

Les besoins primaires

« Quand on est fatigué, c'est que notre corps nous réclame du repos, et notre cerveau, du sommeil. Et nous, qu'est-ce qu'on leur donne ? Un café ! »

Laurent Gounelle, *Le jour où j'ai appris à vivre*

Manger, boire, dormir, se reposer, se vêtir, se dévêtir, se reproduire, éliminer, se mouvoir et maintenir une bonne posture... cela paraît basique pour certains individus, mais ils sont loin de se rendre compte que pour d'autres, cela n'est pas si simple. Est heureux celui qui n'a jamais connu de problèmes liés à l'alimentation, au sommeil. Est libre celui qui peut bouger à son aise sans handicap ou autres. Est chanceux celui qui ne ressent aucune douleur corporelle, qui peut avoir un enfant sans difficulté. Est serein celui qui peut prendre soin de lui et garder son indépendance sans aide technique ou médicamenteuse. C'est déconcertant de constater à quel point certains individus ne voient pas la chance qu'ils ont d'avoir à leur portée les choses simples de la vie.

Être défaillant, c'est être dans l'impossibilité de faire des tâches quotidiennes de la vie comme sortir les poubelles, s'occuper du linge (machines et repassage), préparer les repas, gérer des documents administratifs et les comptes du foyer. Comment cacher ces défaillances aux yeux des autres, à coup de maquillage, de sourires et de silence ? Comment continuer à travailler sans être shootée du matin jusqu'au soir, comment être autonome, malgré la douleur, la fatigue, comment gérer sa maison, ses enfants, comment continuer à vivre une vie normale en faisant abstraction d'éventuelles limites ? Pourquoi doit-on faire le point sur celles-ci ? Nous devons écouter notre corps. Quand va-t-on se rendre compte qu'il nous parle ? Quand va-t-on l'écouter ? Nous mettons à l'épreuve notre corps, notre cœur et notre esprit, tout s'emboîte, tout travaille. Puis un jour, voire durant plusieurs jours, plusieurs semaines, notre corps nous

parle, réclame du repos, du calme, nous l'oublions à coup de vitamines, de café et d'autres excitants pour être en forme la journée et le soir, nous prenons des médicaments pour dormir... Un vrai cercle vicieux. Respirez l'air frais et prenez un petit bain de soleil. Profitez de l'instant présent apaisant et reprenez des forces.

Le besoin d'appartenance et de sécurité

« Un patron est un cauchemar donné par le besoin. »

Jean-Louis Auguste Commerson, *Petite encyclopédie bouffonne*

Une société rassemble des individus autour de pratiques et de valeurs communes qui leur donnent le sentiment d'appartenir à un même groupe. C'est ce sentiment d'appartenance qui constitue la société et qui fait accepter à ses membres les contraintes que cette association suppose. La famille initie, éduque et socialise par tous types d'apprentissage, toutes formes d'acquisition des savoirs et des savoir-faire transmis aux enfants.

L'entreprise peut être un autre groupe auquel nous appartenons. Dans le travail, l'individu peut continuer à s'instruire et à s'élever. Il évolue. Actuellement, la connaissance vise malheureusement la compétition et non la solidarité. À l'école, on parle d'inégalité sociale, de chances de réussite en inculquant une culture de haut niveau et au travail, on parle d'élite. Qui fait donc partie de l'élite ? Les élèves doivent réussir « le socle commun » avant de parvenir au marché du travail. Le diplôme peut-il garantir leur insertion professionnelle ? L'éducation, c'est aider les individus à s'exprimer, à développer leur esprit critique, les former aux normes d'une société, aux connaissances et aux savoirs du monde. L'éducation permet également d'acquérir une analyse, de s'émanciper, de prendre conscience et d'agir. D'où viennent l'importance et le besoin de donner un sens à tout prix à sa vie ?

