

Je constate au fil des années que je suis de plus en plus concernée par l'écologie. Mais ce que je constate aussi, c'est que mes actions ne suivent pas toujours le même niveau que mon engagement pour l'écologie. Je suis dit que peut-être ça pouvait avoir un rapport avec ce qu'on appelle nos besoins psychologiques profonds.

BNP-Paribas Personal Finance vous invite à découvrir On The Way, le podcast qui explore les chemins de la consommation responsable. Entrepreneur, acteur du monde de l'entreprise ou chercheur, On The Way donne la parole à ce qui est jour après jour pour construire une consommation plus durable.

Bienvenue et bonne écoute.

Bonjour On The Way, je suis Sophie Pappas, je suis psychothérapeute et psychologue. Mon parcours professionnel, c'est que j'ai fait des études de psychologie dans les années 80 et puis au sortir de ma formation, je me sentais pas prête pour faire ce métier. Et donc j'ai passé une vingtaine d'années, plus de vingt ans en entreprise, dans le recrutement, puis en tant que drh dans des PME et en 2014, je me suis mise à mon compte en créant mon propre cabinet où je suis psychologue, psychothérapeute, je fais aussi du coaching en entreprise.

Depuis dix ans maintenant j'ai retrouvé ce pourquoi j'avais fait mes études de psychologie au départ.

Mon réveil écologique, il est là depuis un certain temps, il prend de plus en plus d'ampleur, je pense que c'est quelque chose qui est progressif chez moi, c'est pas quelque chose qui est apparu d'un coup d'un seul avec un bouleversement de mes habitudes.

Je constate au fil des années que je suis de plus en plus concernée par l'écologie, mais ce que je constate aussi c'est que mes actions ne suivent pas toujours le même niveau que mon engagement pour l'écologie.

Je me sens très concernée et en même temps je constate que je ne fais pas tout ce que je devrais faire ou tout ce que j'aimerais faire et que les changements dans ma vie qui devraient s'imposer, viennent très progressivement voir trop lentement à mon goût.

J'ai plusieurs exemples en tête mais disons que la question du plastique, d'éviter le plus possible d'avoir du plastique chez soi, ça a commencé dans mon frigo à me dire tiens, il faudrait éviter d'acheter du jambon sous vide.

Bon, ça a mis quand même une petite année pour que dans le supermarché je ne sois pas tentée d'aller vers cet achat facile. Il en est de même pour la salle de bain, éviter tous les produits contenant du plastique et là c'est un peu plus compliqué parce que encore aujourd'hui j'ai beaucoup de mal.

Je suis en progression mais du coup ce rapport là entre mon niveau d'inquiétude par rapport à l'écologie et les actions que je mets en place en face, cette espèce de déséquilibre là, ça m'a beaucoup interrogée, je me suis dit finalement comment est ce que je peux... je ne peux pas être la seule déjà pour commencer, quand j'interroge mes amis, je vois que je ne suis pas la seule mais du coup je me suis dit comment est ce qu'on peut aller un petit peu plus

vite, un petit peu plus rapidement pour changer nos habitudes. Je me suis dit que peut-être, pas uniquement bien sûr, mais que peut-être ça pouvait avoir un rapport avec ce qu'on appelle nos besoins psychologiques profonds et que peut-être le fait de cette mise en action qui se fait lentement, pouvait avoir un rapport avec la façon dont je vais répondre à mon ou mes besoins psychologiques profonds.

Les besoins psychologiques profonds ça a été d'abord conceptualisé par une approche qui s'appelle l'analyse trans-actionnelle et puis en particulier la process communication qui a été l'aborder dans les années 70 par un certain tibby-color, un des concepts clés de la process communication c'est la notion de besoin psychologique profonds, il en répertorie 8 et parmi ces 8 besoins, alors nous avons tous l'ensemble de ces besoins psychologiques mais un voire deux besoins psychologiques sont pour nous essentielles pour chacun d'entre nous, on n'a pas tous les mêmes et souvent on va traverser notre vie sans même avoir conscience qu'on a un de ces besoins psychologiques profonds. Et qu'il est très important voire essentiel à notre équilibre émotionnel et à notre énergie intérieure de les nourrir positivement.

Donc j'assure à la conclusion qu'il y avait probablement différentes façons tout consommé durables et ces façons de consommé durables mens sont plutôt des leviers d'action pour aller vers une mise en action individuelle qui correspondrait mieux à mon niveau d'organement.

