



Zoom sur quelques notions :

Auto-efficacité perçue :

Croyance d'un individu sur sa capacité personnelle à atteindre le résultat souhaité

Biais cognitifs :

Traitement rapide et intuitif de l'information qui engendre souvent des jugements erronés (dont le biais de confirmation)

Déviance :

Attitude ou comportement non conforme aux normes sociales

Motivation extrinsèque :

Renvoi à la pratique d'une activité effectuée non en raison du plaisir qu'elle procure, mais pour des raisons souvent externes ou des motifs instrumentaux

Normes sociales :

Croyances sur les attentes (réelles ou imaginées) des membres du groupe de référence sur les conduites à adopter

Spill-over négatif (débordement):

Effet négatif de l'adoption d'une première pratique bénéfique pour l'environnement sur une deuxième pratique

Vous voulez en savoir plus ?



Qui en est à l'origine ?

Le GRAINE Provence-Alpes-Côte d'Azur, réseau régional d'éducation à l'environnement, s'engage dans une réflexion commune sur le changement de comportement.

Il a réalisé un dossier technique à destination des acteurs de la sensibilisation.

Ce dossier mutualise les connaissances actuelles en sciences humaines et sociales sur le changement de comportement en EEDD.

Vous y trouverez théories, modèles, et applications concrètes en région.



Scannez-moi :



Aussi disponible sur le site internet du GRAINE : www.grainepaca.org

Un projet porté par :



Un projet soutenu par :



Réalisée par Marie Laudat. Version 11/2023 - "Pensez à l'environnement... ne me jetez pas sur la voie publique"

Accompagner le changement de comportement

par la sensibilisation et la mobilisation



pour une transition écologique et sociale

Traitement non exhaustif de l'état de l'art des sciences humaines et sociales réalisé par le GRAINE Provence-Alpes-Côte d'Azur



Adapter son discours à son public, voilà la clé !

Parle-t-on d'environnement à des convaincus comme à des novices ? Changer de comportement, la mise en place de nouvelles habitudes prend du temps et nous sommes tous à des stades différents. Le cheminement* suivant apporte un éclairage dans le processus et les étapes du changement de comportement. Une personne "novice" ne fera pas face aux mêmes obstacles et ne devra donc pas être accompagnée de la même façon qu'une personne "convaincue". **Adaptation au public est le maître-mot pour mieux sensibiliser !**



Les freins susceptibles d'être rencontrés à ces stades

"L'information est contraire à ce que je pense" - *biais de confirmation (biais cognitifs)*

"Les risques liés aux enjeux écologiques ne me touchent pas directement" - *distance psychologique*

Précontemplation

Pas de conscience de la problématique

Faciliter, sourcer & personnaliser le message

Contemplation

Hésitation à s'engager

Préparation à l'action

Planification mentale et matérielle

Etre inspirant, "faire faire" : faire apprendre par l'observation et l'imitation des autres

Former des groupes entre pairs qui favorisent le partage de valeurs, de normes

"Je suis la seule personne à le faire par rapport à mes proches" - *déviance (normes sociales)*

"Je ne sais pas comment faire" - *auto-efficacité perçue*

Action

1ère expérimentation

"Je le fais seulement pour le gain financier que j'en retire" - *motivation extrinsèque*

Maintien

Passer de l'expérimentation à une habitude ancrée

Mettre en avant les valeurs altruistes (bien-être des autres, de la société) ou biosphériques (nature et environnement)

Rendre ce changement "plaisant", faire en sorte que l'individu y trouve du plaisir

Mais aussi : montrer des actions collectives pro-environnementales réussies ; favoriser "l'empowerment" en rendant acteur ; incarner pour une contamination positive, etc.

Terminaison

Comportement automatique

"Je peux le faire car je fais déjà beaucoup à côté" - *biais de l'action unique (spill-over négatif)*

Les préconisations pour lever ou atténuer les freins



*Ce cheminement se rapporte au modèle transthéorique du changement de comportement de Prochaska et Diclemente