

## Socioculture Annexe2.1

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



Sur l'écoute

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 *reconnaitre*, *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, voir de passer à côté. Déresponsabilise.	Déramatise la situation, peut parfois soulager, encourager, stimuler...
<b>Interpréta- 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- nement,</b> enquête.	Interrogation, recherche d'informations supplémentaires : <i>Est-ce que... ? Et comment tu... ?</i>	Oriente 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- sion,</b> empathie, reflet.	Ecouter 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
...	

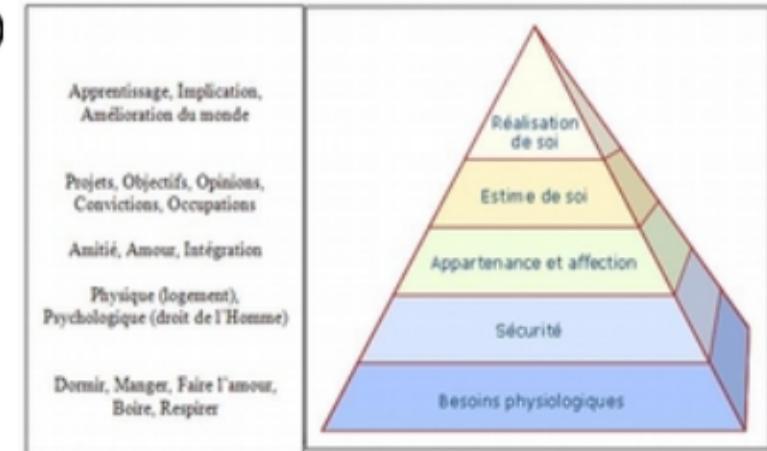
## Socioculture Annexe2.2

### Les besoins fondamentaux de l'être humain

Quelles que soient les stratégies que nous adoptions, 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-hierarchisés 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 fondamentalal	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 incompli)
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)

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

## 240 Besoins

Source : "La voie de l'écoute" JP Faure