



CHANGEMENT DE COMPORTEMENT
EN ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

Journée d'Immersion

Comment favoriser le changement de comportement ?

08/04/2025

Le Cadre

- **Liberté de parole**
- **Équité dans le temps de parole**
- **Adopter une posture bienveillante
(pas de bonnes ou mauvaises réponses)**
- **Écoute active et participation active
(toute question est la bienvenue)**

“Le succès du groupe découle de l’effort individuel, de la collaboration et de la détermination collective.”



Présentations des acteurs de cette journée


PRÉFET
DE LA RÉGION
PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction régionale
de l'environnement,
de l'aménagement
et du logement
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Ces journées sont financées par la DREAL et la RÉGION SUD



Présentation du GRAINE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

- Association loi 1901 depuis 1991. Organisme de formation
- Objet : Promouvoir et développer l'éducation à l'environnement et le développement durable (EEDD) en région.
- Rassemble les acteurs professionnels de l'EEDD.



Les Projets menés et en cours

S'ACCULTURER AU DOSSIER TECHNIQUE



État de l'Art

Objectif : Rédaction – mises à jour du dossier technique et apport sur le modèle Transthéorique.

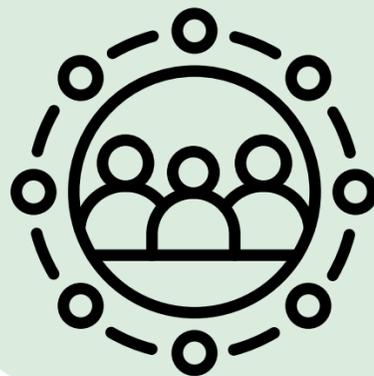


Plan de Formation

Objectif : Identifier les besoins de montée en compétences des acteurs de l'EEDD et leur fournir un cahier des charges modulable, adapté aux spécificités de leur territoire.

Journées d'Immersion

Objectif : Introduire les thématiques du changement de comportement aux acteurs de l'EEDD.



Guide de mesure d'Impact

Objectif : Proposer aux acteurs de terrain, des outils concrets et abordables pour évaluer la portée de leurs interventions.

État de l'art

S'ACCULTURER AU DOSSIER TECHNIQUE



Le document complet est disponible sur le site du GRAINE : [Télécharger l'état de l'art actualisé.](#)

Journées d'Immersion

Avec la collaboration du Laboratoire de Psychologie Sociale, des structures adhérentes pour la logistique et le support financier de la Région ainsi que de la DREAL, ces événements offrent depuis 2022 une première approche aux thématiques du changement de comportement.

2022

Début du projet pilote dans les Bouches-du-Rhône sur un format d'une journée.

2023

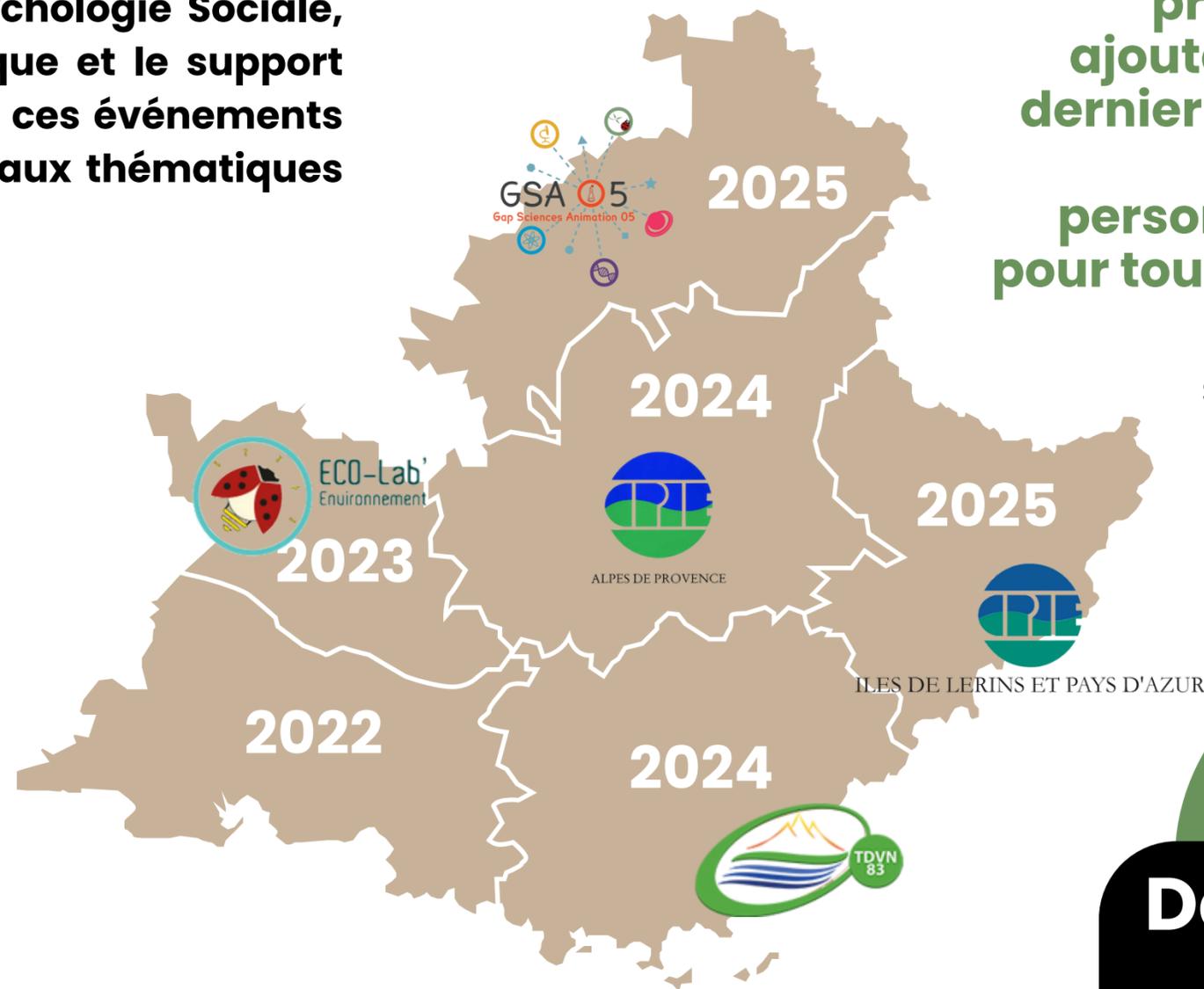
Journée dans le Vaucluse.

2024

Changement de format pour des demi-journées, mise en perspective des évaluations du projet afin d'enrichir les recherches du projet Plan de formation.

2025

S'adaptant aux retours et besoins des collaborateurs, l'équipe met en place une ingénierie pédagogique d'un format d'une journée, rythmée de temps collaboratifs.



“Beaucoup d'informations en un temps très court, un peu + de temps avec une présentation serait à ajouter pour rallonger le dernier atelier des posters (le plus pratique personnellement). Merci pour tout ce beau travail ! ”

Retour du formulaire de satisfaction- Fréjus 2024

**Déploiement
sur la région**

👤 **Un grand merci**

À NOTRE HÔTE

Nous remercions chaleureusement notre adhérent GAP SCIENCE ANIMATION pour leur accueil chaleureux et leur soutien Logistique.

Un petit mot sur l'association
de Céline Martin, Directrice



Objectifs de la journée



Explorer les leviers et freins du changement de comportement en matière d'environnement et de développement durable.



Réfléchir aux méthodologies et aux outils pédagogiques concrets, applicables sur le terrain.



Partager vos expériences et enrichir collectivement les pratiques d'accompagnement au changement.



Identifier comment intégrer ces approches dans vos futures interventions auprès de vos publics.



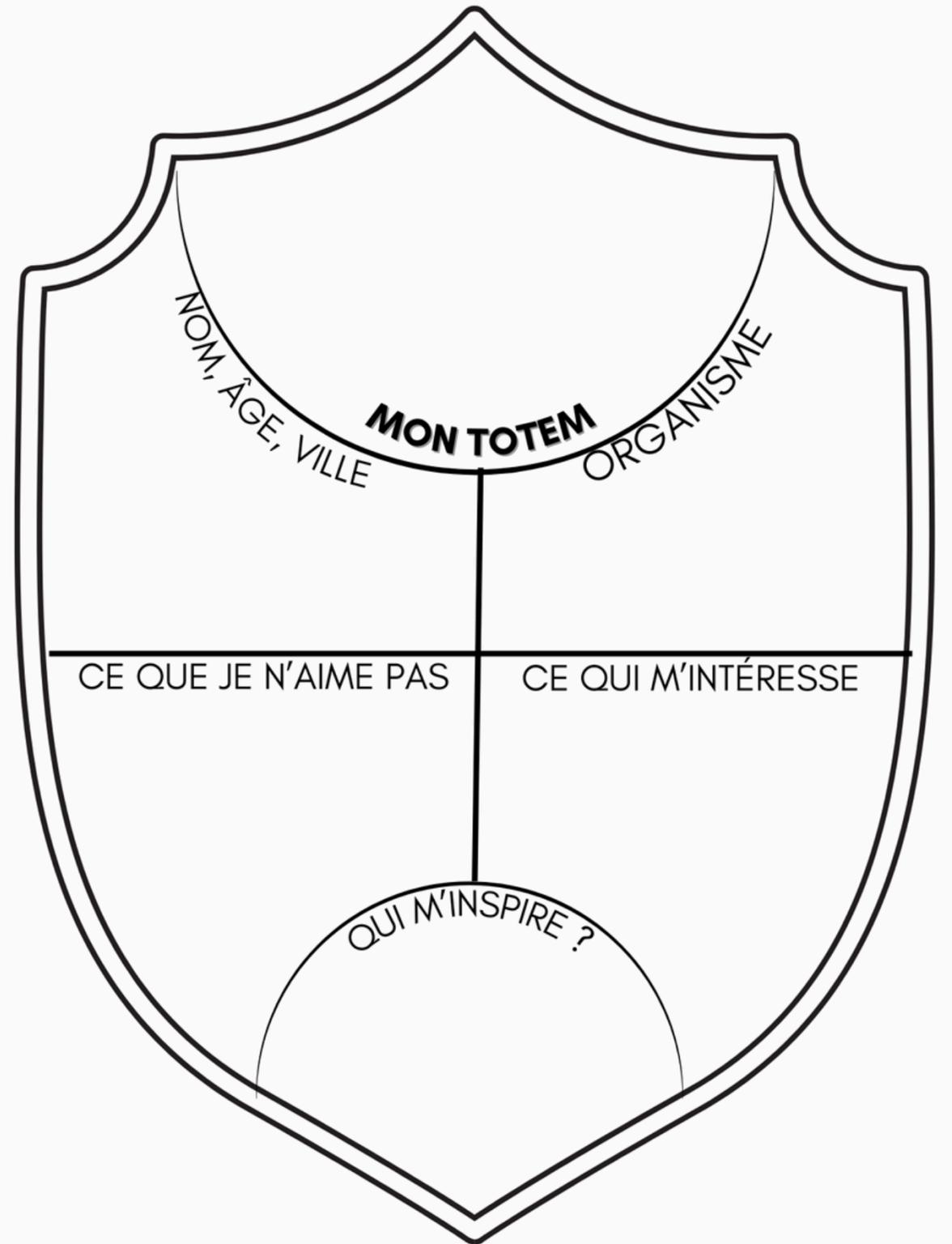
Favoriser les liens participatifs, où l'intelligence collective est au cœur des échanges



