

No 14
juil. 2014

NATURE HUMAINE
La lettre

L'écologie et les émotions

Émotions, motivations, ...action

Pourquoi une lettre sur les émotions ? Parce que les professionnels de l'environnement et du DD que j'accompagne abordent régulièrement ce sujet : comment accompagner les débordements émotionnels de nos publics ou au contraire leur absence d'affects face aux enjeux écologiques ? Mais aussi, comment faire avec notre propre colère et notre tristesse devant les dégradations irréversibles de la nature et l'inertie générale ? Avec notre propre peur devant les enjeux et le future de notre société ? Avec notre propre frustration devant les résultats insuffisants de nos actions de sensibilisation ?

Connaître nos fonctionnements émotionnels permet de mieux comprendre notre public et comment on l'impacte. Mieux vivre nos émotions permet d'être plus en accord avec soi et plus à l'écoute de nos publics et partenaires dans l'action, de mieux vivre nos métiers et leurs aléas, d'être moins affecté quand cela se présente, que cela affecte moins nos missions et choix de stratégies d'action. Cela permet donc d'être plus pertinent, percutant et efficace dans son travail. Et parce que les émotions, c'est la vie qui s'exprime à travers nous, alors pourquoi la refuser ?


SOMMAIRE

1. Les émotions, c'est quoi	2
2. La colère	6
3. La tristesse	9
4. La peur	10
5. Les motivations à l'action fondées sur une émotion	13




1

Les émotions, c'est quoi ?



Qui n'a pas déjà dû affronter la colère d'une personne lors d'une conférence sur le changement climatique ? Voir l'indifférence, sous-expression du déni ? Que faire face à la peur que suscite les enjeux écologiques et qui entraîne de nombreuses personnes à préférer faire l'autruche plutôt qu'à passer à l'action ? Les émotions sont omniprésentes concernant la question écologique dont les enjeux interpellent par leur ampleur, terrassant le grand public comme les décideurs. L'environnement ne laisse jamais indifférent, ou bien cela cache une méconnaissance profonde du sujet, façon détournée de ne pas se sentir concerné pour éviter le problème et ses impacts sur notre petit confort, dernier garant de notre sensation de sécurité.

Mais nos publics ne sont pas les seuls à faire face à l'émotion. J'accompagne un groupe d'éducateurs à l'environnement : pendant la journée, ils expriment leur désarroi devant l'inaction d'un département face à une décharge sauvage. L'un d'eux est très en colère. J'invite le groupe à percevoir combien, si cette colère est légitime, elle peut être rebutante pour une personne non militante prise ainsi à partie et peut donc être contre-productive. Une des éducatrices se tourne vers moi : « que viennent faire ici les émotions ? Nous sommes en train de travailler, c'est sérieux ici ».



Pauvres émotions, laissées à la porte du bureau, parfois à la porte tout court, mal aimées, rejetées, séparées distinctement en bonnes et mauvaises. Pourtant, plus elles sont rejetées et craintes, et plus elles s'expriment fortement, à notre insu, de façon parfois explosive, invasive, intrusive, au moment où elles sont le moins souhaitées et souhaitables. Et quand on parvient à les refouler, elles ressurgissent à travers d'autres maux, comme l'angoisse, la déprime ou des maladies somatiques parfois graves.

Les émotions ne sont pas un problème en soi, c'est notre peur des émotions et notre rejet qui en font un problème. Elles sont plutôt une solution pour tenir mieux compte de soi, de ses besoins¹, de ses limites et pour les dépasser. Pour la psychologue Michelle Larivey, « elles jouent un rôle d'informateur, spécifiquement pour ce qui concerne le degré de satisfaction des besoins ».²

1. Voir la lettre Nature Humaine n°13 sur « les besoins au service de l'écologie ».

2. « La puissance des émotions », Michelle Larivey, Les Éditions de l'Homme.



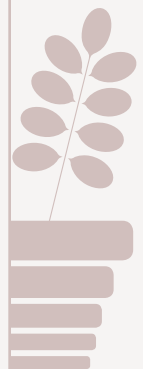
Nous agissons souvent sous l'impulsion de nos émotions. Plus nous en sommes conscients, plus nous les vivons pleinement, et plus nous en sommes libres, permettant alors que nos actions soient à la fois plus proches de nos désirs profonds et tiennent mieux compte des autres et de tous les facteurs en présence. Nous devenons alors plus pertinent dans nos choix de stratégies d'action et dans notre façon d'accompagner nos publics et de travailler avec nos partenaires.

EN SAVOIR PLUS

Comment ça marche ?

Les émotions sont une réaction psychologique, mentale, physiologique et physique à un stimuli extérieur ou intérieur comme une pensée, un souvenir. Perçue dans le corps, l'émotion est en effet souvent basée sur une « mémoire émotionnelle » – nous avons réagi par le passé fortement à un événement par une émotion et nous confondons désormais ce type d'événement avec l'émotion en question – chaque événement similaire sera accompagné par l'émotion et un cortège d'actions / réactions pour l'éviter ou la faire disparaître. Aussi, si nous attribuons souvent nos émotions à des faits extérieurs, en réalité elles sont un mélange d'éléments subjectifs et objectifs, et sont des interprétations personnelles de ce qu'on est en train de vivre. Cela explique que d'une personne à l'autre nous puissions vivre et réagir différemment à une même expérience.

