

## M2(C) : La motivation et les émotions

### La hiérarchie de besoins de A. Maslow

Selon Maslow, tout être humain a tendance à répondre à des besoins (fondamentaux et psychologiques) dans une progression. Chaque besoin doit être satisfait (ou au moins partiellement) avant de penser aux besoins du prochain niveau.

Les besoins fondamentaux : physiologiques (pour la survie) et de sécurité (essayer de garantir la survie); ces besoins sont centrés vers soi.

Les besoins psychologiques : appartenance (et amour), estime (et de compétence); ces besoins s'ouvrent vers les autres. Le dernier niveau : le besoin de réalisation (et d'actualisation); ce niveau est caractérisé par l'évolution du caractère où l'on se développe à son plein potentiel. Maslow a dit : « *Chaque bébé a les capacités d'actualisation de soi, mais la plupart les perdent. Je pense à celui qui s'auto-réalise non pas comme un individu ordinaire avec quelque chose ajoutée, mais plutôt comme l'individu sans rien enlevé.* »

Pour comprendre davantage l'auto-réalisation : <https://www.verywellmind.com/characteristics-of-self-actualized-people-2795963>

