



Visa pour le net



Vie relationnelle affective et sexuelle



2. Besoins et désirs

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/besoins-et-desirs/>

Table des matières

1. Un besoin, c'est quoi ?	3
2. Un désir, c'est quoi?	7
3. Les différents besoins et désirs	8
4. Avoir des besoins et désirs, c'est normal.....	12
5. Gérer ses besoins et désirs.....	12
6. Respecter les autres	14
7. Faire des compromis.....	15
8. On ne peut pas toujours tout avoir !.....	16
9. Faire preuve de patience.....	18
10. Réaliser seul nos besoins et désirs	21
<hr/>	
11. Dictionnaire : pour bien comprendre.....	22
12. Partenaires.....	27
13. Références.....	28
14. Auteurs du texte	28

2. Besoins et désirs

1. Un besoin, c'est quoi ?

Un **besoin**, c'est quelque chose que nous pouvons **ressentir** quand quelque chose nous manque.



Il y a différents types de **besoins** :
par exemple :

- le besoin de manger,
- de dormir,
- de **respirer**,
- mais aussi le besoin
- de se sentir **aimé**,
- de se sentir utile,
- **d'apprendre**,...



Quand nous **éprouvons** un **besoin**, nous avons **envie** de le **satisfaire** de différentes façons.

Ces **envies** sont les **désirs**.
Les désirs sont les réponses aux besoins.

Par exemple, si j'ai besoin de manger, je vais peut-être désirer une pomme.



Si j'ai faim, je vais peut-être désirer une pomme

Nous n' avons pas les mêmes **besoins** et **désirs** que les autres, mais parfois oui.



Si Luc a faim, il aura plutôt envie d'une salade

Ressentir des **besoins** et des **désirs**,
c'est normal.

Mais nous ne pouvons pas
y répondre n'importe comment.

Nous devons **apprendre**
à **gérer nos besoins et désirs**
tout en **respectant** ceux des autres.



Il est important de parler
de nos **besoins** et **désirs**.

Nous ne devons pas toujours attendre
que ce soient les autres
qui nous apportent
ce dont nous avons besoin.

Il faut prendre soin de nous
et **apprendre** à réaliser nos désirs seuls.



Parfois, nous ne pouvons pas réaliser nos **désirs** ou **comblers nos besoins**,

C'est normal, dans la vie, nous n'avons pas toujours ce que nous voulons !

Il faut pouvoir **l'accepter** pour être heureux.



Quand nous sentons que quelque chose nous manque, c'est que nous **éprouvons** un **besoin**.

Par exemple :

Pascal **ressent** un manque dans son ventre, il a un petit creux. C'est le **besoin** de manger qui se fait sentir.



2. Un désir, c'est quoi?

Quand nous avons un **besoin**, nous avons **envie** de le **satisfaire**, de faire partir le manque.

Cette envie, c'est cela le **désir** !



Pour satisfaire ses besoins, Pascal va chercher quelque chose à manger dans le frigo

Par exemple, quand nous avons **besoin** de manger, pour ne plus avoir faim, nous allons trouver quelque chose à **grignoter**. Nous allons avoir **envie** de choses **particulières**. Ce sont nos désirs qui **se manifestent**.

Donc, les envies, les **désirs** sont des moyens de répondre à des besoins.



Pour satisfaire ses besoins, Pascal va chercher quelque chose à manger dans le frigo

3. Les différents besoins et désirs

Il y a différents **besoins** :

- les **besoins vitaux**,
- les **besoins sociaux**.

Il y aussi différents **désirs**.

C'est ce que nous allons voir après.

