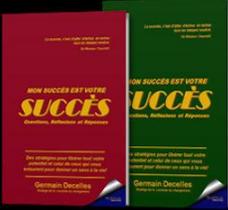




Ce qu'il faut pour changer  
une personne,  
c'est changer  
la perception  
que l'on a de soi.

**MON SUCCÈS EST VOTRE**  
**succès**



Abraham Harold Maslow (1908 -1970)  
Psychologue américain qui était surtout connu  
pour avoir créé la hiérarchie des besoins de  
Maslow, une théorie de la santé psychologique  
fondée sur la satisfaction prioritaire des besoins  
humains innés, aboutissant à la réalisation de soi.

WebTechPublishing.com

## LES BESOINS DE LA VIE

Pour ce faire penchons-nous sur la théorie de hiérarchie des besoins de Maslow. Abraham Maslow était un psychologue américain du milieu du 20e siècle travaillant dans le domaine de la psychologie humaniste, qui a introduit le concept de réalisation de soi, mettant en lumière notre besoin inné d'épanouissement.

Selon la théorie de Maslow, un individu commence par se concentrer sur les besoins d'ordre inférieur de la physiologie et de la sécurité.

Une personne qui vient de commencer sa carrière sera plus préoccupée par des besoins physiologiques comme un revenu stable et des besoins de sécurité. Une fois ces besoins de base satisfaits, elle ou il se concentrera désormais sur les besoins sociaux.

Une fois ces besoins satisfaits, elle ou il voudra répondre à des besoins de niveau supérieur tels que les besoins d'estime de soi. Ces besoins sont liés à l'image de la personne et à son désir de respect et de reconnaissance des autres. Même si la personne ne souhaite pas entrer dans une fonction supérieure, elle ne veut probablement pas continuer à faire la même tâche pendant toute sa vie.

La théorie de Maslow est basée sur cinq types de besoins fondamentaux. Souvent représentés comme des niveaux dans une pyramide, les besoins résidant dans les niveaux inférieurs doivent être satisfaits avant de pouvoir répondre à ceux des niveaux supérieurs.



1. *Physique* : Le besoin d'air, d'eau, de nourriture, de sommeil.
2. *Sécurité* : Le besoin de sécurité, d'abri, de stabilité.
3. *Social* : Le besoin de relations intimes, d'être aimé, d'appartenir.
4. *Amour-propre* : Le besoin d'estime de soi, de prestige, de reconnaissance des réalisations.
5. *Réalisation de soi* : Le besoin de se développer, de créativité, de réaliser ses pleines capacités.

Les quatre premiers niveaux sont considérés comme des « besoins de carence ». Si nous manquons d'un de ces niveaux, nous pouvons devenir distraits, anxieux ou déprimés. Si tous ces besoins sont satisfaits, nous sommes libres d'explorer nos « besoins de croissance » ou notre besoin humain unique de grandir en tant qu'individu.

1. *Besoins physiques* : Nos besoins biologiques « air, eau, nourriture, abri » sont simples, mais vitaux pour la survie, et lorsqu'ils ne sont pas satisfaits, mettez tous les autres besoins en pause.

Par exemple; vous devez faire une pause déjeuner, mais vous êtes retardé d'une demi-heure à la fin d'une réunion. Votre corps et votre cerveau réagissent biologiquement et émotionnellement au besoin de manger. Lorsque vous êtes « affamé », votre capacité à vous concentrer sur votre travail diminue régulièrement à mesure que l'urgence de répondre à votre faim augmente.

2. *Besoins de sécurité* : La sécurité peut signifier se sentir physiquement en sécurité, mais cela peut aussi signifier un désir de stabilité, d'ordre, de prévisibilité et de contrôle concernant, par exemple, dans le milieu de travail, le salaire, les horaires de travail, les structures d'équipe, la charge de travail et la surveillance des performances, pour n'en nommer que quelques-uns. Toutes ces circonstances entraînent des sentiments de conflit, d'instabilité et un manque de confiance dans la capacité à répondre aux besoins.
3. *Besoins sociaux* : La facilité avec laquelle nous nous sentons les bienvenus dans un groupe ou à trouver des personnes « comme nous » a un impact énorme sur notre performance au travail et en général dans la vie.

Vous sentir comme un étranger signifie que vous êtes moins susceptible de vous engager, de proposer des idées ou de fournir un effort supplémentaire de peur d'être ridiculisé.

