

Pensez à imprimer...

En recto-verso bord long.

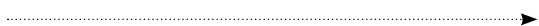
Avec les configurations de marges au minimum.

Seulement ce qui est nécessaire.

En niveau de gris peut-être une option suffisante.

Pour façonner vos cartes...

Découpez selon les pointillés !



Pliez selon ce trait fin !



Pour l'impression du livret...

En recto-verso bord court.

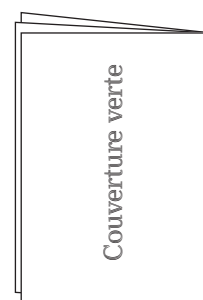
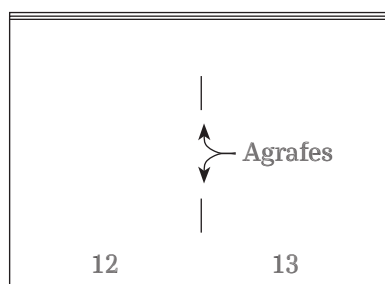
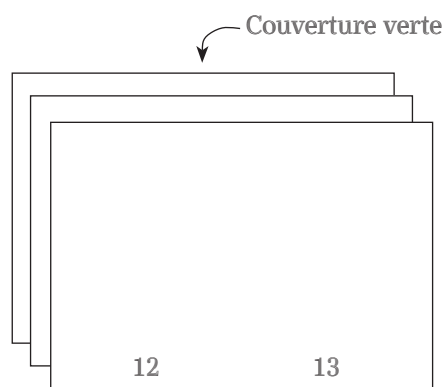
Tout le document en une fois.

Pour façonner le livret...

Une fois les feuilles imprimées, gardez les dans l'ordre de sortie.

Faire un tas et vérifiez que les feuilles sont bien alignées.

Agrafez le tout au centre puis pliez-le.



LE PETIT
LIVRET
DU *jeu*
DES BARRIÈRES
PSYCHOLOGIQUES

GUIDE DE SON UTILISATION
EN FORMATION





“Lever les barrières psychologiques”

Aiguiser sa communication lors de discussions sur le changement climatique et la perte de biodiversité en tenant compte des barrières psychologiques de vos interlocuteur·trice·s.

le fond



la forme



SOMMAIRE

- 04 But du jeu
- 04 À qui s'adresse t-il ?
- 05 Vivre le jeu vous fera gagner en compétences !
- 06 Est-ce un jeu ou une formation ?
C'est un jeu-formation !
- 08 Matériel
- 09 Déroulé pour une animation courte
 - Phase 1_ Les barrières psychologiques késako ?
 - Phase 2_ Soyons fins, soyons bons, à vos parades !
 - Phase 3_ Alors c'était facile ?
- 11 Déroulé pour une animation journée
 - Phase 1_ Les barrières psychologiques késako ?
 - Phase 2_ Soyons fins, soyons bons, à vos parades !
 - Phase 3_ Alors c'était facile ?
- 15 Définitions détaillées des 6 barrières
- 18 Les postures face au public
- 20 Pour aller plus loin
- 22 Remerciements

BUT DU JEU

- * Anticiper et être prêt·e face aux réactions/répliques du public quand vous abordez des sujets tels que le changement climatique ou la perte de biodiversité.
- * Savoir détecter et comprendre les barrières psychologiques qui empêchent la prise de conscience ou le passage à l'action.
- * S'entraîner à lever ces barrières psychosociologiques en adoptant plusieurs postures et formuler des parades adaptées !

À noter_

Le jeu est un support de formation pour aiguïser sa communication, ce n'est pas un outil pour accompagner votre public à la prise de décision ou au passage à l'action. D'autres outils et formations existent pour cela !

À QUI S'ADRESSE T-IL ?

Cette activité de formation s'adresse à toute personne qui se trouve en situation de communiquer et sensibiliser un public aux causes et aux conséquences du changement climatique ou/et de la perte de biodiversité.

Il peut donc être proposé à des élu·e·s, des éducateur·trice·s à l'environnement, des chargé·e·s de mission ou d'études, des enseignant·e·s, et pourquoi pas vos proches qui engagent souvent des débats.

VIVRE LE JEU VOUS FERA GAGNER EN COMPÉTENCES !

Acquisition de savoirs

- * Comprendre les barrières psychologiques qui influencent la perception du changement climatique ou/et de la perte de biodiversité et qui freine le passage à l'action.
- * Connaître les parades permettant de lever les barrières psychologiques.
- * Prendre connaissance du fait que notre manière de communiquer détermine la réception de notre discours par les autres.

Acquisition de savoir-être

- * Adopter une posture d'écoute active non jugeante
- * Développer sa posture de facilitateur·trice de débats et de communicant·e.

Acquisition de savoir-faire

- * Construire un discours sur le changement climatique et la perte de biodiversité en prenant en compte les barrières psychologiques.
- * Varier les postures face aux réactions de votre public.

EST-CE UN JEU OU UNE FORMATION ? C'EST UN JEU-FORMATION !

L'ampleur du changement climatique et de ses conséquences sur notre environnement sont sans précédent et encore incertains, car tous deux dépendent largement de choix sociétaux collectifs en matière de stratégie d'atténuation et d'adaptation. De plus, les modes de vie occidentaux et l'aménagement de nos territoires dégradent en profondeur les écosystèmes, souvent à notre insu, et parfois de manière irréversible.

Par conséquent, porter un discours sur l'origine ou la lutte contre le changement climatique et la perte de biodiversité implique d'évoquer les responsabilités individuelles et collectives.

Les études en psycho-sociologie révèlent que de nombreuses "barrières" cognitives peuvent freiner la prise de conscience ou le passage à l'action.

Vous en avez déjà peut-être déjà fait l'expérience lors de vos animations, cours, formation ou réunion lorsqu'à l'énoncé de faits scientifiques sur le changement climatique ou la perte de biodiversité, les réactions peuvent être très vives... ou très distantes !

Parmi votre auditoire, l'expression du doute, l'agressivité, le désespoir, la prise à partie, etc. peuvent venir vous déstabiliser et perturber votre action éducative/ de sensibilisation ou d'accompagnement. Il est donc

important de se préparer à ces réactions et d'intégrer dans votre discours la dimension psychologique.

Le jeu-formation vous permettra d'arriver toujours un peu plus préparé-e, lorsqu'il s'agit de communiquer sur le changement climatique et la perte de biodiversité. Enjeux de plus en plus pris en compte dans l'opinion publique et la sphère médiatique¹. C'est en tout cas l'ambition des deux autrices du jeu :

- * Juliette Guignouard de l'association Mountain Riders.
- * Juliette Dané d'Asters, Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie.

MATÉRIEL

- * 1 livret de jeu.
- * 20 cartes MÉMO qui récapitulent les définitions des barrières, les postures et les parades adaptées pour chacune d'elles.
- * 6 cartes EXEMPLES avec l'explication de la barrière identifiée.



- * 54 cartes BARRIÈRES (soit 6 paquets de 9 cartes chacun).
- * 10 cartes DÉCOR pour le jeu de rôle.
- * 1 sablier.

Éléments non fournis_

- * Des stylos et du papier.
- * 1 vidéo-projecteur (optionnel).
- * Une clé USB pour le matériel de jeu dématérialisé.



DÉROULÉ POUR UNE ANIMATION COURTE

Durée estimée : 2h30

Phase 1

Les barrières psychologiques késako ? (1h)

1. Présentez les six différentes barrières et les trois types de postures pour y faire face. Expliquez comment identifier une barrière et formuler une parade adaptée avec les cartes EXEMPLES.
2. C'est l'heure du Quiz de compréhension. À l'aide d'une feuille et d'un stylo, chaque participant·e se crée six feuillets correspondants aux barrières psychologiques, sous forme de croquis ou de mots, place à votre imagination.
3. Énoncez les citations des cartes BARRIÈRES, en cachant leur dos. Chaque participant·e doit alors déterminer de quelle barrière il s'agit en levant ses feuillets.
4. Place aux échanges ! Expliquez les erreurs en vous aidant de la carte mémo.

Phase 2

Soyons fins, soyons bons, à vos parades ! (1h)

1. Constituez des équipes et distribuez les cartes MÉMO. Lire une carte DÉCOR.

2. À tour de rôle, les membres d'une équipe piochent une carte BARRIÈRE parmi les six catégories et lisent la citation correspondante. Les joueurs de l'équipe adverse proposent une parade pour chaque carte énoncée en s'aidant du décor installé précédemment.

3. Un tour de jeu se termine quand la première équipe a lu six cartes. Les rôles s'inversent, c'est maintenant à la deuxième équipe de piocher les cartes BARRIÈRES et à l'autre équipe de formuler les parades.

Phase 3

Alors c'était facile ?

Temps d'analyse et recueil de nouvelles phrases_

1. Proposez un temps de réflexion sur les différentes barrières, les postures et les parades.

Lesquelles sont les plus faciles, les plus difficiles à s'approprier ? Il y a-t-il des répliques qui ne sont pas dans le jeu que les joueurs veulent tester ? Faut-il à tout prix chercher à convaincre ?

Les joueurs-euses peuvent écrire les parades « pépites » qui les inspirent au dos des cartes barrière qu'ils-elles se sont fabriqué-e-s.

DÉROULÉ POUR UNE ANIMATION JOURNÉE

Durée estimée : 6h

Préambule_

Les objectifs de la formation et son déroulé sont explicités. Les attentes des participant·e·s sont partagées. Une fiche de pré-évaluation peut être prévue ainsi qu'une fiche évaluation/bilan rempli à l'issue de la journée.

Phase 1

Les barrières psychologiques késako ?

Objectifs de cette phase_

Temps de prise de connaissance et d'appropriation de la définition des six barrières psychologiques et des différentes postures.

Matériel_

Une carte MEMO, les six cartes EXEMPLE, du papier et des crayons, les cartes BARRIÈRES.

Déroulé_

Le·la formateur·trice présente la définition des six barrières psychologiques.

Pour faciliter l'appropriation des 6 barrières, deux options sont possibles_

1. Énoncer la définition de chaque barrière avec la carte MÉMO ou sa version complète (cf. page 15). Décrire

comment l'identifier avec la carte exemple associée. Proposer en petits groupes de réagir, « Qu'est ce cela vous évoque ? Quelle idée principale en reprenez-vous ? »

2. Exercice de programmation neuro-linguistique pour faciliter la mémorisation des barrières ! Tout le monde ferme les yeux. Le-la formateur·trice décrit à voix posée la barrière à l'aide de la définition complète proposée dans le livret (cf. page 15). Les participants sont invités à laisser venir une image / un mot / un objet / un événement / une personne qui symbolise pour eux cette barrière. Quand chacun·e à sa propre représentation de la barrière, ouvrir les yeux et noter sur un papier les éléments qui lui rappelleront la barrière. Prendre une petite pause puis on reprend le même procédé. À la fin de l'exercice, chacun·e a fabriqué ses six cartes barrières personnalisées.

Pour évaluer l'appropriation des six barrières le-la formateur·trice lance un quizz :

- * Distribuer une carte MEMO à chacun·e.
- * Trier les cartes barrières en six paquets puis piocher une carte dans chacun de ces paquets.
- * Énoncer à haute-voix la réplique inscrite sur la carte barrière en cachant l'image au dos : « Quelle barrière s'exprime ? »
- * Renverser le sablier.

À la fin du temps écoulé, les participant·e-s votent en levant la carte barrière correspondante qu'ils se sont fabriqués. Questionner à tour de rôle les participant·e-s sur leur choix et les inviter à partager leur raisonnement.

Donner la réponse en dévoilant le dos de la carte. Repiocher de nouvelles cartes barrières dans chacun des paquets et arrêter le quizz quand il n'y a plus d'erreur de la part des participant·e·s.

Phase 2

Soyons fins, soyons bons, à vos parades !

Objectifs de cette phase_

Temps de prise de connaissance des différentes postures et types de parades à mobiliser selon les barrières. Mise en pratique avec un jeu de rôle.

Matériel_

Carte MEMO, les six cartes EXEMPLES, les cartes BARRIÈRES, les cartes DECORS.

Déroulé_

Le·la formateur·trice présente la définition des 3 types de postures (cf. page 18) et les parades à formuler selon le type de barrière. Les cartes exemples sont reprises pour faciliter la compréhension des parades.

1. Constituer des équipes.
2. Piocher une carte « Décor » et présenter le contexte de l'échange qui va se dérouler aux participant·e·s.
3. A tour de rôle, les membres d'une équipe énoncent les répliques de six cartes barrières différentes. Il est permis d'en rajouter pour coller au décor !

4. Les membres de l'équipe adverse identifient la barrière et proposent à tour de rôle une parade pour chaque réplique énoncée.
5. Valider les propositions de parade de l'équipe adverse. Il est possible de demander à ses membres de changer de posture pour la même carte barrière !
6. Un tour de jeu se termine quand la première équipe a énoncé les répliques de six cartes barrières différentes. Les rôles s'inversent, c'est maintenant à la deuxième équipe d'énoncer les répliques et à l'autre de formuler les parades.

Variante_

Vous pouvez aussi désigner à tour de rôle une personne qui devra trouver la parade face aux répliques des autres joueurs.

Quelques conseils pour le jeu de rôle_

- * Ne pas tout de suite argumenter sur le fond (posture experte) mais tout d'abord écouter et s'assurer d'avoir bien identifié la barrière.
- * Ne pas demander aux autres joueurs de justifier leur réplique ou de rentrer dans le débat : "mais est ce que vous ne pensez pas que [...] ?"
- * Il est possible de demander des précisions pour bien comprendre le sens de la réplique, en proposant une reformulation, afin d'identifier la barrière correspondante.

Phase 3

Alors c'était facile ?

