

# L'approche par la psychologie humaniste

Le changement ou l'absence de changement est souvent réactionnel et peu rationnel !

Un sujet/projet **apparemment technique et rationnel**

Des **réactions et fonctionnements** profonds et en général **inconscients**



Etude de Karine Weis :  
« c'est pas pollué ici  
c'est tout vert »

# L'approche par la psychologie humaniste

## Le processus de protection

**Une protection naturelle :**  
notre cerveau crée un blocage de l'information et notre capacité d'action lorsque le **stress** ou **l'émotion** risque d'être trop fort(e) et difficile à gérer.



**Déni**  
Non considération d'une partie de la réalité

**Piège abscons**  
Cf. lettre 9 page 11 et 12

**L'effet de gel de la décision**

**Un système de protection**

**Dissonance cognitive**  
(cognitions et comportements incompatibles en concurrence) - Cf. lettre n°2 page 12

Mais aussi...  
**Les habitudes**

**Marchandage**  
« On fait déjà du DD »

• **Sentiment d'impuissance**  
CF. lettre NH n°11 sur le sujet

# L'approche par la psychologie humaniste

## Psychologie humaniste :

- **Accorde à la personne la place centrale** (plutôt qu'à la maladie, aux gènes, aux automatismes, au déterminisme social, etc)
- **La liberté de l'individu est centrale.** On reconnaît que les automatismes et les forces inconscientes individuelles et collectives déterminent souvent nos actions mais que cela peut être contrecarré ou orienté si l'on apprend à faire des choix conscients.
- Cela nécessite de **se connaître** (ce qui permet aussi de connaître les autres), de voir nos mécanismes inconscients et d'agir à partir d'une conscience de soi clarifiée et renforcée.
- On accompagne donc la capacité de l'individu à prendre des décisions, à faire des choix conscients et à **vivre le changement à partir de son espace de liberté intrinsèque.**

**L'écoute**  
comme outil de  
base, en complément à  
la technique et à  
l'expertise

La  
**connaissance** du  
partenaire et de son  
contexte : attentes,  
objectifs, résistances,  
motivations

**La relation et le  
cadre relationnel** au  
cœur du processus

# Une approche par la psychologie... très concrète

## Un processus entre motivation et résistance ?



### Résistance

- Ce qui freine/inhibe/empêche l'action ou la détourne vers une autre action.
- Deux forces en présence : on participe toujours soi-même à une résistance de l'autre, par notre attitude ou nos propos.
  - Outil 1 - Mieux y réagir aux résistances que le projet suscite - assouplir ma propre résistance à la résistance et adapter ma posture - cf lettre 12 page 3.
  - Outil 2 - Mieux tenir compte de la résistance et l'utiliser - Cf lettre 12 page page 4

### Motivation

- Ce qui met en mouvement
- Un élan global vers l'action ou le changement
- Les plus visibles/accessibles, celles exprimées le plus naturellement ne sont pas nécessairement les plus pérennes.
- Une motivation doit mettre en mouvement : si ce n'est pas le cas, la motivation est insuffisante ou les résistances trop fortes.
  - Outil - Accompagner la clarification des motivations c'est faciliter l'engagement dans l'action sur le long terme.

Exemple :  
la loi éco-phyto

# Une approche très concrète

Sur le modèle transthéorique, voir aussi la lettre NH n°4



D'après le modèle trans-théorique de Prochaska JO et DiClemente C.C (1982),  
*Transtheoretical therapy : toward a more integrative model of change, in Psychotherapy : theory, research and practice, 19 : 276-288.*

# Une approche par la psychologie... très concrète

## Un processus de responsabilisation ?



Clarifier la capacité à agir permet :

- de **déterminer le vrai niveau de responsabilité** : en droit, nous ne sommes responsable que de ce sur quoi nous avons une capacité d'action (*Res - chose, respondere - répondre de*),
- de **sortir du sentiment d'impuissance**.

**Outils** : travailler la **capacité à agir** et déterminer le vrai niveau de responsabilité -  
Cf. lettre 11 et lettre 12 page 5



# Une approche par la psychologie... très concrète

## Un processus d'implication et de co-élaboration ?

« Plus ma volonté de changer l'autre est importante, plus j'augmente sa résistance au changement. Dans tout contexte, si le changement que l'on propose n'est pas compatible avec la vision du monde de l'autre, la façon dont il voit sa vie et son rapport au monde, automatiquement toute proposition d'influence directe va être rejetée ».

