

#10

GIEC NORMAND

Les Normands, Normandes et le changement climatique: APPORTS PSYCHOLOGIQUES

Synthèse réalisée par l'Agence Normande de la Biodiversité et du Développement Durable et la Région Normandie à partir de la note produite par **Olivier Codou** (Université de Rouen Normandie), **Boris Vallée** (Université de Rouen Normandie), **Cécile Sénémeaud** (Université de Caen Normandie)



RÉGION
NORMANDIE

www.normandie.fr

UN GIEC POUR LA NORMANDIE

La Région Normandie a confié à un groupe de 37 chercheurs et experts normands l'étude des conséquences locales du changement climatique, pour éclairer l'action politique et mieux informer le grand public.

MÊME COMBAT

- ▶ En référence au Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat mis en place en 1988, à la demande des sept plus grandes puissances économiques de la planète, **la Région Normandie a créé un GIEC normand (Groupe Interdisciplinaire d'Experts sur le Climat normand)**. À l'image de son aîné, il associe les meilleurs experts **pour appréhender les conséquences possibles du changement climatique en Normandie**.

37 SPÉCIALISTES

- ▶ Le GIEC normand est composé de **37 chercheurs et experts, tous issus d'universités et agences normandes**. Il est coprésidé par **Stéphane Costa**, professeur de Géographie Physique et environnement à l'Université de Caen Normandie, également référent scientifique de la stratégie nationale de gestion du trait de côte (Ministère de la Transition Écologique), et **Benoit Laignel**, professeur en géosciences et environnement à l'Université de Rouen Normandie, Haut Fonctionnaire Développement Durable du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, Délégué français au GIEC/IPCC.

Il regroupe climatologues, géographes, écologues, géomorphologues, agronomes, écophysiologistes, géologues, biologistes, océanologues, épidémiologistes, sociologues, chercheurs en psychologie, juristes, économistes...

14 DOMAINES D'ÉTUDE

- ▶ De janvier à décembre 2020, ils ont **établi un premier diagnostic dans neuf domaines d'étude** : les changements climatiques et aléas météorologiques, la qualité de l'air, l'eau, la biodiversité, les sols et l'agriculture, la pêche et la conchyliculture, les territoires (habitat et mobilités), les systèmes côtiers, la santé (pollutions, nouvelles maladies). Puis, en 2024, un 2^{ème} diagnostic a été élaboré, portant sur la sociologie, la psychologie, le droit, l'économie, les haies et le bocage. Le diagnostic de 2020 sur le climat a également été mis à jour à cette occasion, en y ajoutant le sujet des îlots de chaleur urbain.

ÉTAT DES LIEUX

- ▶ La somme de leurs travaux est traduite au sein d'un corpus de documents de synthèse à destination de tous les décideurs de la région et du grand public. **Grâce à ce travail de projection, le GIEC normand endosse le rôle de lanceur d'alerte auprès des normands.** ●

