



"Parler est un besoin. Écouter est un art." Goethe

Si on a deux oreilles et une seule bouche,  
c'est pour écouter deux fois plus qu'on ne parle, c'est connu.

Mais, **qu'est-ce qu'écouter ?**

Être ouvert à l'autre, entendre tout ce qui est dit, accueillir tout ce qui est exprimé.

Écouter, ce n'est ni dénier, ni approuver, mais *recevoir* et *pouvoir redire* : la reformulation permet d'affiner la compréhension. Là encore, comprendre n'est pas *accepter* ni *savoir*, mais plutôt *reconnaître*, *saisir*, *ressentir*, *capter*.

Et, **comment écouter « au mieux » ?**

Laisser de côté les jugements personnels sur les personnes, les idées, les valeurs...

Être disponible, être attentif/ve, être présent-e. Sans a priori sur ce qui est bien ou mal.

Ne pas réagir : commencer par se taire, bien sûr, puis veiller aussi à ne pas réagir mentalement.

Prêter attention aux signes non-verbaux (silences, mimiques, gestes et mouvements du corps) : ceux de l'autre qui complètent ce qu'il/elle a à dire, et aussi les siens, qui pourraient signifier l'approbation ou l'opposition, la peur, le doute, l'intérêt ou l'ennui, la lassitude physique, etc.

Recueillir toutes les idées, tous les signes, sans faire de tri ? ni apporter de corrections. Être là.

**6 catégories d'attitudes écoutantes** (Elias Porter, *Théorie des relations conscientes*, 1970)

> Points de repères, polarités souvent mélangés avec plus ou moins d'intensités, comme toute grille de lecture non pas à prendre à la lettre. Il semble qu'en cas de conflit, les premières attitudes favorisent souvent l'accroissement des tensions, et les dernières, leur apaisement.

Attitude	Caractérisation	-	+
<b>Décision,</b> conseil.	Suggérer des solutions, donner des orientations : <i>Il n'y a qu'à... il faudrait... vous pourriez...</i>	Risque de passer à côté du vrai besoin, d'aller sur solutions inadaptées, de bloquer ou déresponsabilise et limite l'autonomie.	Peut parfois sécuriser face à une décision difficile à prendre.
<b>Evaluation,</b> jugement	(Dés-)approbation liée à une éthique ou une morale. Évaluation dualiste (+/-, bien/mal, etc.)	Risque de culpabiliser, bloquer, séparer, susciter l'incompréhension ou l'agressivité...	Peut dans certains cas clarifier ou sécuriser.
<b>Soutien,</b> support.	Rassurer, apporter réconfort, consolation, encouragement : <i>« On est avec toi... ce n'est pas ta faute... Tu vas t'en sortir ! »</i>	Risque de limiter les possibilités d'exploration du problème, voire de passer à côté. Déresponsabilise.	Déramatise la situation, peut parfois soulager, encourager, stimuler...
<b>Interpréta-</b> <b>tion,</b> diagnostic, analyse.	Donner un sens aux paroles ou aux faits, expliquer d'après un cadre externe : <i>« Ça signifie au fond... Ce que ça vient te dire c'est peut-être... »</i>	Risque de distorsion, de déductions abusives. Risque de nuire à la confiance dans la relation (si refus d'interprétation), voire de bloquer.	Peut parfois éclairer, inciter à la réflexion, ouvrir des pistes de compréhension / transformation.
<b>Question-</b> <b>nement,</b> enquête.	Interrogation, recherche d'informations supplémentaires : <i>Est-ce que... ? Et comment tu... ?</i>	Orienté l'entretien. Peut être ressenti comme une manipulation vers des zones douloureuses : risque de bloquer, de susciter l'agressivité.	Montre l'intérêt. Permet de compléter l'information, d'ouvrir un dialogue, des pistes de compréhension / transformation.
<b>Compréhen-</b> <b>sion,</b> empathie, reflet.	Écouter avec attention portée aux sentiments exprimés et ressentis, en vérifiant la compréhension : reformulation, présence.	Peut-être ressenti comme artificiel voire violent (« appropriation ») si pas l'habitude de ce type d'écoute.	Favorise souvent la confiance, la libre expression, l'approfondissement et l'autonomie du sujet sur ses pistes de changement.