Jean-Jacques Wittezaele, psychologue.

Pour s'engager la personne doit :

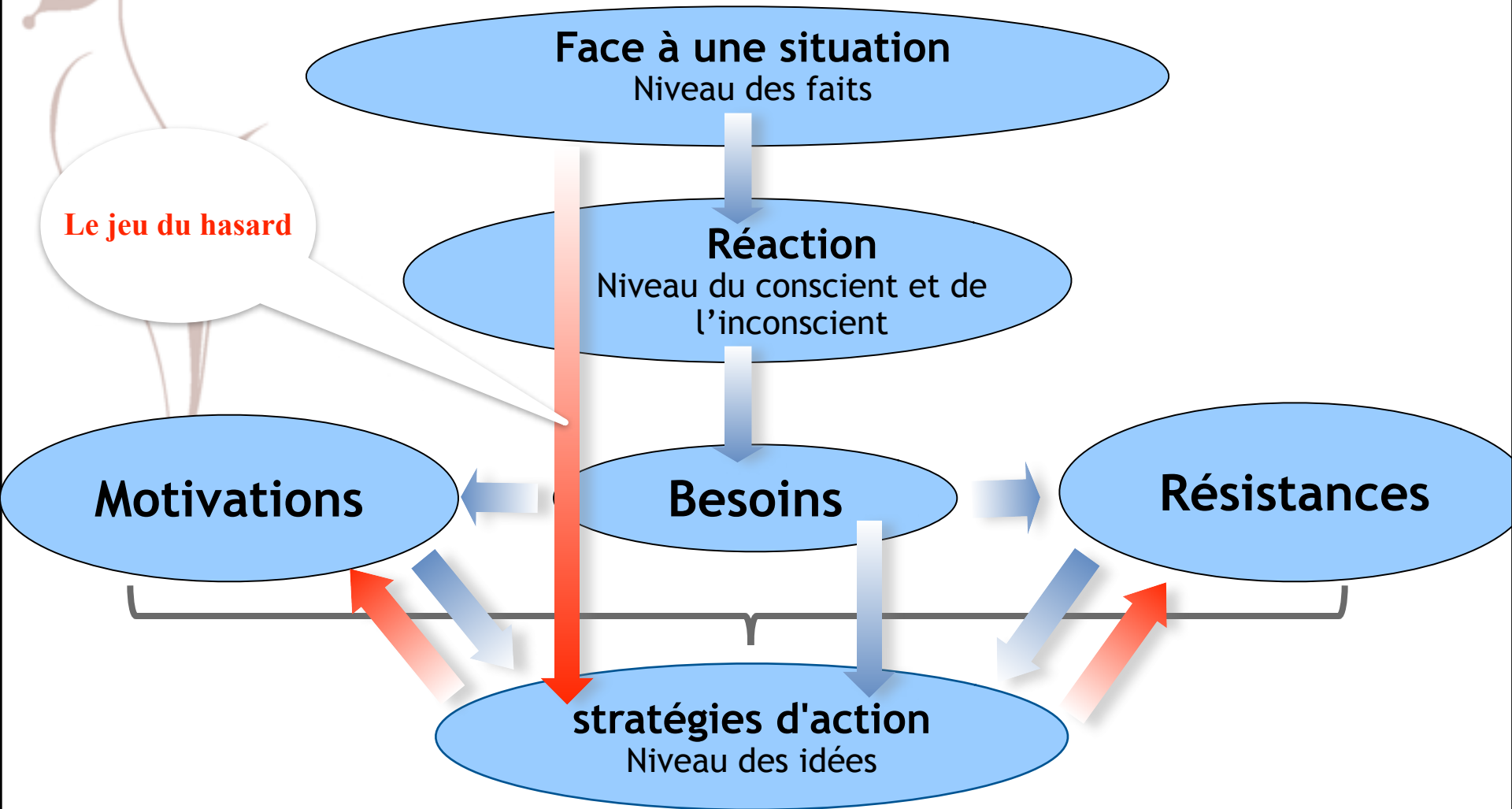
- Se sentir compétente, capable (**capacité à agir**),
- Se sentir **prise en compte et écoutée** (dans son contexte et sa perception du projet),
- Se sentir libre de ses choix (**autonomie**),
- Se sentir actrice de ses choix (**co-élaboration, inclusion dans le processus**),
- Se sentir soutenue et faisant partie d'un **réseau social effectuant le même changement** (collectif).