Proposer un temps d'évaluation collective_

- * Avez-vous encore des difficultés à identifier / distinguer certaines barrières ?
- * Parmi les postures et les parades, lesquelles sont les plus faciles, les plus difficiles à s'approprier ?
- * Il y a-t-il des répliques qui ne sont pas dans le jeu et pour lesquelles les participant·e·s veulent trouver collectivement une parade ?
- * Faut-il à tout prix chercher à trouver une parade, convaincre l'autre ?
- * Comment terminer un échange après avoir formulé sa parade ?

Les joueurs peuvent écrire les PARADES "pépites" dans un document qui alimentera le jeu.

DÉFINITIONS DÉTAILLÉES DES 6 BARRIÈRES



L'existence du changement climatique, de la perte de biodiversité ainsi que leur conséquence sont : invisibles / lointaines / difficiles à concevoir (abstrait).

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne...

...ne se sent pas concernée personnellement dans son quotidien.

...a une perception du phénomène biaisée par un effet d'échelle temporelle ou spatiale.

...ne voit pas ce qui change ou ne perçoit pas la gravité des phénomènes.



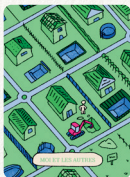
La prise en compte du changement du changement climatique et/ou de l'extinction du vivant remet en question l'identité/ les valeurs / les croyances / les opinions/ la manière dont la personne se représente le monde actuel, et son rapport à celui-ci.

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne...

...a un sentiment d'attaque personnelle à son encontre.

...priorise d'autres problèmes.

...pense que les solutions techniques suffisent à régler le problème.



La prise en compte du changement climatique et de l'extinction du vivant, ou le passage à l'action, sont conditionnés par la représentation que la personne a de l'action des autres.

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne estime...

...qu'elle en fait assez.

...que ses efforts sont inutiles voire injustes par rapport

à l'inaction ou la responsabilité plus importante des autres.



La personne ne remet pas en question le changement climatique, mais les émotions que le changement climatique ou la perte du vivant suscitent chez elle l'empêche d'agir, ou de poursuivre son action dans le temps.



La personne se rend compte de l'existence d'une contradiction entre ce qu'elle connaît des causes et des conséquences du changement climatique / perte de biodiversité et ses propres actions. Cet antagonisme suscite un malaise / sentiment de culpabilité.



La personne met en avant son manque de confiance sur l'établissement des causes ou sur les actions à prendre.

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne...

...a une autre vérité à proposer sur les causes de ces phénomènes.

...témoigne d'un manque de confiance quant à l'efficacité et/ou l'équité des actions proposées.

...revendique sa liberté face à un sentiment de contrainte imposée par le changement climatique / la perte de biodiversité.

Il se peut que la personne nie tout simplement l'existence de ces phénomènes. Le déni est une forme de protection contre la peur, cela signifie que le risque est quand même perçu !

LES POSTURES FACE AU PUBLIC



L'expert·e apporte un savoir, des preuves, une connaissance structurée. Il s'appuie sur sa légitimité pour inviter le public à lâcher ses anciennes certitudes et à intégrer de nouvelles représentations sur le sujet.

Truc et astuce : « À un instant T, comment savoir si je suis sur le mode relationnel de l'expertise ? » : lorsque mon attention est focalisée sur le contenu.



L'animateur·trice apporte un contexte expérimental nouveau. Grâce à ses outils, il nourrit la dynamique collective, il entretient la dimension « plaisir, jeu, exploration » et propose du sens. Il contribue au changement par son énergie et son élan. Il donne « envie » pour motiver le groupe ou la personne à aller vers un objectif.

Truc et astuce : « À un instant t, comment savoir si je suis sur le mode relationnel de l'animateur ? » lorsque mon attention est focalisée sur le niveau d'énergie du groupe, la dynamique, et l'atteinte des objectifs fixés dans les temps impartis.



L'accompagnant.e (ou facilitateur.trice) propose un espace de transformation et de confiance, nécessaire pour oser lâcher les défenses et les résistances. Il contribue au changement par sa qualité d'écoute, ses questions, ses reformulations en miroir et ses outils, il invite le public à trouver ses propres réponses. Lorsque tout va bien, il est simple spectateur du chemin de l'autre. Mais c'est à lui qu'on fait appel en cas de difficulté.

Truc et astuce : « À un instant t, comment savoir si je suis sur le mode relationnel de la facilitation ? » : lorsque mon attention est focalisée sur le processus de changement en jeu et sur le niveau d'autonomie des personnes. Lorsque je suis prêt.e à prendre le temps nécessaire (au détriment de l'objectif fixé initialement) pour que le groupe ou la personne vive une expérience à partir d'une difficulté rencontrée.

La conférence TED Talks de Per Espen Stoknes en 2017, Dr Psychologue et économiste
Dans cette conférence et son livre *How to transform apocalypse fatigue into action on global warming* (2015), le chercheur détaille 5 défenses internes qui entravent le passage à l'action, face au changement climatique : la distance, la lassitude thématique, la dissonance thématique, le déni et l'identité. À retrouver sur www.ted.com

La fiche posture d'accompagnement, qui explique les trois postures que nous avons repris dans le jeu. Elle fait partie de l'outil « Ecocitoyenneté des adultes : accompagner le changement » du GRAINE ARA (www.graine-ara.org)

La fiche repère "Sommes-nous cognitivement équipés pour faire face au changement climatique ?", du Réseau d'acteurs Comité 21, qui fait le point sur les recherches en psychologie et sciences du comportement et propose d'en tenir compte pour l'élaboration et la mise en place des stratégies d'adaptation aux changements climatiques. À retrouver sur <http://www.comite21.org/docs/minute-adaptation-avril2021-sommes-nous-cognitivement-equipés-pour-faire-face-aux-cc.pdf>

L'article du Média "Bon pote" qui décrit "La liste des 12 excuses de l'inaction, et comment y répondre", 2020. Vous pourrez notamment vous inspirer des propositions d'arguments sur les cartes "discours de l'inaction climatique", mais attention à choisir la bonne posture. À retrouver sur : www.bonpote.com

Le kit «Crise écologique, sociale et sanitaire», destiné à toute personne en situation d'accompagner aux changements des adultes sur les enjeux de la transition écologique. Il a été conçu par le GRAINE ARA à partir des réflexions et travaux menés dans le cadre de l'ERC-EEDD, en 2020. Le kit est constitué d'1 fiche «Repères» pour se lancer dans l'accompagnement de publics adultes et de 3 fiches «Séquences d'animation» pour accompagner des groupes de 6 à 15 personnes.

L'outil pédagogique "le porteur d'émotions" réalisé par le réseau Educ'alpes, qui permet facilement à chacun d'afficher son ressenti et donne une image de la perception émotionnelle des changements globaux par un groupe / une personne. À retrouver sur www.chaud-pour-les-alpes.fr

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement les personnes qui ont contribué à la conception, à la relecture et au test du jeu dans toutes ces versions : **Nicolas Fieulaine**, **Gwladys Mathieu**, **Benoit René**, **Lucas Wilmotte**, **Alexis Leroy**, l'équipe d'**Asters-CEN74** et de **Mountain Riders**, ainsi que **Titouan Guignouard** pour le graphisme et **Azao Games** pour l'édition du jeu.

Financements

Le contenu du jeu et de la formation a été initié dans le cadre du **LIFE Natur'Adapt** (LIFE17 CCA/FR/000089 – LIFE #CC # NATURADAPT) et sa conception finale a été financée par la **DREAL Auvergne-Rhône-Alpes**.





Les autrices du jeu sont Juliette Dané et Juliette Guignouard. Le contenu pédagogique est sous licence CC BY SA 4.0. Toutes les créations dérivées doivent être partagées sous la même licence.

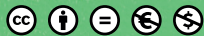


L'auteur des illustrations du jeu est Titouan Guignouard, ses illustrations sont sous licence CC BY ND NC. Elles ne peuvent ni être modifiées ni être commercialisées.

le fond



la forme



le fond



la forme



LE PETIT
LIVRET
DU *jeu*
DES BARRIÈRES
PSYCHOLGIQUES

GUIDE DE SON UTILISATION
EN FORMATION





“Lever les barrières psychologiques”

Aiguiser sa communication lors de discussions sur le changement climatique et la perte de biodiversité en tenant compte des barrières psychologiques de vos interlocuteur·trice·s.

le fond



Les autrices du jeu sont Juliette Dané et Juliette Guignouard. Le contenu pédagogique est sous licence CC BY SA 4.0. Toutes les créations dérivées doivent être partagées sous la même licence.



L’auteur des illustrations du jeu est Titouan Guignouard, ses illustrations sont sous licence CC BY ND NC. Elles ne peuvent ni être modifiées ni être commercialisées.

la forme



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement les personnes qui ont contribué à la conception, à la relecture et au test du jeu dans toutes ces versions : **Nicolas Fieulaine**, **Gwladys Mathieu**, **Benoit René**, **Lucas Wilmotte**, **Alexis Leroy**, l'équipe d'**Asters-CEN74** et de **Mountain Riders**, ainsi que **Titouan Guignouard** pour le graphisme et **Azao Games** pour l'édition du jeu.

Financements

Le contenu du jeu et de la formation a été initié dans le cadre du **LIFE Natur'Adapt** (LIFE17 CCA/FR/000089 – LIFE #CC # NATURADAPT) et sa conception finale a été financée par la **DREAL Auvergne-Rhône-Alpes**.



SOMMAIRE

- 04 But du jeu
- 04 À qui s'adresse t-il ?
- 05 Vivre le jeu vous fera gagner en compétences !
- 06 Est-ce un jeu ou une formation ?
C'est un jeu-formation !
- 08 Matériel
- 09 Déroulé pour une animation courte
 - Phase 1_ Les barrières psychologiques késako ?
 - Phase 2_ Soyons fins, soyons bons, à vos parades !
 - Phase 3_ Alors c'était facile ?
- 11 Déroulé pour une animation journée
 - Phase 1_ Les barrières psychologiques késako ?
 - Phase 2_ Soyons fins, soyons bons, à vos parades !
 - Phase 3_ Alors c'était facile ?
- 15 Définitions détaillées des 6 barrières
- 18 Les postures face au public
- 20 Pour aller plus loin
- 22 Remerciements

BUT DU JEU

- * Anticiper et être prêt-e face aux réactions/répliques du public quand vous abordez des sujets tels que le changement climatique ou la perte de biodiversité.
- * Savoir détecter et comprendre les barrières psychologiques qui empêchent la prise de conscience ou le passage à l'action.
- * S'entraîner à lever ces barrières psychosociologiques en adoptant plusieurs postures et formuler des parades adaptées !

À noter_

Le jeu est un support de formation pour aiguïser sa communication, ce n'est pas un outil pour accompagner votre public à la prise de décision ou au passage à l'action. D'autres outils et formations existent pour cela !

À QUI S'ADRESSE T-IL ?

Cette activité de formation s'adresse à toute personne qui se trouve en situation de communiquer et sensibiliser un public aux causes et aux conséquences du changement climatique ou/et de la perte de biodiversité.

Il peut donc être proposé à des élu-e-s, des éducateur-trice-s à l'environnement, des chargé-e-s de mission ou d'études, des enseignant-e-s, et pourquoi pas vos proches qui engagent souvent des débats.

L'article du Média "Bon pote" qui décrit "La liste des 12 excuses de l'inaction, et comment y répondre", 2020. Vous pourrez notamment vous inspirer des propositions d'arguments sur les cartes "discours de l'inaction climatique", mais attention à choisir la bonne posture. À retrouver sur : www.bonpote.com

Le kit «Crise écologique, sociale et sanitaire», destiné à toute personne en situation d'accompagner aux changements des adultes sur les enjeux de la transition écologique. Il a été conçu par le GRAINE ARA à partir des réflexions et travaux menés dans le cadre de l'ERC-EEDD, en 2020. Le kit est constitué d'1 fiche «Repères» pour se lancer dans l'accompagnement de publics adultes et de 3 fiches «Séquences d'animation» pour accompagner des groupes de 6 à 15 personnes.

L'outil pédagogique "le porteur d'émotions" réalisé par le réseau Educ'alpes, qui permet facilement à chacun d'afficher son ressenti et donne une image de la perception émotionnelle des changements globaux par un groupe / une personne. À retrouver sur www.chaud-pour-les-alpes.fr

La conférence TED Talks de Per Espen Stoknes en 2017, Dr Psychologue et économiste

Dans cette conférence et son livre *How to transform apocalypse fatigue into action on global warming* (2015), le chercheur détaille 5 défenses internes qui entravent le passage à l'action, face au changement climatique : la distance, la lassitude thématique, la dissonance thématique, le déni et l'identité. À retrouver sur www.ted.com

La fiche posture d'accompagnement, qui explique les trois postures que nous avons repris dans le jeu. Elle fait partie de l'outil « Ecocitoyenneté des adultes : accompagner le changement » du GRAINE ARA (www.graine-ara.org)

La fiche repère "Sommes-nous cognitivement équipés pour faire face au changement climatique ?", du Réseau d'acteurs Comité 21, qui fait le point sur les recherches en psychologie et sciences du comportement et propose d'en tenir compte pour l'élaboration et la mise en place des stratégies d'adaptation aux changements climatiques. À retrouver sur <http://www.comite21.org/docs/minute-adaptation-avril2021-sommes-nous-cognitivement-equipés-pour-faire-face-aux-cc.pdf>

Acquisition de savoirs

- * Comprendre les barrières psychologiques qui influencent la perception du changement climatique ou/et de la perte de biodiversité et qui freine le passage à l'action.
- * Connaître les parades permettant de lever les barrières psychologiques.
- * Prendre connaissance du fait que notre manière de communiquer détermine la réception de notre discours par les autres.

Acquisition de savoir-être

- * Adopter une posture d'écoute active non jugeante
- * Développer sa posture de facilitateur·trice de débats et de communicant·e.

