



# la forêt nourricière

## Permaculture Synergie dans les rapports humains

A l'heure actuelle, entre 90 et 98 % des projets (associations, entreprises, communautés, écohamaux) échouent ou se dissolvent avant leur 5<sup>e</sup> année d'activité. Il y a des raisons justes et structurelles pour que les choses se passent ainsi.

Notre vision du monde et nos modes de fonctionnement sont basés sur la dualité, le jugement, l'opposition d'idées par l'argumentation, l'élimination de ce qui « empêche » l'harmonie. Il en résulte une dégradation de la vie à l'extérieur de nous comme à l'intérieur où l'on cherche désespérément à éliminer quelque chose qui serait en trop. La nature et la vie sur terre ne fonctionnent pas comme cela. Dans sa recherche permanente d'équilibre et de complexification, la nature additionne là où l'on soustrait, multiplie là où l'on divise.

Ce livre est une invitation à changer notre manière de voir le monde et d'agir pour les indexer sur le naturel et le vivant qui est en nous et hors de nous. C'est un recueil d'outils et d'expériences dont l'objectif est de susciter, permettre la création de projets pérennes, individuels ou collectifs.

C'est une synthèse de dix ans de recherches en écologie, sociologie animale et humaine, principes de synergie chez les êtres vivants et dans les écosystèmes ainsi que celle de huit années de formation dans les rapports humains (gestion des conflits, médiation, communication non violente, communication transformative, prise de décision par consensus et consentement, programmation neuro-linguistique, holacratie, sociocratie et participation à des projets collectifs divers).

Ce document est en mise à jour permanente. N'hésitez pas à nous contacter pour le rectifier si certaines choses vous paraissent inexactes.

Édité par L'Association LA FORET NOURRICIERE,  
sur papier recyclé

**Association La Forêt Nourricière**  
**Siège Social : 201 Les basses Landes CAMPEL 35330 VAL D'ANAST**  
**L'orangerie Château de Danne 49500 SAINT MARTIN DU BOIS**  
**Courriel : [contact@lforetnourriciere.org](mailto:contact@lforetnourriciere.org)**  
**[www.lforetnourriciere.org](http://www.lforetnourriciere.org)**

# ***Synergie dans les Rapports Humains***

## **Sommaire**

(Mise à jour NOVEMBRE 2018)

<b>Introduction .....</b>	<b>5</b>
<b>Les différents systèmes sociaux et leur impact sur les humains .....</b>	<b>7</b>
<b>Les sociétés égalitaires et/ou matriarcales où la parité homme/femme est respectée .....</b>	<b>9</b>
Les trois structures sociétales .....	10
La dictature .....	11
La démocratie représentative .....	11
La consensualité .....	12
Être civilisé ou être humain ? .....	13
<b>Les 5 raisons de l'effondrement de toutes les civilisations macro .....</b>	<b>15</b>
Les cinq facteurs d'effondrement .....	15
Les cinq facteurs : .....	15
Les facteurs de la Renaissance française .....	16
Et voilà les mêmes facteurs qui sont réunis actuellement .....	16
Prendre soin de soi et des autres êtres .....	16
Les conséquences actuelles du mode dictatorial sur nos comportements .....	18
<b>L'individu .....</b>	<b>22</b>
<b>Etre humain, c'est quoi ? .....</b>	<b>22</b>
Les besoins fondamentaux humains .....	23
Les besoins fondamentaux de base et l'évolution .....	26
La trilogie des besoins évolutionnels .....	29
Bio mimétisme et mécanique humaine .....	30
Les besoins d'une voiture .....	31
Que se passe-t-il en moi lorsque mes besoins sont ou ne sont pas comblés ? .....	32
La spirale dynamique des valeurs existentielles .....	33
Pourquoi n'arrivons nous pas à combler nos besoins pour la majorité d'entre nous ? .....	41
Pensée, émotion, sentiment « QUESACO » ? .....	43
Fonction des différents attitudes émotionnelles et ce qu'elles apportent à notre être .....	47
Les petites voix dans ma tête et le juge portatif .....	48
Faire taire les petites voix, faire parler le corps et l'intuition .....	50
La dés-identification au mental, c'est quoi « JE » ? .....	51
Passer du monde des insectes au monde des vertébrés .....	52
L'amour inconditionnel ? Chemin du salut ou base de la frustration ! .....	54
Pourquoi ça ne marche pas ? .....	55
L'évolution et le deuil .....	56
Les problèmes .....	57
L'amour propre et l'estime de soi .....	58
Le corps de souffrance et le corps de joie .....	59
Les marques d'attention .....	61
Le dialogue intérieur, creuset de l'alchimiste .....	63
Liste des sentiments que nous éprouvons .....	67
Les faux sentiments ou jugements cachés .....	68
Être 100% responsable de nos vies ! .....	71
La trilogie Bourreau/Victime/Sauveur .....	73
QI / QE & blocages .....	76
Les blessures intérieures et la création de l'égo et des blocages .....	77
Les 5 blessures qui empêchent d'être soi ! .....	78
Les blocages émotionnels et leurs bénéfices .....	80

