

Nos besoins à la source de nos actions...

	Sécurité <u>Sûreté</u> et <u>Liberté</u>	Identité <u>Appartenance</u> et <u>Différence</u>	Réalité d'Être <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

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