

Vrais besoins ou besoins factices ?

J'ai abordé la notion de « besoins » dans le billet [précédent](#) et je vais vous présenter ma compréhension actuelle de ce mot dont la signification est peut-être parfois galvaudée ou pervertie aujourd'hui.

Pour vous aidez à mieux comprendre et vivre mon propos, j'ai choisi de présenter ma signification de ce mot en revisitant le processus qui m'a amené à cette compréhension.

Je suis donc parti de quelques constats et observations :

- La société occidentale actuelle stimule et fait évoluer considérablement la notion de besoins (par ex. l'iPhone),
- je me suis souvent épuisé à vouloir remplir tous les besoins perçus (et que je croyais nécessaires),
- les objectifs que je me suis très souvent posés (et je suis une personne très active) ont souvent été définis en fonction de critères et références externes sans forcément vérifier s'ils étaient en lien avec mon être intérieur.

Ainsi les « besoins » suivants m'ont plus ou moins fortement accompagnés ces dernières années : besoin d'être le meilleur, de bâtir une belle maison, de faire un grand voyage, d'être « bien » habillé, de posséder le dernier smartphone ou une voiture de marque, de m'entraîner 4 fois par semaine, de boire des cafés, de fumer, de faire la fête, de sexe, d'écouter de la musique, d'écrire, de partager, de voir mes enfants, d'être impeccable dans mon job, de faire « tout juste », d'aller en montagne,

Avec du recul, le désir de remplir bon nombre de ces besoins que je percevais comme indispensables, m'a souvent mis dans des états de stress ou de tensions qui ont fini par m'interpeller et qui m'ont finalement interrogé sur la pertinence et la véracité de ces besoins !

Ces explorations et investigations m'ont fait découvrir une nouvelle piste d'expérimentation, trouvée dans la CNV¹, qui me permet aujourd'hui de m'atteler à vivre mon « quotidien des besoins » avec une conscience nouvelle.

Cette expérimentation a consisté à considérer les **trois caractéristiques** que doit posséder le besoin telles que définies dans cette technique de communication :

- Le besoin se décrit **en termes positifs**
- Le besoin **n'implique pas une autre personne**
- Le besoin **n'implique pas une action concrète.**

¹ Communication Non Violente, de Marshall Rosenberg. Résumé d'un livre de référence (« Les mots sont des fenêtres ou des murs ») disponible [ici](#).

Si la première partie était assez rapidement applicable et compréhensible, je me suis alors rendu compte que dans les mots que j'utilisais pour décrire mes besoins, je ne remplissais pas souvent les 2^{ème} et 3^{ème} caractéristiques. J'ai même eu de la résistance pour intégrer ces deux dernières propriétés...

Je me suis donc appliqué (et amusé ☺), dans la mesure où j'avais conscience des besoins que je voulais nourrir, à ressentir et découvrir quels étaient les « vrais besoins » qui se cachaient derrière mes besoins perçus (voire affirmés haut et fort ☺). Et là, j'ai découvert avec stupéfaction que, parmi les besoins énoncés ci-dessus, bien peu m'indiquaient le vrai besoin caché derrière des actions que j'entreprenais. Ainsi par exemple, si je reprends la liste des besoins évoqués plus haut, j'obtiens mes « vrais » besoins suivants (qui peuvent être très différents des vôtres pour une même situation):

