

00:00:44:14 - 00:01:09:00

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 ne me sentais pas prête pour faire ce métier. Et donc j'ai passé une vingtaine d'années, plus de 20 ans en entreprise, dans le recrutement, puis en tant que DRH dans des PME.

00:01:09:02 - 00:01:34:02

Et en 2014, je me suis mise à mon compte créer 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, il est là depuis un certain temps. Il prend de plus en plus d'ampleur.

00:01:34:04 - 00:01:58:11

Je pense que c'est quelque chose qui est progressif chez moi. Ce n'est pas quelque chose qui est apparu d'un coup, d'un seul. J'ai vécu 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.

00:01:58:13 - 00:02:23:18

C'est à dire que 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, très progressivement, voire trop lentement à mon goût. Alors j'ai plusieurs exemples en tête, mais disons que la question du plastique d'éviter le plus possible d'avoir du plastique chez soi.

00:02:23:19 - 00:02:53:18

Donc 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 bains à 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.

00:02:53:20 - 00:03:19:02

Donc 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 interrogé. Je me suis dit. Finalement, comment est ce que je peux... Je ne dois pas être la seule, déjà, pour commencer ! Quand j'interroge mes amis, je vois que je suis pas la seule.

00:03:19:06 - 00:03:51:00

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.

00:03:51:02 - 00:04:21:03

Alors, les besoins psychologiques profonds, ça a été d'abord conceptualisé par une approche qui s'appelle l'analyse transactionnelle et en particulier la process communication qui a été élaborée dans les années 70 par un certain Taibi Kahler. Un des concepts clés de la process communication, c'est la notion de besoins psychologiques profonds. Il en répertorie huit.

00:04:21:05 - 00:05:14:10

Il est très important, voire essentiel, à notre équilibre émotionnel et à notre énergie intérieure de les nourrir positivement. Donc, j'en suis arrivé à la conclusion qu'il y avait probablement différentes façons de consommer durable, et ces façons de consommer durablement sont plutôt des leviers d'action pour aller vers une mise en action individuelle qui correspondrait mieux à mon niveau d'engagement dans le cours de notre vie.

00:05:14:13 - 00:05:46:18

On peut changer de besoins psychologiques. 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 était essentiel pour moi hier ne l'est plus aujourd'hui. C'est un basculement aussi de mon besoin psychologique profond. Ce qui est important, c'est d'identifier quel est mon besoin psychologique profond.

00:05:46:23 - 00:06:11:06

A contrario, si je n'identifie pas mon besoin psychologique profond, je ne le connais pas. Si je le satisfais de façon négative, eh bien, je vais perdre mon énergie.

00:06:11:08 - 00:06:40:15

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 les 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 huit.

00:06:40:17 - 00:07:12:19

Le besoin d'excitation, le besoin de satisfaction sensorielle et de reconnaissance inconditionnelle, le besoin de structuration du temps et le besoin de reconnaissance du travail. Le besoin de reconnaissance des opinions, le besoin de solitude et le besoin de

contact. On se reconnaît souvent hein, quand je vais décrire, les différents besoins. Les gens vont en principe se reconnaître dans un ou deux besoins. Alors, commençons par le besoin d'excitation, le besoin d'excitation. C'est vraiment une quête de l'intensité. Quelqu'un qui a ce besoin-là, profondément ancré en lui, C'est quelqu'un qui va chercher souvent des stimulations très intenses sur une durée courte.

00:07:12:21 - 00:07:37:11

Il aura besoin de défis, de challenges. Donc ce sont des gens qui apprécient, qui ont besoin de défis, qui ont besoin de risques. Finalement, ce qu'ils recherchent dans la vie, c'est cette intensité, c'est de se sentir vivant et ça passe par cette excitation là.