POUR EN SAVOIR +

Suivez l'évolution de travaux de recherche du GIEC normand sur normandie.fr

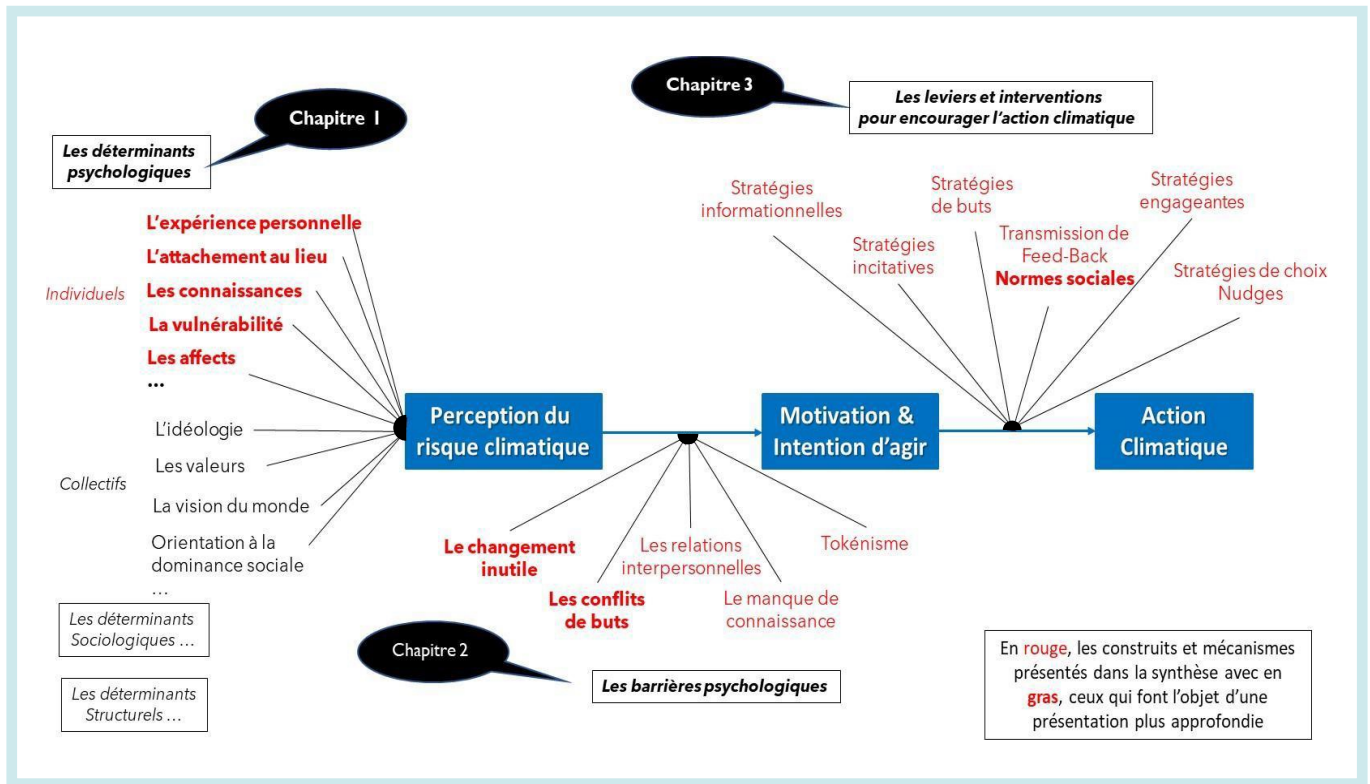


Illustration 1 |
Schématisation du plan de la synthèse

INTRODUCTION : le green gap face au changement climatique

Face aux preuves scientifiques sans équivoque de la responsabilité humaine dans le dérèglement climatique associées aux manifestations de plus en plus tangibles dans notre quotidien, les préoccupations environnementales ne cessent de croître. Les toutes dernières enquêtes d'opinion (ADEME 2023) montrent que plus de 80 % des Françaises et des Français estiment maintenant que le réchauffement climatique est causé par des activités humaines contre 65 % en 2010. Ils et elles se disent conscients, pour plus de 60 %, que les conditions de vie deviendront extrêmement difficiles et 52 % des Normandes et des Normands se sentent aujourd'hui impactés.

Malgré cette prise de conscience collective, les actions concrètes sont loin d'être à la hauteur de ce qui serait nécessaire.

En dépit d'une communication médiatique et politique sans relâche sur l'importance de réduire cette empreinte, on est passé de 10,4 tonnes par personne dans les années 1990 à 9,9 d'après les données 2022 du ministère de la transition écologique, ce qui nous laisse assez loin des 2 tonnes annuelles préconisées par les accords de Paris signés en 2015. Ce décalage entre convictions et conduites – le *green-gap* – est désormais devenu le cheval de bataille des experts du climat et des décideurs publics.

Dans ce contexte, un nombre important de travaux en psychologie

s'est développé ces quinze dernières années dans le domaine de l'environnement pour, entre autres, identifier :

- 1 : les déterminants de la perception du risque et,
- 2 : les freins à l'action climatique pour,
- 3 : accompagner efficacement le changement des comportements dans le cadre de la transition écologique dans le cadre de la transition écologique.

Cette synthèse, basée sur la littérature internationale en psychologie sociale et environnementale, se propose de traiter tour à tour ces trois points. ●

— 1 — Déterminants psychosociaux de la perception des risques liés au changement climatique

S'intéresser et essayer de comprendre la manière dont les personnes perçoivent les risques climatiques peut répondre à plusieurs objectifs :

- **Faire un état des lieux sur le niveau de préparation de la population ;**
- **Identifier d'éventuels freins au changement de comportement ;**
- **Adapter la communication institutionnelle ;**
- **Placer les citoyens et citoyennes au cœur des questions de sécurité et d'environnement** en initiant une acculturation aux risques climatiques.

1.1

LE RISQUE, UNE CONSTRUCTION PSYCHOSOCIALE

Pour rappel, le risque correspond à la probabilité d'occurrence d'un danger croisé avec la gravité des conséquences que celui-ci pourrait engendrer. Si le danger renvoie à quelque chose de concret et de tangible, le risque correspond à une construction intellectuelle. Autrement dit, la perception du risque est «une forme de connaissance sociale, s'actualisant au niveau individuel et circonscrite aux contraintes environnementales et situationnelles». **Résultat** : les non-experts ont une conception abstraite et généraliste des risques climatiques, et la perception qu'ils en ont est particulièrement influencée par des facteurs sociaux.

À noter que, même avec une évaluation scientifique précise de la probabilité et des conséquences

d'un événement, il n'existe pas de perception neutre des risques.

En conséquence, selon Van der Linden, 2015 ; Navarro Carrascal, 2022, il est nécessaire de connaître et de prendre en compte cette connaissance sociale «afin de construire des actions [...] plus pertinentes et adaptées [...] car il existe une trop grande différence entre les systèmes d'appréciation (scientifiques), de gestion (politique) et de perception (sociale) de multiples situations à risque [...] ce qui engendre des difficultés dans la gestion de crise et rend ces sociétés d'autant plus vulnérables».

Le changement climatique et ses conséquences sont uniques en raison de leur complexité et de leur temporalité, ainsi que de leur caractère largement invisible. Il représente à la fois une menace individuelle et une menace sociétale globale. La perception des risques climatiques peut être vue comme une construction bidimensionnelle impliquant à la fois la perception des **risques pour la société** et **pour soi**.

Cette synthèse met l'accent sur les déterminants individuels bien que d'autres facteurs psychosociaux entrent aussi en compte : vision du monde, valeurs, idéologie.

1.2

L'EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Le rapport de Ray et Codou (2024), en contexte normand sur le territoire de la métropole de Rouen, suggère qu'il est nécessaire que les personnes ayant vécu un phénomène météorologique extrême puissent **associer cette expérience personnelle né-**

gative aux conséquences directes du changement climatique afin de mieux appréhender les risques futurs. À ce titre, Guillard et al. (2019) ont montré qu'une expérience directe d'une inondation **réduisait la distance psychologique¹** face aux conséquences du changement climatique et favoriserait l'implication.

Ces auteurs remarquent que l'expérience personnelle **prédit²** une meilleure perception des risques pour soi, mais pas pour la société.

Il apparaît donc indispensable d'accompagner l'explicitation du lien entre l'expérience personnelle et le changement climatique. Ce lien ne se fait pas toujours spontanément car les deux éléments concernés se situent à deux niveaux d'abstraction différents : lointain, global et abstrait pour le changement climatique, local, concret et actuel pour l'évènement météorologique.

