



SOPHROS

L'Être humain : un Être de besoins

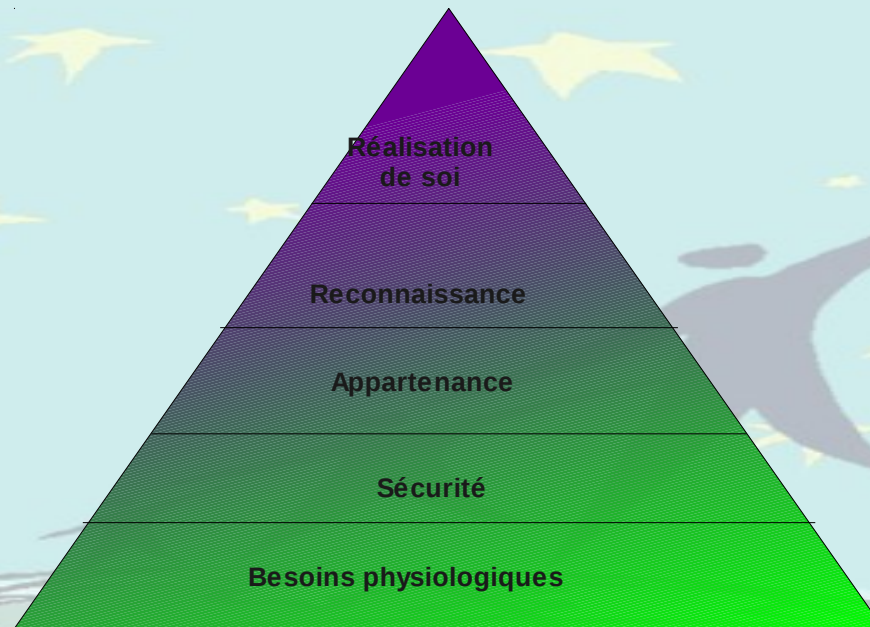
...

Les besoins : quels sont-ils ?

Pour vivre, tout organisme est obligé de subvenir à ses besoins élémentaires : au minimum, se nourrir, respirer et éliminer. L'être humain n'échappe pas à la règle et même ses besoins sont plus nombreux et variés que ceux de tout être vivant. Le psychologue américain A. Maslow les a répertoriés et ordonnés sur une pyramide :

- à la base, les besoins physiologiques; s'ils ne sont pas satisfaits dans un délai relativement bref, la mort survient, ou tout au moins de graves carences; dans l'ordre de priorité, il s'agit de :
 - respirer; c'est le premier dont nous devons nous occuper en naissant;
 - assurer son homéothermie soit en se chauffant, soit en se rafraichissant;
 - boire, manger;
 - éliminer;
 - se reposer;
- Sur les 4 niveaux suivants, les besoins psychologiques, qui peuvent prendre plusieurs formes selon l'âge :
 - Sur le 1er niveau, le besoin de sécurité : besoin d'être contenu pour le bébé, besoin d'être abrité sous un toit, protégé des agressions extérieures par des limites, protégé des incertitudes du temps, de l'environnement, etc. pour les enfants, les adolescents et les adultes;

- sur le 2ème niveau, le besoin d'appartenance : besoin d'une famille pour le jeune enfant, besoin d'un groupe de référence : le quartier, la classe, l'école, l'équipe de sport ou la bande pour l'adolescent, le corps professionnel, l'entreprise ou la patrie pour l'adulte;
- sur le 3ème niveau, le besoin de reconnaissance et de valorisation dans le groupe d'appartenance;
- sur le 4ème niveau, le besoin de réalisation de soi : besoin d'explorer, de découvrir, dès le plus jeune âge, puis besoin de comprendre et d'agir sur son environnement, puis besoin de mettre en oeuvre ses capacités propres, de créer son oeuvre et de transmettre.



Les besoins de niveau inférieur sont prioritairement pris en compte par l'individu : manger est prioritaire à respecter les règles du groupe, quitte à courir le danger de se voir rejeté par le groupe. En corollaire, un individu ne peut songer à se réaliser s'il n'est pas assuré de la satisfaction de ses besoins des niveaux précédents.

Toute carence dans la satisfaction de ces besoins psychologiques conduit l'être humain à un état d'insatisfaction qui, s'il se prolonge, laissera des séquelles, tout comme une carence alimentaire peut conduire au rachitisme, par exemple.

Les besoins : comment se manifestent'ils ?

