

Introduction à la psychologie, à la sociologie et à l'anthropologie
Unité 1 - Psychologie

Hiérarchie des besoins de Maslow

Âge	Besoins	Description
0-2	Survie	Besoins physiologiques (air, eau, nourriture, etc.).
3-5	Survie	Besoins physiologiques (air, eau, nourriture, etc.).
	Sécurité	Début de la capacité de faire des projets, basée sur l'évitement de la douleur.
5-10	Survie Sécurité	Besoins physiologiques (air, eau, nourriture, etc.). Début de la capacité de faire des projets, basée sur l'évitement de la douleur.
	Appartenance et amour	Besoin d'appartenir et d'être accepté : fondement de la socialisation adulte.
Adolescence	Survie Sécurité	Besoins physiologiques (air, eau, nourriture, etc.). Début de la capacité de faire des projets, basée sur l'évitement de la douleur.
	Appartenance et amour	Besoin d'appartenir et d'être accepté : fondement de la socialisation adulte.
	Estime	Besoin d'estime de soi et du respect d'autrui.
Adulte	Survie Sécurité	Besoins physiologiques (air, eau, nourriture, etc.). Début de la capacité de faire des projets, basée sur l'évitement de la douleur.
	Appartenance et amour	Besoin d'appartenir et d'être accepté : fondement de la socialisation adulte.
	Estime	Besoin d'estime de soi et du respect d'autrui.
	Réalisation de soi	Besoin d'épanouissement, créativité et exploitation du potentiel.

Source : www.lesdevoirs.com, La réalisation de soi - 2014/2015 : Dr. Michel - équipe Soignants Long Séjour - CHU de Strasbourg

Besoins physiologiques de base : (par ordre de priorité)

- Oxygénation - Équilibre hydrique et sodé - Équilibre alimentaire - Équilibre acide-base - Élimination des déchets - Température normale - Sommeil - Repos - Relaxation - Activité - Mobilisation - Énergie - Confort - Stimulation - Propreté - Sexualité.

– **Besoins de sécurité :** (par ordre de priorité)

- Protection du danger physique - Protection des menaces psychologiques - Délivrance de la douleur - Stabilité - Dépendance - Prédicibilité - Ordre.

– **Besoins de propriété :**

- Besoin de maîtrise sur les choses, sur les événements - Besoin d'impact, de pouvoir sur l'extérieur et donc besoin important de connaissances pour y arriver.

– **Besoins d'appartenance :** (par ordre de priorité)

- Amour et affection - Acceptation - Relations et communications chaleureuses - Approbation venant des autres - Être avec ceux qu'on aime - Être avec des compagnons.

– **Besoins d'estime de la part des autres :** (par ordre de priorité)

- Reconnaissance - Dignité - Appréciation venant des autres - Importance, influence - Bonne réputation - Attention - Statut - Possibilité de dominer.

– **Besoins d'estime de soi :** (par ordre de priorité)

- Sentiment d'être utile, valorisé - Haute évaluation de soi-même - Se sentir adéquat, autonome - Atteindre ses buts - Compétence et maîtrise - Indépendance.

– **Besoins de se réaliser :** (par ordre de priorité)

- Croissance personnelle et maturation - Prise de conscience de son potentiel - Augmentation de l'acquisition des connaissances - Développement de son potentiel - Amélioration des valeurs - Satisfaction sur le plan religieux et/ou philosophique - Créativité augmentée - Capacité de percevoir la réalité et de résoudre les problèmes, augmentée - Diminution de la rigidité - Mouvement vers ce qui est nouveau - Satisfaction toujours plus grande face à la beauté - Moins de ce qui est simple, plus de ce qui est complexe.