Acquisition de savoir-faire

- * Construire un discours sur le changement climatique et la perte de biodiversité en prenant en compte les barrières psychologiques.
- * Varier les postures face aux réactions de votre public.

EST-CE UN JEU OU UNE FORMATION ? C'EST UN JEU-FORMATION !

L'ampleur du changement climatique et de ses conséquences sur notre environnement sont sans précédent et encore incertains, car tous deux dépendent largement de choix sociétaux collectifs en matière de stratégie d'atténuation et d'adaptation. De plus, les modes de vie occidentaux et l'aménagement de nos territoires dégradent en profondeur les écosystèmes, souvent à notre insu, et parfois de manière irréversible.

Par conséquent, porter un discours sur l'origine ou la lutte contre le changement climatique et la perte de biodiversité implique d'évoquer les responsabilités individuelles et collectives.

Les études en psycho-sociologie révèlent que de nombreuses "barrières" cognitives peuvent freiner la prise de conscience ou le passage à l'action.

Vous en avez déjà peut-être déjà fait l'expérience lors de vos animations, cours, formation ou réunion lorsqu'à l'énoncé de faits scientifiques sur le changement climatique ou la perte de biodiversité, les réactions peuvent être très vives... ou très distantes !

Parmi votre auditoire, l'expression du doute, l'agressivité, le désespoir, la prise à partie, etc. peuvent venir vous déstabiliser et perturber votre action éducative/de sensibilisation ou d'accompagnement. Il est donc

Truc et astuce : « À un instant t, comment savoir si je suis sur le mode relationnel de l'animateur ? » lorsque mon attention est focalisée sur le niveau d'énergie du groupe, la dynamique, et l'atteinte des objectifs fixés dans les temps impartis.



L'accompagnant.e (ou facilitateur.trice) propose un espace de transformation et de confiance, nécessaire pour oser lâcher les défenses et les résistances. Il contribue au changement par sa qualité d'écoute, ses questions, ses reformulations en miroir et ses outils, il invite le public à trouver ses propres réponses. Lorsque tout va bien, il est simple spectateur du chemin de l'autre. Mais c'est à lui qu'on fait appel en cas de difficulté.

Truc et astuce : « À un instant t, comment savoir si je suis sur le mode relationnel de la facilitation ? » : lorsque mon attention est focalisée sur le processus de changement en jeu et sur le niveau d'autonomie des personnes. Lorsque je suis prêt.e à prendre le temps nécessaire (au détriment de l'objectif fixé initialement) pour que le groupe ou la personne vive une expérience à partir d'une difficulté rencontrée.

Il se peut que la personne nie tout simplement l'existence de ces phénomènes. Le déni est une forme de protection contre la peur, cela signifie que le risque est quand même perçu !

LES POSTURES FACE AU PUBLIC



L'**expert·e** apporte un savoir, des preuves, une connaissance structurée. Il s'appuie sur sa légitimité pour inviter le public à lâcher ses anciennes certitudes et à intégrer de nouvelles représentations sur le sujet.

Truc et astuce : « À un instant T, comment savoir si je suis sur le mode relationnel de l'expertise ? » : lorsque mon attention est focalisée sur le contenu.



L'**animateur·trice** apporte un contexte expérimental nouveau. Grâce à ses outils, il nourrit la dynamique collective, il entretient la dimension « plaisir, jeu, exploration » et propose du sens. Il contribue au changement par son énergie et son élan. Il donne « envie » pour motiver le groupe ou la personne à aller vers un objectif.

important de se préparer à ces réactions et d'intégrer dans votre discours la dimension psychologique.

Le jeu-formation vous permettra d'arriver toujours un peu plus préparé·e, lorsqu'il s'agit de communiquer sur le changement climatique et la perte de biodiversité. Enjeux de plus en plus pris en compte dans l'opinion publique et la sphère médiatique¹. C'est en tout cas l'ambition des deux autrices du jeu :

- * Juliette Guignouard de l'association Mountain Riders.
- * Juliette Dané d'Asters, Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie.

MATÉRIEL

- * 1 livret de jeu.
- * 20 cartes MÉMO qui récapitulent les définitions des barrières, les postures et les parades adaptées pour chacune d'elles.
- * 6 cartes EXEMPLES avec l'explication de la barrière identifiée.

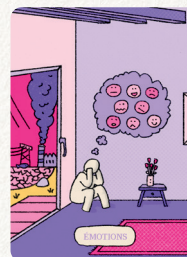


- * 54 cartes BARRIÈRES (soit 6 paquets de 9 cartes chacun).
- * 10 cartes DÉCOR pour le jeu de rôle.
- * 1 sablier.

Éléments non fournis

- * Des stylos et du papier.
- * 1 vidéo-projecteur (optionnel).
- * Une clé USB pour le matériel de jeu dématérialisé.

à l'inaction ou la responsabilité plus importante des autres.



La personne ne remet pas en question le changement climatique, mais les émotions que le changement climatique ou la perte du vivant suscitent chez elle l'empêche d'agir, ou de poursuivre son action dans le temps.



La personne se rend compte de l'existence d'une contradiction entre ce qu'elle connaît des causes et des conséquences du changement climatique / perte de biodiversité et ses propres actions. Cet antagonisme suscite un malaise / sentiment de culpabilité.



La personne met en avant son manque de confiance sur l'établissement des causes ou sur les actions à prendre.

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne...

...a une autre vérité à proposer sur les causes de ces phénomènes.

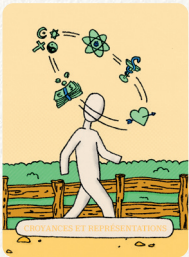
...témoigne d'un manque de confiance quant à l'efficacité et/ou l'équité des actions proposées.

...revendique sa liberté face à un sentiment de contrainte imposée par le changement climatique / la perte de biodiversité.

...ne se sent pas concernée personnellement dans son quotidien.

...a une perception du phénomène biaisée par un effet d'échelle temporelle ou spatiale.

...ne voit pas ce qui change ou ne perçoit pas la gravité des phénomènes.



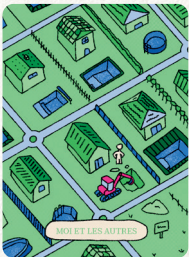
La prise en compte du changement du changement climatique et/ou de l'extinction du vivant remet en question l'identité/ les valeurs / les croyances / les opinions/ la manière dont la personne se représente le monde actuel, et son rapport à celui-ci.

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne...

...a un sentiment d'attaque personnelle à son encontre.

...priorise d'autres problèmes.

...pense que les solutions techniques suffisent à régler le problème.



La prise en compte du changement climatique et de l'extinction du vivant, ou le passage à l'action, sont conditionnés par la représentation que la personne a de l'action des autres.

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne estime...

...qu'elle en fait assez.

...que ses efforts sont inutiles voire injustes par rapport

DÉROULÉ POUR UNE ANIMATION COURTE

Durée estimée : 2h30

Phase 1

Les barrières psychologiques késako ? (1h)

1. Présentez les six différentes barrières et les trois types de postures pour y faire face. Expliquez comment identifier une barrière et formuler une parade adaptée avec les cartes EXEMPLES.
2. C'est l'heure du Quiz de compréhension. À l'aide d'une feuille et d'un stylo, chaque participant·e se crée six feuillets correspondants aux barrières psychologiques, sous forme de croquis ou de mots, place à votre imagination.
3. Énoncez les citations des cartes BARRIÈRES, en cachant leur dos. Chaque participant·e doit alors déterminer de quelle barrière il s'agit en levant ses feuillets.
4. Place aux échanges ! Expliquez les erreurs en vous aidant de la carte mémo.

Phase 2

Soyons fins, soyons bons, à vos parades ! (1h)

1. Constituez des équipes et distribuez les cartes MÉMO. Lire une carte DÉCOR.

2. À tour de rôle, les membres d'une équipe piochent une carte BARRIÈRE parmi les six catégories et lisent la citation correspondante. Les joueurs de l'équipe adverse proposent une parade pour chaque carte énoncée en s'aidant du décor installé précédemment.

3. Un tour de jeu se termine quand la première équipe a lu six cartes. Les rôles s'inversent, c'est maintenant à la deuxième équipe de piocher les cartes BARRIÈRES et à l'autre équipe de formuler les parades.

Phase 3

Alors c'était facile ?

Temps d'analyse et recueil de nouvelles phrases_

1. Proposez un temps de réflexion sur les différentes barrières, les postures et les parades.

Lesquelles sont les plus faciles, les plus difficiles à s'approprier ? Il y a t-il des répliques qui ne sont pas dans le jeu que les joueurs veulent tester ? Faut-il à tout prix chercher à convaincre ?

Les joueurs·euses peuvent écrire les parades « pépites » qui les inspirent au dos des cartes barrière qu'ils-elles se sont fabriqué·e-s.

Phase 3

Alors c'était facile ?

Proposer un temps d'évaluation collective_

- * Avez-vous encore des difficultés à identifier / distinguer certaines barrières ?
- * Parmi les postures et les parades, lesquelles sont les plus faciles, les plus difficiles à s'approprier ?
- * Il y a t-il des répliques qui ne sont pas dans le jeu et pour lesquelles les participant·e-s veulent trouver collectivement une parade ?
- * Faut-il à tout prix chercher à trouver une parade, convaincre l'autre ?
- * Comment terminer un échange après avoir formulé sa parade ?

Les joueurs peuvent écrire les PARADES "pépites" dans un document qui alimentera le jeu.

DÉFINITIONS DÉTAILLÉES DES 6 BARRIÈRES



L'existence du changement climatique, de la perte de biodiversité ainsi que leur conséquence sont : invisibles / lointaines / difficiles à concevoir (abstrait).

Cette barrière s'exprime par exemple quand la personne...

4. Les membres de l'équipe adverse identifient la barrière et proposent à tour de rôle une parade pour chaque réplique énoncée.

5. Valider les propositions de parade de l'équipe adverse. Il est possible de demander à ses membres de changer de posture pour la même carte barrière !

6. Un tour de jeu se termine quand la première équipe a énoncé les répliques de six cartes barrières différentes. Les rôles s'inversent, c'est maintenant à la deuxième équipe d'énoncer les répliques et à l'autre de formuler les parades.

Variante_

Vous pouvez aussi désigner à tour de rôle une personne qui devra trouver la parade face aux répliques des autres joueurs.

Quelques conseils pour le jeu de rôle_

- * Ne pas tout de suite argumenter sur le fond (posture experte) mais tout d'abord écouter et s'assurer d'avoir bien identifié la barrière.
- * Ne pas demander aux autres joueurs de justifier leur réplique ou de rentrer dans le débat : "mais est ce que vous ne pensez pas que [...] ?"
- * Il est possible de demander des précisions pour bien comprendre le sens de la réplique, en proposant une reformulation, afin d'identifier la barrière correspondante.

DÉROULÉ POUR UNE ANIMATION JOURNÉE

Durée estimée : 6h

Préambule_

Les objectifs de la formation et son déroulé sont explicités. Les attentes des participant-e-s sont partagées. Une fiche de pré-évaluation peut être prévue ainsi qu'une fiche évaluation/bilan rempli à l'issue de la journée.

Phase 1

Les barrières psychologiques késako ?

Objectifs de cette phase_

Temps de prise de connaissance et d'appropriation de la définition des six barrières psychologiques et des différentes postures.

Matériel_

Une carte MEMO, les six cartes EXEMPLE, du papier et des crayons, les cartes BARRIÈRES.

Déroulé_

Le-la formateur·trice présente la définition des six barrières psychologiques.

Pour faciliter l'appropriation des 6 barrières, deux options sont possibles_

1. Énoncer la définition de chaque barrière avec la carte MÉMO ou sa version complète (cf. page 15). Décrire

comment l'identifier avec la carte exemple associée. Proposer en petits groupes de réagir, « Qu'est ce cela vous évoque ? Quelle idée principale en retenir-vous ? »

2. Exercice de programmation neuro-linguistique pour faciliter la mémorisation des barrières ! Tout le monde ferme les yeux. Le-la formateur·trice décrit à voix posée la barrière à l'aide de la définition complète proposée dans le livret (cf. page 15). Les participants sont invités à laisser venir une image / un mot / un objet / un événement / une personne qui symbolise pour eux cette barrière. Quand chacun·e a sa propre représentation de la barrière, ouvrir les yeux et noter sur un papier les éléments qui lui rappelleront la barrière. Prendre une petite pause puis on reprend le même procédé. À la fin de l'exercice, chacun·e a fabriqué ses six cartes barrières personnalisées.

Pour évaluer l'appropriation des six barrières le-la formateur·trice lance un quizz :

- * Distribuer une carte MEMO à chacun·e.
- * Trier les cartes barrières en six paquets puis piocher une carte dans chacun de ces paquets.
- * Énoncer à haute-voix la réplique inscrite sur la carte barrière en cachant l'image au dos : « Quelle barrière s'exprime ? »
- * Renverser le sablier.

À la fin du temps écoulé, les participant·e·s votent en levant la carte barrière correspondante qu'ils se sont fabriqués. Questionner à tour de rôle les participant·e·s sur leur choix et les inviter à partager leur raisonnement.

Donner la réponse en dévoilant le dos de la carte. Repiocher de nouvelles cartes barrières dans chacun des paquets et arrêter le quizz quand il n'y a plus d'erreur de la part des participant·e·s.

Phase 2

Soyons fins, soyons bons, à vos parades !

Objectifs de cette phase_

Temps de prise de connaissance des différentes postures et types de parades à mobiliser selon les barrières. Mise en pratique avec un jeu de rôle.

Matériel_

Carte MEMO, les six cartes EXEMPLES, les cartes BARRIÈRES, les cartes DECORS.

Déroulé_

Le-la formateur·trice présente la définition des 3 types de postures (cf. page 18) et les parades à formuler selon le type de barrière. Les cartes exemples sont reprises pour faciliter la compréhension des parades.

