# Occupons – nous de nos besoins et boostons notre motivation !

Connaître et respecter ses besoins est un élément clé de l’Estime de Soi. Les besoins sont une source d’énergie car ils nous permettent de nous construire en nourrissant nos valeurs.

**La reconnaissance et la satisfaction de nos besoins nous permettent de nous respecter.**

**Si l’on s’estime, on se donne la permission d’être présent et attentif à soi-même et donc de satisfaire ses besoins.**

* En ne respectant pas nos besoins, nous devons alors développer un système de compensation par autre chose, qui ne nous apporte pas la stabilité et l’épanouissement nécessaire.

Le besoin fonctionne selon une logique binaire: Satisfaction / Insatisfaction.

Satisfaire ses besoins représente la façon dont nous sommes attentifs et présents à nous-mêmes.

**Si je m'estime, je m'autorise à satisfaire mes besoins**

Quelquefois, des croyances, des injonctions, des problématiques environnementales ou relationnelles viennent fragiliser l'estime de soi et vous n'êtes donc plus dans la capacité de satisfaire ses besoins.

Le travail sur les besoins en coaching correspond au travail sur l'estime de soi, à la compréhension que nous avons de nous-mêmes et à la capacité que nous avons d'y répondre

* **Un besoin est une « exigence née d’un sentiment de manque, de privation de quelque chose qui est nécessaire à l’existence”. En d’autres termes, un besoin est quelque chose d’essentiel à notre vie pour nous sentir bie**n. Un besoin non satisfait génère la plupart du temps des émotions négatives, de l’angoisse, du stress.
* Nous avons tendance à nous concentrer sur le manque qu’il génère en nous plutôt que de réfléchir aux actions que l’on peut faire pour le combler !

**Un besoin se développe à partir d’un état de tension qui crée un déséquilibre de l’intégrité personnelle; la personne cherche alors à rétablir l’équilibre et à réduire la tension en utilisant certains mécanismes de défense**.

## Pyramide de Maslow

Une première interprétation de la théorie de Maslow nous indique que nous ne pouvons passer à un niveau supérieur de besoin avant d'avoir assouvi les besoins inférieurs de cette hiérarchie. Quand on étudie plus précisément les travaux du scientifique, on se rend compte qu’il n’est pas nécessaire de combler complètement un besoin avant de s’intéresser à celui situé à un niveau plus élevé dans la pyramide.

**L'observation doit être réalisée de manière dynamique**, **car nous naviguons dans les différentes strates de la pyramide au gré des évènements de notre journée.**

Néanmoins, notre situation sociale habituelle peut correspondre à un état de besoin stable.

*Par exemple, une personne qui vit habituellement dans la rue sera prioritairement préoccupée par ses besoins physiologiques, une personne au chômage mais qui dispose d'un toit recherchera la sécurité, une personne qui fonde une famille et débute un nouvel emploi se situera au niveau de l'appartenance à un groupe, etc.*

Maslow (1908-1970) est le pionnier de la psychologie humaniste. Il a inspiré bien des psychologues et praticiens cliniques.

Selon Maslow, **les motivations d'une personne résultent de l'insatisfaction de certains de ses besoins.**

Les travaux de Maslow permettent de classer les besoins humains par ordre d'importance en 5 niveaux. Ce classement correspond à l'ordre dans lequel ils apparaissent à l'individu; la satisfaction des besoins d'un niveau engendrant les besoins du niveau suivant. L'apparition de besoins incite à vouloir les satisfaire, d'où des actions en conséquence avec des résultats qui sont vécus comme des récompenses (si cela marche) ou des punitions (dans le cas contraire). Ce fonctionnement conduit à une réorganisation interne des besoins initiaux (il les apaise, il les frustre, il les aménage, etc.).

Nous reparlerons plus tard de la motivation et des forces créatrices de la psychologie positive.

# Que se passe-t-il si nous ignorons nos besoins ?

Étant éloignés de nos désirs profonds, nous pouvons avoir :

* des difficultés à faire des choix personnels et attendons que les évènements décident pour nous ;
* une dépendance au regard des autres, dans l’attente que ce soit eux qui nous donnent la réponse, dépendance aussi à des substances ou à internet…
* un comportement agressif qui fait place à la critique, au jugement, au reproche, à l’autorité ;
* de la frustration ou de l’aigreur.

On peut donc constater que prendre soin de ses besoins profonds n’est pas une démarche égoïste ou égocentrique, comme certains pourraient le penser, c’est au contraire prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l’autre, être plus authentique dans la rencontre et plus disponible. En étant heureux et en harmonie avec soi-même, on peut répandre la lumière et la chaleur autour de nous.

# Gandhi disait: « Diminuez vos désirs et répondez à vos besoins »

Parfois, la confusion entre « besoin » et envie » génère des incompréhensions de nous-mêmes qui nous poussent à céder à l’envie sans voir le besoin, et donc sans le satisfaire.

Les envies sont le plus souvent des moyens de combler les besoins, ou du moins ce qui est perçu – potentiellement à tort – comme un besoin. Nous voyons souvent ces envies comme des sources de motivation alors que ce sont les besoins que nous comblons alors qui sont **la véritable motivation**.

*Ainsi l’envie d’une promotion, derrière l’envie d’avoir plus de responsabilités, peut cacher un besoin de reconnaissance tout autant qu’un besoin de stimulation ou d’accomplissement de soi.*

Reconnaitre ses besoins est donc bien une démarche personnelle.

**Passez à l’action et ouvrez votre carnet de route !**

A très bientôt !

Bien à vous,

Claire