché]
- <http://jadorelaphilo.blogspot.fr/2009/03/cours-le-desir.html>
- <http://www.claudesteiner.com/fuzzyfr.htm>
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins_de_Maslow
- <http://www.lenfantdabord.org/lenfant-dabord/les-besoins-de-lenfant/>

Biographie



Ma première vie

Je m'appelle Christophe Peiffer et je suis issu du milieu paramédical, en tant qu'infirmier. J'ai travaillé pendant plus de dix ans en service de psychiatrie, dans différentes structures privées ou publiques. Cette expérience de contact direct avec la psychè humaine a développé ma soif de connaissances pour ce domaine.

En parallèle de cette activité professionnelle, j'ai pratiqué pendant douze ans une discipline martiale, le Kenpô, dont l'engagement dans les processus d'entraînements et de compétitions m'a forgé un certain goût pour le développement de soi et de mes capacités. Ce fut dans ce contexte que je commençais à m'intéresser à toutes les techniques et méthodes de préparation mentale, dont la P.N.L.

Mon tournant

En 2006, je me suis installé à mon compte par goût pour l'autonomie et l'aventure de l'entrepreneuriat. J'avais mis un terme à ma carrière sportive (sur blessure) et il était temps pour moi d'écrire le prochain chapitre de ma vie.

Le tout était de savoir quoi faire...

Je souhaitais plus que tout conserver l'accompagnement de l'Humain et en y ajoutant un ingrédient dans le domaine de la performance, du "mieux-être", de la réalisation de soi. Le coaching s'est imposé à moi comme une évidence.

Il m'a alors été possible de débiter mon parcours de formation au métier de coach que j'ai terminé en 2009. Pendant cette période, je me suis formé à :

- La Programmation Neuro-Linguistique (Master)
- La Neuro-Sémanique (Praticien)
- La Communication Non Violente
- L'approche systémique
- Et bien sûr le coaching pour structurer professionnellement tous ces apports.

Aujourd'hui

Il m'arrive de me décrire comme... une sage-femme éclairagiste.

Mon activité consiste, en effet, à accoucher les solutions que mes clients ne voient pas par manque de lumière. Mais pour être un tout petit peu plus sérieux, je revendique mon activité de coach professionnel pour ce qu'elle est :

« L'accompagnement d'un individu ayant un désir de changement par un professionnel dont le changement est la spécialité »

<p style="text-align: center;">Ma Vision</p> <p>Que chacun puisse obtenir ce qui lui est important dans sa vie</p>	<p style="text-align: center;">Mon ambition</p> <p>Faire du coaching un facteur déterminant du développement des Hommes et des entreprises</p>
<p style="text-align: center;">Ma Mission</p> <p>Mettre mes compétences et ma posture professionnelle au service de mes clients. Contribuer au développement de l'Humain dans son environnement</p>	<p style="text-align: center;">Mon rôle</p> <p>Accompagner, Écouter, Questionner, Éclairer, Responsabiliser</p>

J'ai aussi une activité bénévole comme membre actif de l'International Coach Fédération (ICF) en qualité de président de l'antenne Côte d'Azur pour la période 2011/2012 et accessoirement faisant partie de l'équipe webmaster du site de la fédération.

Champs d'intervention

- Coaching de performance (relations, communication, comportements, stratégies, motivation, confiance en soi, prise de décision...)
- Coaching de sens (tournant de vie, projets à long terme, équilibre de vie, orientation, être en accord avec soi, ...)

Et à part ça?

J'aime apprendre, écrire, me retrouver, partager, rencontrer, rêver, rire, me lever tôt, les pizzas, le web 2.0, les trucs de "geek".

Je n'aime pas la routine, la paresse intellectuelle, les tâches administratives, l'autorité, les coupeurs de paroles, le sérieux, les légumes.