



Les-Infos n° 39

la newsletter du site <http://competences-relationnelles.com>

14 décembre 2012

PRENEZ LA PAROLE ! « Les-Infos » : votre newsletter ! N'hésitez pas à proposer vos contributions, à faire connaître une formation, à signaler un livre, un article... Adressez vos propositions [par mail](mailto:par_mail)

Éditorial *Des besoins vitaux*

En cette période de vœux, je vous souhaite de retrouver **vos priorités**, de réactiver **vos valeurs**, de redéfinir **le sens de votre vie** pour qu'il guide vos choix.

Pour y parvenir, voici une piste parmi d'autres : **partir à la recherche de vos besoins vitaux, et 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 en 2013... et les autres en bénéficieront ! M.T.

Boîte à outils

- o [Les besoins humains selon MASLOW](#)
- o [Identifier mes besoins vitaux et mes peurs](#)



« La colombe légère, qui, dans son libre vol, fend l'air dont elle sent la résistance, pourrait s'imaginer qu'elle volerait bien mieux encore dans le vide. »
(KANT, Critique de la Raison pure, 1781)

Photo MT : Août 2012
Le paillennèque
Réunion – L'Hermitage

Ces formations vous intéressent

MÉTRO-PÔLE

Formations Marc THOMAS Consultant ouvertes à tous :
[Retrouver du sens, des priorités, des valeurs dans nos vies personnelle et professionnelle](#)
les 5-6 janvier 2013 en Lorraine – [INSCRIPTION URGENTE](#)

PÔLE RÉUNION

Formations SEDIFOP : en cours d'élaboration
Renseignements : 0262 90 78 24 ou [par mail](#)

Formations Marc THOMAS Consultant ouvertes à tous.
Prise en charge par budgets formation de votre entreprise.
Inscriptions : mthomas@competences-relationnelles.com

- [COMMUNIQUER efficacement dans les relations professionnelles](#)
à St DENIS les 4-5 et 22 février 2013

- [Prévenir et traiter LES CONFLITS](#)
à ETANG SALE LES BAINS les 18-19 février 2013

- [S'AFFIRMER personnellement et professionnellement](#)
à St DENIS les 25-26 mars 2013

Formations LES AMIS DE L'UNIVERSITE Reprise des cours

- à St Paul
5 mercredis de suite à partir du 6 février, de 18h à 20h
- au Tampon Groupe 1
5 jeudis de suite à partir du 31 janvier
- au Tampon Groupe 2
5 vendredis de suite à partir du 1^{er} février

Marc THOMAS anime des formations professionnelles en décembre :

pour Université de Lorraine SFLTV à Nancy et Metz (S'affirmer personnellement pour plus d'efficacité au travail)
– Université de Lorraine à Nancy pour des personnels de Bibliothèques Universitaires (Prendre la parole en public) – Caritas (Communiquer en équipe).