

Principaux besoins liés à la relation conjugale, amoureuse, érotique

Michel Lemay, Ph.D.

sexologue, éthicien

Un *besoin* est un état de manque, conscient ou inconscient, lié à la survie physique (exemple: manger) ou à l'épanouissement personnel et social (ex.: aimer, être aimé). Les réponses sont de nature matérielle (nourriture, biens), spirituelle ou psychoaffective (estime de soi). Certains besoins meurent quand on y répond (faim), d'autres augmentent (connaissance de soi).

Pour certains besoins, c'est nous-mêmes qui y apportons des réponses (affirmation de soi, créativité), pour d'autres les réponses viennent de l'interaction avec notre entourage (écoute, appartenance).

Certains besoins sont prioritaires, d'autres secondaires. Il y a des besoins qui s'avèrent en fait de faux besoins parce qu'ils nous détournent de nos besoins véritables. Quand on y répond, des besoins peuvent s'éteindre (la soif), d'autres augmentent (se connaître).

Le besoin peut aussi représenter un mieux-être : je suis en santé, mais je me sentirais plus en forme à faire davantage d'exercice.

Le *désir* est la réponse que nous formulons pour combler notre besoin: j'ai faim, je désire manger de la salade, ou du poulet !

Les besoins que nous clarifions et les réponses que nous y donnons, individuellement et socialement, ne se vivent pas isolément les uns des autres, mais forment un tout qui décrit notre façon d'être en nous-mêmes et en société. Le lien entre le besoin et le désir peut être spontané, impulsif, confus, ambigu, ambivalent, *ou réfléchi et menant à une décision rationnelle, raisonnable, en fonction d'une préférence éclairée.* Une **réflexion structurée** clarifiant le lien entre le besoin et le désir conduit plus sûrement à une réponse épanouissante, plutôt qu'impulsive, à notre manque ou à notre recherche d'un mieux-être.

Respect de soi, de l'autre, de la vie

Le respect de soi et de l'autre apparaît proportionnel au respect des règles de fonctionnement définies à partir de valeurs, de besoins, d'objectifs et d'un mode de vie.

Auparavant je pensais qu'il suffisait d'aimer et d'être aimé pour me sentir respecté. Maintenant que j'exprime mes attentes, mes limites, ce que j'aime et n'aime pas, je peux mieux reconnaître si l'autre me respecte. C'est aussi vrai pour moi envers l'autre.

Attraits, charme, séduction

Que nous soyons enfant, jeune, adulte, personne âgée, certains de nos traits physiques et de personnalité, pourvu que nous les cultivions consciemment ou non, possèdent le pouvoir de susciter chez l'autre une disponibilité à entrer en contact avec nous.

Avant je me fiais surtout à mon apparence physique pour plaire. Et c'est ce que les autres retenaient de moi: mon body. Aujourd'hui je suis consciente que mon humour, mon sens de l'initiative, ma créativité, ma personnalité constituent des atouts favorisant un contact facile avec les autres.

Connaissance, information

Les connaissances critiques sur la sexualité, l'anatomie, la physiologie, les mythes et préjugés, les dynamiques conjugales, les mécanismes de défense et de protection, les composantes de l'affectivité, les techniques de communication et de résolution de problème, etc., s'avèrent des outils indispensables pour comprendre ce que nous vivons.

J'étais souvent mêlée, naïve, confuse. Je vivais beaucoup de peurs sans trop savoir pourquoi. Depuis que je prends le temps de m'informer et d'intégrer mes connaissances, j'ai plus de pouvoir sur ma vie. À moi de m'en servir.

Amour de soi, réciprocité, partage

L'amour conjugal peut prendre la figure d'un triangle d'or: s'aimer, aimer, être aimé. L'amour de soi constitue un préalable permettant d'accueillir l'amour de l'autre et d'y croire. De plus, l'amour se nourrit de la réciprocité des sentiments clairement exprimés et démontrés. Sans cette réciprocité dynamique, l'amour n'est qu'un espoir de partage!

Je me retrouvais souvent à aimer des personnes qui ne me désiraient pas. Je me sentais blessé, laissé pour compte. Ou bien je me montrais patient, dans l'attente que l'autre en vienne à m'aimer. Puis j'ai cliqué: l'amour, ça se passe à deux. Si l'autre ne me démontre pas d'intérêt et ne répond pas à mes élans, je lâche prise. C'est tellement plus simple quand nous nous aimons et nous désirons mutuellement.

Confiance en soi, image positive de soi

L'amour et le désir partent de l'énergie et des attraits que nous projetons et qui émanent de l'autre. Il y a alors partage et enrichissement réciproque. Sans la confiance en soi, sans une image positive de soi, l'amour ressemble à une relation d'aide ou de dépendance ...et le désir apparaît rarement partagé.

