



Conférence du Guide n°92  
10 novembre 1961

## LES BESOINS REFOULÉS, L'ABANDON DES BESOINS AVEUGLES, LES RÉACTIONS PRIMAIRES ET SECONDAIRES

Je vous salue, mes très chers amis. Que Dieu bénisse chacun d'entre vous. Que Dieu bénisse cette heure.

Nous avons commencé à parler des besoins, mais nous n'avons touché que la surface de ce sujet d'importance capitale. Entrons-y donc de manière un peu plus profonde. Car la compréhension de la signification des besoins et le fait de devenir conscient de ces besoins constituera davantage qu'un simple éclaircissement. Cette compréhension vous montrera qu'au moment même où vous trouverez vos besoins refoulés et votre manque de conscience de ceux-ci, vous trouverez toutes les distorsions et tous les conflits irrésolus dans votre âme – et donc dans votre vie. Cette phase de votre travail nous amène donc beaucoup plus loin et beaucoup plus en profondeur que là où nous amènent les images et leurs conclusions erronées.

Fondamentalement, il existe deux types de besoins : les besoins instinctifs et ceux de l'image idéalisée de soi. Les besoins instinctifs proviennent des deux instincts de base : l'instinct de conservation et l'instinct de procréation. Ces besoins peuvent être tout à fait sains et normaux. Cependant, s'ils sont refoulés ils deviendront de puissantes forces de destruction. Ce ne sont pas seulement les besoins faux et imaginaires qui sont destructeurs. Un besoin qui en soi est sain et normal peut devenir destructeur quand la conscience de ce besoin est refoulée ou inexistante. Parmi les besoins du soi idéalisé, il y a, par exemple, le besoin de gloire, le besoin de triompher, le besoin de satisfaire la vanité ou l'orgueil. Pour comprendre ce processus particulier, vous devez revoir la manière dont l'image idéalisée de soi est venue à exister.

Ces deux types de besoin se mélangent souvent et fusionnent, de sorte que vous n'êtes plus conscient – même pas inconsciemment conscient, si je peux me permettre d'utiliser ce qui semble être un paradoxe – de ce qui est un besoin sain et légitime et ce qui ne l'est pas. Ils s'entrelacent et se chevauchent. Non seulement les besoins surimposés du soi idéalisé, malsains et créés artificiellement du soi idéalisé créent des sentiments de culpabilité, mais tout aussi souvent, les besoins sains, normaux et légitimes de chaque être humain en bonne santé génèrent des sentiments de culpabilité tout aussi forts. Souvent, ceci est dû à l'environnement, à des images de masse distordues et aux conceptions erronées de masse. Votre ignorance et l'ignorance des éducateurs et des parents ont créé une vision distordue

qui vous conduit à refouler et à réprimer ce qui devrait être encouragé de manière constructive. Cette ignorance générale ne reconnaît pas ce qui est intrinsèquement humain et même nécessaire.

Une fois que vous vous libérez de la résistance et de la répression, ce sera un grand soulagement de reconnaître que souvent ce dont vous vous sentez le plus coupable est non seulement normal et sain, mais souvent très créatif. À cause de ces conceptions erronées, vous avez délibérément privé de tels besoins de leur assouvissement. Parce qu'ils sont inassouvis, ils ne peuvent disparaître, mais de par un processus de déplacement, ils réapparaissent de manière destructive de telle façon que vous essayiez inconsciemment de gratifier leur exigence insistante qui ne peut pas honorer les vrais besoins. La force motrice pour calmer la faim est mal dirigée. La bonne direction et les efforts adéquats pour gratifier les besoins réels et légitimes ne peuvent surgir que lorsqu'existe une pleine conscience de manière à ce que l'intelligence puisse se combiner avec les forces instinctives.

Votre conception erronée à ce sujet produit du refoulement et par conséquent un mécanisme de défense qui est tellement destructeur. Certains de mes amis ont eu l'occasion de commencer à en apercevoir une lueur. Vous pouvez demander : « que vient faire le mécanisme de défense dans tout ceci ? » Eh bien, la réponse est que les besoins refoulés vous font agir de manière contraire à votre propre intérêt dans le but de gratifier ces besoins. Vos actions produisent des expériences qui vont davantage encore priver vos besoins de leur assouvissement. Puisque cela fait mal, vous produirez une défense contre ces souffrances, ce qui va encore plus à l'encontre de l'assouvissement dont vous avez terriblement besoin.

