

MES BESOINS, MON AUTONOMIE



Sortir du pitote
automatique pour
connecter à mon âme.

avec *Karoline Roy*

MES BESOINS

Par définition, un besoin est impérieux. Il ne s'agit pas d'un caprice ou d'une simple préférence, mais d'une sorte de nécessité qui découle de ce que nous sommes. C'est vrai pour tous les êtres vivants, mais ces besoins prennent des formes différentes selon les espèces.

RÉALISATION DE SOI

Besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie.

RECONNAISSANCE/ESTIME

Besoins de considération, de réputation, de reconnaissance. Ma valeur, respect et confiance en soi.

APPARTENANCE

Besoins d'amour et de relation des personnes. Social, relationnel ou statutaire.

SÉCURITÉ

Besoin de se sentir protégé physiquement et moralement.

PHYSIOLOGIQUE

Besoins de survie liés à la nature humaine comme respirer, se nourrir, dormir, se loger...

VITAL OU OPTIONNEL?

SI NOUS IGNORONS NOS BESOINS

c'est toujours au détriment de notre vitalité.

Pour les besoins physiques, le lien avec la survie est évident. Plus précisément, c'est le lien avec la survie physique qui est indiscutable.

Dans le cas de nos autres besoins, c'est de la vitalité psychique qu'il s'agit.

Tout besoin trop peu comblé nous amène à devenir moins vivant dans son secteur particulier de notre vie.

La première caractéristique essentielle d'un besoin est son caractère vital. S'il n'est pas satisfait, la dimension correspondante de la personne s'affaiblit peu à peu jusqu'à devenir apparemment inexistante ou sans vie.

LES BESOINS SONT PERMANENT OU VARIABLE?

Le besoin d'amour du nourrisson et celui de l'homme de quarante ans ne sont évidemment pas identiques. Pour diverses raisons, ils prennent des formes bien différentes.

Le bébé est tout à fait dépendant des adultes de son entourage pour obtenir l'amour dont il a besoin. Il peut tout au plus signaler son manque par des cris ou des pleurs, montrer sa satisfaction par son calme, un sourire ou en s'endormant. Son influence sur son destin est relativement minime, mais il connaît d'emblée ses besoins parce qu'il **éprouve directement le bien-être ou malaise qui indique combien ils sont satisfaits.**

L'adulte peut plus facilement dissimuler et ignorer ses besoins. Il est capable d'agir efficacement pour les combler mais il peut aussi choisir de les faire disparaître de son comportement (**les cacher aux autres**), **de sa conscience (les cacher à lui-même)** ou même de tenter de les surmonter en se privant volontairement des satisfactions correspondantes.

À cause de ses opinions sur lui-même, sur la maturité et sur les valeurs qui doivent guider sa vie, il en vient souvent à décider d'ignorer certains besoins qu'il juge infantiles ou peu valables.

Dans la mesure où le besoin est comblé, il perd de l'importance et laisse l'attention se tourner vers un autre besoin moins satisfait.

BESOIN APPRIS ET BESOIN ACQUIS

DIFFÉRENCE ENTRE HABITUDE ET BESOIN

On peut parler dans tous ces cas de “besoins synthétiques ou faux besoins” créés par la répétition d'une action qui, au départ, n'était absolument pas nécessaire. Donc une habitude

Personne ne commence à fumer parce qu'il éprouve un manque de nicotine ; c'est un douteux privilège qui est réservé à ceux qui ont déjà pris l'habitude de fumer.

Personne ne commence le “jogging” ou la fréquentation des concerts pour répondre à un besoin irréprensible. Au départ, ces activités sont au moins inconfortables, sinon passablement pénibles.

Le “habitude” est le résultat d'une répétition et d'une “éducation” de soi-même.

Même s'il est synthétique, le “besoin” peut être, en apparence, aussi impérieux qu'un besoin ordinaire.

Cependant, le fait de comprendre qu'il s'agit d'un manque artificiel répondant à un faux besoin nous permet d'adopter une attitude plus appropriée.

Plutôt que de considérer qu'il s'agit d'un besoin réel auquel il faut absolument répondre, nous pouvons envisager la possibilité de modifier cette habitude si elle nous semble néfaste ou impossible à satisfaire.

Le fait qu'il y ait des conséquences physiques et provoque des réactions de sevrage ne doit pas nous faire oublier qu'il s'agit d'une habitude et non d'un besoin.