Être et égo.....	83
La mission des humains .....	90
<b>La communication.....</b>	<b>92</b>
<b>des individus .....</b>	<b>92</b>
Tout est communication.....	92
Qu'est-ce qui parle quand je communique ? .....	93
<b>Les obstacles à la communication .....</b>	<b>95</b>
<b>Les outils pour une communication profonde .....</b>	<b>96</b>
<b>Communication Assertive et bienveillante .....</b>	<b>97</b>
Prendre soin de JE, ou prendre soin de NOUS .....	102
Les différentes conséquences de nos attitudes : « Les lois universelles » .....	103
Le « Je », le « Nous » et les engagements .....	103
Les jugements .....	104
Passif, Assertif, Agressif.....	106
Cercle vicieux des conflits .....	107
Cercle vertueux de l'assertivité.....	108
Les conflits et l'opposition.....	110
Les raisons du conflit .....	110
Schéma du conflit.....	111
Les différents types de conflits : .....	112
Les conséquences du conflit .....	113
Comment sortir du conflit ? .....	114
Conflit ou confrontation ? .....	114
Schéma d'Union, la co-création .....	116
La gestion des relations:.....	117
<b>La Médiation .....</b>	<b>121</b>
Objectif du médiateur .....	121
Présupposé de base qui guide notre écoute active lors des médiations .....	122
Compétences du médiateur.....	123
Déroulement d'une médiation assertive et bienveillante.....	125
Résumé pour une médiation d'urgence.....	128
<b>Les outils collectifs .....</b>	<b>129</b>
<b>Les différents types de personnalités et les conséquences sur un collectif .....</b>	<b>129</b>
Les neuf types de l'enneagramme .....	129
<b>Créer des structures organiques inspirées du développement naturel .....</b>	<b>133</b>
Les principes organiques comme modèle pour construire un projet .....	134
<b>La gouvernance collaborative basée sur les besoins fondamentaux.....</b>	<b>137</b>
Les réunions en cercle .....	138
Posture appropriée en cercle.....	138
Les différentes phases d'implantation d'une entité collective organique: .....	140
Prendre les tensions comme moteur de l'évolution du groupe et des individus qui le composent.....	140
1- Les réunions en cercle de gestion des tensions .....	142
2 - Les réunions de cercle spécialisées.....	142
<b>Prise de décision par consensus et consentement .....</b>	<b>144</b>
Étapes de prise de décision au consensus.....	145
Étapes de prise de décision au Consentement .....	147
Les cartes de couleurs pour faciliter les discussions et décisions en grands groupes. ....	149
Les limites du consensus.....	150
<b>La sociocratie .....</b>	<b>151</b>
Pas de culture sans structure .....	151
Les trois modes d'interactions structurelles .....	152

La structure.....	153
Introduction aux notions de base .....	153
Les participants d'un cercle .....	154
Déroulement des rencontres de cercle.....	155
Procédure d'élection sociocratique .....	156
Procédures pour prendre une décision par consentement .....	156
<b>Outils pour la création d'écohameaux et communautés.....</b>	<b>157</b>
Comment éviter qu'un projet visant à créer un petit paradis se transforme en cauchemar ? .....	157
Copier les systèmes organiques pour être résilient .....	159
Dix façons d'éviter les conflits structurels et interpersonnels.....	162
Les facteurs d'échecs constatés au long des 40 années de tentative de vie en communauté .....	163
Les 18 étapes : comment les gens créent-ils généralement un écovillage .....	165
Faire émerger la vision, .....	166
et la raison d'être d'un projet .....	166
La Vision .....	167
La raison d'être ou mission du groupe .....	167
Les valeurs .....	167
Les intérêts.....	168
Les stratégies.....	168
Les objectifs ou buts à atteindre .....	169
Trouver sa niche écologique.....	170
Le Rêve du Dragon .....	171
Sortir de la décroissance ?!?! .....	174
Le pouvoir ! .....	175
Argent et rapport à l'argent .....	175
Argent et pouvoir .....	179
<b>La transmission du savoir.....</b>	<b>180</b>
<b>éducation alternative.....</b>	<b>180</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>182</b>
<b>Trouver sa raison d'être personnelle.....</b>	<b>183</b>
<b>Les neuf clés du bonheur, du pouvoir et de l'espoir .....</b>	<b>184</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>185</b>
Vie en communautés.....	185
Communication non violente .....	185
Décision en consensus.....	185
Sociocratie & Holocratie : .....	185
<b>Formation : .....</b>	<b>186</b>
<b>Fiche d'exercices des outils de communication assertive! .....</b>	<b>189</b>
<b>Fiche de travail Auto Empathique sur les émotions, blocages et états de choc!.....</b>	<b>192</b>
<b>Marelle de communication Bienveillante et d'auto-empathie .....</b>	<b>196</b>
<b>Cartes de consentement et CONSENSUS (à découper) .....</b>	<b>197</b>

