

## Nos besoins à la source de nos actions...

	<b>Sécurité</b> <u>Sûreté</u> et <u>Liberté</u>	<b>Identité</b> <u>Appartenance</u> et <u>Différence</u>	<b>Réalité d'Être</b> <u>Harmonie</u> et <u>Initiative</u>
<i>Expressions individuelles</i>	Bouger Observer Penser	(s')Affirmer (se) Décider (se) Nommer	Être présent Comprendre Agir / Faire des projets
<i>Expressions collectives</i>	(se) Soigner (se) Protéger (s')Organiser (repères)	Langage Affinités Hiérarchie	(se) Relier
<i>Valeurs</i>	Fiabilité Liberté	Reconnaissance Estime	Progrès/Développement Harmonie
<i>Signal du Manque</i>	Peur/Agitation > Ressenti d'enfermement	Tension/Agressivité > Ressenti de rejet	Fatigue/Lassitude > Ressenti d'abandon
<i>Témoin</i>	Confiance > justesse de la Pensée sur l'événement	Amour > justesse de l'Estime sur soi et sur les autres	Sagesse > justesse de l'Action

Sources : *Comment apprivoiser son Crocodile*, Catherine Aimelet Périssol, Ed. Pocket Evolution  
*Mon corps le sait*, Catherine Aimelet Périssol et Sylvie Alexandre, Ed. Robert Laffont, Collection Réponses

## ... et de nos réactions de défense

<b>Nos besoins</b> <i>et leurs polarités,</i> <i>statique et dynamique</i>	<b>L'émotion</b> <i>révélatrice de la non satisfaction du</i> <i>besoin</i> <i>et palliative du besoin dans l'urgence</i>	<b>Le niveau de conscience</b> <i>Sollicité par l'émotion</i>	<b>La réaction de défense</b> <i>associée à la non satisfaction du besoin</i> <i>et ses polarités</i> <i>statique et dynamique</i>
<p style="text-align: center;"><b>Sécurité</b></p> <p><i>Sûreté</i> <span style="float: right;"><i>Liberté</i></span></p>	<p style="text-align: center;"><b>Peur</b></p>	<p style="text-align: center;">Sensoriel</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fuite</b></p> <p><i>Paralysie</i> <span style="float: right;"><i>Agitation</i></span>  <i>Angoisse</i> <span style="float: right;"><i>Hyperactivité</i></span></p>
<p style="text-align: center;"><b>Identité</b></p> <p><i>Appartenance</i> <span style="float: right;"><i>Différence</i></span></p>	<p style="text-align: center;"><b>Colère</b></p>	<p style="text-align: center;">Relationnel</p>	<p style="text-align: center;"><b>Lutte</b></p> <p><i>Rancœur</i> <span style="float: right;"><i>Pression/ tension</i></span>  <i>Dépêche affective</i> <span style="float: right;"><i>Agressivité</i></span></p>
<p style="text-align: center;"><b>Réalité d'être</b></p> <p><i>Harmonie</i> <span style="float: right;"><i>Initiative</i></span></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tristesse / fatigue</b></p>	<p style="text-align: center;">Personnel</p>	<p style="text-align: center;"><b>Repli sur soi</b></p> <p><i>Tristesse,</i> <span style="float: right;"><i>Soumission</i></span>  <i>Neurasthénie</i> <span style="float: right;"><i>Activité laborieuse</i></span></p>

Tout comportement, quel qu'il soit, a une signification dans l'espace de nos besoins fondamentaux.

**Les besoins** formulés dans ce tableau sont les **besoins d'ordre affectifs, sociaux, psychiques, spirituels**. A partir du moment où nous vivons dans des sociétés à l'organisation complexe ils s'expriment dès lors que les besoins vitaux de base sont satisfaits : manger, boire, dormir, se vêtir, se loger, se reproduire pour assurer la survie de l'espèce... Dans le cas contraire ce sont évidemment ces derniers qui occupent le devant de la scène.

**Sécurité, Identité et Réalité d'être** ne sont pas moins indispensables à notre intégrité psychique que les nourritures matérielles le sont pour l'intégrité de notre corps physique.

**Notre cerveau reptilien** chargé de veiller à notre survie contrôle la satisfaction de ces besoins au même titre qu'il veille à la constance de l'ensemble de nos paramètres vitaux. **Par le biais de l'émotion il nous informe du niveau de satisfaction de nos besoins secondaires et de l'état d'équilibre entre leurs polarités statique et dynamique.**