Le “besoin synthétique” est donc avant tout une habitude et une préférence.

Les façons de trouver les véritables satisfactions qui y correspondent sont très nombreuses et n'ont pas toutes les mêmes conséquences indésirables ni les mêmes exigences concrètes.

Ces “besoins” correspondent plus à des moyens qu'à des besoins.

BESOIN APPRIS ET BESOIN ACQUIS

Nos besoins sont toujours liés à notre survie, au moins dans une des dimensions de notre vie. Faut-il en conclure que tous nos besoins sont innés ou pouvons-nous envisager l'existence de besoins acquis en cours de route, de besoins qui seraient le résultat d'un apprentissage?

Nous avons déjà vu que les besoins prennent des formes différentes au cours de notre vie. Le même besoin se manifeste autrement et, surtout, les façons d'y répondre évoluent avec notre expérience et notre maturation.

À bien y penser, ces exigences sont une affaire de goût et d'habitude plus que des dimensions d'un besoin réel. Nous prenons l'habitude de manger certains plats (des aliments associés à une préparation particulière) disponibles dans notre environnement. Nous en venons à en préférer certains et à en refuser d'autres. Nous en venons également à considérer comme particulièrement délicieux certains mets que nous apprécions sans les consommer aussi régulièrement.

La conclusion est claire : les goûts et les habitudes sont nécessairement acquis même lorsqu'ils en viennent à interférer avec la satisfaction de nos besoins réels (tous les enfants prennent un jour ou l'autre certains aliments en aversion, le plus souvent choisis parmi ceux que leurs parents estiment nécessaires à la santé).

Si nous cherchons parmi les besoins plus "évolués", nous pouvons trouver des besoins acquis à travers l'éducation ou grâce à des expériences satisfaisantes.

Pensons notamment aux besoins d'activités physiques comme l'éprouve l'adepte de la course à pied ou aux besoins d'ordre esthétique ou intellectuel des mélomanes. Lorsque ces personnes n'ont pas la possibilité de s'adonner à leur activité habituelle, elles éprouvent cette privation comme un manque réel.

D'autres phénomènes ressemblent un peu à des manques de ce genre. Pensons au fumeur, à l'alcoolique ou au toxicomane. La privation entraîne chez eux aussi une carence réelle qui n'est pas que subjective. Le manque physique est mesurable et ne peut être ignoré impunément car il en découle des déséquilibres physiologiques importants.

BESOIN OU MOYEN? (DÉSIRE)

Tout le monde comprend aisément la distinction entre le besoin et le moyen de le satisfaire. Il s'agit d'une évidence... Tant qu'on ne tente même pas de l'appliquer concrètement. Voici quelques exemples parmi les milliers qu'on rencontre régulièrement.

Qu'est-ce qui distingue le besoin du moyen?

En quoi cette distinction est-elle importante?

Le moyen étant une façon efficace de répondre au besoin, pourquoi se soucier de la différence entre les deux?

Lorsque notre besoin est satisfait, il n'est pas utile de nous en soucier et nous n'y pensons pas. Nous consacrons alors notre énergie à satisfaire un autre besoin qui n'est pas comblé. Le mécanisme d'émergence nous amène naturellement dans cette direction.

C'est lorsque le besoin n'est pas comblé que la distinction devient importante.

Si nous distinguons alors notre besoin du moyen que nous proposons, nous pourrions constater qu'il existe un grand nombre d'autres façons de répondre à notre besoin. Nous aurons alors la possibilité de choisir un moyen efficace au lieu de nous entêter à demander inutilement quelque chose que nous n'obtiendrons probablement pas.

Le **besoin est contraignant** (nous n'avons pas vraiment le choix d'y renoncer) alors que le **moyen est optionnel** (nous pouvons toujours choisir ou inventer la façon la plus efficace de répondre à notre besoin). Nous sommes libres par rapport aux moyens que nous choisissons et nous avons toujours la possibilité de changer de moyen lorsque celui auquel nous pensions n'est pas efficace ou disponible.

Une autre distinction est tout aussi importante : **le moyen correspond généralement à une action qui**, la plupart du temps, **implique une autre personne** (ou exige sa collaboration). Parfois même, le moyen correspond à une action particulière qui doit être accomplie par l'autre. Cette action qui devrait être celle de l'autre nous apparaît comme "une bonne affaire". Si l'autre accepte, nous obtiendrons la satisfaction sans avoir eu besoin de nous mobiliser au-delà de l'expression de notre besoin.