# INTRODUCTION

Ce document constitue un point de vue et est le résultat d'expériences personnelles. Il n'a pas la prétention de former aux techniques abordées à l'intérieur ; en effet, l'intégration d'une méthode, quelle qu'elle soit, implique son expérimentation et un accompagnement par des personnes expérimentées. Les personnes autodidactes y trouveront un manuel technique de référence, les autres (dont je fais partie) auront besoin d'être coachées pour assimiler en profondeur ces outils, mais pourront, à travers la lecture de cet écrit, commencer à s'imprégner du sujet ! De plus, les domaines abordés ont été volontairement simplifiés pour les rendre les plus accessibles possibles ; ils ne peuvent donc pas se comparer aux formations que j'ai reçues. Ce recueil de techniques a pour objet de permettre une mise à disposition de celles-ci, pour une vie et des échanges plus harmonieux et plus vrais entre les êtres. Une caisse à outils pour un monde meilleur.

Cet ouvrage traite autant des interactions entre les êtres, que de l'éveil de la conscience que la planète nous impose si nous voulons continuer d'y vivre ! Il est inspiré de lois et de règles d'harmonie qui règnent dans le monde vivant et les écosystèmes naturels.

Son but est de permettre de prendre conscience de l'importance fondamentale de l'horizontalité et de la fluidité de la communication dans les rapports humains, de sortir du rapport Supérieur/Inférieur, de la trilogie Bourreau/Victime/Sauveur, de sortir de la dualité qui nous sépare pour entrer dans la co-création/union qui nous rassemble. L'objectif de cette initiation est de susciter l'envie de se former dans un processus long (formation à l'année ou atelier) ou dans des stages spécifiquement dédiés aux disciplines abordées dans le présent document !

## **Quelques chiffres qui donnent à réfléchir !**

A l'heure actuelle, entre 80 et 98 % des entreprises, associations, éco-hameaux, communautés, Groupements Fonciers Agricoles (GFA), Groupements Agricole d'Exploitation en Commun (GAEC), etc. avortent et se dissolvent avant leur cinquième année d'activité. Sur 100 tentatives de création d'un éco-hameau, à peine 5 se montent, et sur les 5, seuls un ou deux passent les 5 ans sans se disloquer dans des querelles, de la haine, voire même un passage par la voie des tribunaux.

Pierre RAHBI appelle cela le PFH (*Précieux Facteur Humain*)

Ce constat peut paraître accablant, voire décourageant, mais il y a des raisons profondes à ce que les tentatives avortent. Ce document essaie de les mettre en lumière et explicite ce que font et ne font pas les 20 % de structures qui réussissent et ce que font et ne font pas les 80 % qui échouent.

*On ne peut pas créer la paix avec le corps malade, le cœur en colère et un intellect inefficace !*

Heureusement il y a, à l'heure actuelle, de nombreux outils à notre disposition pour réussir à faire partie des 20 % des organisations qui réussissent plutôt que des 80 % qui échouent, et ainsi, pouvoir changer ces statistiques.

Ayant participé à plusieurs projets d'éco-habitats, d'éco-hameaux, d'associations et de collectifs divers, je constate que, dans mon cœur, les relations humaines sont ce qu'il y a de plus fondamental. Elles font partie du sens et du but de nos vies, et c'est, à mes yeux, la base sur laquelle les projets devraient investir le plus de temps et d'argent avant de commencer la mise en route du projet de vie ensemble proprement dit.

Toutefois, il m'a fallu vivre de nombreux échecs et j'ai mis très longtemps avant d'arriver au constat, que c'était moi qui étais à l'origine des problèmes que je croyais subir. Et que, moi qui voulais changer le monde, je ne pourrais jamais rien créer d'harmonieux ni d'équilibré avec le cœur plein de colère, si je n'étais pas en équilibre avec moi-même ! J'ai alors essayé de modifier mes habitudes de vie et j'ai découvert tous les outils dont je vais vous parler ci-après.

Franck Nathié (Chercheur, formateur en permaculture)

En même temps, focaliser sur toutes les horreurs et les misères du monde que nous créons tous les jours ne fait que les renforcer, parlons plutôt de solutions !

