

## Notion de besoin

« Chose considérée comme nécessaire à l'existence » (Dictionnaire Larousse), que cette nécessité intérieure et naturelle soit consciente ou inconsciente. Les besoins s'expriment sous la forme d'un manque ou d'un excès et sont à l'origine d'émotions agréables ou désagréables selon qu'ils sont assouvis ou non.

Si, au risque de se renforcer lorsqu'on n'y prête garde, nos besoins demandent à être satisfaits, plusieurs manières d'y répondre s'offrent généralement à nous. Si les besoins semblent évoluer avec le temps, ils n'en continuent pas moins à exister au-delà des changements qui jalonnent nos vies. Les besoins physiologiques une fois assouvis laissent l'attention se porter sur d'autres besoins peut-être moins vitaux mais tout aussi importants en termes de santé physique et mentale.

## Notion de croyance

Une croyance est une affirmation personnelle à laquelle nous attribuons une grande part de vérité. C'est une perception de soi, de notre environnement, des autres et du monde en général. Elle n'est pas toujours consciente et se construit progressivement et durablement au cours de nos expériences de vie, de notre éducation, de nos interactions avec la société, de notre perception du monde. Nos croyances sont donc subjectives, personnelles à chacun et peuvent évoluer tout au long de notre vie. Une croyance peut être positive et nous pousser à évoluer, nous motiver mais elle peut aussi être limitante et nous empêcher d'avancer ou de prendre des décisions.

## Notion de valeur

Une valeur est une manière d'être ou d'agir qu'une personne ou un groupe de personnes reconnaissent comme importante et qui rend désirables ou estimables les personnes qui la possèdent.

Le concept de « valeur » désigne ce qui est important pour nous, en toutes circonstances et dans tous les aspects de notre vie : vie d'étudiant, vie affective, vie sociale, ... Elles renvoient à un idéal de vie, à ce qu'est fondamentalement une vie réussie pour nous personnellement :

- être riche ? (**argent**)
- construire une **famille** ?
- apporter de l'**aide aux autres** ?
- contribuer à la **justice** dans le monde ?
- vivre une vie d'**aventure** ?
- vivre une vie de **plaisirs** ?
- adopter un mode de vie écolo ? (**écologie**)
- rester proche de ses amis (**amitié**)
- être quelqu'un de reconnu (**reconnaissance sociale**)
- s'investir à fond dans son travail (**la réalisation professionnelle**)
- ...

### Sources bibliographiques :

- FCPFF édition (2017), *L'expression des besoins. Jeu de cartes.*
- Formation ReBOND (2023). *Comprendre mes valeurs et mes contre-valeurs [notes de cours en ligne].*
- Leyrit, H. (2013). *L'inventaire des valeurs de Schwartz: Un outil pédagogique pour l'orientation. Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur*, 323. <https://www.innovation-pedagogique.fr/article251.html>.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). *Refining the theory of basic individual values. Journal of Personality and Social Psychology. Traduction libre et adaptation de Psychomédia.*

La valeur constitue une obsession, elle se réalise sans effort, c'est notre mode de fonctionnement. Elle est beaucoup plus puissante et déterminante que nos qualités et nos dons qui s'expriment de temps en temps, dans certains contextes et qui ne constituent pas des automatismes. Les valeurs sont des idéaux qui vont guider nos actions et nos décisions dans la vie de tous les jours, le plus souvent de manière inconsciente. C'est ce qui nous donne de l'énergie, de la motivation dans nos actions au quotidien.

Avoir conscience de nos valeurs nous aide à mieux comprendre pourquoi nous agissons de telle ou telle manière et la réponse ne flatte pas toujours notre ego ! Est-il toujours facile d'avouer que par souci de sécurité financière ou de prestige j'opte pour telle décision ? Or, nous nous sentons heureux quand nos valeurs sont respectées. Par contre, le non-respect de **nos valeurs** entraîne le plus souvent un sentiment d'insatisfaction, de frustration, un malaise, voire mal-être... (tristesse ou colère par exemple) qui s'exprimera de manière différente en fonction des individus.

