

Réussir sa transition écologique

***Se réinventer
pour passer
à l'action !***



Réussir

sa

transition
écologique

Réussir

sa

transition écologique

***Se réinventer
pour passer
à l'action !***





Vous voulez nous faire partager
une remarque ou une suggestion ?
Contactez-nous :
fabrication-editions@afnor.org

© AFNOR 2020

ISBN 978-2-12-465743-8

Édition : Dominique Cohen

Secrétaire d'édition et mise en page : Émilie Guillemain

Création de maquette et mise en page : Gilda Masset

Fabrication : Philippe Malbec

Crédit photo : Adobe Stock, 2020



Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (loi du 1^{er} juillet 1992 - art. L 122-4 et L 122-5, et Code Pénal art. 425).

AFNOR – 11, rue Francis de Pressensé, 93571 La Plaine Saint-Denis Cedex

Tél. : +33 (0) 1 41 62 80 00 – www.boutique.afnor.org/livres

Sommaire

Préface	IX
Introduction.....	XI
1 Comment ne pas percevoir les enjeux écologiques ?	1
1.1 Au fait, c'est quoi une action écologique ?	1
1.2 L'incertitude qui cache la forêt.....	2
1.3 Difficile de regarder plus loin que le bout de son nez	6
2 Les bonnes raisons de ne pas comprendre les enjeux écologiques	9
2.1 Chacun sa réalité.....	11
2.2 Comment noyer le poisson ? Faire des généralisations	13
2.3 La stratégie de l'oubli : l'omission écologique	15
2.4 La distorsion	24
3 Les bonnes raisons pour ne pas agir	31
3.1 Les étapes avant d'agir.....	31
3.2 Si comprendre était suffisant pour agir, cela se saurait.....	33
3.3 La minimisation	37
3.4 La déresponsabilisation	38
3.5 La distanciation	41
3.6 Semer le doute	43
3.7 Les êtres humains, des moutons suiveurs ?	45
3.8 Cartographie des bonnes raisons pour agir ou ne pas agir.....	48
4 Comment bien réussir à éviter la transition écologique	55
4.1 Les étapes de la courbe du changement.....	55
4.2 La courbe du non-changement écologique	57

(VI) Réussir sa transition écologique

4.3	Le déni écologique.....	57
4.4	Le choc des valeurs et la colère	61
4.5	Le marchandage écologique	62
4.6	Tristesse et résignation	63
4.7	Sortir de la courbe du non-changement et accepter la transition....	63
5	Les freins et motivations aux actions quotidiennes	67
5.1	Méthodologie.....	67
5.2	Agir sur les déchets	72
5.3	Agir sur l'alimentation	82
5.4	Transport.....	93
5.5	Consommation d'énergie.....	102
5.6	Consommation d'eau	110
5.7	Consommation de biens.....	117
5.8	Les conclusions sur les facteurs de motivation et les freins à l'action écologique	127
6	Clefs pour influencer les intentions d'agir.....	133
6.1	Modifier l'attitude et la sensibilité écologique	134
6.2	L'influence de la norme sociale	136
6.3	Le contrôle perçu	138
7	Clefs transformationnelles pour les comportements	141
7.1	Les <i>nudges</i> verts	142
7.2	Bâton ou carotte ?.....	143
7.3	Autres facteurs d'influence.....	144
8	Être influenceur écologique : quelles stratégies ?	149
8.1	Parle-moi de moi... ..	149
8.2	Commencer par respecter son interlocuteur : éviter d'attaquer ses croyances	151
8.3	Outil d'ajustement et d'influence : la PNL	155
8.4	Le recadrage.....	156
8.5	L'art de poser les bonnes questions.....	158
8.6	Être manipulateur ou ne pas l'être ?	166

9	Passer à l'action : plus de liens, moins de biens.....	169
9.1	Co-construire des solutions	169
9.2	Recréer des liens.....	170
9.3	Bien-être et conscience de soi.....	171
9.4	Émotions pour mettre en mouvement.....	172
	Conclusion.....	177
	ANNEXE- Questionnaire de l'étude en ligne.....	179
	Remerciements.....	197

Préface

J'ai rencontré Nathalie Lourdel en 2009, alors qu'elle était formatrice en développement durable et conférencière.

J'ai le souvenir de son énergie inépuisable et de l'enthousiasme qu'elle suscitait dans des salles comblées de citoyens et d'agents de l'État qui entendaient parler, pour la première fois (une autre époque !), de changement climatique, de biodiversité ou d'épuisement des ressources...

Nathalie a commencé sa carrière par la science (un doctorat en sciences de l'environnement). Et poussée par un besoin de cohérence et d'action, elle a très vite intégré la dimension humaine. Sa thèse portait déjà sur la pédagogie innovante au service du développement durable.