## **Les besoins fondamentaux de l'être humain:**

### **Les besoins superficiels (suscités par nos pensées)**

appréciation	faire le meilleur usage de son temps
cohérence	honnêteté
compréhension	justice
conscience	partage
efficacité	reconnaissance
estime de soi	respect
...	

### **Les besoins sociaux**

acceptation	proximité
appartenance	soutien
chaleur humaine	tendresse
délicatesse	...

### **Les besoins organiques**

accueil	intégrité
autonomie	ordre
confiance	sécurité
empathie	sens
...	

### **Les besoins spirituels**

beauté	inspiration
célébration	jeu
création	paix
épanouissement	présence
harmonie	...

### **Les besoins physiologiques**

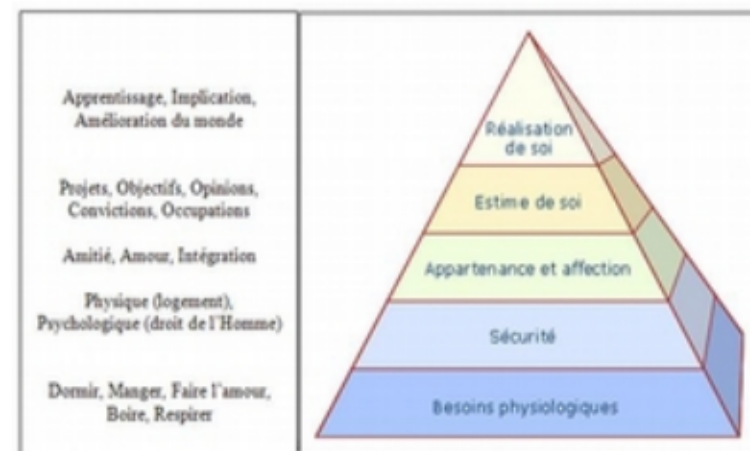
abri	expression sexuelle
alimentation	lumière
contact physique	mouvement
détente	repos
espace vital	respiration
évacuation	stimulations sensorielle
...	

## Les besoins fondamentaux de l'être humain

Quelles que soient les stratégies que nous adoptons, nos intentions profondes sont toujours de satisfaire nos véritables besoins. Consciemment ou non, ce sont ces énergies vitales qui sous-tendent toutes les actions que nous mettons en œuvre, parfois maladroitement. Il existe diverses façons de décrire les besoins humains. On se réfère souvent à la pyramide d'Abraham Maslow ci-contre (et parfois à Rosette Poletti qui en a précisé le contenu en détail, ou encore à Virginia Henderson) ...

Plus ouvertes les listes de besoins non-hiérarchisés de Jean-Philippe Faure (voir au dos) et plus organique et synthétique « l'approche de l'alignement » de Pierre Quettier. Dans cette théorie, nos 7 besoins fondamentaux apparaissent dans les 7 premières années de la vie (comprise dès avant la conception), parallèlement au développement de nos possibilités physiques et de nos prises de conscience... et on les revisite ensuite toute notre vie, avec des dominances par périodes de 6 ans. Le fait de ne pas satisfaire pleinement un besoin n'empêche pas le suivant de s'exprimer aussi. Ces sept besoins sont :

- > la **STABILITÉ** : sécurité et besoins physiques, notre lien fondamental à la terre et à l'existence, à travers les fonctions vitales et l'intelligence naturelle ;
- > les **REPÈRES** : besoin qui s'éveille avec les sens, découvrant le monde alentour, et qui équilibre des *possibles* et des *limites* (95 / 5% si possible, et non pas l'inverse !)
- > la **LIBERTÉ** : besoin qui s'éveille avec la marche, l'autonomie du mouvement (et qu'on revisite ainsi à l'adolescence)
- > l' **AMOUR** : on en a besoin dès la naissance, mais surtout (dimension réciproque : donner *et* recevoir) en découvrant la relation interpersonnelle : le moi, le langage, etc.
- > la **COHÉRENCE** : trouver sa place, une place juste et qui nous convienne, dans les contextes où l'on grandit (famille, communauté...)
- > le **SENS** : construire une perspective de vie, en conscience de sa finitude (prise de conscience de la mort), par rapport à une perception du monde en général.
- > la **Réalisation** : ce dernier (spiritualité, à l'accomplissement métaphysique...) s'épanouit avec l'alignement des 6 autres, ne développe pas forcément d'expression sinon.



