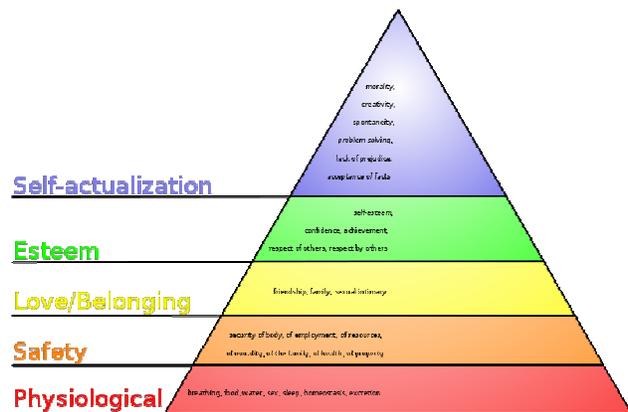


# SUBVENIR À VOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES

Un besoin psychologique peut être défini comme: **une condition psychologique dans laquelle quelque chose est requis, ou désiré.**

Le modèle de besoins psychologiques le plus connu est celui qu'a proposé Albert Maslow dans son ouvrage publié en 1943, *A Theory of Human Motivation* (voir la figure ci-contre). Selon Maslow, il existe une hiérarchie de besoins, s'étalant des besoins psychologiques de base jusqu'au besoin de réalisation de soi, qui sont reliés à l'identité et aux buts. Selon sa théorie, les individus progressent des étages les plus bas de la pyramide vers les étages les plus hauts, un niveau à la fois. Un individu doit d'abord se concentrer sur les besoins des niveaux les plus bas avant de pouvoir penser à subvenir à ceux qui se rapprochent du sommet. Une fois que les besoins des étages du bas sont comblés, ils ne sont plus la priorité, puisqu'ils sont satisfaits. Par contre, nous avons tous la flexibilité de pouvoir bouger d'un étage à un autre. Si un besoin d'un étage inférieur n'est plus comblé, il est à nouveau priorisé aux dépens des besoins des étages supérieurs. À titre d'exemple, quelqu'un d'autonome, qui a du succès en tant que gérant(e) d'une entreprise (besoin à l'étage de la réalisation de soi) s'arrêtera afin de se concentrer sur ses besoins de base (besoins physiologiques) s'il ou elle se voyait diagnostiquée avec une maladie potentiellement mortel, telle qu'un cancer.



Une théorie plus récente, développée par Ryan & Deci (1985, 2000) et appelée théorie de l'autodétermination, soutient l'idée qu'à chacun de nos comportements sont associés des degrés plus ou moins élevés d'autodétermination. On présume que les humains ont des tendances innées pour la croissance psychologique et le développement personnel. Or, les ingrédients de base de la croissance et du développement sont les besoins psychologiques, que l'on croit être universels et innés. Le degré auquel ces besoins sont satisfaits a donc un effet direct sur la croissance personnelle, le développement psychologique et la réalisation de soi.

## COMMENT SUBVENIR À VOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES

**1) Connaissez vos besoins.** Savoir quels besoins sont importants pour vous constitue la première étape.

**2) Définissez ce que le besoin signifie pour vous.** D'une personne à l'autre, un même besoin peut être interprété différemment. Par exemple, le besoin d'intimité peut signifier « relation sexuelle » pour une personne donnée, alors que pour un autre individu, cela peut vouloir dire « avoir une proximité physique avec quelqu'un qu'on serre dans ses bras ».

**3) Pensez à des façons de subvenir au besoin.** Décrivez de manière concrète plusieurs comportements vous permettant de subvenir au besoin. Par exemple, si vous

avez besoin d'intimité qui passe par un contact physique avec autrui, vous pouvez formuler une description telle que, « demander à mon épouse de me donner une accolade chaque fois que je reviens à la maison » au lieu de simplement dire « accolades ».

Afin de vous aider, vous pouvez utiliser la « Feuille de travail des besoins psychologiques ». En dernier lieu, si vous continuez à trouver difficile de combler vos besoins, d'autres boîtes à outils comme « L'affirmation de soi » ou « Développer de bonnes aptitudes communicationnelles » vous seront sûrement utiles.