1. Constituer des équipes.
2. Piocher une carte « Décor » et présenter le contexte de l'échange qui va se dérouler aux participant·e·s.
3. A tour de rôle, les membres d'une équipe énoncent les répliques de six cartes barrières différentes. Il est permis d'en rajouter pour coller au décor !



Ce n'est pas de ma faute si je suis obligé-e de prendre ma voiture pour aller travailler, je ne peux pas faire autrement.

CONTRADICTION INTERNE



J'ai comme un goût amer, je participe à tout ce business anti-écologique.

CONTRADICTION INTERNE



J'aime trop le hors sentier, franchement c'est chiant de suivre le GR ou les pistes VTT. Bon après j'achète des légumes bio, je me dis qu'on ne peut pas être parfait-e.

CONTRADICTION INTERNE



Tu sais mes clients, ils sont en vacances, je ne me sens pas de leur parler de la nature qu'on bousille.

CONTRADICTION INTERNE



De mon côté je fais au mieux. Mais pour les enfants, je veux aussi leur faire plaisir pour qu'ils ne soient pas exclus par les autres.

CONTRADICTION INTERNE



On est d'accord qu'il faut produire sans polluer la nature et respecter les droits humains, mais concrètement des baskets à 15 euros, je n'hésite pas longtemps.

CONTRADICTION INTERNE



J'adore voyager à l'étranger, mais je culpabilise aussi à fond quand je prends mes billets.

CONTRADICTION INTERNE



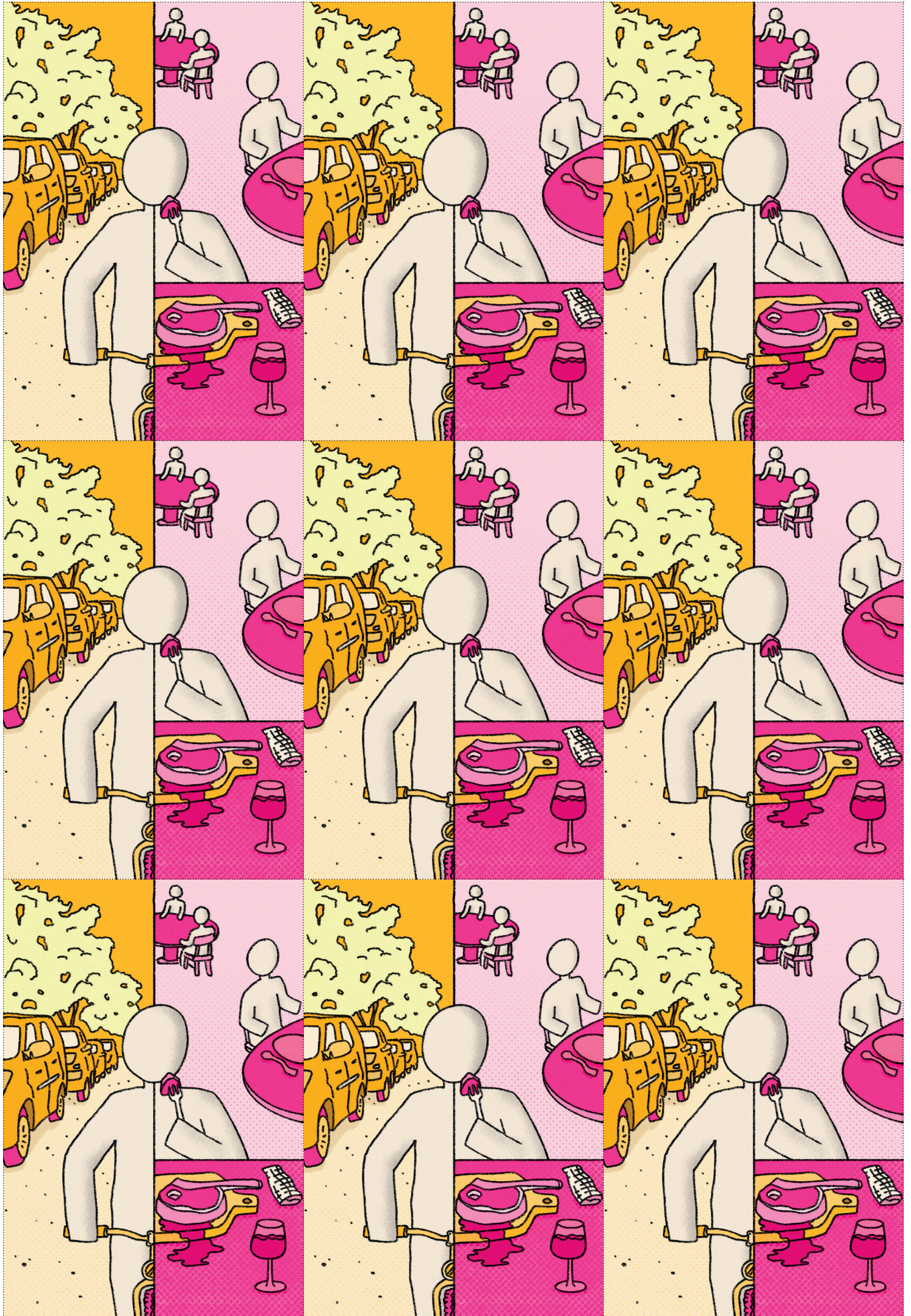
Je sais que c'est une zone sensible pour la faune, mais sur le moment c'est le plaisir du sport qui domine.

CONTRADICTION INTERNE



(...)

CONTRADICTION INTERNE





Tant qu'il y aura des gens qui dorment dehors ou qui meurent de faim, qu'on ne vienne pas me parler d'urgence climatique.

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



On trouvera bientôt une solution technologique qui n'impliquera pas forcément de changer de comportement ou de façon de vivre.

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



Le vrai sujet c'est quand même l'artificialisation des sols, le changement climatique n'est pas la première menace pour nos zones humides.

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



Moi je crois en Dieu, il n'a pas dit qu'il y avait un changement climatique.

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



En fait, vous voulez revenir à l'âge de pierre ?

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



Déjà que j'ai du mal à finir mes fins de mois, vous pensez vraiment que le monde se soucie de vos histoires d'insectes ?

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



Avec vos mesures de protection, c'est la mort de l'économie locale.

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



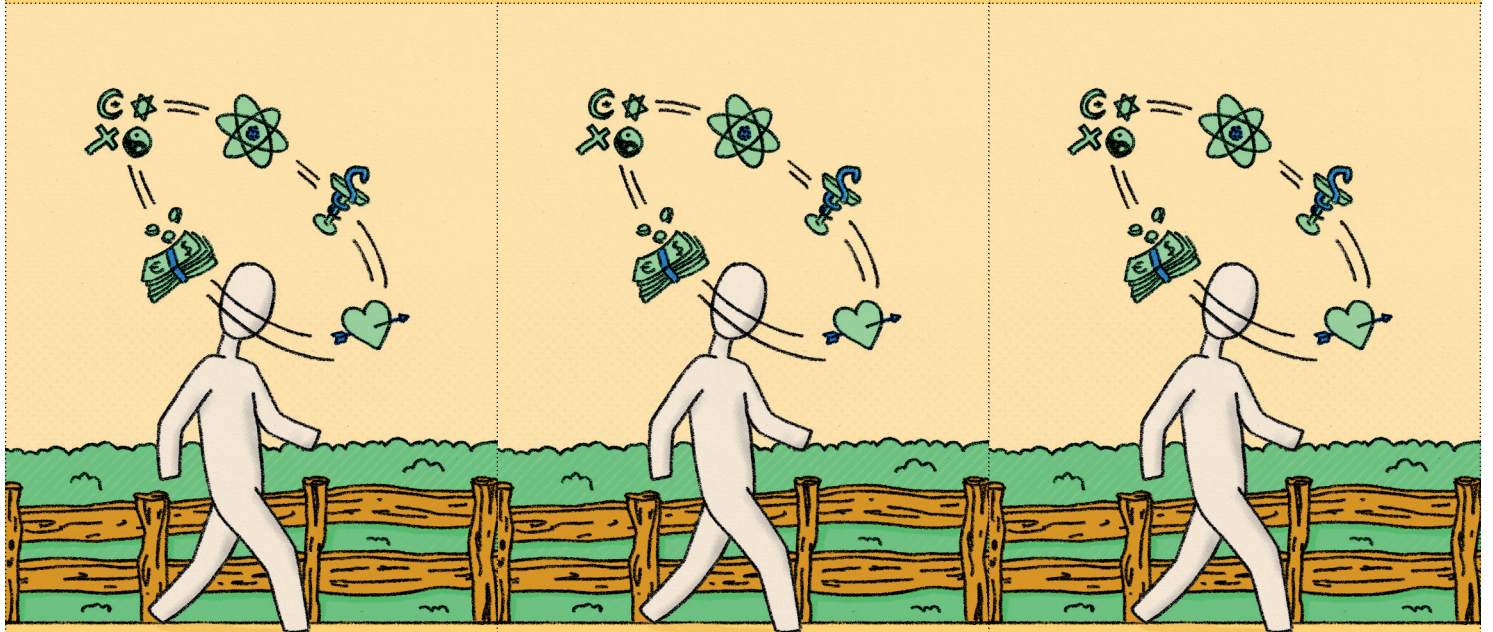
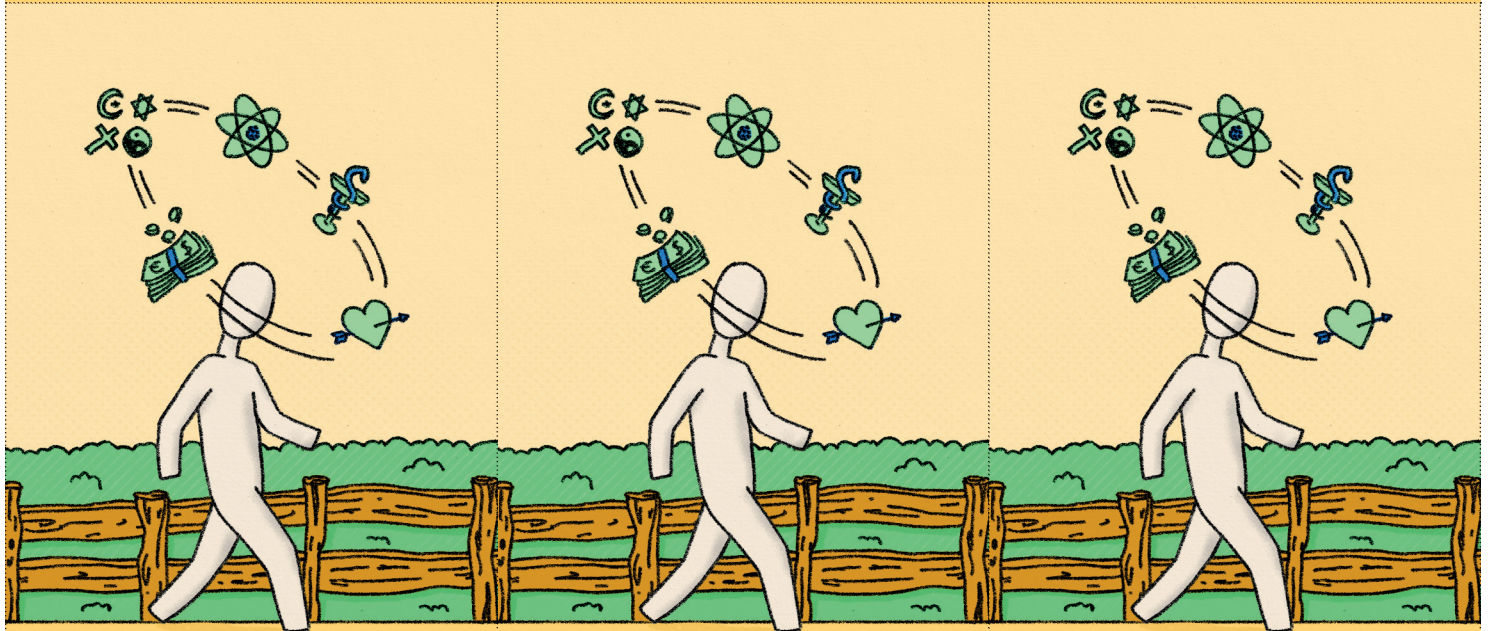
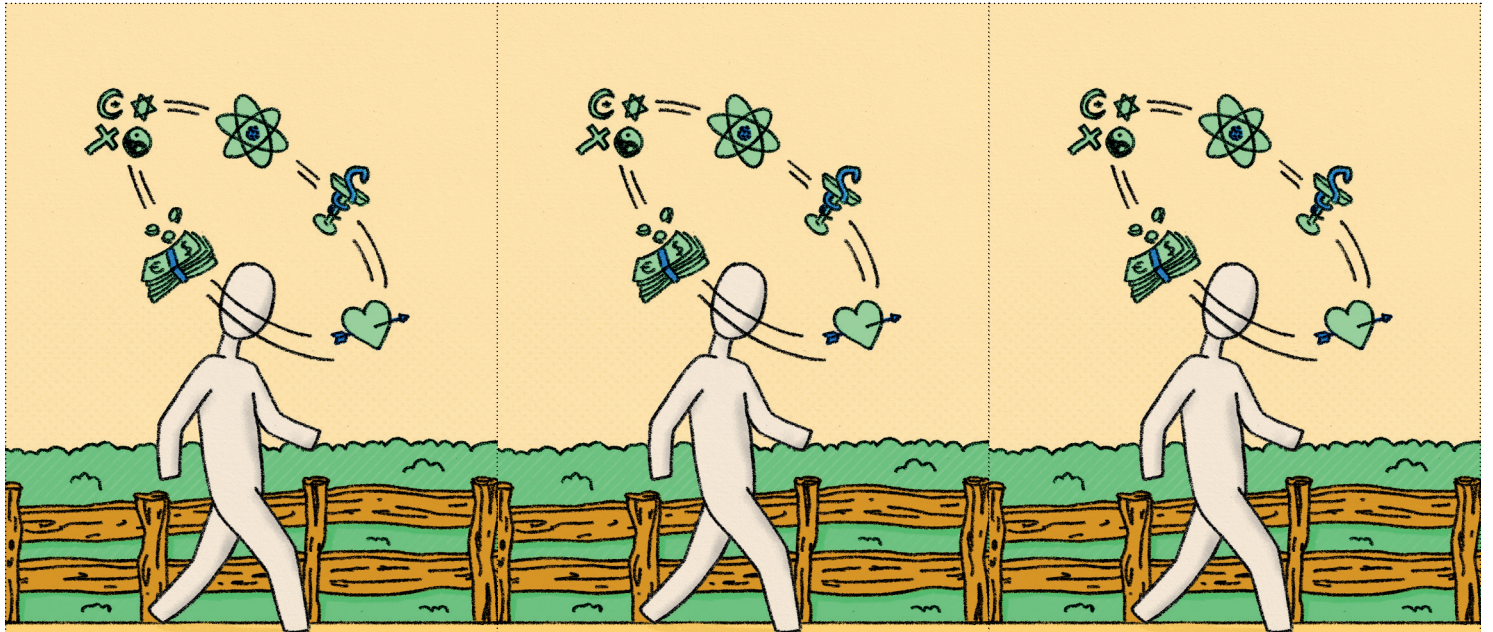
En forêt c'est dramatique, plus personne n'entretient, il y a des branches, des souches, du lierre. C'est moche et ça fait sale.

