

Questions pour tous

Avoir conscience que le désir est infini chez l'être humain, qu'il ne sera jamais assouvi...

- ✦ Ai-je conscience que désirer est le propre de l'Homme, c'est normal ? Le désir me met en mouvement vers les autres et le monde.
- ✦ Ai-je conscience que mon désir, à la différence du besoin, n'est jamais assouvi (sauf en Dieu) Dès que j'ai ce que je désire, j'en veux encore, voire autre chose et souvent toujours plus ! (l'une des raisons pour lesquelles l'éducation des enfants n'est pas si simple !)

Avoir conscience que le désir sexuel est une bonne énergie, normale, qui me met en mouvement naturellement vers l'autre. Mais qu'il est aussi blessé et peut être dévié de son but originel voire perversi.

- ✦ Ai-je conscience que le désir sexuel est constitutif de ma personne et normal ? (je ne suis pas un ange !)
- ✦ Comment est-ce que j'accueille ce désir sexuel au quotidien ? Paisiblement ? Difficilement ? Troublant ? Source de tension en moi ? En le niant ? En essayant de l'intégrer ?
- ✦ Ai-je conscience que ce désir sexuel est forcément un peu, voire très blessé et qu'il peut facilement me désorienter ? Me détourner de mon but, de mon projet de vie ? Qu'il peut me pousser à vivre des actes que je ne souhaitais pas en réalité ? Qu'il est influencé dans son orientation par mon environnement ? familial, amical, social...

Avoir conscience que ce n'est pas mon désir qui définit mes actions, je n'ai pas à être soumis à mes pulsions (comme pour la nourriture) => les pulsions naissent, le cerveau les oriente (intégration du désir)

- ✦ Comment mes émotions et mes envies dictent-elles mon quotidien ?

- ✦ Prendre conscience de ce que je ressens (mes émotions ou mes pulsions) et de ce que j'entreprends à la suite de ce ressenti ?
- ✦ D'une façon générale, est-ce que j'assouvis tout de suite ma pulsion ? Est-ce que je prends un temps pour discerner ce que je dois en faire ?
- ✦ Suis-je conscient que je ne suis pas obligé de suivre ce que me dictent mes pulsions ? Je ne suis pas soumis à mes pulsions, je peux les orienter et les maîtriser. (à moins d'être tombé dans une addiction et d'avoir alors souvent besoin d'une aide extérieure pour en sortir)
- ✦ Ai-je le sentiment d'être libre par rapport à elles, ou au contraire non libre et ce sont parfois mes émotions ou mes pulsions qui décident à ma place ?

Avoir conscience que le désir est fluctuant, c'est normal. Gérer le « trop peu » ou le « trop envahissant » !

Ai-je du mal à désirer ?

- Rien ne me fait jamais envie ! Je cherche pourquoi ?
- Cela dépend de ma fatigue et de mon état psychologique. Je prends soin de moi.
- Je désire tout et tout le temps ! Je cherche pourquoi ?

Quel contrôle ai-je de ce désir ?

- Je me laisse balader, tout ce qui est bon à prendre doit être pris !
- Je sais le reconnaître mais je ne me laisse pas embarquer.
- Cela dépend mais j'essaie d'exercer ma volonté et j'avance vers une plus grande maîtrise de moi.