



1. Besoins Humains fondamentaux

Auteurs

Susanne Linde and Klaus Linde-Leimer

Graphisme

Greek Universities Network (GUnet), Blickpunkt Identität

Droits d'auteur:



Ce travail est concédé sous une licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International License. Vous êtes autorisé à:

- **Partager** — copier et distribuer le matériel exclusivement sur le même support ou dans le même format que sur le site web et la plateforme du projet (word, excel, PDF, PPT).
- **Adapter** — remixer, transformer et créer à partir du matériel

selon les conditions suivantes:

- **Attribution** —

1. Vous devez citer la source de manière appropriée :European Heart Project, www.european-heart.eu ET le(s) nom(s) de l'auteur (des auteurs) du matériel concerné, le cas échéant.
2. Vous devez fournir ce lien vers la licence <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
3. Vous devez indiquer quand des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui donne l'impression que le concédant vous approuve ou approuve votre utilisation.

- **Pas d'Utilisation Commerciale** — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Oeuvre, tout ou partie du matériel la composant.

- Partage dans les Mêmes Conditions — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Oeuvre originale, vous devez diffuser l'Oeuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence avec laquelle l'Oeuvre originale a été diffusée.

Photo prise par Pantelis Balaouras, CC-BY-NC-SA. Graffiti de Dream Victim.



Sommaire

1	Notre vision	1
2	Besoins humains fondamentaux	3
2.1	Quels sont les besoins humains fondamentaux?.....	3
2.2	Les 5 besoins humains fondamentaux	3
2.2.1	Sécurité et survie	4
2.2.2	Liberté	5
2.2.3	Amour et appartenance.....	7
2.2.4	Pouvoir et influence	8
2.2.5	Amusement	10
2.3	Qu'arrive-t-il lorsqu'un besoin n'est pas satisfait?	11
3	Boussole	12
3.1	Vos sentiments comme boussole	14
4	Exercices.....	17
5	Comment exprimer ses besoins et les formuler.....	24
5.1	Exemples de formulation des besoins	24
5.2	Ce n'est pas toujours possible immédiatement.....	30
6	Histoires de réussite	31
6.1	L'intimidation - pouvoir et impuissance	31
6.2	Xénophobie - Survie, appartenance, pouvoir, liberté	33
6.3	Radicalisation - Belonging	35
6.4	Parents divorcés - sécurité et appartenance	37
6.5	Timidité - sécurité, amour et appartenance, pouvoir	40
7	FAQ (Résumé).....	43
8	Comment continuer	46

Notre vision

Notre vision est un monde meilleur dans lequel aucun être ne serait humilié, menacé ou exploité par les autres. Un monde dans lequel chacun aurait le choix de sa manière d'agir et de se comporter en choisissant des comportements qui ont du sens et respectent tout le monde.

- *Comment cela peut-il fonctionner?*
- *Aimeriez-vous tenter une petite expérience?*

Imaginez une personne satisfaite d'elle-même et de sa vie... Essayez de vous mettre à sa place et d'imaginer comment cette personne peut se sentir : sa survie est assurée et elle est prête à relever les défis quotidiens.

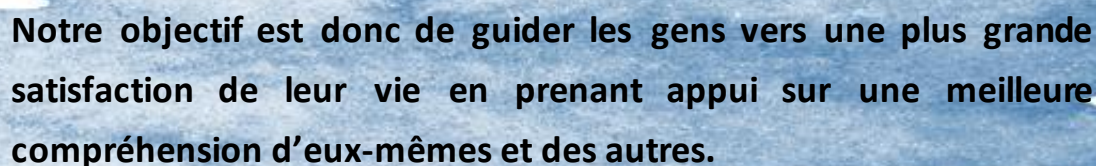
Cette personne a quelqu'un qu'elle aime et en qui elle a confiance. Elle peut prendre ses propres décisions, apprécier ce qu'elle fait et en recevoir de la reconnaissance .

Fort à parier, cette personne se sent certainement bien - qu'en pensez-vous?

Si vous avez maintenant une bonne idée de l'état d'esprit de cette personne;

- *Comment approche-t-elle les autres?*

Nous pouvons supposer que les gens satisfaits d'eux-mêmes et de leur vie accordent aussi généralement cette satisfaction aux autres personnes. Ils sont amicaux et bienveillants et ne ressentent pas le besoin de dominer les autres.



Notre objectif est donc de guider les gens vers une plus grande satisfaction de leur vie en prenant appui sur une meilleure compréhension d'eux-mêmes et des autres.



Comment votre vie serait-elle amenée à changer si vous adoptiez cette idée?

Si vous êtes lucides sur ce dont vous avez besoin pour être en harmonie avec vos besoins fondamentaux et vos sentiments, ne serez-vous pas plus à même de construire une vie et des relations meilleures?

Vous sentiriez-vous plus en sécurité et intègre ainsi?

Imaginez comment votre vie évoluerait si les gens de votre classe étaient dans le même état d'esprit, agissant suivant le principe de ces besoins fondamentaux?

Est-ce que cela aurait un impact sur vos apprentissages?

- *Imaginez un monde dans lequel les gens seraient en harmonie avec eux-mêmes, bienveillants avec les autres, où les gens essaieraient de se comprendre et de s'épauler les uns et les autres – y aurait-il encore dans ce cas des manquements au respect aux droits humains, oppression, exploitation et guerres ?*

1 Besoins humains fondamentaux

Commençons par la clarification de ces termes.

1.1 Quels sont les besoins humains fondamentaux?

Il s'agit en fait de nos forces conductrices, puisqu'il est désagréable pour chaque être humain d'avoir l'un de ses besoins demeurant insatisfait.

Qu'arrive-t-il lorsqu'un de nos besoins fondamentaux n'est pas satisfait ou menacé? Vous ressentez une tension interne et le remarquez dans votre ressenti. Les sentiments sont aussi appelés émotions. Donc, lorsqu'un de nos besoins fondamentaux n'est pas satisfait ou menacé un sentiment déplaisant émerge en nous afin de nous pousser à agir pour rétablir la situation.

Dans la partie 2 de ce guide, vous trouverez quelques exemples de besoins insatisfaits nous obligeant à agir.

Pour résumer, les sentiments sont ce qui nous bousculent et nous poussent à l'action.

Si vous prenez un instant pour y réfléchir, vous pourrez identifier dans tout comportement humain un besoin fondamental qui a motivé la personne concernée à agir.

1.2 Les 5 besoins humains fondamentaux

Bien entendu, il existe différentes classifications de ces besoins, mais nous nous sommes arrêtés sur les 5 besoins décrits par William Glasser dans sa théorie du choix. Pourquoi? Parce que nous en avons une bonne expérience déjà et pensons que cette théorie est très utile dans la pratique.

1. Sécurité et survie

3. Amour et appartenance

2. Liberté

4. Pouvoir et influence

5. Plaisir

1. Sécurité et survie

1.2.1 Sécurité et survie

Le besoin de survie inclut tout ce dont nous avons besoin pour vivre, comme celui de bouger, de respirer, d'un abri, de nourriture, de chaleur, fraîcheur, repos, santé, protection et sentiment de sécurité.

Tout le monde a besoin de se sentir en sécurité. Imaginez n'avoir rien à manger et ne pas savoir où en trouver... Comment le ressentiriez-vous? Si vous n'aviez pas de toit tout en ignorant où vous pourriez passer la prochaine nuit, votre besoin de sécurité et de survie en serait affecté. Les gens vivant en régions de crise ont aussi ce besoin menacé.

Mais ce n'est pas pour autant toujours si dramatique: nos besoins de sécurité et de survie se manifestent aussi lorsque nous avons peur. Vous connaissez sûrement des élèves qui angoissent lorsqu'ils ont de mauvais résultats. Évidemment, leur vie n'est pas menacée, mais tout de même ont-ils le sentiment d'être en danger.

Notre besoin de survie nous pousse à rester en santé. Cela apparaît évident lorsque notre corps manque de quelque chose. Pensez à combien la faim ou la soif peuvent être inconfortables. Certains d'entre nous deviennent facilement impatients lorsque qu'ils doivent rester assis trop longtemps. Le besoin d'hygiène, d'air frais, d'une température agréable fait aussi partie de ce domaine.



- *Prends un instant pour porter attention à tes **besoins physiologiques**:*



- **Es-tu éveillé et alerte? As-tu besoin de bouger ou d'air frais?**
- **Es-tu bien assis, bien installé, ou te sens-tu tendu?**
- **As-tu trop chaud, trop froid?**
- **As-tu faim, soif?**
- **Te sens-tu en sécurité dans ton environnement actuel?**
- **Si tu as remarqué que quelque chose ne convenait pas, comment peux-tu améliorer ta situation?**

Liberté

1.2.2 Liberté

Notre besoin de liberté signifie avoir nos propres opinions, avoir différents choix et être capable de prendre nos propres décisions. Mais ce n'est pas tout: imaginez une vie dans laquelle quelqu'un contrôlerait tout ce que vous faites, où toutes vos actions seraient non pas le fruit de vos choix, mais dictées par quelqu'un d'autre .



