

Besoins et désirs

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Je peux imaginer que la Vie qui nous habite est vivifiée et nourrie par les réponses que nous apportons (*ou qui sont apportées*) à nos besoins et qu'elle est énergétisée et dynamisée par les réponses apportées à nos désirs.

Nous sommes donc des êtres aux désirs innombrables et il est difficile de quantifier nos besoins. Les uns et les autres sont présents, parfois à fleur de peau et d'autre fois plus inhibés (*dans le cas des désirs*).

On m'a souvent demandé la différence qu'il y a entre un besoin et un désir.

Le propre d'un besoin, c'est qu'il a besoin d'être satisfait sinon notre intégrité physique ou psychologique est en danger. On pourrait dire que les besoins sont antérieurs aux désirs, qu'ils sont présents dès l'origine de la vie.

Le propre d'un désir, c'est qu'il a "*besoin*" d'être reconnu, entendu, pas toujours satisfait même si le désir d'un désir est d'être comblé !

En sachant qu'il y a des désirs autonomes, dont la satisfaction ne dépend que de moi (*ainsi le désir de lire ou de me mettre au soleil sur ma terrasse*) et des désirs dépendants, dont la satisfaction va dépendre du désir ou de l'accord de l'autre, (*comme le désir de faire l'amour avec ma blonde*) nous voyons combien la recherche d'une réponse à quelques uns de nos désirs risque de nous mettre en dépendance, voire de nous aliéner si la réponse de l'autre tarde ou reste négative.

La direction du désir est aussi à mieux cerner, pour nous faire comprendre qu'il peut y avoir des désirs dynamisants ou porteurs de créativité et des désirs impérialistes ou terroristes. Ainsi, le désir vers l'autre ne doit pas être confondu avec un désir sur l'autre.

« *Je voudrais que tu fasses du piano et surtout que cela te plaise !* »

Il semble que le désir le plus aliénant, pour celui qui l'a et pour celui qui en est l'objet, est le désir du désir de l'autre. En particulier quand nous voulons ou exigeons que l'autre ait un désir qui corresponde au nôtre !

« *Je voudrais que tu aimes ma mère au lieu de la détester comme tu le fais !* »

« *Je souhaiterais que tu puisses apprécier la mer, pour que nous puissions faire de la voile ensemble !* »

« *J'attends de toi que tu aies envie de faire l'amour (de préférence avec moi) quand j'en ai envie !* ».

Il est des désirs dont la destinée serait de ne pas quitter l'imaginaire de celui ou de celle qui les a, des désirs qui auraient besoin de rester à l'état de désir, en ne prenant pas le risque de se confronter à la réalité qui pourrait les abîmer ou les dévaloriser.

Il est par contre des désirs dont la réalisation va non seulement nous combler mais nous ouvrir et ainsi nous dynamiser vers d'autres rêves et désirs !

Pour revenir aux besoins, il convient de ne pas les sous-estimer, même s'ils paraissent moins brillants ou lumineux que les désirs, car de leur satisfaction va dépendre notre équilibre mental et physique. Je pense en particulier aux besoins relationnels qui sont trop souvent méconnus ou maltraités et dont la satisfaction va conditionner la qualité de nos relations aux autres

Il peut arriver qu'il y ait en nous un conflit intra personnel entre un besoin et un désir et que nous sortions du conflit (*dans un premier temps*) en allant vers la réalisation du désir, il faut savoir cependant que nos besoins nous rattrapent toujours.

Il est même possible de différer la réponse à un besoin mais il faudra à un moment donné le satisfaire quand même. J'invite donc en dernier recours, à privilégier le besoin.

Jacques Salomé est l'auteur de

«**Et si nous inventions notre vie**» (Pocket)

«**Lettres à l'intime de soi**» (Albin Michel).

«**Passeur de vies**» (Pocket).