De nombreuses structures du cerveau participent à la physiologie des émotions. En simplifiant, on peut dire que notre « tour de contrôle émotionnelle » se situe essentiellement dans le cerveau limbique qui reçoit les stimuli extérieurs, les traite et les renvoie dans le corps sous forme de ressentis émotionnels. Autre centre émotionnel, le cerveau reptilien, qui gère nos besoins essentiels de survie (manger, boire, dormir, se reproduire) et déclenche nos émotions de base (comme la peur) en cas de risque de manque puis des réactions de type fuite, immobilité ou attaque.



EN SAVOIR PLUS

+ Émotions, ressentis et sentiments

Les émotions : Joie, colère, peur, tristesse (auquel on ajoute selon la théorie du psychologue Paul Eckman le dégoût, la honte et la surprise) sont les émotions de base universelles dites « simples ». Ensuite nous exprimons ces émotions à des degrés divers : la colère va de l'agacement à la rage. Le contentement est une forme d'expression de la joie, l'effroi de la peur, le regret de la tristesse, etc.

Certaines émotions sont plus complexes : l'angoisse se fonde sur le refoulement d'une ou plusieurs émotions (souvent de la peur) ou d'un désir d'action non actualisé³. De même, la déprime se base sur de la colère et de la tristesse refoulées, pouvant aller jusqu'à la dépression.

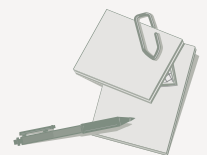
Les ressentis permettent à la personne de sentir l'émotion (identifiée ou non) au niveau de son corps et de ses impressions : je sens de la tristesse, ou bien seulement une tension. Je me sens abattu : cela peut être de la fatigue ou une émotion non identifiée. Un stress, une pression peuvent être liés à une peur.

Les sentiments sont des expressions plus complexes des émotions. Ils sont un mélange entre émotions et constructions psychologiques : le sentiment d'injustice se fonde par exemple sur la colère ou la tristesse et sur un besoin de justice, d'équité. Le sentiment d'impuissance peut se baser sur la peur, la colère, ou la culpabilité et un sentiment d'insuffisance et donc d'une difficulté à reconnaître ses propres limites, etc.

3. Sur les différents types d'émotions on se reportera au livre de Michelle Larivey sus-cité en note 2.

EN PRATIQUE

Les émotions, expressions de nos besoins



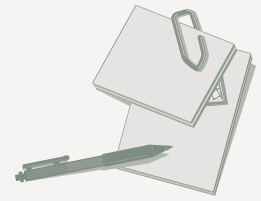
Les émotions expriment en général un besoin satisfait (émotions « positives ») ou non satisfait (émotions « négatives ») : lorsqu'un besoin essentiel à notre survie ou à notre épanouissement n'est pas satisfait, toute stratégie d'action qui viendrait a priori à l'encontre de ce besoin déclenche une émotion dite « négative » et une résistance. Ainsi, si votre action pro-écologie semble surcharger l'agenda déjà trop rempli de votre potentiel partenaire, votre stratégie parfaite en théorie peut déclencher par exemple une émotion de type stress. La première réaction sera donc du rejet, « faute de temps disponible ». À l'inverse, quand une stratégie déclenche une émotion positive, c'est que le besoin sous-tendu est pris en compte, et du coup la personne sera plus encline à être motivée pour vous suivre dans l'action.

Que faire ?

- 1 Tenir compte de la résistance exprimée et l'utiliser.**
Voir la lettre n°12 - Page 4, stratégie n°2 : « Tenir compte de la résistance et l'utiliser ». nature-humaine.fr/files/docs/nh/Lettre_n__12_Nature_Humaine.pdf
- 2 Aider à identifier le besoin sous-jacent à la résistance exprimée et déterminer l'action qui peut y répondre.**
Voir la lettre n°13 nature-humaine.fr/files/docs/nh/VF-lettre-n13_0.pdf

EN PRATIQUE

Mieux réagir à vos émotions



Les émotions sont tout sauf rationnelles et elles sont totalement incontrôlables. Pourtant elles impactent vos stratégies d'action et votre façon d'accompagner vos publics dans le changement de leurs comportements écologiques.

1 Prendre conscience de son émotion

C'est-à-dire en être conscient physiquement, de sa trajectoire dans notre corps, de son émergence à sa disparition. Prendre conscience aussi de tout ce qui empêche le simple vécu de l'émotion :

- du mécanisme par lequel on la rejette ou la retient ;
- quand elle nous envahit et qu'elle est maître à bord ;
- de toutes les pensées que cela génère en nous et qui empêchent l'émotion de boucler son processus naturel⁴.

Lorsqu'on est totalement détendu face à l'émotion, c'est que la plupart des commentaires et mécanismes de rejet ou d'appropriation qui émergent habituellement avec l'émotion se sont tus.

2 Accepter de vivre l'émotion

C'est alors qu'il devient possible de la vivre pleinement comme un phénomène naturel qui se vit en vous, un mouvement dans le corps. Vivre complètement son émotion est par ailleurs la seule façon de ne pas être mené par elle par le bout du nez. Cela permet aussi d'identifier ce qu'elle sous-tend en terme de besoin. Car si l'émotion se répète et devient envahissante, il est nécessaire d'être attentif à ce qu'elle vient vous dire concernant vos besoins essentiels (voir ci-après).