Mais, en réalité, il s'agit d'un marché de dupes. Si l'autre accepte nous ne profiterons pas complètement de notre satisfaction mais nous perdrons toute raison de nous montrer insatisfaits.

S'il refuse, nous serons plongés dans l'impuissance et il ne nous restera pas d'autre issue que de nous plaindre de cette personne tout en restant insatisfait.

La distinction entre le besoin et le moyen est donc le plus court chemin pour récupérer notre pouvoir réel sur notre satisfaction tout en assumant une de nos responsabilités fondamentales en tant qu'être vivant: agir pour répondre à nos besoins. Qu'on présente notre moyen comme une demande ou une exigence ne change rien à ce fait : le moyen devient alors ce qui nous limite au lieu de demeurer une des multiples façons de répondre efficacement à notre besoin.

EST-CE QUE J'AI COMBLÉ MON BESOIN?

critères pourraient s'énoncer ainsi:

- une réponse adéquate à un besoin réel augmente toujours notre vitalité
- une réponse inadéquate à un besoin réel n'augmente pas notre vitalité
- une réponse adéquate à un faux besoin n'augmente pas notre vitalité
- une réponse excessive à un besoin entraîne une réaction de répulsion.

Nous faisons preuve d'une plus grande vitalité dans un domaine de notre vie lorsque:

- Nous sommes actifs dans ce domaine.
- Nous avons de l'énergie et de l'enthousiasme pour agir.
- Nous changeons nos façons d'agir dans ce domaine.
- Notre changement va dans le sens de l'épanouissement.

Autrement dit, ce qui contribue à notre vitalité, c'est ce qui nous pousse à nous impliquer activement et énergiquement d'une façon où nous changeons continuellement pour mieux tenir compte de notre situation intérieure et de notre environnement.

À l'inverse, ce qui nous pousse à la passivité, nous amène à manquer d'énergie, nous incite à appliquer toujours la même solution ou à inhiber notre créativité ne favorise pas notre vitalité.

TROIS MOYENS DIFFÉRENTS?

C'est moins simple qu'on pourrait le croire et il ne faut pas tricher.
Je parle bien de trois façons vraiment différentes.

En parler à Pierre, à Marie et à Claude, c'est un moyen et non trois.

Je parle de réponses efficaces. Refaire la même demande qui ne donne habituellement rien de bon n'est pas une façon efficace de répondre au besoin.

Si vous êtes capable d'inventer trois façons vraiment différentes, c'est le signe que vous ne confondez pas le moyen avec le besoin.

Non seulement cela confirme qu'il s'agit probablement d'un besoin, mais en plus cela vous fournit des outils dont vous pourrez vous servir lorsque viendra le temps de combler votre besoin.

ASSUMER L'EXISTENCE DU BESOIN

Curieusement, c'est à ce niveau qu'on trouve la cause de la plupart des insatisfactions chroniques concernant des besoins psychiques importants. C'est très souvent parce que la personne ne veut pas reconnaître son besoin, parce qu'elle le conteste ou le dissimule, qu'elle en vient à souffrir d'une carence psychique sérieuse.

Une nuance s'impose : les affirmations ci-dessus s'appliquent essentiellement aux adultes. Dans le cas des enfants, surtout plus jeunes, la dépendance physique et psychique réelle vient compliquer le tableau. Même si le jeune enfant est parfaitement conscient de son besoin d'être aimé et y consent sans réserve, ses parents peuvent se servir de leur pouvoir pour lui interdire toute satisfaction de ce besoin et mettre en danger son équilibre psychique. Mais même lorsque la carence initiale est imposée par des parents abusant de leur pouvoir sur l'enfant, elle ne peut persister à l'âge adulte qu'avec la collaboration de celui-ci. Qu'elle le sache clairement ou non, la personne reste en manque parce qu'elle refuse d'assumer son besoin qu'elle considère maintenant comme dangereux.

Assumer l'existence de son besoin, c'est d'abord reconnaître qu'il existe réellement. Il s'agit de le considérer comme un fait réel et non comme une illusion. C'est aussi le traiter comme une réalité légitime et non comme une aberration.

Assumer l'existence de son besoin, c'est aussi le laisser vivre. Les manifestations de nos besoins changent continuellement en fonction des influences extérieures auxquelles nous sommes exposés ainsi que des actions que nous posons pour y répondre ou pour nous priver. Laisser vivre un besoin, c'est le laisser changer d'intensité et constater ses variations sans en contester la pertinence.

