

## **Qu'est-ce qui nous satisfait et nous insatisfait dans notre vie?**

*Thème de la rencontre 12 janvier 2019  
Groupe de Codéveloppement  
Résumé Pierre Potvin.*

Le Groupe est composé de 12 personnes. Lors de cette rencontre, nous étions étaient présents : Nicole S., Claire L., Pierre P., Guy B., Michel N., Hélène H., Marcel D, Lise, C., Jean-Paul G., Madeleine G., Alain L.

*Absent* : Gaétan G.

Note : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions exprimées par chaque membre. Le tout est volontairement anonyme.

*Un grand merci à Hélène pour sa générosité de nous recevoir ainsi chez elle. Merci à Marcel pour la boîte de biscuits (miam! miam!)*



### **Quelques préalables théoriques**

#### ***La satisfaction - dictionnaires***

État affectif fait de plaisir et de soulagement, éprouvés par celui qui a obtenu ce qu'il souhaitait. Synonyme : contentement, joie, plaisir.

Exemple : avoir beaucoup de satisfaction dans son travail – dire, exprimer, montrer, témoigner de la satisfaction (*Dictionnaire Loxilogos*).

Action de satisfaire un besoin, un désir, une demande, une tendance.

Synonyme : contentement, joie résultant en particulier de l'accomplissement d'un désir, d'un souhait (*Larousse*).

### ***La satisfaction - Wikipedia***

La satisfaction est le nom donné à l'état d'âme ou du corps qui accompagne *l'accomplissement d'un désir ou l'assouvissement d'un besoin*.

La satisfaction constitue un sentiment relativement plus profond que le contentement (réputé être plus partiel et/ou ponctuel) et plus durable qu'une simple sensation (réputée être plus passagère). En ce sens, elle s'oppose à l'état de frustration (...).

La satisfaction signe la disparition de la tension du désir, la dissipation du déplaisir, de la peine psychologique qui accompagne généralement un état de manque ou de besoin.

Elle se distingue du plaisir en ce que ce dernier ne marque qu'une sensation agréable et temporaire : impression physique (plaisir de la chair), impression culturelle (plaisir de voir quelque chose de beau, de voir une théorie convaincante), impression sociale (plaisir de la chaleur humaine, de l'amour), impression psychologique (plaisir de se sentir plein de puissance), impression spirituelle (plaisir de considérer quelque chose qui dépasse un individu)...

### ***L'insatisfaction - Dictionnaire***

L'absence de satisfaction. État de quelqu'un qui n'est pas satisfait : Un sentiment d'insatisfaction. C'est le fait pour quelqu'un de ne pas voir satisfait un souhait, un désir

### ***Insatisfaction - Wikipedia***

L'insatisfaction est un état de frustration (vécu affectif lié au fait que le désir n'est pas réalisé) ou de déception (dans ce cas le désir est réalisé, mais la satisfaction obtenue n'est pas à la hauteur de la satisfaction escomptée) lié au cycle de vie du désir (du besoin, de l'attente).

L'attente de plaisir est un désir qui peut donner lieu à la frustration (typiquement lorsque la chose nécessaire au plaisir est absente) ou à la déception (lorsque le plaisir effectivement obtenu est en dessous du plaisir escompté).

## ***Le Bouddhisme et l'insatisfaction***

D'après le Bouddhisme, le désir en tant qu'avidité est « dukkha », c'est-à-dire insatisfaction. Pour se libérer de la souffrance, il faut donc se libérer du désir. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille se frustrer.

## ***Les attentes***

La satisfaction et l'insatisfaction sont en relation avec les besoins et les attentes

- Plus les attentes sont élevées, plus la satisfaction pourra être grande, mais plus difficile à réalisées.
- Moins les attentes sont élevées, plus il sera facile de les atteindre, mais moins le degré de satisfaction sera significatif.
- Le bon dosage consiste à avoir des attentes réalistes et selon ses capacités.

## ***Les gens heureux sont satisfaits***

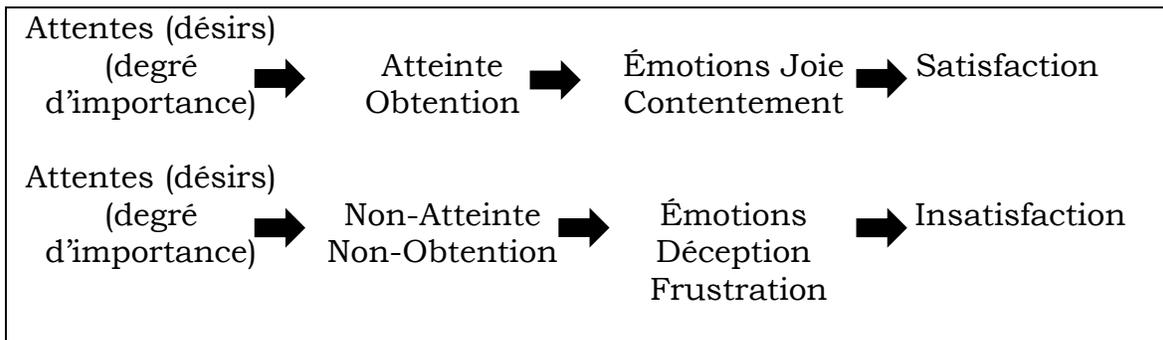
Les gens heureux qui expérimentent le bonheur sont satisfaits. Les personnes qui vivent un état de bonheur éprouvent de nombreuses émotions positives : l'amour, la confiance en soi, la valorisation sociale, la réussite, l'utilisation de leurs compétences, le plaisir que procurent les activités physiques, culturelles et le bien-être du repos et de la relaxation, etc