3 En connaître l'origine peut être utile parfois

Si on peut se mettre en colère devant la bêtise humaine qui dégrade ce qui assure notre propre survie, une colère persistante n'a pas que cela pour origine : refus des obstacles, manque affectif, doute profond sur soi-même, l'enfance charrie son cortège de raisons d'être en colère à l'âge adulte si le problème persiste. L'écologie devient un prétexte pour l'exprimer.

4 Apprendre à réagir autrement

Face aux résistances de nos publics, nos émotions nous font réagir et non agir dans le sens le plus approprié. Or lorsque l'émotion, qui est votre réaction habituelle à ce type de situation, est passée, il est possible de réfléchir à faire autrement.

Exemple

(cas évoqué lors d'une formation)

Les faits : l'inertie d'un de vos partenaires potentiels dans une action vous met en colère, vous entrez dans la spirale des contre-arguments, le ton monte et votre interlocuteur n'est pas plus convaincu, par contre il est très énervé à son tour. Autre réaction possible : battre en retraite, lâcher l'affaire, car « à quoi bon » (défaitisme et tristesse). Dans tous les cas, vous êtes dans une impasse.

Faire autrement : essentiellement il s'agit ici de faciliter la communication pour obtenir une clarification des bases de l'engagement de la personne dans votre action, puis de co-construire la suite.

Plusieurs options au choix ou cumulables :

- demander à votre partenaire ce qui l'aiderait à s'engager dans l'action, de quoi il aurait besoin ;
- lui proposer de co-construire une stratégie qui lui conviendrait vraiment et l'aiderait à passer à l'action sur le long terme ;
- lui proposer de passer en revue ses freins ou difficultés à agir à vos côtés et de trouver ensemble les solutions les plus adaptées pour les dépasser ;
- l'aider à trouver sa vraie motivation à agir, etc.

Attention : le réflexe est souvent de vouloir comprendre pourquoi (il ne s'engage pas) alors qu'il est plus efficace de réfléchir ensemble à comment (il va pouvoir s'engager).

Pour connaître la méthode détaillée pour mieux réagir aux résistances, voir la lettre n°12 - Page 2, stratégie n°1.

nature-humaine.fr/files/docs/nh/Lettre_n_12_Nature_Humaine.pdf

4. Sur le processus naturel émotionnel, lire aussi Michelle Larivey, « La puissance des émotions » page 39.



2


La colère

Une expression de nos frustrations et de notre impuissance

Mme X assiste à une conférence que je donne face à des professionnels de l'environnement.

Régulièrement elle demande la parole pour exprimer sa colère face à l'inertie de telle entreprise, de tel gouvernement. Elle est systématiquement hors sujet et est difficile à interrompre ou à recentrer. Comme Mme X ne peut pas exprimer sa colère aux personnes / organisations concernées, me voilà, ainsi que le reste de l'auditoire, cible idéale, sorte de déversoir involontaire.

Dans d'autres cas, une personne va se mettre en colère contre nous, ou plutôt à l'encontre d'un propos que l'on a tenu, ce qui est fréquent concernant les informations sur les enjeux écologiques qui malmènent nos certitudes sécurisantes. Nous n'apportons pas de bonnes nouvelles. L'écologie fait donc obstacle à la simple jouissance de la vie et à notre recherche de tranquillité.



Habituellement déclenchée par ce qui est ressenti, à tort ou à raison, comme une injustice, une frustration, une perte, la colère nous envoie le signal qu'un obstacle s'oppose à notre satisfaction, que nos désirs et nos besoins ne sont pas comblés, ou que quelqu'un envahit notre territoire, notre intimité, nos valeurs. Cette réaction sert au maintien de notre intégrité physique et psychique. Elle a donc son utilité. « Elle signale à la fois l'insatisfaction et ce que nous considérons comme faisant obstacle à notre bien-être »

(Michelle Larivey). Elle prend plusieurs formes, allant du simple agacement à l'agressivité, en passant par l'indignation quand nos valeurs essentielles sont bafouées.

La colère fait que la personne est mobilisée toute entière contre l'obstacle et qu'elle a donc du mal à prendre en compte son environnement immédiat : dans l'exemple ci-dessus, Mme X évacue le reste du public, la conférencière et le sujet abordé pour exprimer son ressentiment. Lorsque nous sommes conscient d'être responsable de notre vie ainsi que des limites inévitables de notre capacité d'action sur le monde, nous sommes moins enclin à des colères intempestives et peu constructives. Par contre, lorsque nous considérons que les autres, le monde, sont responsables de nos problèmes, et que seul leur changement (aléatoire puisqu'il



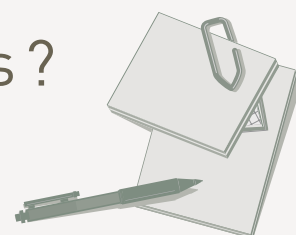
ne dépend pas ou peu de nous) pourra nous satisfaire, nous nous mettons dans une posture d'impuissance⁵ car dans l'impossibilité de résoudre notre insatisfaction. Alors nos pensées (d'injustice par exemple) tournent en boucle et alimentent sans cesse notre colère.

