

Besoins et valeurs

Le terme de valeur est souvent utilisé en sophrologie, il est essentiellement présenté en RD4 où nous sommes invités à reconnecter nos valeurs, à les corporaliser et à revenir vers le monde avec un nouveau regard. Le Dr Caycedo avait clairement pressenti l'intérêt de les définir pour mieux vivre sa vie, en accord avec le sens que l'on souhaite lui donner.

Mais d'où viennent ces valeurs ? Et si c'était *parfois* une sublimation de nos besoins humains, de notre souffrance reconnue aussi chez l'autre, et à l'origine d'un investissement altruiste dans la vie ?

Comment les reconnaître puis peu à peu les faire vivre ?

Nous avons trouvé utile de faire le point sur ce domaine fondamental.

Les besoins

Ce sont nos besoins de base qui dépendent de nos nécessités de survie corporelle et psychologique. Les principaux sont représentés dans la pyramide de Maslow.

Par exemple : « J'ai besoin de manger, de dormir, de faire du sport, de sécurité, de relations amicales, de liberté, d'autonomie, ... »

Quand mon besoin n'est pas satisfait, je me sens en inconfort : j'ai faim, sommeil, je suis irritable, j'ai peur, le cœur vide, emprisonné ... »

Le besoin se manifeste par une émotion qui conduit à une action permettant de le satisfaire et de faire disparaître l'inconfort. Il s'ensuit un soulagement (je n'ai plus faim, etc.) qui renforcera dans l'avenir le comportement que je viens d'effectuer (manger, ...).

Une perte de liberté

Le nom donné à ce renforcement du comportement est curieux : il est appelé « renforcement négatif », dans le sens où l'esprit, mémorisant qu'un inconfort a disparu suite à une action, a tendance à le reproduire. C'est la même chose quand on fume pour faire disparaître une angoisse.

Ainsi, la satisfaction de nos besoins nous conduit à un renforcement automatisé et inconscient de nos comportements, qui nous emprisonne dans nos réactions de survie, une faible conscience de soi et une liberté de choix limitée.

Nos valeurs

Ce sont des convictions à dimension psychocorporelles qui nous motivent à faire de ce qui est important pour nous de réaliser.

Les valeurs se réfèrent à nos aspirations profondes et s'associent à une motivation intrinsèque à faire quelque chose, qui donne sens à notre vie.

Par exemple la compassion : si je souhaite du fond du cœur qu'il y ait plus de compassion dans le monde, je vais la cultiver en moi et la favoriser tout autour de moi. Il n'est pas question de devoir, c'est plus fort que moi, ça me dépasse, c'est une aspiration qui me donne des ailes, un désir d'accomplir des actions qui vont me mettre en état de flow.

Ou encore, si j'ai comme valeur la paix, cette valeur va m'inspirer profondément, et une motivation intense et intrinsèque me pousse vers l'avant pour réaliser des actions comme animer des ateliers, enregistrer des vidéos, écrire, ... venant répondre à cette valeur.

Du besoin à la valeur

Une valeur n'est pas un besoin : si nous avons seulement *besoin* de liberté, de santé, d'amour, « liberté, santé ou amour » ne sont pas des valeurs, ce sont des besoins.

Par contre, la liberté, la santé ou l'amour peuvent motiver notre investissement dans la vie, et devenir des valeurs d'accomplissement.

L'aspiration à satisfaire un besoin – pour nous et pour les autres - devient une valeur.

Je peux ainsi aussi avoir comme valeur l'aspiration à prendre soin des besoins de mes proches, comme par exemple à nourrir correctement ma famille, à leur assurer un toit et une sécurité, à bien élever mes enfants, à entretenir mes amitiés, ...

Une démarche de liberté

Nos besoins nous maintiennent dans des comportements de survie automatisés, dans des réflexes comportementaux, des conditionnements quasi inconscients.

