

La panne d'envie et capacité de désir

Michaël Devilliers

Psychologue, Formateur, Conférencier

«*Le désir est l'appétit accompagné de la conscience de lui-même.*»

Spinoza

Envie et désir

À l'époque des réseaux sociaux et de l'omniprésence de la communication, nous sommes quotidiennement confrontés à la réussite des autres. Cette exposition est propice à ressentir le manque au sein de nos propres vies et à voir apparaître l'envie. Pour certains, l'envie est tout à fait énergisante et motivante, mais pour d'autres, elle peut être écrasante et chargée d'impuissance, ce qui peut être le signe d'une faille plus générale dans la capacité de désir. Cette dernière n'est pas une évidence pour tous et se construit dès le plus jeune âge à travers la relation au manque. Marge Reddington¹ a théorisé cette construction dans la *roue du besoin* qui décrit l'expérience à travers laquelle l'enfant, à force de répétition, construira sa future relation au désir. La comprendre peut aider à mieux cerner la panne d'envie.

Tout commence par l'apparition d'un besoin – à la naissance, il s'agit bien souvent de la faim – dont l'enfant prend conscience par les sensations désagréables liées au manque. Il exprimera alors son inconfort en pleurant et, si tout se passe bien, ses parents réagiront de manière appropriée en lui donnant le sein ou en lui préparant un biberon. Une fois son besoin assouvi, l'enfant pourra alors se détendre. La répétition de ce cycle permet d'installer chez l'enfant la sécurité et la confiance que ses besoins peuvent mener à leur satisfaction et il sera ensuite

1. M. Reddington, *Health, Happiness and Human Needs: An Introduction to Symbolization*, TDC Pub, 1994.

à même d'en ressentir le plaisir anticipé. En grandissant, cette même mécanique pourra s'appliquer à l'envie.

L'impuissance, l'impassé de l'envie

Cette roue des besoins est intéressante pour décrire le non-désir, c'est-à-dire l'incapacité à vouloir, intentionnellement. Le premier chemin qui y mène est l'absence de réaction de l'environnement. L'enfant exprime son besoin, mais, pour une raison ou une autre, n'obtient aucune réponse. Si l'expérience se répète régulièrement, l'enfant risque de tomber dans l'impuissance acquise², c'est-à-dire la croyance qu'il n'a aucun pouvoir pour satisfaire ses propres besoins. Progressivement, il apprendra à se taire, restant seul avec la conscience insupportable d'un besoin qu'il ne peut exprimer. Le désir de l'enfant continuera alors à régresser jusqu'à ce qu'il perde conscience de ses propres besoins, se retrouvant dans un état de non-désir. La panne d'envie chez l'adulte peut être une réactivation de ce conditionnement. En se comparant à l'autre, l'individu ressentira le manque, et le désir qui en découle sera automatiquement inhibé, ne laissant que du stress et de l'inconfort.

Il existe un lieu, que nous connaissons tous pour y avoir passé une vingtaine d'années, qui stimule ce chemin de non-désir : l'école. Les apprentissages y sont guidés par un programme auquel même les enseignants ne peuvent échapper et qui ne laisse que peu de place à la curiosité – pourtant l'émotion de l'apprentissage par excellence. Les élèves n'ont d'impact ni sur le choix des matières ni sur la manière de les apprendre. Cédant la place à l'obéissance, le désir se retrouve borné à l'utilisation du temps de récréation et du week-end, désertant ainsi la notion de travail. Plus tard, en se confrontant à la réussite de l'autre, l'envie risque de rester enfermée dans cet état d'impuissance et d'impossibilité à faire un choix, ouvrant la voie à certaines manifestations d'envie maligne.

Le monde du travail est l'héritier de ce système éducatif et, pour restaurer l'envie chez ceux qui l'auraient perdue, il doit apprendre pour ne pas reproduire certaines erreurs. Les théories de la motivation par

2. C. Peterson, S. Maier, M. Seligman, *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford university Press, 1995.

exemple, notamment le modèle de Viau³, confirment l'importance qu'a le sentiment de contrôlabilité, c'est-à-dire l'impression de contrôle qu'un élève peut avoir sur une tâche pédagogique. Cela s'applique également parfaitement à un adulte au travail. Si celui-ci n'a aucun impact sur son propre métier, il risque progressivement de décrocher et réservera sa capacité à suivre ses désirs pour ses moments de pauses et ses week-ends.

Pour reprendre du contrôle sur son travail, il est essentiel de stimuler la proactivité, par exemple en apprenant à *formuler des demandes claires*. Si ces demandes génèrent une réaction saine, elle alimentera la roue des besoins et stimulera naturellement l'apparition du désir.

La panne d'envie n'existe pas

Le second chemin de non-désir consiste à court-circuiter la conscience de nos besoins en répondant à un besoin, réel ou non, que l'individu ne ressent pas. C'est le gavage. Il reçoit alors sans prendre, passivement et il devient difficile dans ce contexte de ressentir le manque⁴, c'est-à-dire la conscience de ses besoins et de ce que l'on désire. Totalement immergé dans un quotidien empli d'action et de consommation, le risque est de perdre l'espace mental nécessaire à notre propre pensée et notre imaginaire et de ne plus réagir qu'aux injonctions qui nous entourent, nous associant ainsi à des besoins choisis par d'autres.