Attention aussi à son effet contre-productif. La colère empêche souvent toute réalisation concrète. Car l'écologie étant une source perpétuelle d'indignation, la personne sujette à la colère aura tendance à réagir systématiquement à tout nouveau sujet d'actualité et sera vite débordée, empêchant l'action de fond.

5. Sur « La puissance, impuissance et toute puissance », voir la lettre n°11.

EN PRATIQUE

Que faire face à la colère des autres ?



- 1 Aidez la personne à identifier son insatisfaction réelle : sentiment d'impuissance face à l'inertie, tristesse face aux dégradations de la nature, etc. Cela fait revenir la personne dans le réel, la remet en contact avec elle-même et son environnement.
- 2 L'aider à identifier le besoin sous-jacent. (voir lettre n°13)
- 3 L'aider à identifier l'action qui lui permettrait d'y répondre.

Exemple en suivant cette trame :

lors de la conférence sur les changements de comportement

- 1 J'ai invité Mme X à exprimer une vraie demande : « j'entends que l'inertie de certaines structures vous fait réagir, comment puis-je vous aider là-dessus avec tout ce qui a été dit en conférence ? » Cela l'a obligé à faire le lien entre son intervention et le contenu de la conférence, et donc à reprendre contact et tenir compte de son environnement, puis à prendre un peu de recul. Sa demande : « j'aimerais savoir comment faire pour que ces structures changent alors que j'ai l'impression de déjà faire tellement pour ça » (expression d'un sentiment d'impuissance).
- 2 Je l'ai ensuite amenée à identifier son besoin sous-jacent à sa colère : pas simple, car elle tournait en rond dans des besoins ne dépendant pas d'elle (besoin que les autres changent). Elle a finalement abouti à un besoin inattendu : besoin que l'on reconnaisse qu'elle faisait déjà un excellent travail pour l'écologie (c'était une personne très active et impliquée dans de multiples actions).
Je l'ai donc amené à identifier un besoin plus profond encore : besoin de reconnaître elle-même son excellent travail. Lorsqu'une personne contacte son vrai besoin, son soulagement est immédiatement perceptible.
- 3 Mme X a pu alors constater que son mode d'action était suffisant et pertinent, ce qui l'a énormément soulagée et l'a visiblement apaisée. En reconnaissant qu'elle était déjà puissante dans son action, Mme X a pu mieux accepter son impuissance face à l'inertie des autres.

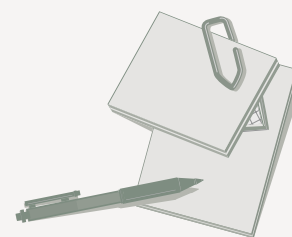
EN PRATIQUE

La colère *versus* l'indifférence

Vaut-il mieux un partenaire motivé par la colère plutôt qu'un interlocuteur indifférent ou hésitant ? L'indifférence, si elle peut être une expression du déni (et donc de la peur de faire face), n'est pas forcément un manque de motivation, mais peut montrer que la personne n'a pas trouvé son intérêt dans ce qui est proposé. Elle ne parvient pas à se positionner par rapport à vos arguments ou proposition d'action. Cela ne fait pas "tilt".

Que faire pour faciliter le pas suivant vers l'engagement ?

Évitez de chercher à convaincre plus : c'est souvent un réflexe, or ce dont a besoin la personne est d'être impliquée au niveau de son intérêt personnel et/ou professionnel. L'intérêt est la raison pour laquelle la personne va agir avec vous. « J'observe que mes propos ne semblent pas vous emballer plus que cela. Quel intérêt auriez-vous à vous engager dans une telle action ? » « Dans l'absolu, qu'est-ce qui pourrait vous intéresser dans une telle action ? » « Comment devrait être une telle action pour que cela vous intéresse ? ».



Et aussi :

Replacer la personne dans sa capacité d'action

La colère pouvant être causée par le sentiment de devoir répondre au problème écologique au delà de notre capacité d'action, l'accompagnement ici va se centrer sur la délimitation de la réelle capacité d'action de la personne.

Pour en savoir plus :

Lire la Lettre n°11 page 7 et suivantes - nature-humaine.fr/files/docs/nh/V2-lettre-n11.pdf

FORMATION NATURE HUMAINE



Nature Humaine donne à Grenoble à partir de septembre une formation ouverte à tous les professionnels de l'environnement pour « Mieux identifier et accompagner les résistances, motivations et besoins de nos publics et partenaires dans l'action » -

INFORMATION ICI

www.nature-humaine.fr/sessionouverte

Il reste quelques places. Les inscriptions sont ouvertes jusque fin août. Cette formation est prise en charge par les organismes de formation.

3

La tristesse

Faire le deuil

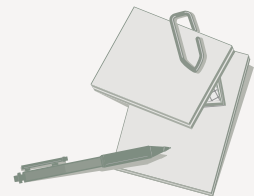
Comment ne pas être triste lorsque l'on envisage la perte (actuelle et future) des richesses biologiques de notre planète face aux dégradations ? Et lorsque l'on envisage l'héritage que nous allons laisser à nos enfants ?