Au niveau physiologique, les besoins se manifestent par une sensation précise : étouffement pour le besoin de respirer, froid ou chaud pour le besoin d'homéothermie, soif pour le besoin de boire, faim pour le besoin de manger, pression sur les sphincters anal et urétral pour le besoin d'éliminer, fatigue pour le besoin de se reposer. Déterminer et s'occuper d'un besoin physiologique est donc relativement simple, même pour le bébé, malgré sa

dépendance. La satisfaction d'un besoin physiologique se traduit par la disparition de la sensation première et par un sentiment de bien-être, voire par une émotion de joie. La frustration d'un besoin physiologique déclenche une émotion : la colère; chez le bébé ce seront d'abord des pleurs de protestation, puis des cris de colère puis de rage, l'intensité de l'émotion indiquant l'intensité et l'urgence du besoin frustré et mobilisant le bébé et son entourage dans la satisfaction de celui-ci.

Aux niveaux psychologiques, les besoins se manifestent de façon bien moins évidente à décoder et à traiter, surtout pour le bébé et le jeune enfant : un mal-être, un sentiment d'insatisfaction, une angoisse, c'est à dire une peur sans objet, diffuse. Déterminer et s'occuper d'un besoin psychologique nécessite donc un travail relativement complexe d'exploration, par essais et erreurs, jusqu'à ce que l'enfant éprouve alors le sentiment de satisfaction, de bien-être, et que disparaisse l'angoisse. Là encore, la frustration d'un besoin psychologique, à l'occasion d'une tentative infructueuse de satisfaction par exemple, déclenche la colère; celle-ci mobilise l'enfant pour poursuivre ses investigations et tenter une nouvelle fois d'obtenir satisfaction.

Ces premières expériences d'insatisfaction/satisfaction s'impriment dans la mémoire de tout individu, dans l'enfance, associant à la fois les situations rencontrées et les émotions éprouvées lors de ces situations : colère en cas de situation frustrante, joie en cas de situation satisfaisante. Ces souvenirs serviront par la suite à déterminer de façon plus précise le besoin psychologique en souffrance par une émotion précise, la peur de retrouver les situations frustrantes mémorisées : peur d'être lâché, laissé tomber, éparpillé pour le besoin de sécurité du bébé mal tenu, peur d'être seul, voire abandonné, marginalisé ou rejeté pour le besoin d'appartenance, peur d'être ignoré et même humilié pour le besoin de reconnaissance, peur de se retrouver dans une situation de dépendance, de confinement, d'enfermement, pour le besoin de se réaliser.

Les besoins : comment s'en occuper ?

S'occuper de ses besoins consiste d'abord à les détecter, à déterminer avec précision quel(s) besoin(s) se présente(ent) à l'instant, avec quelle urgence, quelle intensité pour chacun d'eux et à les prioriser. Il s'agit ensuite de déterminer quelles modalités peuvent permettre de le(s) satisfaire et de sélectionner la plus appropriée, afin de la mettre en oeuvre. Enfin, il reste à évaluer la satisfaction mais aussi l'efficacité et l'efficience, c'est à dire le coût, de la modalité mise en oeuvre.

Pour cela, le recours à ses sensations et à ses émotions, véritables instruments de notre tableau de bord personnel, nous l'avons vu au préalable, est incontournable. Il faut aussi ajouter le recours à des enregistrements en mémoire de modalités déjà éprouvées par le passé, ainsi que le recours éventuel à une certaine créativité, pour innover des modalités mieux adaptées aux conditions du moment. Satisfaire ses besoins confrontera donc aussi à des choix, entre les différents besoins qui se présenteront éventuellement simultanément, ainsi qu'entre les différentes modalités de satisfaction.

C'est donc en étant attentif à ses sensations et à ses émotions, en faisant preuve d'esprit de décision et de créativité que l'on peut s'occuper de ses besoins de façon ajustée.

Hors, bien souvent, dans nos cultures occidentales au moins, l'individu traite ses besoins par habitude (manger quand c'est l'heure), pour se plier aux convenances (manger beaucoup et richement parce que c'est le réveillon, ou au contraire ne pas manger pour ne pas grossir), utilise des modalités inadaptées (manger des sucreries pour faire face au stress), inverse les priorités (travailler dur pour obtenir reconnaissance et valorisation malgré la fatigue) . Ce décalage entre besoin et satisfaction pollue et carence notre organisme tant au niveau physiologique qu'au niveau psychologique; cette

auto-pollution et cet auto-carencement, si ils ne sont pas pris en compte, s'accumulent et engendrent souffrances physiques et mal-être psychique. Notre démarche sophrologique, par le développement de l'attention à ses sensations et à ses émotions , permet à chacun de prendre conscience, à chaque instant, de ses besoins, de la façon dont il s'en occupe et du décalage entre ses besoins et ses satisfactions; elle conduit ensuite à renoncer à ses modalités de satisfaction habituelles (et à ses implications historiques inconscientes), pour en créer de nouvelles, plus ajustées aux situations présentes et donc plus saines.