Des changements environnementaux locaux comme des modifications de températures ou de pluviométries sont de faibles **prédicteurs** de la perception des risques liés au changement climatique. Par conséquent, **il apparaît central qu'experts, journalistes, et décideurs politiques accompagnent le grand public dans la mise en lien de ces événements avec le changement climatique.** Cet accompagnement permettra en sus de construire collectivement une expérience du risque (Marlon et al. 2018).

Ainsi, un effort pédagogique est nécessaire afin que l'expérience personnelle soit reliée à d'autres événements climatiques et contextualisée au sein de **l'anthropocène³**. **Les missions d'éducation à l'environnement, l'amélioration des connaissances à propos du fonctionnement du climat apparaissent comme des outils particulièrement adéquats pour tendre vers cet objectif.**

¹(Cf. Définitions p.14) ; ²(Cf. Définitions p.14) ; ³(Cf. Définitions p.14).

1.3

LES CONNAISSANCES

L'état actuel des connaissances en France sur le changement climatique serait relativement mauvais, or le niveau de connaissance prédit positivement la perception des risques climatiques avec une nuance cependant : la connaissance sur les causes semble peu prédictive d'une meilleure perception des risques climatiques, contrairement aux **connaissances sur les conséquences et surtout sur les moyens d'atténuation**.

De plus, l'influence de la connaissance sur la perception des risques climatiques touche principalement la perception du risque pour la société et peu la perception pour soi.

Il apparaît donc nécessaire pour plusieurs raisons de **développer une connaissance locale des conséquences liées au changement climatique** de s'appuyer à la fois sur une **dimension identitaire**, mais également sur un **sentiment d'attachement à un lieu** ou à un territoire.

1.4

L'ATTACHEMENT AU LIEU

Le processus d'attachement au lieu va se traduire sur le plan cognitif par des souvenirs, une connais-

sance, sur le plan affectif par des émotions d'amour, de bien-être ou de fierté et sur le plan comportemental par de la proximité et de la préservation.

Ces éléments sont **susceptibles d'influencer à la fois la perception des risques climatiques, mais aussi les comportements d'adaptation face aux risques**.

L'attachement au lieu aurait un effet positif sur la perception d'un risque climatique objectivement probable, mais pas forcément grave (ex. destruction d'un cordon dunaire par une tempête), et un effet négatif (de sous-estimation) lorsque le risque climatique est objectivement peu probable, mais plus grave (ex. submersion d'habitations).

L'attachement à un lieu potentiellement menacé par le changement climatique peut générer des manifestations d'émotions variées (inquiétudes, peur, tristesse, colère). Or, ces émotions peuvent déclencher une **motivation à protéger** ces lieux menacés.

1.5

LES AFFECTS

Une avancée majeure des sciences cognitives et sociales au XX^{ème} siècle est de ne plus opposer émotion et raison. Les affects renvoient à une forme moins franche des

émotions et font référence à la valence positive (agréable) ou négative (désagréable) de la réaction face à un stimulus. Ainsi, il est fort probable que **« la dimension émotionnelle fasse partie intégrante de la perception d'un risque »**.

1.6

LA VULNÉRABILITÉ PERÇUE

Cela fait référence à une sensibilité face à un aléa ou encore à la propension d'une entité (e.g., société, villes, groupes sociaux) à subir des dommages lors des manifestations des phénomènes naturels déréglés ou aggravés par l'anthropocène.

Trois composantes structurent cette notion :

- le niveau d'exposition des personnes à un risque donné (e.g., les personnes vivant en zone inondable vs non-inondable),
- les connaissances des personnes à propos des risques et des alertes,
- l'aptitude des personnes à répondre aux alertes et à s'adapter à un aléa.

Cette notion de vulnérabilité soulève ainsi la question de la capacité des individus et des systèmes à « encaisser » les chocs en se réorganisant, **c'est ce qu'on appelle la « résilience »**. ●

CONCLUSION

En résumé, Ray & Codou, 2024; Van der Linden et al., 2015 montrent que **les facteurs présentés, ci-avant, améliorent la perception individuelle du risque climatique lorsque les impacts du changement climatique sont proximités dans l'espace et/ou le temps**.

De cela découlent des pistes de leviers tels que le fait de :

- connecter psychologiquement

l'expérience personnelle aux conséquences du changement climatique,

- développer une perception des risques pour soi (et pas uniquement pour la société) en favorisant le développement d'une connaissance locale du changement climatique,
- utiliser l'attachement à un territoire menacé comme levier d'action,

- favoriser des affects qui évitent le déni et impulsent une dynamique d'action.

Il semble possible d'activer ces leviers en « territorialisant » le visage du changement climatique.

Pour autant, comprendre les déterminants de la perception du risque ne semble pas suffire pour impulser un changement d'habitudes. ●

— 2 — De la perception du risque à l'action climatique : POURQUOI NOUS N'AGISSONS PAS (ASSEZ) ?

2.1

LES DRAGONS DE L'INACTION

Robert Gifford (2011) dresse un panorama de **29 obstacles psychologiques à une atténuation et/ou une adaptation adéquate au changement climatique**. En référence à la métaphore de nos démons intérieurs qui freineraient tout changement, il les nomme les dragons de l'inaction. Ils sont ici rassemblés en 5 familles (Lacroix, Gifford, & Chen, 2019).

1) **Le changement inutile** regroupe les barrières au changement en lien avec les systèmes de croyances à l'origine du déni des problèmes environnementaux et de la nécessité d'agir. On retrouve ici le fait de penser que le changement individuel est insignifiant par rapport aux émissions carbone industrielles, ou de faire (trop) confiance en l'évolution technologique qui permettra qu'on ne change pas nos modes de vie ou encore, de penser que la nature, résiliente, trouvera bien des solutions par elle-même.

2) **Les conflits de but** concernent les objectifs et aspirations contradictoires. Ils montrent le fait qu'agir de façon durable est vécu comme interférant avec nos modes de vie, nos investissements en temps, en argent et nos priorités immédiates. Cette deuxième famille de barrières justifie à elle seule la force de nos habitudes et toute la difficulté de les modifier.