00:07:37:13 - 00:08:04:08

Et je me suis dit que finalement, si j'avais ce besoin, 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 monochrome, avec beaucoup de sérieux, de l'austérité quand même un peu, enfin de mon point de vue... C'est de la restriction : moins consommer ou consommer avec une certaine typologie, une certaine forme de consommation.

00:08:04:08 - 00:08:34:24

Et finalement, si j'ai ce besoin d'excitation, ça peut être un peu rebutant. Cette consommation durable, routinier. Et donc ce n'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.

00:08:35:00 - 00:09:07:04

Donc déjà de comprendre que quand on a ce besoin, on a besoin que la vie soit pimentée. Et je me suis dit pourquoi ne pas envisager à ce moment-là votre consommation durable sous l'angle d'un défi à relever ! Se lancer, par exemple, une compétition avec des amis, avec quelque chose à gagner. Chercher de l'adrénaline dans un style de consommation durable, ça pourrait être de se lancer le défi d'aller en courant de son domicile, à son bureau, de chronométrer, et cetera... Tout ce qui peut venir pimenter son réveil écologique, sa mise en action.

00:09:07:09 - 00:09:38:16

Voilà pour ce qui est du besoin psychologique d'excitation. Puis vient ensuite les besoins de satisfaction sensorielle et le besoin de reconnaissance inconditionnelle qui fonctionne par deux. Le besoin de satisfaction sensoriel il est sous tendu par une quête qui est une quête d'harmonie. Ce sont des personnes qui vont avoir besoin qu'autour d'eux, chez eux, dans

leur maison, façon de décorer leur maison, dans leur relation avec les gens vont avoir besoin de quelque chose d'harmonieux.

00:09:38:18 - 00:10:05:05

Souvent, on peut constater aussi dans l'harmonie des vêtements, des couleurs qu'ils portent. Ça se retrouve un peu partout. Et cette satisfaction sensorielle, elle peut prendre chez les uns et chez les autres différents jours. 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, l'odorat, l'ouïe, Tout ça est très important.

00:10:05:06 - 00:10:35:16

Prendre soin de soi, faire de la gym. Mais chez les uns et chez les autres, ça va prendre un tour différent. En ce qui concerne le besoin de reconnaissance inconditionnel, 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 au besoin de reconnaissance inconditionnel.

00:10:35:18 - 00:11:19:00

C'est aussi aimer particulièrement les échanges harmonieux, les échanges paisibles, le lien avec la consommation durable quand on a ces deux besoins. Envisager d'être à fond dans une consommation durable, ça peut être un peu un choc pour la satisfaction de nos cinq sens. Je reviens sur mon exemple de tout à l'heure sur les produits de salle de bain où il faudrait enlever tous les plastiques et remplacer tout ça par des supports solides, du shampoings solides, la presse, shampoings, et cetera. Eh bien c'est se départir des jolis contenants de ce à quoi on est habitué dans sa salle de bains, et cetera. Donc ça peut être un peu compliqué quand on a ces deux besoins là de

00:11:19:00 - 00:11:48:00

satisfaction sensorielle et de reconnaissance inconditionnelles. 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 en essayant différents produits, en se renseignant aussi par des lectures autour du zéro plastique. Et par quoi ça peut être de remplacer ? Ça demande quand même d'approfondir cette question de la consommation durable.

00:11:48:00 - 00:12:19:05

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 à la planète, à travers cette consommation durable. Le besoin de structuration du temps.

00:12:19:05 - 00:12:49:14

Il va de pair 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, ils se matérialisent 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, c'est vraiment très important.

00:12:49:20 - 00:13:14:01

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 n'y est à peu près rien et que tout soit à sa place. Ce besoin est relié à un 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.

00:13:14:01 - 00:13:40:00

C'est vraiment très important. Et, ce besoin-là m'amène à avoir un engagement dans le travail. Beaucoup de sérieux, beaucoup de logique. Je vois les choses de façon très cartésienne quand je suis habitée par ce type de besoin. Alors, la façon dont je peux envisager la consommation durable quand je suis habitée par ces deux besoins, c'est que je vais déjà probablement dans un premier temps : me poser des questions.