Apprenons à nous connaître

Brise glace : le Blason

Chacun à leur tour, les participants se présentent en énonçant succinctement leurs choix. La signification de votre blason peut être discutée entre vous dans des temps informels.



o Nuage de mots

sur les freins aux comportements verts

Objectif : Identifier les freins sociaux et psychologiques à l'adoption de comportements environnementaux.

Consigne : Chaque participant note sur WOOCCLAP les freins qu'il perçoit dans son environnement vis-à-vis des comportements écologiques.



ID: ...
MdP:...



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement

YFQUOU

Activer les réponses par SMS



Le Modèle Transthéorique Prochaska & Diclemente, 1983

(cités par Boudreau, 2005 ; Millet, 2009 ; Bamberg, 2013)



Jouons avec les
modèles généraux

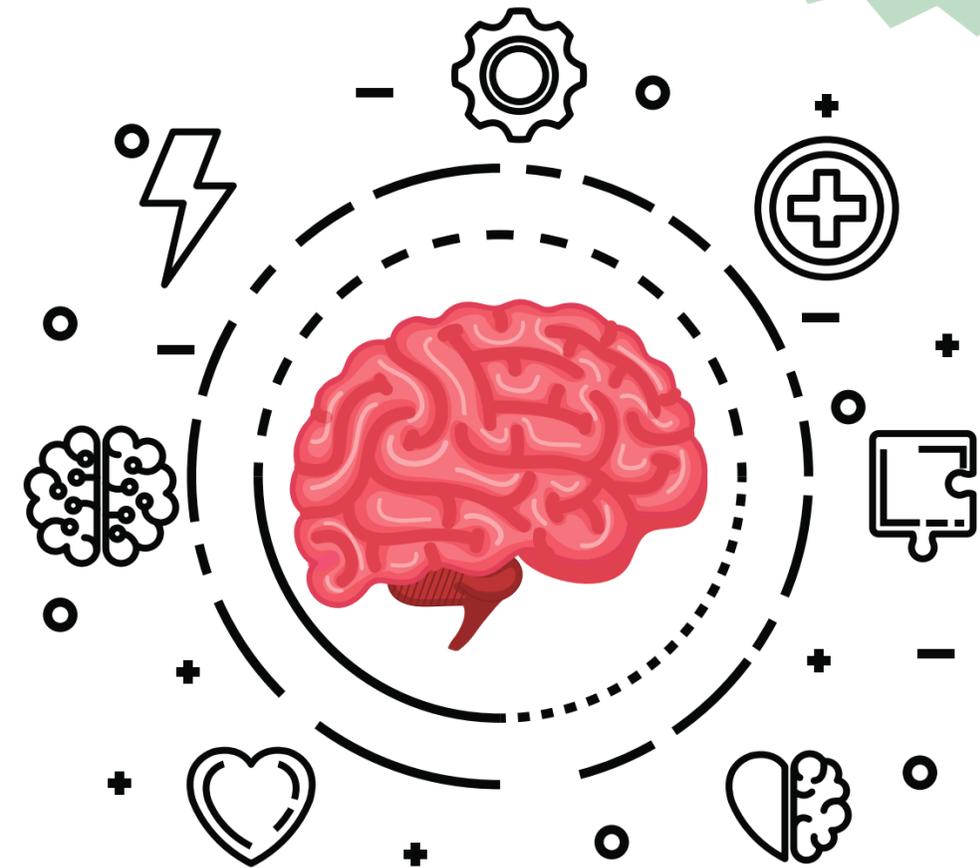
5 Le Modèle Transthéorique

Le Puzzle des modèles du changement

Mission 1 : Chaque groupe reçoit un puzzle avec des morceaux représentant différentes étapes du changement. Discutez et assemblez les morceaux pour reconstruire le modèle transthéorique.

Durée : 7 minutes max. Une fois terminé, vous pouvez commencer la deuxième activité.

**Atelier en groupe
de 3 à 8 personnes**



10

Le Modèle Transthéorique

Le Puzzle des modèles du changement





5 Le Modèle Transthéorique

Jeu des Familles

Mission 2 : Reconstituez les familles en associant chaque étape du changement à sa méthode d'accompagnement, ses conseils, sa temporalité moyenne et son illustration.

Durée : 7 minutes max. Quand vous avez fini, levez la main !



**Atelier en groupe
de 3 à 8 personnes**

Règles du jeu :

- **Distribution des cartes :**
Chaque équipe reçoit un jeu de cartes mélangées.
- **Reconstitution des familles :**
En discutant, classez les cartes pour reformer les 6 étapes du changement et placez-les sur le puzzle.



Le Modèle Transthéorique

Jeu des Familles - Correction

PRÉ-CONTEMPLATION

Augmentation du niveau de conscience et favorisation des “mesures environnementales”

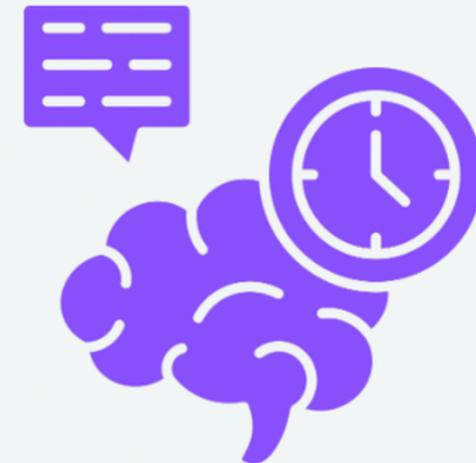
Méthode d'accompagnement

Fournir de l'information sur les bénéfices du changement souhaité (équilibre avantages et inconvénients) + donner envie avec des exemples. S'intéresser aux valeurs de la personne et son intégrité + faire imaginer un futur (idéation)

Conseils

Inviter la personne à des conférences et campagnes de sensibilisation

Illustration



6 mois
en moyenne

Temporalité

5 Le Modèle Transthéorique

Jeu des Familles - Correction

CONTEMPLATION

**Éveil
émotionnel et
réévaluation
personnelle**

Méthode
d'accompagnement

Motiver la personne
à établir un plan ou
une démarche
personnelle

Conseils

Visites de chantier,
balades en nature,
journée sans voiture

Illustration



2 ans
en moyenne

Temporalité

5 Le Modèle Transthéorique

Jeu des Familles - Correction

Préparation

**Donner accès à de
l'information
pratique et
favoriser
l'engagement**

Méthode
d'accompagnement

Assister le sujet dans
le développement
d'actions concrètes
réalisables

Conseils

Signature de charte,
organisation de
salons /
permanences, édition
de fiches pratiques

Illustration



1 mois
en moyenne

Temporalité

5

Le Modèle Transthéorique

Jeu des Familles - Correction

Action

**Valorisation des
pratiques & de la
satisfaction
personnelle
(récompense)**

Méthode
d'accompagnement

Assurer la rétroaction,
la résolution de
problèmes

Conseils

Amener les individus
à témoigner, à rendre
leur action visible et
leur exemplarité

Illustration



6 mois
en moyenne

Temporalité

5 Le Modèle Transthéorique

Jeu des Familles - Correction

Maintien

**Contre-mesures
environnementales
& relations d'aides**

Méthode
d'accompagnement

Renforcer le sentiment
d'appartenance pour
conforter le nouveau
comportement et
assister dans la
recherche d'alternatives
possibles, veiller au
risque de rechutes et
aux pièges / écarts de
conduite

Conseils

Créer et faire vivre
des réseaux /
collectifs

Illustration



6 mois
en moyenne

Temporalité

5 Le Modèle Transthéorique

Jeu des Familles - Correction

Terminaison

Terminaison

Méthode
d'accompagnement

Automatisme du
nouveau
comportement

Conseils

Témoignages,
soutien, conseils

Illustration



Comportement
Intégré

Temporalité



Le Modèle Transthéorique Prochaska & Diclemente, 1983

(cités par Boudreau, 2005 ; Millet, 2009 ; Bamberg, 2013)

Un processus non linéaire

Le changement passe par plusieurs cycles avant d'être stabilisé. Les rechutes font partie du parcours et doivent être intégrées, sans culpabilisation.

