

Les besoins

Ne sentez-vous pas parfois en vous comme une sorte de tiraillement? Une envie d'aller à droite et une obligation de suivre le chemin préétabli qui part à gauche. Vous êtes alors content(e) d'avoir suivi le raisonnable, ce que les gens, la société attend de vous. Mais en même temps que le devoir accompli, vous vivez avec un petit morceau pas agréable en vous. C'est tout petit mais c'est là. Ce n'est pas si désagréable, mais c'est inconfortable quand même.

Et si cela se reproduit plusieurs fois, l'inconfort augmente et alors vous vous surprenez à perdre patience, à répondre un peu méchamment, à crier même. «Qu'est-ce qui m'arrive?» vous dites-vous.

«Il y a eu beaucoup à faire aujourd'hui, j'ai mal dormi cette nuit, il fait si chaud, ce sont les enfants qui ont été malades ou qui sont pénibles, j'ai un peu trop de travail, il faut que je lève le pied...» sont le genre de réponses que vous vous donnez, sans vraiment chercher plus profondément en vous.



Quels sont mes besoins?

Il y a une autre question plus dérangeante ou en tout cas qui vous investit plus que vous pourriez-vous poser: «aujourd'hui ou ces derniers temps, ai-je bien répondu à mes propres besoins?». Pour savoir répondre à ses besoins, il est nécessaire déjà de les reconnaître. Jamais personne ne nous a appris dans notre société dite civilisée à avoir conscience de nos besoins et à prendre soin.

Il y a une différence à faire entre nos désirs et nos besoins.

Les désirs sont au niveau du «avoir et du faire».

Les besoins sont au niveau de l'«être». Ecouter nos vrais besoins se définit par la capacité de se centrer, de savoir ce qui est bénéfique pour soi, d'écouter ce que dit notre cœur et notre âme. Cela nous remet en contact avec l'«ETRE» qui nous habite.

Il est important de découvrir nos vrais besoins cachés derrière nos désirs. Ainsi ces désirs deviennent des opportunités de développer l'amour de soi plutôt que l'amour des choses extérieures. Les désirs sont alors au service de l'Être.

Exemple: j'ai le désir d'avoir une voiture... ce désir me permet d'être quoi? Le fait d'avoir une voiture me permet d'être libre, autonome: j'ai donc besoin d'être libre et autonome et je prends soin de ce besoin... comme je le sens être le meilleur pour moi.

J'ai découvert un texte, inspiré d'un conte tibétain que j'aimerais vous faire partager:

«Il était une fois un jeune garçon qui découvrit un œuf merveilleux dans le nid d'un aigle. Il s'en empara, redescendit au village et mit l'œuf magnifique à couver dans le poulailler de la ferme de ses parents.

Quand l'œuf vint à éclore, un petit aigle en sortit et grandit parmi les poussins, picorant sa nourriture comme ses compagnons. Un jour, regardant en l'air, il vit un aigle qui planait au-dessus de la ferme.

Il sentit ses ailes frémir et dit à un de ses frères poulet:

-Comme j'aimerais en faire autant!

-Ne sois pas idiot, répondit le poulet, seul un aigle peut voler aussi haut.

Honteux de son désir, le petit aigle retourna gratter la poussière et picorer son grain, le bec au sol. Il ne remit plus jamais en cause la place qu'il croyait avoir reçue sur cette terre.

Imaginez que l'aiglon de cette histoire ait refusé de se laisser définir par les autres et qu'il se soit appuyé sur son envie! Comme l'aigle dans le ciel, il serait devenu ce qu'il est.»



Oser être

Alors quand l'envie vous viendra de partir à droite, demandez-vous ce que cela vous permettrait d'être... et si cela correspond à un besoin profond et bien prenez-en soin et nourrissez-le en posant l'acte ou les actes qui vous combleront, sans vous occuper de ce que les autres diront ou penseront. Car c'est de vous dont il s'agit là, pas des autres.

Je vous souhaite de conscientiser vos besoins, d'en prendre soin et d'ainsi oser prendre votre envol.

Beau voyage!

La vie est sybelle en lien avec son être.

Sybille Luginbühl

www.lavieestsybelle.ch