00:13:40:00 - 00:14:02:19

Parce que ce qui me drive, moi, quand j'ai ce besoin, c'est la logique. C'est le factuel, c'est l'aspect cartésien des choses. Donc je vais me renseigner, je vais, je vais m'interroger sur est ce que, par exemple, il est absolument nécessaire qu'individuellement on ait une consommation durable et quel est l'impact réel ? Donc je vais m'interroger, je vais me poser des questions.

00:14:02:19 - 00:14:31:07

Est ce que c'est vraiment utile de faire tout ça ? Est ce que ça a vraiment de l'impact ? Est ce que ça ne va pas me faire perdre un temps fou, par exemple, d'aller faire mes courses avec mes bœufs pour éviter d'avoir des emballages ? Les conseils que je peux donner pour nourrir positivement ces deux besoins à l'aune de la consommation durable, c'est par exemple de m'organiser et de m'amuser à ranger mon frigo de façon différente.

00:14:31:09 - 00:14:56:10

C'est aussi en me lançant 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 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 acquis une compétence très spécifique et sur laquelle je peux me reposer.

00:14:56:15 - 00:15:23:03

C'est vraiment aller 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 habitée par ces deux besoins, la question de mesurer, d'analyser, d'avoir des faits est très importante. Alors il existe plein de signes qui permettent de mesurer son empreinte carbone. Et ça, ça peut être quelque chose qui peut être 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.

00:15:23:05 - 00:15:59:09

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 loyauté. Lorsque j'ai ces deux besoins, en général, j'ai besoin que mes valeurs, que mes croyances soient reconnues ou du moins que je sois écoutée, entendue dans ce qui fait mes valeurs. Donc, les personnes qui ont ces deux besoins là sont des personnes très observatrice 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.

00:15:59:11 - 00:16:30:21

En général, quand vous allez au cinéma avec quelqu'un qui a ce type de besoins, vous ressortez du cinéma et s'ensuit un débat sans fin. Je me suis posé la question de comment si j'ai ces deux besoins, j'envisage la consommation durable. Il est probable que si j'ai des convictions écologiques et que je suis habitée par ces deux besoins, il est probable que mes actions arrivent assez naturellement. Parce que ce qui me drive, moi à ce moment là, c'est vraiment mes valeurs et mes croyances autour de l'écologie.

00:16:30:23 - 00:17:12:17

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, d'échanger avec des spécialistes, de débattre avec des spécialistes, d'écrire sur le sujet, écrire des articles par exemple. Tout ce qui permet de communiquer vos valeurs, votre engagement 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.

00:17:12:19 - 00:17:44:08

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 ses 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, de 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.

00:17:44:10 - 00:18:10:00

Et cette solitude vous permet d'avoir cette introspection, de vous ressourcer, de passer ce moment seul. Parce que ces endroits de solitude permettent de 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 importants de reconnexion à soi pour quelqu'un qui a ce besoin, qui est un besoin de solitude.

00:18:10:01 - 00:18:32:09

Le cerveau du haut. Si on prend le système nerveux de façon un peu très très 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 qu'est ce que c'est que ce cerveau du bas ? Le cerveau haut, c'est mon cortex préfrontal, c'est l'endroit de la pensée, l'endroit de la raison, et cetera. C'est l'endroit de la mémoire explicite.

00:18:32:11 - 00:18:58:11

C'est aussi un peu de l'amygdale sur les émotions. Et puis mon cerveau du bas, c'est vraiment l'endroit de la mémoire implicite qui va être le lieu d'imprégnation de toutes mes interactions précoces à l'âge où je n'ai pas encore acquis la parole, cet endroit de la mémoire implicite du cerveau du bas. Donc on l'a dès les premières heures de la naissance. Alors que la mémoire explicite le cerveau du haut, on va le construire un peu plus tard.