Ceci vous montre clairement la direction de votre travail actuel. Tout ce processus doit être parcouru et amené à la conscience. C'est seulement alors que vous pourrez développer un schéma de comportement plus adéquat susceptible de vous apporter le résultat que vous souhaitez et dont il ne faut pas avoir honte simplement parce qu'il vous apporte du bonheur et de la satisfaction. Vous pouvez voir ainsi que votre mécanisme de défense existe non seulement parce que vous craignez les risques de la vie, de l'amour et de l'engagement, mais également à cause de votre idée erronée que certains besoins sont interdits et mauvais. Vous vous défendez donc également contre les besoins en vous-même. Je ne parle pas uniquement de ce qui est déjà communément connu dans ce domaine – les besoins sexuels. Cela va beaucoup plus loin. L'humanité a déjà appris qu'il ne faut pas réprimer les besoins sexuels. Ils ne sont pas nocifs et honteux en soi. Mais l'humanité n'a pas encore compris qu'existent beaucoup d'autres besoins qui ont été traité de manière similaire que les besoins sexuels. Ces autres besoins, qui touchent à un règne plus profond de l'humanité, doivent être exposés, reconnus et dirigés correctement comme cela a déjà été fait, dans une certaine mesure, avec les besoins sexuels.

Comme je l'ai déjà affirmé, si vos besoins sont refoulés, la pulsion pour leur gratification devient beaucoup plus forte. Ceci est logique parce que la conscience d'un besoin et la claire connaissance de ce besoin vous permettront de le gérer de la manière la plus appropriée dans les circonstances actuelles. Cela vous permettra de faire un choix, de renoncer à une chose afin d'obtenir en fin de compte quelque chose de plus gratifiant pour vous. La capacité de renoncer de cette manière est un

indice de maturité. Par ailleurs, le refoulement qui génère des besoins aveugles et la poursuite aveugle de ces besoins, rendent impossible la perception de ce qui est en jeu. Vous ne pouvez donc pas agir dans votre meilleur intérêt. Il se peut qu'un renoncement soit nécessaire pour recevoir une plus grande satisfaction, mais dans certaines circonstances vous ne pouvez pas le faire parce que vous ne le voyez pas. Le besoin pressant fait que vous vous accrochez à ce que vous pouvez obtenir, mais qui est totalement inadéquat. Cette inconscience et cet aveuglement encouragent le besoin infantile d'obtenir à tout moment une satisfaction immédiate. Si ceci s'avère impossible, la frustration est insupportable et vous vous trouvez piégé dans votre propre cercle vicieux consistant à persister de faire ce qui va à l'encontre de votre intérêt. Seule la conscience de vos besoins vous permettra de supporter la frustration momentanée, si nécessaire, si ce n'est pas possible autrement. Vous serez capable de renoncer au besoin urgent de gratification immédiate en sachant avec perspicacité que par ce renoncement, vous servirez les intérêts de vos besoins sains, si pas tout de suite, alors du moins plus tard. Vous faites ce choix librement grâce à la conscience.

L'inconscience de vos besoins et votre culpabilité et croyance inconscientes que ces besoins seraient honteux les figent dans un nœud serré et l'urgence de la gratification rend la frustration insupportable, ce qui est un indice d'immaturation. Ce manque de gratification vous confirme que vous avez tort d'avoir ce besoin. Ceci en dissimule davantage la conscience et vous lance à la poursuite de sa gratification. Avec cette punition, l'urgence devient encore plus puissante et donc plus difficile à gérer.

C'est maintenant que vient à exister la situation apparemment paradoxale où la conscience de son besoin et de sa légitimité rend possible d'en poursuivre la gratification. Et pour pouvoir y arriver, un facteur nécessaire est parfois d'endurer la frustration, ce qui est possible. Par ailleurs, l'inconscience et le refoulement créent une telle urgence que l'état immature et inconscient où vous ne pouvez pas supporter la frustration prévaut. Vous n'arrivez pas à renoncer, ne fut-ce qu'au plus petit détail et vous sabotez ainsi la possibilité d'assouvir vos besoins.

Au premier abord, ceci peut être très difficile à comprendre, car on ne peut pas l'appliquer à des facteurs spécifiques. Aucune règle générale ne s'applique. Cela ne peut se comprendre que si et lorsque vous trouvez ce processus en vous-même, la manière dont il se manifeste spécifiquement dans votre cas. En vous permettant de devenir conscient de vos besoins bruts, de leur signification, de leur validité, de leur objectif, vous pouvez alors procéder à l'observation de ce que vous avez fait par le passé pour les saboter, la manière dont vous l'avez fait et quels sont les mécanismes de défense qui ont engendré un tel sabotage. Vous finirez par trouver tout au fond de vous un seul point de focalisation où vous découvrirez que vous vous accrochez férocement, que vous ne pouvez renoncer à rien. Et vous êtes donc enfermé et esclave dans ce qui est appelé, dans votre terminologie humaine actuelle, une situation de névrose. Toutes les névroses sont construites autour d'un tel noyau de besoins refoulés et de l'incapacité de renoncer, à un moment donné, afin de favoriser la gratification de ces besoins. Ceci engendre alors les symptômes de la névrose tels que le désespoir, la dépendance, l'incapacité de faire un choix, de ne voir que deux alternatives tout aussi insatisfaisantes l'une que l'autre. Dans cet état, vous êtes écartelé. Si une partie de vous ne désapprouvait pas ces besoins,