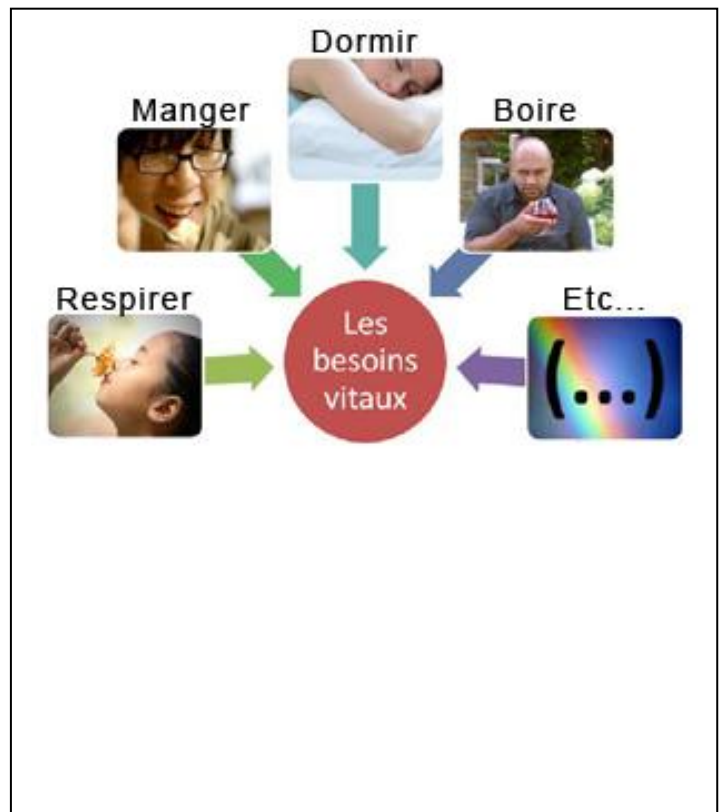


Les **besoins vitaux**

sont les **besoins** dont notre corps a besoin pour vivre.

Par exemple :

- manger,
- dormir,
- boire,
- **respirer**, ...



Les **besoins sociaux**

sont les **besoins** dont notre tête, notre esprit, et notre **cœur** ont besoin pour vivre.

Par exemple :

- le besoin de se sentir **aimé**,
- le besoin d'**aimer** quelqu'un,
- le besoin **d'apprendre**,
- le besoin de faire du sport, ...



Il y a aussi différents **désirs**.

Par exemple,
si Marc a faim,
il va avoir **envie**
de manger quelque chose de salé,
des chips, par exemple.



Mais si Martine a faim,
 elle préférera **grignoter**
 quelque chose de sucré : un bonbon.
 Laëtitia, elle,
 aura **envie** d'un fruit,...



Laetitia aura envie d'un fruit



Quand Martine a un petit creux
 elle a envie de bonbons

En fait,
 même si certains
 de nos **besoins** et **désirs**
 sont les mêmes pour tous,
 par exemple les **besoins vitaux**,
 nous avons tous
 des besoins et désirs différents.
 C'est normal !



**On est tous différents
 et on a tous des envies différentes
 c'est normal !**

Même si parfois
 nous avons
 des ressemblances avec nos amis,
 nous sommes quand même
 tous différents
 les uns des autres !
 Et c'est cela qui est chouette !



Les **désirs** et **besoins**
 d'une même personne
 peuvent même changer
 sur une seule journée :

Par exemple,

- si Laëtitia a faim le matin,
 elle aura **envie** de céréales,
- mais si elle a faim le soir,
 elle aura envie d'un bon repas
 avec de la viande, des légumes
 et des pommes de terre.



4. Avoir des besoins et désirs, c'est normal

Les **besoins** et **désirs** sont comme les **émotions**, ils arrivent tout seuls, nous ne pouvons pas l'empêcher. Et tant mieux d'ailleurs, parce qu'ils sont importants !

Quand nous connaissons bien nos besoins et désirs, nous pouvons mieux y répondre et nous nous sentons mieux dans notre corps, dans notre tête et dans notre **cœur**.



5. Gérer ses besoins et désirs

Tout comme il est possible de **gérer ses émotions**, il est possible de **contrôler** ses **besoins** et **désirs**.

Mais pour cela, nous devons **apprendre** à reconnaître nos besoins.

Nous devons aussi **apprendre** à bien y répondre.



Par exemple, si Pascal a **besoin** de se sentir **aimé**,
manger une pomme ne l'aidera pas beaucoup.

Par contre, Pascal peut demander
à quelqu'un s'il l'apprécie.

Si la personne répond : « *Ben oui !* »,
alors Pascal se sent aimé
et donc il se sent mieux.