Adapter son intervention

Sensibiliser efficacement, c'est prendre en compte l'étape où se situe chaque individu et ajuster son approche sans précipiter le processus.

Consolider les acquis

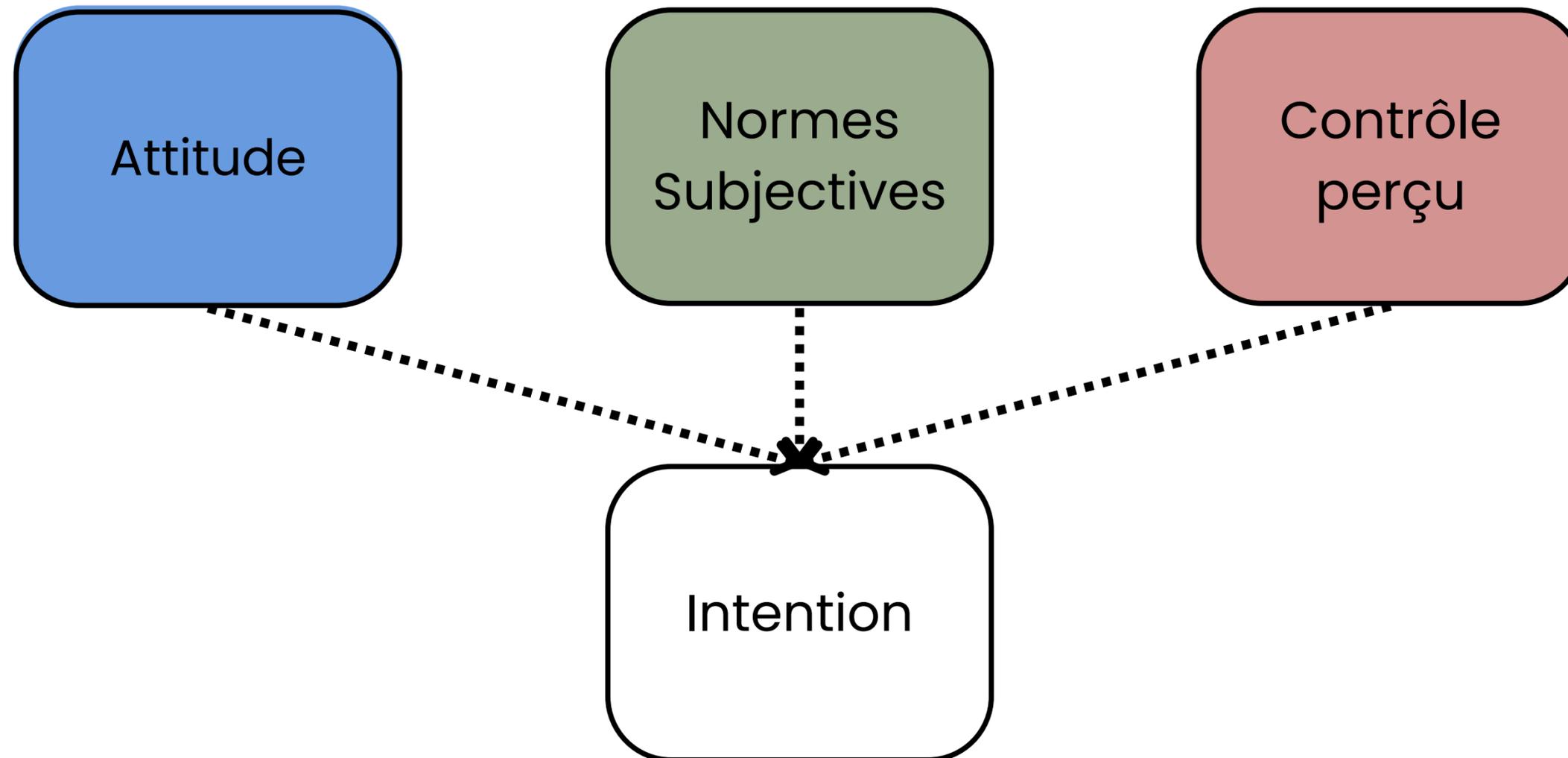
Un passage trop rapide peut fragiliser le changement. Il est parfois nécessaire de revenir en arrière pour renforcer la prise de conscience et ancrer durablement de nouveaux comportements.

L'EEDD accompagne un apprentissage progressif, où chaque avancée compte.

02

la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts



8 la Théorie du Comportement Planifié (TPB) (10 min)

sur les freins aux comportements verts

Objectif : Comprendre les leviers psychologiques qui influencent le passage à l'action

Méthode participative : “Le corps vote”

Exploration des positions : le facilitateur énonce une affirmation en lien avec l'environnement et le changement de comportement. Les participants choisissent leur position physiquement dans la salle en fonction de leur avis (ex. : à gauche pour “d'accord”, à droite pour “pas d'accord”).

Argumentation et ajustement : Un représentant par groupe justifie la position choisie. Les autres peuvent poser des questions ou changer de place si un argument les convainc.

Débriefing : Discussion collective sur les dynamiques observées : Qu'est-ce qui influence le changement d'opinion ? Quels leviers faut-il renforcer pour encourager l'action écologique ?



20 la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

Les affects (émotions) font partie de l'attitude des individus



Placez vous à Gauche



Placez vous à Droite



la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

Les affects (émotions) font partie de l'attitude des individus



2 **la Théorie du Comportement Planifié (TPB)** sur les freins aux comportements verts

Les normes subjectives renvoient à ce que les autres font



Placez vous à Gauche



Placez vous à Droite

2 la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

Les normes subjectives renvoient à ce que les autres font



il s'agit des normes descriptives

20 **la Théorie du Comportement Planifié (TPB)** sur les freins aux comportements verts

Le contrôle perçu renvoie à savoir si les individus se sentent capable d'appliquer les préconisations ou non.



Placez vous à Gauche



Placez vous à Droite



la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

Le contrôle perçu renvoie à savoir si les individus se sentent capable d'appliquer les préconisations ou non.



il s'agit de l'auto-efficacité



la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

Le contrôle perçu est plus important pour changer les comportements que l'attitude



Placez vous à Gauche



Placez vous à Droite



la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

Le contrôle perçu est plus important pour changer les comportements que l'attitude



Les deux sont importants pour qu'il y ait un changement de comportement



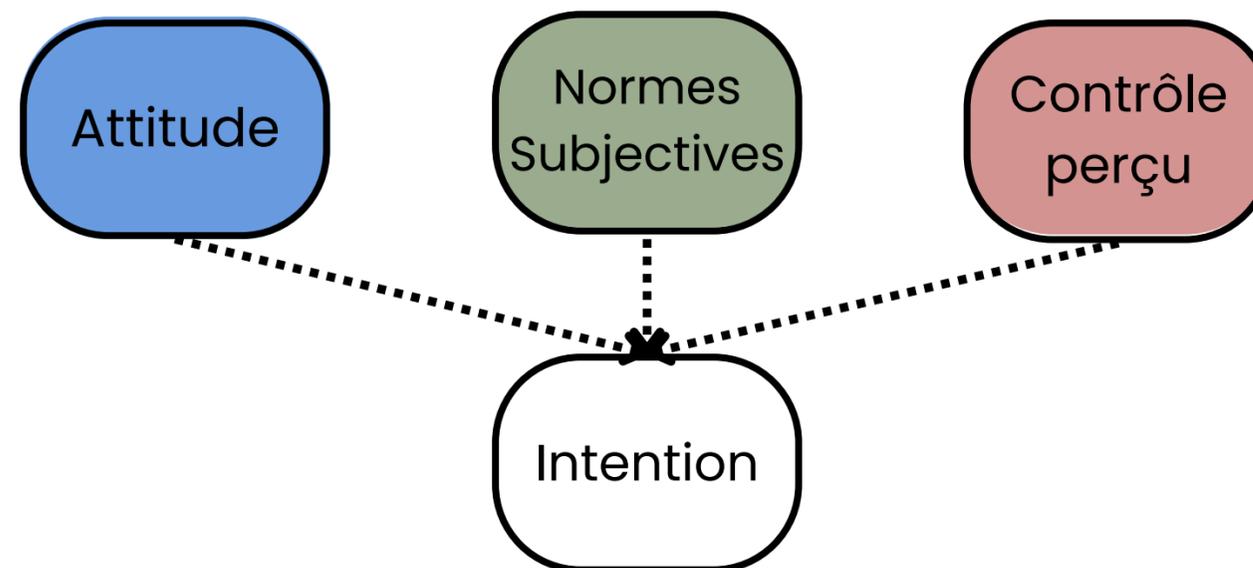
la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

D'après ce modèle, les individus changeront de comportement dès qu'au moins deux dimensions (attitude, norme, contrôle) sur trois sont favorables à la mise en place du comportement cible.



Placez vous à Gauche



Placez vous à Droite



la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

sur les freins aux comportements verts

D'après ce modèle, les individus changeront de comportement dès qu'au moins deux dimensions (sur trois) sont favorables à la mise en place du comportement cible.