vous n'éprouveriez pas la nécessité de les refouler. Une partie de vous leur dit donc « non ». Et plus vous dites non, plus ils deviennent urgents, et plus l'autre partie de vous combat le non et lutte contre le monde qui ne donne pas de gratification gratuite. Seuls votre soutien et votre coopération sans réserve peuvent vous inciter à entreprendre les démarches et à adopter les schémas de comportement nécessaires qui finiront par apporter suffisamment de satisfaction, même si celle-ci ne sera pas à la hauteur, idéale, des fantasmes de votre enfance. Cependant, une telle satisfaction réaliste actuelle produirait un bonheur beaucoup plus grand malgré son manque de perfection comparé aux critères du fantasme infantile. Il s'agit d'une conséquence de la force et de l'indépendance que vous aurez acquises sur votre chemin, de la conscience du fait que cela dépend de vous et non des autres, ce qui compensera amplement la différence entre la réalité et l'illusion.

Le moment auquel vous trouverez le point où jusque-là vous étiez incapable de renoncer varie d'une personne à l'autre. À nouveau, aucune généralisation ne peut être faite. Cela vous égarerait et vous seriez tenté à trouver la solution par un processus intellectuel, plutôt que, comme je le conseille encore et encore, en laissant vos émotions atteindre la conscience de surface et trouver ainsi les réponses en vous-même. Ce n'est qu'en devenant conscient de tout ceci que vous constaterez également qu'il est possible de faire la distinction entre les besoins sains, naturels et les besoins créés artificiellement de l'image idéale de soi surimposée. Ce n'est qu'en apprenant à tenter d'assouvir les besoins sains et naturels de manière mature que vous deviendrez capable de renoncer aux faux besoins, et ce, dans la même mesure. Vous ne pouvez même pas tenter de chasser avec force ces faux besoins. Cela ne servirait à rien. Tout ce que vous pouvez et devez faire est d'en devenir conscient, d'une part, alors que d'autre part, d'apprendre à faire ce qui est réaliste et adéquat pour assouvir les vrais besoins. Ceci fera automatiquement disparaître les faux besoins. Tout d'abord, leur intensité diminuera lentement, mais progressivement ils disparaîtront complètement au moment où la vraie satisfaction proviendra de vos propres saines activités intérieures et donc également extérieures. Les faux besoins, même si de temps en temps ils sont gratifiés, vous laissent vide et insatisfait.

Là où existe ce noyau de division intérieure, de refoulement et donc de comportement autodestructeur et les résultats indésirables qui en découlent, d'être piégé par l'incapacité de faire des choix qui mèneront à des résultats constructifs, là existe également, dans la psyché, un état suppurant et distordu. Cet état mène à son tour à toute une série d'autres conflits qui finissent par se manifester dans une situation extérieure où vous n'êtes pas capable de gérer ce à quoi vous êtes confronté. Vous n'arrivez pas à décider et à faire un choix. Vous devenez compulsif. Et comme l'extérieur reflète l'intérieur, vous ne voyez que deux solutions, aussi insatisfaisantes l'une que l'autre. Et vous êtes tiraillé entre les deux. D'une part, vous vous inclinez face à vos besoins et parce que vous vous soumettez, parce que vous cédez, parce que vous voulez apaiser, vous êtes en colère contre vous et vous vous méprisez. D'autre part, vous vous rebellez précisément contre cette nécessité de satisfaire vos besoins. Aucune de ces deux solutions n'apportera de résultat constructif. Dans aucune des deux vous n'avez trouvé le point de renoncement en faveur de l'objectif constructif, celui d'enfin assouvir vos besoins.

Le moment où tout ce processus atteint la conscience de surface est une des étapes les plus importantes du chemin vers votre liberté. Une fois que vous

comprenez la manière dont vous vous rendez ainsi esclave, vous devenez également conscient de votre mépris de soi. Inconsciemment, vous avez posé ce mépris de soi sur l'existence des besoins. Mais une fois que tout ceci atteint la conscience, vous constatez qu'en fait, en vérité, vous ne devez pas du tout vous mépriser parce que vous avez des besoins sains. Vous verrez que la vraie raison de votre mépris de vous est votre refus intérieur de renoncer. Et si vous apprenez à renoncer, une nouvelle force et un nouveau respect de vous-même se développeront et ce sera pour vous une bonne expérience. Au départ, cet état n'apparaîtra qu'occasionnellement. Mais avec chaque nouvelle victoire, il sera plus durable et les rechutes seront plus faibles et moins fréquentes.

