



# Pyramide des besoins de MASLOW



Un chercheur appelé Maslow a expliqué que les êtres humains ont différents besoins pour vivre et être heureux.

Il les a mis dans une pyramide (du bas en haut):

- Besoins physiologiques : se nourrir, boire, dormir, respirer, se protéger du froid/du chaud.
- Besoins de sécurité : stabilité, logement, emploi, santé, protection contre les dangers (par exemple avoir une maison, être soigné, être en sécurité)
- Besoins sociaux (appartenance) : relations affectives, amitié, amour, intégration dans un groupe (par exemple avoir des amis, être aimé, vivre en famille)
- Besoins d'estime : reconnaissance, valorisation, confiance en soi, statut social ((par exemple être félicité, réussir à l'école)
- Besoins d'accomplissement (réalisation de soi) : créativité, autonomie, recherche de sens (par exemple créer, se dépasser, réaliser ses rêves)

👉 L'idée est que si les besoins d'en bas ne sont pas satisfaits (manger, dormir, être en sécurité), il est plus difficile de penser à ceux d'en haut (réussir, créer, s'épanouir).