A l'heure actuelle, prôner l'unité, l'harmonie, la coopération, l'équilibre et la paix (*entre nous et avec la nature*), dans un monde où la séparation (division *bien/mal*), la disharmonie, le déséquilibre, le stress sont le lot quotidien et normal, n'est pas chose simple !

« C'est foutu ! », diront ceux qui sont dans le problème,  
*Ceux qui ne voient pas et n'interagissent pas,*

« Il faut voir ! » « Tout est relatif ! » diront ceux qui sont dans la solution,  
*Ceux qui observent et interagissent !*

Un match n'est perdu que quand le gong final a sonné !

Tous les grands préceptes philosophiques (Amérindiens, Tibétains, Indiens, Soufis, Taoïstes, Chamaniques...) s'accordent à dire que la souffrance et les déséquilibres sont tous liés à l'inconscience individualo-globale (*manque de conscience tant de l'individu que du groupe*, qu'il faut des siècles pour perdre conscience mais quelques secondes pour retrouver celle-ci ! qu'elle évolue depuis des millions d'années et qu'il n'y a que la prise de conscience individuelle qui puisse changer le groupe (*l'inverse n'est pas vrai ! En effet, la solution ne peut venir du problème qui le crée !*))

En d'autres termes, c'est uniquement quand la conscience individuelle peut s'éveiller, que la conscience globale peut le faire à son tour et qu'un changement global peut s'opérer.

**Il ne peut pas y avoir de sociétés déséquilibrées qui soient composées de gens équilibrés !**

**Il ne peut pas y avoir de gens équilibrés dans une société déséquilibrée !**

(*S'il en existe, c'est que ces personnes sont à l'extérieur des concepts de cette société !*)

Là où ça se corse, c'est quand on a conscience que la réalité est quelque chose d'individuel et que si on veut **changer le monde**, il est nécessaire que nous évoluions nous-mêmes !

Le changement, c'est le choix entre la pilule rouge et la pilule bleue (*veux-t-on voir le monde tel qu'il est réellement quitte à souffrir, puis vivre ou rester dans le confort pour vivre, puis souffrir?*)

Il se trouve à la frontière entre le monde illusoire de l'inconscient (doux, puis douloureux) où l'on n'est pas responsable (c'est la faute des « *autres* »), et le monde de la vérité consciente (douloureuse, puis douce) où l'on est 100 % responsable de chaque instant que l'on vit !

Si l'on veut un monde meilleur, la question à se poser est :

- Veut-on faire partie des problèmes dans le confort du groupe dans lequel l'individu est impuissant (et « normal » !)

- Ou bien faire partie des solutions ce qui implique l'initiative et l'acte individuel quitte à vivre des moments difficiles et être seul ? (pendant lesquels je ne me sens plus normal !)

# Les différents systèmes sociaux et leur impact sur les humains

Avant de savoir où nous allons, il serait bon de savoir d'où nous venons ! Histoire de comprendre ce que l'on peut transformer !

Une prière dit :

***Mon Dieu, donne-moi le courage de changer ce qui peut être changé, la force d'accepter ce qui ne peut l'être, et la sagesse de savoir faire la différence entre les deux !***

Cette prière résume tout le cheminement de ma vie. J'ai passé ma vie à tenter de changer des choses inchangeables (les autres humains), à ne pas faire évoluer ce qui l'était (moi) et à accuser le monde d'être injuste et imparfait !

Mes recherches et études sur les systèmes sociaux (animaux, végétaux et humains), ainsi que le mal-être que j'ai pu vivre en société démocratique (famille conflictuelle, éducation oppressive et compétitive qui ne respecte pas le rythme et les besoins des êtres, travail rébarbatif qui amène à des troubles physiologiques, etc.) m'ont amené à me poser les questions suivantes :

*« Qu'est-ce qu'un être humain, normalement ? ».*

*Pour quels systèmes sociaux sommes-nous faits ?*

*Celui dans lequel nous vivons peut-il créer de l'harmonie pour l'humain ou avec son environnement ?  
Suis-je à ma place dans ce monde et cette culture qui visiblement ne me vont pas ?*

Au fil de mes recherches, j'ai pu constater que dans les écosystèmes naturels, les mammifères sociaux (rats, loups, herbivores divers, etc. dont nous faisons partie « normalement »), vivent en meutes, hardes, hordes, troupes, tribus ou communautés ne comportant qu'un nombre limité d'individus, pour des raisons évidentes d'équilibre ! Un milieu naturel ne pourrait, en effet, supporter un groupe d'un million de sangliers ou de loups sédentaires ! Il faudrait des règles sociales très complexes et très strictes pour que leur empreinte soit à peine soutenable ! Ces animaux dégraderaient leur environnement rapidement et créeraient une sorte d'enfer qui ne ferait que s'aggraver au fil du temps !

