



www.afnor.org/editions

Nathalie Lourdel

# Réussir sa transition écologique

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



afnor  
EDITIONS

# 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



# 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 développement<sup>1</sup> : 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.

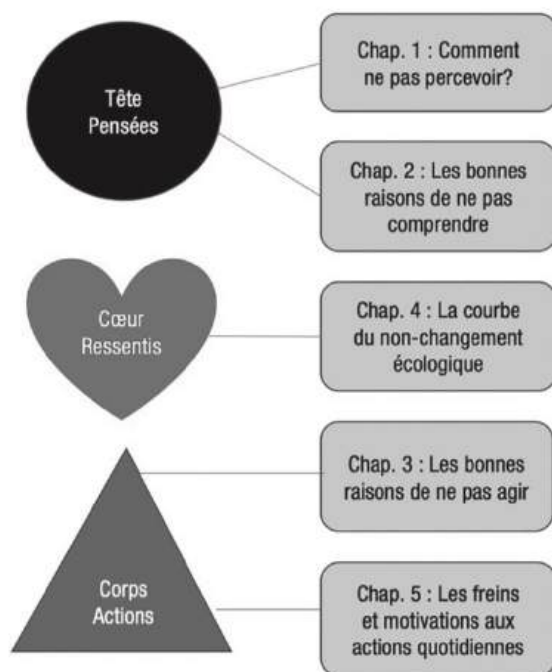
## (XIV) Réussir sa transition écologique

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).

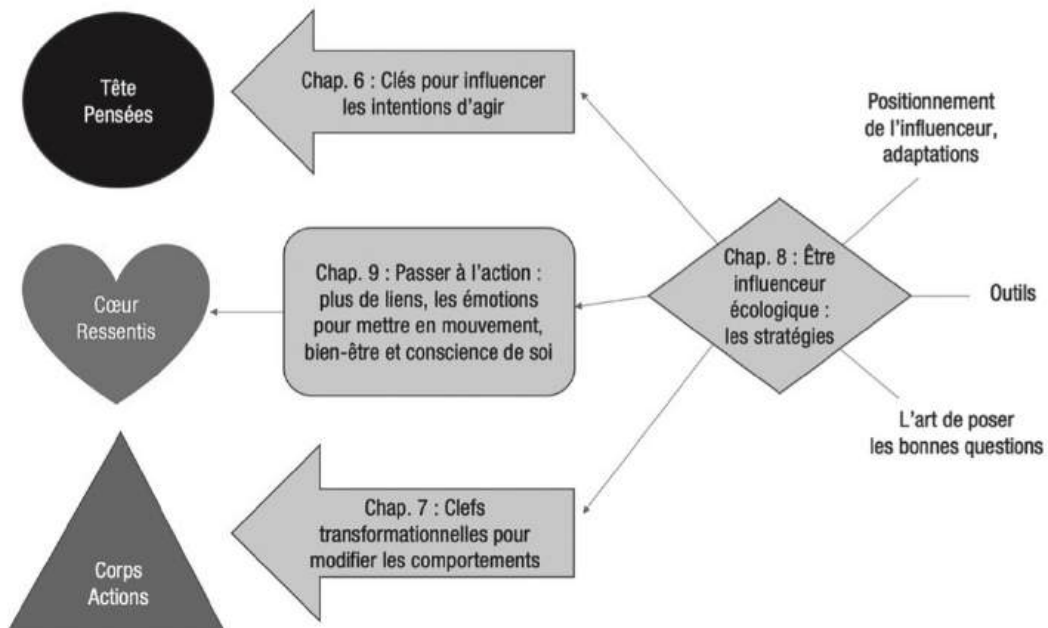


Figure 1.2 Sommaire de la seconde partie du livre : influencer l'action

# Réussir sa transition écologique

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



Depuis plus de 50 ans, les spécialistes du climat, de l'énergie, de l'écologie tirent les sonnettes d'alarme. L'être humain possède un cerveau plein de ressources, mais aussi une capacité étonnante à ne pas voir la réalité en face. Alors que faire pour notre avenir collectif ? Déjà, mieux comprendre ces mécanismes d'inertie, mieux cerner nos blocages internes, nos petits arrangements avec la réalité, nos raccourcis cérébraux pour envisager un autre sens à nos actions, à notre avenir.

Pourquoi lire ce livre ? Si les déséquilibres écologiques, les menaces planétaires vous donnent à réfléchir, si vous voulez agir, si vous voulez convaincre et mobiliser, si vous vous heurtez à des murs d'incompréhension, d'immobilisme, de rejet, de déni...

L'objectif de cet ouvrage est d'identifier les facteurs clefs de notre inaction écologique pour mieux les contourner : comment surmonter les résistances aux changements ? À travers une étude originale, examinons ensemble les leviers d'actions et les clefs de mobilisation. Quelle trajectoire prendre dans cet état de confusion actuelle ? Comment accélérer les changements de comportements pour que les décisions soient à la hauteur des enjeux ? Comment influencer les intentions d'agir ? Quelles stratégies pour vous qui voulez être acteur des transformations ?

À l'heure où les catastrophes naturelles et sanitaires s'amplifient, les mouvements sociaux de protestation se font plus présents, notre civilisation semble hésiter entre la préservation de l'ancien monde et la transformation. Prenons le temps d'explorer ensemble les clefs pour aller vers une transition écologique à la hauteur de la situation, une nouvelle vision de l'avenir planétaire et de la place de l'être humain dans le monde.



**Nathalie Lourdel** a un doctorat en pédagogie développement durable, soutenu à l'École des Mines de Saint-Étienne en 2005. Très engagée sur la thématique de la transition écologique, elle travaille comme consultante depuis 2003 pour le ministère en charge de l'Écologie.

Aujourd'hui *coach* certifiée, elle travaille activement pour améliorer l'intelligence relationnelle afin de créer ensemble des solutions innovantes pour le monde de demain. Elle croit qu'augmenter la coopération et la qualité des liens humains est au cœur des transformations nécessaires pour faire face aux défis de ce siècle.



Pour accéder à notre boutique,  
scannez ce QR code  
avec votre smartphone.



Prix France : 26,00 € TTC

ISBN : 978-2-12-465743-8  
boutique.afnor.org/livres



9 782124 657438