Pour assumer l'existence d'un besoin, nous devons aussi le laisser voir. Chaque fois que nous choisissons de cacher notre besoin aux personnes qui nous entourent, nous le renions et nous rendons la satisfaction plus improbable. En fin de compte, nous ne dissimulons nos besoins que lorsque nous les refusons nous-mêmes parce que nous les mésestimons. Nous les cachons parce qu'ils nous semblent excessifs, inappropriés, inavouables ou illégitimes. Au total, le fait d'assumer l'existence de nos besoins est étroitement relié à notre droit d'exister comme êtres vivants. Michelle Larivey a élaboré ce point dans « Le défi des relations » et dans « Transfert et droit de vivre ».

ASSUMER LA RECHERCHE DE SATISFACTION

En plus d'endosser l'existence du besoin, il faut assumer la recherche de satisfaction, c'est-à-dire prendre sur soi la responsabilité de parvenir à répondre adéquatement au besoin.

Tout comme la précédente, cette dimension est une attitude plus qu'une action.

C'est une autre façon de consentir au besoin, mais cette fois sous l'angle de la satisfaction.

Plus concrètement, ceci signifie que nous sommes à l'origine de la démarche conduisant à la satisfaction.

C'est à partir de notre initiative que les événements satisfaisants auront lieu.

Plutôt que d'attendre l'action, la proposition ou l'initiative de quelqu'un d'autre, nous prenons la situation en main et nous posons les gestes nécessaires pour nous procurer ce que nous voulons. Le besoin devient donc un désir et un choix que nous portons nous-mêmes.

Non seulement nous prenons les initiatives nécessaires à notre satisfaction, mais en plus nous reconnaissons d'emblée que les autres personnes impliquées dans notre quête sont parfaitement libres d'accepter ou de refuser de nous répondre. Nous estimons, au fond, que les seules réponses valables sont celles qui nous sont données librement, par un élan intérieur et non en vertu d'un devoir ou d'une obligation quelconque.

Cette façon d'aborder la recherche de satisfaction est à peu près exactement à l'inverse de la méthode très populaire qui conduit la plupart du temps à l'échec. Au lieu d'attendre l'initiative de l'autre et de compter sur sa générosité, sa dépendance ou sa pitié, on agit soi-même en espérant que l'autre nous répondra parce qu'il le désire vraiment pour des motifs égoïstes.

Bien sûr la réponse des autres personnes impliquées n'est pas toujours celle que nous aurions voulue. Mais dans ce cas, nous tenons compte de la situation et des informations nouvelles que cette expérience nous a permis de découvrir pour inventer une autre solution plus efficace. Dans cette perspective, les autres sont des occasions de satisfaction, des moyens à notre disposition et non pas des êtres tout-puissants indispensables à notre bien-être et à notre bonheur. Nous regagnons ainsi la liberté de voir à notre satisfaction au lieu de nous retrouver à la merci du bon vouloir de l'autre.

ASSUMER LA RECHERCHE DE SATISFACTION

En assumant l'existence de notre besoin ainsi que la recherche de satisfaction, nous adoptons les attitudes nécessaires pour y répondre efficacement.

Il ne reste alors qu'à passer à l'action pour lui donner la place qui lui revient.

Lorsqu'elle s'appuie sur ces attitudes, l'action est relativement facile car elle échappe à la plupart des pièges susceptibles d'en saboter les résultats.

Il s'agit de s'exprimer directement, avec les personnes concernées, en étant porteur de son besoin réel, sans chercher à contraindre l'autre et sans accepter de compromis.

En exprimant directement, nous laissons voir ouvertement notre besoin réel. Nous le traitons comme une réalité légitime qui mérite d'être respectée et que nous n'envisageons pas de renier, quelles que soient les réactions des autres. Notre besoin est alors un fait indéniable que nous présentons comme tel.

C'est en nous adressant directement aux personnes concernées que nous exprimons notre besoin.

Il n'est pas question de nous contenter d'en parler à un tiers ou d'en faire une confidence à garder secrète.

Lorsque nous assumons vraiment notre besoin, il devient important de le respecter au moment où nous sommes en contact direct avec les personnes auxquelles il s'adresse ou avec celles devant lesquelles nous avons déjà accepté de le renier.

Dans cette action expressive, nous cherchons avant tout à être vrais.