De plus, en trouvant ce subtil point de renoncement, vous ne serez plus esclave de vos besoins justement parce que maintenant vous en êtes conscient et pourrez donc vous appliquer à trouver le meilleur moyen de vous apporter de la satisfaction. L'incapacité de renoncer est le facteur le plus fondamental de vos sentiments d'infériorité et d'inadéquation. La capacité de renoncer vous donnera de la force, de la confiance en soi et un sain respect de vous-même que rien d'autre sur terre ne pourrait vous apporter. Et justement parce que cette force se développe intérieurement, vous pouvez abandonner les besoins faux, distordus, surimposés et artificiels, et vous pouvez vous appliquer à faire ce qui est nécessaire, pas après pas, pour obtenir la gratification de vos vrais besoins. Mais il faut d'abord établir ce respect de soi. Sans lui, vous êtes enfermé et bloqué. Et le mécanisme de défense destructeur – celui d'essayer de combler deux pulsions qui s'excluent mutuellement, en faveur et contre la gratification des besoins – est en grande partie le produit de votre mépris de soi à cause de votre incapacité à renoncer.

Mais ne croyez pas trop vite avoir tout compris sur ce qu'est ce point de renoncement. Ne sacrifiez pas l'un ou l'autre désir de surface, croyant à tort avoir trouvé de quoi il s'agit. Ceci peut être très trompeur et ne faire qu'encourager le faux sacrifice de soi, le défaitisme et l'autodestruction. La découverte de ce point n'arrive qu'après une longue observation consciente de ce processus, et quand vous l'aurez découvert, vous sentirez que tout est juste. Il n'y aura aucun doute dans votre esprit. Et surtout, il n'y aura aucun sentiment de perte, d'avoir renoncé à quelque chose de précieux. Vous ne sentirez pas à quel point vous êtes « sage » d'avoir renoncé. Mais vous le ferez dans la pleine compréhension que c'est dans votre propre intérêt, sans toutefois être égoïste. Ce n'est que lorsque de tels sentiments accompagnent le point de renoncement que vous l'avez trouvé. Jusque-là, vous devez continuer à creuser dans l'exploration de vos émotions, amenant les besoins refoulés à la surface et parcourant le processus intérieur, tout en observant les actions extérieures et les réactions qui s'en suivent.

Quand il s'agit des subtilités de la psyché humaine, les malentendus et les interprétations erronées sont encore plus aptes à surgir qu'aux niveaux plus superficiels de la vie. Méfiez-vous donc du faux sacrifice qui est souvent un substitut pour le vrai renoncement qui n'est jamais un sacrifice. Il s'agit d'une action bien réfléchie, à laquelle on arrive en confrontant pleinement une situation réelle. Si vous renoncez à quelque chose que vous ne possédiez tout de même pas, vous ne sacrifiez rien. Alors, vous n'êtes pas non plus dans l'illusion dangereuse de renoncer à quelque chose que vous pourriez posséder – et ensuite ressentir la fausse satisfaction de soi plutôt que le vrai respect de soi. Le point de renoncement signifie

simplement la découverte de là où votre volonté n'a pas son mot à dire et le fait de vous ajuster à ce qui est, tout en rassemblant vos forces pour faire ce qui est en votre pouvoir. Cela signifie renoncer à ce qui n'est qu'une illusion à laquelle vous vous accrochez à cause de votre besoin inconscient pressant.

Ne vous en faites pas si certains ou même la plupart d'entre vous sont complètement désorientés quand je parle de ce renoncement. Cela viendra, lentement mais sûrement, en avançant dans ce travail. Pour ceux qui ne font pas ce travail en étant accompagné par quelqu'un, il se peut qu'il soit difficile de comprendre, même vaguement ce dont je parle.

Un autre facteur de cet état de besoins refoulés et mal canalisés, avec toutes les conséquences qui en découlent et qui vous vident de votre énergie, de votre force et du respect de soi, est la capacité de faire les liens et de réagir. C'est tout à fait évident si vous y réfléchissez. Car plus vos besoins sont urgents, tout en étant inconscient d'eux, plus vous devez être aveugle, moins vous serez capable d'être vivant et libre dans une situation réelle et donc de faire face à cette situation de manière appropriée et adéquate. Une telle réaction inadéquate ne peut que mettre en mouvement des réactions en chaîne négatives.

Nous pouvons parler, en rapport avec cela, de réactions primaires et secondaires. Plus la psyché est saine, plus elle est libre de l'état dont nous venons de parler, moins il existe d'asservissement et plus elle sera capable d'avoir des réactions primaires. Voici ce que j'entends par là. Vous pourrez réagir de manière spontanée et véridique face à une situation ou une personne seulement si vous n'êtes pas piégé par vos propres besoins refoulés avec l'état négatif qui en découle, celui que je vous ai expliqué. Si vous êtes incapable de supporter de la frustration et de renoncer parce que vous n'osez pas faire face à une situation réelle inopportune et la gérer, vous ne pouvez pas être spontané. Vous n'osez pas consulter vos impressions intuitives qui ont tant de valeur. Vous êtes seulement noyé dans une attente dépendante, et vos réponses et vos réactions seront donc secondaires. Elles seront basées sur les réactions que vous pensez que les autres auront vis-à-vis de vous. Il est inutile de préciser que ceci empêche la vérité, la spontanéité et la réalité. Lors de réactions secondaires, vous focalisez votre attention intérieure, souvent inconsciente, uniquement sur ce que vous croyez qui existe plutôt que sur ce qui existe vraiment. Dans une réaction primaire, puisque vous êtes libre de l'illusion qu'est l'espoir d'obtenir la gratification du besoin refoulé, vous êtes capable de voir ce qui est vraiment.

