



# Les besoins fondamentaux

## 1. Qu'est ce qu'un besoin ?

Un besoin correspond à ce qui est **nécessaire** pour notre survie tant sur **le plan physique que psychique**.

Un besoin qui se comble disparaît alors totalement. En revanche, il peut être **remplacé** par un nouveau besoin.

## 2. La pyramide de Maslow

La pyramide de Maslow comprend **cinq niveaux** correspondant aux cinq besoins fondamentaux de l'homme **du plus indispensable** (à la base) au **moins indispensable** (à la pointe) : besoins physiologiques, besoin de sécurité, besoin d'appartenance, besoin d'estime et besoin d'accomplissement.

## 3. Lien entre émotion et besoins

Les émotions sont **les messagères** de nos besoins. Les besoins des enfants vont générer des émotions, **souvent plus fortes** que celles d'un adulte.

Derrière chaque **émotion désagréable**, se cache **un besoin non comblé**. Au contraire, derrière chaque **émotion agréable**, se cache **un besoin comblé**.

### Pour résumer :

Abraham MASLOW a déterminé cinq **besoins fondamentaux**.

Les besoins sont **les signaux d'alarme** déclenchant des émotions agréables ou désagréables.

Selon les besoins de chacun, les émotions ne seront pas ressenties de la même manière.



Pour aller plus loin : - **La pyramide de Maslow** de Peter Lanore