Le livre que vous tenez entre les mains est le condensé de plus de quinze années de pratiques, de recherches et de transmissions menées par Nathalie pour aider les groupes humains à avancer vers un peu plus de sagesse environnementale.

D'une curiosité sans pareille, Nathalie ne cesse jamais d'explorer de nouvelles pistes pour transformer nos modèles et nos pratiques. En chemin, elle a rencontré des obstacles et des résistances qui sont avant tout... dans nos têtes !

C'est pourquoi elle s'est intéressée à la psychologie, aux neurosciences et à l'accompagnement du changement sous toutes ses formes. Aujourd'hui, elle est devenue *coach* professionnelle, superviseuse pour *coachs*, praticienne en hypnose et experte en créativité !

Ce livre regorge de réponses à une question que nous sommes nombreux à nous poser : comment contribuer efficacement à la transition vers un après qui respectera les humains, la nature et nous permettra de retrouver espoir dans l'avenir ?

Vous trouverez dans cet ouvrage des ressources pour penser et agir à votre niveau pour faciliter cette transformation. Vous pourrez tester des outils concrets, mais

(X) Réussir sa transition écologique

vous percevrez aussi que la transition qui nous attend est tout à la fois collective et individuelle, qu'elle touche à nos vies quotidiennes, à nos habitudes, à notre confort, et jusqu'à notre intimité... L'enjeu est bien de nous réinventer tous et chacun, pour réussir cette transition d'une ampleur inédite pour l'humanité.

Pour affronter un tel défi, laissez-vous guider par la voix légère de Nathalie qui traverse ce livre et vous accompagnera sur ce chemin, avec le sourire bienveillant qui ne la quitte jamais.

Olivier Perrin,
Expert et facilitateur de la transition écologique et sociale.

Introduction

J'ai longtemps cru que la mobilisation pour les enjeux écologiques n'avait pas lieu car la gravité de cette réalité scientifique n'était pas connue. J'ai donc consacré beaucoup de temps à animer des conférences et des formations sur le sujet : faire comprendre le dérèglement climatique, la crise de la biodiversité, la perturbation des écosystèmes... Passionnée, j'ai même fait un doctorat sur le thème de la pédagogie et du développement durable. Comment expliquer clairement les faits, pour permettre à tous d'agir en conséquence ? Après des années où je continuais à mesurer le décalage entre les dégradations planétaires croissantes et l'inaction ambiante, je me suis dit qu'il devait y avoir des paramètres qui m'échappaient. Pourquoi l'être humain semble-t-il coincé dans un mode de vie qui va à l'inverse de ses intérêts et de ceux de ses enfants ?

Après avoir creusé du côté des neurosciences, de l'accompagnement du changement, de l'hypnose, tout s'éclaire : l'être humain, même s'il déclare être logique et rationnel, est en fait tout l'inverse !

Largement gouvernés par notre inconscient, nos désirs, nos pulsions, notre besoin de reconnaissance et de valorisation, nous agissons parfois contre nous-même.

Alors que faire pour notre avenir collectif ? Il faut commencer par mieux comprendre ces mécanismes d'inertie, mieux cerner nos blocages internes, nos petits arrangements avec la réalité, nos biais cognitifs (nos raccourcis cérébraux) pour envisager un autre sens à nos actions, à notre avenir.

Pour qui ai-je décidé d'écrire ce livre ? Pour tous ceux, comme moi, qui ont compris les déséquilibres écologiques, les menaces, et qui tentent d'agir, qui voudraient convaincre et mobiliser, et qui se heurtent à des murs d'incompréhension, d'immobilisme, de rejet, de déni...

Une petite histoire

Une jolie petite grenouille est plongée dans une eau tiède, agréable. Peu à peu, l'eau se réchauffe, imperceptible au début, c'est juste légèrement différent. Quelques degrés de plus, c'est agréable finalement... La petite grenouille savoure et, petit à petit, s'endort, anesthésiée, sans s'en rendre compte. Puis quand l'eau est vraiment chaude, il est déjà trop tard, la grenouille ne réagira pas, elle s'est endormie dans une casserole et elle est cuite...

C'est l'histoire de l'humanité, qui augmente petit à petit son bien-être, son confort, qui explore, développe, exploite des ressources sans prendre le recul sur ce qui change imperceptiblement dans son environnement. Même si certains tirent les sonnettes d'alarme, d'autres profitent de la chaleur, du confort technologique, sans percevoir ce qui va irrémédiablement changer pour les équilibres de la vie sur Terre.