Plus vos besoins naturels sont refoulés et donc urgents, plus vous êtes dans l'aveuglement, plus votre perspective est forcément limitée. Et donc plus il est probable que vous évaluiez mal les réactions des autres face à vous – par exemple, en étant convaincu que l'autre vous blesse ou vous rejette alors qu'en réalité il n'en est rien. L'inconscience des besoins distord la réalité dans un sens comme dans l'autre. Tout est exagérément bon ou mauvais, favorable ou défavorable. Vous êtes incapable de gérer correctement la situation ou d'évaluer les personnes. Vous êtes uniquement capable de vivre des réactions secondaires et conditionnées. Même si, par hasard, celles-ci sont dans la vérité, elles ne sont pas fiables et ne vous procureront jamais de sentiment de sécurité. Seule la capacité de vivre des réactions primaires, authentiques et directes fait ressortir l'image intuitive et fiable qui est

basée sur un sol ferme. Cela provient de vous, de votre propre liberté, de la capacité à faire face et à gérer une situation même si vous ne l'aimez pas – vous rendant ainsi capable de renoncer à votre illusion. Les réactions secondaires découlent du fait de s'accrocher à l'illusion et donc de ne pas oser regarder ce qui est réellement. Par exemple, si votre besoin d'être aimé est tellement fort que vous n'envisagez pas la possibilité que vous puissiez ne pas être aimé, vous êtes alors incapable d'observer la situation de manière objective et libre, de constater ce qui est réellement. Vous n'osez pas vous permettre d'apprécier l'autre personne avant d'être sûr d'être apprécié par elle. Ce n'est que s'il apparaît que l'autre personne vous apprécie que vous l'apprécierez. Il s'agit d'une réaction secondaire. Il se peut que votre appréciation de la personne soit sincère, mais il se peut également qu'elle soit basée sur des considérations qui n'ont rien à voir avec la réalité. Cependant, si vous êtes suffisamment libre pour gérer le fait de ne pas être apprécié, vous observerez simplement et vous réagirez spontanément sur base de vos observations sans être influencé par votre besoin. Vous avez ainsi renoncé au besoin pressant d'être aimé en faveur de la vérité de la situation. Ce n'est qu'en gérant cette vérité que vous serez en position de faire ce qui est nécessaire pour assouvir votre besoin. Soit vos réactions libres et spontanées produiront des circonstances favorables pour vous de manière à être aimé, soit vous verrez, dans votre réaction spontanée ou primaire, en constatant la vérité, que le fait d'être approuvé et apprécié par cette personne en particulier ne vous apportera de toute manière aucune gratification et vous serez libre de trouver une personne compatible ailleurs. Que cela s'applique à un partenaire de vie, à un ami, au contact humain en général ne fait aucune différence. Peut-être qu'avec cet exemple, aussi simple soit-il, aurez-vous une meilleure idée du processus que je décris ici.

La capacité d'avoir des réactions primaires est d'importance primordiale. L'incapacité d'en avoir provient du refoulement des besoins, du fait de s'accrocher à une illusion à cause de cela et l'incapacité de renoncer à cette illusion et de voir la situation réelle qui en résulte. En même temps, l'absence de réactions primaires renforce votre asservissement. Vous devenez de plus en plus dépendant des autres ; vous les craignez donc. Et ce qui est tragique est que votre dépendance est souvent basée sur des événements, des facteurs et des états totalement illusoire. Vous vous battez donc vraiment contre quelque chose qui n'existe pas et vous perdez l'occasion d'assouvir vos besoins sains et bons. Pour y arriver, la liberté et la force de développer des réactions primaires sont un prérequis nécessaire. Il faut s'y prendre des deux côtés à la fois. En rendant les émotions et les besoins refoulés de plus en plus conscients, vous découvrirez votre persistance à vous accrocher à l'illusion et à l'espoir, vous découvrirez votre refus de faire face à la réalité et votre refus de renoncer à un but désiré, même si celui-ci n'est qu'illusoire. Ce processus libérera votre capacité de développer des réactions primaires. D'autre part, en observant le fait que vous ne réagissez que de manière conditionnée et non originelle, si vous l'observez suffisamment, vous finirez par devenir capable de réagir de manière inconditionnelle, de manière originelle, et donc de produire des réactions primaires. Ceci vous aidera à faire face à la réalité et à renoncer à l'illusion pour être libre de poursuivre la vraie satisfaction de vos besoins.