Dans le cours de notre vie on peut changer de besoin psychologique parfois on est confronté dans notre vie à des périodes difficiles qui font qu'on va basculer dans des cycles de vie tout d'un coup ce qui est essentiel pour moi hier ne les plus aujourd'hui.

C'est un basculement aussi de mon besoin psychologique profond déjà ce qui est important c'est d'identifier quel est mon besoin psychologique profond.

Pourquoi je fais le lien avec le fait de mettre en action de se mettre en action sur pleins de l'écologie de la consommation durable c'est parce que lorsque je nourrie positivement mon besoin psychologique profond et je suis plus en énergie je vais agir plus efficacement.

C'est finalement cet endroit là c'est le lieu de ma motivation. A contrario si je n'identifie pas mon besoin psychologique profond je ne le connais pas si je le satisfait de façon négative je vais perdre mon énergie mes actions vont être plus ou moins inefficaces et si je suis quelqu'un concerné par exemple par l'écologie

je vais avoir énormément de mal à mettre de l'énergie à changer mes comportements finalement en nourrissant positivement mon besoin psychologique profond je vais me mettre dans un état de sécurité intérieure et d'énergie intérieure.

Donc c'est une bonne préparation à l'action donc il y en a 8 le besoin d'excitation le besoin de satisfaction sensoriel et reconnaissance inconditionnelle le besoin de structurations du temps et le besoin de reconnaissance du travail le besoin de reconnaissance des opinions besoin de solitude et besoin de contact on se reconnaît souvent

encore je vais décrire les différents besoins les gens vont on principe se reconnaître dans un ou deux besoins alors comment sont par le besoin d'excitation le besoin d'excitation c'est vraiment une quête de l'intensité quelqu'un qui a ce besoin la profondément créé en lui c'est quelqu'un qui va chercher souvent

des stimulations très intenses sur une durée courte il aura besoin de défis de challenge donc ce sont des gens qui apprécient qui ont besoin des filles qui ont besoin de risques finalement ce qu'il recherche dans la vie c'est cette intensité

c'est de se sentir vivant ça passe par cette excitation là et je me suis dit bon finalement si j'avais ce besoin ce qui n'est pas mon besoin mais si j'avais ce besoin d'excitation comment

je pourrais envisager cet endroit de consommation durable qui est toujours présenté un peu de façon monocromme avec beaucoup de sérieux de l'hostilité quand même un peu enfin de mon point de vue c'est de la restriction

moins consommé consommé avec une certaine typologie une certaine forme de consommation finalement si j'ai ce besoin d'excitation ça peut être un peu rebutant cette consommation durable un peu routinée et donc c'est pas du tout quelque chose qui va venir satisfaire nourrir positivement mon besoin d'excitation je vais envisager que la consommation durable c'est passer mon temps à me restreindre alors que moi avec ce besoin là j'ai besoin

d'envisager la vie sous l'angle de l'excitation de l'intensité de la diversité donc déjà de comprendre que quand on a ce besoin on a besoin que la vie soit pimentée et je me suis dit bon pourquoi ne pas envisager à ce moment la votre consommation durable sous l'angle d'un défi à relever

selon c'est par exemple une compétition avec des amis avec quelque chose à gagner cherchez la dreine aline dans un style de consommation durable ça pourrait être de le se lancer de le défi d'aller en courant de son domicile à son bureau de chronométrique etc tout ce qui peut venir pimenter son réveil écologique ça mise en action voilà pour ce qui est du besoin psychologique d'excitation

puis vient ensuite les les besoins de satisfaction sensorielle et le besoin de reconnaissance inconditionnelle qui fonctionne par deux le besoin de satisfaction sensorielle il est sous tendu par une quête qui est une quête d'harmonie ce sont des personnes qui vont avoir besoin

couture de chez eux dans leur maison façon décoré leur maison dans leur relation avec les gens vont avoir besoin de quelque chose d'harmonie alors souvent on peut constater aussi dans l'harmonie des vêtements des couleurs qu'ils portent

enfin ça se retrouve un peu partout et cette satisfaction sensorielle elle peut prendre chez les uns et chez les autres

et puis je peux avoir besoin d'aller au musée je peux avoir besoin que ça sente bon chez moi je peux avoir besoin donc c'est vraiment le goût le d'oral oui tout ça est très important prendre soin de soi faire de l'agime mais chez les uns et chez les autres ça va prendre un tour différent

en ce qui concerne le besoin de reconnaissance inconditionnelle ce qui est très important pour soi c'est que les autres acceptent juste qui vous êtes la façon dont vous êtes de façon inconditionnelle