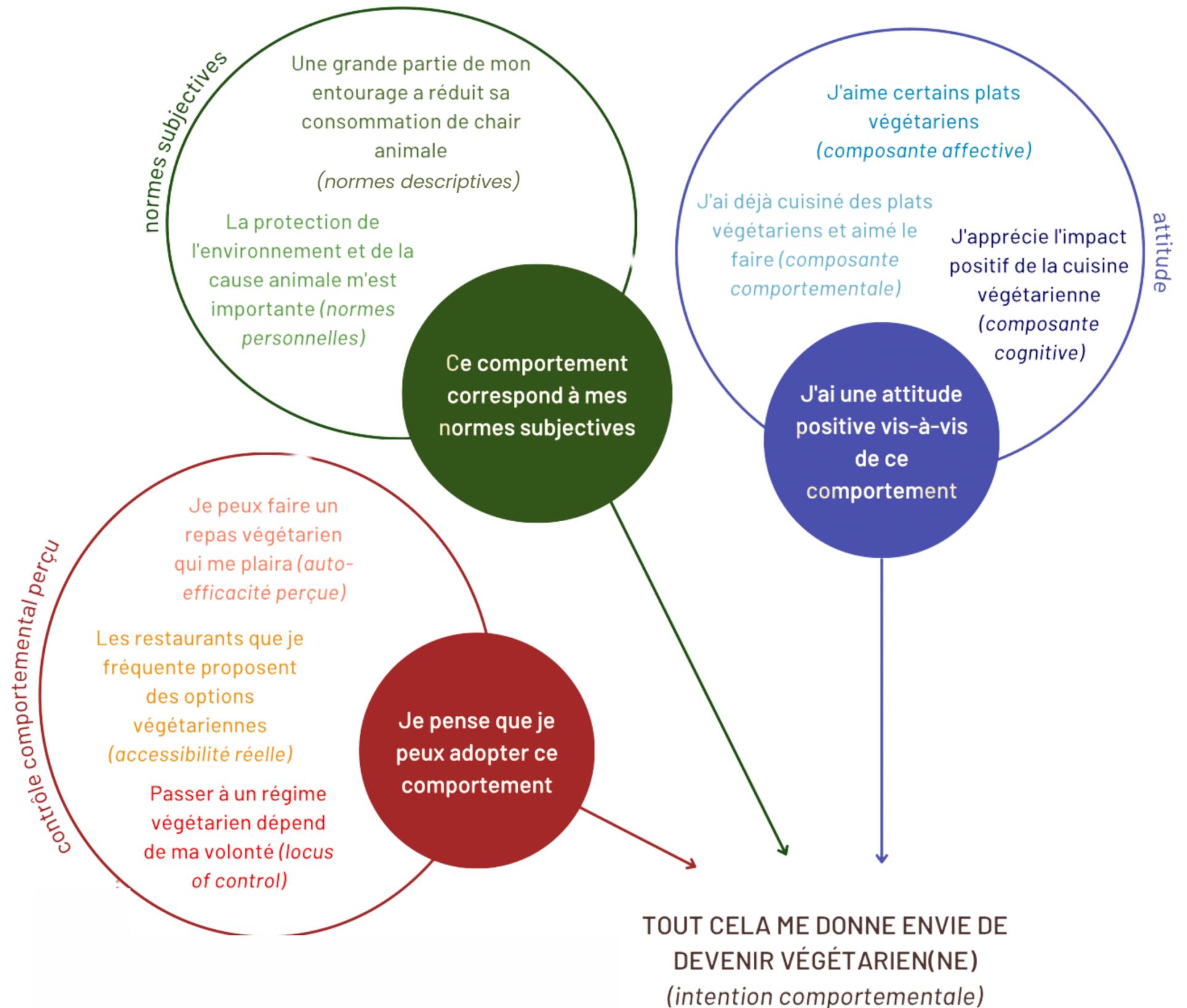


il faut les trois, sans quoi le comportement ne pourra pas être durable



la Théorie du Comportement Planifié (TPB)

Azjen, 1991





Normes subjectives et représentations sociales

Moscovici, 1961



Normes subjectives :

Trois types de normes influent sur les comportements et les opinions

- **Descriptives** (impression de ce que font les autres),
- **Injonctives** (ce que l'on perçoit comme attendu de nous).
- **Personnelles** (ce que l'on juge personnellement approprié).

Représentation Sociale (RS) :

Les perceptions et croyances collectives influencent les comportements, en définissant ce que les groupes considèrent comme "normal" ou "acceptable".





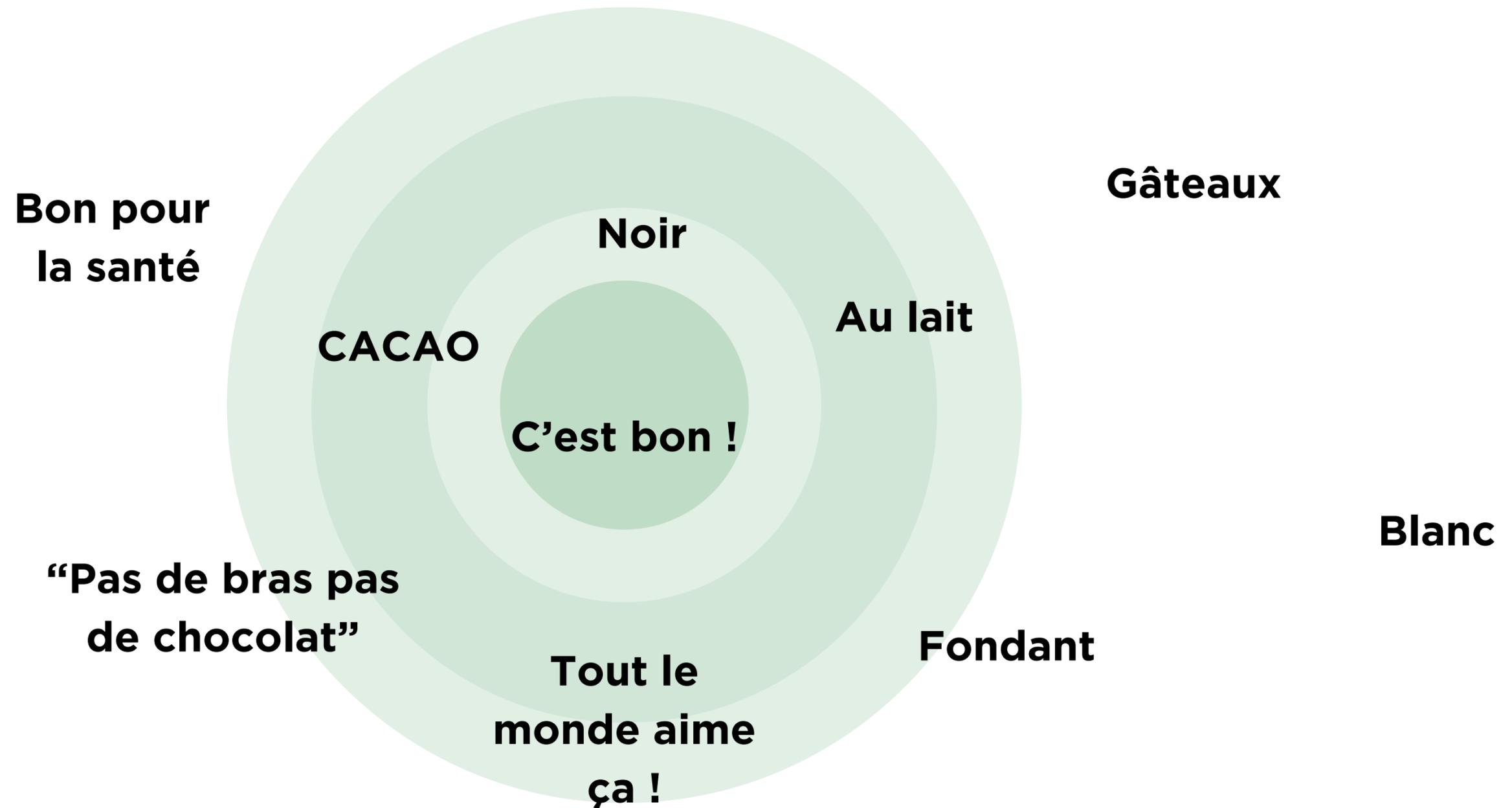
Normes subjectives et représentations sociales

Atelier 1

Quelles sont vos représentations des freins aux comportements environnementaux ?

En groupe, organisez les éléments du Wooclap en fonction de leur importance, en plaçant les éléments les plus centraux au centre de la feuille et les éléments plus « situationnels » à l'extérieur. Vous pouvez établir des liens entre les concepts que vous jugez assez similaires et liés.

