

« Ça coûte trop cher », « de toutes façons c'est trop tard », « c'est aux politiques d'agir »... Toutes les raisons sont bonnes pour ne pas changer ! Et pour cause, notre cerveau humain déteste le changement : même lorsqu'il est voulu, il reste coûteux en énergie et nous impose de sortir, temporairement, de notre zone de confort et de stabilité.

L'éducateur à l'environnement est confronté à la manifestation, de la part de son public, de nombreux freins au changement. Ces freins constituent la problématique majeure associée à la question du changement en EEDD.

LES FREINS AU CHANGEMENT : VIVE LA DIVERSITÉ !

Les freins individuels au changement sont nombreux. Le déni, les préjugés, la difficulté à percevoir l'utilité du changement, son coût économique et social (perte de liberté, de temps, de confort) n'en sont que quelques exemples. Également, le collectif, l'entourage et le poids de la société sont des freins tout aussi puissants : pression sociale (ce que font ou nous disent nos proches), norme sociale (ce que font ou disent la plupart des gens), regard des autres... On peut ajouter aussi le contexte, l'environnement au sens large et tout ce qui est extérieur à l'individu (infrastructures inadaptées, messages paradoxaux véhiculés par les médias...).

A CHAQUE ÉTAPE DU CHANGEMENT, DES FREINS DIFFÉRENTS

Dans son processus de changement, l'individu va traverser plusieurs phases. Toutes comportent des difficultés particulières. Ainsi, avant et pendant toute la durée du changement, les freins se suivent et ne se ressemblent pas forcément.

Par exemple, le premier pas consistant à entrer dans une

dynamique de changement est difficile, et le simple déni face à la nécessité de changer est un frein énorme (exemple : « Ce n'est pas à moi mais aux entreprises de lutter contre le réchauffement climatique »). Plus tard, même si elle a une motivation à changer, la personne pourra être confrontée à d'autres difficultés, comme le poids des habitudes (« je n'arrive pas à me déplacer autrement qu'en voiture »).

Dans nos métiers d'éducateurs à l'environnement, il est important de connaître ou de deviner dans quelle étape du changement se trouvent nos interlocuteurs, car les freins et donc les leviers ne sont pas du tout les mêmes.

COMMENT RÉAGIR FACE À L'EXPRESSION DE FREINS AU CHANGEMENT ?

L'objectif est d'abord de se détendre et de se garder de vouloir convaincre l'autre dans l'immédiat, à grand renfort d'informations et d'arguments. C'est contre-productif et ne fera que renforcer ses freins au changement.

Il s'agit ensuite d'utiliser l'expression de l'individu comme moyen, pour :

- Comprendre à quelle étape du changement il se situe ;
- Mieux connaître son monde, ses repères, son vécu ;
- Tenter de remonter à l'origine de ces freins : est-ce un système de défense, traduisent-ils des peurs, des incompréhensions, ou s'expliquent-ils par un vécu antérieur particulier ? ;
- Essayer d'en déduire des besoins ou des motivations, de manière à adapter son action ou son discours.

Plutôt que de persister dans son argumentation, l'éducateur à l'environnement aura intérêt à faire un effort de compréhension de son public, de manière à traduire les freins au changement en besoins ou en motivations.

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Les freins à l'action. Lettre Nature Humaine n°2
- La dynamique humaine du changement au cœur de vos stratégies d'action. Lettre Nature Humaine n°15
- La résistance au changement : synthèse et critique des écrits, C. Bareil (Centre d'études en transformation des organisations)

« Plus ma volonté de changer l'autre est importante, plus j'augmente sa résistance au changement. Dans tout contexte, si le changement que l'on propose n'est pas compatible avec la vision du monde de l'autre, la façon dont il voit sa vie et son rapport au monde, automatiquement toute proposition d'influence directe va être rejetée »

Jean-Jacques Wittezaele, psychologue et psychothérapeute belge

ALLER AU-DELÀ DES FREINS AU CHANGEMENT : EXEMPLE DE CAS PRATIQUE

Imaginons que vous intervenez auprès d'un groupe d'adultes sur le sujet des déplacements doux. L'objectif de l'intervention est de sensibiliser le groupe aux enjeux d'une mobilité plus responsable et durable. Lorsque vous parlez du covoiturage comme alternative à la voiture individuelle, un membre du groupe avance que, dans son cas, il ne peut pas parce que « ça ne va jamais à cause de ses horaires compliqués ».

QUE CACHE CETTE PRISE DE POSITION ?

On peut tenter de remonter la piste : pour l'individu, est-ce une manière d'éluder la question :

- Parce que, au fond, il ne voit tout simplement pas l'intérêt de changer de mode de transport ?
- Parce qu'il nie les problèmes environnementaux posés par la voiture individuelle ?
- Parce qu'il a peur de perdre un certain confort à voyager seul, avec les horaires qu'il souhaite, sans se préoccuper de quelqu'un d'autre ?
- Parce que la présence d'une personne inconnue dans sa voiture crée chez lui un sentiment d'insécurité ou de manque d'intimité ?

COMMENT ALLER PLUS LOIN ?

A partir d'une ou plusieurs résistances identifiées, on peut ensuite essayer d'imaginer :

- Des besoins : besoin de comprendre la problématique des transports, besoin de sécurité, besoin de confort.
- Des motivations : garder des horaires sensiblement identiques, avoir confiance en la personne qu'il conduit.

Enfin, on peut adapter son discours ou son action :

- Proposer à l'individu d'expérimenter le covoiturage dans des conditions confortables (par exemple, une seule fois par mois ou par an, sur un trajet court, sans contrainte horaire, avec quelqu'un qu'il connaît, etc.)
- Ne pas chercher à changer son comportement mais se limiter à simplement interpellé la personne sur le sujet.



Dans tous les cas, la réponse que pourra apporter l'éducateur face à l'expression de freins au changement dépend fortement de la connaissance qu'il a de son public, et des conditions dans lesquelles il intervient (animation ponctuelle, accompagnement d'un groupe sur la durée...).