Nous sommes à la fois responsables et victimes de la dégradation de l'environnement, nous vivons dans un monde de plus en plus complexe et fragile. Même si les enjeux écologiques sont depuis plus de quarante ans évoqués, malgré une explosion des moyens de communication et la possibilité d'informations qui circulent en quelques secondes à l'autre bout de la planète, la réelle prise en compte de la fragilité de notre environnement ne semble pas effective. La prise de conscience collective des limites de la biosphère et des bouleversements des systèmes écologiques devrait être suivie de modifications comportementales. Pourquoi le lien entre les problèmes mesurés et l'action correctrice ne se fait pas ?

Même si de nombreuses personnes se déclarent sensibles à l'environnement, les comportements ne suivent pas. Comprendre les enjeux écologiques semble très insuffisant pour agir et faire face aux crises profondes. Plusieurs facteurs expliquent l'hésitation et l'immobilisme ambiant : l'ampleur des changements nécessaires, les incertitudes sur les conséquences de nos actes, les doutes sur les voies à prendre et sur les conséquences de l'attentisme...

Les évolutions qui nous attendent sont infiniment plus profondes, complexes et rapides que toutes les ruptures précédentes (révolution industrielle, utilisation du pétrole comme source énergétique principale, sauts technologiques, développement des réseaux sociaux...). Les causes de la crise planétaire actuelle sont multiples et interdépendantes. Dans ce livre, le prisme d'analyse sera fait sur les freins et les clefs de motivation pour une transition écologique. Mais il est évident qu'une réflexion systémique sur les transitions sociales, sociétales, économiques et politiques est également indispensable.

Pour certains, mobilisés pour agir pour l'avenir planétaire, la crise écologique que nous traversons est évidente. Elle semble cependant très difficile à accepter

par une majorité de personnes, car elle remet en cause l'ensemble de notre mode de pensée et de développement¹ : la croissance économique basée sur des ressources planétaires considérées comme illimitées.

Même si nous avons l'impression d'être libres de nos choix, de nos comportements, l'être humain est souvent en mode automatique (action sans réflexion, sans prise de recul). C'est peut-être déroutant de l'admettre, nous agissons inconsciemment, par conditionnement pour une part importante de notre vie (nous déplacer, manger, acheter, nous divertir, voyager...). En quoi ces conditionnements compliquent-ils la transition écologique ? Comment faire évoluer des comportements stéréotypés anti-écologiques ?

Comprendre les facteurs-clés de notre inaction écologique semble indispensable. Comment identifier les différents types de blocages dans le passage à l'action ? Comment surmonter les résistances aux changements ? Comment accélérer les changements de comportements pour que les décisions soient à la hauteur des enjeux ?

Voilà autant de questions que nous allons explorer dans ce livre. Dans la première partie, nous nous attacherons à analyser et à regarder en détail les raisons de l'inaction.

L'être humain n'est pas un ordinateur qui intègre les informations de manière linéaire et rationnelle et qui agit en conséquence. Nous nous intéresserons donc aux particularités de l'être humain : la tête (la pensée, les décisions), le cœur (les émotions, le plaisir) et le corps (les efforts pour passer à l'action), comme illustré dans la figure suivante (voir figure I.1 page suivante).

En effet, la sensibilité écologique va dépendre de ces trois facteurs :

- **cognitif** : les connaissances en matière d'écologie et de changements climatiques et planétaires ;
- **affectif** : les sentiments que le sujet de l'écologie peut générer (peur des conséquences, joie d'observer la biodiversité...) ;
- **conatif** : la disposition à agir de façon favorable ou non par rapport à l'écologie.

Se mobiliser pour les transitions écologiques passe indéniablement par une compréhension intellectuelle du sujet. Le chapitre 1 s'intéressera au fait que de nombreuses personnes ne perçoivent pas encore les enjeux écologiques.

1 Saloff Coste (Michel), Morin (Edgar), Laszlo (Ervin), Ricard (Matthieu), Lecomte (Tristan), Staune (Jean), Verdiani (Antonella), Lesourne (Jacques), Aubert (Jean-Éric), Dartiguepeyrou (Carine), *Prospective d'un monde en mutation*, L'Harmattan, 2010.

(XIV) Réussir sa transition écologique

Le chapitre 2 évoquera les raisons qui amènent une partie importante de l'humanité à ne pas comprendre réellement l'évolution planétaire. Nous sommes prévisiblement irrationnels, le cerveau utilise des raccourcis qui nous conduisent parfois à des réactions surprenantes et illogiques. Nous aborderons toutes « les bonnes raisons » de ne pas comprendre l'importance d'agir pour préserver la planète.

Si par chance, les notions d'écologie dépassent la barrière cérébrale, nous verrons dans le chapitre 3 en quoi cela n'est hélas pas toujours suffisant pour passer à l'action.