être entouré de gens qui vous manifestent leur affection sans vous demander quoi que ce soit c'est quelque chose qui est très lié aux besoins de reconnaissance inconditionnelle c'est aussi aimé particulièrement les échanges harmonieux les échanges paisibles le lien avec la consommation durable quand on a ces deux besoins

envisagez d'être à fond dans une consommation durable ça peut être un peu un choc pour la satisfaction de nos 5 sens

je reviens sur mon exemple de tout à l'heure sur les produits de sale de bain où il faudrait enlever tous les plastiques et remplacer tout ça par des supports solides

du champs solides la prêche en point solides etc et bien c'est ce départir des jolis contenants de ce accord n'était habitué dans sa sale de bain etc

donc ça peut être un peu compliqué quand on a ces deux besoins là de satisfaction sensorielle est reconnaissance inconditionnelle

et bien je me suis dit qu'il était important de s'organiser en fonction de ça de faire en sorte que on puisse toujours avoir cette satisfaction sensorielle

on essayant différents produits en se renseignant aussi par des lectures autour du zéro plastique et par quoi ça peut être remplacé  
ça demande quand même d'approfondir cette question de la consommation durable une autre façon d'envisager la consommation durable  
c'est de l'envisager sous l'angle de quand je consomme durablement je prends soin de moi même je prends soin de ma famille et je prends soin de la planète  
donc c'est sous l'angle de la santé que l'on peut apporter aux autres et la planète à travers cette consommation durable  
le besoin de structuration du temps il va de perdre avec le besoin de reconnaissance du travail et ce besoin il est très lié à une quête de cohérence  
ce sont des gens qui ont besoin d'avoir de la cohérence dans leur vie ce besoin là il se matérialise par le fait d'avoir besoin de savoir ce qu'il y a à faire dans ma vie  
et quand je dois le faire d'organiser mon temps de planifier mon temps à l'avance planifier mes journées planifier mes semaines ne pas être dans l'incertitude ça fait vraiment très important  
en général si j'ai ce besoin là je vais aimer que les choses soient bien rangées je vais aimer que sur mon bureau il y a peu près rien et que tout soit à sa place  
ce besoin il y a besoin de reconnaissance du travail par les compétences  
donc là les compétences prennent une place importante quand on a ce besoin là c'est qu'on a besoin que nos compétences soient reconnues par soi-même et par les autres  
c'est vraiment très important et ce besoin là m'amène à avoir un engagement dans le travail beaucoup de sérieux beaucoup de logiques  
je vois les choses de façon très cartésienne quand je suis habité par ce type de besoin alors la façon dont je peux envisager la consommation durable quand je suis habité par ces deux besoins c'est que je vais déjà probablement dans un premier temps posé des questions  
parce que ce qui me drive moi encore je sais deux besoins c'est la logique c'est le factuel c'est la spécificité des choses  
donc je vais me renseigner je vais m'interroger sur est ce que par exemple il est absolument nécessaire que individuellement on est  
une consommation durable et qu'elle est l'impact réel donc je vais m'interroger je vais me poser des questions est ce que c'est vraiment utile de faire tout ça  
est ce que ça a vraiment de l'impact est ce que ça va pas me faire perdre un temps fou par exemple d'aller fermer courses avec mes beaux coups pour éviter d'avoir des emballages les conseils que je peux donner pour nourrir positivement ces deux besoins à l'eau de la consommation durable c'est par exemple de m'organiser, de m'amuser, à ranger mon frigo de façon différente  
c'est aussi en me l'ensemble dans une consommation durable qui nécessite d'acquérir des compétences  
alors tout le monde n'a pas un jardin mais se lancer dans la permaculture ça ne s'invente pas ça demande de lire beaucoup ça demande de d'acquérir des compétences  
et ça pour quelqu'un qui est habité par ce besoin c'est vraiment une façon de nourrir positivement et de se dire ok là j'ai acqui une compétence très spécifique sur laquelle je peux me reposer  
c'est vraiment allé du côté de l'acquisition de compétences et puis aussi de la mesure je peux aussi mesurer mon empreinte carbone  
parce que quand je suis habité par ces deux besoins la question de mesurer d'analyser d'avoir des faits est très importante