Les valeurs changent au cours de la vie (tous les 6 à 10 ans) ; elles changent de place dans notre échelle après qu'on ait fait le tour de certaines expériences (ex. la famille, le travail). Certaines valeurs du passé peuvent ne plus avoir d'influence, de sens aujourd'hui ; d'autres sont peut-être en train d'apparaître ou de prendre plus de place.

Le chercheur en psychologie sociale, Shalom H. Schwartz, et ses collègues ont identifié, en menant des études dans quelques 70 pays présentant un large éventail de cultures, dix catégories de valeurs fondamentales (ou motivations) qui seraient universelles et permettraient de classer virtuellement toutes les valeurs spécifiques. Celles-ci peuvent être représentées sous forme de boussole et sont décrites dans le tableau ci-après.



Sources bibliographiques :

- FCPFF édition (2017), *L'expression des besoins. Jeu de cartes.*
- Formation ReBOND (2023). *Comprendre mes valeurs et mes contre-valeurs [notes de cours en ligne].*
- Leyrit, H. (2013). *L'inventaire des valeurs de Schwartz: Un outil pédagogique pour l'orientation. Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur*, 323. <https://www.innovation-pedagogique.fr/article251.html>.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). *Refining the theory of basic individual values. Journal of Personality and Social Psychology. Traduction libre et adaptation de Psychomédia.*

Valeurs fondamentales	Contenus	Exemples de valeurs de base
<b>Autonomie</b>	Indépendance de pensée et d'action, faire ses propres choix	Créativité, liberté, choisir ses propres buts, curiosité, indépendance
<b>Stimulation</b>	Besoin vital de variété et de stimulation	Vie excitante, vie variée et audacieuse
<b>Hédonisme</b>	Besoin de plaisir ou de gratification sensuelle personnelle	Plaisir, profiter de la vie, se faire plaisir
<b>Réussite</b>	Réussite personnelle et compétences en accord avec les normes sociales	Ambition, orientation vers le succès, compétence et influence
<b>Pouvoir</b>	Statut social prestigieux, contrôle des personnes et des ressources	Autorité, richesse, pouvoir social
<b>Sécurité</b>	Sûreté, harmonie et stabilité de la société, des relations entre groupes et entre individus	Ordre social, sécurité familiale, sécurité nationale, réciprocité des services rendus, propriété
<b>Conformité</b>	Modère les actions, les préférences, les goûts et les impulsions qui contrarient ou blessent les autres ou qui transgressent les attentes ou les normes sociales	Obéissance, politesse, autodiscipline, honorant ses parents et les anciens
<b>Tradition</b>	Respect, engagement et acceptation des coutumes, des pratiques et des idées préconisées par la culture ou la religion auxquelles on se rattache	Respect de la tradition, humble, religieux
<b>Bienveillance</b>	Préservation et amélioration du bien-être des personnes dans les interactions quotidiennes	Bienveillant, loyal, indulgent, honnêteté, responsabilité
<b>Universalisme</b>	Compréhension et protection du bien-être de tout le monde et de la nature	Égalité, un monde en paix, unité avec la nature, sagesse, un monde de beauté, justice sociale, large esprit et protection de l'environnement

Sources bibliographiques :

- FCPFF édition (2017), *L'expression des besoins. Jeu de cartes.*
- Formation ReBOND (2023). *Comprendre mes valeurs et mes contre-valeurs [notes de cours en ligne].*
- Leyrit, H. (2013). *L'inventaire des valeurs de Schwartz: Un outil pédagogique pour l'orientation. Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur*, 323. <https://www.innovation-pedagogique.fr/article251.html>.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). *Refining the theory of basic individual values. Journal of Personality and Social Psychology. Traduction libre et adaptation de Psychomédia.*