Les besoins d'estime et d'accomplissement

« La peur est le chemin vers le côté obscur : la peur mène à la colère, la colère mène à la haine, la haine mène à la souffrance. »

Maître Yoda

La confiance en soi est un sentiment absolument nécessaire pour vivre. Nous sommes fondamentalement capables de surmonter les difficultés. En revanche, la répétition des échecs, des paroles blessantes, qu'elles viennent d'un proche, d'un supérieur, sape cette confiance. Et si la confiance en soi se renforce tout au long de la vie, le manque de confiance également, au travers des revers. Le défaut d'assurance entraîne le risque de ne pas bien faire, qui à son tour renforce ce sentiment d'échec, de dévalorisation. Cela vaut aussi bien dans les actes que dans les relations amoureuses ou sociales. Comment restaurer la sécurité intérieure ? Ne nous donnons pas d'objectifs trop ambitieux, faisons ce qui ne nous met pas en échec. Nous avons tous un besoin fondamental de reconnaissance de notre être, que ce soit par nos parents, nos enfants, notre employeur ou notre entourage. Vous savez, dans le monde professionnel, c'est vraiment l'une des premières causes de souffrance, cette absence de reconnaissance. La confiance en soi est une des clés à acquérir pour une vie meilleure. Certaines personnes aiment jouer avec les autres et ont un rôle dans leur perte de confiance. La critique doit être acceptée pour progresser, soit ! Mais quand cette critique s'accompagne de mots acerbes, péjoratifs, il est difficile de l'encaisser. (Source psychologies.com)

Petit Padawan, quelques missions pour t'accompagner à devenir grand :

- arrêter de ruminer tes souffrances, tu feras ;
- te détacher de tes pensées, tu apprendras ;

PAROLES D'ACTIFS

« Le travail n'est pas fait pour l'homme ! La meilleure preuve : ça le fatigue ! »

Citation de Pierre Dac, *Les Pensées*

« Le travail est un plaisir, mais il ne faut pas abuser des plaisirs. »

Citation de Louis Scutenaire, *Mes inscriptions*

Lorsque nous sommes devenus adultes, il est essentiel que nous gardions un esprit enfantin, enjoué pour vivre la vie simplement et apprendre à lâcher prise loin de nos pensées négatives. Nous devons agir sur les aléas de la vie auxquels nous devons faire face en oubliant le passé et en évitant d'imaginer le futur. Tous les jours, nous sommes soumis à des normes sociétales, mais nous correspondent-elles ? Au sens économique usuel, le travail est l'activité rémunérée qui permet la production de biens et de services. Il est essentiellement fourni par des employés en échange d'un salaire et contribue à l'activité économique.

Le monde du travail est impitoyable et comporte des risques. L'exposition au stress peut avoir des conséquences sur la santé des salariés. Le stress, le pollueur de nos vies, comment peut-on s'en débarrasser définitivement ? On va nous dire que le stress, il en faut

un peu, mais quand on est de nature très stressée, le « un peu », on ne connaît pas, on ne fait pas dans la demi-mesure. On court, toujours, une liste dans la tête, entre la liste des courses, vérifier les devoirs des enfants, acheter le pain, sortir les poubelles, la réunion, non, les réunions au collège pour l'orientation des enfants après la troisième, la réunion pour soutenir le droit des femmes, très bonne idée. Qu'a-t-on oublié ? La litière du chat et sa gamelle, c'est bien aussi. Je dois finir ce dossier, et puis ce dossier, oh mince, je n'ai pas eu le temps de terminer le dossier de M. X et de Mme Y, que vont-ils penser de moi ? Tes chefs qui en rajoutent, tu ne sais plus où donner de la tête, tu ne sais plus par quoi commencer ou quoi terminer, tout est important, tout est urgent. Oh non, ce n'est pas vrai, j'ai oublié mes médicaments à la pharmacie, j'en ai besoin pour aujourd'hui, on est dimanche. Et les enfants qui en rajoutent : « On doit rendre notre rapport de stage demain. » Il n'y a plus de cartouches et cela se produit toujours le dimanche.