Je me rends compte, mes amis, que cette conférence n'est pas facile. Pour la plupart d'entre vous, il faudra bien du temps pour essayer de l'assimiler. Mieux vous avancez dans votre travail personnel sur ce chemin et plus tôt ceci arrivera. Et je suis

heureux d'observer que certains de mes amis sont très proches. Mais si vous gagnez ne fût-ce que la prise de conscience intérieure, une once de compréhension de certains de mes mots, cela sera d'une grande aide. Dans votre travail sur votre chemin, une fois que vous rencontrez cet état intérieur avec tous les différents aspects décrits ici, cela signifie davantage qu'une simple victoire, et il s'agira d'un grand pas vers l'avant. Cela signifie que vous êtes proche de la résolution d'un aspect malade et distordu dans votre âme qui vous a apporté beaucoup de souffrance et de frustration inutile.

Avez-vous des questions ?

QUESTION : Comment déterminer ce qui est un besoin artificiel et ce qui est un besoin naturel ?

RÉPONSE : Supposons que vous découvriez le besoin de gratifier votre vanité. Vous savez parfaitement que ceci n'est pas une nécessité pour vivre, ou supposons que vous ayez le besoin de triompher des autres. Il est tout à fait possible de vivre sans. Pourtant, une telle découverte ne peut et ne devrait pas être utilisée pour vous moraliser et pour forcer le besoin à disparaître. Ceci ne mènerait qu'à davantage de refoulement. Il faut que vous trouviez pourquoi ces besoins existent. Vous trouverez forcément qu'un vrai et sain besoin n'a pas été assouvi et que le besoin artificiel l'a remplacé. Le fait que certains besoins sont faux ne doit pas simplement être accepté parce que c'est moi qui le dis. La meilleure façon de distinguer les vrais besoins des faux est de considérer ce que l'assouvissement de ce besoin vous apporte ainsi qu'aux autres. La satisfaction d'un faux besoin apporte une gratification superficielle, temporaire et de courte durée, souvent aux dépens d'une autre personne ou aux dépens d'un de vos besoins, plus urgent. Par contre, la satisfaction d'un vrai besoin produit quelque chose de constructif pour tous ceux qui sont concernés. Votre gratification sera également constructive pour les autres, et n'entravera pas d'autres facteurs importants dans votre propre personnalité. C'est le résultat de la croissance et il produit davantage de croissance, en plus du bonheur et de la satisfaction.

Quand vous découvrez un besoin qui en soi est un besoin sain, des facteurs malsains s'y glissent quand la conscience de ce besoin est refoulée. Alors le besoin sain devient ingérable et si fort en intensité qu'il devient encore plus impossible de faire face à la réalité, de gérer la frustration, de renoncer à l'illusion qui y est connectée. Si vous examinez tous ces facteurs en vous-même, vous ne pouvez que devenir tout à fait conscient des besoins qui sont constructifs, sains et réels et de ceux qui ne le sont pas.

QUESTION : Qu'en est-il d'un grand besoin d'harmonie ?

RÉPONSE : En soi, il s'agit d'un besoin sain. Mais si ce besoin devient tellement fort que pour le gratifier, vous renoncez, par exemple, à votre besoin tout aussi sain et légitime d'affirmation de soi, d'indépendance, de réussite, de bonheur et de satisfaction – qui tous nécessitent un sain esprit de combat – alors quelque chose ne va pas, quelque chose qui est fort nocif pour vous. Vous vous accrochez au besoin d'harmonie, violant ainsi une autre partie essentielle de votre être, ce qui entraîne un refoulement, du mécontentement, de l'anxiété, un sentiment d'échec et



de mépris de soi. Ceci est souvent extériorisé sur les autres. Tant que le besoin d'harmonie n'interfère pas avec d'autres besoins, et que vous êtes capable de renoncer occasionnellement au besoin d'harmonie pour gratifier les autres besoins, alors tout va bien. Il n'y a que vous qui puissiez juger si c'est le cas ou non. Dans la poursuite de votre recherche sur soi, vous le déterminerez forcément et vous continuerez à partir de là.

**QUESTION :** Quand vous touchez ces profondes racines, quand vous êtes capable de reconnaître ce qui cause cette torsion complète dans votre psyché et la manière dont elle se manifeste dans de nombreux domaines, et qu'alors un domaine se déchaîne et que vous tombez malade et luttez pour combattre ceci. Comment combattre les réactions sévères quand vous touchez vraiment à ces torsions ?

**RÉPONSE :** Quand une réaction aussi forte existe, une expérience tellement négative, c'est que quelque chose en vous lutte encore contre le renoncement. Ceci signifie forcément qu'une partie de vous croit que son existence vous procure un avantage ou une protection. Au lieu de forcer cela à disparaître, appliquez-vous plutôt à trouver dans quel domaine vous croyez qu'un avantage existe pour vous dans le maintien de la confusion distordue, et de quelle manière vous croyez, dans une partie de votre être, que son absence sera un désavantage d'une certaine manière. Votre lutte, votre réaction sévère, est partiellement due au fait que vous essayez de le faire disparaître sans avoir compris la croyance irrationnelle de l'avantage face au désavantage. Tant qu'une telle compréhension fait défaut, vous expérimenterez forcément une anxiété extrême parce que l'état de torsion a une fonction dans votre croyance erronée inconsciente. Appliquez-vous donc à la découvrir et votre lutte cessera. Parce que vous l'ignorez, vous êtes temporairement incapable de changer. Ceci vous rend encore plus impatient avec vous-même. Vous voulez vous presser pour vous libérer, mais vous ne pouvez pas le faire sans vivre un extrême inconfort. Cette impatience face au délai vous engage dans une lutte contre vous-même qui augmente le sentiment d'abandonner une « défense » précieuse.

