

« 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>Je me sens ou j'ai peur d'être abandonné J'ai peur de faire de la peine Provoqué par la solitude, la distance, la séparation, le deuil, l'injustice...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>J'ai besoin d'être aimé 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>Je me sens ou j'ai peur d'être jugé, dévalorisé, rejeté 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>J'ai besoin d'être reconnu 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>Je me sens ou j'ai peur d'être agressif ou agressé 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>J'ai besoin d'être rassuré, protégé 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>Je me sens ou j'ai peur d'être perdu, de perdre mes repères Provoquée par la dissimulation, le mensonge, l'hypocrisie, la manipulation</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>J'ai besoin de me repérer : je sais où je suis et où je vais Satisfait par des directives Acceptation des limites, connaissance de repères clairs, Adhésion aux règles, lois, valeurs, au sens...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Je me sens ou j'ai peur d'être sous contrôle, sous pression Provoqué par l'autoritarisme, la perte de liberté, quand je me sens surveillé ou surprotégé</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>J'ai besoin d'être autonome 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>Je me sens ou j'ai peur d'être aliéné Provoqué par le dogmatisme, la rigidité, l'enfermement, l'absurdité... Quand les situations se répètent toujours...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>J'ai besoin de m'épanouir, je suis créateur 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>Ces PEURS (et ces émotions) sont légitimes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - elles se renforcent face aux jugements, dévalorisations, conseils et rationalisations... - elles se dissolvent dans l'accueil bienveillant, l'écoute empathique, la mise en mots, l'expression non-verbale 	<p>Ces BESOINS FONDAMENTAUX ne sont pas négociables : ils sont nécessaires à notre équilibre et à notre bien-être</p> <p>Les manières de satisfaire ces besoins sont négociables : il faut parler pour DEMANDER, pour NEGOCIER.</p>
<p>Dans les situations évoquées, quelles peurs, quelles émotions m'ont envahi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - puis-je les nommer et les accepter ? - avec qui puis-je en parler pour qu'elles se dissolvent ? <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Dans les situations évoquées, quelles demandes pourrais-je formuler à l'autre pour que mon besoin soit satisfait ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>