🔗 **Outils - l'Inclusion** : partager les perceptions positives et négatives que la personne a du projet et du changement envisagé et ses résistances et motivations.

Cf. lettre NH 16

# Une approche par la psychologie... très concrète





## Cas Anita

Comment la **peur de manquer (besoin de sécurité)**, l'affectif et le besoin d'appartenance sociale peuvent-ils empêcher de manger bio ?



Je parle de ce cas dans la lettre 13 sur les besoins page 3 - vous pouvez trouver les lettres ici :

<http://nature-humaine.fr/la-lettre/lire-la-lettre>

# Cas Anita

## Liste des besoins

**Bien-être physique et physiologique** : lumière, air, espace, nourriture, eau, mouvement, exercice, repos, être touché, douceur.

**Autonomie** : affirmation de soi, appropriation de son pouvoir, liberté (physique, de choix, de moyens), indépendance, espace/temps pour soi, solitude et tranquillité.

**Sécurité** : confiance, protection, défense (abri), assurance, soin

**Expression de soi** : accomplissement, action, apprendre, créativité, croissance, évolution, maîtrise, développement, spontanéité, partage, participer à.

**Empathie** : compréhension, compassion, soutien, réconfort, communication, écoute, relation

**Respect** : acceptation, reconnaissance

**Amour et amitié** : intimité, proximité, tendresse, solidarité, chaleur, partage, sexualité

**Jeu et distraction** : humour, plaisir, spontanéité, simplicité, variation

**Paix** : détente, récupération, sérénité, tranquillité

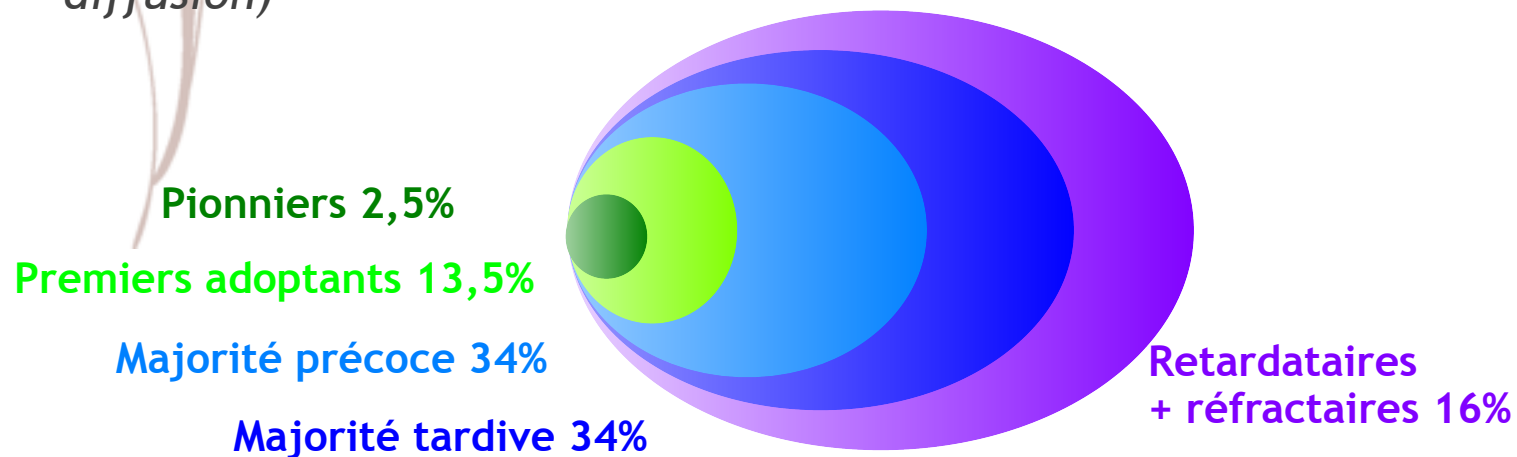
**Sens et spiritualité** : contemplation, unité, harmonie, clarté, inspiration, ordre, beauté, célébration, deuil, paix, réalisation, sens

**Authenticité** : intégrité, honnêteté, transparence.

## Un processus de diffusion ?

### *La théorie de la diffusion de l'innovation*

*Modèle du sociologue Everett Rogers ( Théorie des innovations et de leur diffusion)*



Pionniers 2,5%

Premiers adoptants 13,5%

Majorité précoce 34%

Majorité tardive 34%

Retardataires  
+ réfractaires 16%