

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 16 - Les besoins : ce qui vous guide sans que vous le sachiez

Vous prenez des décisions toute la journée.

Et derrière la plupart d'entre elles, il y a quelque chose que vous ne voyez pas.

Un besoin.

INTRODUCTION

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe.

Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler des besoins.

Qu'est-ce qu'un besoin ?

Un besoin, c'est quelque chose perçu comme nécessaire.

Quelque chose dont vous avez besoin pour vous sentir bien.

Pour fonctionner.

Pour avancer.

Le besoin de sécurité.

De liberté.

De reconnaissance.

De lien aux autres.
D'autonomie, par exemple.

Et ces besoins sont puissants.
Ils orientent vos comportements.
Votre façon de communiquer.
Et même vos décisions.
Ils sont à la base de votre motivation.
De ce qui vous pousse à agir... ou à ne rien faire.

Et juste là, je veux lever une confusion fréquente.
Parce qu'on mélange souvent
deux notions qui se ressemblent.
Le besoin et la valeur.
Les deux comptent énormément.
Mais ils ne fonctionnent pas pareil.
Le besoin appelle une réponse.
Quand il est nourri, la tension retombe.
J'ai besoin de repos,
je me repose,
le besoin s'apaise.
La valeur, elle,
n'appelle pas de réponse.
On ne la comble pas.
On la vit.
On l'exprime par ses actions,
en continu.
Et elle ne s'éteint jamais.

La liberté, par exemple,
peut être une valeur profonde,
quelque chose que vous honorez dans tous les domaines de votre vie.
Mais votre besoin de liberté, lui,
peut être nourri ou non,
selon les moments.
L'un cherche à être satisfait.
L'autre cherche à être honoré.

Et le besoin comme la valeur
Comme d'ailleurs, beaucoup de choses en vous,
Restent la plupart du temps implicites.
Vous ne vous levez pas le matin en vous disant :
"Tiens, aujourd'hui, mon besoin de reconnaissance n'est pas comblé."

Non.
Vous ressentez juste quelque chose.
Une frustration.
Une tension.
Un agacement.
Un mal-être diffus.
Le besoin, lui, reste caché derrière l'émotion.

Ce qui se passe quand un besoin n'est pas nourri

Ce qu'il faut retenir c'est,
qu'un besoin qu'on ignore...
ne disparaît pas.
Ce n'est pas parce qu'on ne le voit pas, ou qu'on refuse de le regarder qu'il n'agit plus.
Au contraire.
Un besoin non nourri travaille en silence.
Il influence vos actions.
Votre humeur.
Votre façon d'être avec les autres.
Il peut vous pousser à des comportements que vous ne comprenez pas.
Une irritation qui monte
sans raison apparente.
Une décision que vous prenez
sans savoir pourquoi.
Une situation qui se répète,
encore et encore.
Souvent, derrière tout ça, il y a un besoin qui cherche à être entendu.
Et un besoin insatisfait, insiste.
Et tant qu'il n'est pas reconnu... il continue de frapper.

D'où viennent nos besoins ?

Contrairement à ce qu'on croit souvent,
les besoins ne viennent pas de l'extérieur.
Dans la plupart des approches psychologiques,
et notamment en Communication Non Violente,
les besoins sont considérés comme internes.
Et universels.
Le besoin de sécurité.
D'autonomie.
D'appartenance.

De reconnaissance.

Tout le monde les porte. Ils sont en nous.

Ce qui vient de l'extérieur, ce n'est pas le besoin.

Ce sont les stratégies qu'on utilise pour le combler.

Et cette distinction est très importante.

Prenons le besoin de liberté par exemple.

Une personne va vouloir voyager autour du monde pour le combler.

Une autre va se mettre à son compte, travailler en indépendant.

Une troisième, enfin, va simplement choisir une vie avec peu de contraintes.

Même besoin.

Trois stratégies complètement différentes.

Et je pense que c'est une idée fondamentale à comprendre.

Parce que la plupart de nos conflits,

avec les autres,

ne portent pas sur les besoins.

