

## « NOS PEURS SONT LES NIDS DE NOS DESIRS » (Jacques SALOME)

d'après Hervé OTT, dans la revue «Non Violence Actualité, mars-avril 2010)

Chercher, derrière nos peurs, les besoins cachés à satisfaire...

Besoins frustrés = PEURS fondamentales	BESOINS fondamentaux à satisfaire
<p><b>Je me sens ou j'ai peur d'être abandonné</b>  <b>J'ai peur de faire de la peine</b>                      Provoqué par la solitude, la distance, la séparation, le deuil, l'injustice...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>J'ai besoin d'être aimé</b>                      Satisfait quand je suis accueilli par l'autre sans condition par le contact, depuis l'allaitement jusqu'à la sexualité par les soins, les cadeaux, l'hospitalité...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Je me sens ou j'ai peur d'être jugé, dévalorisé, rejeté</b>                      Quand je ne suis pas pris en compte quand je suis dévalorisé, dénigré quand on raconte sur moi des choses fausses quand je suis exclu, trahi...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>J'ai besoin d'être reconnu</b>                      Satisfait par l'écoute, le regard quand mes actes et mes compétences sont appréciées, quand mon statut et ma place sont reconnus, quand je reçois mon salaire ou des honneurs...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Je me sens ou j'ai peur d'être agressif ou agressé</b>                      quand j'entends des jugements de valeurs, de personnes, face à la violence morale, à l'agression verbale et physique</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>J'ai besoin d'être rassuré, protégé</b>                      Satisfait par la confiance dans tout ce qui a trait au territoire, au corps, aux biens, à l'âme                      Confiance dans le présent et dans l'avenir</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Je me sens ou j'ai peur d'être perdu, de perdre mes repères</b>                      Provoquée par la dissimulation, le mensonge, l'hypocrisie, la manipulation</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>J'ai besoin de me repérer : je sais où je suis et où je vais</b>                      Satisfait par des directives                      Acceptation des limites, connaissance de repères clairs, Adhésion aux règles, lois, valeurs, au sens...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Je me sens ou j'ai peur d'être sous contrôle, sous pression</b>                      Provoqué par l'autoritarisme, la perte de liberté, quand je me sens surveillé ou surprotégé</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>J'ai besoin d'être autonome</b>                      Satisfait quand j'ai la liberté de penser, d'agir, quand j'exerce des responsabilités, quand j'ai de l'autorité...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Je me sens ou j'ai peur d'être aliéné</b>                      Provoqué par le dogmatisme, la rigidité, l'enfermement, l'absurdité...                      Quand les situations se répètent toujours...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>J'ai besoin de m'épanouir, je suis créateur</b>                      Satisfait quand je peux créer, innover, quand je peux dépasser les contraintes, quand je peux m'exprimer artistiquement, spirituellement...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p><b>Ces PEURS (et ces émotions) sont légitimes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elles se renforcent face aux jugements, dévalorisations, conseils et rationalisations...</li> <li>- elles se dissolvent dans l'accueil bienveillant, l'écoute empathique, la mise en mots, l'expression non-verbale</li> </ul>	<p><b>Ces BESOINS FONDAMENTAUX ne sont pas négociables :</b> ils sont nécessaires à notre équilibre et à notre bien-être</p> <p><b>Les manières de satisfaire ces besoins sont négociables :</b> il faut parler pour DEMANDER, pour NEGOCIER.</p>
<p>Dans les situations évoquées, <b>quelles peurs, quelles émotions</b> m'ont envahi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- puis-je les nommer et les accepter ?</li> <li>- avec qui puis-je en parler pour qu'elles se dissolvent ?</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Dans les situations évoquées, <b>quelles demandes</b> pourrais-je formuler à l'autre pour que mon besoin soit satisfait ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>