

Le mot de la semaine du CM (1)

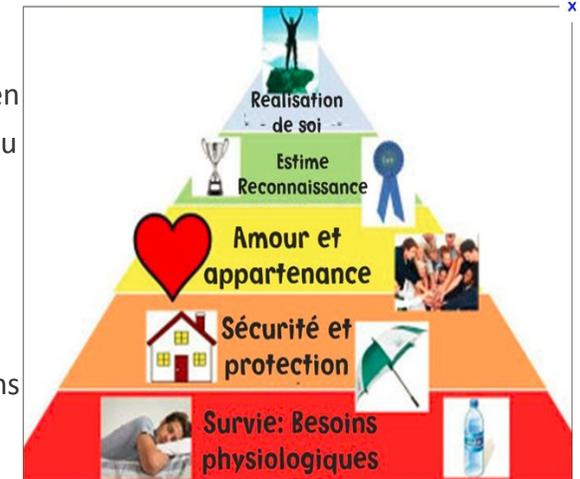
Les besoins des êtres humains



Dans les années 1940, un psychologue, Abraham Maslow, a montré que tous les êtres humains avaient des besoins semblables pour avoir une bonne santé et la garder.

Comme tout le monde (tes parents, ton professeur, tes camarades) toi aussi, tu as :

1. **Des besoins physiologiques.** Ils concernent ta survie. Ce sont des besoins concrets tels que manger, boire, dormir, respirer, te protéger contre les intempéries (froid, chaleur...). Si tes besoins physiologiques ne sont pas satisfaits, cela peut avoir des conséquences très importantes sur ta santé.
2. **Besoin de sécurité et de protection.** Ce besoin est en rapport avec le fait que tout individu doit se sentir protégé des dangers. Par exemple, les adultes ont besoin d'un emploi pour être en sécurité par rapport à leur avenir, les enfants ont besoin d'être en sécurité chez eux ou à l'école. Que ce soit dans ta famille ou n'importe où ailleurs, tu as besoin de sécurité, aussi bien dans ton corps que dans ta tête.
3. **Besoin d'amour et d'appartenance.** C'est un besoin social. Il s'agit de te sentir accepté et apprécié dans les groupes de personnes dans lesquels tu vis, comme la famille, l'école, les amis.
4. **Besoin d'estime et de reconnaissance.** Ce besoin est en rapport avec le fait d'avoir confiance en toi-même, de penser que tu es une personne qui a de la valeur. C'est un peu le prolongement du besoin précédent. En effet, ce sont souvent les autres (nos familles, nos amis) qui, en nous témoignant de la tendresse ou de l'amitié nous rendent confiants dans nos capacités.
5. **Besoin de réalisation de soi.** Comme tu peux le voir dans l'illustration, ce besoin se retrouve au sommet de la pyramide. Il s'agit de bien connaître et de mettre en valeur tes qualités et tes dons personnels dans tous les domaines de la vie : la famille, l'école ou le travail, le sport, les loisirs, etc. C'est en fait le besoin de te sentir toujours plus compétent dans ce que tu entreprends.



(document NTH, juillet 2016)