Mais attention, il y a plusieurs **règles à respecter**
pour bien **gérer** nos **besoins** et **désirs**.

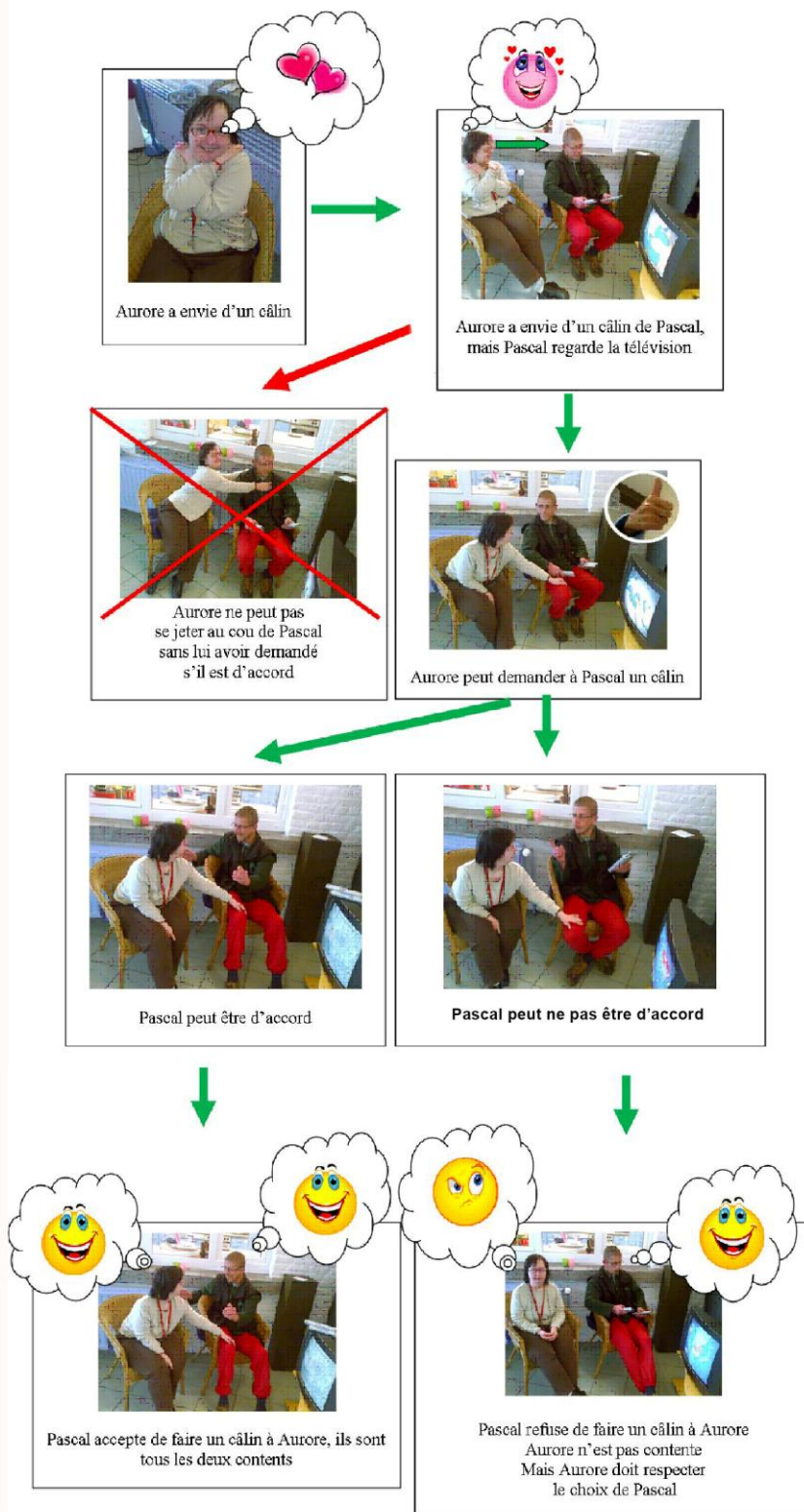
6. Respecter les autres

Par exemple,
si nous avons
besoin d'affection,
nous ne pouvons pas nous jeter
dans les bras
de notre camarade à côté
sans le lui avoir demandé.

