

# Principaux besoins psychiques

Michel Lemay, Ph.D.

sexologue, éthicien

Un *besoin* est un état de manque, conscient ou inconscient, lié à la survie physique (exemple: manger) ou à l'épanouissement personnel et social (ex.: aimer, être aimé). Les réponses sont de nature matérielle (nourriture, biens), spirituelle ou psychoaffective (estime de soi). Certains besoins meurent quand on y répond (faim), d'autres augmentent (connaissance de soi).

Pour certains besoins, c'est nous-mêmes qui y apportons des réponses (affirmation de soi, créativité), pour d'autres les réponses viennent de l'interaction avec notre entourage (écoute, appartenance).

Certains besoins sont prioritaires, d'autres secondaires. Il y a des besoins qui s'avèrent en fait de faux besoins parce qu'ils nous détournent de nos besoins véritables. Quand on y répond, des besoins peuvent s'éteindre (la soif), d'autres augmentent (se connaître).

Le besoin peut aussi représenter un mieux-être : je suis en santé, mais je me sentirais plus en forme à faire davantage d'exercice.

Le *désir* est la réponse que nous formulons pour combler notre besoin: j'ai faim, je désire manger de la salade, ou du poulet !

Les besoins que nous clarifions et les réponses que nous y donnons, individuellement et socialement, ne se vivent pas isolément les uns des autres, mais forment un tout qui décrit notre façon d'être en nous-mêmes et en société. Le lien entre le besoin et le désir peut être spontané, impulsif, confus, ambigu, ambivalent, *ou réfléchi et menant à une décision rationnelle, raisonnable, en fonction d'une préférence éclairée*. Une **réflexion structurée** clarifiant le lien entre le besoin et le désir conduit plus sûrement à une réponse épanouissante, plutôt qu'impulsive, à notre manque ou à notre recherche d'un mieux-être.

## **Sécurités affective, psychique, matérielle**

La sécurité constitue une condition essentielle au développement de la personne. Elle est associée à l'assurance et à la confiance.

*J'ai appris à me sécuriser en identifiant mes besoins, en utilisant des mécanismes de protection, en me faisant confiance, et en passant à l'action.*

## **Écoute de soi et des autres, confiance**

L'écoute se fonde sur la réceptivité et l'acceptation dans un climat de confiance et de compréhension.

*Avant d'écouter les autres, j'ai commencé à m'observer sans me juger, à me regarder avec plus de sympathie malgré mes limites. Maintenant que je prends le temps de m'écouter, je n'ai plus à tout ramener à moi et suis davantage disponible à écouter l'autre.*

## **Appartenance, respect, coopération, alliance, interdépendance**

Nous sommes fondamentalement des êtres vivant en société. C'est en interaction les uns avec les autres, en équipe, en couple, en groupe, que nous apprenons à nous connaître et à nous apprécier. Les affinités, les différences et même les difficultés nous stimulent.

*Depuis mon engagement dans un groupe d'entraide et dans mon cercle d'amis, je développe mes habiletés à entrer en relation avec les autres et me rends compte qu'il existe plein de personnes fort intéressantes. Nous nous stimulons mutuellement.*

## **Liberté, responsabilité, indépendance, autonomie**

Il s'agit ici de quatre besoins formant un tout dynamique. La liberté et la responsabilité, c'est l'aptitude à faire des choix, à prendre des décisions et à en assumer les conséquences. L'indépendance, c'est l'habileté de faire des choses par soi-même, sans l'aide des autres. L'autonomie, c'est l'habileté à identifier et à respecter ses propres normes.

*Je ressens une émotion de sérénité quand je fais des choix selon mes normes et que je passe à l'action sans attendre quelqu'un qui devinera mes besoins et y répondra à ma place. J'ai alors un plus grand pouvoir sur ma vie et un agréable sentiment de satisfaction.*

## **Affection, amour**

Tout être humain a besoin de s'aimer, d'aimer et d'être aimé: c'est l'oxygène de la vie. L'affection et l'amour peuvent prendre diverses formes: tendresse, attachement, amitié. L'amour peut se vivre entre conjoints, parents, enfants, etc. On peut aimer un travail, un loisir, un animal, un milieu de vie, etc.

*Auparavant je réduisais l'amour à la sexualité. Je voulais à tout prix qu'on m'aime. Aujourd'hui, je vois ce besoin de façon plus dynamique. D'abord l'amour part de l'acceptation de soi et se vit aussi dans le respect de l'autre et dans la réciprocité des sentiments et des comportements.*

## **Identité, reconnaissance, valorisation, estime, confiance**

La relation avec soi et avec autrui se fonde sur l'aptitude à se reconnaître de la valeur, des qualités, des compétences, à se faire confiance et à recevoir des autres estime et valorisation.