M'attiraient des personnes ayant besoin d'aide, peu sûres d'elles-mêmes. J'étais celle qui aime trop. Ou bien j'étais impressionnée par des gars indépendants et je m'attachais à eux comme une remorque. Je me valorisais à partir des autres, pas de moi. Depuis que j'ai plus confiance en moi, que je me reconnais une valeur certaine, je choisis un conjoint à ma hauteur.

Plaisir, sensualité, érotisme

Nous aimons pour le plaisir que la relation interpersonnelle procure. Que ce soit dans la sensualité (sensations, émotions, sentiments agréables) ou dans l'érotisme (sensualité à connotation sexuelle), le plaisir apparaît une composante essentielle de l'amour.

Auparavant mes amours étaient douloureuses, alors je les croyais intenses, passionnées, ou bien j'espérais qu'un jour le bonheur arrive enfin. Dans mes nouvelles amours, je cultive le plaisir, le bien-être du moment présent. Bien sûr nous vivons parfois des moments difficiles, mais la plupart du temps nous nous plaisons à être ensemble.

Dynamisme, fantaisie, créativité

L'amour se cultive et se ressource en fonction des besoins qui évoluent et des changements inhérents au développement de l'un et l'autre des partenaires. Il n'y a pas de certificat de garanti. Au début nous nous apprivoisons, puis nous installons notre confort, nos habitudes, alors se fait plus pertinente la nécessité de dynamiser la relation: nous demeurons toujours des êtres en quête de renouvellement et l'amour en fait partie.

Au début, c'était l'amour fou et nous avions de fréquentes relations érotiques. Puis nous avons habité ensemble et il y a eu les enfants. Ça a changé bien des choses. Un jour, nous avons renouvelé notre bail de couple en tenant compte de nos nouvelles réalités. L'amour et le désir érotique apparaissent moins comme une promesse et plus comme une expérience de vie à deux.

Congruence, intimité

La congruence, c'est l'adéquation harmonieuse entre ce qu'on ressent, ce qu'on pense, ce qu'on désire et ce qu'on fait. L'intimité, c'est la capacité d'exprimer ce qu'on ressent, pense, désire, fait, dans un climat de confiance, en se sachant et sentant écouté, compris, accepté, valorisé.

J'avais peur de déplaire, d'être rejeté pour qui j'étais vraiment. Dans le fond, faire semblant pour être aimé, c'est très souffrant. Dans mes amours actuels, je valorise le fait d'être en accord avec moi-même dans mes affects, mes pensées, mes désirs et mes actes. Si ma conjointe m'aime, c'est pour qui je suis; ça me rassure.

Connaissance de soi, de ses affects, de ses besoins

Puisque la connaissance de soi demeure le fondement de la relation amoureuse, la reconnaissance de ses affects et de ses besoins permet de mieux se situer et d'adopter des attitudes ou des comportements d'honnêteté envers soi et envers l'autre.

Ça n'enlève rien à la qualité de mon sentiment amoureux de me connaître davantage et de savoir d'où je viens, où j'en suis et où je veux aller. Au contraire, je dirais que ça me donne plus d'assurance et d'aisance.

Communication et résolution de problème

La relation conjugale se présente comme une dynamique entre deux individus où l'un et l'autre assument une égale responsabilité de démontrer leurs sentiments, besoins et désirs personnels. Inévitablement surgissent des conflits, désaccords ou divergences. D'où la pertinence de développer de part et d'autre des habiletés pour identifier et résoudre des difficultés ou des problèmes, favorisant ainsi la coopération plutôt que l'affrontement.

Je préférerais que l'autre me devine. Mais souvent je lui reprochais de ne pas tenir compte de moi et nos discussions tournaient vite en chicanes stériles. Puis nous avons appris à nous exprimer à partir de nous, sans blâmer ou agresser l'autre. Il a fallu ensuite composer avec nos désaccords. Maintenant, nous n'avons plus besoin de parler fort pour nous entendre.

Introspection et réflexion

L'introspection, c'est l'analyse de soi, avec honnêteté et sympathie. La réflexion, c'est l'habileté à se servir de l'expérience et des connaissances pour agir de façon plus épanouissante.

Je n'aimais pas réfléchir. Je me faisais à mon impulsivité et répétais les mêmes comportements étouffants. Aujourd'hui je crée des liens harmonieux entre mon intuition, ma réflexion et ma spontanéité. J'ai une plus grande maîtrise de ma vie, et alors davantage confiance en moi et en l'amour.

Projets, projection dans l'avenir, réalisation

C'est dans l'expérimentation que l'on se réalise. L'amour se pratique dans l'action qui permet à l'un et à l'autre de se faire connaître et de développer leur potentiel et toutes ces habiletés si utiles pour profiter de la vie en couple.