Exemple : ma perception du chocolat





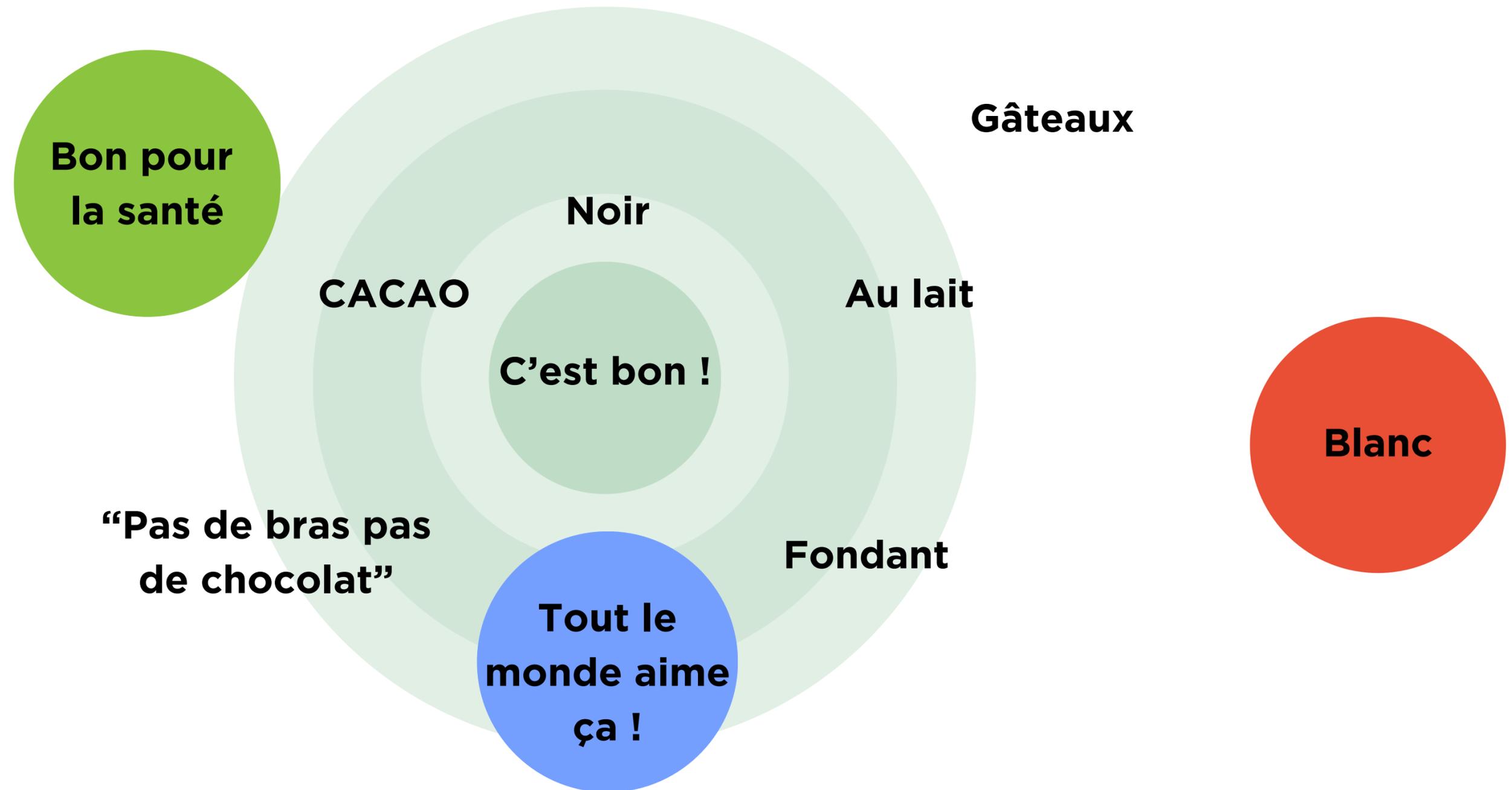
Normes subjectives et représentations sociales

Atelier 2

Quelles sont vos représentations des freins aux comportements environnementaux ?

**Identifiez dans votre représentation s'il existe des normes sociales et si certains freins peuvent être influencés par des normes.
Comment surpasser ces freins à l'aide des normes ?**

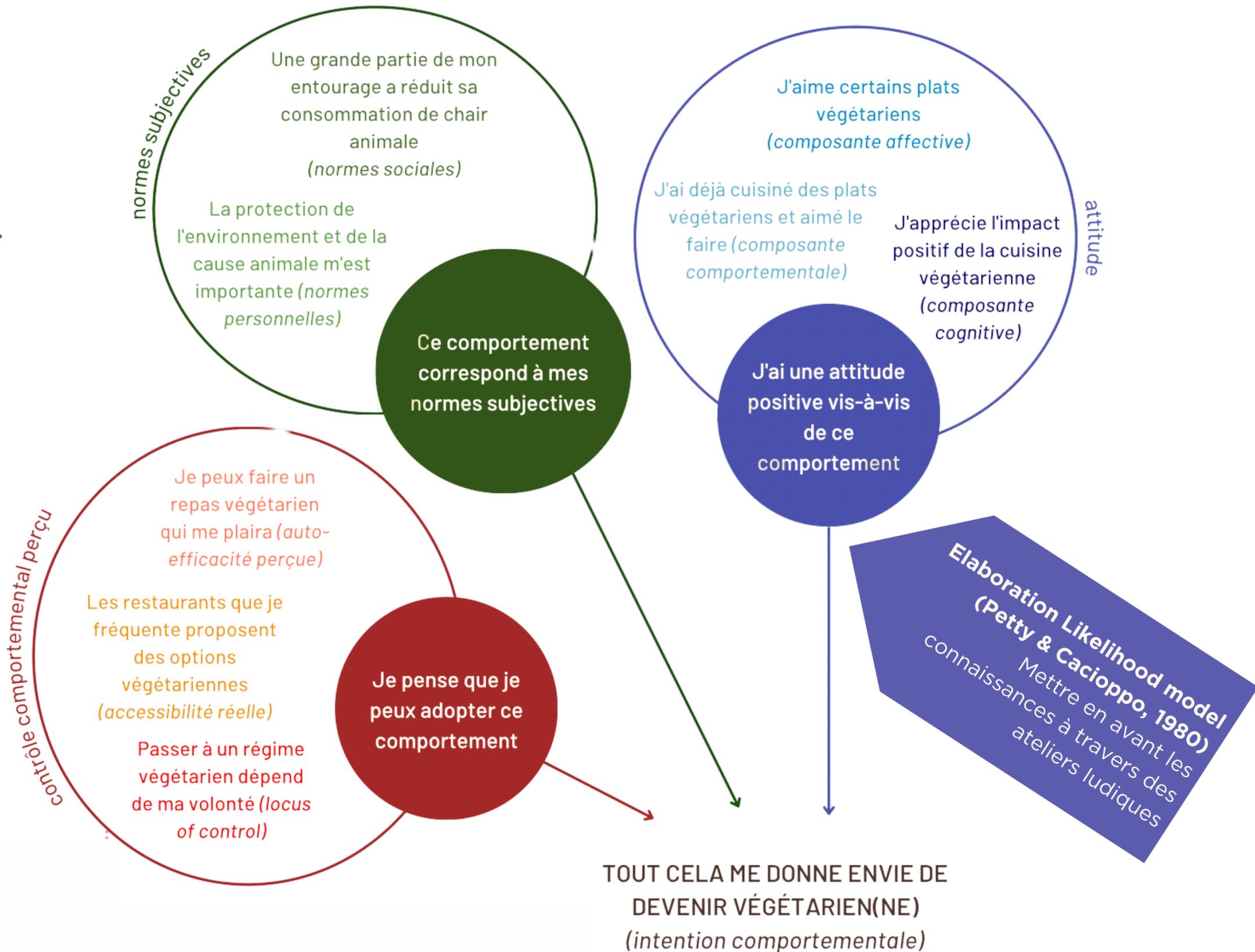
Exemple : ma perception du chocolat



3 Interaction entre les modèles

Modèle de l'activation de la norme (Schwartz, 1997)
 Mettre en avant l'existence de la problématique en montrant que c'est de la responsabilité de tous et qu'ils peuvent avoir un impact.

Implémentation d'action
 Mettre en avant les moments où les individus vont mettre en place le comportement afin d'anticiper les obstacles et de prévoir des solutions



The background features a light green gradient with several overlapping, hand-drawn style circular lines in shades of green and blue. The lines vary in thickness and are scattered across the frame, creating a dynamic and organic feel.

**15 min
de
Pause**

04 **Contrôle Perçu**

Les concepts clefs

**Quel message écologique vous a marqués récemment ?
En quelques mots, pourquoi ?**

4 **Contrôle Perçu**

Les concepts clefs

Le contrôle perçu dépend de trois éléments distincts qui s'influencent mutuellement

Menace perçue

Distance psychologique

Pouvoir d'agir

4 Contrôle Perçu

Les concepts clefs

Menace perçue :

Gravité + vulnérabilité à un risque.

Exemple : montée des eaux (grave, vulnérable si j'habite à Nice, mais moins si j'habite à Gap).



Distance psychologique :

Proximité temporelle, géographique, sociale et concept abstrait ou concret.

Exemple : pollution plastique visible sur les plages locales.



Pouvoir d'agir :

Locus de contrôle : est-ce ma responsabilité?

Auto-efficacité : suis-je capable de mettre en œuvre ?

Efficacité de l'action :

Exemple : compost individuel comme solution concrète.



04

Contrôle Perçu

Atelier d'analyse en sous-groupes

Objectif : déterminer l'efficacité des slogans de sensibilisation à divers sujets environnementaux.