Certains oiseaux migrateurs ou mammifères comme les gnous peuvent former des macro-groupes de plusieurs centaines de milliers d'individus, mais cela ne dure que pendant la migration. Une fois arrivés à destination, ils se séparent en familles et petits groupes.

Jusqu'à la conquête de l'Ouest, les Indiens d'Amérique du Nord, avaient vécu en tribus pendant des millénaires. Chacune d'elles était unique et avait des spécificités qui rendaient leur union en macro-peuple difficile, voire impossible. Ils n'étaient alliés que dans la biodiversité (comme les plantes et le reste des animaux), mais quand les envahisseurs occidentaux ont décimé les tribus les unes après les autres, certaines d'entre elles se sont regroupées pour vaincre l'assaillant. L'union en grand groupe n'était toutefois pas une fin pour eux, mais un moyen de traverser l'épreuve et ils se re-séparaient en tribus dès qu'ils pensaient avoir gagné !

Quant aux gnous, ils ne dégradent pas l'environnement puisqu'ils se retrouvent en grands groupes uniquement pendant la migration. Si les troupes de centaines de milliers de gnous étaient sédentaires, ils auraient déjà disparu !

Si l'on se fonde sur la manière dont fonctionne la nature, le mode de vie qui semble le plus judicieux pour l'être humain est la vie en communauté restreinte. Les tribus ont d'ailleurs vécu pendant 80 000 ans en relative harmonie avec leur environnement (voilà un exemple soutenable!).

Mais force est de constater que les systèmes tribaux se font exterminer par les civilisés avec tout le reste de la planète ! Ce n'est donc pas si soutenable que ça !

# L'INDIVIDU

## Etre humain, c'est quoi ?

On a en général une vision de l'être humain assez négative, certains (dont je faisais partie) pensent que l'être humain est un bloc monolithique définitivement nuisible à lui-même ainsi qu'à son environnement.

Toutes les civilisations se sont effondrées...,  
L'être humain est belliqueux, égoïste ...,  
On est con et on ne changera pas .... Etc. Blablabla

Pourtant, il semblerait que toutes les cultures et que tous les êtres humains ne se ressemblent pas et que, loin d'être un bloc monolithique, l'être humain est composé de nombreuses parties qui sont en interaction et bien souvent en conflit quand la recherche d'équilibre n'est pas de mise.

Le corps a ses raisons, ses besoins, et ses exigences pour arriver à garder son équilibre évolutif, le cortex cérébral (et ce qui en découle : le mental et l'égo) a ses raisons, ses besoins, ses exigences pour garder son équilibre évolutif et l'observateur qui est aux commandes (normalement) ou l'âme, a ses raisons ses besoins, ses exigences pour rester dans le véhicule.

Idéalement, les trois collaborent comme des frères amis pour le bien de la fratrie, mais dans nos civilisations, pour les raisons de domestication évoquées plus haut, les frangins se battent et se font la guerre haineusement pour le déséquilibre de tous.

On peut donc commencer par dire qu'un être humain est constitué de trois entités distinctes :

- 1 Le corps et ses besoins (la voiture taxi / l'ordinateur)
- 2 L'intellect et ses besoins (le conducteur du taxi / système d'exploitation et logiciel de l'ordi)
- 3 L'observateur et ses besoins (le passager du taxi / l'utilisateur de l'ordinateur)

Et cette trilogie avance ensemble dans l'évolution ou stagne dans le conflit quand les parties s'opposent.

À cela vient s'ajouter une ribambelle de besoins qui peuvent s'opposer à l'infini dans la colère et le désespoir ou bien se compléter pour une évolution harmonieuse.

Quelques exemples qui sont développés plus bas :

- Le besoin d'amour et de tendresse (sans maman et ses câlins, le bébé meurt)
- Le besoin d'aventure (qui nous pousse à s'éloigner de maman, à marcher, à expérimenter)
- Le besoin de sécurité (les limites où l'on peut s'entraîner sans danger)
- Le besoin d'affiliation (si on est tout seul, il y a quelque chose qui manque)
- Le besoin d'estime de soi (au début on nous aime et cela nous suffit, mais petit à petit on doit s'aimer tout seul pour continuer le voyage, le temps de trouver un conjoint)
- Le besoin de sens à la vie (pour continuer la partie, il faut que cela ait un sens)
- Le besoin d'harmonie entre les besoins (s'il n'y a pas un observateur bienveillant qui trouve des compromis entre les parties qui se chamaillent, c'est le chaos intérieur.

Chaque être a en plus une multitude de facettes qui lui sont spécifiques, qui donnent des comportements atypiques et des sortes de couleurs comportementales.  
(Voir les neuf types de l'enneagramme page 131).

