

Peux-tu définir la notion de besoin en CNV ?

La définition de la CNV est intéressante car elle montre les besoins comme des « énergies » vivantes en nous. Cela vient contredire notre représentation habituelle du besoin comme un manque. En CNV le besoin est vu comme une force qui cherche à vivre et nous pousse à aller de l'avant : exemple, notre besoin de relations et de partage nous pousse à aller rencontrer des gens. Nous aimons donc parler d'énergies qui sont au service de la vie : de la nôtre et de celle de notre environnement. Selon Henri Laborit : « tout être tend vers le maintien dans l'être et l'épanouissement » et ce sont les besoins qui sous-tendent ce maintien et cet épanouissement, cet accomplissement.

Maslow avait déjà montré les besoins comme ce qui nous motive, et donc comme nos moteurs. Ils sont universels, communs à toutes les cultures, époques et traditions, c'est un patrimoine commun de l'humanité. Ils sont aussi présent dans la vie sous toutes ses formes (même si l'être humain a des besoins spécifiques, comme par exemple le besoin de sens ou de comprendre le monde). Par les besoins, je suis en lien avec le vivant en moi, et je peux comprendre ce que peut vivre un autre être humain, mais aussi un animal ou un arbre. C'est une perception non mentale donc pas évidente à percevoir par la seule réflexion intellectuelle ; ils s'approchent plus par le ressenti. Chaque besoin à une vibration particulière qui tend naturellement vers sa satisfaction.

La CNV aide à comprendre qu'ils sont distincts des stratégies : on distingue le besoin de ce qui va permettre de le satisfaire (voir article de Manfred Max Neef). Exemples : j'ai besoin d'une voiture. en réalité non, mon besoin est de me déplacer ; la mobilité est un besoin, la voiture est un moyen, une stratégie parmi d'autres, comme le vélo, la marche, le train etc. Sous ce besoin de mobilité se cachent d'autres besoins, tels par exemple que rencontrer des personnes et coopérer. Une autres stratégie pour ce besoin peut alors être de se réunir par skype. Etc.

Les besoins de fond sont immatériels et indépendants des circonstances et des personnes. A la différence des stratégie qui sont des actions, qui sont concrètes : cette vision des choses permet d'ouvrir considérablement mes possibilités de choix, de créativité, car elle multiplie les alternatives. Autre exemple : quand je dis « j'ai besoin d'argent », pour quoi faire ? Quels besoins cela m'aide à nourrir ? Echanger des biens, me nourrir, me vêtir, être à l'abri et en sécurité ? A toutes les époques il y a eu de multiples solutions pratiques pour aboutir au même résultat sans argent, tels que le troc ou les échanges de services. Sans cette distinction entre besoin et moyens, on devient non dépendant d'une solution que l'on croit unique.

Existe-t-il un lien entre la crise écologique et la question des besoins ?

La surconsommation a bien joué sur cette confusion (délibérément entretenue) entre les besoins et les moyens de les satisfaire. Ainsi, pour me sentir propre, je pense que je dois utiliser tel savon, pour être aimée, tel parfum, pour être belle, tel cosmétique etc. Bref, pour être heureux, j'ai besoin d'une foule de choses matérielles et je confonds dès lors mes vrais besoins avec ce que la société de consommation veut me faire prendre pour mes besoins.

Cette confusion nous rend dépendants et nous fait perdre notre liberté.

Après la créativité, la liberté est donc la seconde vertu que nous apporte cette distinction : dès lors que j'ai conscience que je peux en trouver d'autres moyens pour satisfaire mes besoins, je peux m'affranchir des propositions qui me sont faites.

Troisième intérêt : le discernement, l'évaluation. Je peux me demander si mes besoins les plus essentiels sont respectés par une stratégie choisie. Par exemple : questionner l'alimentation carnée. La question est : comment me nourrir avec une nourriture équilibrée (besoin d'être en bonne santé) sans nuire à d'autres besoins tels le respect des équilibres écologiques, d'équité et de respect pour les pays du Sud, de solidarité envers les générations futures... ? Une solution est de remplacer progressivement les protéines animales par des protéines végétales. La question à

se poser pour discerner est la suivante : est-ce que en faisant ce choix là je suis en train de nuire à d'autres besoins essentiels ? Puis : quelle autre stratégie serait plus respectueuse de l'ensemble des besoins en jeu ?

Cela me permet aussi d'envisager de répondre à mes besoins avec l'aide d'autres personnes : par exemple - pour sécuriser ma maison (besoin de sécurité) j'ai le choix d'acheter une alarme (stratégie commercialisée) ou bien d'organiser avec mes voisins une façon de surveiller solidairement nos habitations, comme l'action « voisins vigilants ». En faisant cela, je nourris mon besoin de sécurité en même temps que mon besoin de lien, de convivialité et aussi de solidarité. Nous pouvons, avec cette grille là, interroger nos stratégies, c'est à dire nos choix concrets, pour savoir à quels besoins et à combien de besoins elles répondent.

Quatrième vertu de cette distinction : on peut créer des indicateurs de richesse plus justes et pertinents. En définissant la richesse comme le degré de satisfaction des besoins humains fondamentaux, je peux considérer par exemple que je suis riche si j'ai des relations humaines épanouissantes, une activité créative et qui a du sens, du temps pour moi et pour mes proches, un lien avec la nature, etc Or aujourd'hui les indicateurs de la richesse individuelle comme des nations sont l'argent et les niveau de revenus. Or je peux avoir un compte bancaire bien rempli mais ne pas nourrir mes besoins de lien, de sécurité, de chaleur humaine, de réalisation, de sérénité, etc, et donc être très loin de ce qui nous est fondamental pour être épanoui.

