

## **NOS BESOINS VITAUX LA PYRAMIDE DE MASLOW ET L'ECHELLE DE VIE**

« *Les hommes connaissent tous l'utilité d'être utile, mais aucun ne connaît l'utilité d'être inutile.* » Tchouang-Tseu (IVe siècle av. J.-C.- Tchouang-Tseu penseur chinois du IVe siècle av. J.-C. Ce serait lui le père d'un texte fondamental du taoïsme connu de son vivant le nom de Zhuangzi )

### **Que nous faut-il pour vivre ?**

Si la pyramide de Maslow se veut être une approche sociologique et psychologique des besoins de l'homme, si les 14 besoins fondamentaux de l'être humain de Virginia Henderson se veut être une approche médicale, l'échelle de vie que je propose est bien une approche philosophique à cette question :

Quels sont les besoins essentiels de l'homme ?

### **Avant de vivre, l'homme doit d'abord survivre.**

Ce début de réponse démarre de façon très pragmatique, presque comme une lapalissade. Pour quantifier et qualifier les besoins nécessaires à l'homme, je commencerai par ceux vitaux, les indispensables pour ne pas mourir. Le critère que j'ai retenu est leur rapidité à nous faire mourir s'ils venaient à manquer. Je les ai classés en fonction du temps qui nous reste à vivre en leur absence. Je les nommerais nos « vitalités »

### **Nos besoins : une liste, une pyramide ou une échelle?**

C'est à la forme en échelle que va ma préférence. L'abordant sous l'angle philosophique, je me dois de différencier ma proposition de la notion de pyramide qui nous ramènerait à Maslow ou d'une liste comme celle de Virginia Henderson. Ces deux thèses gardent à mes yeux tout leur intérêt et je ne les conteste pas. Ma proposition est différente et offre un axe de regard complémentaire. Dans cette proposition qui s'inscrit dans une démarche philosophique sur la gestion de nos souffrances, ces « vitalités » ne deviennent prioritaires que si la vie est réellement en danger, si le pronostic vital est mis en jeu. On ne peut pas passer à la vitalité supérieure si la « vitalité » inférieure n'est pas réalisée : Je ne peux pas dormir si je ne peux pas respirer. Il faut passer par chacune des vitalités pour aller à celles supérieures, comme pour monter à une échelle, barreau par barreau.

### **Une échelle de vie.**

Pour survivre, nous devons impérativement assurer toutes les fonctions vitales pour ne pas mourir. Si l'une venait à manquer la mort serait certaine.

Première évidence : L'homme ne doit pas dépasser les limites supportables pour son corps. La première des « vitalités » est le respect des limites physiques : de températures, de tensions électriques, de longueurs d'ondes électromagnétiques, de vitesses de collisions, de vitesse d'accélération ou de décélération ...

La deuxième des « vitalités » est le respect des limites chimiques et biologiques. Nous ne pouvons respirer que de l'air respirable, nous ne pouvons manger que des aliments mangeables, nous ne pouvons boire que des boissons buvables. Une triple vérité qui résume cette obligation de respect des hommes vis-à-vis de la nature. Ces deux « vitalités » passives sont (devraient être) la base de toutes pensées écologistes. Lorsque nous sommes blessés ou malades, bien souvent, ce sont ces deux premières « vitalités » qui ne sont plus acquises. Nous verrons plus haut sur notre échafaudage que notre liberté n'est, alors, plus possible. Quand nous avons une grosse grippe, nous ne pouvons que rester au fond du lit. Ces deux premières « vitalités » dépendent d'éléments extérieurs au corps de l'individu qui pourrait les subir. Même si au final c'est le corps qui va réagir, c'est pourquoi je les désigne comme passives. A ces deux inactions, ne pas prendre, ne pas subir, s'ajoute des actions indispensables pour rester en vie. J'en ai trouvé cinq. Elles sont classées par priorité de temps de survie en leur absence.

La première « vitalité » active :

Respirer, la durée de vie en son absence est de quelques minutes.

