

Découvrir ses vrais besoins et éloigner les besoins factices ?

« Les vrais besoins n'ont jamais d'excès. »
Jean-Jacques Rousseau

Eprouvez-vous parfois des ressentis désagréables (frustration, jalousie, colère, etc.) parce que vous avez l'impression que certains de vos besoins ne sont pas assouvis ? Cédez-vous régulièrement à l'éparpillement en passant d'un désir à l'autre sans avoir le sentiment d'être réellement nourri ? Etes-vous une personne qui se perd facilement dans le « faire » ou qui peine à sortir de ses habitudes quotidiennes bien ancrées et rarement revisitées ? Effectuez-vous souvent à des achats compulsifs en justifiant la nécessité de ces acquisitions ?

Peut-être alors que s'interroger plus finement sur vos besoins essentiels, ici et maintenant, et développer la conscience de ce qui se joue en vous dans ces situations, pourrait être aidant pour votre bien-être ?

L'objectif de ce texte est d'apporter quelques pistes de réflexion sur ce concept de « **besoin** » ; je vous y partage ma compréhension actuelle de ce mot, mot dont la signification semble parfois galvaudée ou pervertie aujourd'hui. Je tente également de clarifier la différence entre la notion de désir/préférence et celle de besoin. Finalement, je vous propose un exercice pratique pour vous « challenger » sur vos « vrais besoins », dans le but d'augmenter votre conscience et votre clarté intérieure lorsqu'un « besoin » surgit.

Pour commencer et vous aider à mieux appréhender et vivre cette petite expérience, je vous partage le processus qui m'a amené à cette compréhension.

Tout a débuté par les observations et constats suivants:

- la société de consommation actuelle stimule et fait évoluer considérablement la notion de besoins (*Pensez à toutes les sollicitations quotidiennes vous invitant à consommer, auxquelles vous êtes confronté-e ; qui vous donne l'impression d'être libre de consommer tout en utilisant des techniques psychologiques éprouvées pour vous faire consommer...*) ; même en étant très attentif, je me « fais encore avoir »...
- je me suis souvent épuisé à vouloir remplir tous les besoins perçus (*que je croyais nécessaires*),
- les objectifs que je me suis très souvent posés (*et je suis une personne très active*) ont régulièrement été définis en fonction de critères et de références **externes** sans forcément vérifier s'ils étaient en lien avec mes valeurs profondes.

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 sportivement 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, l'énergie investie pour satisfaire beaucoup de ces besoins, que je croyais 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.

La communication non-violente décrit les **trois caractéristiques** d'un besoin :

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

En tentant d'intégrer ces caractéristiques dans mon quotidien, je me suis rendu compte que la première caractéristique était assez rapidement applicable et compréhensible, mais que, dans les descriptions que j'utilisais pour décrire mes besoins, je remplissais rarement la 2^{ème} et la 3^{ème} caractéristique. Je me suis même surpris à vivre passablement de résistance pour intégrer ces deux dernières propriétés...

Dans la mesure où j'avais conscience des besoins que je voulais nourrir, je me suis donc appliqué (et amusé) à ressentir et découvrir quels étaient les « **vrais besoins** » qui se cachaient derrière ceux qui semblaient m'habiter. J'ai alors découvert, avec stupéfaction, que bien peu m'indiquaient la vraie motivation cachée derrière des actions que j'entreprenais et que je croyais indispensables.

Pour illustrer concrètement cela, 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 !!**,

¹ Communication Non Violente, de Marshall Rosenberg : « Les mots sont des fenêtres ou des murs »

- 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-créer, 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 mon être intérieur.**

Ces prises de conscience m'ont permis de satisfaire différemment mes vrais besoins, après les avoir reconnus. Elles m'ont également parfois permis de me rendre compte qu'ils n'étaient pas des « vrais » besoins et que mon mental me leurrerait 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 pleine conscience ! Je peux expérimenter des pistes nouvelles et 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 !

De plus, 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 nourrissent mes besoins, mais en les sollicitant pour savoir s'ils peuvent m'aider à les nourrir.

Finalement, 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 ; 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 ou d'acquérir, par exemple, un bel objet.

Par contre, si je suis privé de ces choses, cela n'affectera en rien l'assouvissement de mes besoins essentiels qui pourront alors se matérialiser au travers d'autres expériences ; ainsi, par exemple, si je suis blessé et que je ne peux remplir mon besoin de clarté en allant en

montagne, je peux aisément le nourrir par la lecture d'un texte inspirant, en méditant ou en visitant une exposition de photos.

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 !

Et vous ? Vous retrouvez-vous dans certaines situations évoquées dans ce texte ? Etes-vous pleinement conscient-e de vos « vrais » besoins ?

Je vous propose de pratiquer l'expérimentation suivante pour affiner la conscience et la clarté au sujet de vos besoins essentiels.

Durant au moins une semaine, consignez dans un journal tous les besoins qui apparaissent dans votre conscience. Dans la mesure du possible, associez-y les ressentis qui vous habitent alors (cela peut être aidant ou utile pour la partie suivante).

Reprenez ensuite votre liste puis faites passer chaque besoin au travers du filtre des « vrais besoins » que je propose dans ce texte ; de manière telle qu'ils respectent les 3 caractéristiques décrites en page 1.

Choisissez ensuite de vivre l'un ou l'autre « vrai besoin » durant les prochains mois. Et concentrez-vous sur ce que ça vous amène comme « graines de liberté » dans vos choix ; sur la créativité que vous exercez pour répondre à vos vrais besoins ; sur la clarté de vos ressentis associés, etc.

Enfin, partagez vos expériences liées à cet exercice à vos proches. J'ai souvent observé que le partage avec une personne de confiance facilite souvent la clarté dans nos actions et ressentis.

Bonne expérimentation !

Jean-Pierre Rey, www.un-autre-regard.ch, Mars 2019