

Voici un exemple de notion clef vue pendant le parcours !

## Conscience des besoins VS Confusion Stratégie & Besoin

« On ne manque jamais de rien d'autre que d'imagination » M.Rosenberg

- **Un besoin est un élan de vie qui traverse tout être humain.**
  - Il est universel : il traverse bébés et personnes âgées, Inuites et Américaines...
  - Il se désigne par un nom (ex : beauté), car il est indépendant de toute personne, contexte ou objet.
- **Une stratégie est un moyen de satisfaire un besoin.**

### En « mode chacal », je confonds les deux :

- En mode chacal je crois qu'il n'existe qu'un seul moyen de nourrir un besoin.  
Ex : « il n'y a qu'avec la course à pied que je peux évacuer mes tensions. »
- En mode chacal, j'ai tendance à m'accrocher aux stratégies habituelles, les plus communes et partagées.
- Conséquences :
  - Je peux me sentir dépendant de certaines stratégies ou personnes (« mon genou ne me permet plus de courir, je peux dire adieu à ma santé mentale ! »)
  - Je me raconte que je vis le « manque », la rareté : s'il n'y a qu'une stratégie pour nourrir mon besoin, j'ai peur de la perdre. Je peux aussi avoir envie de la « défendre » coûte que coûte, quitte à imposer mon pouvoir sur l'autre.

### En « mode girafe », je crois que plus de 3 millions de stratégies existent pour nourrir un besoin 😊 !

- En mode girafe, je sais que la conscience des besoins nourrit l'harmonie dans les relations : puisqu'il existe de nombreuses stratégies pour prendre mon besoin en compte, je n'ai pas le désir de contraindre l'autre !
- En mode girafe j'arrive à me relier à tout être humain au niveau des besoins
- Conséquences :
  - Je reprends mon pouvoir d'agir, chercher des stratégies et faire des demandes me permet de vivre l'interdépendance plutôt que la dépendance.
  - Je me raconte que l'abondance existe : il existe plusieurs manières de prendre en compte un besoin (en le nourrissant, ou pas).
  - Je peux cultiver la joie en regardant les besoins nourris par chaque situation
  - Je me sens vivant, en conscience de ses élans de vie
  - Je nourris mon espoir : cette diff clef m'aide à imaginer un monde où les besoins de tous seraient pris en compte

**Voici un exemple de notion clef vue pendant le parcours !**

**Prêter attention à ces notions clef pendant une semaine,  
c'est se demander et noter :**

- Est-ce que je vois qu'à certains endroits je me sens en dépendance de telle personne, tel objet, tel contexte ?
- Est-ce qu'il y a des endroits où je vis de la rareté, du stress ? Est-ce lié au fait que je confonds stratégie et besoin à cet endroit ?
- Au contraire, est ce qu'il y a des besoins que je sais nourrir de multiples façons ?
- Des espaces de ma vie où je vis de l'abondance, la confiance de pouvoir nourrir mes besoins ?
- Qu'est-ce que cette exploration m'apprend de moi ?