- **Qui d'autre pourrait donc décider de vos actions?**



Pense à combien de décisions tu pouvais prendre étant enfant et à quoi cela ressemble maintenant.

Sûrement pouvez-vous prendre davantage de décisions qu'il y a quelques années. Simplement parce que vous avez grandi, acquis de l'expérience et que pour cela vous permet de mieux évaluer les conséquences de vos actions. Comme vous pouvez le constater, le besoin de liberté est intimement lié à la volonté et à l'aptitude à prendre des responsabilités.

- *Le mieux êtes-vous informés, le mieux êtes-vous conscients de vous-mêmes et ainsi le mieux serez-vous à même de prendre des décisions*

3. Amour et appartenance

1.2.3 Amour et appartenance

Ceci concerne autant le besoin d'aimer que d'être aimé. Sûrement êtes-vous conscients de ce besoin de votre propre expérience et probablement avez-vous aussi ressenti combien il est douloureux de ne pas se sentir aimé ou de ne pas recevoir en retour l'amour que vous aviez pour quelqu'un.



Pour un bébé, cela peut même devenir une menace pour la survie et entraîner une déficience. Des observations ont été faites sur des nouveaux-nés qui, même changés et nourris dépérissaient de ne recevoir aucune attention, aucune affection.

Nous sommes des êtres sociaux et ainsi avons-nous créé différents rituels de rencontre dans toutes les cultures. Cela commence à la crèche. On se rencontre au parc, dans les cafés, les restaurants, au cinéma ou dans différents groupes et associations.

Ce besoin fondamental correspond aussi au fait de se sentir connecté à quelqu'un d'autre, de vouloir lui plaire et être intéressé par ses désirs et pensées. En même temps, chacun a besoin d'être compris par les autres et d'appartenir à un groupe.

Mais vous pouvez aussi ressentir amour et appartenance pour un hobby, une idée ou un projet.

Peut-être avez-vous déjà été très enthousiastes pour quelque chose et vous y êtes-vous fortement impliqués. Pensez au nombre de personnes actuellement mobilisées sur la

question des changements climatiques. Peut-être avez-vous une activité qui vous passionne et à laquelle vous êtes toujours impatients de retourner. Vous comprenez donc ce sentiment.

Une autre de ses formes réside dans, le fait d'être ému par quelque chose.



- Ce qui s'applique aux relations avec les autres s'applique aussi à soi-même bien entendu?
- Et ce sentiment d'avoir le cœur qui gonfle en observant une beauté de la nature ou en écoutant une chanson?

Ce qui s'applique aux relations avec les autres s'applique aussi à soi-même bien entendu.



- A quel point t'aimes-tu toi-même?
- Es-tu aussi empathique avec toi-même qu'avec tes proches

1.2.4 Pouvoir et influence

4. Pouvoir et influence

Autre besoin fondamental est celui d'avoir de l'impact, d'être utile.

Pensez par exemple combien il est satisfaisant d'avoir de bons résultats scolaires ou sportifs et combien il est agréable que quelqu'un qu'on estime nous remarque et nous complimente.



- Sûrement avez-vous souvent pu émettre vos suggestions et contribué à la résolution d'un problème.
- Cela vous a-t-il rendu fier et encouragé à continuer?

Voilà ce dont il est question. Le pouvoir est intimement lié au verbe “faire” et afin d’être en mesure de faire quelque chose, il faut ressentir la motivation de le faire. La bonne nouvelle est: nous tirons cette motivation de notre besoin de pouvoir et d’influence. Ce qui renforce ce besoin est la conscience de nos propres forces et habiletés. Ainsi pouvons-nous en tirer profit et en faire bénéficier la communauté.



- As-tu déjà été tellement impressionné par les actes d’une personne que tu en ressenti un grand respect? L’as-tu dit à cette personne?
- Te sens-tu en position de pouvoir actuellement?
- Connais-tu tes forces? Écris-les dessous

Mes forces:

.....	Nomme une force	A quel moment cette force est utile?
.....	Nomme une force	A quel moment cette force est utile?
.....	Nomme une force	A quel moment cette force est utile?
.....	Nomme une force	A quel moment cette force est utile?
.....	Nomme une force	A quel moment cette force est utile?

1.2.5 Plaisir

Sûrement avez-vous eu souvent du plaisir dans votre vie et savez exactement à quoi cela ressemble.

5. PLAISIR



- Étais-tu complètement absorbé par cette activité?
- Avais-tu l'impression que tout était facile, coulait de source?
- As-tu oublié ce qui se passait autour pour finalement te rendre compte avec étonnement combien le temps avait paru court?

Peut-être connaissez-vous ce sentiment de situations différentes : souvent il survient lorsqu'on découvre quelque chose de nouveau, lorsqu'on fait quelque chose qui nous plaît, lorsqu'on joue et rigole.

- Vous constaterez que le Plaisir est connecté à l'apprentissage, précisément lorsque vous avez le sentiment d'évoluer.

Le besoin de plaisir est aussi ce qui nous motive à nous dépasser et à tester nos limites. Donc cela va de pair avec la curiosité de se connaître soi-même et le monde.

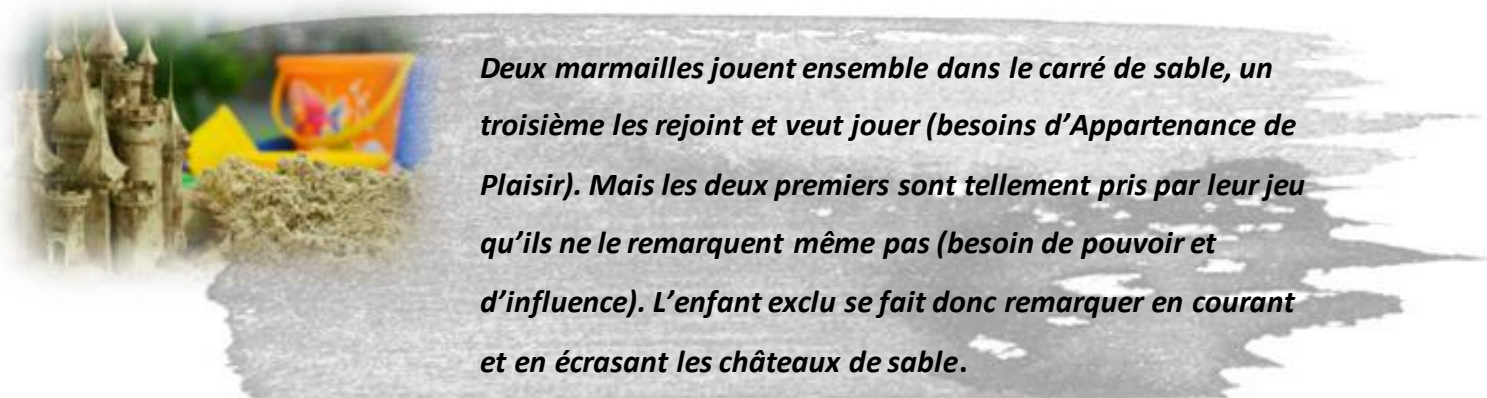
Le Plaisir est aussi un bon moyen de prendre de la distance avec un problème et de le reconsidérer avec plus de facilité. Vous avez peut-être déjà connu cette situation où, avant une évaluation, plusieurs élèves sont exaltés et rient de tout et de rien. Ils font cela afin de relâcher la tension, tout en restant concentrés et attentifs, ce qui est plutôt indispensable

pour une évaluation. Si ce Plaisir est aux dépends des autres, ce n'est évidemment plus une manière de l'optimiser. Dans ce chapitre, nous allons observer quels comportements sont productifs et positifs pour toutes les personnes impliquées et ceux qui ont des effets destructeurs.

1.3 Qu'arrive-t-il lorsqu'un besoin n'est pas satisfait?

Évidemment, cela dépend beaucoup du caractère de chaque personne, de la situation et aussi de la durée du manque. En général, nous pouvons dire que chacun est en constante recherche de la satisfaction de ses besoins. Si cela se complique et qu'un besoin ne peut être satisfait par les voies habituelles, certains optent pour des comportements nuisibles pour eux ou pour les autres.

Peut-être avez-vous déjà observé des enfants au parc:



Avec des jeunes comme vous, la scène pourrait donner ceci:



Suivant notre vision, nous aurions préféré que Marika choisisse une autre manière (autre stratégie) pour faire prendre conscience à ses amies qu'elle voulait aussi sortir pour une glace. Pourquoi ne le dit-elle pas simplement? Nous verrons cette question plus tard.

Commençons d'abord avec les besoins fondamentaux!

2 Boussole

1. Pour commencer, c'est important de connaître le principe des cinq besoins fondamentaux ; Quels sont-ils?

Vous pouvez les écrire ici:

-
-
-
-
-

2. Il est alors bon de se familiariser progressivement avec eux. Choisissez un besoin par lequel vous voulez commencer et réfléchissez à l'endroit et aux situations dans lesquels ce besoin est particulièrement visible. Vous pouvez ensuite faire de même avec les autres besoins. Voir aussi les exercices 1 et 2 aux pages 16 et 17.