## **Les besoins fondamentaux humains**

Ils sont le ciment qui fait le lien entre nous tous, ce que nous avons en commun.

Il s'agit notamment du besoin de se nourrir et d'avoir la santé, de se sentir en sécurité et à l'abri, de se reproduire, d'avoir des liens sociaux, de grandir ou d'évoluer. Tous ces besoins sont communs à tous les animaux, et même aux plantes, et pourtant, nous n'arrivons à les combler que rarement, alors que tous les animaux et les plantes sauvages y accordent l'attention de toute leur vie.

Dans les modèles sociaux pyramidaux, nous n'avons pas appris à prendre soin de nos besoins élémentaires et à acquérir les compétences pour pouvoir les combler seuls. Dans beaucoup de systèmes tribaux, il existe des rituels d'apprentissage de l'autonomie, puis de passage à l'âge adulte qui consistent à se débrouiller seul pendant un certain temps et à appliquer ce qu'on a appris pour survivre. Le livre « Jonathan Livingston le goéland » de l'écrivain Richard Bach illustre merveilleusement la quête de l'autonomie que vivent tous les êtres (sauf ceux d'élevage).

Connaître les besoins fondamentaux des plantes, des animaux et des humains est assez incontournable si l'on veut pouvoir changer les choses et créer des systèmes stables. En effet, c'est le fait de combler ceux-ci qui fait naître l'harmonie. Cela vaut aussi bien pour comprendre un jardin en permaculture, ou la communauté dans laquelle on vit ou encore comprendre nos enfants, nos conjoints, nos voisins, et aussi l'univers autour de nous. La clé est d'observer nos besoins et ceux des êtres qui nous entourent pour produire de l'abondance et du bien-être pour tous.

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde, l'univers et les dieux ! » (Socrate)

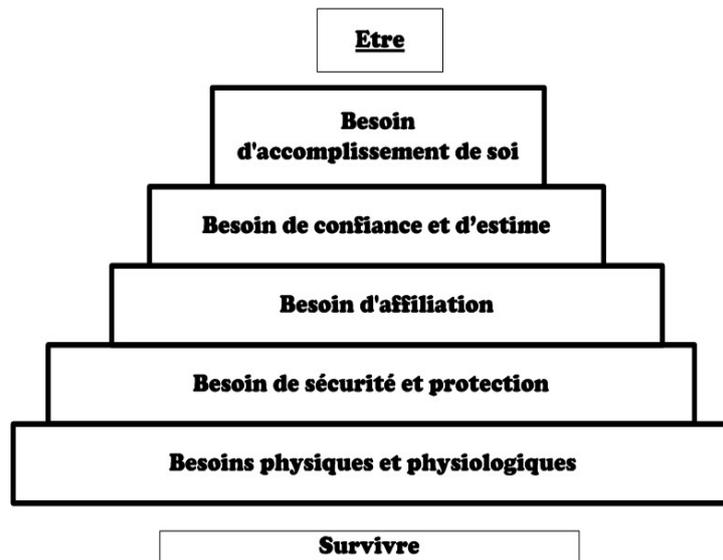
**« Tant que nous nous sentons menacés dans notre capacité à combler nos besoins individuels, la peur et la colère seront présentes dans nos relations ! »**

Abraham H. MASLOW

Abraham H MASLOW (psychologue contemporain) a proposé une hiérarchisation des besoins humains fondamentaux qui s'appelle communément « Pyramide de MASLOW ».

Certaines motivations prennent le pas sur d'autres tant qu'elles ne sont pas satisfaites. Ces besoins sont hiérarchisés dans un ordre bien précis qui est l'ordre d'évolution d'un être. On peut voir ces besoins comme des holons, (poupées russes qui s'emboîtent), ou les couches d'un oignon qui s'empilent les unes sur les autres pour le constituer.

Ce qui est passionnant à observer, c'est le fait que ces différentes couches correspondent aux différentes phases de l'évolution d'un individu vers sa maturité mais aussi de toute l'humanité, voire même de la vie sur terre.



1. - **Besoins physiques et physiologiques de survie** : respiration, alimentation, élimination, lumière, chaleur, mouvement et activité physique, repos, détente, sommeil, reproduction, etc. Il s'agit des besoins physiologiques primaires que vivent tous les êtres vivants. Cela concerne aussi bien la plus petite des amibes ou bactéries que les groupes sociaux complexes (humains, dauphins, etc.)

**Besoin d'Équilibre et Santé physique**

2. - **Besoin de sécurité et de protection matérielle** : protection, carapace, fourrure, vêtement, abri, tanière, maison, espace vital. Il s'agit des besoins de sécurité matériels et physiologiques de base. Une fois que son estomac est plein, l'être cherche le confort.