Atelier en groupe
de 3 à 8 personnes

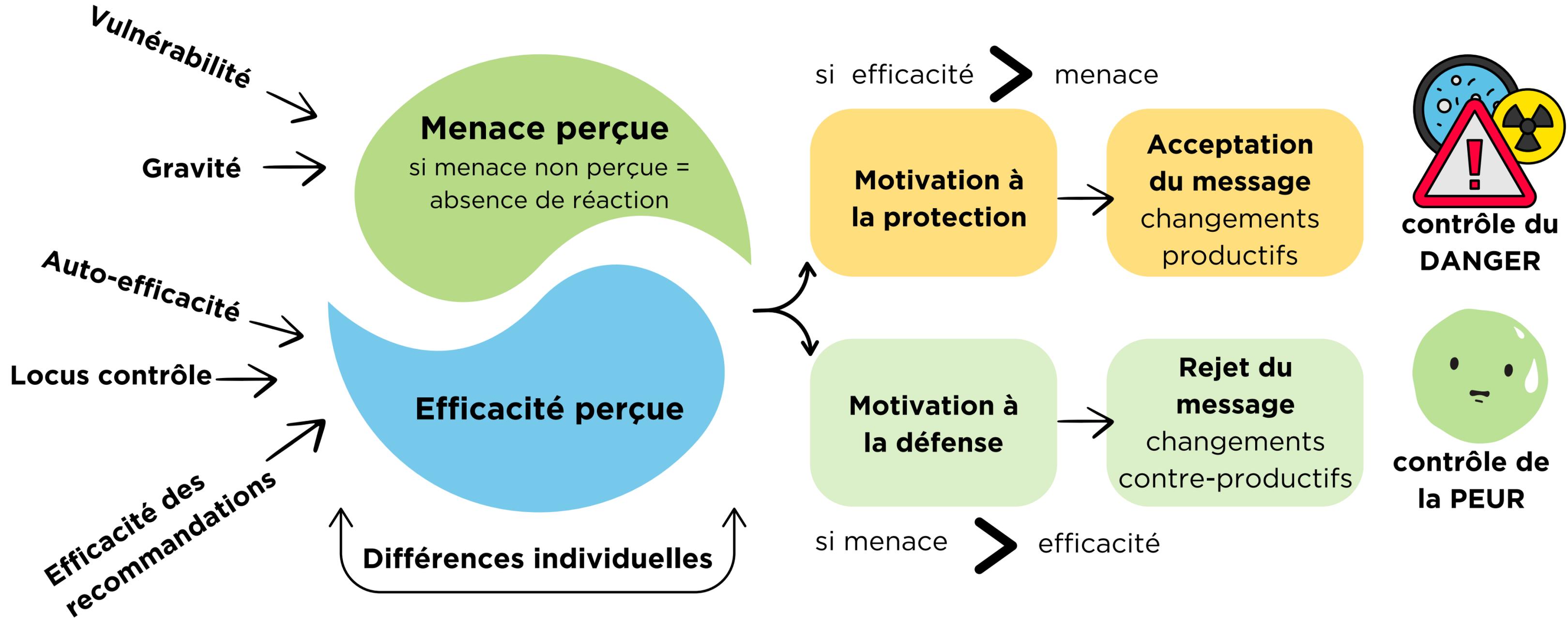
D'après vous, quels sont les slogans les plus efficaces?

Prenez connaissance des 6 cartes dans votre enveloppe. Concertez-vous et placez les cartes sur le graphique en fonction de l'efficacité que vous attribuez à chacune.



Contrôle Perçu

Modèle des processus parallèles étendus (EPPM) Witte, 1994





Contrôle Perçu

Modèle des processus parallèles étendus (EPPM) Witte, 1994

Ce modèle explique que lorsqu'un individu est confronté à une menace, deux processus se déclenchent simultanément :

Une évaluation de la menace : si elle est perçue comme faible, il y a peu de réaction.

Une évaluation du pouvoir d'agir : si l'individu perçoit qu'il peut agir efficacement, il adopte des comportements préventifs. Sinon, il peut basculer dans la peur paralysante (évitement, déni).

→ **Cela montre l'importance d'équilibrer les messages entre la menace et le potentiel d'action, plutôt que de favoriser l'immobilisme.**

04

Contrôle Perçu

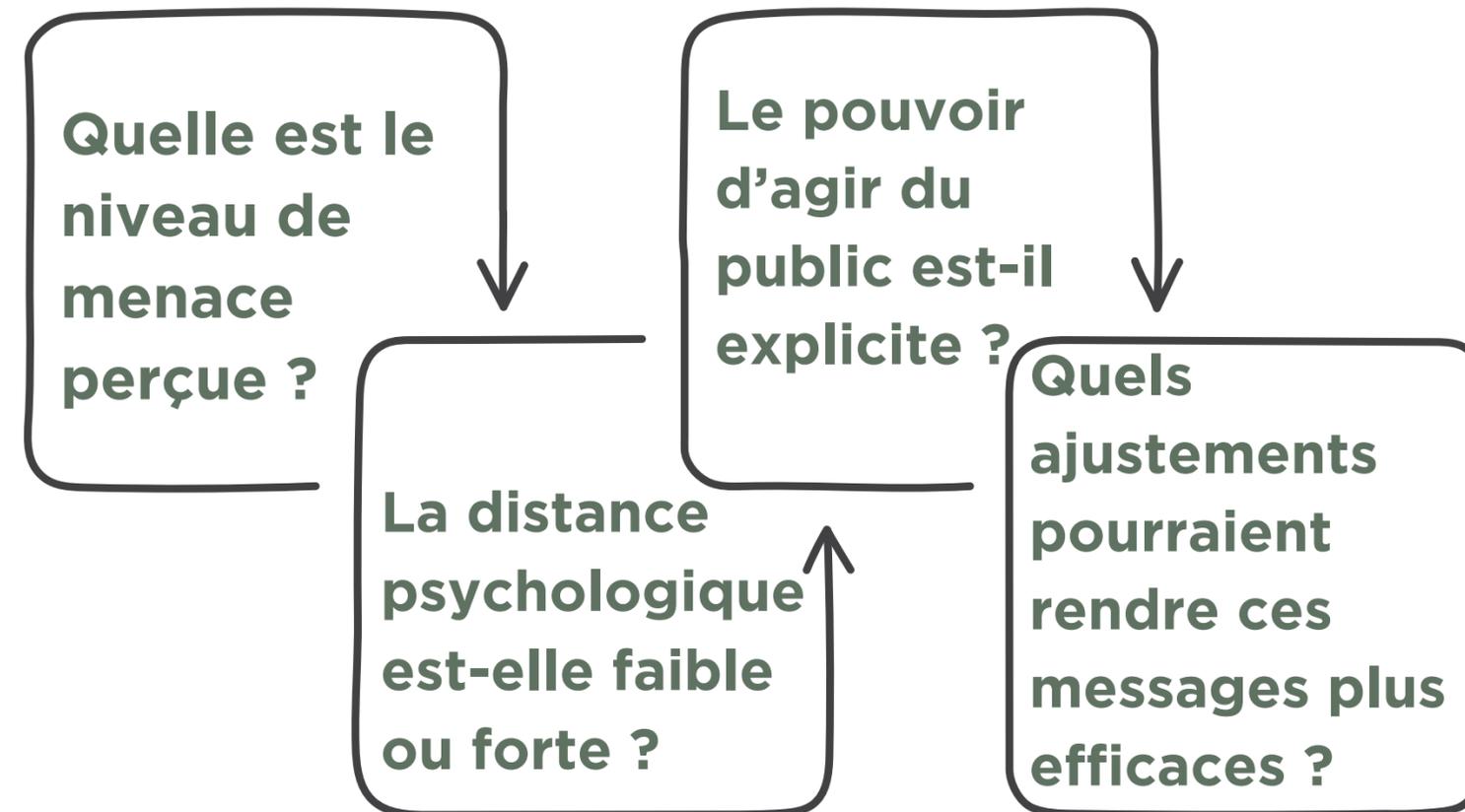
Atelier d'analyse en sous-groupes

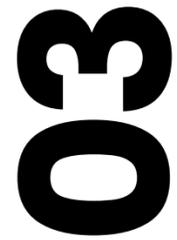
Objectif : déterminer l'efficacité des slogans de sensibilisation à divers sujets environnementaux.

Atelier en groupe
de 3 à 8 personnes

D'après vous, quels sont les slogans les plus efficaces?

Consigne : Prenez trois cartes. Pour chaque message de sensibilisation, concertez-vous et suivez le cheminement d'analyse qui vous est proposé.





Contrôle Perçu

Conseils clés pour les Éducateurs

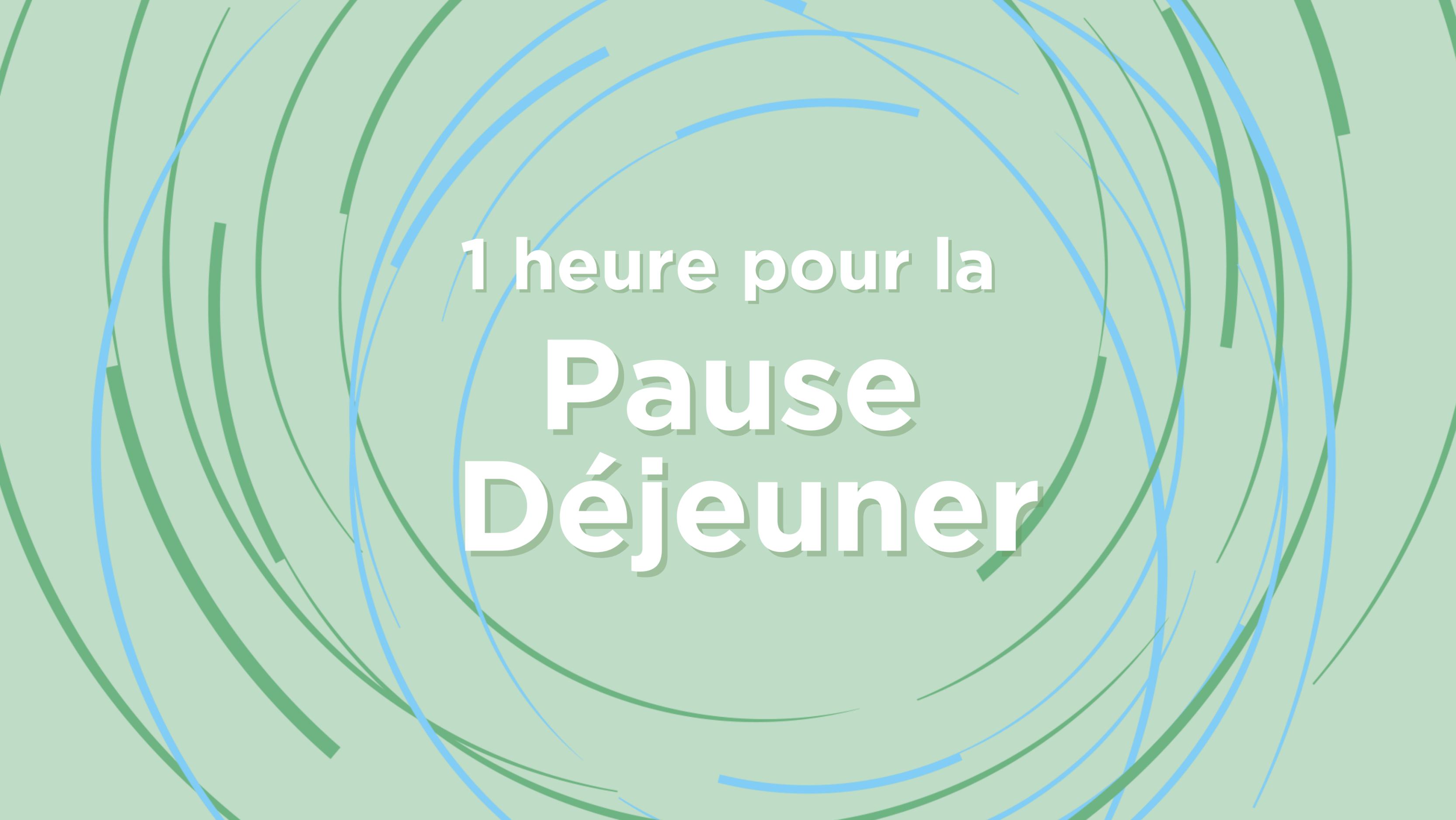
Favoriser des messages ancrés dans le quotidien du public (réduire la distance psychologique).