Par quel besoin choisissez-vous de commencer?

-
-

3. Ensuite, tu peux commencer à observer le comportement de tes semblables : quel besoin pourrait être à l'origine de leur comportement ? Voir les exercices 3 et 4 à la page 18.

Quel besoin as-tu trouvé dans l'exercice 3?

-
-

4. Si vous êtes déjà familiarisé avec la reconnaissance des cinq besoins fondamentaux, vous pouvez commencer à vous demander: lequel de vos besoins est complètement satisfait en ce moment ? Voir l'exercice 5 à la page 19.

Lequel de vos besoins pourriez-vous trouver?

-
-

5. Pour chaque personne, il y a toujours des situations dans lesquelles l'un ou l'autre besoin fondamental surgit parce qu'il n'est pas satisfait. L'étape suivante consiste à reconnaître cette situation en vous-même. Vous pouvez vous y exercer dans des situations où vous percevez un fort sentiment désagréable. Il est important de ne pas étouffer cette sensation désagréable, mais de la prendre au sérieux, de respirer et de vous demander à quel besoin non satisfait elle peut être liée. Si vous en voulez maintenant à quelqu'un d'autre, c'est aussi une possibilité, mais cela ne vous fait pas avancer dans l'exploration de vos sentiments et de vos besoins. Si vous voulez trouver le besoin non satisfait, il suffit d'éprouver de la compassion pour vous-même. Tout comme vous feriez preuve d'empathie envers un être cher ou un animal de compagnie. Voir l'exercice 6 à la page 20.

Qu'avez-vous vécu en faisant l'exercice 6?

-
-

2.1 Vos sentiments comme boussole

Dans le dernier chapitre, vous avez vu que vous pouvez reconnaître qu'un ou plusieurs de vos besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits lorsqu'un sentiment désagréable se manifeste. Vous trouverez ici un aperçu des besoins fondamentaux et des sentiments qu'ils peuvent déclencher en vous si l'un d'eux n'est pas satisfait.

Besoin
fondamentaux → Sentiment

Survie



Sécurité
Calme
Sérénité
Santé



Menace | Inquiétude
Peur | Agitation
Faim | Soif | Avoir froid
Transpiration | Panique
Essoufflement | Malade
Déficience

Liberté



Courage | Confiance en soi
Se sentir responsable
Créativité | Sentiment de liberté



Sentiment d'être enfermé
Protestation
Colère | Agression
Démission (abandonner)

Besoin
fondamentaux  Sentiment

Amour et
appartenance

réalisé

Vouloir plaire
Intérêt pour quelqu'un
Se sentir amoureux
Admiration | Gratitude
Dévotion | Compassion
Se sentir connecté
Se sentir compris

Non réalisé

Tristesse | Solitude
Sentiment d'inutilité
Vulnérabilité

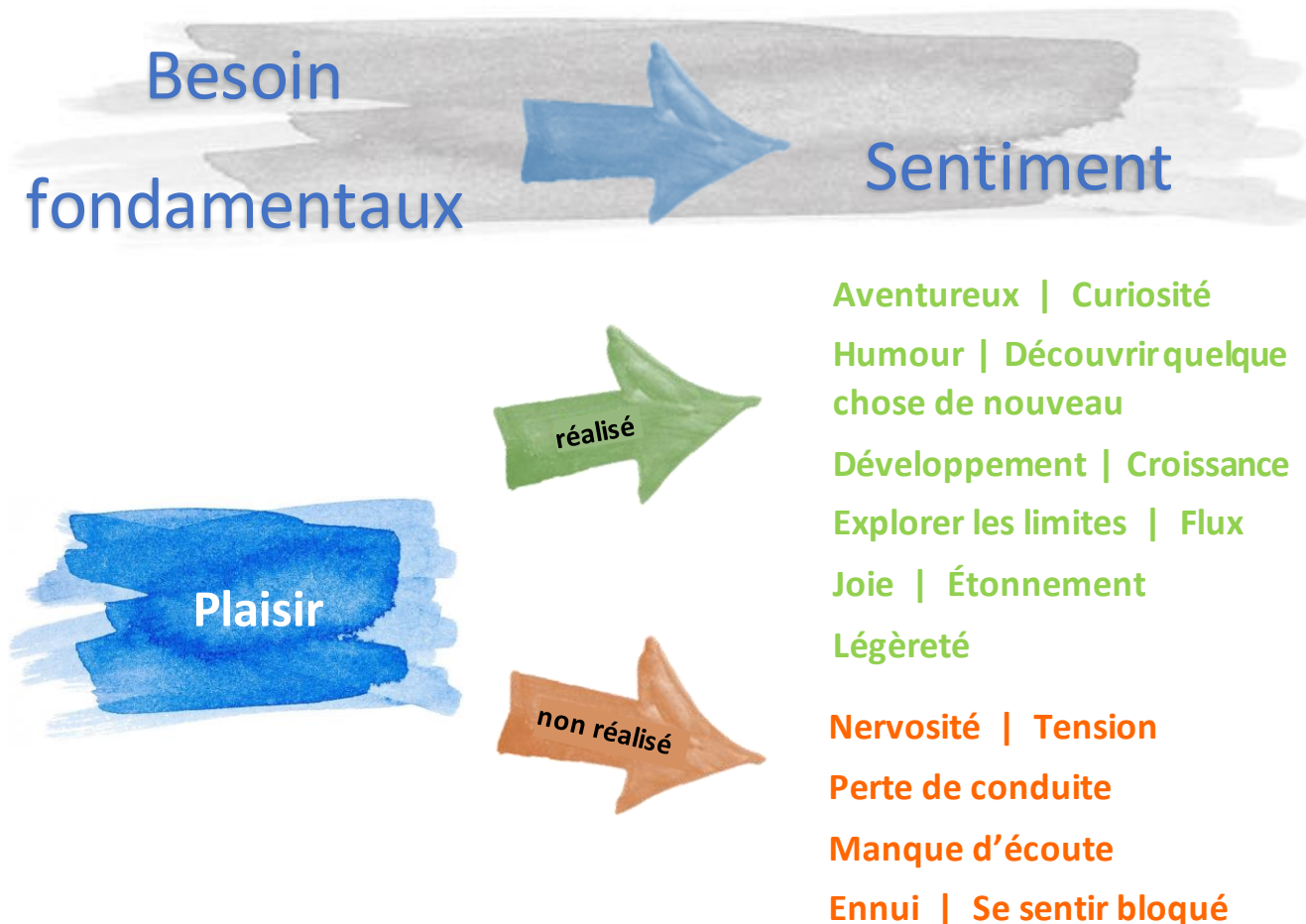
Pouvoir et
influence

réalisé

Vouloir faire la différence
Soif d'action
Confiance en soi | Estime de soi
Fort et compétent | Fierté
Le désir d'apporter sa
contribution et ses idées
Persévérance
Le désir d'aider les autres
Respect des autres

Non réalisé

Envie | Ressentiment
Sensation de pas être
capable
Timidité | Honte



Vous connaissez certainement la plupart des sentiments énumérés ci-dessus de vous-même ou d'autres personnes. Si vous voulez maintenant continuer avec cette nouvelle connaissance, vous pouvez maintenant observer vous-même et les autres, quels besoins fondamentaux sont actuellement satisfaits chez vous. Si vous éprouvez des sentiments désagréables, vous pouvez vous demander quel besoin fondamental pourrait en être la cause. Si vous parvenez à trouver de quel besoin il s'agit, il vous sera beaucoup plus facile et rapide d'améliorer votre situation.

3 Exercices

Vous trouverez ici des exercices pour vous familiariser avec vos besoins fondamentaux. Nous vous recommandons d'abord de faire chacun des exercices seul. Prenez votre temps et assurez-vous que vous n'êtes pas dérangé. Si vous ne savez pas exactement de quel(s) besoin(s) fondamental(aux) il s'agit, consultez à nouveau les descriptions de la page 5 ou le tableau de la page 13.

Ensuite, vous pouvez discuter de chaque exercice avec un ami. Êtes-vous parvenus aux mêmes résultats ? Discutez-en brièvement et dites à l'autre ce que vous pensez. Il ne s'agit pas d'avoir raison ou de savoir mieux que les autres. Il s'agit de partager vos idées, d'écouter votre ami et d'apprendre les uns des autres.

Exercice 1: vos succès personnels passés

Rappelez-vous une situation dans votre vie où vous étiez vraiment fier de vous.

Décrivez brièvement cette situation:

- De quoi étiez-vous fier exactement ?
- Comment l'avez-vous ressenti dans votre corps ?
- Lesquelles de vos capacités étaient impliquées dans ce sentiment de réussite ?
- Imaginez que vous revivez cette expérience maintenant et que vous êtes en plein dedans, plein de fierté et de confiance en vous - avec quelle attitude allez-vous maîtriser les défis futurs?

Vos notes

Exercice 2: Votre manière d'apprendre. De quoi avez-vous besoin pour bien apprendre une leçon?