Tableau 2 | Barrières psychologiques à l'atténuation et à l'adaptation au changement climatique, inspiré de Gifford, 2011 et Gifford, Lacroix, & Chen, 2019.

Famille de barrière psychologiques	Illustration
Le changement inutile	Déni ou impression de changement vain
Les conflits de buts	Priorité aux bénéfices à court terme
Les relations interpersonnelles	Comparaison sociale & crainte de désapprobation
Le manque de connaissance	« Comment et qui » changer ?
Tokénisme	Faux sentiment de devoir accompli

3) **Les relations interpersonnelles** incluent la comparaison constante que nous faisons avec les autres, le besoin d'affiliation et le risque de désapprobation ou de critique sociale à l'origine de l'inaction.

4) **Le manque de connaissances** représente la revendication d'ignorance des personnes, ou la difficulté de savoir « comment et quoi changer ». Cette catégorie comprend l'insuffisance d'informations sur le phénomène du changement climatique et ce qu'il faudrait faire concrètement pour y remédier.

5) **Le tokénisme** regroupe toutes les convictions ou modes de vie qui permettent de justifier ou

cautionner l'absence de changement pérenne. On retrouve ici l'idée de « déjà faire sa part » en privilégiant les changements faciles, peu coûteux, mais hélas peu efficaces car ils donnent un faux sentiment de devoir accompli devenant alors un frein à un changement durable. La tendance à atténuer le gain des changements positifs par des comportements compensatoires, créant ainsi des effets dits de « rebond » est assez fréquente, comme observé dans l'étude de Tiefenbeck et al. (2013), où les foyers qui faisaient des efforts pour réduire leur consommation d'électricité augmentaient paradoxalement leur consommation d'eau.

Ce travail de recensement permet de mieux comprendre **l'importance relative de chaque barrière selon les différents domaines de comportements durables**.

Par exemple, les **conflits de buts** sont plus prégnants quand il s'agit du domaine de la **mobilité** et les barrières en lien avec la pression des autres (**relations interpersonnelles**) sont davantage évoquées dans celui de la **consommation** (en particulier la réduction de la consommation de produits carnés).

Identifier les obstacles ressentis en fonction des domaines et contextes permet alors de construire des accompagnements ciblés ayant pour but de les lever ou, dans le cas de discours, de les réfuter.

2.2

RÉDUIRE LA DISTANCE PSYCHOLOGIQUE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

Certains de nos mécanismes cognitifs nous amènent à **percevoir le changement climatique comme un objet éloigné et abstrait**. On a en effet tendance à se considérer comme mieux protégé que les autres, et moins enclin à voir que nous allons un jour être victimes du dérèglement climatique (biais de l'optimisme irréaliste). Cela engendre ce qu'on appelle une hypermétropie-environnementale (Milfont & Demarque, 2014): on ne voit pas ce qui se produit de façon proche de nous et on pense

mieux estimer les risques pour des événements plus éloignés dans le temps ou l'espace. Face à ce biais perceptif, **l'enjeu est de construire des messages sur le changement climatique qui pourraient permettre de le rendre plus proche et expérimentable** dans notre quotidien (voir l'illustration dans l'annexe 1 - Langlais, Mauduy, Demarque, Cantat & Sénémeaud, 2024).

2.3

ATTÉNUER LES CONFLITS DE BUT EN METTANT L'ACCENT SUR LES CO-BÉNÉFICES DES ACTIONS

D'autres mécanismes trouvent leur origine dans notre **besoin de satisfaction immédiate**. Ce besoin nous amène à repousser au lendemain les investissements qui pourraient améliorer notre vie sur le long terme car nous accordons moins de valeur aux gratifications futures qu'aux récompenses immédiates. Cela reste néanmoins peu problématique quand les motivations qui orientent nos comportements à court et à long terme vont dans le même sens. Par exemple, prendre mon vélo pour me rendre au travail peut être animé par le besoin de réduire en fin de mois mes dépenses en essence (terme immédiat), de faire de l'exercice physique pour perdre quelques kilos (moyen terme), ou encore de réduire les émissions de gaz à effet de serre pour préserver ma planète (long terme).

La situation se complique lorsque les objectifs poursuivis ne sont pas compatibles, c'est à dire lorsque **nos préférences courttermistes vont à l'encontre de nos intérêts à long terme, on parle alors de dilemme social** (Huckelba & Van Lange, 2020).

Selon le modèle de *cadre de buts de Lindenberg & Stag (2007)*, nos comportements seraient sous-tendus par trois catégories de buts):

- maximiser notre plaisir et/ou minimiser notre inconfort (*but hédonique* ou du bien-être personnel immédiat),
- maximiser nos avantages matériels et/ou à minimiser nos coûts (*but de gain* ou de l'optimisation des ressources personnelles),
- faire ce qui est juste, « approuvé » par et pour le collectif (*but normatif* ou du devoir personnel).

Ainsi, **l'efficacité des campagnes environnementales dépendrait de leur capacité à activer les « bons » buts** (normatifs), **ou à rendre compatibles les buts hédoniques et de gain avec les objectifs normatifs**. (voir illustration du partenariat de recherche entre le Syvedac, Biomasse Normandie et le laboratoire de psychologie Caen-Normandie en annexe 2)

En somme, **mettre en avant les co-bénéfices d'une action**, c'est-à-dire montrer ses effets positifs en sus du bénéfice principal attendu en faveur du climat, **semble être un outil prometteur pour favoriser la réduction des dilemmes sociaux et l'engagement dans des comportements plus durables.** ●

CONCLUSION

L'identification des barrières à l'action permet de décrire les biais de jugement, de trouver des leviers pour les atténuer et de faire, à terme, des propositions d'inté-

gration aux politiques publiques. Il n'en reste pas moins que l'étude des barrières psychologiques à l'action climatique, relevant exclusivement des mécanismes cogni-

tifs individuels, reste réductrice face aux enjeux climatiques collectifs et l'inertie des institutions et des systèmes politiques. ●

— 3 — De quelques leviers et interventions POUR ENCOURAGER l'action climatique

Il est bien difficile de garantir que les individus se comportent toujours en accord avec leurs croyances, leurs idées, ou leurs déclarations d'intentions. Dès lors existe-t-il des moyens d'accompagner le changement des habitudes/comportements des individus/citoyens, des élus et collectivités, des pouvoirs publics ?