En redonnant de la valeur à ce qui compte vraiment, nous devenons aussi moins dépendant des stratégies qui consistent à combler des manques (comme acheter par exemple, surfer sans but sur internet, ...).

En quoi cette notion est-elle intéressante pour les professionnels de l'environnement ?

La notion de besoin est une clé pour interroger les choix sans être dogmatique : ainsi, on peut reposer la question « pourquoi veut-on faire cela ? Prendre le temps pour déterminer ce qu'on vise, ce que cela va nous apporter, à quoi on aspire, qu'est-ce qu'on en attend ? Quelles sont nos intentions ? » Ces questions font émerger les besoins sous-jacents à tout projet et constituent un outil de réflexion partagé qui nous permettra de bâtir un socle commun. Les intentions sont des besoins à satisfaire. Ensuite, le choix des moyens pourra être collectivement passé au crible de ces intentions initiales.

On peut considérer trois plans chez l'être humain : le plan de la pensée, celui des besoins et celui de l'action. Les conflits émergent sur le plan de la pensée, car nous avons tous des opinions et des croyances différentes, et sur le plan de l'action, car nous avons tous des idées différentes de comment faire les choses vu qu'il existent une infinité de solutions ! Pour sortir du conflit il est très utile de se relier au plan des besoins car nous avons tous les mêmes. Pour un professionnel de l'environnement qui veut faire travailler une équipe cette mise en évidence des intentions et des besoins est précieuse pour créer de l'unité, faire du « nous », dépasser les divisions et prévenir les conflits futurs : il peut inviter à clarifier l'intention réelle d'un projet avant d'élaborer des plans d'action, puis vérifier ensuite que ces stratégies choisies répondent aux besoins identifiés ensemble au préalable et sur lesquelles on était d'accord. Par ailleurs, le fait d'identifier clairement ces besoins fondamentaux contribuera à réveiller dans chacun des acteurs d'un projet la motivation et l'élan d'agir.

Cela nous permet aussi de rêver, d'envisager l'idéal, c'est à dire l'état de pleine satisfaction des besoins, et du coup d'aller dans un mode beaucoup plus créatif, moins restreint par les habitudes qui nous limitent (les automatismes, les contraintes, les façons mécaniques de faire jusqu'ici...).

C'est aussi un outil utile pour écouter les parties prenantes et prendre des décisions collectives qui tiennent compte par exemple des besoins liés à l'écologie, ceux du monde économique, ceux de la société civile.

En quoi est-elle importante pour accompagner le changement en matière écologique ?

Moi : Avec l'écologie, on fait face à des situations qui exigent des réponses multidimensionnelles ce à quoi nous ne sommes pas habitués.

Isabelle : la notion de besoin prend en compte nos interdépendances car les besoins, du fait qu'ils concernent tout le monde. J'ai entendu Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV, dire que s'il a bien mangé et que quelqu'un a faim à côté de lui, son besoin de nourriture n'est pas satisfait. Le besoin ressenti nous relie, il est aussi la porte de l'empathie.

Peux-tu me parler de cas ou problématiques rencontrées concernant la question écologique et comment cela a pu se résoudre avec la CNV ?

Je me rappelle souvent cette phrase de Pierre Rabhi : « A l'avenir, nous jugerons une société sur sa capacité à répondre à ses besoins par les moyens les plus simples et les plus sains ». Dans le mot « sain », on retrouve aussi la notion de non-violence, qui en sanscrit se dit « ahimsa », ce qui veut dire littéralement « non nuisant ». La conscience des besoins en jeu augmente la conscience des impacts de nos actions sur notre environnement.

Hameau des Buis. : ils recherchaient d'une solution pour la VMC, qui consomme de l'énergie électrique, fait du bruit, demande du pétrole sa fabrication en plastic etc. Il se sont rappelés qu'on attend d'une VMC de renouveler l'air d'une pièce (le besoin). Le moyen le plus simple et le plus sain qu'ils ont retenu est le suivant : ouvrir la fenêtre 5 à 10 mn par jour. Vue la bonne inertie calorifique des habitations (bioclimatiques), la solution s'avère appropriée même en hiver. Cette stratégie n'est probablement pas possible en toutes circonstances (un immeuble en ville par exemple), mais pour un hameau bioclimatique, ce choix était adapté.

Conclusion

Il est utile d'être attentif à bien écouter les besoins, et à aller sous la surface des pseudo-besoins ou des besoins intermédiaires : par exemple si j'ai besoin de reconnaissance pour ce que je fais. En creusant un peu plus en profondeur, je vais peut-être découvrir que ce besoin en cache un autre, plus fondamental : savoir que ce que je fais est utile, contribue à améliorer la vie. La CNV m'a aidé à reconnaître là l'un des besoins les plus essentiels qui existe en chaque être humain : contribuer à rendre la vie plus belle. Ce besoin nous pousse de l'intérieur et donne du sens à notre vie. Quand nous sommes reliés à lui, nous sommes capables de déplacer des montagnes, non pas porté par la colère, mais par l'élan du coeur !