L'être humain ne traite pas les informations uniquement de façon rationnelle, il est avant tout un être émotionnel. Nos décisions sont influencées par des facteurs inconscients, psychologiques et émotionnels. Ceci explique les résistances aux transformations qui seront détaillées dans le chapitre 4, à travers la courbe de « non-changement écologique ».

La meilleure manière de comprendre est souvent de demander aux principaux intéressés. Le chapitre 5 présentera les résultats d'une étude menée auprès de 410 personnes, dont l'objectif était d'analyser ce qui facilite et ce qui limite les actions écologiques. Quels sont les motivations et les freins pour agir sur l'économie d'eau, d'énergie, sur les transports, sur l'alimentation et sur les consommations de biens ?

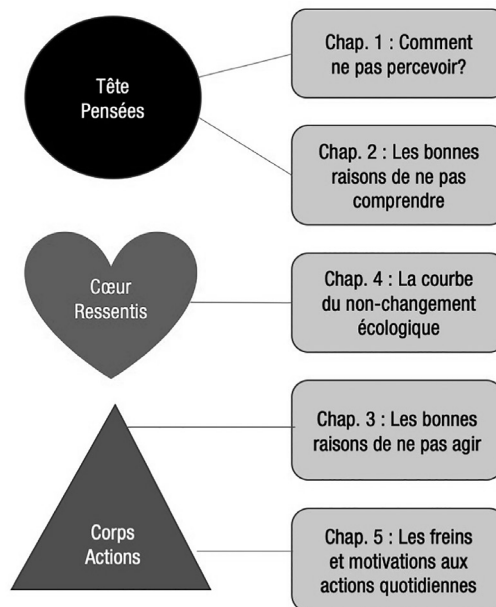


Figure 1.1 Sommaire de la première partie du livre : comprendre, analyser l'inaction

La deuxième partie de ce livre s'adresse à vous, qui souhaitez faire évoluer les consciences écologiques et les actions.

Influencer les actions passe parfois par une modification des intentions d'agir. Ceci implique une forme de conscientisation intellectuelle de l'intérêt de l'action (chapitre 6). Afin de faire évoluer les comportements, le chapitre 7 détaillera des clefs transformationnelles pour influencer efficacement.

Être influenceur, c'est aussi s'adapter à son interlocuteur, trouver un positionnement adapté. Comment parler globalement et efficacement pour faire passer les messages écologiques ? Ces notions seront détaillées dans le chapitre 8, qui sera l'occasion de se poser des questions autour des outils d'influence pertinents.

Mettre en mouvement et mobiliser suppose de toucher émotionnellement ses interlocuteurs. Nous verrons dans le chapitre 9 comment les liens et le partage entre êtres humains peuvent mobiliser, mais aussi quelles pistes peuvent reconnecter les individus à ce qui est le plus important : eux-mêmes (conscience de soi, prise de recul et bien-être personnel).

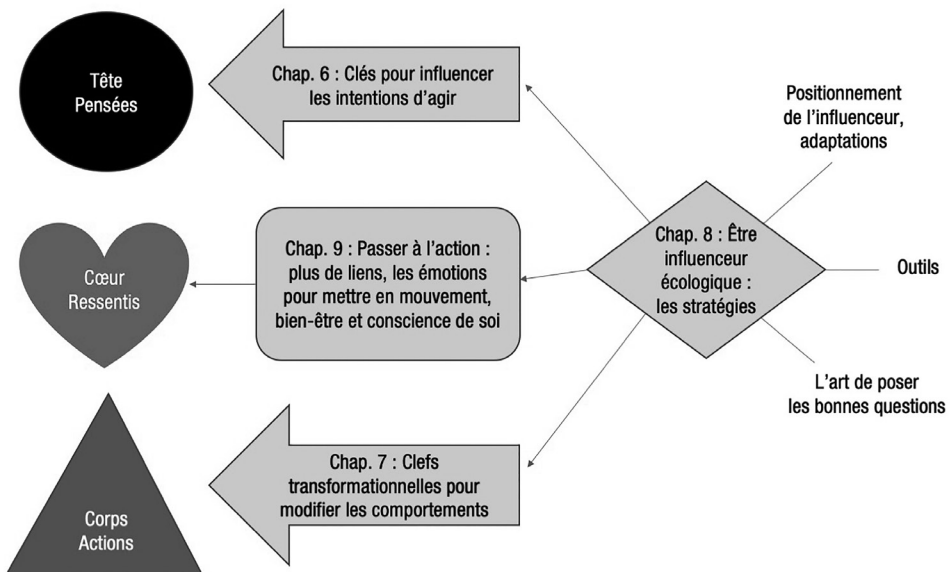


Figure I.2 Sommaire de la seconde partie du livre : influencer l'action

