

Maintenant, échangez vos cahiers, tout en cachant la partie concernant votre conjoint. Prenez connaissance des besoins de l'autre et notez séparément ce que vous pensez pouvoir faire pour y répondre. Puis dévoilez la partie cachée et découvrez si vous êtes réceptif et sensible aux besoins de votre fiancé(e).

Voilà quelques années, un psychologue du nom d'Abraham Maslow suggérait que tout individu avait des besoins fondamentaux dans sa vie. Il classa ces besoins par ordre d'importance.

En premier lieu, une personne cherche à satisfaire ses besoins physiologiques, qui sont des besoins vitaux tels la nourriture, l'eau, l'oxygène, le repos, etc.

Deuxièmement, elle a besoin de sécurité, c'est-à-dire d'un environnement protégé de tout danger.

Troisièmement, après avoir satisfait les deux premiers besoins, une personne a besoin d'amour et d'appartenance. Cela comprend également les relations d'affection avec autrui.

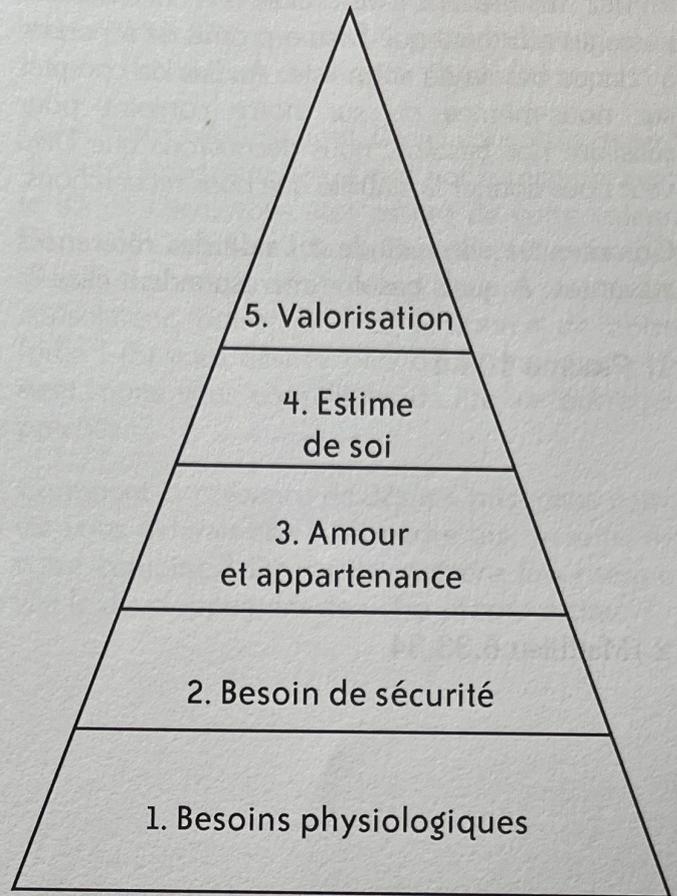
Quatrièmement, l'être humain cherche à combler ses besoins d'estime et de considération, de reconnaissance de sa valeur en tant que personne.

Finalement, l'être humain a besoin de s'épanouir, d'avoir la possibilité de se développer dans son intégralité, afin d'être une personne créative et comblée.

Les besoins selon Maslow

La plupart des maris et des femmes réussiront à satisfaire les besoins physiologiques et les besoins de sécurité de l'autre. Un mari, par exemple, n'aura aucune difficulté à procurer à sa femme suffisamment d'air, d'eau, de nourriture et de repos. Il s'occupera également de la voiture, assurera la sécurité dans la maison en entretenant l'électricité, la ventilation, les serrures et toutes ces choses.

Mais quand il s'agit du besoin d'amour, du sentiment d'appartenance, d'estime et de valorisation, la plupart des couples ont plus de difficulté à y parvenir.



En tenant compte du schéma, complétez ces phrases (il est question ici des domaines 3, 4 et 5) :

- 1) J'essayerai, durant notre mariage, de répondre aux besoins d'amour, d'estime de soi et de valorisation de mon(ma) fiancé(e) en ...
- 2) Mon(ma) fiancée(e) peut satisfaire mes propres besoins d'amour, d'estime et de valorisation en ...