Lorsque nous nous sentons les bienvenus, nous sommes plus susceptibles de faire confiance à ceux qui nous entourent et de nous faire confiance pour être nous-mêmes. Nos idées et nos efforts sont validés, nous motivant ainsi à faire et à être meilleurs.

Si vous ne pouvez pas vous exprimer de manière authentique et que vous vous y adaptez, il peut être préférable de quitter complètement l'environnement.

Le but n'est pas de faire en sorte que tous s'entendent entre eux tout le temps. L'important, c'est de trouver l'harmonie au sein de votre groupe tout en permettant aux individus d'être eux-mêmes pour constituer un groupe engagé et motivé.

4. *Besoins d'amour-propre* : Lorsque nous apprenons à faire du vélo, nous débutons avec des roues d'entraînement pour le soutien et l'équilibre. Nous construisons l'estime de soi en maîtrisant cette tâche.



Une fois que nous avons maîtrisé la technique, les roues d'entraînement se détachent et une main stable à l'arrière du siège nous aide à apprendre à équilibrer le vélo tout en nous déplaçant. Finalement, cette main lâche, et vous roulez seul.

Comme faire du vélo, pour répondre aux besoins de notre ego autant au travail que socialement, nous devons développer l'estime de nous-mêmes grâce à une capacité à effectuer des tâches de manière autonome.

Nous avons également besoin d'un système de soutien qui nous aide à atteindre notre objectif et d'un système de reconnaissance qui valide nos réalisations.

Par exemple, pour nous motiver de cette façon au travail, nous devons rechercher un travail qui met en valeur nos capacités tout en nous mettant au défi de maîtriser de nouvelles compétences. Cependant, il est suggéré de placer au haut de votre liste la maîtrise de l'observation des gens qui vous entoure ainsi que vos compétences en communications.

5. *Besoins de réalisation de soi* : Maslow a défini la réalisation de soi comme le désir de « devenir tout ce que l'on est capable de devenir ».

Le besoin de se réaliser peut se matérialiser lorsque vous avez « exploité » toutes les expériences et connaissances dans une circonstance donnée, mais vous savez que vous pouvez faire plus et que vous pouvez faire mieux. La prise de conscience de ce besoin de grandir vient au premier plan parce que tous les autres besoins ont été satisfaits.

Libre de toute distraction, vous pouvez examiner de manière générale la somme de vos efforts et décider ce qui vous donne vraiment un sentiment d'épanouissement. Ce niveau de liberté a son propre pouvoir de motivation, ce qui vous permet, à vous ou aux gens qui vous entourent, de franchir plus facilement la prochaine étape d'un parcours de développement personnel.

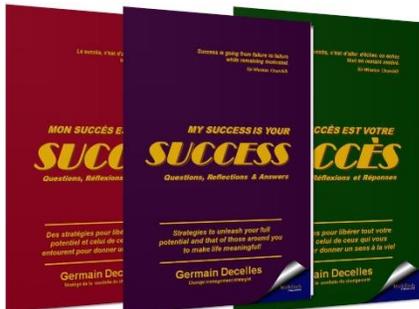
Pour favoriser cela, trouvez des occasions de formation continue, des certifications de niveau supérieur ou des ressources qui permettent de poursuivre ces passions.

Au fil du temps, vous allez reconnaître que vos besoins se chevauchent ou changent par ordre d'importance en fonction des circonstances individuelles.

Une prise de conscience et une communication constante autour de vos besoins et de ceux des gens qui vous entourent sont la composante essentielle pour répondre à ces besoins, quel que soit leur ordre.

Souvenez-vous du commentaire du Dr. Maslow, « Ce qu'il faut pour changer une personne, c'est changer la perception que l'on a de soi. »

Apprenez-en plus sur « une vie pleine de sens » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via [www.publier-un-livre.com](http://www.publier-un-livre.com). Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : [www.webtechpublishing.com](http://www.webtechpublishing.com).

#### ***Au sujet de l'auteur***

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

#### ***Information***

*Europe :*

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

*Amérique :*

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

#### ***Contact presse***



Germain Decelles, o.s.j.  
WebTech Management et Publication Incorporée  
514-575-3427  
[gdecelles@webtechmanagement.com](mailto:gdecelles@webtechmanagement.com)

— 30 —