La tristesse révèle ainsi un manque de nature affective provoqué par la perte (actuelle ou à venir) d'une personne, d'une chose... qui a de la valeur à nos yeux. Comme il y a perte, on peut parler de processus de deuil, dont la tristesse fait partie avec d'autres émotions comme la peur, la colère, le déni, etc.

La tristesse exprime donc qu'un besoin est en souffrance et doit être comblé pour retrouver son équilibre. Quand on ne parvient pas à l'exprimer, elle peut se transformer en colère et en attaques contre ceux considérés comme responsables. Un travail de deuil est donc nécessaire.

EN PRATIQUE

La vieille dame et l'isolation



La tristesse peut aussi s'exprimer chez nos interlocuteurs de façon inattendue. Le cas suivant m'a été rapporté en formation : Mme L. prend RDV avec un Espace Info Énergie afin d'être conseillée pour une meilleure isolation de sa maison. Remarque de la conseillère énergie : « vous avez raison, votre isolation c'est ni fait ni à faire ». Réaction de la vieille dame, très attristée : « c'est mon mari qui l'a faite, il est mort l'année dernière ». À partir de là, Mme L. n'écoute plus, refuse toutes les propositions, se montre méfiante, trouve aux arguments de la conseillère énergie des arguments contraires peu constructifs ni fiables mais définitifs.

À propos du deuil et de l'écologie

Pour comprendre le processus de deuil et ses étapes :

Lire la Lettre n°3 page 12 et suivantes - www.nature-humaine.fr/files/docs/nh/NH_LETTE_N3_BD.pdf

Comment éviter une telle situation ?

Le « ni fait ni à faire » a ravivé la douleur de la perte du mari. Cette phrase très jugeante et gratuite est contre-productive. Juger le passé peut être vécu comme une agression et peut vous attirer une levée de bouclier. Dites plutôt : « Aujourd'hui de nouvelles solutions permettent d'aller plus loin dans l'isolation ».


Le mal est fait. Que faire ?

Reconnaître que Mr L. a sans doute fait de son mieux de son vivant « mais qu'il existe aujourd'hui de nouvelles solutions... ». Ainsi vous reconnaissez, non pas la qualité de son travail (il ne s'agit pas de dire le contraire de ce que vous pensez), mais bien la valeur du temps passé à isoler lui-même et la valeur que cela a dans les souvenirs de la vieille dame.



4

La peur



L'humain fait constamment face à l'incertitude du lendemain. La crise révèle nos mécanismes archaïques de peur et d'insécurité et nous pousse au repli sur nous-même et à agir dans le sens de notre préservation. Cela est peu favorable au changement écologique qui semble proposer une société certes nouvelle mais inconnue, parfois inquiétante voire rétrograde. Dans nos métiers, nous rencontrons beaucoup la peur : la peur du changement, la peur de l'inconnu, du futur, de la perte (des habitudes, du confort, etc.).

Comment la reconnaître ?

Ces peurs vont s'exprimer de diverses façons : par le déni (« c'est un complot » ou « il ne se passe rien », si la peur est insurmontable psychologiquement), par la colère (pour éloigner la bête : « ils nous em... ces écolos ! »), par le marchandage (« oui mais quand même, tout ceci n'est pas si grave ! » Ou bien « ma responsabilité n'est pas si importante » ou « la technologie nous sauvera »). Tout ceci entraînant l'inaction.

Pour éviter la peur, beaucoup de personnes restent coincées entre « j'ai conscience qu'il faut agir », « l'écologie est importante » mais « je n'agis pas pour autant ». Cela crée en général, plus ou moins consciemment, une contradiction forte, source de tension intérieure, de stress et souvent de culpabilité plus ou moins diffuse. En psychologie sociale, on parle alors de « dissonance cognitive » pour décrire ce phénomène de tension.

Comment la peur entraîne la dissonance

« Selon la théorie de la dissonance cognitive », explique la sociologue Anaïs Rocci⁶, « l'individu serait en présence de cognitions (connaissances, opinions ou croyances sur l'environnement, sur soi-même ou sur son propre comportement) incompatibles entre elles (contradiction entre des attitudes, ou entre des attitudes et le comportement). Si la personne croit que la préservation de l'environnement est souhaitable, mais en même temps continue de conduire sa voiture, elle sera alors engagée dans une attitude divergente de son comportement (Tertoolen, 1998). Elle ressent dès lors un état de tension psychologique désagréable motivant la réduction de cette dissonance ».

6. « Analyse sociologique des freins et leviers au changement de comportements vers une réduction de l'usage de la voiture », Thèse de doctorat de Anaïs Rocci, 2007, Université René Descartes Paris Sorbonne, page 283 - disponible sur <http://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00194390/en/>



Anaïs Rocci explique que « la dissonance, devenant psychologiquement inconfortable, poussera la personne soit à essayer de la réduire en limitant son usage automobile (changement de comportement), soit en modifiant son discours ou son attitude concernant les effets néfastes de la voiture de sorte à être moins négatifs (changement d'attitude) », par exemple en disant que sa voiture est moins polluante que celle des autres. « Il y aurait donc deux chemins de réduction contradictoires : l'un faisant évoluer le comportement, l'autre l'ancrant dans l'auto-justification (et donc risquant au contraire de le pérenniser) ». La personne peut aussi créer une perception erronée de l'information jugée non cohérente, rejeter ou réfuter cette information, rechercher le soutien d'autres personnes qui partagent les mêmes croyances, ou tenter d'en persuader les autres. Elle sera attirée par les thèses niant le problème écologique, car ces thèses sont très apaisantes.