La deuxième « vitalité » active :

Dormir, nous ne pouvons pas nous abstenir de dormir plus de quelques dizaines d'heures, après le corps nous impose pour sa survie le sommeil. Il nous est impossible alors de lutter contre.

La troisième « vitalité » active:

Boire (et éliminer), la durée de vie en leurs absences est de quelques jours.

La quatrième « vitalité » active:

Manger (et éliminer), la durée de vie en leurs absences est de quelques semaines.

La cinquième « vitalité » active, soit la septième vitalité:

Se sentir utile, la durée de vie en son absence est de quelques mois. Après l'individu devient dépressif. S'il n'arrive plus à ressentir son utilité c'est la descente vers le suicide et son issue fatale. Le sentiment d'être utile est donc du même ordre que respirer, dormir, boire, manger. Cela peut, cela va, étonner plus d'un lecteur, "se sentir utile" est plus important qu'aimer et être libre. « *L'essentiel n'est pas visible avec les yeux* » avait dit saint Exupéry.

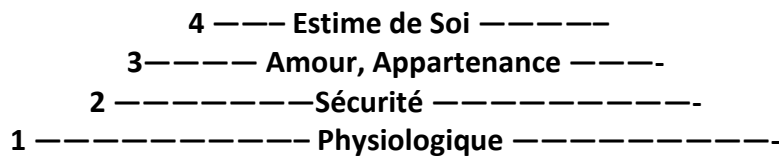
Cette notion des sept vitalités indispensables pour rester en vie rejoint celle de Maslow (et sa pyramide / 4ème niveau) développée dans sa pyramide (*A Theory of Human Motivation*) et en partie celle de Virginia Henderson dans sa liste sur les besoins fondamentaux de l'être humain.

## **Les besoins fondamentaux selon Maslow**

Abraham Maslow (1908 – 1970) était psychologue. Il a travaillé sur les motivations des êtres humains. Il a remarqué qu'il était possible de les hiérarchiser selon un ordre de priorités. Ces priorités s'appliquent les unes après les autres, sans contournement possible: les besoins supérieurs n'émergent que lorsque le besoin directement inférieur a été en grande partie réalisé. De ses constatations, il en bâtit une pyramide qui porte son nom. Le grand intérêt des travaux de Maslow est d'identifier, sans ambiguïté, un certain nombre de besoins propres à l'homme. Sa pyramide est composée de cinq niveaux. Elle est souvent proposée aux élèves en psychologie, sociologie mais aussi en communication et en marketing, elle est considérée comme une référence incontournable pour comprendre le consommateur et ses besoins (mieux le séduire et plus le faire consommer). Elle se veut une base à la compréhension

psychologique de l'individu. Elle n'échappera pas à tous ceux qui font des études en sciences humaines ou en « DRH ». Cette pyramide des besoins est une proposition pour expliquer les moteurs qui stimulent l'individu dans ses choix. Elle est parfois utilisée par les entreprises pour une plus grande efficacité dans le management. Il me paraît utile de vous la présenter. Plus nous serons nombreux à la connaître, moins elle pourra être utilisée contre les individus, plus elle pourra être utile pour tous, dans cette volonté de mieux se connaître soi-même.

## 5 Accomplissement Personnel



### Les besoins fondamentaux selon Virginia Henderson

Virginia Henderson (1897 -1996) était une infirmière américaine. Elle a défini les quatorze besoins fondamentaux nécessaires à un être humain pour rester autonome. La première édition de ses travaux date de 1947 (The Principles and Practice of Nursing). Sa proposition est une approche plus technique. C'est une base fondamentale pour toutes élèves infirmiers (et médecins). Nous sommes dans une notion de capacité à faire. Virginia Henderson définit les 14 capacités nécessaires à l'homme pour vivre, sans avoir besoin de l'aide d'autrui :

- 1 – Respirer.
- 2 – Boire et manger.
- 3 – Éliminer.
- 4 – Se mouvoir, conserver une bonne posture et maintenir une circulation sanguine adéquate.
- 5 – Dormir, se reposer.
- 6 – Se vêtir et se dévêtir.
- 7 – Maintenir la température du corps dans des valeurs proches de la normale.
- 8 – Être propre, soigné et protéger ses téguments.
- 9 – Éviter les dangers.
- 10 – Communiquer avec ses semblables.
- 11 – Agir selon ses croyances et ses valeurs.
- 12 – S'occuper en vue de se réaliser.
- 13 – Se divertir.
- 14 – Apprendre.