Quels sont les prérequis méthodologiques, les précautions « d'administration de la preuve » permettant de déployer et de généraliser des programmes d'intervention ?

Face à des citoyens ou décideurs, existe-t-il des moments « opportuns » pour mobiliser telle ou telle « stratégie » ?

3.1

CHANGER LE COMPORTEMENT : UNE CLASSIFICATION POSSIBLE ?

Sur le terrain, les interventions sur le changement de comportement ont rarement des fondements théoriques clairement identifiés. Les interlocuteurs des psychologues sociaux souhaitent souvent obtenir des « recettes » pour modifier les comportements. Cependant, il est risqué de vouloir appliquer ces techniques sans mener une réflexion plus globale sur les systèmes dans lesquels elles sont mises en œuvre.

Il est donc crucial de disposer non seulement d'une taxonomie de ces techniques, mais aussi d'identifier les mécanismes sous-jacents par lesquels elles exercent leurs effets.

93 techniques ont été recensées comme permettant de favoriser

le changement de comportement dans divers domaines. Pour les comportements pro-environnementaux, deux grandes familles se distinguent : les **stratégies in-**

formationnelles d'une part et les **stratégies structurelles** d'autre part. À partir de ces deux repères, 6 grands types d'intervention ont été affinés selon le tableau suivant.

Types d'interventions	Objectifs
Stratégies informationnelles	Fournir des informations aux personnes pour influencer leur comportement.
Stratégies incitatives	Offrir des récompenses ou des pénalités pour motiver des changements de comportement.
Définir des objectifs	Encourager les individus à se fixer des cibles comportementales spécifiques qu'ils visent à atteindre.
Feed-Back	Donner aux individus des informations sur leur comportement ou performance passée.
Stratégies engageantes	Conduire les individus à s'engager à adopter (ou de s'abstenir à réaliser) certains comportements.
Architecture de choix (Approche Nudges)	Modifier le contexte dans lequel les gens prennent des décisions, sans limiter leurs choix afin d'encourager un comportement pro-environnemental.

Tableau 3 | Six grands types d'interventions pour accompagner le changement

3.2

DES STRATÉGIES « EFFICACES » ?

Pour **les interventions sur les comportements**, et en particulier ceux liés à l'environnement, les chercheurs et chercheuses en psychologie sociale environnementale montrent que :

1) Les stratégies informationnelles basées sur l'apport et le développement de connaissances ont peu ou pas d'effets ;

2) Les stratégies engageantes, basées sur le **développement d'habitudes** semblent être **prometteuses** ;

3) Le volet coercitif des stratégies incitatives (recours à la loi et sanctions administratives) se révèle inefficace ;

4) Les groupes de soutien (développement de l'identité sociale, du lien social et de l'interdépendance) et, plus encore, l'allocation de ressources matérielles ou logistiques pour faciliter la réalisation d'un comportement, s'avèrent être les stratégies les plus optimales.

3.3

FOCUS SUR LES NORMES SOCIALES DYNAMIQUES

Dans certaines circonstances, la manière dont les autres pensent ou agissent, orientent nos propres pensées ou comportements. On parle alors des **normes sociales** ou de feed-back normatif.

Tout d'abord, elles nous permettent de rechercher l'approbation sociale et être acceptés par les autres (c'est ce qu'il convient d'appeler l'influence sociale normative). Elles permettent également dans une situation où nous manquons (ou pensons manquer) d'informations d'ajuster nos comportements au comportement des autres.

On distingue d'une part les normes de faits ou descriptives (ce que pensent, disent, font la plupart des gens) des normes prescriptibles ou injonctives (ce que la majorité considère comme important à penser, dire ou faire). En matière d'interventions sur les comportements pro-environnementaux, **les normes descriptives semblent plus prometteuses que les normes injonctives.**

Le comportement majoritaire influence, oriente, constitue un guide pour notre propre comportement. Cependant, en ce qui concerne les comportements pro-environnementaux, il est parfois bien difficile de s'appuyer sur des messages normatifs. En effet, indiquer que la majorité

des Normands préfèrent le co-voiturage à l'autosolisme serait un pur mensonge. Dès lors, comment utiliser un message alors même que le comportement n'est pas (encore) majoritaire ?

En proposant le concept de normes dynamiques, Sparkman et Walton (2017) ont exploré l'hypothèse selon laquelle attirer l'attention sur l'évolution d'une norme au fil du temps (**une norme dynamique**) plutôt que sur son état actuel (une norme statique) peut motiver des comportements et stimuler le changement d'habitudes.

Pour l'illustrer, au cours d'une expérimentation, des participants recevaient le message suivant (norme statique) : *Des recherches récentes ont montré que 30 % des Américains font un effort pour limiter leur consommation de viande. Cela signifie que 3 personnes sur 10 mangent moins de viande qu'elles ne l'auraient fait autrement. D'autres participants ont reçu un autre message (norme dynamique) : Des recherches récentes ont montré qu'au cours des 5 dernières années, 30 % des Américains ont commencé à faire des efforts pour limiter leur consommation de viande. Cela signifie qu'au cours des dernières années, 3 personnes sur 10 ont changé de comportement et ont commencé à manger moins de viande qu'elles ne l'auraient fait autrement.* Les auteurs ont constaté que les participants soumis au message normatif dynamique exprimaient significativement plus d'intérêt à réduire leur consommation de viande que ceux soumis à un message normatif statique.