alors il existe plein de six qui permettent de mesurer son empreinte carbone et ça ça peut être quelque chose qui peut tout à fait positif pour des personnes qui ont ces deux besoins là de structuration du temps et de reconnaissance du travail par les compétences nous avons maintenant le besoin de reconnaissance des opinions qui est aussi couplé avec le même besoin de reconnaissance du travail par la notion d'engagement et de loyerhauté lorsque j'ai ces deux besoins dans général j'ai besoin que mes valeurs que mes croyances soient reconnues ou du moins que je soit écouté entendue dans ce qui fait mes valeurs donc les personnes qui ont ces deux besoins là sont des personnes très observatrices en général qui vont s'engager dans le travail de façon très consciencieuse et qui vont avoir une vision du monde à travers le prisme de leurs opinions et de leurs valeurs en général quand vous allez au cinéma avec quelqu'un qui a ce type de besoins vous ressortez du cinéma et s'en suit un débat sans fin je me suis posé la question de comment si j'essaie de besoin j'en visage la consommation durable il est probable que si j'ai des convictions écologiques et que je suis habité par ces deux besoins il est probable que mes actions arrivent assez naturellement parce que ce qui me drive moi à ce moment-là sont vraiment mes valeurs et mes croyances autour de l'écologie les conseils que je peux donner c'est par exemple de m'intéresser plus en profondeur de vous intéresser plus en profondeur aux questions d'écologie de l'écologie de lire, des changements avec des spécialistes, de débattre avec des spécialistes d'écrire sur le sujet et de les articles par exemple tout ce qui permet de communiquer vos valeurs, vos tranges sur le plan de l'écologie ça c'est quelque chose qui va permettre de booster les actions de consommation durable pour des gens qui ont ces deux types de besoins le besoin de solitude est souvent associé à une quête de vision on peut se reconnaître dans ce besoin si assez souvent on a besoin de se retirer du monde de partir dans ces rêveries si par exemple vous êtes toute la journée en réunion et que le midi vous êtes le seul à avoir envie d'être un peu ailleurs, ne pas partager un déjeuner ce n'est pas que vous n'aimez pas les gens et que vous avez besoin de vous ressourcer dans un moment non pas d'isolement mais de solitude et cette solitude vous permet d'avoir cette introspection de vous ressourcer de passer ces moments sols parce que ces endroits de solitude permettent de rester un peu dans le cerveau du haut, de cogiter, d'imaginer, de faire des liens entre plein de choses qui vous sont arrivées dans la journée et donc ça c'est vraiment des moments importantes de reconnection à soi pour quelqu'un qui a ce besoin, qui est un besoin de solitude le cerveau du haut si on prend le système nerveux de façon un peu très simplifiée on pourrait dire qu'on a un cerveau du haut et un cerveau du bas alors qu'est ce que c'est que ce cerveau du haut et que ce que c'est que ce cerveau du bas le cerveau haut c'est mon cortex préfrontal

c'est un endroit de la pensée, l'endroit de la raison etc c'est un endroit de la mémoire explicite

c'est aussi un peu de la middle c'est un peu les émotions et puis mon cerveau du bas c'est vraiment le endroit de la mémoire implicite

qui va être le lieu d'imprégnation de toutes mes interactions précoces à la je n'ai pas encore acquis la parole

cet endroit de la mémoire implicite du cerveau du bas donc on la dé les premières heures de la naissance

alors que la mémoire explicite le cerveau du haut on va le construire un peu plus tard l'imagination, le fait de se projeter, de visualiser des couleurs, de visualiser des odeurs, de visualiser ce que pourrait être ce bon

de respectueux d'écologie, fait ça avec notamment notre cortex préfrontal

c'est à dire avec l'endroit de la pensée, de la visualisation etc.

alors la consommation durable quand on a ce type de besoin je pense que c'est peut-être quelque chose

qui est vécu uniquement dans le cerveau du haut, dans sa tête, pas forcément mis en acte mais il y a très probablement l'enveloppe des rêveries ou d'une projection de ce que serait un monde plus respectueux de l'écologie

mais ça reste au niveau de l'imagination les conseils que je pourrais donner ça serait surtout de pas se mettre la pression

parce que les personnes qui ont ce besoin de ce type très profondément créé ont aussi besoin de temps pour agir

donc c'est plus une autorisation à n'auraient faire mais c'est pas n'auraient faire

c'est en réalité un faire dans sa tête avant de passer à l'action

on passe au dernier besoin c'est le besoin de contact qui est lié à une quête de liberté