### Être Utile ...

Dans ma proposition philosophique sur les actions essentielles à l'homme pour survivre, nous retrouvons les mêmes besoins que ceux proposés par Maslow et en partie ceux de Virginia Henderson qui sont nécessaires pour ne pas mourir mais assemblés de façon différente. Elle part des constatations sur les causes provoquant la mort de l'individu, point de finitude si cher aux philosophes. Je les classe cyniquement par ordre d'efficacité à nous ôter la vie. Si les besoins physiologiques, premier niveau dans la pyramide Maslow, correspondent aux six premières « vitalités », les quatre derniers dits de rangs supérieurs (besoins d'amour et d'appartenance, estime des autres, estime de soi, accomplissement personnel) peuvent être

assimilées par le jeu d'un arbre de causalités à la septième vitalité « se sentir utile » car ils aboutissent tous à cette même racine profonde.

Quant au besoin de sécurité (le second chez Maslow), il est présent dans chacune des vitalités comme le garant de la réussite pour l'accomplir. Nous pourrions dessiner une échelle de vie où les premiers barreaux seraient les nécessités indispensables à l'homme. Les sept premiers échelons pour ces sept « vitalités ». Les montants de cette échelle seraient alors le besoin de sécurité sur lesquels l'homme s'agrippe pour pouvoir monter.

Les 14 besoins fondamentaux de Virginia Henderson vont tous se retrouver sur l'échelle de vie que je propose. Mais pour ceux qui ne mettent pas la vie de l'individu en péril, ils seront placés plus haut, au-delà du septième barreau. Ils seront nécessaires à l'homme pour pouvoir accéder pleinement à sa liberté. La vision du philosophe apparaît comme différente de celle du psychologue ou de l'infirmière. Elle ne se veut pas comme contraire ou opposé mais comme une vision de la même idée vue sous un autre angle. Ainsi par ces approches multiples la nature des choses prennent plus de relief et tend, je l'espère, vers plus de compréhension de nous-même et de nos semblables.

La sociologie, la psychologie et la philosophie sont-elles miscibles entre elles. Oui je le pense mais avec le même rendu que pour l'huile et le vinaigre. En agitant le tout dans nos méninges, nous obtenons une belle vinaigrette. Et c'est dans ces différences, ces distorsions que nous allons trouver matière à rebondir, à creuser, à préciser. Comme nous le faisons pour ce texte, et cela nous enrichit. Nous ne sommes pas, ni dans le dogmatisme, ni dans l'académisme. Lorsque toutes les matières pourront être confondues jusque dans leurs extrêmes, alors les hommes auront trouvé la Vérité (le chemin sera encore long et prendra encore plusieurs civilisations). Pour l'heure nous n'avons que des vérités très parcellaires. Le plaisir de l'esprit est bien de les partager, le progrès est de les confronter pour ouvrir des pistes nouvelles.

Mais que devient l'amour dans cet essentiel qu'est la survie?

Personne ne meurt d'amour, c'est le manque d'amour qui est mortel. En faisant l'arbre des causalités, partant de ce manque d'amour, nous trouverons que la racine primaire est de « se retrouver inutile ». L'amour est le sentiment assurant au mieux la septième « vitalité ». Deux amoureux se renvoient mutuellement l'utilité indispensable à leur survie :

Je t'aime, tu m'es indispensable donc tu es utile, tu te sens utile.

Tu m'aimes, je te suis indispensable donc je suis utile, je me sens utile.

