



Besoins vitaux

Nous sommes en forme et plein d'énergie lorsque nos besoins vitaux sont suffisamment satisfaits ou lorsque nous nous avons la motivation d'aller en chercher la satisfaction. Je vous propose donc de **partir à la recherche de vos besoins vitaux, et d'en prendre soin**. Les besoins dont je parle ne sont pas des envies passagères, encore moins des caprices. Mais des besoins vitaux qui ont besoin d'être satisfaits, au moins partiellement, pour que nous tenions debout. Abraham MASLOW a défini 5 grands besoins :

- besoins **physiologiques** (manger, boire, respirer, dormir, faire quelque chose de sa sexualité...) pour **survivre** ;
- besoins de **sécurité** (physique, psychologique, économique...) pour apprivoiser mes peurs et me sentir **protégé** ;
- besoins **sociaux** et relationnels (appartenir à son clan, à sa famille, aimer et être aimé, créer des amitiés, des solidarités...) à l'inverse de tous les rejets et des toutes les exclusions, pour **être en lien** ;
- besoin d'être **reconnu, valorisé** (m'entendre dire que j'existe aux yeux de l'autre, que j'ai des capacités, que je ne suis jamais réduit à mes erreurs) et développer **l'estime de soi et la confiance en soi** ;
- besoin d'**épanouissement** (vivre mes passions, me sentir à ma place, réussir à construire et à créer une vie qui me ressemble) pour **devenir ce que je suis**.

Ces besoins vitaux ne sont pas négociables :

- trop insatisfaits, ils nous font souffrir, déprimer, nous renfermer... et **nous nous déshumanisons** ;
- partiellement frustrés, ils peuvent déclencher de l'agressivité si nous en rendons les autres responsables, mais nous pouvons choisir de **transformer cette agressivité en motivation** pour aller chercher par nous-mêmes ce qui nous manque ;
- suffisamment satisfaits (jamais totalement sinon nous serions « repus » !) ils font de nous des êtres **debout, équilibrés, créatifs, heureux de vivre...** et donc **ouverts aux autres** !

Pourtant, nous ne pouvons pas exiger de l'autre qu'il satisfasse toujours nos besoins : nous le transformerions alors en objet ou en esclave de ces besoins. Nous ne pouvons pas satisfaire nos besoins sans tenir compte des contraintes du quotidien... Si nos besoins ne sont pas négociables, **la manière de les satisfaire est toujours le résultat d'une négociation** avec le réel de notre quotidien et de nos relations.

Satisfaire nos besoins est de notre responsabilité. C'est pourquoi il est nécessaire de **prendre soin de nous**. Je disais cela récemment à une amie de 70 ans angoissée pour des personnes de son entourage, au point de ne plus en dormir. Elle m'a répondu : « *Prendre soin de moi ? Je n'ai jamais pensé à cela pour moi !* » Elle gardait tout en elle, jusqu'à l'oppression, l'insomnie, et même jusqu'à ne plus supporter les autres. Ce soir-là, elle a commencé à prendre soin d'elle, en mettant des mots sur ses angoisses. Et le lendemain matin, elle m'a dit avoir dormi d'une seule traite...

Prenez soin de vous... et les autres en bénéficieront !

Marc THOMAS - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »
décembre 2012

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com