



Les besoins fondamentaux, selon la logique émotionnelle [®]

Nos émotions nous informent sur nos besoins et nos motivations.

En plus des besoins fondamentaux comme l'air, l'eau et la nourriture, nous avons d'autres besoins, moins primaires et néanmoins incontournables, pour préserver notre intégrité d'être.

En premier lieu le besoin d'être en sécurité dans notre environnement, mais aussi le besoin d'être identifié au sein de notre groupe social. Et enfin, un besoin plus personnel, celui de réalité d'être une personne singulière qui mène un projet. A eux tous, ils constituent le besoin fondamental d'intégrité, tant physiologique que psychique - homéostasie, en terme médical.

C'est dire si les besoins fondamentaux sont à l'origine de notre motivation et des sensations de satisfaction. Mais ils sont aussi à l'origine de nos frustrations et des sensations douloureuses de manque. C'est à ce moment là que se déclenche l'émotion racine, la peur, pour nous presser à pallier ce manque.

Le besoin de sécurité

Il consiste à être sûr et confiant dans son abri pour pouvoir dormir sur ses deux oreilles... et libre de ses mouvements pour pouvoir se sortir des dangers de l'environnement.

Sureté + Liberté

Le besoin de Sécurité va donc s'organiser autour de deux polarités, l'une statique et l'autre dynamique.

La sécurité est affaire de structure dans le monde matériel, à commencer par notre propre structure corporelle, par nature vulnérable. Nous pouvons nous y fier comme un espace fiable puisqu'il nous envoie les informations dont nous avons besoin pour vivre.

Ainsi la faim quand nous avons besoin de manger, la soif quand nous avons besoin de boire, la peur quand nous avons besoin de créer de la sécurité, si nécessaire en prenant la fuite pour éviter le danger.

Ce sont donc nos sensations qui sont nos meilleurs guides pour nous signaler nos besoins en manque de satisfaction.

Le besoin d'Identité

Pour se protéger de ce qui pourrait menacer, mais aussi pour mieux assurer les besoins de nourriture, les hommes se sont organisés en groupes. Au sein de cette organisation, l'individu cherche à trouver sa place, alliant appartenance au groupe et recherche de distinction individuelle.

Appartenance + Différence

Le besoin d'identité va aussi s'organiser autour des deux polarités, statique et dynamique. L'identité est affaire de posture dans le monde relationnel, à commencer par la place que nous occupons dans le groupe, la reconnaissance que nous nous accordons, qui nous est accordée, et celle que nous accordons à notre entourage.

Les apprentissages, la communication participent à l'expression de notre identité. La colère et la réaction de lutte cherchent à défendre une identité qui a été blessée.

Là encore, c'est la sensation de tension et d'agressivité qui sert d'indicateur sur notre besoin en manque de satisfaction. Attention, il ne s'agit pas d'attendre de l'autre qu'il comble notre manque. Notre besoin ne concerne que nous face à l'autre...

Le besoin de Réalité d'être

Il consiste à être en harmonie intérieure en accordant du sens à la situation telle qu'elle est perçue... et à l'origine de son initiative personnelle. Là encore, le besoin de réalité d'être allie deux polarités apparemment opposées : statique pour conserver le sens et l'ordre harmonieux en soi et dynamique pour évoluer dans la situation.

Harmonie + Initiative personnelle

La réalité de son être est la somme du besoin de sécurité structurelle et du besoin d'identité relationnelle. Le produit de cette somme est donc différent des deux besoins mais les contient dans son appel existentiel. Elle est une alliance entre le corps qui se défend pour exister et le corps en relation qui tient compte des autres pour aussi exister.

Cette alliance tend à mettre en accord l'ensemble du système nerveux face à une situation perçue comme complexe : le cerveau reptilien qui répond de la vie, le cerveau limbique qui en mémorise les moyens dans l'espace social et le cerveau néocortical qui anticipe les solutions pour poursuivre la vie de façon sensée.

EXTRAIT DU SITE DE LA LOGIQUE EMOTIONNELLE
WWW.LOGIQUE-EMOTIONNELLE.COM
CATHERINE AIMELET-PERISSOL