Être en amour, c'est un beau projet. Je pensais qu'il se suffisait à lui-même. Pourtant c'est à travers des activités communes, des objectifs que nous partageons, que nous nous apprécions et que nous formons équipe. Pour nous, un projet, c'est une occasion de s'épanouir à deux, que ce soit se reposer ensemble, voir des amis, pratiquer un sport ou élever nos enfants.

Critères de sélection liés à la beauté physique et à la personnalité

Tout le monde, femme ou homme, possède des critères de sélection, conscients ou inconscients. Souvent nous connaissons mieux nos exigences quant à la beauté plastique, et bien moins celles concernant les traits de personnalité. Nous croyons à tort que seule l'apparence nous érotise. Pourtant la personnalité joue un rôle déterminant dans la relation amoureuse et nous séduit tout aussi fortement.

Je choisisais toujours des hommes à partir de leur body, de leur sex appeal. Au bout de trois mois, mes amours faisaient partie du passé. Je comprends pourquoi alors qu'aujourd'hui j'identifie aussi mes critères quant aux qualités et aux forces que je recherche chez un conjoint. En amour, le corps et la personnalité forment un tout, quoi!

Autonomie, indépendance

L'indépendance, c'est l'habileté à faire des choses par et pour soi-même. L'autonomie, c'est l'habitude d'identifier ses propres normes et de les respecter. Loin d'être à la charge ou au service l'un de l'autre, des partenaires indépendants et autonomes vivent une relation de coopération et s'influencent mutuellement dans le respect de leur individualité.

Pour être heureux, j'attendais de rencontrer l'âme sœur. Ce fut l'époque la plus ennuyante de ma vie. Aucune femme intéressante ne voulait me prendre en charge, et avec raison. Puis j'ai appris à me débrouiller. À partir de ce moment-là, j'ai rencontré des personnes dynamiques et aujourd'hui je suis fier de ma conjointe autant qu'elle de moi.

Support, aide, partage

Personne ne détient la recette du bonheur conjugal. Parfois, vivant une période d'incertitude ou de remise en question, en parler à une personne significative nous permet d'exprimer une partie de nous-mêmes que nous ne souhaitons pas partager avec notre partenaire. Chercher de l'aide, c'est un premier pas pour faire face à nos difficultés et peut-être un bon moyen de voir plus clair en nous-mêmes.

Mon orgueil m'empêchait de répondre en toute franchise quand on me demandait Comment ça va? Puis un bon jour j'ai décidé d'en parler à quelqu'un, j'ai choisi de m'ouvrir. J'ai ressenti de la gêne au début, mais en fin de compte beaucoup de soulagement. Pour sortir de ma solitude au sein de mon couple, à ce moment-là de ma vie il me fallait de l'aide extérieure.

Conception de l'amour, de la conjugalité, de l'érotisme, de la sexualité

Depuis des millénaires les êtres humains parlent et vivent de l'amour et de la sexualité. Nous avons tous et toutes notre petite idée sur le sujet. Nos expériences et celles des autres offrent matière à réflexion. Articuler notre propre compréhension de ces dimensions fondamentales de la vie et y associer une vision épanouissante nous aide à croire aux bienfaits des relations humaines.

Je ne voulais plus rien savoir de l'amour et du sexe. J'étais découragée de moi-même et des autres. Pourtant je voulais vivre. J'ai transformé ma façon de voir l'amour et la sexualité, j'ai reconnu des valeurs conjugales et une dimension spirituelle à l'érotisme qui donnent aujourd'hui un sens à tout ça, à mon passé, à ma vie présente et à ce que j'attends de l'avenir.

**Étapes pour valoriser
ses besoins, désirs, intérêts, goûts, projets, etc.**
affirmation de soi

1. Identifier, clarifier
2. Exprimer, informer
3. Affirmer, valoriser
4. Négocier des réponses épanouissantes
5. Faire un bilan

Besoins en conjugalité

Quels sont mes besoins par ordre de priorité?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

À quels besoins est-ce que je réponds actuellement?

À quels besoins est-ce que je ne réponds pas actuellement?

En terme de temps et d'énergie quelles réponses est-ce que je donne à mes cinq principaux besoins comparativement à tous les autres?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Quelle image est-ce que ça donne si je fais un graphique ou une tarte répartissant le temps et l'énergie consacrés à mes cinq principaux besoins?

Quelle importance j'accorde à mes besoins

Besoin	J'y réponds...	
Respect de soi, de l'autre, de la vie	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Attraits, charme, séduction	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Connaissance, information	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Amour de soi, réciprocité, partage	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Confiance en soi, image positive de soi	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Plaisir, sensualité, érotisme	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Dynamisme, fantaisie, créativité	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Congruence, intimité	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Plaisir, sensualité, érotisme	Peu ou pas ·	Adéquatement ·
Connaissance de soi, de ses affects, de ses besoins	Peu ou pas ·	Adéquatement ·