

## Les besoins

Les besoins sont des **énergies fondamentales**, communes à tous les êtres vivants. Leur satisfaction produit un bien-être essentiel, tandis que s'ils restent insatisfaits, il s'ensuit un mal-être, pouvant conduire jusqu'à la mort – qu'il s'agisse de besoins physiologiques, comme *la respiration, le toucher*, ou lié à l'intégrité, tel que *l'estime de soi, la recherche de sens*.

Ces forces ont pour caractéristique de ne pas être liées à un lieu, une personne, ou un moment donné. Notre besoin ne saurait être que *notre femme* nous aime, que *nos enfants* obtiennent des notes supérieures à X à l'école ou que *notre patron* nous fasse des compliments. Ces actions représentent des *stratégies*, vraisemblablement bien plaisantes, pour satisfaire NOS besoins de tendresse, de reconnaissance, d'appréciation et de sécurité. Séparer le plan du besoin de celui des stratégies nous permet de mettre l'accent sur nos élans fondamentaux et de ne pas nous enfermer dans la croyance que seule telle personne, tel travail peut contribuer à notre bien être.

Cette conscience est le socle de l'autonomie, elle nous permet de reprendre le pouvoir dans notre vie , notre bonheur ne dépend alors plus des événements extérieurs.

### **La reconnaissance des besoins est un point clé en CNV :**

Le plus souvent, il suffit de nous relier au besoin qui nous habite pour nous sentir apaisé ; de nous dire, par exemple, dans notre for intérieur :

*- Je me suis menée vraiment à la dure depuis quelques jours, j'aspire à me donner plus de douceur.*

Dans bien des cas il n'est pas nécessaire de passer à l'action pour satisfaire notre besoin. Il suffit, le plus souvent, de le reconnaître pour apaiser la tension énergétique qu'il génère en nous et nous ouvrir aux autres besoins présents.

Nos postulats sont les suivants :

**A chaque instant, quel que soit le mobile qui nous anime, nous ne pouvons rien faire d'autre qu'essayer de satisfaire un besoin.**

Comment gérer les multiples besoins qui se manifestent en nous à tout moment ? Que faire, par exemple, lorsqu'une part de nous aspire à trouver un travail plus créatif et qu'une autre demande à être rassurée sur sa sécurité financière ?

Soyons d'abord assez lucides pour reconnaître qu'à chaque instant, plusieurs besoins sont activés en nous. Quand nous décidons de satisfaire l'un d'eux en priorité, cela ne peut se faire qu'au détriment d'un autre. Si nous essayons ensuite de satisfaire celui qui a été mis en attente, un nouveau besoin se trouve frustré, et ainsi de suite. Nous sommes donc tout le temps à la recherche d'un équilibre, d'une harmonie globale.

Pour chaque être humain, à tout moment, au moins deux besoins particuliers sont activés : l'un satisfait, l'autre insatisfait.