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS



(...)

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS





On parle de réchauffement climatique, c'est n'importe quoi. Regardez ce mois de mai pourri qu'on vient de passer !

DISTANCE



2°C ou 4°C de plus, cela ne va pas changer beaucoup la donne pour notre région.

DISTANCE



Des changements climatiques, il y en a déjà eu. En fait on est dans un cycle.

DISTANCE



Si l'espèce humaine disparaît, ce n'est peut-être pas très grave.

DISTANCE



Les ours polaires qui disparaissent, ok c'est triste, mais on ne vit pas en Arctique.

DISTANCE



La planète s'est toujours adaptée.

DISTANCE



C'est surtout dans le sud que le changement climatique se manifeste. Ici, il n'y a pas d'impact visible.

DISTANCE



Si cette espèce de fougère disparaît*, ce n'est pas bien grave !

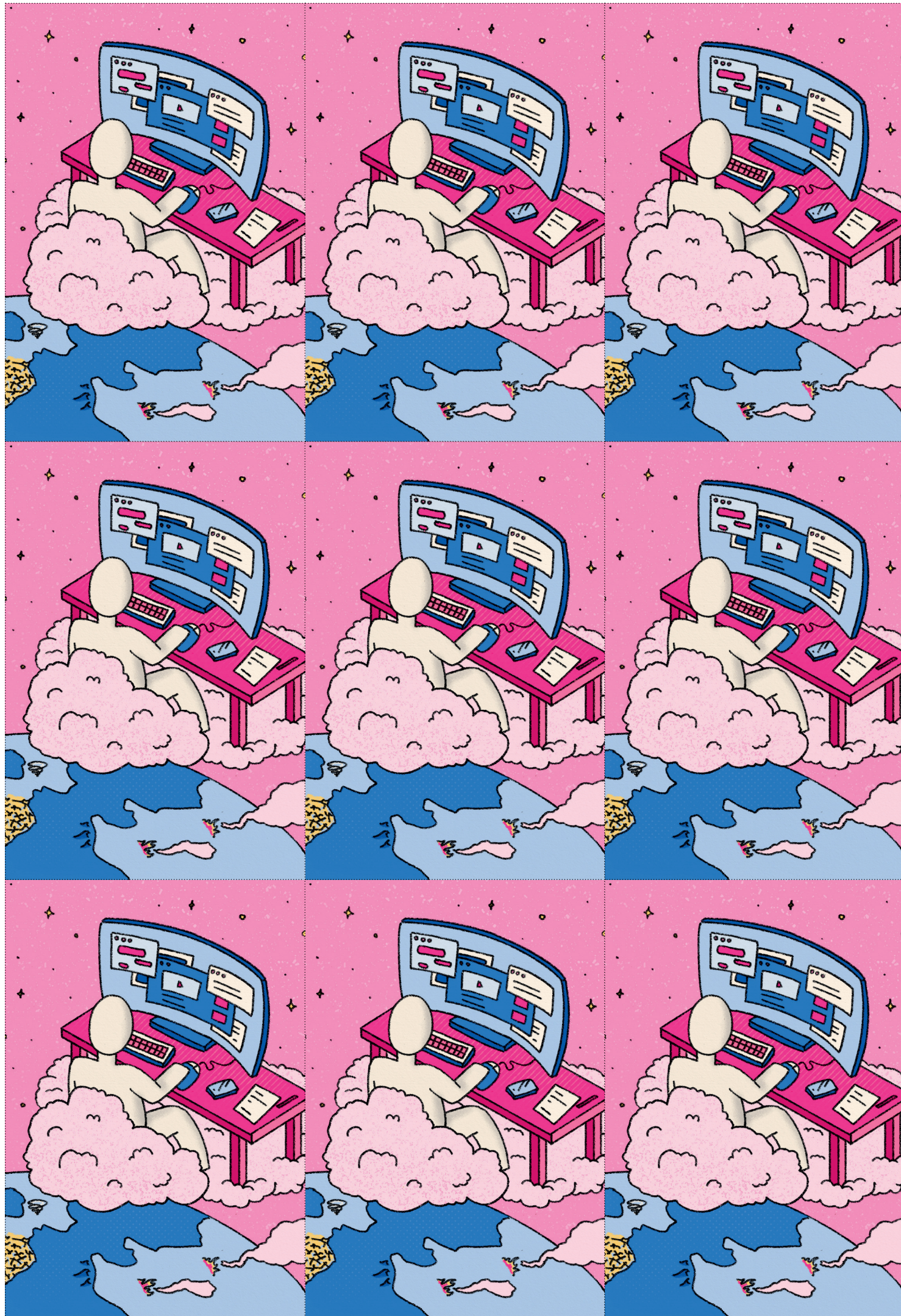
**Botrychium simplex*

DISTANCE



(...)

DISTANCE





De toute façon, c'est déjà trop tard. Même si on arrête d'émettre des gaz à effet de serre, il faudra des centaines d'années avant de revenir à la normale.

ÉMOTIONS



C'est trop compliqué, on ne sait pas comment faire, on y comprend rien...

ÉMOTIONS



Les rivières sont sèches, les arbres meurent, en fait ça m'angoisse de plus en plus.

ÉMOTIONS



Quand on voit la quantité de gens qui n'en ont rien à faire du climat, on se demande à quoi servent nos actions ! C'est décourageant.

ÉMOTIONS



De toute façon, c'est déjà trop tard. L'humain est égoïste.

ÉMOTIONS



C'est difficile de trouver du sens quand on voit l'actualité.

ÉMOTIONS



On en a marre de voir que du négatif partout !

ÉMOTIONS



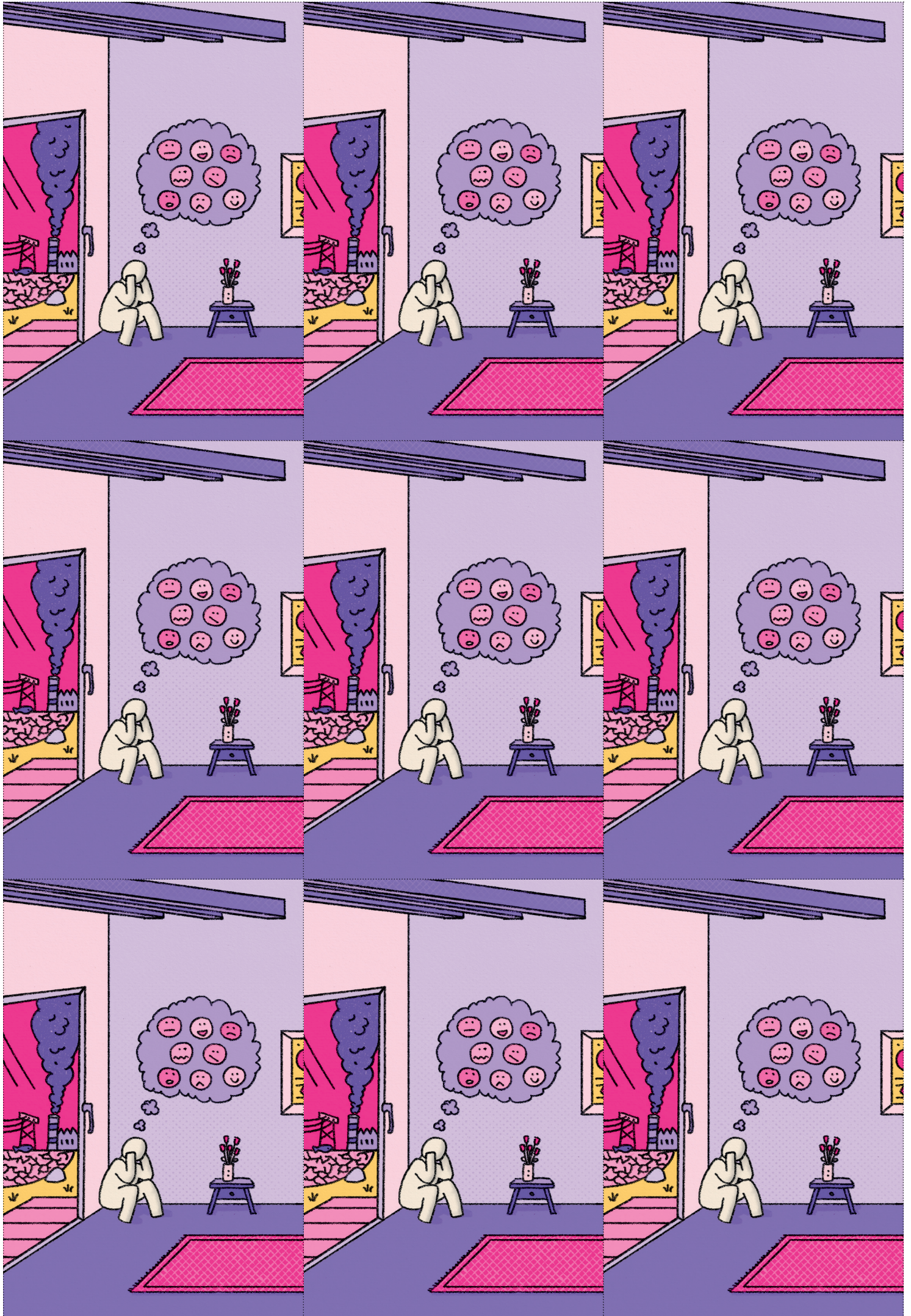
Je croyais qu'en ski de rando j'avais moins d'impact, mais c'est peut-être pire pour la faune sauvage. Quoiqu'on fasse c'est mauvais...

ÉMOTIONS



(...)

ÉMOTIONS





Les experts qui travaillent sur le climat ne sont pas tous d'accord.

MÉFIANCE



Le climat change, c'est sûr... Mais pourquoi ? On n'est pas sûr que les humains soient responsables.

MÉFIANCE



Les écolos nous disent que les espèces disparaissent mais en fait on n'en connaît qu'une petite partie, il y a aussi toutes celles que personne ne connaît et qui se portent peut-être très bien.

MÉFIANCE



Le bio, l'électrique, le tri des déchets, c'est que du pipeau !

MÉFIANCE



Ce qui me gêne, ce sont les restrictions que l'on va nous imposer sans distinction, ou sans nous laisser le temps de nous adapter.

MÉFIANCE



Je ne veux pas que l'on m'interdisse de manger une bonne côte de bœuf !

MÉFIANCE



Les industriels ont tout fait pour créer ce changement climatique pour pouvoir ensuite nous vendre leurs « solutions ».