*Les gens heureux sont capables de réduire l'écart entre ce qu'ils ont et ce qu'ils désirent et ce qu'ils désirent de ce qu'ils ont. Elles poursuivent des objectifs atteignables, réalistes et espèrent ce qui est à leur portée (tiré de : Potvin, 2017, Qui sommes-nous, nous, les humains?)*

*Petite grille pour analyser ses domaines de satisfactions et d'insatisfactions (non exhaustif):*

- Ma santé physique – mon corps
- Ma santé psychologique
- Mon état de vieillissement
- Ma vie de couple ou de célibataire
- Ma vie familiale – mes enfants – mes petits enfants
- Mes amis

- Ma vie spirituelle
- Ma vie en général – mon histoire de vie
- Mes loisirs
- Mes projets – mes activités
- Mes finances
- Ma contribution à la société
- Les grands enjeux de la politique québécoise
- Les grands enjeux de la politique internationale
- La répartition de la richesse (l'écart entre les riches et les pauvres)



*Figure 1. Processus de la satisfaction et de l'insatisfaction*

### ***Échange***

Lors d'échanges préalables certains mentionnent que ce n'est pas un thème que l'on peut considérer comme simple, mais au contraire, plutôt vaste, qui peut être ambigu et très complexe.

#### *Le lien de la satisfaction ou de l'insatisfaction avec les besoins*

Il existe un lien étroit entre ce qui nous satisfait, les besoins et les attentes.

La pyramide de Maslow a été évoquée comme une référence possible aux besoins et à la satisfaction.



Figure 2. La pyramide des besoins de Maslow

Une personne se réfère à une autre théorie des besoins (l'auteur n'est pas cité). Voici les besoins : 1) respirer, se nourrir; 2) s'exprimer; 3) s'entourer de belles choses; 4) régler les conflits.

Les besoins ne sont pas tous de même niveau d'importance. Un besoin n'est pas la même chose qu'un désir. Exemple : j'ai besoin d'une paire de chaussures et je peux *désirer* des chaussures de marque *Nike*.

#### *Quelques conditions à la satisfaction*

*La concordance.* Je suis satisfaite lorsque tout concorde bien : ce que je pense, ce que je dis, ce que je ressens, ce que je fais. *Les bottines suivent les babines.* Je suis insatisfaite lorsque qu'il n'y n'a pas de concordance entre les différents éléments cités. Je revois alors mes besoins, mes désirs.

Une personne mentionne que pour être satisfaite il faut que tout autour d'elle fonctionne bien.

*La connaissance de soi.* « Connais-toi, toi-même » disait Socrate. Être capable de bien connaître qui je suis (ma personnalité, mes sensibilités, mes valeurs, etc.) d'identifier ce que j'aime.

*La dynamique de la prise de conscience.* Être satisfait ou insatisfait suppose être conscient de ce qu'on vit. De ce qui nous satisfait et insatisfait.

*L'introspection.* La capacité d'être satisfait ou insatisfait est fonction de ses capacités d'introspection. Certains n'étaient pas d'accord et l'expression suivante a été énoncée : « *l'analyse paralyse* ». L'une mentionne « trop se connaître peut nous mêler ». L'expression suivante est énoncée : « toi tu penses trop ». Quelqu'un mentionne qu'il faut distinguer entre « réfléchir » et « analyser ».

*Notre bagage génétique, culturel, environnemental.* Il y a des différences individuelles importantes entre les individus dans leur bagage personnel (potentiel génétique, épigénétique, éducation amour reçu, etc.). Tous ne partent pas égaux pour la question de satisfaction. Certains partent en 2<sup>e</sup>.

### *Les satisfactions*

Certains témoignent de leurs satisfactions :

- j'aime apprendre de nouvelles connaissances, j'aime avoir le temps d'apprendre, être devant mon écran d'ordinateur à 4h. du matin pour apprendre;
- de découvrir, d'avoir le temps de lire, d'écouter de la musique;
- être témoin de la beauté des personnes qui font du bien aux autres;
- vivre le bien-être et la paix ressentis lorsque je suis dans un environnement comme l'Abbaye St-Benoit du Lac, le calme ressenti;
- la beauté et la bonté de voir des personnes « aidants naturels » ou faire du bénévolat en aidant les autres me procure de la satisfaction;
- certains observent qu'il y a des personnes qui sont très satisfaites de peu de choses;
- une personne mentionne qu'elle est satisfaite lorsqu'elle rend service, écoute de la musique, se dépasse dans un projet, lorsqu'elle est reconnue par les autres.

### *Les insatisfactions*

Certains témoignent de leurs insatisfactions :

- l'ignorance des personnes, la naïveté des personnes me rende insatisfait;
- je souffre de mon ignorance;

- j'aimerais que les gens soient plus curieux;
- rencontrer des personnes qui critiquent toujours, qui sont toujours insatisfaites. Des personnes qui sont jamais contentes de leur corps, de ce qu'elles vivent;
- les médias, les journaux, la télévision ne rendent pas bien l'information et cela m'insatisfait;
- la trop grande présence de la violence à la télévision;
- la richesse excessive des milliardaires et l'écart énorme avec les pauvres.