Nous tenons à exprimer exactement ce besoin, avec ses diverses dimensions et son importance exacte. Il ne s'agit absolument pas d'un marchandage où nous tenterions de contraindre ou de manipuler notre interlocuteur pour l'amener à nous donner les réponses que nous souhaitons. Nous ne voulons bénéficier d'aucune faveur et nous ne sommes prêts à aucune concession par rapport à notre besoin.

Notre interlocuteur est alors un des moyens de satisfaction possibles.

Il n'est pas indispensable qu'il contribue à combler notre besoin. Il est déjà bien important en nous fournissant l'occasion de nous assumer pleinement dans cette dimension de nous-mêmes. S'il ne contribue pas à notre satisfaction, nous sommes capables de trouver une autre façon ou un autre interlocuteur pour combler le besoin maintenant devenu pleinement légitime.

MES BESOINS

PHYSIOLOGIQUE

Ils sont des besoins de survie liés à la nature humaine comme respirer, se nourrir, dormir, se loger... À priori, ces besoins sont satisfaits pour la majorité d'entre nous, toutefois nous ne portons pas sur ces besoins la même appréciation. Cette différence d'appréciation peut engendrer une situation qui sera jugée non satisfaisante pour la personne et à son tour le besoin à satisfaire fera naître une motivation pour la personne.

Aujourd'hui, les besoins physiologiques recouvrent des besoins liés aux points suivants :

- Le logement - lieu, surface, agencement, environnement, sécurité du logement...
- La nourriture -le mode de restauration.
- La sécurité et la sûreté des aliments, les risques de pénurie...
- Les vêtements.
- Les vacances.
- Le mode de vie dans son ensemble - équilibre général du mode de vie...
-

SÉCURITÉ

Ils proviennent de l'aspiration de chacun d'entre nous à être protégé physiquement et moralement. Ce sont des besoins complexes dans la mesure où ils recouvrent une part objective - notre sécurité et celle de notre famille - et une part subjective liée à nos craintes, nos peurs et nos anticipations qu'elles soient rationnelles ou non.

Les besoins de sécurité évoluent avec les époques et l'environnement systémique de la société. Aujourd'hui, les besoins de sécurité sont principalement liés aux thèmes suivants :

- La sécurité de l'emploi.
- La sécurité des revenus et des ressources.
- La sécurité physique -violence, délinquance, agressions ...
- La sécurité morale et psychologique.
- La sécurité et la stabilité familiale.
- La santé...

MES BESOINS

APPARTENANCE

Le besoin d'appartenance correspond aux besoins d'amour et de relation des personnes.

Ce sont les besoins d'appartenance à un groupe qu'il soit social, relationnel ou statutaire. Le premier groupe d'appartenance d'une personne est la famille.

- besoin d'aimer et d'être aimé (affection)
- avoir des relation intimes avec un conjoint (former un couple)
- avoir des amis
- faire partie intégrante d'un groupe cohésif
- se sentir accepté
- ne pas se sentir seul ou rejeté

Les besoins sociaux sont les besoins d'intégration à un groupe. Chaque personne peut appartenir à plusieurs groupes identifiés.

RECONNAISSANCE ET ESTIME

Les besoins de reconnaissance, de se sentir vue et reconnue par l'autre. Être estimé et considéré.

La mesure de l'estime peut aussi être liée aux gratifications accordées à la personne.

C'est aussi le besoin de respect de soi-même et de confiance en soi.

- être respecté, de se respecter soi-même et de respecter les autres.
- s'occuper pour être reconnu,
- avoir une activité valorisante qu'elle soit dans le domaine du travail, ou dans celui des loisirs.
- besoin de se réaliser, de se valoriser (à ses propres yeux ainsi qu'aux yeux des autres) à travers une occupation.
- besoin de faire des projets, d'avoir des objectifs, des opinions, des convictions, de pouvoir exprimer ses idées.

MES BESOINS

D'ACCOMPLISSEMENT

Le besoin d'auto-accomplissement est le besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie.

Ce besoin peut prendre des formes différentes selon les individus.

Pour certains, ce sera le besoin d'étudier, d'en apprendre toujours plus, de développer ses compétences et ses connaissances personnelles.

Pour d'autres, ce sera le besoin de créer, d'inventer, de faire.

Pour d'autres encore, ce sera la création d'une vie intérieure.

C'est aussi le sentiment qu'à une personne de faire quelque chose de sa vie et de donner un sens à son passage sur terre.

Le besoin de se connecter à plus grand.

NOTES

NOTES