3.4

DES MÉTHODOLOGIES POSSIBLES POUR SERVIR L'ACTION

Implémenter ces stratégies d'accompagnement du changement ne peut faire l'économie d'une réflexion sur la méthodologie et la posture que l'intervenant doit observer.

C'est pourquoi il est utile d'insister sur la nécessité pour les associations, les pouvoirs publics et les entreprises de se doter d'un cadre méthodologique tel que le "Community-Based Social Marketing" (CBSM, McKenzie-Mohr et al., 2012) permettant de maîtriser l'ensemble du processus d'intervention qui pourrait être résumé ainsi :

ÉTAPE 1 : identifier et sélectionner le ou les comportement(s) cibles,

ÉTAPE 2 : diagnostiquer les barrières et les bénéfiques à réaliser le ou les comportement(s), anciens et visés,

ÉTAPE 3 : élaborer une stratégie d'intervention,

ÉTAPE 4 : la tester sur le terrain. Comparer différentes stratégies avant leur mise en œuvre à grande échelle afin de déterminer non seulement leur efficacité à changer les comportements, mais également leur rapport coût-efficacité,

ÉTAPE 5 : évaluer à grande échelle.

3.5

DES STRATÉGIES ADAPTÉES AUX INTERLOCUTEURS ?

Le processus de changement ne se fait pas de façon linéaire. Bamberg (2013) a proposé le **modèle du Changement de Comportement Auto Régulé** (SSBC) selon lequel le changement s'opérerait en 4 séquences durant lesquelles l'individu doit solutionner des tâches spécifiques.

Lors de la **phase pré-décisionnelle**, la personne est amenée à prendre conscience du caractère problématique de la situation due à son comportement ou son absence de comportement.

Lors de la **phase pré-actionnelle**, la personne doit choisir une stra-

tégie alternative, un comportement adapté visant à réduire les conséquences négatives préalablement identifiées.

La **phase actionnelle** consiste à élaborer différentes actions possibles qui tiennent compte des contraintes éventuelles et des différentes manières d'y faire face.

La **phase post-actionnelle** consiste à comparer et mettre en saillance l'objectif atteint par rapport à l'objectif visé. Ceci invite la personne à réajuster son comportement, à prendre conscience de ses nouvelles aptitudes et à intégrer la nouvelle conduite.

Le modèle SSBC est prometteur au sens où il **permet de proposer un accompagnement concret en fonction du niveau d'avancement dans le changement d'une cible**. Tout l'enjeu du psychologue (ou de l'intervenant de terrain) serait

ainsi d'identifier le stade de motivation à changer et de mettre en œuvre des leviers adaptés. Pour l'illustrer, lorsqu'une personne est en **phase pré-décisionnelle**, l'objectif est de « donner envie », par exemple en informant sur les **bénéfices** (sanitaires, financiers, ...) du changement d'habitude, en soulignant les **normes sociales** ou encore en développant des **groupes de réflexion**.

C'est une tout autre stratégie qu'il faudrait déployer pour des personnes en **phase post-actionnelle**. Ici l'objectif est d'éviter le « retour en arrière » en formant et en consolidant des habitudes durables. L'enjeu pour l'intervenant est de **mettre en évidence le sens et la satisfaction personnelle à réaliser les comportements et mettre en valeur l'expérience et les bénéfices obtenus.** ●

CONCLUSION GÉNÉRALE

Trois points méritent d'être soulignés à l'issue de cette synthèse.

Le premier point amène à revenir sur l'intérêt d'interroger les systèmes de croyances face à la menace climatique pour certes optimiser la communication institutionnelle, mais également mieux prendre en charge **les conséquences générées par cette menace sur la santé mentale**, telles que la **solastalgie**⁴, **l'éco-anxiété** ou les éco-émotions. Cet aspect, en lien avec la prise en charge thérapeutique des conséquences psychologiques du changement climatique, pourra faire l'objet d'une future synthèse à part entière. Car en effet, si l'éco-anxiété, qui englobe une variété d'émotions difficiles, comme l'inquiétude, la peur, le désespoir et l'impuissance, peut avoir un effet mobilisateur, dans sa forme « dysfonctionnelle », elle a des conséquences invalidantes sur notre vie et notre santé mentale, surtout pour les adolescents et les jeunes adultes. Les premiers résultats de la thèse de Nora Ahamd actuellement en cours (encadrée au Laboratoire CRFDP) montrent que **l'activation d'une identité collective (plutôt qu'individuelle) favorise l'atténuation de l'éco-anxiété** et permettent d'envisager des perspectives stimulantes.

Le deuxième point concerne la nécessité (voire l'urgence) de **doter les pouvoirs publics et les parties prenantes du cadre théorique et méthodologique** dont un aperçu a été donné, qui permettrait de

mettre à l'épreuve des faits les politiques publiques déployées sur un territoire.

Il convient cependant d'identifier et de trouver des relais locaux pour structurer les pratiques professionnelles des collectivités locales.

Réaliser un travail minutieux, de l'analyse de la situation (diagnostic) à la mise en œuvre et l'évaluation de stratégies d'accompagnement du changement, adaptées aux populations, est indispensable pour accompagner la transition écologique. Dans cette lignée, une étude approfondie de la perception des risques liés au changement climatique à destination des populations Normandes répondrait à cet enjeu, tout comme le développement d'accompagnements ciblés sur le territoire.

Le dernier point interroge la tendance actuelle à individualiser la question de la responsabilité du dérèglement climatique aussi bien que les solutions à mettre en œuvre.