Les actions humanitaires, les vocations religieuses, professionnelles, dans le monde médical, dans l'éducation, l'engagement dans des associations, permettent de répondre à la septième vitalité. L'engouement à écrire des blogs (des livres) qui seront lus par d'autres avec le secret espoir que ces textes leurs seront utiles, est de même nature, inconscient ou pas. Mes écrits n'échappent pas à cette règle.

Être utile permet sans aucune équivoque, sans état d'âme de donner un sens à sa vie. C'est bien dans cette recherche de ce « sentiment d'être utile » que se trouve un des moteurs de toutes nos actions.

Se faire plaisir consciemment, se faire utile inconsciemment.

La notion de partage suit la même idée, partager c'est faire plaisir à l'autre, aux autres, c'est en retour être utile et donc se sentir utile.

Dans le travail ce n'est pas l'argent le premier moteur, c'est d'avoir le sentiment d'être utile. L'argent devient prioritaire quand manquant, la personne ne peut pas satisfaire ses six premières vitalités. Cela pourrait être les critères pour définir le niveau d'extrême pauvreté. Lorsque ces 6 vitalités sont réalisées et que le besoin d'argent reste toujours une obsession

c'est que le sentiment d'être utile n'est pas atteint. L'argent devient un moyen d'acheter des compensations artificielles à la non-réalisation de cette septième vitalité.  
Je le concède, cette analyse peut apparaître sèche, froide sans humanisme.

Y'a-t-il des contre-exemples ?

1/ Les ermites n'ont besoin de personne pour vivre... Moines chrétiens ou bouddhistes, Sâdhu hindouiste puisent le « sentiment d'être utile » à travers les dieux qu'ils servent.

2/ Le marginal à l'écart de toute société, n'a besoin d'être utile à personne ...

Il vit souvent avec des animaux de compagnie, son utilité pour survivre se trouve dans le souci qu'il a dans cette « charge ». Il en va de même pour les personnes vivants seuls. Leurs chiens ou leurs chats sont leur raison d'être utile. Quand ils n'ont pas d'animaux, ils ont alors souvent, dans leur tête, pour compagnie des personnages fictifs à qui ils parlent parfois à haute voix.

Sans animaux de compagnie c'est souvent dans la folie créée par des dérivatifs comme drogues ou alcools qui vont lui faire oublier sa condition.

3/ L'égoïste, pur et dur ... C'est avant tout un être malheureux qui ne pourrait pas survivre s'il n'était pas doublé d'un narcissique. Il aime se regarder dans un miroir non pas pour se trouver beau mais pour voir celui qui le rend Utile...lui-même !

4/ Les enfants en bas âge et les nouveaux nés ne peuvent pas avoir cette notion d'être utile...

C'est à travers les enfants abandonnés à la naissance que nous pouvons trouver une réponse. Durant toute leur vie, ils ont un grand besoin de reconnaissance, bien plus que savoir de qui ils sont. C'est rendre leur naissance « non désiré » Utile qu'ils recherchent. Françoise Dolto a montré qu'un nourrisson sans amour se laissait mourir. Cette amour, reçu et vital, est pour lui preuve de son utilité, tout comme celui des amoureux décrit plus haut. Ainsi cette recherche d'être utile n'est pas liée à la culture, à ses origines, à ses connaissances, à son âge, elle est bien plus profonde, et cela dès la naissance, c'est une des « vitalités » indispensables à notre survie.

Dans ma proposition n'y aurait-il pas une confusion entre le manque d'estime de soi, qui peut être perçu comme manque de ce sentiment d'utilité et le manque de confiance en soi, qui peut amener quelqu'un à des tendances suicidaires ?

C'est l'éternelle question de l'œuf et de la poule.

Qui implique l'autre ?

Qui est cause ?

Qui est l'effet ?

a) Si je n'ai pas confiance en moi, je ne peux plus me sentir utile.

b) Si je ne me sens pas utile, je finis par perdre la confiance en moi.

A observer le monde qui m'entoure, il me semble que le petit « b » reflète plus la réalité.

Descartes écrivit ceci : « *C'est proprement ne valoir rien que de n'être utile à personne* ». Je me permets de vous proposer sa réciproque : « C'est proprement valoir beaucoup que d'être utile à quelqu'un ».