Ils portent sur les stratégies.

On veut souvent la même chose, au fond.

On s'oppose juste sur la façon d'y arriver.

Et évidemment, comme toujours,

on entretient une confusion du même ordre avec nous-mêmes.

Inconsciemment.

On se dit *"j'ai besoin de ce poste"*,

alors qu'on a besoin de reconnaissance.

On se dit *"j'ai besoin de cette personne"*,

alors qu'on a besoin de lien.

Le poste, la personne, ce sont des stratégies.

Le besoin, lui, est en dessous.

Plus profond.

Plus stable.

Et on finit par croire que ce sont nos stratégies qui sont importantes,

et on en veut toujours plus.

Si l'on utilise comme stratégie l'argent pour le besoin de sécurité,

alors on voudra toujours plus d'argent.

Alors que peut être notre besoin de sécurité,

Invisible à nos yeux,

Aura été comblé depuis longtemps.

Comment reconnaître ses besoins

Mais alors, comment faire pour les repérer ?

Le plus simple, comme souvent,

c'est de partir de ce que vous ressentez.
Parce que les émotions sont souvent
la porte d'entrée vers les besoins.
Quand vous ressentez une frustration, une colère, une tristesse... posez-vous une question.

*Qu'est-ce qu'il y a derrière ça ?
Quel besoin cherche à se faire entendre ?*

Une frustration au travail cache peut-être un besoin de reconnaissance.
Une irritation à la maison cache peut-être un besoin d'autonomie, ou de calme.
Un vide diffus cache peut-être un besoin de lien, ou de sens.
L'émotion est le signal.
Le besoin est le message.
Et tant que vous n'avez pas entendu le message,
le signal continue de revenir, de plus en plus fort.

Comment nourrir ses besoins

Une fois le besoin identifié,
Il faut encore le nourrir.
Parfois, vous pourrez combler vos besoins tout seul,
la seule raison qui fait que vous ne l'aviez pas encore fait,
c'est que vous ne les aviez pas vus.
Et parfois, vous aurez besoin des autres pour vous aider.

Et c'est ici que j'aimerais vous partagez quelque chose de très important,
que vous pouvez sans doute appliquer dans d'autres domaines de votre vie.

Vos besoins ne sont pas écrits sur votre front.
Les autres ne peuvent pas les deviner.
Si vous avez besoin de reconnaissance, de soutien, de temps pour vous...
il faut souvent le demander.
Clairement.
Exprimer ses besoins,
Sans attendre que l'autre comprenne tout seul.
C'est l'une des choses les plus difficiles pour beaucoup de gens.
Exprimer ses besoins.
Et accepter la réponse de l'autre.

Long silence

Et puis, pour nourrir ses besoins il y a une autre clé, que j'aime beaucoup.

Une fois qu'un besoin est nourri,
demandez-vous comment le mettre...
en arrosage automatique.
C'est-à-dire : comment faire pour que ce besoin soit nourri régulièrement,
sans avoir à y penser à chaque fois ?
Si vous avez besoin de calme,
peut-être qu'un moment fixe dans la semaine,
rien que pour vous,
règle une grande partie du problème.
Si vous avez besoin de lien,
peut-être qu'un rendez-vous régulier avec un proche
fera le travail.
Le but,
ce n'est pas de courir après ses besoins en permanence.
C'est de construire une vie qui les nourrit naturellement.

Mon expérience

J'aimerais vous partager quelque chose de personnel.
Il y a quelque temps,
j'ai traversé une grande transition de vie.
Et j'avais l'impression que la plupart de mes besoins étaient absents.
Le besoin de sécurité.
De liberté.
De confiance.
De reconnaissance.
Je me sentais en manque, en permanence.
Et je rendais l'extérieur responsable.
Mon travail.
Mon manque de temps.
Mon rythme.
Je me focalisais sans arrêt sur ce qui me manquait.