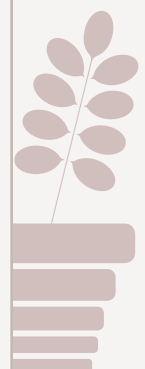
EN PRATIQUE

La peur de l'élu ou de la hiérarchie

De nombreux professionnels de terrain font régulièrement face à des élus N+1 ou +2 qui sont décisionnaires dans leur mission et actions. Dans mes formations et accompagnements, fréquents sont les cas apportés à ce sujet : comment convaincre l'élu (ou ma hiérarchie) ? Comment l'intéresser à mes actions ? Comment l'impliquer ?

Il ressort que le principal obstacle est souvent la peur (de l'élu ou de la hiérarchie). Et, sous-jacent, le manque de confiance en soi et la difficulté à se faire écouter et entendre, à être respecté et reconnu en tant que professionnel.

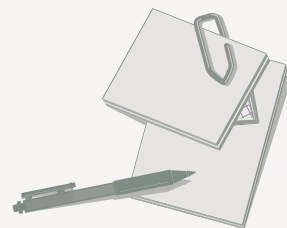
Je suis persuadée que le simple fait pour certains professionnels de l'environnement de se faire accompagner pour trouver la confiance en eux-même et une vraie puissance pour porter leurs projets serait plus bénéfique pour l'environnement que beaucoup d'actions.



EN PRATIQUE

Face à la peur de l'inconnu, ouvrir l'imaginaire⁷

Faire travailler l'imaginaire autour de l'idée de cette société nouvelle est une voie royale, parce qu'elle implique l'autre dans la création de son propre futur (rassurant) et ouvre le champ des possibles en le rendant désirable (créativité et plaisir) et non plus source de peur. L'imaginaire permet aussi de sortir de nos mécanismes et habitudes bien ancrées en s'envisageant autrement.



On peut donc créer des espaces d'expression et d'échanges où chacun va réinventer, non pas la vie mais sa vie avec l'écologie comme baromètre :

1 Questionnement : vous pouvez par exemple proposer des questions ou laisser les participants choisir leurs questions – on peut y répondre individuellement ou en groupe :

- Comment serait mon quotidien dans 6 mois / 1 an / 10 ans si j'étais plus écologique qu'aujourd'hui ?
- Comment serait ma vie / mon quartier / ma ville sans voiture ?
- Comment je pourrai vivre sans voiture ?
- Comment je pourrai partager des objets (voiture, tondeuse, machine à laver) avec mon voisinage ?

2 État d'esprit du travail : rester en lien avec ses aspirations personnelles et ses besoins.

L'idée est d'imaginer sans sentir de pression quand à la réalisation du changement. On imagine les choses les plus folles, celles dont on rêve et des façons de procéder qui nous plaisent, qui nous facilitent la vie et qui viennent finalement répondre à des aspirations personnelles souvent mises à mal par le quotidien : vivre plus lentement, être plus en lien avec les autres, participer à la vie locale, vivre de façon plus cohérente avec soi, etc.

Il est donc intéressant de voir aussi à quels besoins personnels les personnes répondent en faisant l'exercice d'imagination : besoin de lien, besoin de cohérence, besoin d'harmonie, d'être utile, etc.⁸

3 Plan d'action : ancrer l'imaginaire dans le réel.

- Pour que le travail aboutisse à des réalisations concrètes, un dernier temps de travail doit permettre à chacun en individuel d'explorer ce qu'il aimerait et pourrait mettre en œuvre, et ce qui pourrait l'aider à le faire et à surpasser les aléas et freins ultérieurs.
- Chacun peut alors, toujours pas le biais de l'imaginaire et de la visualisation intérieure, envisager comment inclure les changements choisis dans son quotidien, les étapes, le temps requis.
- Enfin, en petits groupes, chacun peut décrire comment le changement choisi va s'inscrire dans sa vie, comment il va procéder. S'il perçoit des difficultés, des freins, des risques de rechutes dans le fonctionnement antérieur, il doit trouver des solutions ou être aidé par le groupe, afin de donner au projet de changement ou d'action toutes ses chances de réussite.

7. Voir aussi sur le sujet la lettre n°12 page 6 et 7.

8. Sur les besoins, lire la lettre n°13.



5

Les motivations à l'action fondées sur une émotion⁹

Trouver la motivation source de plaisir et de joie

Pourquoi faites-vous ce job ? Les motivations à faire des métiers qui ont du sens ne sont pas anodines. Au-delà du fait d'être en accord et en cohérence avec soi, avec ses convictions, on peut observer souvent que des émotions et mécanismes psycho-émotionnels¹⁰ sous-tendent notre engagement et donc parfois aussi notre discours : colère (que le monde ne soit pas comme on le souhaite par exemple), peur (du futur), sentiment d'injustice, besoin de réparer (une souffrance, un manque d'amour), besoin de sauver (le monde, les autres d'eux-mêmes), besoin de reconnaissance, etc.