Comprendre ce qui pousse ou empêche les personnes à changer leurs comportements et à agir de manière pro-environnementale est certes indispensable face au défi climatique. Mais pour atteindre les objectifs fixés par les accords de Paris, c'est une transformation systémique par les gouvernements et les industries qui est nécessaire. Considérer que le problème et la solution résident au plan individuel serait plus que réducteur car les réponses psychologiques sont indissociables du contexte socio-culturel. Placer le curseur

sur les mécanismes et fonctionnements individuels ne veut aucunement dire que la responsabilité de l'urgence climatique actuelle doit être portée par les individus. Les causes étant collectives, les solutions doivent l'être également.

De plus en plus de chercheuses et chercheurs dénoncent la **psychologisation excessive des phénomènes sociaux complexes**, et insistent sur l'importance des solutions collectives à inventer. D'ailleurs les personnes semblent percevoir le caractère non-plausible des messages visant uniquement à renforcer l'efficacité individuelle des solutions au défi climatique, les valeurs individualistes qui structurent les sociétés occidentales participeraient à provoquer une individualisation des réponses à apporter aux problématiques systémiques, comme la problématique environnementale. Elles nous amèneraient, consciemment ou pas, à privilégier les réponses individuelles pour faire face au défi climatique et à négliger à la fois la recherche de solutions globales ou le questionnement de l'organisation sociale ayant causé ce dérèglement. Il ne reste plus qu'à **faire converger actions individuelles et actions politiques pour une mobilisation efficace contre le dérèglement climatique** et garder à l'esprit que les barrières à cette mobilisation dépendent moins des dispositions psychologiques inscrites dans notre nature humaine que des cadres sociaux que nous construisons. ●

⁴(Cf. Définitions p.14).

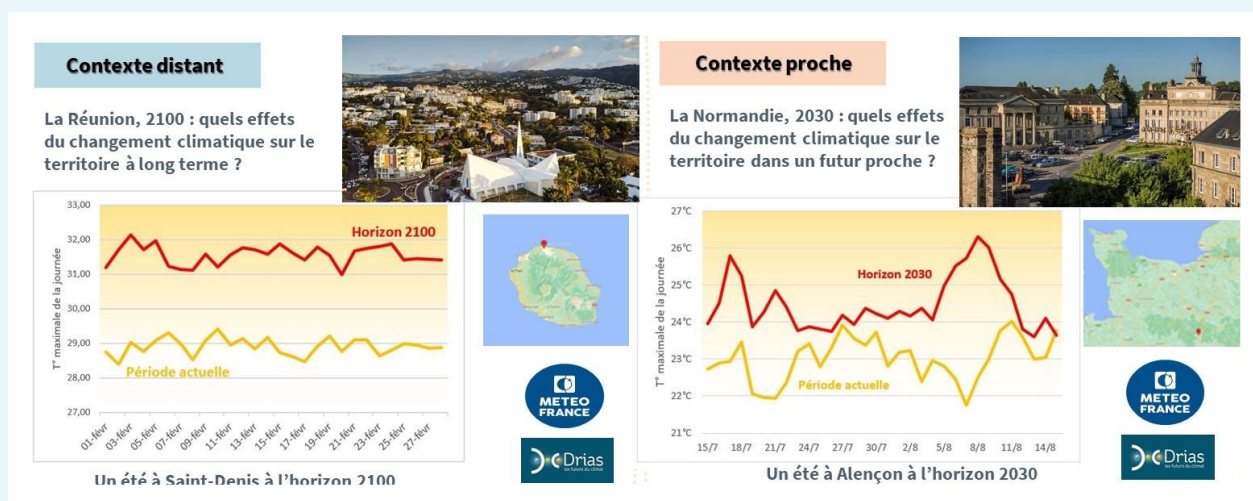
Annexe 1

Quels effets du changement climatique ici et maintenant ?

Dans les travaux de thèse menés par Camille Langlais (voir Langlais, Mauduy, Demarque, Cantat & Sénémeaud, 2024), nous avons comme premier objectif d'élaborer des messages permettant d'induire une perception de proximité au changement climatique et de vérifier leurs effets sur la réactivité émotionnelle, la vulnérabilité perçue au risque climatique et les intentions d'action durables au-

près d'une population d'étudiant-es normand-es. Nous avons alors développé une méthode consistant à la fois à informer les étudiant-es sur les conséquences proches dans le temps et l'espace du changement climatique tout en les amenant, dans le même temps, à situer ces conséquences par rapport à leur vécu immédiat. Pour démontrer l'efficacité de cette façon de communiquer à propos du changement climatique (CC), un message distant était comparé au message proche, dont nous proposons un extrait en illustration.

Illustration 1 |
Messages consistant à proximiter versus distancier les conséquences du changement climatique



Ainsi, comme on peut le voir ci-dessus, dans première condition expérimentale (premier groupe d'étudiants et étudiantes), un rapport scientifique présentait le CC en Normandie, à Alençon, à l'horizon 2030 (contexte spatial et temporel proche), alors que, dans le second groupe, le rapport concernait la Réunion, à Saint-Denis, à l'horizon 2100 (contexte distant). Les deux rapports étaient basés sur des données modélisées par Météo France, et rédigées en collaboration avec les collègues géographes climatologues sus-nommés. Pour situer ces conséquences climatiques par rapport à leur vécu, les jeunes par-

ticipants et participantes devaient indiquer le nombre de km les séparant de la ville présentée dans le rapport ainsi que le nombre d'années les séparant de la date mentionnée. Les résultats ont permis de montrer que la présentation d'un événement proche (conséquences du CC à Alençon en 2030), lorsqu'il est situé par rapport à soi, réduit la distance perçue au changement climatique, ce qui conduit ensuite à une plus grande perception du risque, à une réponse émotionnelle plus forte et à une intention d'action d'atténuation et d'adaptation accrue. ●

Annexe 2

« Gagnant maintenant, gagnant pour longtemps »

Dans le cadre d'un partenariat de recherche entre le Syvedac (Syndicat pour la Valorisation et l'Élimination des Déchets de l'Agglomération Caennaise), Biomasse Normandie et le laboratoire de psychologie

Caen-Normandie, l'objectif était d'accompagner l'implantation d'un système de consigne de tri des emballages en verre. Nous avons alors développé et déployé dans la région de Normandie Cabourg Pays d'Auge, auprès de 6 communes comprenant 6930 résidents, un dispositif d'intervention basé sur la compatibilité des buts.