Réfléchissez aux conditions dans lesquelles vous pouvez vous-même apprendre le mieux.

- Qu'est-ce qui doit être satisfait en vous ?
- Pouvez-vous apprendre au mieux lorsque vous êtes complètement calme et détendu, lorsque vous êtes légèrement activé ou lorsque vous êtes très excité ? (Survie)
- Comment pouvez-vous créer cet état lorsque vous avez l'intention d'apprendre quelque chose ?
- Combien et combien de temps pouvez-vous apprendre d'un seul tenant avant que votre concentration ne faiblisse ? (Liberté)
- Lorsque vous remarquez que votre concentration faiblit, il est bon de faire une pause où vous pouvez bouger et laisser ce que vous avez appris s'imprégner avant de continuer.
- Qu'est-ce qui vous aide à apprendre de manière concentrée ? Le pouvoir.
- Avez-vous besoin d'une table libre où rien ne vous distrait, avez-vous besoin de bouger, est-ce plus facile pour vous si vous lisez à haute voix ou marquez les parties importantes ?
- Comment pouvez-vous vous motiver à apprendre si vous trouvez la matière moins intéressante ? (amusant)
- Réfléchissez aux avantages de bien apprendre quelque chose. Où cela peut-il vous aider dans votre vie ? Comment pouvez-vous vous récompenser d'une manière significative ?

Vos notes

Exercice 3: Incompatible?

Parfois, nous nous trouvons dans des situations où deux besoins semblent incompatibles.

Sigrid est dans une classe où il y a beaucoup plus de garçons que de filles. Par conséquent, parmi ces cinq filles, il existe une loi non écrite selon laquelle tout le monde doit se serrer les coudes pour ne pas être négligé. La plupart du temps, c'est Wilma qui détermine ce qui est considéré comme une opinion dans ce groupe et ce qui doit être fait. Sigrid s'y plie et ne dit rien lorsqu'elle a une opinion différente, car elle a peur d'être mise à l'écart et de rester seule.

Quels sont les besoins de Sigrid qui sont affectés?

Vos notes

Solution: Les besoins de liberté et d'appartenance sont avant tout concernés. Sigrid met en danger son besoin de liberté (avoir sa propre opinion, pouvoir prendre ses propres décisions) pour que son besoin d'appartenance soit satisfait. Voir aussi la partie 2 de cette brochure.

Exercice 4: Les mondes virtuels

Félix, un de tes camarades de classe, est un joueur de jeux vidéo. Il a peu de temps à consacrer à l'école ou à ses amis car il passe beaucoup de temps sur son ordinateur portable. Quels sont les besoins qu'il satisfait par ce comportement ?

- Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin de s'amuser ?
- Quel est le rapport avec le besoin de pouvoir ?
- Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin d'amour et d'appartenance ?
- Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin de liberté ?
- Qu'est-ce que cela a à voir avec le besoin de sécurité et de survie ?

Vos notes

Solution:

- **Joie : colorier, découvrir de nouvelles choses, oublier le temps et tout ce qui vous entoure.**
- **Pouvoir : capacités et pouvoirs que vous n'avez pas en tant qu'être humain.**
- **Amour et appartenance : enthousiasme, joie**
- **Liberté : décider par soi-même**
- **Sécurité et survie : sensations fortes, mais rien ne peut vraiment arriver**

Aussi excitant et tentant que cela puisse être de se plonger dans des mondes de jeux virtuels, Félix ne doit pas oublier ses besoins fondamentaux dans le monde réel. Si vous en faites trop avec les jeux, vous perdez la liberté de décider vous-même de l'utilisation de votre temps, ainsi qu'un bon contact avec vous-même et vos semblables.

Exercice 5: Vos besoins fondamentaux sont-ils satisfaits?

Pouvez-vous être d'accord avec chacun de ces éléments ?

- Ma survie est assurée (j'ai à manger et à boire, un endroit où dormir, je me sens en bonne santé et bien portant) ; et je me sens en sécurité.
- J'ai au moins une personne que j'aime et qui se soucie également de moi. Il y a au moins une personne dans ma vie sur laquelle je peux compter lorsque j'ai besoin de quelque chose. J'ai également quelqu'un avec qui j'aime passer du temps et avec qui je me sens bien.
- Je peux prendre mes propres décisions dans ma vie et j'ai des domaines dans ma vie, appropriés à mon âge, dont je suis autorisé à prendre la responsabilité. (Par exemple : ma chambre, la façon dont j'organise mes devoirs, les amis que je rencontre, la façon dont je dépense mon argent de poche, etc.)
- Je m'amuse suffisamment dans ma vie et j'ai aussi suffisamment d'occasions de découvrir de nouvelles choses.
- Je me sens respecté par mes pairs et je peux apporter mes opinions et mes idées.

C'est ainsi que l'on pourrait décrire l'état de base souhaitable. Dans la plupart des cas, du moins dans notre société, c'est le cas.

Vos notes

Exercice 6: De quoi avez-vous besoin à cet instant?

Imaginez la situation suivante : Vous êtes assis depuis plusieurs heures à étudier pour l'examen du lendemain. Vous remarquez une agitation et un sentiment de malaise qui montent en vous.

Imaginez comment vous percevez cette agitation et ce sentiment de malaise - que veulent-ils vous dire?

1. Peut-être avez-vous besoin de faire de l'exercice pour relancer votre circulation, peut-être avez-vous soif ou faim ? (De quel besoin fondamental parlons-nous ici).
2. Vous avez peut-être peur de ne pas réussir l'examen et d'échouer ? (De quel besoin fondamental parlons-nous ici ?)
3. Peut-être préférez-vous être avec d'autres personnes plutôt que d'étudier seul ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ici ?)
4. Peut-être vous sentez-vous obligé d'apprendre et préféreriez-vous faire quelque chose de complètement différent ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ici ?)
5. Peut-être trouvez-vous le matériel totalement inintéressant et ne savez-vous pas à quoi il vous servira un jour dans votre vie ? (De quel besoin fondamental s'agit-il ?).

Vos notes:

Solutions:

1. sécurité et survie
2. le pouvoir
3. amour et appartenance
4. la liberté
5. le plaisir

4 Comment exprimer ses besoins et les formuler

La première étape, et la plus importante, consiste à reconnaître qu'en ce moment même, un de vos besoins est réprimé ou attaqué. Comment le reconnaissez-vous ? Exactement !!

Tu remarques quand un sentiment de gêne s'éveille en toi Tu remarques que quelque chose ne va pas.

Ne réprime pas ce sentiment mais regarde en toi et demande-toi quel besoin il éveille en toi.

Quand tu as trouvé ce besoin, sois bienveillant vis à vis de toi même et accepte que ce besoin te soit indispensable.

Après tout, il s'agit de vous permettre de vivre une vie agréable!

4.1 Exemples de formulation des besoins

Voici quelques exemples de **la façon dont vous pouvez exprimer vos besoins**, ou **ce dont vous avez besoin pour que vos besoins soient satisfaits**. Vous pouvez ajouter un souhait ou une demande concrète pour que la personne en face de vous sache ce dont vous avez besoin. Plus vous serez clair sur ce dont vous avez besoin et sur ce que vous attendez exactement de votre interlocuteur, mieux celui-ci sera en mesure de vous comprendre. Toutefois, ne vous attendez pas à ce que votre demande soit automatiquement satisfaite, car l'autre personne est aussi une personne indépendante et a aussi ses propres besoins ! Mais cela vous aidera à discuter et à trouver une bonne solution qui vous convienne à tous les deux.

■ Appartenance

Aidez-moi à mieux
comprendre.

J'aimerais que vous
soyez avec moi.

Pouvez-vous me
comprendre et
comprendre ma
situation?

Pour que je me
sente à l'aise ici,
j'ai besoin de...

Si vous (... Description du
comportement), je me sens
(... sentiment). Cependant,
j'aimerais (... besoin).

■ Sécurité et survie

Je ne me sens pas à l'aise dans cette situation car je crains que...

Je suis fatigué et j'ai besoin de me reposer aujourd'hui (ce week-end, ...).

J'ai besoin d'aller prendre l'air.

J'ai besoin d'une petite pause.

Je me sens mal à l'aise parce que ...

Je me rends compte que j'ai besoin de plus de sécurité pour moi.

Pour me sentir en sécurité, je dois ...

Je suis actuellement inquiet que...

■ Plaisir

*J'ai beaucoup de choses
à faire en ce moment et
j'ai besoin d'un peu de
changement.*

*Maintenant,
j'aimerais
vraiment...*

*Je suis très
intéressé(e) par....*

*Je trouverais ça
vraiment cool si...*

*Bien que nous ayons
beaucoup de choses à faire
en ce moment, je voudrais...*

■ Pouvoir et influence

Laissez-moi finir.

C'est important pour moi que vous sachiez que...

J'aimerais que tu m'aides.

C'est vraiment important pour moi de bien faire les choses.

Écoutez-moi, s'il vous plaît, car il est important pour moi que vous compreniez.

J'aimerais avoir votre avis sincère sur...

J'ai besoin de plus d'informations pour pouvoir me faire une opinion.