Âge d'apparition (Période de consolidation)	Liens, déclencheurs, découvertes...	Besoin fondamental	N°	Chakra correspondant	Lié à...	Bloqué par...
(...)	Infini, au-delà, etc...	Réalisation	7	Couronne	Conscience, présence, illumination	Attachements terrestres
4>5 (30>35)	Temps, mort, processus, esprit, concepts...	Sens	6	3ème oeil	Sagesse, intuition	Illusions (séparation)
3>4 (24>29)	Complexité, influences, réalité, systémisme...	Cohérence	5	Gorge	Vérité, connaissance, communication, expression	Mensonge
2>3 (18>23)	Différenciation, existence de l'autre, réciprocité...	Amour	4	Coeur	Relation, équilibre, carrefour de l'incarnation	Tristesse (deuil inaccompli)
1>2 (12>17)	Mouvement, autonomie, conscience de soi, décision, responsabilité...	Liberté	3	Plexus solaire	Volonté, affirmation, transformation, identité	Honte
0>1 (6>11 ...)	Ouverture des sens, perception de l'espace, formes, émotions...	Repères	2	Sacré	Plaisir, créativité, imaginaire, sexe	Culpabilité
-1>0 (-1>5 & 35-40)	Conception et gestation, corps, existence physique...	Stabilité	1	Racine	Survie, ancrage	Peur

Les âges sont indicatifs. Cette grille de lecture peut s'appliquer aussi au-delà de l'individu, à l'humanité en général : nous sommes à la fin d'une ère prométhéenne d'exploration de la liberté et du pouvoir entamée avec la sédentarisation, et au début d'un cycle plus social et systémique : la fameuse ère du verseau (cf approches évolutionnistes)