les personnes qui sont habitées par ce besoin de contacts sont des personnes qui ont besoin d'un environnement stimulant

d'interaction fréquente avec beaucoup de gens ils ont besoin par exemple d'être en tournée de musique, d'être en tournée de couleur vive, de lumière intense, d'un travail varié

tout ce qui est routinier un petit peu comme pour les gens qui ont besoin d'excitation mais ça prend des tours différents

ils n'ont pas besoin de challenge ou de défi mais plutôt une soif de contact, une soif de stimulation, une soif de diversité

ce sont des personnes qui aime se retrouver dans des univers amusants où il y a de la spontanéité

où ils peuvent être créatifs et tout ce qui va être de l'ordre routinier, de l'administratif, de l'ordre des procédures

ça va être vraiment très compliqué pour les personnes qui ont ce besoin-là

donc la question du plaisir pour avancer est très importante pour eux

alors évidemment quand on envisage la consommation durable il est rare qu'on l'envisage sous l'angle du plaisir

ça peut et c'est là tout le challenge pour les gens qui ont ce besoin-là de contact

c'est qu'il va falloir qu'ils trouvent leur voix pour que la consommation du rap soit associée à un endroit de plaisir

quelque chose de ludique, de créatif, ce qui n'est pas immédiat quand on écoute ceux qui sont vraiment très engagés

dans un mode de consommation durable donc il y a la nécessité de dépasser la vision austère

que l'on peut avoir de la consommation durable surtout pour des gens qui ont ce besoin de contact  
par ailleurs lorsqu'on est habité par ce besoin-là, on peut avoir du mal à se mobiliser tout seul  
c'est-à-dire qu'il faut que l'environnement soit stimulant, il faut qu'il y ait un cadre spécifique  
alors les conseils pour se mettre en action, c'est de commencer par pas trop écouter les conseils, des uns et des autres  
et en revanche essayez de creuser, de comment je vais pouvoir me mettre en action de façon entre guillemets, drôles et sympas  
évitez de programmer sur le long terme mais se les s'est tentés par des actions lorsqu'elles arrivent  
quand tout d'un coup un ami vous invite à faire telle ou telle action, y aller si le coeur vous en dit  
donc s'autoriser à inventer des trucs aussi à tester et s'autoriser à créer la question de la création, de mettre de la musmonde,  
de la fantaisie, de la créativité très important quand on a ce besoin psychologique-là  
mon conseil serait de commencer par identifier quel est mon besoin psychologique profond connecté à lui  
de regarder dans ma vie si j'ai plutôt tendance à le satisfaire positivement ou négativement et puis plus spécifiquement si je regarde mes actions en termes de consommation durable est-ce que les actions que je mènent vient satisfaire positivement ou négativement mon besoin psychologique profond  
et à avoir premièrement une connexion à ce besoin de comprendre que c'est pas juste un besoin comme ça en passant  
comprendre que c'est nécessaire c'est essentiel à ma vie, à mon équilibre émotionnel, à mon énergie et à ma motivation  
et que lorsque je ne le satisfais pas positivement de façon tout à fait inconscient, je vais faire en sorte de le satisfaire négativement  
pour qu'il y a plusieurs façons, mille façons de se mettre en action pour consommer durablement  
alors j'espère que à travers mes descriptions chacun aura pu identifier quel est son besoin psychologique profond  
pour pouvoir créer ses propres modalités, inventer ses propres leviers d'action qui vont permettre de nourrir positivement le son besoin psychologique et me mettre en énergie pour enclencher un changement durable  
j'aimerais que ce podcast soit écouté par nos grands industriels et qu'il puisse mettre en place ou créer des produits  
qui correspondent à ces différents besoins c'est à dire que là, effectivement, j'ai pris sous l'angle de l'individu de chacun d'entre nous  
et on pourrait tout à fait envisager ce que je viens de dire sous l'angle du collectif qu'est ce que le collectif fait pour offrir à chacun d'entre nous des pistes, de réflexion, des leviers d'action pour nous engager un petit peu plus dans nos actions individuelles en termes de consommation durable  
Retrouvez tous les épisodes Don de We sur vos plateformes de podcast habituel et sur le site Personal  
qui rêve finales pointes des impéparies  
Les liens et référent cités par nos invités sont à retrouver dans le texte d'un faux-dupcion de chaque épisode

et si vous souhaitez témoigner à notre micro, écrivez à NicolasPont, migné à  
[www.bntparida.com](http://www.bntparida.com)  
À très bientôt