Souligner les bénéfices individuels et collectifs des actions proposées. (valoriser les petits gestes comme éléments d'un changement collectif.)

Montrer des réussites passées pour inspirer confiance.

Proposer des actions simples avec des retours visibles (renforcer le pouvoir d'agir).

Favoriser l'apprentissage par l'expérience (exemple : ateliers de compostage).



1 heure pour la
Pause
Déjeuner



Découverte des interventions de terrain

Analyse des Posters

15
minutes



Déambulez dans la salle et prenez connaissance des différents posters. Vous pouvez interpeller les animateurs pour plus d'explications.



Découverte des interventions de terrain

Test

Objectif : Identifier les freins sociaux et psychologiques à l'adoption de comportements verts.

Consigne : Chaque participant note sur WOOCCLAP les freins qu'il perçoit dans son environnement vis-à-vis des comportements écologiques.



1

Allez sur wooclap.com

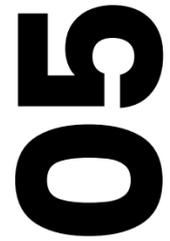
2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement

YFQUOU

Activer les réponses par SMS

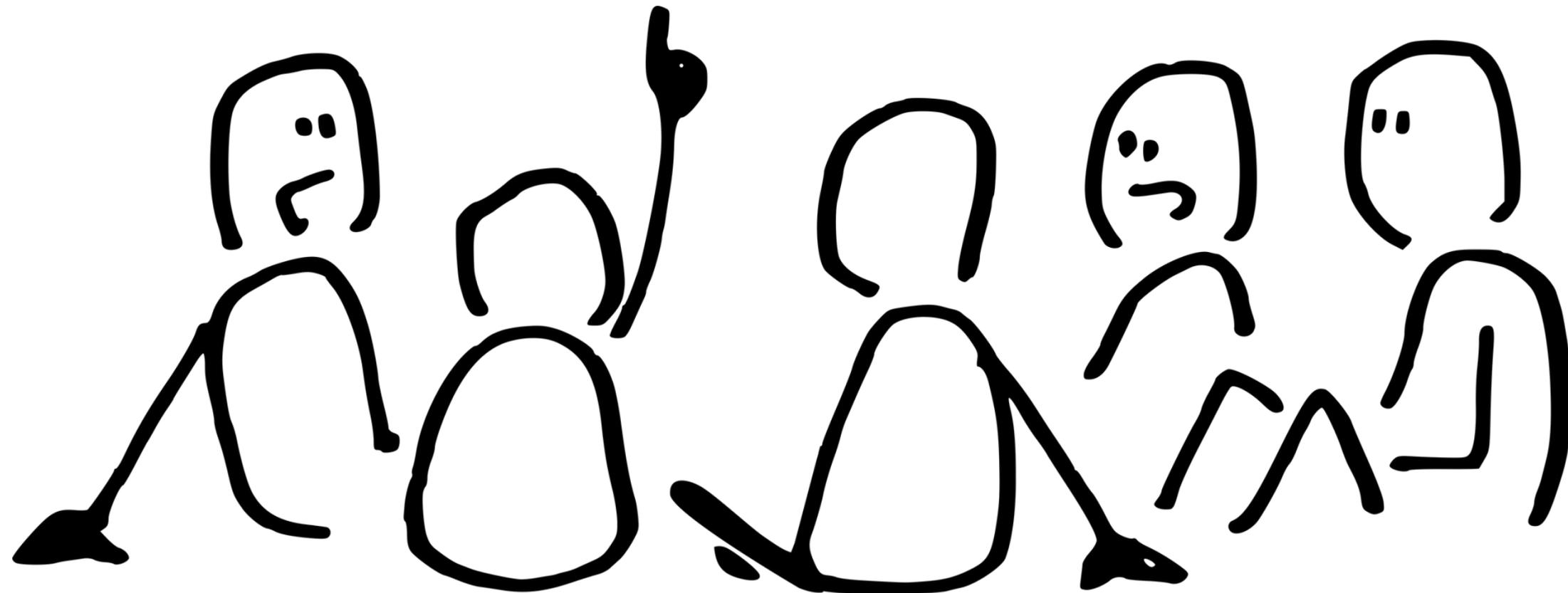


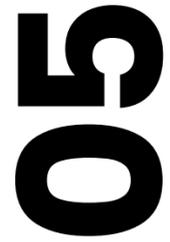
Mise en situation

Concevoir une intervention en EEDD

Atelier en groupe
de 3 à 8 personnes

**Chaque groupe doit concevoir une intervention qui aborde la contrainte énoncée.
L'intervention doit informer et engager les acteurs en incluant une stratégie d'évaluation
des changements de perception et d'intention dès la conception du projet.**





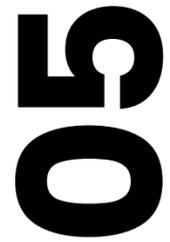
Mise en situation

Concevoir une intervention en EEDD

Objectifs pédagogiques :

- Concevoir une intervention pédagogique en EEDD adaptée à un contexte spécifique.
- Définir des objectifs clairs et proposer une stratégie d'évaluation dès la conception.
- Identifier les indicateurs d'évaluation les plus pertinents pour mesurer l'impact de l'intervention.





Mise en situation

les scénarios



Vaucluse - Communauté de communes

Contexte : Campagne d'adaptation climatique dans une commune touchée par les sécheresses répétées.

Contraintes :

- Forte résistance au changement des agriculteurs locaux
- Besoin d'impliquer à la fois professionnels et habitants

Commanditaire : Communauté de communes





Mise en situation

les scénarios



Hautes-Alpes – Filière bois et éco-construction

Contexte : Sensibiliser le public et les collectivités à l'usage du bois local durable pour répondre à la demande croissante en construction responsable.

Contrainte : Propriétaires et artisans privilégient encore des matériaux importés, jugés plus fiables ou moins coûteux.

- Public cible : Futurs propriétaires, artisans, scieries, élus locaux.
- Dimension économique : Impact sur la chaîne de production de la matière première.

Commanditaire : Entreprise d'insertion spécialisée en éco-construction bois local



Mise en situation

les scénarios

Scénario



Var - École primaire rurale

Contexte : Sensibilisation des élèves à la gestion des déchets et à la préservation de l'eau.

Contraintes :

- Projet limité à une période de 3 mois
- Besoin d'impliquer les familles
- Public cible : Élèves de CE2 à CM1

Commanditaire : École publique





Mise en situation

les scénarios

Bouches-du-Rhône - SCOP agriculture biologique

Contexte : Sensibilisation des adultes à la consommation responsable et aux circuits courts.

Contraintes :

- Public cible hétérogène (familles, retraités, jeunes adultes)
- Intervention en milieu urbain

Commanditaire : Coopérative bio locale





Mise en situation

les scénarios

Alpes-Maritimes - Parc National du Mercantour

Contexte : Sensibilisation des jeunes adolescents (12-16 ans) à la préservation de la biodiversité montagnarde et à l'impact du tourisme hors des sentiers.

Contraintes :

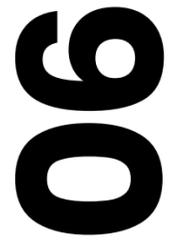
- Budget limité
- Difficulté d'accès à certains sites
- Public cible : Collégiens

Commanditaire : Parc National du Mercantour



The background features a light green gradient with several overlapping, hand-drawn style circular lines in shades of green and blue. The lines vary in thickness and are scattered across the frame, creating a dynamic and organic feel.

**15 min
de
Pause**



Conférence Inversée

restitution des travaux de groupe



En utilisant votre support pour la mise en situation, restituez votre cheminement.

Chaque groupe a 4 minutes pour présenter et 2 minutes pour répondre aux questions des autres participants.



Conférence Inversée

Points clés pour la discussion collective

Durant les conférences, engagez-vous dans une écoute active sur les points ci-dessous, afin de faire un briefing en fin de séance.

Cohérence des indicateurs : Les indicateurs choisis sont-ils pertinents par rapport aux objectifs fixés ?

Faisabilité : Les indicateurs proposés sont-ils mesurables avec les moyens disponibles ?

Pertinence des méthodologies : Les approches pédagogiques sont-elles adaptées au public cible ?

Améliorations possibles : Quelles pistes pour renforcer l'impact des projets ?



Que retenir de cette journée ?