00:18:58:14 - 00:19:32:11

L'imagination, le fait de se projeter, de visualiser des couleurs, de visualiser des odeurs, de visualiser ce que pourrait être ce monde respectueux de l'écologie. Et donc on fait ça avec notamment notre cortex préfrontal, c'est à dire avec l'endroit de la pensée, de la visualisation, et cetera. Alors, la consommation durable, quand on a ce type de besoins, 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.

00:19:32:13 - 00:19:59:08

Mais il y a très probablement l'envie de rêverie ou de 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, ce serait surtout de ne pas se mettre la pression parce que les personnes qui ont ce besoin de sorties très profondément ancrées ont aussi besoin de temps pour agir.

00:19:59:10 - 00:20:29:17

Donc c'est plus une autorisation à ne rien faire, mais ce n'est pas à ne rien 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 contact sont des personnes qui ont besoin d'un environnement stimulant, d'interactions fréquentes avec beaucoup de gens.

00:20:29:17 - 00:20:55:00

Ils ont besoin, par exemple d'être entourés de musique, d'être entourés de couleurs vives, de lumières intenses, d'un travail varié et tout ce qui est routinier, un peu comme pour les gens qui ont un besoin d'excitation. Mais ça prend des tours différents. Là, il n'y a pas de besoin de challenge ou de défi, mais plutôt une soif de contact, une soif de stimulation, une soif de diversité.

00:20:55:02 - 00:21:23:08

Ce sont des personnes qui aiment se retrouver dans des univers amusants où il y a de la spontanéité, où ils peuvent être créatifs. Tout ce qui va être de l'ordre du routinier, de l'administratif, de l'ordre, des procédures, ... Tout ça, ça va être vraiment très compliqué pour des personnes qui ont ce besoin-là. Donc la question du plaisir pour avancer est très importante pour eux.

00:21:23:10 - 00:21:45:20

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 voie pour que la consommation durable soit associée à un endroit de plaisir, de quelque chose de ludique, de créatif, ce qui n'est pas immédiat,

00:21:45:24 - 00:22:05:24

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 besoin de contacts. Par ailleurs, lorsqu'on est habité par ce besoin là, on peut avoir du mal à se mobiliser tout seul.

00:22:06:05 - 00:22:40:17

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 les conseils des uns et des autres. Et en revanche essayer de creuser, de comment je vais pouvoir me mettre en action de façon entre guillemets drôle et sympa. Éviter de programmer sur le long terme, mais se laisser tenter 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 cœur vous en dit.

00:22:40:23 - 00:23:17:06



Donc s'autoriser à inventer des trucs aussi à tester et s'autoriser à créer. La question de la création, de mettre de l'amusement, d'y mettre de la fantaisie et de la créativité est très importante quand on a ce besoin psychologique là.

Mon conseil, ça serait de commencer par identifier quel est mon besoin psychologique profond, me connecter à lui, de regarder dans ma vie si j'ai plutôt tendance à le satisfaire positivement ou négativement.

00:23:17:08 - 00:23:49:04

Et puis, plus spécifiquement, si je regarde mes actions en termes de consommation durable. Est ce que les actions que je mène viennent satisfaire positivement ou négativement mon besoin psychologique profond ? Donc d'avoir premièrement une connexion à ce besoin. De comprendre que ce n'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.

00:23:49:06 - 00:24:27:12

Et que lorsque je ne le satisfait pas positivement de façon tout à fait inconsciente, je vais faire en sorte de le satisfaire négativement. Donc, il y a plusieurs façons 1000 façons de se mettre en action pour consommer durablement. J'espère qu'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 son besoin psychologique et me mettre en énergie pour enclencher un changement durable ou en tout cas enclencher un changement.

00:24:27:14 - 00:25:04:09

J'aimerais que ce podcast soit écouté par nos grands industriels et qu'ils puissent 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. Mais 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.