Je suis très contrarié en ce moment parce que cette question me tient vraiment à cœur.

Pour que je me sente entendu, j'ai besoin...

■ Liberté

Laissez-moi réfléchir un instant, s'il vous plaît.

Attendez une minute, s'il vous plaît, je n'ai pas encore tout à fait compris.

Pour bien comprendre, j'ai besoin...

C'était vraiment beaucoup. J'ai besoin d'un peu de temps pour digérer maintenant.

J'ai besoin d'un peu plus de temps pour pouvoir me décider.

J'ai encore besoin d'y réfléchir.

J'ai besoin de plus d'informations pour pouvoir prendre une bonne décision.

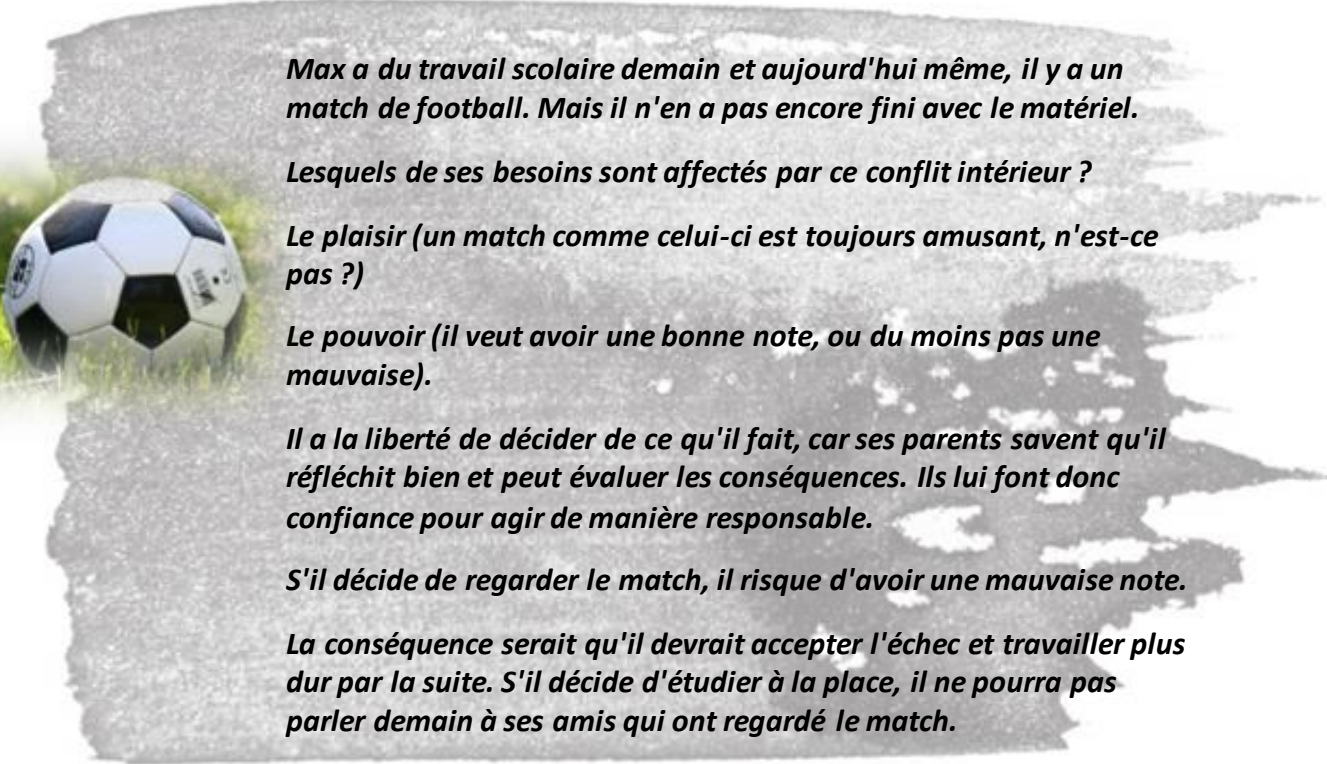
Pour que je sois d'accord avec cette décision, je dois...

Je voudrais m'en charger de manière fiable. Pour cela, j'ai besoin de...

4.2 Ce n'est pas toujours possible immédiatement

Il existe également des situations dans lesquelles il n'est pas possible d'exprimer ou de satisfaire un besoin sur le moment. Toute personne doit faire des compromis ou peser ce qui est le plus important pour elle sur le moment, par exemple lorsque deux besoins veulent être satisfaits en même temps.

Exemple:



Max a du travail scolaire demain et aujourd'hui même, il y a un match de football. Mais il n'en a pas encore fini avec le matériel.

Lesquels de ses besoins sont affectés par ce conflit intérieur ?

Le plaisir (un match comme celui-ci est toujours amusant, n'est-ce pas ?)

Le pouvoir (il veut avoir une bonne note, ou du moins pas une mauvaise).

Il a la liberté de décider de ce qu'il fait, car ses parents savent qu'il réfléchit bien et peut évaluer les conséquences. Ils lui font donc confiance pour agir de manière responsable.

S'il décide de regarder le match, il risque d'avoir une mauvaise note.

La conséquence serait qu'il devrait accepter l'échec et travailler plus dur par la suite. S'il décide d'étudier à la place, il ne pourra pas parler demain à ses amis qui ont regardé le match.

■ *Comment décideriez-vous?*

Il est important de réfléchir aux conséquences et de prendre une décision consciente afin de ne pas se sentir victime des circonstances.

Si vous ne pouvez pas répondre à un besoin en raison des circonstances, donnez-vous l'assurance que vous répondrez à ce besoin plus tard d'une autre manière significative.

5 Histoires de réussite

Pourquoi avons-nous pris la peine de résumer et de partager tout cela ?

Nous travaillons depuis plus de dix ans avec des étudiants qui rencontrent des difficultés dans leur vie, en essayant de les aider au mieux sur la base des cinq besoins fondamentaux...

Les nombreux témoignages de réussite nous ont convaincus que les cinq besoins fondamentaux peuvent réellement aider les gens à mieux se comprendre et à mieux comprendre les autres, et qu'ils peuvent améliorer considérablement leur vie ! Ces histoires à succès nous ont encouragés et nous voulons en partager quelques-unes avec vous ici.

Vous verrez que dans ces histoires, comme souvent dans la vie, plusieurs personnes sont impliquées. Nous avons donc également donné la parole à ces personnes qui ont joué un rôle crucial pour permettre à quelqu'un de répondre enfin à ses besoins de manière positive pour tous - et il s'agit très souvent de proches confidents, d'amis, d'enseignants - tout simplement de personnes qui se soucient de la façon dont les autres s'en sortent.

Mais commençons par la première histoire:

5.1 L'intimidation - pouvoir et impuissance

Résumé

Max souffre beaucoup des accès de colère de son père. Il est complètement impuissant dans de telles situations. Et puis il y a Bernd dans sa classe. Max ne sait pas exactement pourquoi, mais d'une manière ou d'une autre, il se sent totalement agacé par Bernd. Il commence donc à lui rendre la vie difficile en classe. Mais il se rend vite compte que cela ne fera qu'aggraver les problèmes. Et bien sûr, il s'agit aussi de Bernd ! Après tout, il faut aussi l'aider. Mais comment tout cela peut-il réussir?

Toute l'histoire

Bonjour, je m'appelle Martina. Je suis conseillère d'orientation dans un lycée professionnel. J'aime mon travail. Il est intéressant, parfois un peu épuisant. Mais cela en fait partie. Mes

collègues m'appellent toujours quand il y a des problèmes. Quand il faut avoir une conversation franche. Et je sais écouter très bien, ce qui change souvent beaucoup de choses.

Si Max m'a été envoyé par son professeur de mathématiques, c'est parce qu'il s'est emporté contre son camarade Bernd et - il se trouve qu'il l'a déjà fait plusieurs fois auparavant. Bien sûr, nous ne pouvons pas tolérer cela à l'école. Récemment, Max a attaqué son camarade de classe Bernd à plusieurs reprises. Bernd est assez petit pour son âge. Il est plutôt timide et aime se retirer. Et que fait Max maintenant ? Il rend la vie de Bernd difficile dès qu'il le peut. Pendant les pauses, Bernd n'est tout simplement plus à l'abri de lui. Max lui cache son téléphone portable ou ses affaires d'école et se moque de lui. L'autre jour, Bernd s'est enfui vers les toilettes, mais Max l'a poursuivi jusque-là et l'a aspergé d'eau. Et son professeur de mathématiques l'a pris sur le fait. Cette fois, Bernd a appelé à l'aide si fort qu'on l'a entendu dans tout le couloir. Et puis Max s'est assis dans mon bureau, tout contrit. Puis j'ai eu une longue conversation avec Max. J'aime beaucoup Max et je sais maintenant qu'il n'a pas vraiment la vie facile à la maison.

