



Les changements de comportements





Savoir que les glaciers disparaissent nous entraîne-t-il à modifier nos modes de vie ?

Bien évidemment... non. La connaissance ne suffit pas pour adopter des comportements favorables à l'environnement. Nous avons aussi besoin de développer un lien affectif avec notre environnement, de prendre conscience que l'on participe à un élan social, d'agir et de se sentir capable d'actions positives. Nous avons besoin de ressentir des bénéfices pour nous et pour notre entourage.

Les chercheurs en psychologie sociale ont beaucoup étudié les leviers de changements de comportements. Voici quelques ingrédients inspirants pour un projet environnemental :

L'éveil émotif : ressentir une joie intense, une forte énergie positive ou une grande sérénité au contact de la nature, mais aussi, ressentir de la colère face à une pollution, ou de la tristesse devant la nouvelle de la disparition d'une espèce ou d'un milieu. Ou encore : ressentir la fierté d'avoir participé à des actions favorables à l'environnement.

Comment le favoriser : l'éveil émotif passe d'abord par le contact avec la nature : randonnées, découverte avec des guides, participation à des chantiers de gestion, à des camps ou des classes vertes, une nuit à la belle étoile, le nettoyage d'une rivière, de « simples » découvertes d'un jardin avec les 5 sens en jardinant, etc.

La prise de conscience passe par une confrontation de ses valeurs par rapport à l'environnement et une évolution de celles-ci, par une réflexion sur une possible vie meilleure pour soi et pour les autres.

Comment la favoriser : découverte des problèmes environnementaux dans son quartier, lectures, témoignages, documentaires, débat, réflexion suite à une action concrète (une journée veggie, ...), rencontre avec une personne ou un projet inspirants.

La libération sociale : il est plus facile de modifier nos comportements lorsque des dispositifs nous facilitent le changement : offre de menus veggie, système de tri efficace, mise à disposition de fontaines à eau, ect. Le soutien d'un groupe, l'exemplarité de ses membres et un engagement public nous poussent aussi à maintenir les efforts... jusqu'à ce qu'ils deviennent des routines de vie.



La perception des bénéfices : « pour moi, pour mes proches, pour mon entourage, quels sont les gains d'un nouveau comportement ? » On pense souvent aux gains d'ordre financier, mais il y en a bien d'autres : une meilleure santé, une reconnaissance par sa communauté, un sentiment de compétence personnelle, le sentiment de participer à un élan collectif, ou d'appartenir à une minorité active, ou encore, tout simplement, le plaisir !

BELEXPO : un bon point de départ

BELEXPO offre un moment marquant. Elle associe, aux questions environnementales, des émotions suscitées par l'originalité, la beauté, les défis, l'étonnement. En lançant plein les yeux et le cœur, la visite participe à l'éveil émotif.

La visite de l'exposition permet de découvrir les différents enjeux environnementaux, de passer à l'action et d'améliorer ses connaissances. BELEXPO participe ainsi à la prise de conscience des visiteurs.

En parcourant les îlots et en retrouvant son bilan de visite, le visiteur découvre que des solutions existent. De nombreux Bruxellois agissent et les écoles sont loin d'être en reste ! BELEXPO crée ainsi une libération sociale. Agir pour l'environnement est un projet partagé, on fait partie d'une communauté qui poursuit un même objectif : agir à son niveau pour diminuer la pression humaine sur l'environnement et améliorer la qualité de vie.

Prise de conscience, éveil émotif, liberté sociale... vous avez là trois ingrédients essentiels pour soutenir un individu ou un groupe à modifier ses comportements.



En savoir plus

Pruneau, D., Doyon, A., Langis, J., Vasseur, L., Ouellet, E., McLaughlin, E., Boudreau, G. & Martin, G. (submitted). The description of teachers' process of change, having voluntarily chosen to experience pro-environmental behaviours. *The Journal of Environmental Education*, 2006.

Hopkins, R. Manuel de transition, ch.6 : « Comprendre la psychologie du changement », Editions Ecosiété, 2010 (versions française et anglaise)

A. Damasio "L'erreur de Descartes", 1995.