MÉFIANCE



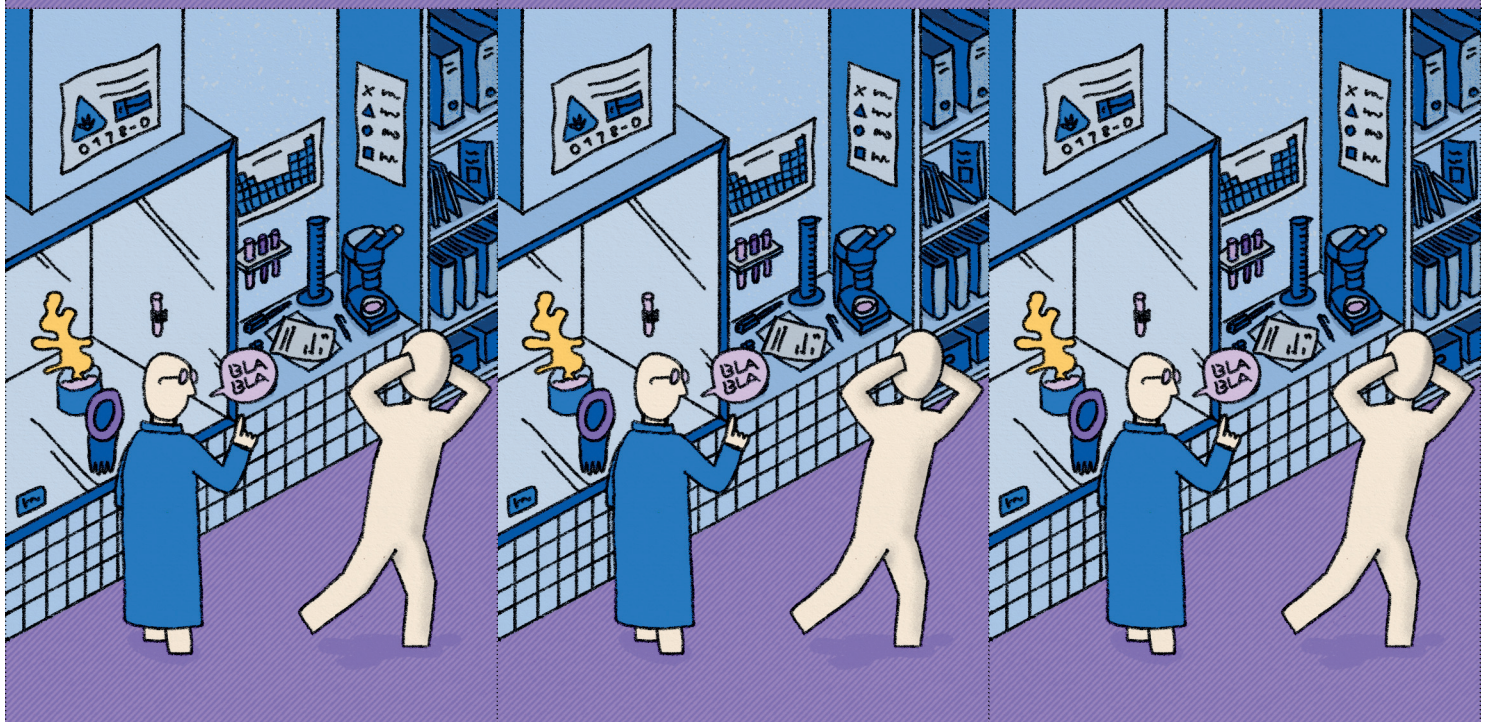
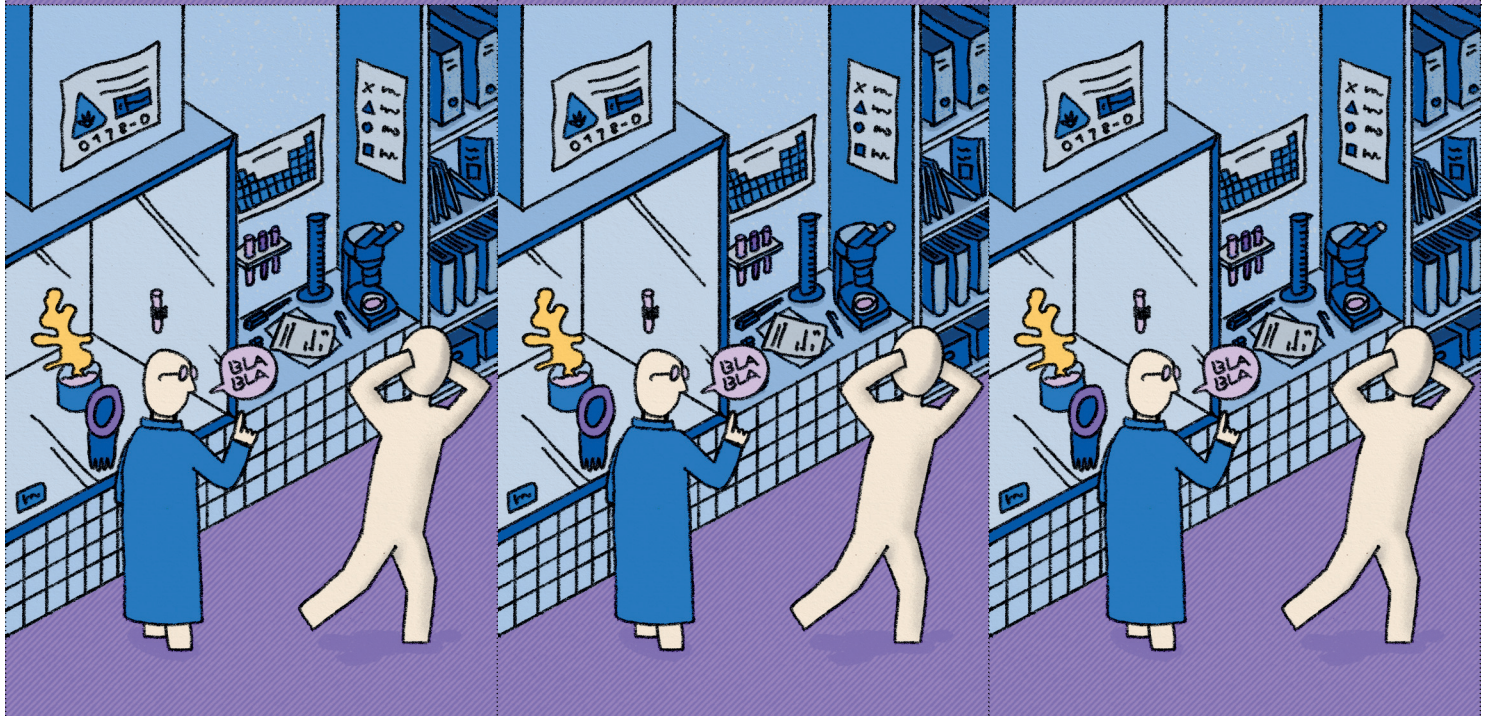
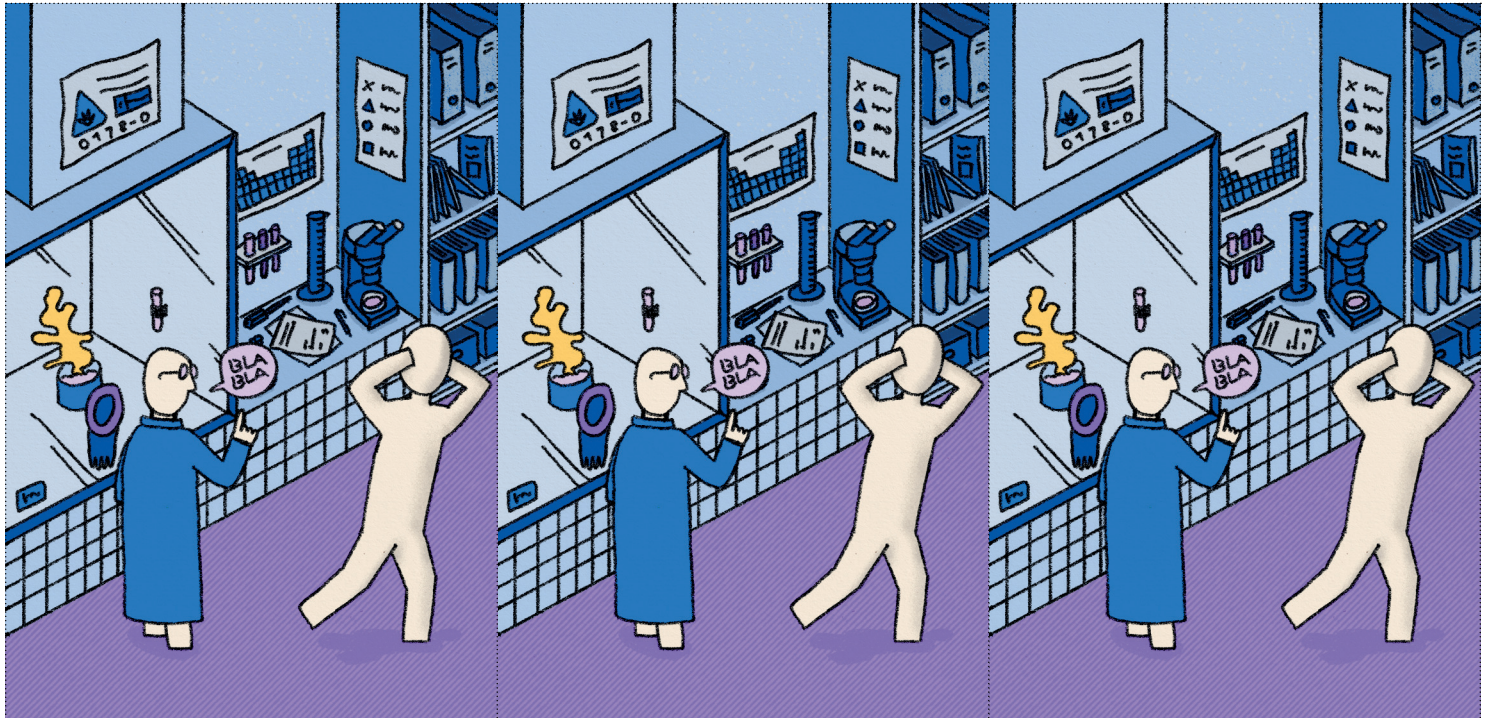
En fait les prévisions sont bien souvent exagérées et les modélisations aléatoires.

MÉFIANCE



(...)

MÉFIANCE





Moi je trie mes déchets,
mais les gens sont
dégueulasses, ils ne
respectent rien.

MOI ET LES AUTRES



On nous culpabilise
alors que nous ne sommes
pas responsables.

MOI ET LES AUTRES



C'est facile quand on
a les moyens !

MOI ET LES AUTRES



Ce sont aux industriels
de faire quelque chose,
nous on y est pour rien
et on ne changera rien
à notre échelle.

MOI ET LES AUTRES



Même dans le Parc
des Écrins, je vois bien
que les refuges se font
approvisionner en hélico,
je ne vois pas pourquoi
ils viendraient me faire
ch*** avec mon chien !

MOI ET LES AUTRES



Quand on voit nos
copains qui se disent
écolos alors qu'ils font un
voyage en avion par an,
je ne vois pas pourquoi
je ferai plus d'efforts.

MOI ET LES AUTRES



On ne peut pas limiter
notre développement si
les autres ne font pas
de même.

MOI ET LES AUTRES



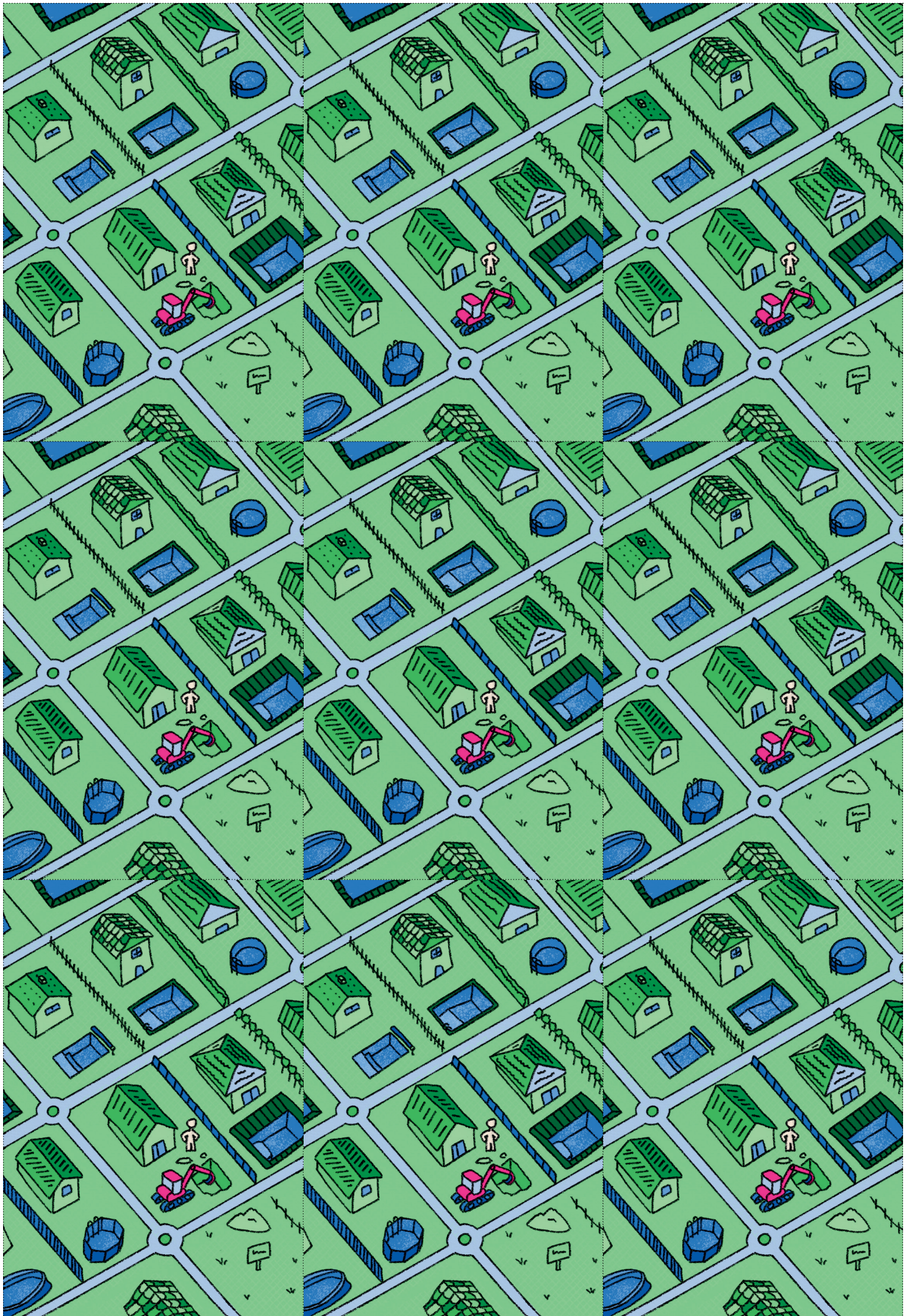
Ici nous faisons quand
même attention, ce n'est
pas comme ceux d'à côté
qui exploitent tout à fond.

MOI ET LES AUTRES



(...)

MOI ET LES AUTRES



Vous accueillez ce soir l'équipe de la chaîne télévision régionale pour leur présenter les résultats de votre dernier projet sur la préservation de la biodiversité au sein d'un petit village de montagne. Le journaliste propose de filmer votre échange avec les propriétaires et les commerçants qui ont participé. L'idée est d'exprimer « cash » ce que chacun a appris et souhaite mettre en place...