*Je me dévalorisais sans cesse pour un rien. Maintenant, je suis plus en contact avec ce besoin vital de m'accorder de l'importance en accord avec mes forces et d'accepter avec confiance l'appréciation positive qu'on exprime à mon endroit.*

## **Affirmation de soi, pouvoir, compétence, autorité, réussite**

C'est dans l'exercice du pouvoir sur soi et son environnement que la personne fait appel à sa confiance et en ses forces pour se développer et cultiver des liens avec les autres.

*Je cherchais à contrôler les autres, j'avais peur de l'autorité. Puis dans certains domaines, j'ai développé mes compétences, j'ai reconnu avoir du pouvoir sur moi et mon environnement, être une autorité pour ce que je suis. Mes efforts et ma détermination me font relever des défis avec succès.*

## **Créativité, stimulation, exploration, expressivité, expérimentation**

Existent en tout être humain les fonctions de connaître, de créer et d'expérimenter. Favoriser leur expressivité permet l'affirmation de l'individualité, de ses forces et de ses couleurs.

*Avant j'attendais que les autres me donnent des réponses. Aujourd'hui, j'ose, j'explore, j'expérimente de nouvelles activités, de nouveaux environnements et à mesure que je recours à ma créativité et à mon imagination, plus coloré m'apparaît l'horizon.*

## **Plaisir, sensualité, érotisme**

Le plaisir représente une composante essentielle du bien-être général de la personne et une motivation pour bons nombres de comportements. Il y a des plaisirs de passe-temps, de distraction, d'évasion, de compensation, d'enrichissement, d'épanouissement, etc. La sensualité est un plaisir de nature affective qu'on peut trouver dans quasi tous les domaines de la vie. Liée à la sexualité, la sensualité devient érotisme. On peut soi-même se faire plaisir, ou le créer avec d'autres et ainsi le partager.

*Dans mon éducation familiale, on associait souvent le plaisir à la gêne, à la culpabilité, à des inhibitions, surtout quand il prenait une saveur sexuelle. Ou bien le plaisir devait, pour avoir plus de valeur, s'accompagner de sensations fortes. Il m'a fallu refaire mon éducation au plaisir pour le considérer comme un besoin fondamental auquel je pouvais apporter des réponses en accord avec mes goûts, mes intérêts, mes normes et mes autres besoins.*

## **Connaissance de soi, contact avec soi, mode de vie, sobriété, spiritualité**

*Connais-toi toi-même* disait Socrate il y a près de vingt-cinq siècles. Dans toutes les cultures et à toutes les époques, toutes les philosophies ont souligné ce besoin essentiel à l'harmonie autant de l'individu que de l'humanité tout entière.

*Je passais à côté de moi. Être en contact avec moi me faisait mal: je perdais la maîtrise de ma vie. Je n'étais pas en bonne compagnie avec moi-même alors je fuyais. Puis je me suis rendu compte que je pouvais me connaître à travers mes souffrances et aussi dans mes forces et mes plaisirs en me donnant un mode de vie et des moyens de maîtriser ce que je ressens, pense, désire et fais.*

## **Étapes pour valoriser ses besoins, désirs, intérêts, goûts, projets, etc. *affirmation de soi***

1. Identifier, clarifier
2. Exprimer, informer
3. Affirmer, valoriser
4. Négocier des réponses épanouissantes
5. Faire un bilan

# Besoins psychiques

Quels sont mes besoins par ordre de priorité?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

À quels besoins est-ce que je réponds actuellement?

---

---

---

---

---

À quels besoins est-ce que je ne réponds pas actuellement?

---

---

---

---

---

En terme de temps et d'énergie quelles réponses est-ce que je donne à mes cinq principaux besoins comparativement à tous les autres?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Quelle image est-ce que ça donne si je fais un graphique ou une tarte répartissant le temps et l'énergie consacrés à mes cinq principaux besoins?

# Quelle importance j'accorde à mes besoins

Besoin	J'y réponds...	
Sécurités affective, psychique, matérielle	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Écoute de soi et des autres, confiance	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Appartenance, respect, coopération, alliance, interdépendance	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Liberté, responsabilité, indépendance, autonomie	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Affection, amour	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Identité, reconnaissance, valorisation, estime, confiance	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Affirmation de soi, pouvoir, compétence, autorité, réussite	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Créativité, stimulation, exploration, expressivité, expérimentation	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Plaisir, sensualité, érotisme	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Connaissance de soi, contact avec soi, mode de vie, sobriété, spiritualité	Peu ou pas fl	Adéquatement fl