Si nous nous jetons
dans les bras de l'autre
sans le lui avoir demandé,
nous allons peut-être
lui manquer de **respect**
car peut-être
qu'il n'en a pas du tout **envie**.

Peut-être qu'il est occupé
lui-même, à **satisfaire**
son propre **besoin**.

Par exemple :
le besoin d'être tranquille
et de regarder la télévision.



7. Faire des compromis

C'est rare quand nous avons les mêmes **besoins** et les mêmes **envies** que les autres au même moment.

C'est pour cela que nous devons souvent faire des **compromis** quand nous sommes en **groupe**.

Les **compromis** sont importants pour que les **besoins** de tous soient **satisfaits** le plus possible,

même si nous ne pouvons pas toujours rendre tout le monde content.



En groupe, ces amis vont aller faire du vélo. Certains aiment cela, d'autres pas, mais ils ont du faire un compromis. Après tout le principal c'est d'être ensemble, non ?



En groupe, ces amis vont aller faire du vélo. Certains aiment cela, d'autres pas, mais ils ont du faire un compromis. Après tout le principal c'est d'être ensemble, non ?

8. On ne peut pas toujours tout avoir !

Parfois nous ne pouvons pas **satisfaire** du tout notre envie ou notre **besoin**.

Par exemple,
Pierre veut **adopter** un chien.



Mais les chiens sont **interdits** dans son appartement.

Pierre ne veut pas changer d'appartement.



Pierre va devoir **renoncer**
à avoir un chien,
même si cela lui fait un peu de peine.



Pierre est triste car il ne veut pas quitter son appartement donc il doit renoncer à avoir un chien

C'est normal, dans la vie
on n'a pas toujours ce qu'on veut.

Il faut **l'accepter**,
ce n'est pas si grave !

Et qui sait,
avec un peu de patience,
peut-être qu'un jour nous aurons
ce que nous **désirons** ?



**C'est normal, dans la vie
on n'a pas toujours ce que l'on veut.
On doit faire des choix.
Pierre doit accepter cela.**

9. Faire preuve de patience

Exemple :

Alain a **envie**
d'un **ordinateur**.



Alain va voir un vendeur **d'ordinateurs**.



Mais il n'a pas les sous
pour se l'acheter.



**Mais Alain n'a pas assez d'argent
pour acheter un ordinateur**

Alain ne peut pas **satisfaire**
son **besoin**, son **envie**,
il n'est pas content.



**Alain n'est pas content car
il ne pourra pas avoir d'ordinateur**

Mais Alain ne peut rien y faire,
il faut qu'il s'y fasse.



**Alain ne peut rien y faire
il faut qu'il l'accepte**

Après tout, ce n'est pas si grave.
Qui sait,
peut-être qu'un jour
Alain aura épargné assez d'argent
pour pouvoir s'offrir son **ordinateur**.

Il sera encore plus **fier** de lui,
et plus content !



**Peut-être qu'un jour
Alain aura épargné assez d'argent
que pour s'acheter un ordinateur**

10. Réaliser seul nos besoins et désirs

Parfois,
comme Alain avec son **ordinateur**,
nous pouvons,
avec le temps et de la patience,
réaliser nos **désirs** tout seul.



Car parfois,
si nous attendons
que ce soient les autres
qui réalisent nos rêves,
nous pouvons être **décus**
car ils ne peuvent pas deviner
quels sont nos **besoins** et **désirs**.

Ils n'entendent pas
ce qui se passe dans nos têtes
Nous devons le leur dire, parler,
communiquer avec eux.



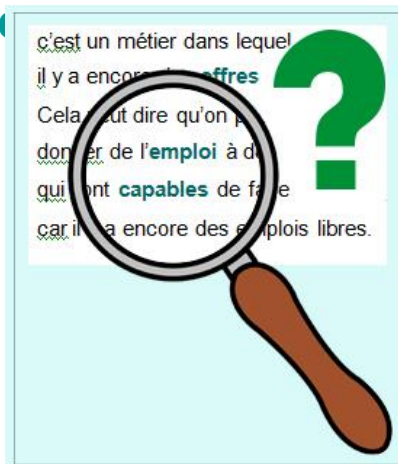
Si nous avons **envie**
qu'un **ami** nous fasse un petit cadeau,
nous pouvons le lui demander.