Le militant rationnel n'existe pas : il agit parce qu'il est touché. Mais, sans entrer dans les détails de ces mécanismes en général mis en place dans notre enfance, et sans juger non plus cette origine psycho-émotionnelle de notre engagement, on peut néanmoins dire que ce type de motivation peut à la longue être insuffisant pour porter l'élan et la motivation nécessaire à notre travail. Car celui-ci peut s'avérer très frustrant et donc nécessiter une motivation bien enracinée face au manque de moyens, à l'ampleur de la tâche, au manque de soutien politique, au manque d'engagement réel des citoyens, etc. Par ailleurs, les émotions confèrent à notre communication un haut niveau d'impact, pour le meilleur (la joie est communicative) comme pour le pire (la peur aussi). Il est donc fondamental d'explorer en profondeur ses motivations pour trouver celle(s) qui peut nous porter et porter les autres.

Je dirai qu'une bonne motivation est celle qui est pérenne (pour porter l'action sur le long terme), puissante (pour porter l'action malgré les aléas) et « communicative » (pour entraîner les autres). Or, les émotions sont des motivations souvent insuffisantes, car elles sont par nature instables, volatiles et incontrôlables. Si la colère est puissante, elle est passagère (si elle ne l'est pas, c'est pathologique) et si elle est communicative, elle fait souvent effet repoussoir, tout comme la peur. Quand à la culpabilité, moteur de beaucoup de métiers qui « ont du sens » (social, humanitaire, écologie), si elle est pérenne (car elle a la vie dure), elle est peu engageante et épuise celui qui la porte.

Le mieux est évidemment votre joie ou votre plaisir à porter vos projets : car la joie est bien puissante et communicative, et si vous avez

9. Ce sujet a été abordé sous un autre angle dans la Lettre n°1 de Nature Humaine, pages 4 à 9.

10. J'appelle mécanismes psycho-émotionnels les « constructions » ou « réponses » psychologiques que nous échafaudons sur la base d'émotions non vécues et enfouies au plus profond de notre inconscient. Par exemple, le sentiment d'injustice ou le besoin de sauver le monde peuvent se fonder sur une colère profonde issue elle-même d'un manque d'amour. Le besoin de réparer peut avoir comme fondement la culpabilité elle-même issue d'un manque lié à l'enfance.

vraiment du plaisir à faire votre travail ce sera un moteur pérenne. Il est important de comprendre que ce que nous dégageons, ce que nous portons en nous comme motivation est aussi un élément clé de mobilisation. J'ai été frappée, à l'occasion d'une restitution de mission par des éducateurs à l'environnement, combien une jeune femme en charge de la mise en place d'ateliers éducatifs avec des grandes surfaces donnait envie de la suivre et d'agir avec elle du seul fait de son enthousiasme débordant, et ceci malgré les difficultés de son action. Mais la joie peut disparaître si des tensions surviennent. Pour être stable ou en tout cas souvent présente, elle doit avoir de multiples sources et ne dépendre que de vous.

Trouver où est votre élan, votre joie d'agir

La motivation est donc à chercher au-delà ou en-deçà de l'émotion, dans ce qui la sous-tend ou la précède : le plaisir et même la joie de faire un métier qui a du sens, sur une thématique qui nous passionne et qu'on a envie de partager, la créativité que de tels métiers exigent, le challenge que représente la défense d'une cause aussi vitale, le fait d'être utile, d'être autonome, le besoin d'accomplissement personnel, tout peu enraciner l'engagement et le plaisir de l'action dès lors que c'est votre intime nécessité. Sur cette base solide, sur cet ancrage de la motivation en vous-même, l'émotion se déploie, jamais la même. Mais soyons clair : s'il y a plus de tristesse que de plaisir et de joie, mieux vaut changer de métier ou se faire accompagner. Sans doute gérez-vous mal les aléas et inconforts inévitables du métier ou bien vous ne le faites pas assez pour vous-même.

UN NOUVEAU SITE ... SUR L'ÉCO-PSYCHOLOGIE

À partir des travaux de Nadine Burdin, Patrick Guérin, Marie Romanens et Michel Vidal, le site web dédié à l'écopsychologie <http://eco-psychologie.com/> vient de voir le jour. Dans le but de clarifier le concept d'écopsychologie, ce site offre des éléments détaillés qui aident à comprendre l'origine de ce nouveau champ de réflexion ainsi que les courants qui l'ont influencé. En replaçant l'écopsychologie dans ses dimensions historique, sociétale, scientifique, culturelle et philosophique, il permet d'en percevoir toute la richesse et de mieux saisir les différentes interprétations qui sont faites à son sujet. En même temps, il se présente comme un espace de recherche sur les différents aspects de la relation Homme-Nature.