Max m'a dit au cours de notre conversation que son père est souvent irascible, surtout quand il a des problèmes et du stress au travail. Et c'est assez souvent le cas ! Dans ce cas, son père hurle de colère, Max est pris à partie pour de petites choses, et souvent Max reçoit alors des punitions de son père. Il est puni, doit rendre sa console de jeu ou son père lui confisque son smartphone adoré. Max se met très en colère dans ces situations, mais n'ose rien dire à son père.

J'en ai ensuite beaucoup parlé avec Max. Au début, il a dit qu'il ne savait pas vraiment pourquoi il n'avait pas laissé ce pauvre Bernd tranquille. Puis, au cours de la conversation, nous sommes arrivés à la conclusion que Max se sentait totalement agacé par Bernd. Bernd est assez petit pour son âge et assez timide. Et quand il commence à s'agiter nerveusement, cela fait sauter les plombs de Max. Le fait que Bernd soit si petit et sans défense rappelle à Max comment il se sent à la maison avec son père. Lorsqu'il tourmente le pauvre Bernd, c'est finalement lui qui est le plus fort, celui qui inflige les coups, et cela lui plaît. Mais cela ne le rend pas vraiment heureux non plus. Il éprouve un sentiment de malaise et cela lui dit que ce qu'il fait n'est pas vraiment bien.

Je lui ai alors dit que lorsque son père se déchaîne comme ça à la maison, il se sent probablement souvent impuissant. Au début, cela a mis Max mal à l'aise. Mais oui, a-t-il dit alors, il se sent vraiment très impuissant à la maison dans de telles situations. Et c'est vraiment un "sentiment de merde", a-t-il dit. Nous avons ensuite parlé de ce qu'il aimerait vraiment,

de ses besoins. Et bien sûr, nous avons aussi parlé du pauvre Bernd et de ses besoins. Max a alors dû admettre qu'il ne faisait pas de bien à Bernd ni à lui-même par son comportement.

Après notre première conversation, je vois maintenant Max régulièrement. À un moment donné, Max a même accepté que son père vienne à l'une de nos discussions. Au début, son père était très sur la défensive. Il ne voulait pas vraiment s'impliquer dans la conversation. Mais plus nous parlions, plus il réalisait à quel point son fils souffrait de ses accès de colère. Il était très affecté et a promis d'obtenir une aide professionnelle. Et vraiment ! Plus tard, Max m'a dit que son père suit maintenant un cours de techniques de relaxation.

Et les choses s'améliorent enfin pour Max à la maison. Son père n'est plus aussi en colère, dit-il. Et voilà que Max a aussi changé de comportement. Il laisse Bernd tranquille maintenant. Oui, encore plus ! Maintenant, il est toujours aux côtés de Bernd quand quelqu'un de la classe dit une bêtise sur lui. Comment est-ce que je le sais ? Bien sûr, j'ai aussi eu quelques conversations avec Bernd et il se débrouille beaucoup mieux en classe maintenant. Maintenant que Max est à ses côtés, il a plus confiance en lui et c'est vraiment bien pour lui.

- **Quels sont les principaux besoins qui ont été abordés ici ?**
- **Y a-t-il des situations dans votre vie où vous vous sentez impuissant et menacé ? Que faites-vous dans ces cas-là pour maîtriser la situation ?**

5.2 Xénophobie - Survie, appartenance, pouvoir, liberté

Résumé

Ahmad est nouveau dans la classe et n'est dans ce pays que depuis peu de temps. Il a dû quitter son ancienne patrie. En tant qu'étranger, il n'a pas forcément la vie facile. Lorsque les événements se précipitent et qu'Ahmad s'attire des ennuis avec des élèves plus âgés, beaucoup de ses besoins fondamentaux sont menacés. Personne ne le soutient vraiment ?

Toute l'histoire

Je suis Léa. Et Ahmad est l'un de mes meilleurs amis. Ahmad ! Oui, ce n'était pas si facile avec lui au début. Mais il n'a pas eu la vie facile non plus. Je connais Ahmad depuis deux ans maintenant. Il était l'un des nouveaux venus dans notre classe. Deux qui ont dû redoubler une année et Ahmad. Et je dois dire qu'au début, nous ne savions pas vraiment quoi faire de lui -

moi non plus. Il est musulman et a fui sa patrie, comme si c'était tout ce qu'il y avait à dire sur Ahmad ! Mais c'est ce que nous pensions à l'époque ! Et dans les pauses, il était toujours là, tout seul. Personne ne lui parlait. Il connaissait à peine notre langue, alors aucun de nous n'a essayé de lui parler. Et je n'étais pas assez courageuse non plus, je n'ai même pas essayé d'entamer une conversation avec lui. Il aurait été beaucoup plus facile pour nous tous de faire le premier pas que pour lui. Il était tout seul.

Puis un jour, pendant la pause, c'est arrivé. Martin, de la classe au-dessus de la nôtre, et ses deux amis, Jan et Léon, sont venus nous voir et ont fait un esclandre. Sale étranger, ont-ils dit, tu n'as rien à faire ici ! Dégage, espèce de porc !

Et nous sommes restés là, sans rien dire : nous étions paralysés et nous regardions bouche bée. Martin est même devenu agressif, a attrapé Ahmad par le col et a voulu le frapper. Mais alors, Dieu merci, Mme Freidinger, qui surveillait la bande ce jour-là, est arrivée et les trois garçons sont rapidement partis.

Mais après l'école, les trois l'ont finalement attrapé. Ils l'ont attendu, lui ont pris ses fournitures scolaires, ont vidé son sac à dos sur le trottoir et l'ont jeté à la poubelle. Ils l'ont vraiment battu, le pauvre gars. Et personne ne l'a aidé. On avait peur ! Oui, vraiment peur, parce que tout le monde avait peur de Martin.

Et quand ils ont finalement arrêté, nous ne savions pas vraiment quoi faire. L'aider et risquer de se battre avec Martin et ses potes ? Personne n'a vraiment osé faire ça ! Alors Ahmad s'est retrouvé tout seul. Désespéré. On sentait à quel point il était épuisé, à quel point il réprimait ses larmes. Et les autres sont restés là, à regarder. Et c'est là que j'en ai eu assez ! Je me suis mis en colère ! Tu ne peux pas supporter ça, me suis-je dit ! Ils ne peuvent pas faire ça à ce pauvre gars !

Alors je suis allé voir Ahmad parce que je n'en pouvais plus. J'ai commencé à ramasser ses affaires. Et quand j'ai fait ça, j'ai réalisé que je me sentais vraiment fort et libéré. Puis Joshua est venu et m'a aidé à ramasser toutes les affaires aussi. Et puis Carla ! Et tout à coup, nous étions tous avec Ahmad et nous l'avons aidé. On a soudain réalisé qu'on était faits l'un pour l'autre et on s'est sentis bien et forts.

Tout à coup, nous n'avions plus peur de Martin et de ses hommes. Nous avons tous soudainement réalisé que nous étions beaucoup, beaucoup plus que juste eux trois.

- Quels besoins ont été traités ici ?

- Maintenant, c'est à vous de jouer ! Effectuez une recherche et voyez si cette histoire traite des besoins fondamentaux suivants:
 - Survie
 - Appartenance
 - Pouvoir
 - Liberté

5.3 Radicalisation - Appartenance

Résumé

Les parents de Martin ne s'intéressent pas vraiment à lui. Seuls ses résultats sont importants pour eux. Martin cherche donc ailleurs le sentiment d'appartenance qui est si important pour lui. Malheureusement, au début, il ne trouve qu'un lien avec un groupe qui veut l'exploiter à ses propres fins.

Toute l'histoire

Je m'appelle Georg. Je travaille dans ce centre de conseil depuis une quinzaine d'années. Nous nous occupons de jeunes qui risquent de dérailler. Martin est l'un de ces jeunes. Mme Freidinger, son enseignante, m'a appelé pour me parler de l'incident survenu à l'école. Martin et deux autres personnes ont attaqué un élève parce qu'il était étranger.

Lors de notre première conversation, il s'est d'abord contenté de rester assis et il n'a pas été facile de gagner sa confiance. Mais petit à petit, cela s'est amélioré et Martin a commencé à parler de lui.

La famille dont il est issu est riche. Les deux parents travaillent et ont beaucoup de succès dans leur travail. Et comme ses parents sont tous deux très ambitieux, ils ont eu de grands projets pour Martin dès le début. Ils voulaient qu'il réussisse quelque chose, tout comme eux. Ils lui ont donc mis beaucoup de pression. La performance est tout ce qui compte dans cette famille. Et ils ne se sont jamais vraiment intéressés à la façon dont Martin s'en sortait. Martin souhaitait souvent qu'ils puissent passer plus de temps ensemble, faire quelque chose, s'amuser ensemble. Comme dans d'autres familles, où les parents sont là pour leurs enfants.

Mais ses parents ne se sont jamais intéressés qu'à leur travail et à ses résultats scolaires, m'a-t-il dit.

Un jour, une connaissance l'a emmené à une réunion d'un tel groupe, où il s'est immédiatement senti le bienvenu. Les personnes présentes se sont intéressées à lui et lui ont proposé de venir plus souvent. Martin s'y est donc rendu plus souvent, car il était généralement tout seul à la maison. Il m'a dit qu'il avait trouvé là la famille qu'il avait toujours voulue.

