

Travail sur la Pyramide de MASLOW

I- Expliquer en quoi vos besoins ne sont pas satisfaits et qu'est-ce qui vous empêche d'arriver à 100% de satisfaction.

1- Besoins Physiologiques

Les besoins physiologiques répondent de manière consciente ou inconsciente aux besoins de la survie de notre espèce.

Se nourrir, boire, se loger, avoir de l'argent, l'hygiène, la sexualité, la reproduction, respirer, dormir, l'attachement (angoissé, sécurisé, évitant), éliminer (problème pour aller à la selle), être fatigué.

Pour chacun de ces besoins cités, soulignez celui ou ceux pour lesquels vous estimez avoir un problème en l'expliquant.

À combien sur 100 est-ce que je satisfais ces besoins ?

% Plan personnel

% Plan professionnel

2- Besoin de sécurité

Ce besoin est satisfait lorsque les situations de la vie quotidienne ne génèrent pas de stress, d'angoisse, de peur ou d'instabilité. Ici nous distinguerons deux types de peur/angoisse. La première concerne le fait de ne pas savoir se défendre ni s'affirmer dans la vie. Ceci a pour conséquence d'être parfois impuissant face à des situations ou des personnes. La seconde concerne toutes les autres peurs.

a) Peurs / angoisses extérieures (à l'extérieur de la maison - ex : avion, voiture, forêt, supermarché)

b) Peurs / angoisses : dans la **maison d'hier**, de mes parents ou substituts parentaux (ex : si mes parents criaient, si j'ai été cambriolé...)

c) Peurs / angoisses : **dans la maison d'aujourd'hui**, ma maison en tant qu'adulte (ex : les fantômes, s'enfermer à double tour...)

d) Peurs / angoisses intrinsèques : ce qui vient de moi, de mes croyances (ex : hypocondriaque)

e) Affirmation de soi : Si je ne peux pas m'affirmer et dire non c'est que je cours un enjeu, lequel? Soulignez celui ou ceux qui vous correspondent.

J'ai peur d'être méchant(e), d'être coupable, d'être ridicule, de me faire attraper, de ne pas susciter l'adhésion, d'entrer en conflit, de me faire réprimander, de ne pas être assez important pour dire le fond de ma pensée, de faire de la peine...

f) Tout ce sur quoi je culpabilise

g) Les addictions : Alcool, tabac, cannabis, onychophagie (se ronger les ongles), achat compulsif, dépendances affectives, addiction sexuelle, dépendance au travail, rétentionnisme (ne rien jeter, tout garder), TCA (trouble de conduite alimentaire), jeux vidéo, somnifères, télévision, doudou...

Soulignez ce qui vous concerne et expliquez quel rapport vous entretenez avec l'addiction.

h) Mes somatisations : L'insécurité peut générer tellement de stress que je finis par somatiser (par exemple, j'ai toujours mal à la tête ou au ventre).

À présent, au vu de tout ce qui a été écrit et pensé, à combien sur 100, est ce que je me sens en sécurité dans ma vie ?

% Plan personnel

% Plan professionnel

3- Besoin d'appartenance / de reconnaissance / d'amour

Ce besoin répond à l'importance que je donne au regard des autres sur ma vie.

Moins le regard des autres pèse, plus je me sens reconnu et plus ma valeur personnelle augmente, de là découle une bonne estime.

Le regard des autres n'est autre que le regard de mes parents. Quand un enfant arrive au monde, qui sont les premiers individus à le regarder, à le juger de manière positive ou négative ? Les « autres » en premier lieu sont mes parents. Le regard que posent mes parents sur moi et ma vie sera décisif. Si mes parents m'ont jugé alors je perçois dans le regard des autres un jugement « miroir » à celui de mes parents. Si mes parents étaient valorisants alors je ne crains pas d'être jugé. Si mes parents ne disaient rien, parents mutiques, absents, alors l'enfant, la plupart du temps, interprète le silence comme étant la conséquence de ce qu'il émane. Il pense ne pas être suffisamment intéressant pour le parent et pense ne pas satisfaire les attentes de celui-ci.

a) Décrivez le regard que portent vos parents sur vous depuis votre enfance. Les aspects positifs et négatifs.

b) Les étiquettes que l'on m'a mises depuis mon enfance. Toutes mes dévalorisations.

2

c) Mes complexes

d) Tout ce que j'ai mis en œuvre pour être reconnu(e), aimé(e) depuis mon enfance

e) Tout ce sur quoi j'ai baissé les bras dans ma vie

f) Lister tous les gens que je n'aime pas et expliquer pourquoi

À présent, au vu de tout ce qui a été écrit et pensé, à combien pèse le regard des autres dans mon existence ? Et donc à combien suis-je émancipé de ce regard sur 100 ?

% Plan personnel

% Plan professionnel

4- Besoin d'estime

Ce besoin correspond à la valeur que je m'attribue.

À combien sur 100 est ce que je m'estime?

% Plan personnel

% Plan professionnel

5- Besoin de s'accomplir

Il faut entendre ici la notion de plaisir, elle-même directement liée à la notion de bonheur. Ce bonheur est atteint lorsque la personne prend du plaisir dans sa vie. Dans ce que je fais, est-ce que je prends du plaisir ou est-ce que c'est une contrainte ?

Quelle place prend la notion de plaisir dans ma vie sur 100 ?

% Plan personnel

% Plan professionnel

II- Expliquez, pour chaque besoin de la pyramide, ce que vous souhaitez voir se réaliser dans votre vie future

1- Besoins physiologiques=

3

Plan personnel

Plan professionnel

2- Besoin de sécurité=

Plan personnel

Plan professionnel

3- Besoin d'appartenance=

Plan personnel

Plan professionnel

4- Besoin d'estime=

Plan personnel

Plan professionnel

5- Besoin de s'accomplir=

Plan personnel

Plan professionnel