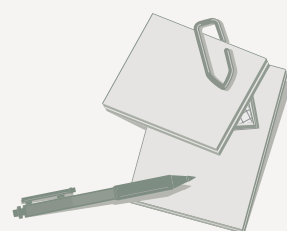


EN PRATIQUE

Trouver sa vraie motivation, source de joie

À l'occasion de l'accompagnement d'une équipe d'un parc régional en charge de déployer un programme de protection de la biodiversité auprès des élus des communes du parc, un des agents indiqua comme motivation principale sa joie à l'idée du changement que sa mission allait permettre d'opérer chez les élus. Or, cette personne était déprimée et usée d'observer le peu d'adhésion obtenue au final. Privée de joie, elle s'essouffait, stressait et se demandait si elle était faite pour ce poste, suffisamment compétente. Elle souhaitait profiter de l'accompagnement pour mieux identifier les résistances de son public d'élus afin de mieux savoir comment les convaincre. Je lui ai proposé de clarifier plutôt sa motivation à porter sa mission.

Cette personne a identifié que fondamentalement, au delà de son lien personnel à la nature et de son besoin de la préserver, elle aimait son travail qui la mettait en relation, lui permettait d'être challengée au quotidien et d'être très créative ainsi qu'autonome. Partant de ces motivations, qui ne dépendaient que d'elle, elle a pu ressentir à nouveau l'élan et le plaisir de l'action et a vu sa créativité revenir ainsi que sa confiance en elle et en ses compétences.



COMMENT FAIRE

1 Lister vos motivations à faire ce métier ou telle action.

N'oubliez pas les motivations les plus intimes, les plus émotionnelles et psychologiques : besoin de sauver le monde, sentiment d'injustice, colère, tristesse, besoin d'être reconnu et aimé, tout est bon.

2 Pour chaque motivation, quelle que soit sa nature émotionnelle ou non, voyez si elle est :

► **perenne ou fluctuante** : pour porter l'action sur le long terme, la motivation doit résister au temps et être disponible à chaque instant ou presque (on ne va pas se mettre la pression non plus !). Disponible c'est-à-dire qu'en cas de problème, vous pouvez garder le cap de l'action, et que les aléas ne font pas disparaître votre motivation ni ne démobilisent votre énergie d'action, ou bien seulement très temporairement. Ce type de motivation permet de se remettre en question sans se remettre en cause.¹¹

► **puissante ou fragile** : cette motivation doit vous permettre d'affronter les aléas et inconforts liés spécifiquement à ce type de métiers souvent malmenés dans l'entreprise et les collectivités publiques qui « ne savent pas toujours à quoi vous servez » (entendu dans la bouche d'un responsable déchet d'un conseil général) et « annule votre action sans vous consulter ni tenir compte de vos mois de

travail » (entendu aussi maintes fois lors de mes formations). Faire front devant le peu d'intérêt pour le sujet demande un intense investissement personnel dans le professionnel. C'est la spécificité des métiers où la passion est présente et c'est leur fragilité aussi. La passion est puissante : reposez-vous sur votre passion, pas sur les résultats que vous en attendez.

► **communicative ou repoussoir pour les autres** : la profonde conviction que votre mission est pertinente et votre solide élan à la porter sont engageantes pour les autres. Votre tension intérieure, votre défaitisme et votre colère sont parfaitement perceptibles par vos interlocuteurs même si c'est inconscient chez vous et chez eux, et ne sont pas engageants, bien au contraire. On suit en général quelqu'un dans l'action parce qu'il est enthousiaste, vibrant de son propre élan, charismatique.

11. Attention, certaines personnes se remettent systématiquement en cause, non par manque de motivation mais souvent par excès de perfection, construction psychologique qui peut cacher une peur du rejet et/ou une peur de perdre le contrôle.

« *Écrire, c'est inspirer autrui, le pousser vers sa ressemblance, vers sa préférence.* »

Jean Cayrol - Extrait d'*Écrire*



Présentation de Nature Humaine

Nature Humaine est une association à but non lucratif dont l'objectif est d'explorer les aspects psycho-socio-culturels et les représentations du monde qui freinent ou au contraire facilitent le changement des comportements en matière environnementale et dans le développement durable. Nature Humaine est un creuset où les sciences humaines peuvent se rencontrer autour de l'écologie et des questions humaines pour faire émerger une réflexion originale sur notre relation à la nature et à notre propre nature. Par sa Lettre, elle explore le processus du changement et la meilleure façon de l'accompagner pour en dépasser les écueils et lui permettre d'être effectif et pérenne.

www.nature-humaine.fr

Les contributeurs de la Lettre

Pilote et auteure (passionnée) : Séverine Millet

Correcteur (attentif) : Thierry Thouvenot

Mise en page et graphisme (inspirée) :

Blandine Reynard – www.blandinereynard.com

Comité éditorial (débordé mais soutenant) :

liste sur le site de Nature Humaine

Abonnement

La Lettre est gratuite. Il est possible de s'abonner et de se désabonner sur le site de Nature Humaine.

www.nature-humaine.fr/abonnement

Soutien de Nature Humaine

L'association finance cette Lettre par les dons de ses membres et les subventions. Il est possible de soutenir l'association, et même d'en devenir membre, en se rendant sur son site Internet :

www.nature-humaine.fr/membresetbenevoles



La Lettre est sous licence Creative commons garantissant une diffusion large, car permettant aux lecteurs de l'utiliser, de la reproduire, de la distribuer, de mettre un lien internet vers elle, sous la condition de citation de la Lettre, de l'auteur des propos cités ou de l'écrit, et du site Internet de Nature Humaine.

Cette œuvre ne peut pas être modifiée, ni commercialisée.