Ils lui ont aussi expliqué pourquoi ses parents devaient travailler autant. Parce que notre pays accueille volontiers tant d'étrangers et qu'ils sont de plus en plus nombreux à inonder notre pays, lui ont-ils dit. Et tout cela coûte beaucoup d'argent qui devrait en fait aller aux gens honnêtes qui sont d'ici.

Au début, Martin pensait que ses parents ne seraient pas obligés de travailler autant. Mais Martin voulait vraiment leur appartenir. Et au fil du temps, il les a crus de plus en plus. En fait, il pensait qu'ils avaient raison. Et plus il disait les choses qu'il avait entendues là-bas, plus il était reconnu par eux.

Maintenant, avec le recul, il se demande pourquoi il s'est laissé aller à tant de colère. Et d'où venait toute son agressivité. Mais s'il voulait être accepté, il n'avait pas d'autre choix que de participer. Il s'est donc joint à nous. Nous avons ensuite cherché ensemble sur Internet quels pays les gens fuient, pourquoi ils fuient et quelles atrocités se produisent dans leur pays. Et puis nous avons cherché à savoir combien d'argent les réfugiés reçoivent réellement dans notre pays.

Martin est un gars très intelligent. Donc beaucoup de choses sont devenues claires pour lui. Et ça a été vraiment dur pour lui quand il a réalisé comment ces gens l'avaient exploité à leurs propres fins. Dans mes séances de conseil, c'est toujours à ce moment-là que les choses se compliquent, parce que le monde s'écroule. Nous avons ensuite réfléchi ensemble à ce que Martin aime vraiment faire et où il peut trouver de vrais amis. Et je dois dire que ses parents ont vraiment contribué à améliorer la situation de Martin. Ils ont d'ailleurs été assez choqués lorsqu'ils ont été convoqués par l'école pour une réunion urgente.

Maintenant, Martin va dans un club de sport où il a trouvé de vrais amis et où ses parents prennent aussi plus de temps pour lui. Ses coéquipiers le soutiennent même lorsqu'il échoue à un match.

- De quels besoins avons-nous parlé ici ?
- Maintenant, c'est à vous de jouer ! Effectuez une recherche et voyez si cette histoire traite des besoins fondamentaux suivants:
 - Appartenance
 - Plaisir
 - Pouvoir
 - Liberté

Nous vous proposons un autre exemple qui montre clairement l'importance des besoins fondamentaux et surtout de leur satisfaction dans nos vies:

5.4 Parents divorcés - sécurité et appartenance

Résumé

Les parents de Rebekka sont divorcés. Ils se sont souvent querellés. Les disputes continuent même après le divorce. Et Rebekka est prise entre ses parents, alors qu'elle ne souhaite que la paix et la tranquillité. Heureusement, il y a sa meilleure amie Rea et ses parents.

Toute l'histoire

Bonjour, je m'appelle Rea! Je suis la meilleure amie de Rebekka. Depuis très longtemps ! Et je dois dire que nous nous connaissons vraiment très bien. Nous pouvons souvent parler pendant des heures sans jamais nous ennuyer. Et nous pouvons vraiment nous amuser ensemble. Mais ces derniers temps, Rebekka a souvent le moral à zéro. Ce n'est pas étonnant ! Les parents de Rebekka ont récemment divorcé. Et Rebekka en souffre beaucoup. Avant cela, ses parents se disputaient depuis des années. Il y avait toujours des problèmes à la maison. Rebekka était déjà complètement dévastée à cause d'eux. Et quand ses parents ont finalement divorcé, elle a été totalement soulagée au début. Mais seulement au début ! Parce que les disputes entre ses parents n'ont pas cessé ! Et c'est là que les problèmes ont vraiment commencé pour Rebekka. Car son père et sa mère n'arrivent pas à la lâcher et essaient toujours de la rallier à leur cause. Je trouve ça vraiment méchant ! Mon amie ne supporte plus

toutes ces accusations que ses parents se font l'un à l'autre. Elle en a assez ! Elle voulait juste qu'on la laisse tranquille. Elle devait faire attention à ce qu'elle disait à la maison. Elle se sentait très peu sûre d'elle ! Elle vivait alternativement une semaine avec sa mère et une semaine avec son père. Mais peu importait avec qui elle était ! Elle avait vraiment peur d'avoir de gros problèmes si elle disait quelque chose sur son père à sa mère, ou inversement si elle voulait dire à son père quelque chose sur sa mère.

Ils n'ont pas de place pour moi parce qu'il s'agit toujours d'eux et de leurs disputes stupides et jamais de moi, me disait-elle toujours. Et oui, je le pense aussi. Pour être honnête, je me suis beaucoup inquiétée pour Rebekka ces derniers temps. J'ai remarqué qu'elle n'allait vraiment pas bien. La nuit, elle n'arrivait pas à dormir pendant des heures, et la journée, elle était souvent épuisée. Et il est bien évident que ce n'est pas forcément génial pour l'école !

Et je voulais aussi être là pour elle, parce qu'elle avait vraiment besoin de moi. Dieu merci, mes parents sont vraiment différents ! Au moins, ils s'intéressent à moi et tout ça ! Et ils me laissent généralement tranquille quand je n'ai vraiment pas envie de parler. En fait, ils sont plutôt cool - et cela à leur âge ! Et bien sûr, j'emmenais souvent Rebekka à la maison avec moi. Elle avait déjà assez de stress à la maison avec ses parents !

Mes parents sont aussi très gentils avec Rebekka. Ils s'intéressent beaucoup à elle. Ils ont aussi remarqué ce qui se passe à la maison. Parfois, j'ai vraiment l'impression que Rebekka nous appartient en quelque sorte. Une sorte de famille ou quelque chose comme ça ! Et je pense qu'elle se sent très bien avec nous ! Personne ne lui fait la vie dure.

L'autre jour, mon père a même appelé le père de Rebekka, puis sa mère, pour leur proposer d'offrir un chien à leur fille pour son 14e anniversaire - elle en voulait un depuis longtemps ! Et vous savez quoi ? Ses parents ont tous deux dit oui ! Et ce, bien qu'ils ne voulaient rien savoir d'un chien au préalable, lorsque Rebekka le leur avait demandé. Astor, le chien de Rebekka, est vraiment très mignon ! Il est toujours avec elle quand elle est avec son père ou sa mère. Et son chien lui montre tout le temps qu'il l'aime beaucoup. Je pense que Rebekka se sent un peu plus sûre d'elle maintenant qu'elle a Astor avec elle, car ses parents ont aussi commencé à faire preuve de plus de considération à son égard.

Elle dort aussi beaucoup mieux maintenant. Dieu merci ! Il est temps que ses parents s'occupent de leurs affaires et la laissent en dehors de leurs problèmes !

- [De quels besoins parlons-nous ici?](#)

- Maintenant, c'est à vous de jouer ! Faites une recherche et voyez où se trouve cette histoire sur les besoins fondamentaux suivants:
 - Survie et sécurité
 - Appartenance

Et voici une dernière histoire à succès pour vous. Il s'agit d'un sujet qui touche certaines personnes : la timidité. Réfléchissons ensemble aux besoins concernés et aux possibilités qui s'offrent à nous pour gérer notre propre timidité.

5.5 Timidité - sécurité, amour et appartenance, pouvoir

Résumé

Bernd est vraiment un grand musicien. Il joue du clavier et a un très bon professeur. Il est, bien sûr, un musicien professionnel. En fait, tout cela semble très bien, si ce n'était la timidité de Bernd, qui lui cause beaucoup d'ennuis, et l'histoire avec son camarade de classe, qui ne veut pas le laisser tranquille. Mais son professeur a un plan.

Toute l'histoire

Bonjour, je m'appelle Ludwig. Je suis musicien. Un musicien professionnel. Je joue du piano ou des claviers, selon le projet. Vous pouvez me trouver sur des scènes plus ou moins grandes et entre-temps, je suis aussi un musicien de studio très demandé, qui assiste des groupes lors d'enregistrements. Et - pour avoir un revenu régulier - j'enseigne également le piano classique et jazz dans une école de musique.

L'un de mes élèves s'appelle Bernd et Bernd a vraiment beaucoup de talent. S'il continue comme ça, il pourrait vraiment faire carrière plus tard. Mais Bernd a un problème : il est très, très timide. Et il en souffre beaucoup.

Les situations d'examen ou les présentations devant toute la classe sont particulièrement pénibles pour Bernd. Ces situations lui font presque mal physiquement. Bernd ressent la tension dans tout son corps, en particulier dans son cou. Cette tension est parfois si forte que l'énergie qu'elle mobilise, et que Bernd pourrait utiliser pour dire ce qu'il a à dire - et c'est vraiment beaucoup - se dirige bêtement vers ses pieds. Il s'agite alors sans cesse, ce qui le rend encore plus anxieux. Il faut vraiment en sortir en grandissant !