Et puis, pendant ma formation de coach,
j'ai fait un vrai travail sur mes besoins.
Et j'ai découvert quelque chose que je n'avais pas vu venir.
Plusieurs de ces besoins...
étaient en réalité déjà comblés.
Depuis des mois.
La sécurité.
La liberté.
L'autonomie.
Ils étaient là. Sous mes yeux.

Mais mon esprit, lui, n'avait pas suivi.
Il avait gardé d'anciens réflexes, d'anciennes peurs.
Et ces vieux schémas me faisaient croire à un manque...
là où il n'y en avait plus.
Et pourtant, même comblés, ces besoins me faisaient souffrir autant que s'ils ne
l'avaient jamais été
Le jour où j'ai vu ça, quelque chose s'est apaisé en moi.
Et j'ai compris une chose importante.
Nourrir ses besoins,
ça ne dépend pas seulement de l'extérieur.
Ça dépend aussi du regard qu'on porte sur sa propre vie.
Parfois, un besoin est réellement en attente, et il faut agir.
Et parfois...
il est déjà là. Et il suffit juste de poser son regard dessus.

C'est une question que je me pose régulièrement aujourd'hui.
*Est-ce que ce besoin n'est vraiment pas comblé... ou est-ce mon état d'esprit qui me le
fait croire ?*

Le lien avec Observer, Accepter, Décider

Observer vos émotions, et remonter jusqu'aux besoins qu'elles cachent. Repérer ce
qui vous manque vraiment. Et ce qui est peut-être déjà là.

Accepter accepter que vous avez des besoins. Qu'ils sont légitimes. Sans vous juger.
Accepter aussi qu'un besoin demande parfois d'être exprimé, demandé, pour être
nourri.

Décider soit de poser une action concrète pour combler un besoin en attente. Soit de
mettre en place ce qui le nourrira durablement. Et reprendre la responsabilité de ce
qui vous fait du bien.

TRAVAIL SUR SOI

Cette semaine, je vous propose un exercice en plusieurs étapes.

Prenez une feuille.

Commencez par écrire cette phrase :

J'ai des besoins, et il est important que je m'occupe de les satisfaire.

Ensuite,

identifiez deux besoins

qui vous semblent mal comblés en ce moment.

Pour chacun,

posez-vous deux questions.

*Comment se fait-il que ce soit important pour moi ?
Et comment se fait-il que je ne le comble pas ?*

Puis une question un peu surprenante.
En quoi ce besoin non comblé a-t-il pu être positif pour moi ?

Parfois, derrière un besoin qu'on ne nourrit pas, il y a un bénéfice caché.
Une protection.
Quelque chose qu'on préfère éviter.
Prenez le temps là-dessus.

Ensuite, passez à l'action.
Quelles sont les actions concrètes que je peux mettre en place pour nourrir ces besoins ?
Et enfin, la question qui change tout sur le long terme.
*Comment puis-je mettre la satisfaction de ce besoin...
en arrosage automatique ?*
Pour qu'il soit nourri sans que j'aie à y penser à chaque fois ?

Ne cherchez pas les réponses parfaites.
Écrivez. Observez ce qui vient.

CONCLUSION

Vous avez des besoins.
Tout le monde en a.
Ce n'est pas un luxe.
Ce n'est pas un caprice.
C'est ce qui vous permet de vivre,
de créer,
de vous relier aux autres.
Le travail, ce n'est pas de tout obtenir.
C'est d'abord de les voir. De les reconnaître.
De leur donner la place qu'ils méritent.
Parce qu'un besoin ignoré ne disparaît pas.
Il vous guide quand même.
Mais dans l'ombre.
Et le jour où vous commencez à les regarder en face...
vous reprenez la main sur une grande partie de votre vie.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.
C'est ici que tout commence.

OUTRO

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.
Si cet épisode vous a parlé,
n'hésitez pas à vous abonner,
à laisser 5 étoiles,
et à le partager à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.
Vous trouverez dans la description un lien vers la newsletter,
les ressources de l'épisode,
et le site si vous souhaitez découvrir le coaching.
À bientôt sur L'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources
Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription
Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com