

La pyramide des besoins de Maslow

La pyramide des besoins de Maslow repose sur la théorie d'Abraham Maslow, selon laquelle les besoins humains peuvent être représentés en cinq niveaux hiérarchiques. Ces niveaux, de la base vers le sommet, sont : les besoins physiologiques, le besoin de sécurité, le besoin d'appartenance, le besoin d'estime et le besoin d'accomplissement personnel. Selon Maslow, les individus cherchent à satisfaire ces besoins de manière séquentielle, en commençant par les besoins les plus fondamentaux à la base de la pyramide. Cet outil peut être utile pour explorer où l'on se situe dans la hiérarchie des besoins et identifier les domaines qui nécessitent une attention particulière.



ACCOMPLISSEMENT DE SOI (ou auto-actualisation)

Réalisation personnelle, développement du potentiel, créativité, poursuite d'objectifs personnels, croissance personnelle

ESTIME

Estime de soi, reconnaissance, respect des autres, accomplissement personnel, confiance

APPARTENANCE ET AMOUR

Relations sociales, affection, amour, amitié, sentiment d'appartenance à un groupe ou à une communauté

SÉCURITÉ

Sécurité physique, sécurité financière, protection contre les dangers et les menaces, stabilité et ordre

BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Nourriture, eau, sommeil, air, repos, santé