Ok pour vous ? Ça tourne ! Aaaction !

DÉCOR

Nous sommes le 22 mars, c'est la journée mondiale de l'eau et toutes les chaînes d'info commentent les derniers rapports co-écrits par le GIEC et l'IPBES.

La petite phrase « les piscines privées comme solution d'adaptation face aux canicules » tourne en boucle et s'invite à votre soirée entre amis.

Comme vous travaillez dans le domaine de l'environnement, ils vous demandent votre avis, ou tout compte fait, vous donnent d'abord le leur.

DÉCOR

C'est votre premier jour de terrain pour actualiser les données sur le site Natura 2000 de la Grande Dune. Armée de votre filet à papillon, de votre livre de botanique et les jumelles en bandoulière, vous ne passez pas franchement inaperçue.

Il se trouve que ce jour là, il y a du monde sur la piste qui mène au site. Des éleveurs et des agriculteurs se sont donnés rendez-vous pour discuter sur le terrain d'un projet. Intrigués par votre barda, ils vous interrogent sur ce que vous faites.

À entendre le tableau que vous dressez de l'état des écosystèmes, les réactions ne se font pas attendre.

DÉCOR

Les organisateurs d'un festival de film sur l'environnement vous ont contacté pour animer un stand sur la thématique de la biodiversité et ses enjeux.

Bob s'approche du stand et a besoin de parler. Il est désespéré car il n'y a plus aucun rouge-gorge dans son jardin, et ne sait plus quoi faire.

Domy s'approche du stand et donne tord à Bob. Les rouges-gorges sont bien là, d'ailleurs ils la réveillent tous les matins à 5h !

Attirées par la discussion d'autres personnes arrivent pour donner leur point de vue. Il s'agit à présent de faire passer les bons messages, sans froisser personne !

DÉCOR

Ce soir, c'est dîner-télé tranquille dans votre colocation. Un reportage sur les glaciers et la biodiversité des pôles est diffusé par le jeune reporter vedette du moment.

Bob s'extasie des paysages de glace qui défilent sous le drone. Domy opine en disant que c'est maintenant ou jamais qu'il faut aller les voir.

Vous cassez l'ambiance en reprochant au journaliste de s'attarder seulement 10 secondes sur les causes du désastre... Domy rétorque que l'on se passera bien de votre discours rabat-joie.

Le clash peut-il encore être évité ?

DÉCOR

Aujourd'hui, vous avez convié vos collègues et des membres du conseil scientifique du Parc Naturel. Vous avez deux heures pour lancer une réflexion sur les nouveaux enjeux du territoire dans un contexte de changement climatique.

Vous décidez de marquer le coup en commençant ainsi : « Le changement climatique est très grave. Il va engendrer des migrations massives de populations, des crises politiques, des pénuries d'eau. C'est la canicule de 2003 multipliée par 2, tous les ans, et les morts qui vont avec si on ne fait rien. »

Les yeux s'écrouillent et des mains se lèvent déjà parmi l'auditoire...

DÉCOR

Nous sommes dans un établissement scolaire du massif des Bauges. Votre public est une classe d'élèves de terminale.

La professeure de sciences souhaite que vous animiez un temps pédagogique sur le changement climatique. Seulement voilà, les élèves sont particulièrement en forme aujourd'hui.

Entre Bob qui pense que le changement climatique n'existe pas vraiment et Domy qui sait ce qui se passe mais qui clairement ne veut/peut rien faire... Vous n'aviez pas prévu que votre activité tourne au débat.

Face à la classe et sa professeure, il faut pourtant assurer !

DÉCOR

Nous sommes sur le sentier de randonnée qui mène au refuge du Promontoire. Comme chaque jour de la saison, vous sensibilisez les randonneurs avec vos animations tout terrain sur la faune, la flore et le paysage.

Vous rencontrez un groupe de retraités et leur accompagnateur en montagne. Les discussions vont bon train ! Vous évoquez le mode de vie des espèces remarquables du site, la qualité de l'air et venez à parler du changement climatique plus largement.

Et voilà Domy qui vous prend à parti en disant que les éco-gardes ont des 4x4 et Bob, qui observe que le Président de sa région d'origine ne fait rien pour la protection de l'environnement et demande qui finance vos animations.

Plus personne ne regarde dans votre longue-vue... Vous allez devoir répliquer !

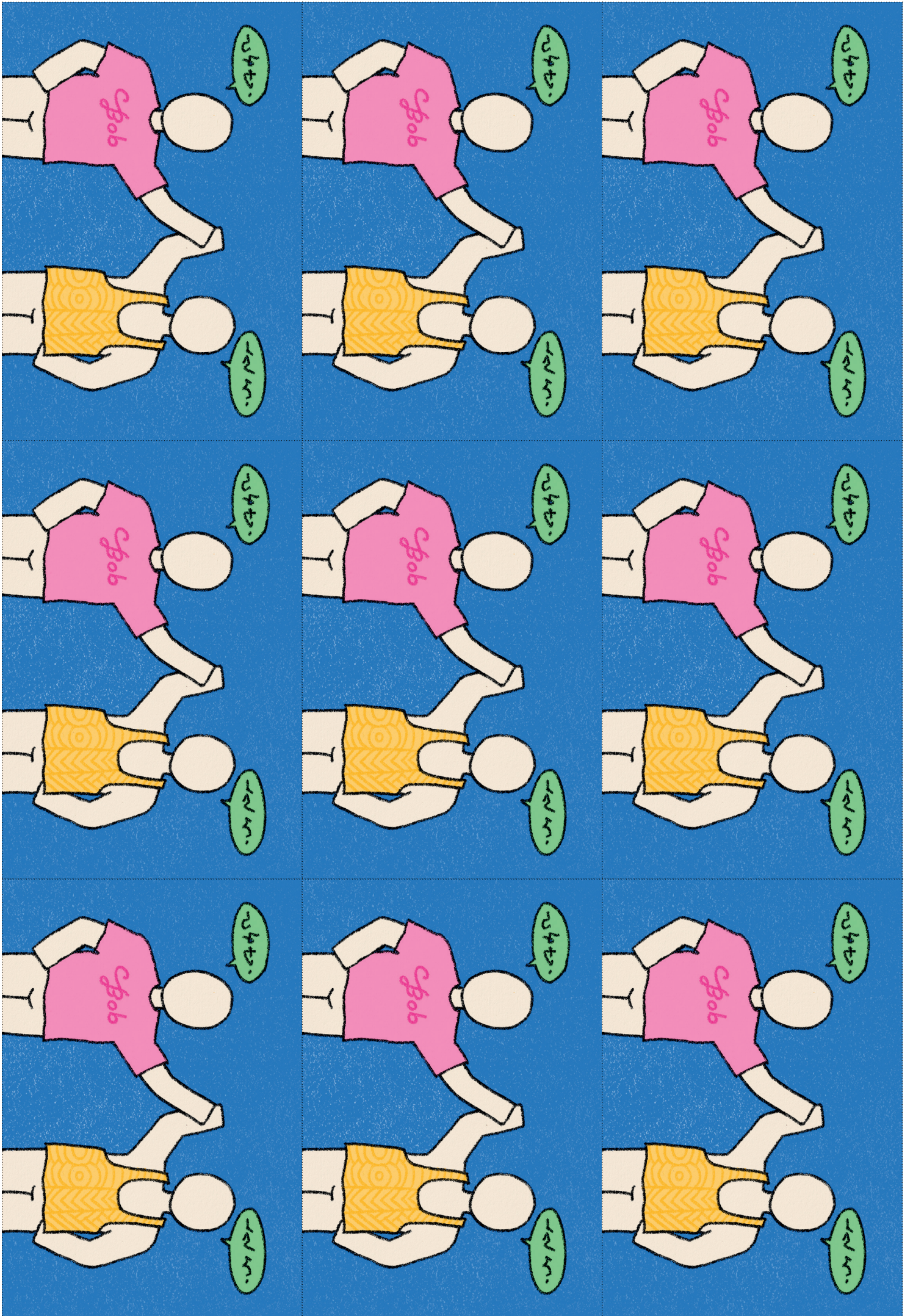
DÉCOR

C'est le jour du conseil communautaire sur la mise à jour d'un dossier : le Plan Climat.

En tant qu'association de protection de l'environnement, vous êtes invitée à venir témoigner des impacts du changement climatique sur les milieux naturels du territoire. Plusieurs personnes s'interrogent sur les données que vous évoquez.

Vous devez répondre aux questions sur votre présentation.

DÉCOR



En tant qu'élu-e à l'économie locale, vous avez invité les socio-professionnels à échanger sur les enjeux du territoire et leurs besoins face au changement climatique.

Seulement, les avis divergent, Bob ne voit pas l'intérêt de s'alarmer car la saison touristique a été très bonne. Mais Domy ne voit pas les choses de la même manière.

Selon elle les enjeux sont bien là et si la mairie ne fait rien son activité va périlcliter rapidement. Vous ne voulez pas arbitrer à ce stade, mais bien garder le dialogue ouvert pour que chacun-e s'exprime.

DÉCOR

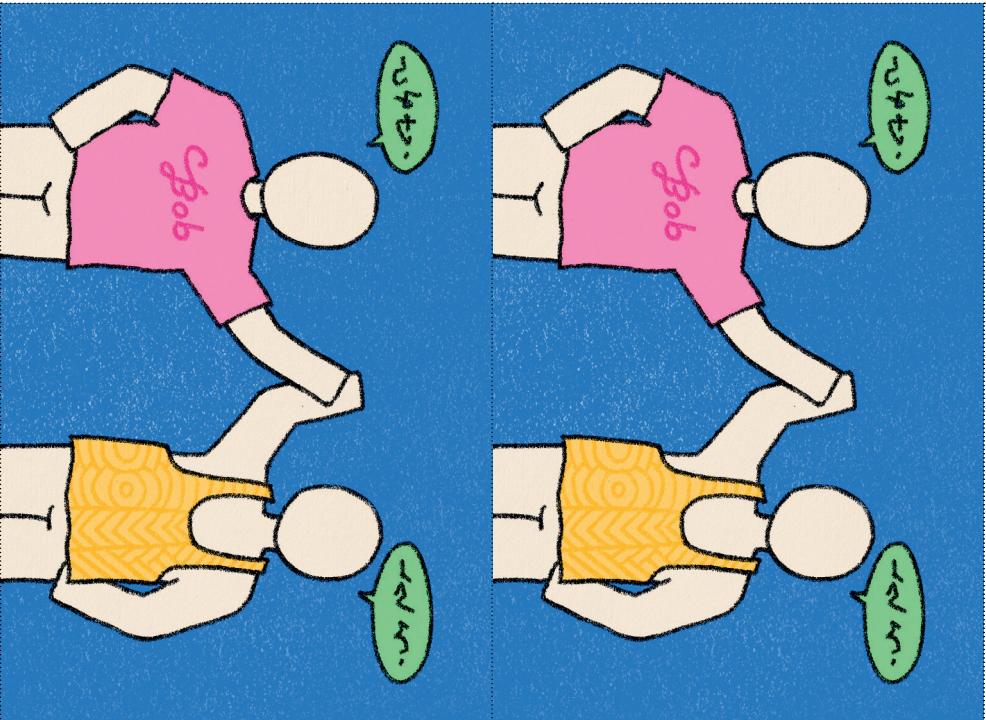
Nous sommes le 20 avril, la saison hivernale a bien fonctionné, vous êtes restaurateur-trice d'une destination touristique de montagne.

Vous vous préparez à aller à une réunion organisée par le service déchet de la Communauté de Commune. Vous êtes ravi-e d'être encouragé-e par la mairie pour aller vers une démarche Zéro Déchet.

Après la présentation de Bob, chargé de mission à l'Économie circulaire, Domy votre concurrente prend la parole :

« De toute façon les déchets, le climat, qu'est-ce que vous voulez que ça me fasse ? moi j'ai plus de personnel, je n'arrive plus à trouver des jeunes, ils ne veulent plus travailler ! »

DÉCOR



« On nous prédit la sécheresse, mais il pleut davantage au printemps qu'avant. »

La perception du changement climatique est biaisée par une perception locale du phénomène.



Rappeler comment une information est scientifiquement valable.

Vous avez raison de souligner que les effets du changement climatique sont différents selon les climats régionaux.

Avez-vous comparé votre observation avec les analyses régionales ? Cela vous permettrait de savoir si elle se vérifie à l'échelle de la région sur un pas de temps plus long.



Proposer de rencontrer des experts / socio-professionnels concernés.

Vous souvenez-vous de la date des arrêtés de sécheresse de ces dernières années ? Si vous demandez aux agriculteurs à côté de chez vous, ils vous diront ce qu'il en est.

« J'adore faire des randos dans la nature, mais sans ma voiture je ne pourrais rien faire. »

La personne semble consciente du fait que l'usage de la voiture individuelle pour ses loisirs a des conséquences négatives sur la nature, qu'elle dit pourtant apprécier.

On devine un malaise interne qui empêche la personne d'envisager une autre solution pour accéder à ses loisirs.



Valoriser des actions déjà entreprises et proposer à la personne de mettre une action simple et facilement réalisable la prochaine fois.

Il me semble que tu sais te passer de ta voiture sur d'autres types de trajet. C'est super !

Regarde le guide des randonnées sans voiture, ça donne des idées.



Proposer un défi, une action qui demande des efforts mais sera aussi valorisée.

Ce serait sympa de te mettre au défi avec ton ami-e pour votre prochaine randonnée, en mode Pékin express à côté de chez vous et vous nous racontez l'aventure ensuite.

« Ce sont les chinois et les américains qui émettent et polluent le plus, ce ne sont pas nos actions qui vont changer les choses. »

La comparaison aux autres vide l'engagement de son sens.