Quand nous en prenons conscience et que nous définissons nos valeurs, cela nous permet de passer du mode de vie automatisé à la dimension du choix conscient et à l'action libre.

Une valeur ne nous contraint pas à faire quelque chose : elle nous motive à le faire.

Une valeur n'est pas un devoir : nous faisons quelque chose parce que nous le voulons, que ça nous correspond, et non par automatisme ou parce que nous le devons.

Une cascade d'effets positifs

Et peu à peu, que va-t-il se passer dans notre vie ? ...

Nos valeurs mises en actes vont donner sens à notre vie : au fur et à mesure, nos actions conscientes - effectuées souvent état de flow - , amènent une satisfaction qui augmente progressivement *notre estime de soi*.

L'efficacité de nos actions augmente *notre confiance en soi*.

De fait, en nous regardant, notre entourage nous estime et cela a pour conséquence d'améliorer *notre image de soi*.

L'altruisme né de la souffrance

Ce comportement, magnifiquement décrit par Jacques Lecomte dans son livre « La bonté humaine », peut aussi nous aider à comprendre comment nous passons des besoins aux valeurs, suivant le cheminement suivant :

- . Je ressens un besoin personnel ;
 - . Je me rends compte que c'est un besoin humain, partagé par beaucoup d'autres, et qui génère de la souffrance quand il n'est pas satisfait ;
 - . J'ai envie au fond de moi d'atténuer cette souffrance, ou de nourrir ce besoin ;
- C'est la naissance de la valeur.
- . Je me mets en action.
- C'est la définition de l'altruisme.
- . Je vis un état de flow ;
- Je suis motivé pour continuer.
- . Cela donne un sens à ma vie ;
- Mon estime de soi est nourrie.

Si facile ?

Tout cela est bien beau, mais vous sentez-vous motivé pour réfléchir à vos valeurs, et à les mettre en œuvre ?

Eh bien, ce n'est pas si facile que ça : même si on a compris tout l'intérêt de ce chemin de vie, cela ne débouche pas toujours sur une motivation suffisante pour passer à l'action et transformer notre vie.

Alors qu'est-ce qui se passe ?

Attachement à l'état actuel ?

Crainte de sortir de sa zone de « confort » ?

Procrastination ?

Autre raison, ou un peu tout cela à la fois ?

Ces divers ressentis qui nous empêchent de bouger, d'évoluer viennent par plusieurs raisons : *souvent* à la fois du fait de notre humeur du moment (au sens humoral / hippocratique du terme) et souvent aussi des besoins *immédiats* en relation avec notre fonctionnement de survie.

Or nous savons tous combien il est difficile de modifier un comportement ayant un *bénéfice immédiat*, même si nous savons qu'il nous est préjudiciable à long terme. C'est d'ailleurs la problématique à laquelle est confrontée l'humanité aujourd'hui.

Comment faire alors ?

Le chemin est tout d'abord d'accepter cet état de fait, cette situation. Dans une posture mindful d'accueil bienveillant. C'est-à-dire en écho curieux, une bienveillance *active* où la tonicité de notre esprit est préservée.

Puis ensuite, se décider à prendre quelques minutes, tous les jours, pour se mettre en relation avec nos valeurs. Eventuellement, avec une pratique tranquille de RD4, *sans forcer*.

Si l'envie vient alors, elle va déboucher sur une action juste, alignée, qui va nous donner un sentiment de bonheur. Même discret, il est là.

Et le premier pas dans cette nouvelle direction n'a pas besoin d'être extraordinaire, ni formidable, ni super-efficace : on recommande en psychologie des ressources de choisir de mettre en place un PPPP : un Plus Petit Pas Possible, une petite action que nous sommes certains de faire.

Puis, de fil en aiguille, ces PPPP, gouttes après gouttes, pourront construire de grandes vagues, nous autorisant à surfer autrement notre vie.

Par quel Petit Pas commencez-vous, aujourd'hui ?