

La pyramide des Besoins de Maslow



Palier 1- Besoins physiologiques

1. Respirer (air)
2. Faire des activités, exercices physiques
3. Manger et boire (aliments – eau)
4. Éliminer les déchets de son organisme
5. Maintenir une bonne posture (mobilité physique)
6. Sexualité (avoir des relations sexuelles)
7. Dormir et se reposer (sommeil et repos)
8. Choisir des vêtements convenables, s'habiller
9. Maintenir la température corporelle dans les limites normales
10. Se maintenir en vie
11. Voir à la propreté et au bien-être corporel (hygiène et confort)
12. Éviter les risques d'accident pour soi-même et ne pas être cause d'accident pour les autres (sécurité physique)
13. Être à l'abri des dangers
14. Avoir une bonne hygiène corporelle.

Sans ces éléments, la survie est compromise. En satisfaisant ces besoins, nous maintenons une qualité de vie. Il est important de s'assurer que nos besoins physiologiques primaires sont comblés.

Palier 2 - Besoins de sécurité

1. Nécessité de sentir que l'intégrité psychique et affective peut se maintenir en dépit des menaces réelles de l'environnement
2. Nécessité de percevoir une certaine « continuité » dans sa vie
3. Capacité de reconnaître, d'accepter et d'exprimer ses émotions sans se sentir menacé par celles-ci et par leurs conséquences
4. Protection vis-à-vis de la douleur
5. Absence de menaces psychologiques (angoisse, peur, abandon ou autres)
6. Possibilité de prévoir (ordre, habitudes, rites, repères temporeux-spatiaux)
7. Connaître les règles et les lois qui régissent son environnement immédiat
8. Avoir un revenu suffisant (sécurité matérielle, structure, protection, stabilité)
9. Besoin de rire et de pleurer

Palier 3 - Besoins sociaux

1. Sociabilisation (avoir des relations)
2. Partager
3. Communiquer
4. Aimer et être aimé
5. Affection donnée et reçue
6. Être bien dans sa peau
7. Interaction (acceptation et appréciation de soi et de l'autre)
8. Avoir un sentiment d'appartenance, faire partie d'un groupe
9. Avoir des loisirs
10. Se sentir compétent dans ses différents rôles (personnel, professionnel, parental)
11. Connaître les règles et les lois qui régissent son milieu
12. Se sentir habile pour interagir avec les autres
13. Se sentir respecté par les autres
14. Avoir une bonne réputation
15. Se sentir apprécié par les autres
16. Se sentir adéquat avec les autres
17. Se sentir habile pour interagir avec son environnement physique

Palier 4 - Besoins d'estime de soi

1. Reconnaissance
2. Se sentir compétent dans l'accomplissement des tâches de développement reliées à son âge
3. Avoir un revenu suffisant
4. Nécessité de se percevoir soi-même de façon réaliste (accepter ses forces et ses faiblesses)
5. Nécessité de recevoir l'évaluation des autres
6. Autonomie (compétence, prestige, fierté, confiance en soi)
7. Respect de soi
8. Confiance en soi
9. Respect et confiance de la part des autres
10. Compétence, maîtrise
11. Importance, influence
12. Indépendance
13. Se sentir confortable dans son identité sexuelle, son rôle d'homme ou de femme, son rôle professionnel
14. Avoir une bonne réputation

Palier 5 - Besoins de réalisation et actualisation (se réaliser)

1. « Devenir ce que l'on est » (connaître, comprendre, produire, s'occuper, se recréer un sens à la vie)
2. Désir de vivre des expériences permettant le développement de soi
3. Liberté
4. Croissance personnelle (prise de conscience et développement de son potentiel)
5. Satisfaction métaphysique (religieuse, philosophique)
6. Désir pour le nouveau, désir pour le dépassement
7. Besoin de s'exprimer, de se fixer des buts, de relaxer, de rêver
8. Désir de vivre des expériences permettant de développer pleinement ses habiletés intellectuelles, affectives et motrices, vers une pleine liberté de soi

Palier 6 - Besoins de dépassement

1. Besoins esthétiques
2. Recherche de la vérité
3. Promouvoir la justice