<i>abri</i>	<i>compassion</i>	<i>élan</i>	<i>inspiration</i>	<i>proximité</i>	<i>soins</i>
<i>acceptation</i>	<i>compétence</i>	<i>empathie</i>	<i>intégration</i>	<i>pureté</i>	<i>solidarité</i>
<i>accomplissement</i>	<i>complicité</i>	<i>énergie</i>	<i>intégrité</i>	<i>réalisation</i>	<i>solitude</i>
<i>accueil</i>	<i>compréhension</i>	<i>engagement</i>	<i>intensité</i>	<i>recevoir</i>	<i>sollicitude</i>
<i>accueillir la différence</i>	<i>concertation</i>	<i>engendrer</i>	<i>interaction</i>	<i>réciprocité</i>	<i>sommeil</i>
<i>action</i>	<i>concision</i>	<i>enthousiasme</i>	<i>interdépendance</i>	<i>réconfort</i>	<i>souplesse</i>
<i>adaptabilité</i>	<i>confiance</i>	<i>entraînement</i>	<i>intimité</i>	<i>reconnaissance</i>	<i>soutien</i>
<i>adéquation</i>	<i>confidentialité</i>	<i>épanouissement</i>	<i>jeu</i>	<i>récréation</i>	<i>spiritualité</i>
<i>affection</i>	<i>confort</i>	<i>équilibre</i>	<i>justice</i>	<i>recul</i>	<i>spontanéité</i>
<i>aide</i>	<i>congruence</i>	<i>équité</i>	<i>lâcher prise</i>	<i>relation</i>	<i>stabilité</i>
<i>air</i>	<i>connaissance</i>	<i>espace</i>	<i>légèreté</i>	<i>relaxation</i>	<i>stimulations sensorielles</i>
<i>alimentation</i>	<i>connexion</i>	<i>estime de soi</i>	<i>libération</i>	<i>rencontre</i>	<i>spiritualité</i>
<i>amitié</i>	<i>conscience</i>	<i>être en bonne santé</i>	<i>liberté</i>	<i>rendre grâce</i>	<i>structure</i>
<i>amour</i>	<i>considération</i>	<i>être en lien avec la terre</i>	<i>libre-arbitre</i>	<i>repères</i>	<i>sympathie</i>
<i>amusement</i>	<i>consolation</i>	<i>être entendu</i>	<i>lien</i>	<i>réponse</i>	<i>tact</i>
<i>ancrage</i>	<i>contact</i>	<i>évacuation</i>	<i>limites</i>	<i>repos</i>	<i>temps</i>
<i>appartenance</i>	<i>contact physique</i>	<i>évolution</i>	<i>loisirs</i>	<i>reproduction</i>	<i>temps d'intégration</i>
<i>appréciation</i>	<i>continuité</i>	<i>exercer son propre pouvoir</i>	<i>loyauté</i>	<i>respect</i>	<i>tendresse</i>
<i>apprendre</i>	<i>contribution à la vie</i>	<i>exercice</i>	<i>lumière</i>	<i>respecter son rythme</i>	<i>tolérance</i>
<i>apprendre à se connaître</i>	<i>convivialité</i>	<i>expérimenter</i>	<i>me déterminer</i>	<i>respiration</i>	<i>toucher/être touché</i>
<i>apprentissage</i>	<i>coopération</i>	<i>exploration</i>	<i>méditer</i>	<i>ressourcement</i>	<i>tranquillité</i>
<i>assurance</i>	<i>création/créativité</i>	<i>expression</i>	<i>motivation</i>	<i>retour</i>	<i>transcendance</i>
<i>attention</i>	<i>croissance</i>	<i>expression corporelle</i>	<i>mouvement</i>	<i>rêver</i>	<i>transparence</i>
<i>authenticité</i>	<i>décharger son stress</i>	<i>expression sexuelle</i>	<i>nature</i>	<i>rigueur</i>	<i>unité</i>
<i>autonomie</i>	<i>découverte</i>	<i>facilité</i>	<i>naturel</i>	<i>rire</i>	<i>vérité</i>
<i>aventure</i>	<i>dé foulement</i>	<i>faire le meilleur usage de son temps</i>	<i>nourriture</i>	<i>rituels</i>	
<i>beauté</i>	<i>délicatesse</i>	<i>faire un deuil</i>	<i>nouveauté</i>	<i>rythme</i>	
<i>bien-être</i>	<i>dépassement de soi</i>	<i>fantaisie</i>	<i>ordre</i>	<i>s'abandonner</i>	
<i>bienveillance</i>	<i>dépouillement</i>	<i>fêter</i>	<i>ouverture</i>	<i>s'affirmer</i>	
<i>boire</i>	<i>détachement</i>	<i>fiabilité</i>	<i>paix</i>	<i>s'amuser</i>	
<i>bouger</i>	<i>détente</i>	<i>fidélité</i>	<i>participation</i>	<i>s'enraciner</i>	
<i>but</i>	<i>développement</i>	<i>finalité</i>	<i>partage</i>	<i>sacré</i>	
<i>calme</i>	<i>discernement</i>	<i>fraîcheur</i>	<i>participer</i>	<i>se poser</i>	
<i>célébration</i>	<i>discrétion</i>	<i>fraternité</i>	<i>plénitude</i>	<i>sécurité</i>	
<i>chaleur</i>	<i>disponibilité</i>	<i>gôter</i>	<i>précision</i>	<i>sécurité affective</i>	
<i>chaleur humaine</i>	<i>distraktion</i>	<i>harmonie</i>	<i>prendre sa place</i>	<i>sens</i>	
<i>changement</i>	<i>divertissement</i>	<i>honnêteté</i>	<i>prendre soin de soi</i>	<i>sensibilité</i>	
<i>choisir</i>	<i>donner</i>	<i>humour</i>	<i>prendre ses responsabilités</i>	<i>se réchauffer</i>	
<i>clarté</i>	<i>dormir</i>	<i>hygiène</i>	<i>présence</i>	<i>sérénité</i>	
<i>cohérence</i>	<i>douceur</i>	<i>imaginer</i>	<i>préserver son énergie</i>	<i>sexualité</i>	
<i>communication</i>	<i>échanges</i>	<i>indépendance</i>	<i>profondeur</i>	<i>silence</i>	
<i>communion</i>	<i>écoute</i>	<i>information</i>	<i>protection</i>	<i>simplicité</i>	
<i>compagnie</i>	<i>efficacité</i>		<i>protéger la vie</i>	<i>sincérité</i>	

## 240 Besoins

Source : 'La voie de l'écoute' J. Faure