



« EXPRIMER LE BESOIN SANS IMPLIQUER L'AUTRE PERSONNE »

Pour illustrer cette notion de besoins humains vitaux et fondamentaux, je te propose ce dialogue inventé par Marshall entre une girafe et un chacal. Dialogue au sujet de l'amour... Nous nous retrouvons tous sur le plan de la nappe phréatique des besoins. Ce sont les stratégies qui peuvent diverger à l'infini. Comprendre cela m'a permis de regarder le monde autrement. Et commencer à chercher à ne plus jamais avoir raison. Chacun garde sa liberté pour choisir ses stratégies de vie.

Quand nous croyons que nos besoins viennent d'une autre personne, nous épuisons très rapidement les ressources d'un monde très abondant. Ne pas mélanger les besoins et les requêtes ou les stratégies.

Chacal : Est-ce que tu m'aimes ?

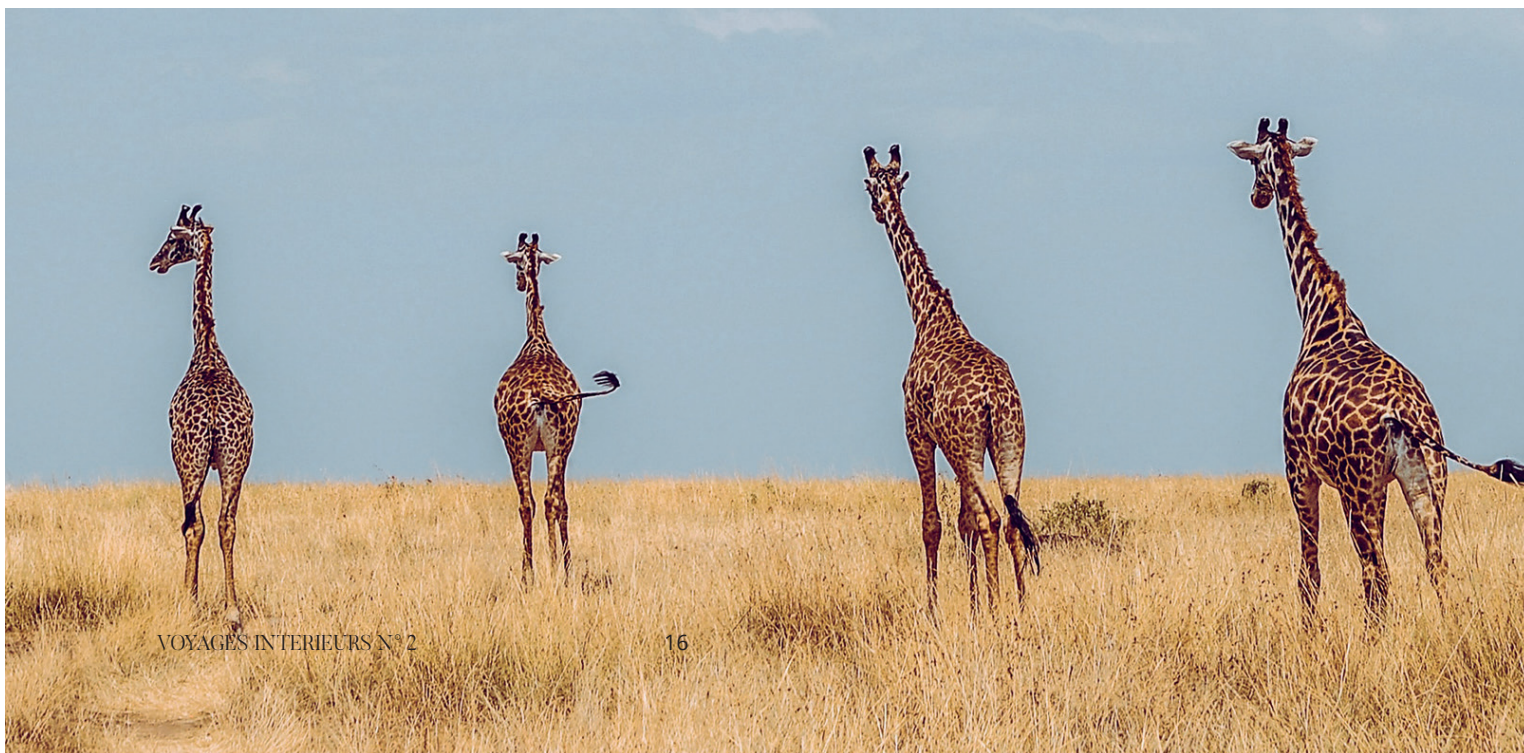
Girafe : Chacal, avant de répondre à ta question j'ai besoin de clarifier. Est-ce que pour toi le mot amour est une émotion ?

Chacal : Oui !

Girafe : Ok, j'avais besoin d'être sûre. Tu veux savoir si je ressens une certaine tendresse, chaleur envers toi ?

Chacal : Oui.

Girafe : Ok, j'avais besoin de clarifier, car nous, les girafes, nous n'utilisons pas le mot amour comme une émotion, un sentiment. Pour nous, c'est un besoin. Ne pas confondre avec un sentiment. Mais peux-tu me reformuler la question ?





Chacal : Est-ce que tu m'aimes ?

Girafe : Quand ? Je veux être honnête. Les sentiments évoluent chaque seconde. La vie est en changement perpétuel. Les sentiments font partie de la vie, pour te répondre, j'ai besoin d'un moment précis.

Chacal : Maintenant.

Girafe : Non. Mais reviens dans un petit moment.

Pour les girafes, l'amour est un besoin très important qui nécessite d'être clair dans notre requête adressée à l'autre pour satisfaire ce besoin. Dans une relation amoureuse avec un chacal, regardez ce qui peut se passer :

Chacal : Je veux que tu m'aimes.

Girafe : Tu as besoin d'amour chacal, et je suis honoré que tu me demandes.

Chacal : Oui.

Girafe : Je vois que c'est très important. Je veux être sûre de comprendre ce que tu veux de moi pour satisfaire ton besoin. Qu'est-ce que tu me demandes de faire pour satisfaire ton besoin d'amour ?

Le chacal ne vit pas dans le présent. Pour faire une demande il faut être dans le présent.

Chacal : Je n'arrive pas à te dire de manière précise. C'est dur avec des mots.

Girafe : Si c'est dur de le dire pour toi chacal, peux-tu imaginer à quel point alors c'est dur pour moi de le faire ? Alors qu'est-ce que tu aimerais que je fasse pour satisfaire ton besoin d'amour ?

Chacal : C'est embarrassant à clarifier.

Une grande partie de l'oppression, dans les relations amoureuses, provient de ces demandes, je veux que tu merespectes, je veux que tu m'aimes, que tu me comprennes. Sans être vraiment clair quand nous disons ça.

Girafe : Qu'est-ce que tu veux dire quand tu veux que je t'aime ?

Chacal : Je veux que tu devines ce que je veux avant que moi-même ne le sache ! Et je veux que tu aies toujours envie de faire ce que je veux.

Girafe : Merci de le définir de cette façon, chacal. Est ce que tu pourrais trouver quelqu'un d'autre pour faire ça ?

La plupart des chacals qui ont cette définition de l'amour se rendent compte à quel point c'est impossible au bout de leur 5^e divorce. Ils pensent qu'ils vont trouver la bonne personne et ne se rendent pas compte qu'une grosse partie du problème provient de leur définition de l'amour. Et que ce qu'ils demandent ne peut satisfaire leur besoin d'amour.