Et puis il y a eu ce jour où Bernd est arrivé à mon cours tout déprimé. Qu'est-ce qui ne va pas chez toi, lui ai-je demandé. Mais au début, il ne voulait rien me dire, il se contentait de faire de la résistance. Et quand il a sorti ses partitions, j'ai su que quelque chose n'allait vraiment pas. Parce que ses partitions étaient barbouillées partout et toutes sortes de bêtises étaient griffonnées dessus. Il avait vraiment honte, le pauvre ! Mais je savais que ce n'était pas Bernd lui-même qui avait abîmé sa partition comme ça. Bien sûr, je ne pouvais pas penser à lui apprendre, il était bien trop confus, le pauvre Bernd ! Je lui ai donc demandé une nouvelle fois ce qui s'était passé et il a fini par me le dire. Il se sentait menacé depuis longtemps, car

Max, qui est aussi dans la classe avec lui, lui court après depuis un certain temps. Il le harcèle pendant les récréations et Bernd n'arrive pas à trouver un endroit sûr dans l'école où ce type ne s'approchera pas de lui. Et bien sûr, c'est aussi ce Max qui a abîmé ses partitions.

Tu ne peux pas supporter ça, je lui ai dit ! Pourquoi tu ne cries pas à l'aide la prochaine fois qu'il fait quelque chose comme ça ? Et c'est ce que Bernd a vraiment fait. Je dirais que c'était un tournant important Un tournant dans la vie de Bernd. Son professeur de mathématiques, qui surveillait la bande, lui est venu en aide et Bernd a compris qu'il n'y a rien de mal à demander de l'aide. Et que l'on n'est pas un lâche et certainement pas stupide !

Bien sûr, la timidité de Bernd l'empêche aussi de donner une très bonne performance en tant que musicien. Il aimerait tellement pouvoir garder son sang-froid dans de telles situations.

Et c'est ce sur quoi nous travaillons régulièrement maintenant. Ce n'est donc pas seulement qu'il s'améliore de plus en plus dans son instrument - c'est aussi très important, bien sûr. Mais en tant que musicien, il est tout aussi important de maîtriser le trac. Même les meilleurs artistes ont le trac lorsqu'ils montent sur scène. Lorsque j'en ai parlé à Bernd, il s'est montré très curieux, et je lui ai donné quelques conseils que mon professeur m'avait donnés lorsque j'étais étudiant en musique.

J'ai alors conseillé à Bernd de dresser une liste de toutes les choses pour lesquelles il est vraiment doué, une liste dite de compétences. Il a fait cette liste et l'a accrochée à la maison. Et elle lui rappelle ses points forts assez souvent dans la journée, à savoir chaque fois qu'il la voit.

Comme Bernd est déjà un as du clavier, je l'ai réuni avec d'autres étudiants en musique et les garçons ont formé un groupe dans le seul but de faire de la musique ensemble... et oui, de se produire ensemble. Bernd s'est rapidement fait des amis dans le groupe et ses collègues acceptent parfaitement Bernd tel qu'il est.

Et maintenant, Bernd a vraiment quelque chose à dire, il peut contribuer pleinement. Notamment lorsqu'il s'agit d'arranger ses compositions dans le groupe. Ils l'écoutent, les autres membres du groupe, parce qu'il est vraiment bon et qu'il a une idée de ce que chacun doit jouer pour que ça sonne vraiment bien.

Bernd est également de moins en moins gêné par le fait qu'il porte un appareil dentaire. Après tout, il est le claviériste du groupe et non le chanteur. Et après quelques mois, Katrin a rejoint

le groupe en tant que nouvelle chanteuse. Et Katrin trouve aussi que Bernd et ses compositions sont vraiment cool. Cela le rend un peu fier de lui.

- De quels besoins avons-nous parlé ici ?
- Maintenant, c'est à toi de jouer ! Faites une recherche et voyez où cette histoire parle des besoins fondamentaux suivants:
 - Survie et Sécurité
 - Pouvoir
 - Appartenance

6 FAQ (Résumé)

Quels sont les cinq besoins fondamentaux?

Les cinq besoins fondamentaux sont les suivants

- La survie
- Le plaisir
- L'amour et l'appartenance
- Le pouvoir
- La liberté

Pourquoi est-il important de connaître ces besoins?

Vous avez sûrement déjà fait l'expérience qu'un sentiment désagréable surgit en vous et vous occupe pendant un certain temps. En principe, il existe quatre façons différentes de gérer ce sentiment désagréable:

1. vous le trouvez ennuyeux et le supprimez.
2. vous le laissez gâcher votre journée.
3. vous blâmez quelqu'un d'autre et êtes en colère (c'est presque la même chose que l'option
4. vous le considérez comme une indication qu'un de vos besoins fondamentaux n'est pas satisfait, vous donnez suite à ce sentiment et devenez actif afin de satisfaire à nouveau le besoin correspondant.

La quatrième option semble peut-être être la meilleure, mais vous vous demandez si elle n'est pas trop compliquée.

Comme pour tout ce qui est nouveau, il faut d'abord s'y familiariser. Mais une fois que cela devient une habitude, nous pouvons vous promettre que vous développerez une meilleure relation avec vous-même et les autres et que vous traverserez la vie avec plus de confiance en vous.

Qu'est-ce que je gagne exactement à travailler avec les cinq besoins fondamentaux ?

Vous avez plus de possibilités de gérer le stress et les sentiments désagréables.

Vous renforcez votre personnalité et votre confiance en vous en comprenant mieux vos besoins fondamentaux, puis en développant des stratégies positives pour les satisfaire.

Vous améliorez vos compétences sociales en comprenant mieux les autres.

Vous gagnez en autodétermination en apprenant à reconnaître les messages émotionnels et à les remettre en question de manière critique.

Vous apprenez à mieux gérer les conflits.

Existe-t-il d'autres besoins ?

Tout à fait ! Dans ce concept, nous ne parlons que des besoins fondamentaux, mais il existe de nombreux autres besoins. Quelques exemples : le besoin de proximité, d'harmonie, d'indépendance, de paix, de clarté, etc. Ce serait certainement une tâche passionnante que d'essayer de classer ces nombreux besoins dans les cinq besoins fondamentaux ! Dans le chapitre "Liens", vous trouverez quelques adresses intéressantes où vous pourrez poursuivre votre recherche si ce sujet vous intéresse.

Sur quelle théorie scientifique reposent les cinq besoins fondamentaux ?

Ils sont basés sur la théorie du choix de William Glasser. Dans le chapitre "Liens", vous trouverez quelques adresses intéressantes à consulter si vous êtes intéressé par ce sujet. Jetez également un coup d'œil aux conseils du livre.

Ces besoins fondamentaux s'appliquent-ils de la même manière à tous les individus ?

Tous les êtres humains ont-ils les mêmes besoins fondamentaux ou ceux-ci dépendent-ils de l'endroit où vit une personne, de sa religion, de son âge et du fait qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme ?

Le concept part du principe que toutes les personnes ont les mêmes besoins fondamentaux .

Par conséquent, chacun peut comprendre très facilement ces besoins fondamentaux - en lui-même et chez les autres. Ce qui nous distingue les uns des autres, ce sont les différentes manières dont une personne réagit à ses besoins.

En voici un **exemple**:

L'un des cinq besoins fondamentaux est d'être en sécurité et de survivre.

Lorsque l'on a faim, le besoin de survie veut être satisfait.

Félix et Claudia ont faim.

Donc, si on leur demandait s'ils ont faim, ils seraient d'accord.

Alors que Félix préfère satisfaire ce besoin avec une pizza, Claudia préfère les légumes sautés.

Donc, s'il s'agissait de savoir s'ils vont manger dans un restaurant italien ou un restaurant chinois pour satisfaire cette faim, ils devraient discuter pour être d'accord.

J'ai entendu parler de la pyramide des besoins de Maslov - Quelle est la différence?

Les gens n'ont pas toujours été aussi bien lotis que nous, Européens d'aujourd'hui. Malheureusement, il y a encore des gens dans d'autres parties du monde dont la vie est menacée, qui ont faim et ne savent pas où ils vont dormir. Maslow voulait montrer avec sa pyramide qu'il est très peu probable que ces personnes aient l'esprit libre pour penser à leur réalisation personnelle. En tant que psychologue et humaniste, il était cependant soucieux d'améliorer la situation de tous et non de se résigner à cet état de fait déplorable. Selon Glasser, les cinq besoins sont d'égale valeur, ce qui montre que les cinq besoins doivent être satisfaits pour qu'une personne soit satisfaite et pleinement en son pouvoir.

7 Comment continuer

Tu es curieux et tu veux continuer à travailler avec les 5 besoins fondamentaux? Consultez les autres documents sur le sujet:

Besoins humains et stratégies - Stratégies pour satisfaire les besoins fondamentaux

Dans la brochure "Stratégies pour satisfaire les besoins fondamentaux", vous en apprendrez davantage sur la façon dont les gens se comportent lorsque leurs besoins ne sont pas satisfaits. Il existe des comportements qui sont positifs et bénéfiques, et des comportements qui semblent mener au succès, mais qui comportent aussi des inconvénients. Quel comportement choisiriez?