Illustration 2 |
Affiche apposée sur les Points d'apports volontaires permettant d'induire une compatibilité des buts



Après un diagnostic de terrain ayant mis en évidence les avantages hédoniques (« je me rends au PAV pour me sentir mieux dans ma cuisine car les emballages en verre prennent de la place ») et économiques du tri des emballages en verre (« je me rends au PAV pour gagner des bons d'achat »), la phase d'intervention comprenait le développement de flyers (boîtés dans les maisons) et d'affiches apposées sur les points d'apports volontaires, tel qu'illustré en photo ci-dessus. Le contenu rappelait le triple

intérêt de se rendre au PAV pour trier ses emballages en verre à travers le slogan « gagnant maintenant, gagnant pour longtemps » permettant d'associer l'intérêt de la démarche à long terme de respect de notre planète au plaisir et à la légèreté financière immédiate obtenue grâce aux bons d'achat des consignes de verre. Le nombre d'emballages en verre recyclés fut alors plus élevé durant les 6 mois de l'intervention dans les communes concernées. ●

Définitions

- **Distance psychologique** : Concept issu de la psychologie sociale qui désigne la manière dont les individus perçoivent un événement comme étant plus ou moins proche d'eux, que ce soit dans le temps, l'espace ou par rapport à leur expérience personnelle ou à leur degré de certitude. Appliquée au changement climatique, cette distance peut expliquer pourquoi certaines personnes ont du mal à se sentir concernées par ses effets, les percevant comme lointains ou abstraits.
- **Prédictif / Prédicteur (en psychologie sociale)** : Un facteur est dit «prédicteur» lorsqu'il permet d'expliquer ou d'anticiper un comportement, une attitude ou une croyance. Par exemple, le sentiment d'auto-efficacité est un prédicteur du passage à l'action écologique : plus une personne se sent capable d'agir, plus elle a de chances de modifier son comportement.
- **Anthropocène** : Terme désignant une époque géologique hypothétique marquée par l'impact significatif des activités humaines sur la Terre et ses écosystèmes. Bien que le concept soit largement utilisé en sciences sociales et environnementales, son adoption officielle en tant que nouvelle ère géologique fait débat au sein de la communauté scientifique.
- **Solastalgie** : sentiment de détresse psychologique lié à la transformation ou à la dégradation d'un environnement familier. Contrairement à l'éco-anxiété, qui se caractérise par une angoisse face aux menaces futures du changement climatique, la solastalgie est ancrée dans le présent et naît de la perte ou de la modification d'un cadre de vie déjà en cours. Elle touche particulièrement les personnes directement impactées par ces changements, comme les habitants de zones rurales affectées par l'érosion, la pollution ou les catastrophes naturelles. ●

PRINCIPALES RÉFÉRENCES

- Bamberg, S. (2013a). Applying the stage model of self-regulated behavioral change in a car use reduction intervention. *Journal of Environmental Psychology*, 33, 68-75. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.10.001>
- CBSM, McKenzie-Mohr et al., 2012
- Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American psychologist*, 66(4), 290. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0023566>
- Huckelba, A. L., & Van Lange, P. A. (2020). The silent killer: consequences of climate change and how to survive past the year 2050. *Sustainability*, 12(9), 3757. <https://doi.org/10.3390/su12093757>
- Lacroix, K., Gifford, R., & Chen, A. (2019). Developing and validating the Dragons of Inaction Psychological Barriers (DIPB) scale. *Journal of Environmental Psychology*, 63, 9-18. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jenvp.2019.03.001>
- Langlais, C., Mauduy, M., Demarque, C., Cantat, O., & Sénémeaud, C. (2024). 'Going the distance'? The effects of a new method of proximizing climate change on perceived distance, risk perception, emotional response, and engagement in climate change mitigation. *Environmental Research Communications*, 6(11), 115017. <https://doi.org/10.1088/2515-7620/ad8f96>
- Lindenberg, S., & Steg, L. (2007). Normative, gain and hedonic goal frames guiding environmental behavior. *Journal of Social issues*, 63(1), 117-137. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1540-4560.2007.00499.x>
- Milfont, T. L., & Demarque, C. (2014). Understanding environmental issues with temporal lenses: Issues of temporality and individual differences. In *Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 371-383). Cham: Springer International Publishing
- Navarro Carrascal, O. (2022). *Psychologie environnementale. Enjeux environnementaux, risques et qualité de vie*. De Boeck.
- Ray, F-A. & Codou, O. (2024). *Perception et maîtrise des risques climatiques dans la Métropole Rouen Normandie : éclairage psychosocial*. Métropole de Rouen-Normandie.
- Sparkman, G., & Walton, G. M. (2017). Dynamic norms promote sustainable behavior, even if it is counternormative. *Psychological Science*, 28(11), 1663-1674. <https://doi.org/10.1177/0956797617719950>
- Tiefenbeck, V., Staake, T., Roth, K., Sachs, O. (2013). *For better or for worse? Empirical evidence of moral licensing in a behavioral energy conservation campaign*. *Energy Policy* (57), 160-171. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0301421513000281>
- Van der Linden, S. (2015). The socio-psychological determinants of climate change risk perceptions: Towards a comprehensive model. *Journal of Environmental Psychology*, 41, 112-124. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.11.012> ●



Abbaye-aux-Dames • Place Reine Mathilde
CS 50 523 • 14035 Caen Cedex 1
Tél. : 02 31 06 98 98 • Fax : 02 31 06 95 95

Direction Énergies, Environnement, Développement Durable
DEEDD@normandie.fr • 02 31 06 96 91

www.normandie.fr