Dans une grande mesure, l'impatience est causée par la conception erronée inconsciente que vous devez être parfait vous vivre du bonheur et de la satisfaction. Mais ce n'est pas vrai, et certains de mes amis ont commencé à le constater. À cause de cette conception erronée, vous devenez frénétique quand vous avez découvert une distorsion et que vous n'êtes pas encore capable de la relâcher parce que davantage de compréhension fait encore défaut. Dans cet état frénétique, il est encore plus difficile de découvrir le désavantage imaginé qui fait que vous vous accrochez à l'état en question.

**QUESTION :** Quand vous commencez à prendre conscience de cette profonde frustration et de cette profonde agression que vous avez qui est causée par la névrose, vous tombez malade parce que vous êtes au courant au niveau conscient. Inconsciemment, vous vous évitez de nombreuses façons à faire face à cette chose en vous, dont vous sentez qu'elle détruit toute votre structure. Une fois que vous le reconnaissez, dans une certaine mesure cela disparaît, mais alors quelque chose de plus profond encore surgit et vous vous échappez une fois de plus dans la même maladie. Voici mon problème. Comment briser ce schéma de s'échapper dans la maladie ?

RÉPONSE : Vous avez mentionné que quelque chose d'encore plus profond surgit. Dans ce cas, c'est la raison pour laquelle vous vous battez contre l'abandon de la solution malade, erronée – qu'il s'agisse d'une maladie ou de toute autre chose qui permet de fuir. Comme je l'ai dit, « l'avantage » imaginé de la fausse solution vient à la surface, mais la personnalité a peur d'y faire face. Il faut donc que le processus de dépassement de la résistance soit traversé à nouveau. Dans ce processus, il apparaît souvent qu'on trouve les mêmes éléments encore et encore. Il s'agit du mouvement en spirale du développement et de l'évolution. En procédant de la sorte, vous deviendrez conscient de la fuite et de la résistance au moment où elles se manifestent, alors qu'avant vous les trouviez par la suite seulement. Une telle synchronisation est la seule indication du progrès véritable. Les manifestations négatives ne disparaissent pas simplement après avoir été découvertes une seule fois. Elles réapparaîtront encore et encore pendant que vous les observerez à l'œuvre, avec des intervalles de plus en plus courts entre l'événement et sa découverte, jusqu'à ce que les deux se synchronisent et finissent par disparaître. C'est la spirale qui devient de plus en plus étroite jusqu'à terminer en un seul point. L'ignorance de ce processus génère souvent de la détresse parce que vous croyez peut-être avoir rechuté, et ceci vous rend plus impatient, plus frénétique et plus désespéré. Mais la compréhension de cela vous permettra de vous détendre, d'observer davantage de manière à ce que les réponses qui sont encore dissimulées puissent émerger. Non seulement ces réponses permettront de réduire l'écart entre les réactions erronées qui proviennent de l'état négatif et les manifestations qui en découlent, mais finiront par mener enfin à l'abandon final du mécanisme de défense tordu et endommageant. Le comprenez-vous ?

QUESTION : Oui, mais cela semble tellement interminable...

RÉPONSE : Non, ce n'est pas interminable. Le mouvement en spirale devient plus petit et plus étroit, comme je viens de le dire. Mais il finit par arriver qu'un changement survienne à l'intérieur, presque tout seul. On peut remarquer un nouveau schéma de réaction que vous avez commencé presque sans le savoir. Il s'agit du résultat de la longue lutte, mais si vous n'abandonnez pas et traversez encore et encore ce qui semble être des répétitions décourageantes, retrouvant à chaque fois la même chose, vous finirez par expérimenter cette nouvelle réaction spontanée et automatique. Ce n'est jamais quelque chose de forcé et de délibéré. Si c'était le cas, ce ne serait pas authentique.

QUESTION : Quand vous avez, par exemple, une prise de conscience selon laquelle vous ne pouvez vous satisfaire que du meilleur tout en sachant que c'est immature et irréaliste. Mais je ne peux pas ressentir autre chose. C'est impossible.