C'est plus le « sentiment d'être utile » et non « être utile » qui constitue mes propos, même si parfois j'écris l'un pour l'autre. Je les confonds dans un idéal pas toujours réalisé. Être utile ne donne pas toujours le sentiment d'être utile. Mise à part les cas de dépression liés à une pathologie physique, nécessitant l'aide de la médecine; ceux liés à un « état d'âme » trouvent

leurs origines dans cette incapacité à trouver son utilité. Dire « je suis inutile », est un symptôme sans équivoque d'une déprime annoncée. Le remède alors est simple à prescrire: « voir » son utilité. Plus difficile à réaliser. L'aide extérieure doit aller dans ce sens, donner à l'autre son utilité. Il faut le dire, le redire, le chanter, le crier, le peindre, le danser, le jouer, le filmer : Sur cette terre aucun homme, aucune femme est inutile, nous avons tous, par cette septième « vitalité », besoin des autres comme de l'air, de l'eau, du pain. Plus que l'amour c'est « rendez-vous utile les uns les autres » qu'il nous faut réaliser. « Se sentir utile » et voilà bien des souffrances qui s'effacent et pour celles qui resteraient les voilà bien supportables. Sec et froid ce concept des sept « vitalités » fondamentales de la survie, je vous l'accorde. Il sera réchauffé par la notion de « vivre », notion dans laquelle l'amour a des raisons que la raison même ignore.

Sèche et froide cette huitième planche de cet échafaudage philosophique, pas tant que cela... Être utile voilà la plus belle définition pour Fraternité. Être Utile la vocation de tout humaniste, la seule justification pour être reconnu par l'autre comme son frère. Les choses les plus simples ont la pudeur, la modestie, de leur grandeur. C'est à la lumière de la sagesse qu'elles nous apparaissent comme étant l'essentiel des richesses à construire et à conserver. Tout le reste n'est que vanité, pauvreté, inutilité. La seule richesse d'une vie est d'être utile, tout le reste n'est qu'artifice.

### **Survivre puis vivre ...**

Vivre est possible, seulement, quand les nécessités vitales sont réalisées. D'où cette notion de deux actions distinctes : Vivre et suivre. Il est important de les identifier pour prioriser ses décisions, relativiser ses angoisses, trouver l'équilibre entre sa sérénité et ses inquiétudes... Dans l'étude des besoins d'un individu, une autre approche en sociologie les classe en trois catégories :

Besoin primaire ou besoin vital, physiologique.

Besoin secondaire ou besoin social.

Besoin tertiaire ou besoin personnel.

A rapprocher l'approche d'Épicure avec les trois sortes de désirs :

Les désirs naturels et nécessaires

Les désirs naturels et non nécessaires

Les désirs non naturels et non nécessaires

« Survivre et Vivre » reprennent pleinement la question de la gestion de la souffrance, d'où la nécessité, incontournable de rajouter dans « survivre » la dimension psychologique puisque si elle venait à manquer, l'homme n'y survivrait pas. Nous ne pouvons pas nous arrêter à l'unique dimension physiologique dans la dimension de « survivre ».

En schématisant :

Survivre à pour objet rester en vie, les indicateurs des priorités à satisfaire sont les douleurs.

Vivre à pour objet la recherche de plus de plaisirs. Il ne peut s'inscrire que dans la continuité de survivre. C'est passer sur les niveaux supérieurs de l'échelle de vie, à partir du huitième barreau de l'échelle que nous venons de dessiner.

Ainsi dans cette approche nous n'oublions personne, du plus petit au plus grand, du plus souffrant au plus heureux. Toujours à la recherche des mécanismes élémentaires de la souffrance, toujours en philosophies opératives.

Dans la Boite à outils proposée, voilà un outil de plus à y déposer. Nous voici forts de nos sept « vitalités » et d'une échelle de vie.

Par ces nécessités imposées pour survivre que nous reste-t-il alors de notre liberté ?