La personne qui s'exprime justifie l'inaction ou le manque d'ambition car les autres sont jugés davantage responsables de la situation.



Recentrer sur les aspirations de la personne et les retombées positives d'une action qui l'impliquerait.

Je ne pensais pas trop aux américains quand j'ai investi des parts dans la coopérative d'énergie locale. J'ai rencontré des gens formidables et en plus de l'argent gagné, c'est satisfaisant de fournir en énergie la boulangerie d'à côté.

Et toi, dans quel type de quotidien aimerais-tu te projeter ? Est-ce qu'il y a des initiatives locales qui te parlent et que tu voudrais soutenir ?

« Malgré la situation critique pour de nombreuses espèces, c'est l'indifférence générale, à quoi bon se fatiguer à alerter ? »

Les émotions peuvent être des leviers d'actions pour certain-e-s, mais dans ce cas, le désespoir, la lassitude, vont venir interrompre l'engagement ou le limiter.



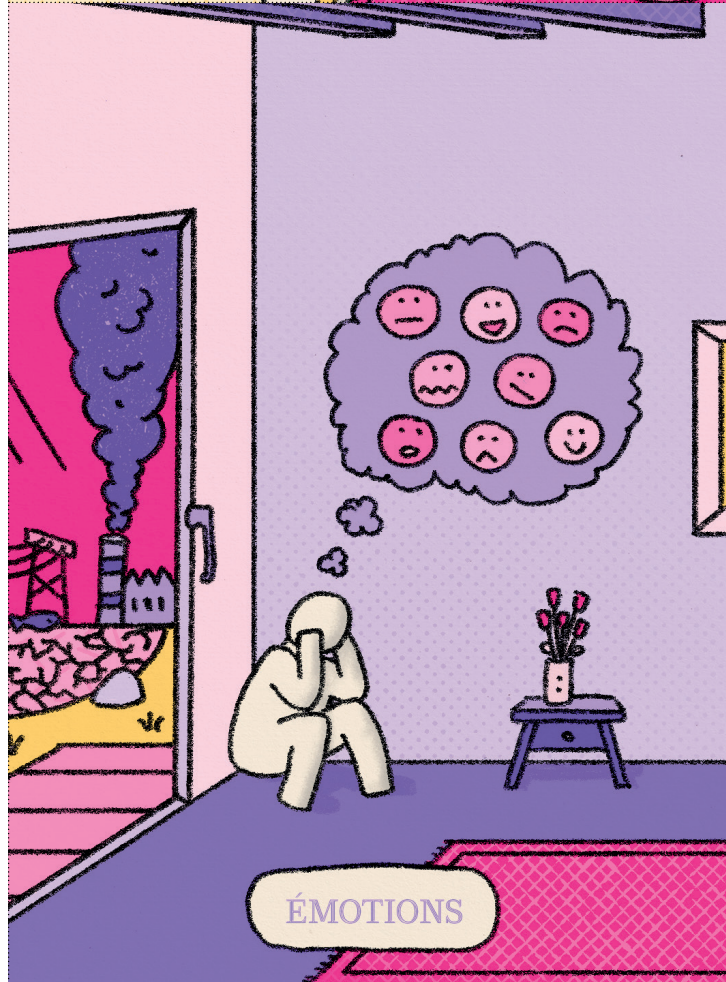
Proposer de recueillir les émotions.

À t'écouter, j'ai l'impression que tu n'as plus d'énergie. Est-ce que tu peux me préciser ce que tu ressens face à la situation actuelle ?



Redonner de l'énergie avec des exemples positifs.

Si cela peut te requinquer, je vais te raconter notre dernière réunion avec les acteurs où il y a vraiment eu un changement de posture intéressant et ça m'a donné des idées pour nos actions d'accompagnement.



Découpez là !



« Il ne faut pas avaler tout ce que disent les médias. »

La personne ne fait pas confiance dans les informations partagées, cela peut conduire à l'inaction.



Faire intervenir un témoin proche de la personne en qui elle a confiance.

Sur cette question, j'aimerais beaucoup écouter votre voisine. Il me semble que vous la connaissez bien et qu'elle est particulièrement concernée.



« Mon chien a toute sa place dans la nature ! Il ne fait de mal à personne. »

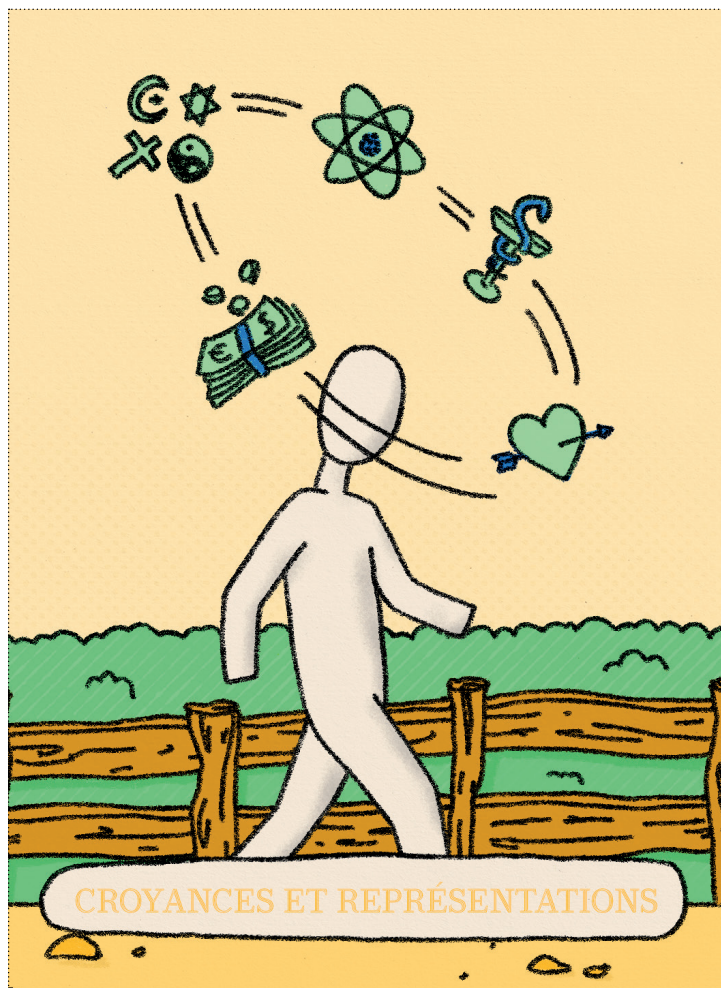
La personne se sent attaquée personnellement, elle défend sa représentation de la nature.



Trouver une valeur commune.

Un chien est en effet un animal qui a besoin d'être à l'extérieur. Comme vous, les Parcs et les Réserves Naturelles recherchent le bien-être de la faune sauvage, c'est pour cela que la présence de prédateur « domestique » est évitée.

Découpez là !



Découpez là !

Phase 2

Soyons fins, soyons bons, à vos parades !

Jeu de rôle pour mettre en pratique
les nouvelles connaissances.

Lisez une carte DÉCOR.

À tour de rôle en équipes, piochez une carte BARRIÈRE et lisez la citation. L'équipe adverse propose une parade en s'aidant du décor installé précédemment.

Un tour de jeu se termine quand la première équipe a lu six cartes puis les rôles s'inversent.

Pensez aux cartes MÉMO pour vous aider !

Vous pouvez comptabiliser des points pour booster la créativité des équipes.

+1 point si vous trouvez à quelle barrière correspond la citation avant d'énoncer votre parade.

+2 points pour chaque parade jugée à l'unanimité originale et percutante. -2 points si vous répétez une parade énoncée. **Bonus +1 point** si vous proposez une citation originale pour une des six barrières.

Phase 3

Alors c'était facile ?

Prenez le temps de débriefer et de recueillir les parades pépites. Le jeu se construit avec vous.

Pour avoir plus de détails sur les phases et le contenu du jeu, tout est dans le livret.

LA PETITE FICHE D'ANIMATION



MOI ET LES AUTRES

La prise en compte du changement climatique et de la perte de biodiversité, ainsi que le passage à l'action, sont conditionnés par les représentations que la personne se fait des autres et de leurs actions.



_Inviter à réfléchir à une action qui fasse sens pour la personne et montrer les bénéfices positifs pour elle.



_Expliquer le concept de responsabilité individuelle / collective / politique et entreprise. Se référer aux études réalisées à ce sujet pour illustrer et donner des chiffres.



_Proposer de mesurer ses efforts grâce à des outils dédiés. Exemple : réaliser un bilan carbone individualisé.

MÉFIANCE

Face au changement climatique et la perte de biodiversité, la personne n'a pas confiance dans les causes et/ou dans les actions à mettre en place. Elle peut ainsi proposer « sa vérité », revendiquer sa liberté, ou encore nier les faits.



_Faire témoigner un proche de la personne qui a un point de vue différent (l'homogénéité d'opinion au sein d'un groupe est souvent surestimée).



_Valoriser le sens critique et proposer à la personne de confronter ses idées dans différents cercles.



_Montrer que le changement climatique et la perte de biodiversité sont des préoccupations désormais incontournables, que la répartition des efforts est un sujet important. On peut s'appuyer sur des articles de presse sourcés.

_Redonner un espace de choix et de liberté. Quelles actions l'intéressent ?

_Face au déni, proposer une première action simple pour redonner du pouvoir d'agir.

LE PETIT MÉMO DES 6 BARRIÈRES PSYCHOLOGIQUES



Découpez là !

Pliez ici !

“Notre manière de communiquer détermine la réception de notre discours par les autres.”

CONTEXTE D'ANIMATION

Ce jeu-formation s'adresse à toute personne dont la mission est de **communiquer** et de **sensibiliser** un public aux causes et aux conséquences du changement climatique et de la perte de biodiversité.

BUT DU JEU

Aiguiser votre communication lors d'échanges sur le changement climatique et la perte de biodiversité en tenant compte des barrières psychologiques de vos interlocuteur-trice-s.

À QUI S'ADRESSE LE JEU

À destination des élu-e-s, des éducateur-trice-s à l'environnement, des chargé-e-s de mission ou d'études, des enseignant-e-s, et pourquoi pas vos proches qui engagent souvent des débats...

Nombre de participants	Durée
De 5 à 15 participants	Environ 2h30

Matériel nécessaire

1 livret de jeu
20 cartes MÉMO qui récapitulent les définitions des barrières, les postures et les parades adaptées pour chacune d'elle.
6 cartes EXEMPLES avec l'explication de la barrière identifiée
54 cartes BARRIÈRES (soit 6 paquets de 9 cartes chacun).
10 cartes DÉCOR pour le jeu de rôle
1 sablier
Stylos et papier (non inclus)

DÉROULÉ : À VOS RÉPLIQUES. PRÊT. PARTEZ !

Phase 1

Les barrières psychologiques késako ?

Présentez les six différentes barrières et les trois types de postures à l'aide des cartes EXEMPLES.

À l'aide d'une feuille et d'un stylo, chaque participant-e se crée six feuillets correspondants aux barrières psychologiques.

Énoncer les citations des cartes BARRIÈRES. Chaque participant-e doit déterminer de quelle barrière il s'agit en levant ses feuillets.

Expliquez les erreurs en vous aidant de la carte mémo.

CONTRADICTION INTERNE

La personne se rend compte d'un décalage entre ce qu'elle connaît des causes et des conséquences du changement climatique et de la perte de biodiversité et ses propres actions. Cette contradiction suscite un malaise et/ou un sentiment de culpabilité.



_Rassurer la personne, elle n'est pas seule à ressentir cette contradiction et il y a une progression possible.



_Montrer que les capacités d'action dépendent du lieu et de l'environnement social dans lequel l'on se trouve.
_Énumérer des possibilités adaptées aux réalités territoriales, sociales et économiques de chacun-e.



_Valoriser les efforts déjà entrepris pour que la personne les poursuive. Imaginer ensemble des défis simples et des expérimentations pour dépasser la contradiction.

DISTANCE

L'existence du changement climatique, de la perte de biodiversité ainsi que leurs conséquences sont invisibles, lointaines, dures à concevoir. La personne a des difficultés à se sentir concernée.



_Donner des exemples qui témoignent concrètement, localement et/ou immédiatement des impacts du changement climatique ou de la perte de biodiversité.



_Expliquer les différentes vitesses du changement selon le lieu, son activité, l'échelle de temps nécessaire à l'observation. Expliquer la différence entre la météo et le climat.



_Proposer d'aller interroger des proches/des socio-professionnels/des experts sur leur perception du changement climatique ou de la perte de biodiversité, et leur demander en quoi cela les impactent.

ÉMOTIONS

La personne ne remet pas en question le changement climatique et la perte de biodiversité, mais les émotions qu'ils suscitent chez elle l'empêche d'agir, ou de poursuivre son action dans le temps.



_Rassurer et avoir conscience des enjeux est déjà très important.



_Proposer un temps de recueil des émotions, afin de permettre à chacun-e de les exprimer et d'en prendre conscience.
_Racontar des histoires/récits d'engagement qui suscitent des émotions positives (fierté d'agir, plaisir de l'action, satisfaction d'être en accord avec ses valeurs, faire partie d'un groupe).
_Identifier avec la personne ce qui lui fait du bien (favoriser le changement d'émotion).

CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS

La prise en compte du changement climatique et/ou de la perte de biodiversité remet en question l'identité, les opinions et les croyances de la personne. Nos valeurs politiques, sociales et morales sont heurtées, ce qui est difficile à accepter.



_Éviter de juger le système de croyances.
_Trouver une valeur commune et la mettre en lien avec les sujets du changement climatique et de la perte de biodiversité. Exemple : l'altruisme, le bien être animal, la justice sociale.
_Proposer de réfléchir à la place de l'humain vis à vis de la nature.



_Expliquer les liens entre le climat, le fonctionnement du vivant et nos sociétés humaines.

Découpez là !

Pliez ici !