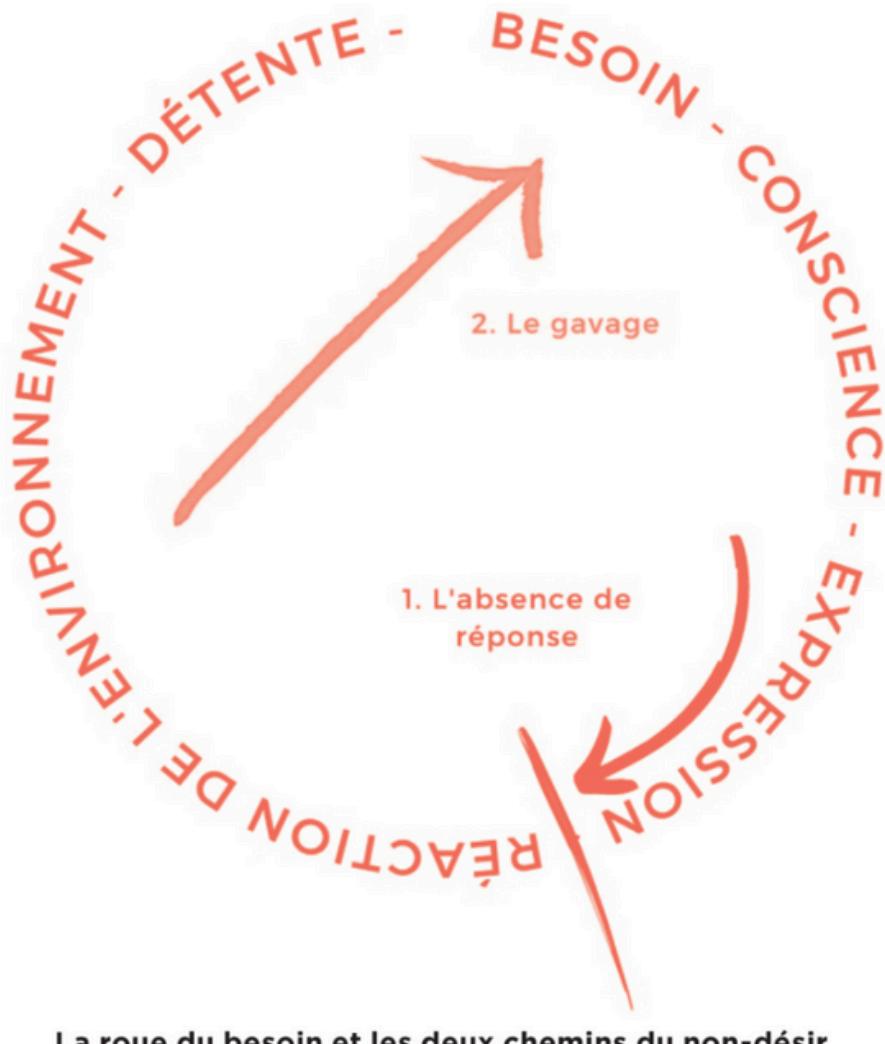
Il est essentiel de se réapproprier ponctuellement des moments vides et d'observer. Un simple temps de respiration peut nous apporter énormément, à commencer par comprendre que la panne d'envie n'existe pas. Car la ressentir, c'est déjà sentir l'envie de retrouver l'envie. Il s'agit moins d'une panne que d'une baisse d'envie, avec une fonction spécifique. Quand Stephen Gilligan⁵ propose par exemple un exercice de recentrage pour mieux identifier l'envie présente derrière la paresse, les participants expriment des besoins de méditation, de conscience et de présence à soi. Finalement, la panne d'envie, n'est-elle pas un espace vide, d'ennui et de manque propice à la re-conscientisation de nos besoins et à l'actualisation de nos énergies ? Lors de la rencontre

3. R. Viau, *La Motivation en contexte scolaire*, De Boeck 1994.

4. D. Drory, *Au secours ! Je manque de manque !*, De Boeck, 2011.

5. R. Dilts et S. Gilligan, *Le Voyage du héros*, InterÉditions, 2019 (2^e éd.).

de l'autre, tandis que s'éveille notre envie, il sera plus aisé d'en sentir les mouvements intérieurs, de comprendre ses dimensions positives et négatives, et d'identifier le désir émergent.



Le mouvement naturel de l'envie

Ce que la théorie de la roue du besoin nous apprend, c'est que le désir est une chose naturelle et que le non-désir est un apprentissage malheureux qui vient contrer cet élan de vie. Un individu capable de désir sera moins vulnérable à certaines problématiques liées à l'envie et pourra utiliser cette comparaison à l'autre comme un déclencheur stimulant. Pour cela, il doit être proactif, prêt à formuler des demandes ou à poser des actions lui permettant d'avancer vers la réalisation de ses désirs. D'autre part, se laisser parfois le temps de respirer peut l'aider à revenir à la source même de ses désirs, la conscience de ses besoins et l'appel à leur réalisation.