

Le bien-être : comment l'atteindre ? - 1/1

Le bien-être personnel est engendré par l'impression de pleine satisfaction qu'on retire de la vie. En cherchant à satisfaire nos besoins, nous nous faisons des idées plutôt toutes faites de ce qui va nous rendre heureux. Ces idées sont parfois reprises de ce que disent les médias ou les gens qui nous entourent...

L'idée fixe de ce que nous devrions être, faire ou posséder, peut mener au désastre. Ces idées qui nous poussent dans la mauvaise direction sont par exemple de vouloir paraître correct aux yeux de nos collègues ou de vouloir s'efforcer la mode dernier cri. On peut même s'attirer de gros ennuis en essayant de franchir une clôture parce que l'herbe semble plus verte de l'autre côté, pour découvrir en fin de compte qu'il n'en est rien.

Trois besoins de base

Avoir, faire et être sont les trois besoins fondamentaux communs à la plupart des êtres humains. Ils sont comme les pieds d'un trépied: si l'un manque, le trépied s'écroule, quelle que soit la longueur des deux autres pieds.

Avoir : C'est posséder quelque chose. Ce qui vous appartient peut être abstrait, comme avoir du temps, un objectif, un sentiment, ou concret, comme avoir une maison, ou un chien.

Faire : C'est agir ou être impliqué dans un processus. Vous pouvez par exemple courir, travailler, décider, rire, aimer, ou faire la révolution.

Être : C'est ce que vous êtes, la véritable nature de votre personnalité. L'un peut être honnête et insouciant, l'autre intelligent et beau.

Maintenir l'équilibre

En général, l'idéal est d'arriver à trouver un équilibre entre ces trois besoins de base, tandis que les ennuis surviennent lorsqu'on attache trop d'importance à un besoin aux dépens des deux autres.

Avoir trop, c'est trop s'attacher à l'acquisition de biens et regarder chaque chose et chaque personne comme si elle devait vous appartenir.

Faire trop, c'est trop s'investir dans une activité et être incapable de faire de pause.

Être trop, c'est s'attacher exclusivement à devenir ce que l'on pense devoir être.

Pour se sentir bien et être heureux, tous nos besoins de base doivent être satisfaits.