**Besoin de Paix & Sérénité**

3. - **Besoin d'affiliation** : inclusion, appartenance, avoir une place, soutien mutuel, ritualisation collective, jeu, contacts physiques, partage, etc. Cela correspond au besoin d'être en groupe, en troupes afin de combler ensemble les besoins physiologiques et la sécurité. C'est l'interaction sociale qui caractérise les animaux sociaux (abeilles, fourmis, rats, loups, chevaux, dauphins, humains, etc.). Il s'agit de faire partie de... quitte à perdre un certain confort acquis en 1 & 2.

**Besoin d'Amour/Amitié/Partage**

4. - **Besoin de confiance et d'estime** : cela concernant autant soi que l'autre (en miroir). Ceci est lié à l'acceptation de la spécificité, l'appréciation, l'amour propre et l'estime de soi, la liberté, la bienveillance, la chaleur humaine, la tendresse, la délicatesse, la douceur, l'empathie, la confiance, la sincérité, la justice, l'honnêteté, l'intégrité, la compréhension des autres, la reconnaissance, l'autonomie individuelle, l'organisation individuelle, la cohérence et le fait de faire bon usage de son temps.

C'est le mélange des trois premiers besoins. Une fois que l'on a la sécurité physiologique et que l'on est entouré, on a besoin de la sécurité affective pour un confort émotionnel. Au début, on veut juste une place, et après, on veut une place juste ! C'est la phase où l'on commence à regarder à l'intérieur de soi, à s'affirmer face au groupe ; on a besoin d'être reconnu et aimé pour ce que l'on est dans notre caractère unique et d'avoir une place juste !

**Besoin de Respect & Sagesse**

5. - **Besoin d'accomplissement de soi** : donner du sens, épanouissement, inspiration, créativité, harmonie, efficacité, ordre, conscience globale, maîtrise de la sexualité, transmission du savoir. C'est explorer les limites, trouver du sens à la vie, être créatif, voir la beauté, chercher l'harmonie, l'équilibre entre les parties, apprendre de nouvelles choses et développer la conscience de soi, transmettre aux cadets et méditer.

**Besoin d'Évolution & Développement spirituel**

# CONCLUSION

Nous avons à l'heure actuelle tous les outils pour apprendre à vivre en harmonie les uns avec les autres « humains, animaux, végétaux » ; la clé est d'observer nos besoins, ceux des êtres qui nous entourent et de ne plus les opposer et les soustraire mais de les additionner. D'inclure dans notre univers ces besoins pour créer un contexte qui permette à tout le monde d'être comblé et ensuite de trouver l'équilibre entre donner et recevoir (ne pas exclure par principe, mais ne pas se laisser envahir). Le but étant que chacun ait son équilibre et son autonomie, pour que nous soyons ensemble équilibrés et autonomes, interdépendants et résilients.

Les outils sont là, à notre disposition, mais les apprendre nécessite de la motivation, du temps, de la discipline pour mettre en pratique et en même temps, le système dans lequel nous vivons nous vide bien souvent de notre motivation, nous prend tout notre temps, et le peu de temps qu'il nous reste est consacré à un repos et aux loisirs légitimes.

De plus, notre entourage est rarement prêt à partager notre évolution, alors si nous entamons une démarche de changement, on risque de se retrouver bien seul !

Cela m'a amené à vous poser ces questions que je me suis posé :

- Que puis-je changer dans ma vie, qu'est-ce qui est amovible, mobile ?
- Que puis-je supprimer comme activité dans mon quotidien pour avoir plus de temps ?
- Comment puis-je faire en sorte qu'apprendre de nouveaux modes de vie soit un loisir pour moi et pas une corvée ?
- Où puis-je trouver des personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt que moi et qui souhaitent pratiquer d'autres modes de vie, pour pouvoir me sentir moins seul et m'organiser ?
- Vu qu'être heureux est à 100 % de ma responsabilité, que puis-je faire pour aller vers ma joie ?

Les véritables changements sont lents et sont plus proches de la croissance d'un chêne (évolution) que de la puissance d'une tempête (révolution).

Apprendre à vivre en désharmonie nous a demandé beaucoup de temps, d'énergie, de concentration et en général nous avons appris par force, par frustration.

Heureusement, apprendre à vivre en harmonie est plus facile, car on y va par la passion au lieu de la frustration.

C'est comme apprendre à jouer de la guitare. Cela demande d'être attiré par cet instrument, en général parce qu'un proche nous montre, de dépenser un peu d'argent, de prendre du temps, d'avoir de la patience, d'être rigoureux et méthodique dans la pratique, et d'avoir la motivation du cœur (irrésistible attraction) que l'on a le matin quand on pense à sa guitare.

J'espère pour nos enfants, pour le futur de tous les êtres qui vivent sur cette planète, que nous trouverons la motivation dans nos cœurs et que nous trouverons le temps, la patience et l'argent pour apprendre à vivre en synergie, en harmonie !