Il a le **droit** de refuser
ou **d'accepter** de le faire
et nous devons **respecter** cela,
c'est normal.



11. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications
des mots en couleur dans le texte,
pour mieux comprendre.



A

Accepter : Accepter, cela veut dire être d'accord avec quelque chose.

Adopter : Adopter un enfant, c'est choisir d'élever un enfant qui a eu d'autres parents biologiques avant. Les parents adoptifs choisissent de vivre toute leur vie avec l'enfant qui devient leur enfant.

Ami : Les amis, ce sont les personnes avec qui nous pouvons parler, ceux qui sont présents quand nous en avons **besoin**. Nous en avons généralement peu. On dit souvent que nous pouvons les compter sur nos 5 doigts.

Amour : L'amour, c'est un sentiment très puissant que l'on ressent quand on apprécie vraiment quelque chose ou quelqu'un. L'amour peut prendre différentes formes : l'amitié, le sentiment amoureux, ce qu'on **ressent** pour un membre de sa famille, une passion, et bien d'autres choses encore...

Apprendre : Apprendre, c'est avoir de nouvelles connaissances, c'est recevoir des informations que l'on ne connaissait pas.

B

Besoin : Un besoin, c'est quelque chose que l'on **ressent** quand quelque chose nous manque. Il y a différents types de besoins : le besoin de manger, de dormir, de **respirer** mais aussi le besoin de se sentir **aimé**, le besoin d'être tranquille, le besoin d'**apprendre**,...

Besoin d'affection : Le besoin d'affection, c'est une autre manière de dire qu'on a **besoin d'amour**.

Besoins sociaux : Les besoins sociaux, c'est par exemple le besoin d'**aimer** et d'être aimé, le besoin d'avoir des amis, le **besoin d'apprendre**,...

Besoins vitaux : Les besoins vitaux, ce sont les **besoins** comme manger, boire, **respirer**, dormir. On dit qu'ils sont vitaux parce que notre corps en a besoin pour vivre.

C

Cœur : Tu peux sentir ton cœur battre. Ton cœur est à l'intérieur de ton corps, à l'intérieur de ton torse, à gauche. Il sert à faire circuler le sang dans tout le corps.

Comblé ses besoins : On dit qu'un besoin est comblé quand il est réalisé. Mon besoin de manger est comblé si je mange.

Communiquer : Communiquer avec quelqu'un, cela veut dire lui parler, l'écouter, essayer de bien le comprendre et de bien lui faire comprendre ce qu'on a à lui dire. On dit aussi, dialoguer avec quelqu'un.

Compromis : Un compromis, c'est une solution à un problème qui rend content le plus de personnes possible dans un groupe. Tout le monde ne sera pas content mais la solution tiendra au maximum compte des souhaits du groupe.

Contrôler ses besoins : Contrôler ses **besoins** et ses **désirs**, c'est faire attention à ce qu'ils ne prennent pas toute la place, à ce qu'ils **respectent** les besoins et désirs des autres, et qu'ils sont bons pour nous et notre santé.

Contrôler ses émotions : Contrôler ses émotions, c'est les calmer pour éviter de s'emporter et de faire ou dire des choses qu'on pourrait regretter.

D

Déçu/ déception : La déception, c'est une émotion secondaire. On est déçu quand on s'attend à ce que quelqu'un fasse quelque chose pour nous, et qu'il ne le fait pas. On est déçu quand on pense avoir quelque chose, mais que finalement on ne peut pas l'avoir. Cela ressemble à de la tristesse mélangée à de la frustration.

Droits : Avoir des droits, cela veut dire qu'on est autorisé à faire ou recevoir certaines choses. Par exemple, vous avez le **droit** au **respect**, à la non-discrimination,...

Désirs : Les désirs sont des **envies** qui essayent de répondre à certains de nos **besoins**.