- Le besoin d'être le meilleur cachait un besoin profond de sentir ma propre valeur,
- besoin de bâtir une belle maison → besoin de créativité, de construction, de solidité, etc.,
- besoin de faire un grand voyage → besoin de découverte et d'aventures,
- besoin d'être « bien » habillé → besoin d'être « reconnu » et/ou de plaire,
- besoin de posséder le dernier smartphone ou une voiture de marque → besoin d'appartenance,
- besoin de m'entraîner 4 fois par semaine → besoin de mouvement, de calme, de solitude, de jeu, de plaisir,
- besoin de fumer → besoin d'air (!!!si si !!!! ☹),
- besoin de faire la fête → besoin de rire, de partager, de me détendre,
- besoin de sexe → besoin d'échange de douceur, de contact, de tendresse, d'abandon de soi, etc.,
- besoin d'écouter de la musique → besoin d'harmonie, de me laisser toucher, de rythme, etc.,
- besoin d'écrire → besoin de clarté intérieure (pensées et ressentis), besoin de laisser passer des émotions, besoin de partager mes richesses,
- besoin de voir mes enfants → besoin de me sentir utile, de co-crée, d'être reconnu, de découvrir la Vie en action au travers d'autres, etc.,
- besoin d'être impeccable dans mon job, de faire « tout juste » → besoin d'accomplissement de moi, de confiance en moi, d'estime de moi, d'identité, d'authenticité, de réalisation de mon potentiel et aussi de reconnaissance,
- besoin d'aller en montagne → besoin de me reconnecter à mon essence, de côtoyer la beauté, d'être émerveillé, de m'aligner à ma Source,
-

Ces prises de conscience m'ont permis de pouvoir satisfaire différemment mes vrais besoins après les avoir reconnus. Et également parfois de me rendre compte qu'ils n'étaient pas des « vrais » besoins mais que mon mental me leurrait en me faisant croire que je devais absolument remplir ces besoins factices....

Quelles ouvertures me procure cette découverte lorsque je parviens à la vivre en conscience ! Je peux expérimenter des pistes nouvelles, moins figées, d'autres activités totalement nouvelles ou d'autres manières de réaliser consciemment des activités courantes pour nourrir ainsi mes vrais besoins, ceux qui me sont chers et nécessaires !

Et, corollaire, cette nouvelle manière de m'interroger sur mes vrais besoins autorise une multitude de changements à pénétrer dans ma réalité quotidienne (et donc dans ma Vie) : je deviens beaucoup plus calme, plus compréhensif face à gens et à leurs propres besoins, moins exigeants envers mes proches, etc. Je deviens également plus courageux dans mes interactions avec mes proches car je peux maintenant leur adresser des demandes précises, sans attendre qu'ils puissent nourrir mes besoins mais en les sollicitant pour savoir s'ils peuvent m'aider à les nourrir.

Enfin j'arrive de plus en plus souvent à être clair sur la **différence entre désir/préférence et besoin**. Ce qui ne m'empêche en rien d'avoir la chance de souvent pouvoir réaliser des désirs qui me sont chers et d'effectuer des choix en fonction de mes préférences ; mais en étant clair avec moi, sur le fait qu'alors je ne nourris pas forcément mes besoins essentiels mais que j'ai le privilège de pouvoir réaliser des choses qui me plaisent. Par contre si ces choses me sont enlevées, elles ne pénalisent en rien l'assouvissement de mes besoins essentiels qui pourront alors se matérialiser sur d'autres espaces d'expérimentation (ainsi par exemple je peux préférer remplir mon besoin de clarté en montagne par une belle journée d'automne mais si je ne peux pas me rendre en montagne, mon besoin de clarté peut tout-à-fait être rempli en lisant un texte inspirant et/ou en méditant).

Cette nuance entre désir et besoin est subtile (et peut même paraître insignifiante). J'ai expérimenté que le choix du bon mot m'a offert, dans ce cas-là, des résultats significatifs sur mon propre développement et sur mes relations avec les autres !

Est-ce que cela vous inspire ? Cette nouvelle perception m'ayant permis de faire un bond en avant dans mon évolution, je vous invite à explorer cette piste avec le secret espoir que ce voyage puisse ouvrir en vous quelques nouvelles portes 😊.

Jean-Pierre, le 28 septembre 2014

P.S : Si vous désirez jouer à ce jeu, de nombreuses listes fournissent les principaux besoins humains (en lien avec l'évolution de la société qui a permis l'émergence de besoins vitaux nouveaux). Et le fait d'avoir des mots déjà listés facilite peut-être une forme de clarté sur vos besoins. Vous en trouvez une à l'adresse suivante : <http://www.cnvc.org/node/16556>