À être tous ensemble dans l'union, plutôt que dans l'opposition!

Que nous arriverons à rompre les cercles vicieux qui entretiennent le déséquilibre, la disharmonie, l'"Enfer", pour les remplacer par les cercles vertueux qui entretiennent l'harmonie et l'équilibre, le "Paradis" !

**Je le rêve !**

Franck Nathié

# Trouver sa raison d'être personnelle

## TROUVER SA RAISON D'ÊTRE PERSONNELLE



### LE BUT EST D'ÊTRE AU CENTRE

#### Questions :

- Qu'est-ce qui vous donnerait le sourire en vous levant le matin ?
- Qu'est-ce que vous apportez au monde ?
- Qu'est-ce que le monde perd si vous mourez ?
- Quels sont vos regrets ?
- Quelle serait votre vision idéale ?
- Comment être unique, spécial et heureux de l'être ?

### LES DOMAINES

**L'EXCELLENCE** : Je maîtrise et j'aime faire !

**LA MAÎTRISE** : Je maîtrise mais je n'aime pas forcément !

**L'ACQUISITION** : J'aime mais ne maîtrise pas !

**L'INCOMPÉTENCE** : Je n'aime pas le faire et je n'ai pas envie d'apprendre à le faire !



**la forêt nourricière**  
Association de recherches libres  
en permaculture

# Les neufs clés du bonheur, du pouvoir et de l'espoir

## LES 9 CLES DU BONHEUR DU POUVOIR ET DE L'ESPOIR

### 1. Avoir conscience de son enfermement dans des pièges

Les croyances fausses, valeurs fausses, émotions, habitudes et réflexes compulsifs, qui ne sont que des réactions liées au passé. On ne peut guérir d'un mal que l'on occulte ! Il faut voir en face, reconnaître et aimer la chenille que nous sommes pour devenir un papillon.

### 2. Aller visiter les pièges

Croyances fausses, valeurs fausses, émotions, habitudes et réflexes compulsifs, et décortiquer leur fonctionnement. Visiter les raisons, les rouages des choses qui m'arrivent sans jugement, sans rejet ! Il faut connaître le labyrinthe pour en sortir !

### 3. Etre à l'aise et curieux des différences

Ne plus avoir peur de ce qui nous séparent apparemment. La différence n'est pas une menace mais une richesse. **Désaccord** ne veut pas dire **Désamour** ! **Désaccord = Biodiversité évolutive**

### 4. Savoir dire NON sans perdre l'estime de soi !

Savoir se positionner dans le respect de soi et de l'autre. Savoir entendre le oui qui est derrière un NON (quel est le besoin qui amène l'autre ou moi à dire non)  
Savoir prendre de la distance avec une personne face à laquelle on se sent impuissant pour garder un lien respectueux envers elle.

### 5. Connaître et savoir faire un usage juste de nos émotions.

Comprendre le lien entre les émotions, les besoins fondamentaux, les croyances et valeurs fausses. Savoir accueillir avec bienveillance mes émotions et celles des autres pour comprendre les besoins qu'elles cachent. Une émotion dont nous ne nous occupons pas, s'occupe de nous !!!

### 6. Sortir de la trilogie Bourreau/Victime/Sauveur !

C'est être 100% responsable de ce qui nous arrive et avoir conscience que chacun est 100% responsable de ce qui lui arrive. C'est prendre sa part de responsabilité dans toute situation, s'occuper de ses propres besoins, c'est ne plus donner aux autres le pouvoir de nous frustrer dans le comblement de nos besoins. Dès que je maltraite, que je me sens victime, ou que je veux faire le justicier, c'est que je suis à côté de la vie, de la vérité complexe du monde qui m'entoure .

### 7. Chercher à être GAGNANT/GAGNANT dans la mesure du possible.

#### Et se désengager des relations Gagnant/Perdant

C'est chercher à créer des relations justes, c'est chercher l'équilibre entre donner et recevoir. Cela ne veut pas dire que l'on collabore avec n'importe qui. Les relations gagnant/gagnant, ça se crée à deux !

### 8. Savoir faire le deuil et laisser mourir.

Savoir laisser mourir un rêve, une croyance, une relation espérée, un être cher. Le passé ne vit que dans nos têtes et dans notre cœur quand on fuit l'émotion douloureuse. Savoir faire le deuil, c'est savoir souffrir sa part pour ne pas l'augmenter.

### 9. Vivre au présent

C'est dans l'instant présent que se trouvent toute solution et tout problème. Ca n'ira jamais mieux demain ! Car demain, c'est maintenant !



[www.laforetnourriciere.org](http://www.laforetnourriciere.org)