RÉPONSE : Dans ce cas également, une « raison » sous-jacente fait défaut. Vous devez accepter que cette distorsion ruine les choses pour vous, plutôt que de vous apporter des avantages. Plus vous l'observez et le comprenez, plus il vous sera facile de trouver que vous le maintenez parce que l'enfant en vous croit qu'il vous procurera davantage de bonheur. Seule la calme observation de ce qui est, de ce qui est plus avantageux et de ce qui ne l'est pas, finira par vous permettre de renoncer, de changer. Ce changement viendra, aussi, comme par magie. L'observation de ce

processus, la compréhension de la raison pour laquelle la psyché le retient, produiront des résultats – le combattre avec force n'en produira pas.

QUESTION : Comme l'approche psychologique, n'est-il pas vrai que la prière et se tourner vers Dieu en demandant de l'aide, est d'une grande aide pour nous ?

RÉPONSE : L'approche psychologique est en fait de la prière mise en action. Si vous analysez vraiment ce qui se passe ici, vous trouverez que dans toutes les distorsions vous trouvez, reconnaissez et comprenez – sans moralisation de soi – que vous faites du mieux que vous pouvez pour vous purifier. Comme soulevé dans quelques conférences récentes, l'approche soi-disant psychologique n'est pas en contradiction avec l'approche spirituelle. Bien sûr, la prière est utile et à recommander. Mais je dois vous donner davantage que prôner la prière. Et vous devez faire davantage que simplement demander de l'aide. Vous devez observer votre attitude dans la prière. Il s'agit de quelque chose de très profond et de très subtil. Si vous priez et trouvez l'attitude cachée que vous vous attendez à ce que Dieu le fasse pour vous, alors non seulement votre attitude n'est pas constructive, mais elle indique également une attitude profondément enracinée et erronée au sujet de la vie et de votre rôle dans celle-ci. Si vous priez pour de l'aide, mais en ayant la pleine intention et la conscience que c'est à vous qu'il revient de le faire, qu'il vous revient de faire face à et éventuellement changer grâce à une pleine compréhension, que vous voulez voir la vérité ; que cela dépend de vos efforts et de votre volonté, alors la prière est très utile. Il existe une distinction subtile entre cette attitude saine et juste et l'idée de rester assis et d'attendre que Dieu vous le donne. Ce dernier type de prière ne vous fera aucun bien.

QUESTION : Mais qu'en est-il de l'approche spirituelle que vous avez enseignée et qui a tant ajouté à l'approche psychanalytique – je me posais la question ?

RÉPONSE : Dans quelques conférences récentes j'ai pleinement expliqué pourquoi il est bon et sain pour vous, dans cette phase particulière de votre développement, de moins accentuer le soi-disant spirituel et davantage le soi-disant psychologique. Pour nous, tout cela est la même chose. Il n'y a que différentes facettes, d'aspects et d'approches dans un même but. L'accent sur le spirituel maintenu trop longtemps et au détriment d'une telle recherche en soi, mène à la fuite devant la réalité et à la fausse religion dont j'ai récemment parlé. Il mène vers le faux concept de Dieu. Si vous relisez cette conférence, vous comprendrez de quoi je parle. L'idée que vous négligez Dieu en ne parlant pas de Lui et qu'en focalisant votre attention sur les distorsions de manière à pouvoir changer vous écarterait de la spiritualité est totalement fausse, bien sûr. Le bon sens vous le dira. Si de telles vagues idées existent, il pourrait s'agir de la peur de trouver et de changer ce qui veut rester caché. Il peut s'agir de l'expression d'un espoir infantile selon laquelle en parlant de Dieu, du monde de l'esprit et de ses lois, vous serez capable de changer sans souffrance et sans inconfort. Ceci est impossible, bien sûr. Une plus grande compréhension intellectuelle des facteurs spirituels n'apporterait pas de changement intérieur. Mais ce que vous faites tous maintenant sur le chemin apportera forcément un changement intérieur qui vous rapprochera davantage de la vraie spiritualité que tous les mots que vous entendez dans le monde, peu importe leur degré de vérité et de beauté. La croyance extérieure est une chose, la capacité intérieure de vivre ces

croyances est une question toute différente. Il faut beaucoup plus de temps, d'effort et de souffrance pour arriver à ce changement. Malheureusement, ceci est tout à fait négligé par toutes les dénominations et sociétés religieuses. Elles ne gèrent encore que le simple processus de pensée, qui souvent contredit et est en conflit avec la vraie vie intérieure, la vie des émotions.

Puissiez-vous tous, chacun d'entre vous, trouver dans la conférence de ce soir quelque chose qui vous apportera un peu plus de lumière et d'aide dans votre travail, une petite motivation supplémentaire, de l'espoir, de la force, une poussée intérieure, sans tension ou anxiété, de manière à vous libérer de votre propre asservissement, de vous rendre entier au lieu de divisé. Allez tous en paix, mes très chers, sur ce glorieux chemin de réalisation de soi et de liberté. Soyez bénis, soyez en Dieu !

*Conférence n°92 par Eva Pierrakos le 10 novembre 1961 (version non éditée).  
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Repressed needs, relinquishing blind needs, primary and secondary reactions".  
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 03/02/2012*

© Pathwork Foundation