E

Emotions : Une émotion c'est un sentiment que l'on ressent quand quelque chose de fort se passe. On la **ressent** à l'intérieur, dans sa tête et dans son corps et cela se voit à l'extérieur. Il y a différentes émotions : la joie, la colère, la tristesse, la peur, la surprise et le dégoût,...

Envie : L'envie c'est ce que l'on ressent quand on veut quelque chose, ou quelqu'un très fort. Il y a différentes envies : envie de manger, envie d'avoir quelque chose, envie de faire quelque chose, de prendre quelqu'un dans ses bras, par exemple,...

Eprouver : Eprouver, c'est un autre mot pour dire **ressentir**.

F

Fier : La fierté, c'est un sentiment que l'on **ressent** lorsqu'on est content de ce qu'on a fait, ou de ce qu'on est. On peut aussi être fier de quelqu'un.

G

Gérer ses besoins et désirs : Gérer ses besoins et désirs, cela veut dire contrôler ses **besoins** et **désirs**.

Gérer ses émotions : Gérer ses émotions, c'est les calmer pour éviter de s'emporter et de faire ou dire des choses qu'on pourrait regretter.

Grignoter : Grignoter, c'est manger un petit quelque chose quand on a un petit creux.

H, I

Interdit : Interdire cela veut dire ne pas autoriser à faire ou dire quelque chose.

J, K, L, M, N, O

Ordinateur : Un ordinateur, c'est une machine qui sert à faire plein de choses : écrire des textes, voir des images/photos/films, écouter de la musique, aller chercher des informations sur Internet, ...

P

Particulier : Particulier, c'est un autre mot pour dire spécial.

Q, R

Règle : Les règles sont des choses qu'on nous demande de **respecter**. Parfois, ce sont des ordres. Les règles sont importantes car elles permettent que tout se passe bien dans un groupe. Exemple de règle : attendre que l'autre ait fini de parler avant de prendre la parole à son tour.

Renoncer : Renoncer à quelque chose, cela veut dire abandonner cette chose, accepter qu'on ne peut pas l'avoir ou la faire.

Respecter : Respecter quelqu'un ou quelque chose, c'est bien se comporter avec lui, être poli, tenir compte de ses **droits**, de ses **envies**, de ses **besoins**,... Tout le monde doit être respecté. Toi aussi, tu as le droit au respect.

Respirer : Respirer, c'est faire entrer et sortir de l'air de tes poumons. On appelle cela la respiration.

Ressentir : Ressentir quelque chose, c'est le vivre à l'intérieur de sa tête, c'est le sentir dans son corps.

S

Satisfaire : Satisfaire quelque chose, c'est le réaliser. Si j'ai faim, je satisfais ma faim en mangeant quelque chose.

Se manifester : Se manifester, c'est faire savoir qu'on est là.

T, U, V, W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

12. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



UNIVERSITÉ
DE NAMUR



Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

13. Références

Livre : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes. Belgique : Presses Universitaires de Namur.

14. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

Rédacteur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Illustrateur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Correcteurs :

Vérification des informations (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

Actualisé en 2015 par : Laëtitia De Clercq, Responsable pédagogique de l'asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique),

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Caroline M, Dimitri D, Ariane S, Ludovic C, Alain B, Bernard W, Bénédicte K, Yves F, Rémy L, Daniel C.

Dernière actualisation du texte le : 28/01/2016



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.
Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Ce texte a été corrigé
avec la collaboration
de l'OASIS Familiale



Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

The screenshot shows the homepage of 'Visa pour le net'. At the top, there's a header with a globe icon and the text 'Visa pour le net'. Below the header, there are several sections: 'Nouveautés' with a sub-header 'Toutes les nouveautés'; 'Informations' with a grid of icons for 'Citoyenneté', 'Culture', 'Logement', 'Santé', 'Vie quotidienne', 'Vie relationnelle', 'Module cuisine', and 'Module emploi'; and 'Experts Visa' featuring a photo of a man holding a globe and the text 'En savoir plus sur le projet Visa.' At the bottom, there is a navigation bar with icons for 'Internet en sécurité', 'Charte', 'Partenaires', 'Sources', 'Liens', and 'Condi'.