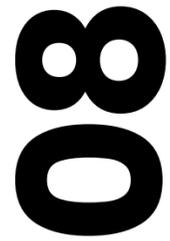
Synthèse des apprentissages clés :

Les normes sociales et les représentations collectives influencent fortement les comportements : il est crucial de les identifier et d'agir sur elles.

L'appel à la peur peut être un levier efficace, à condition de renforcer le contrôle perçu afin d'éviter la paralysie.

Le changement de comportement est un processus progressif qui nécessite un accompagnement adapté aux différentes étapes.

Prochaine étape : expérimenter ces approches sur le terrain et partager les retours afin d'affiner nos méthodes.



Vos avis nous intéresse

Cette immersion s'inscrit dans un travail de recherche visant à :

Faire évoluer le plan de formation en EEDD en intégrant les leviers du changement comportemental.

Mieux mesurer l'impact des interventions afin d'affiner nos approches pédagogiques et les adapter aux besoins du terrain.

Partagez votre ressenti sur cette journée.



Pour nous aider dans cette démarche, nous vous invitons à remplir le formulaire de satisfaction en scannant le QR Code ci-dessous.

 **Merci pour votre participation et vos précieux retours !**

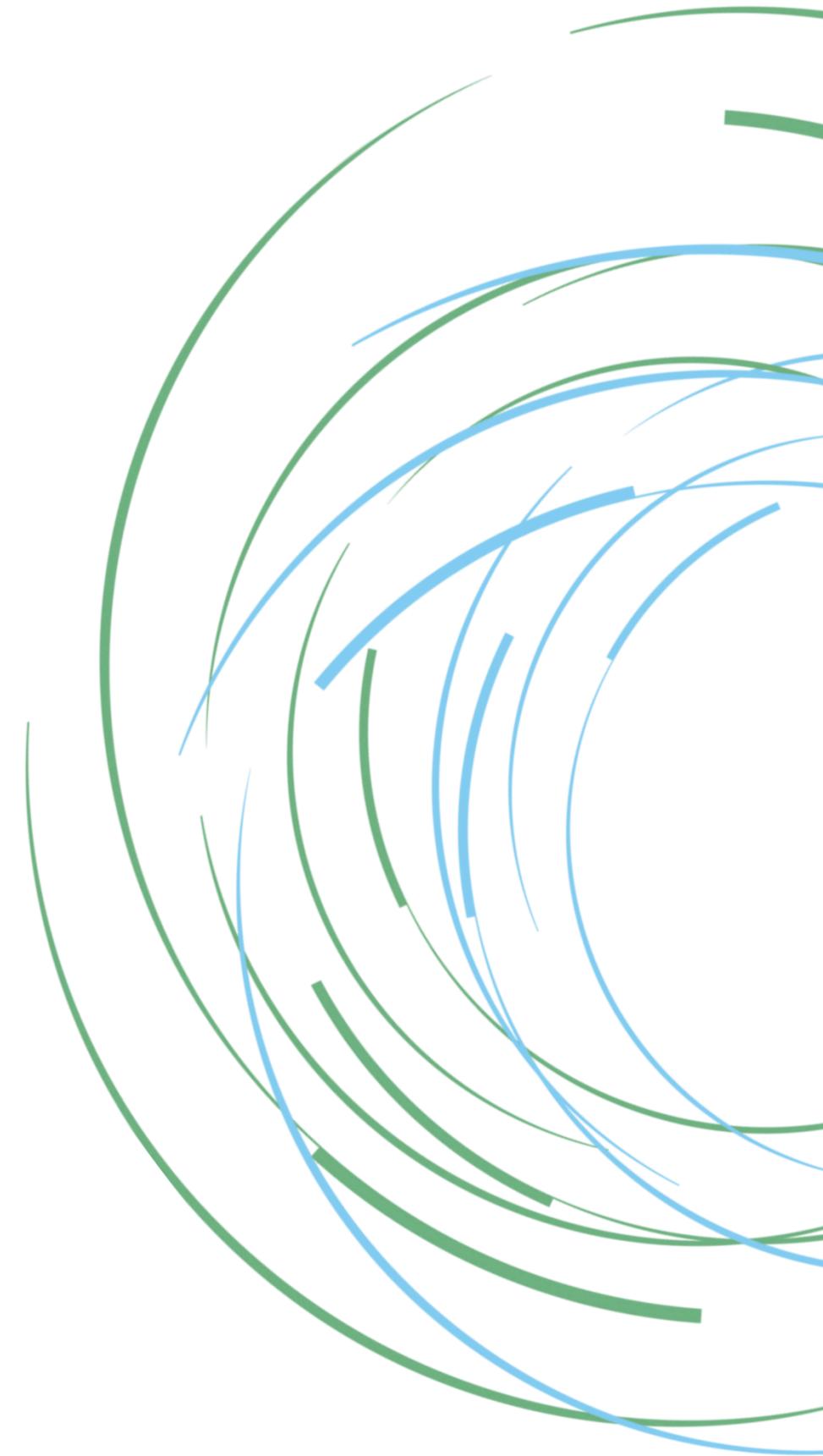


VOUS

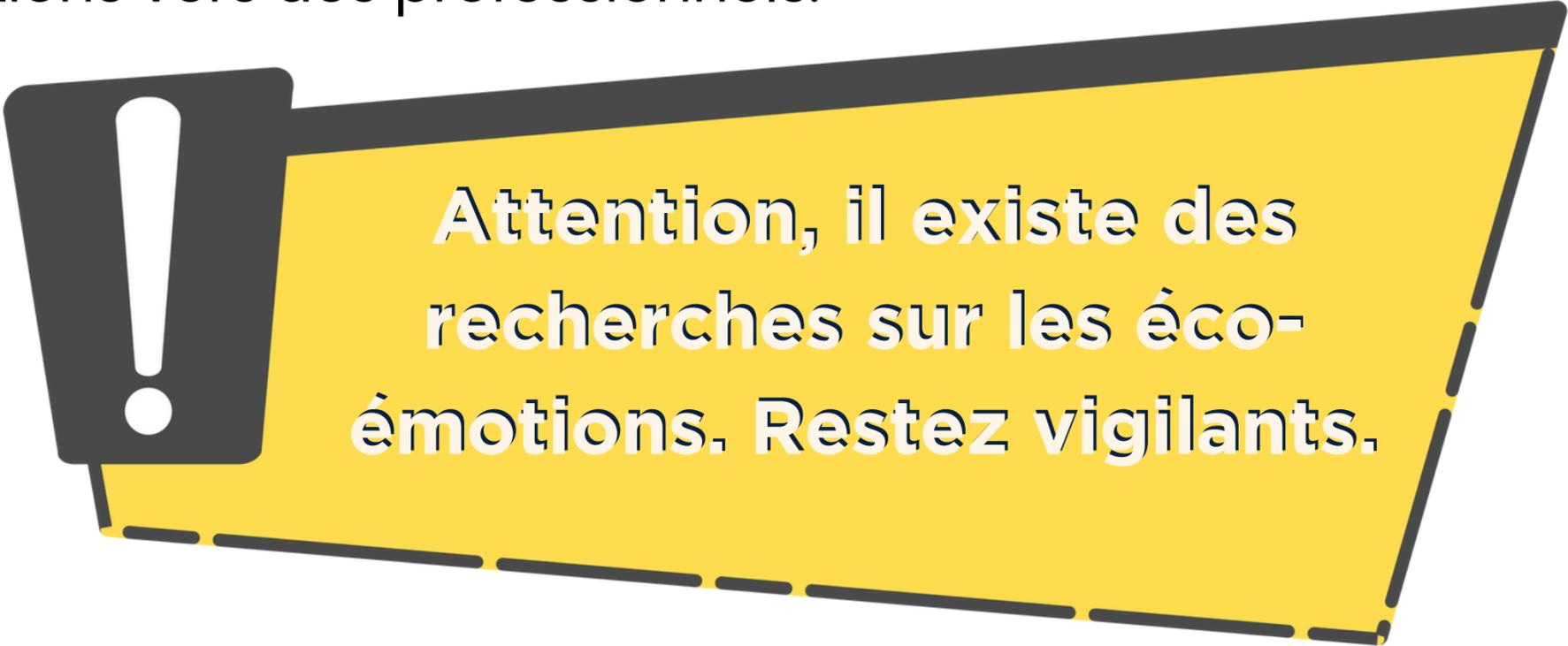
REMERCIE !

Ensemble, cultivons notre devenir

projet@grainepaca.org



Lorsque l'on parle d'éco-émotions, on fait principalement référence à l'éco-anxiété. Cependant, dans la littérature scientifique, trois éco-émotions distinctes sont identifiées, chacune ayant des déterminants et des prises en charge différentes. Quoiqu'il en soit, les conseils que nous donnons ici ne s'appliquent qu'en cas de faible présence d'éco-émotions. Il est préférable de diriger les personnes présentant des niveaux élevés d'éco-émotions vers des professionnels.



Attention, il existe des recherches sur les éco-émotions. Restez vigilants.

Les éco-émotions

Eco-émotions	Eco-anxiété	Eco-colère	Eco-dépression
Emotion liée	Effrayé	Frustré	Abattu
Type de réaction	Fuite	Combat	Maintien des cpt actuels
Effet sur les comportements	+ de cpt individuels + de cpt de groupe	+ de cpt individuels + de cpt de groupe	Autant de cpt individuels + de cpt de groupe
Préconisations	Exprimer ses propres émotions pour normaliser les leurs, augmenter le contrôle perçu, faire des activités de team building et de jeu de rôle. Mais surtout éviter la pression du groupe	Accepter la colère et proposer de nouvelles pistes d'actions.	Augmenter le contrôle perçu et proposer des groupes de paroles où l'on peut exprimer ses émotions librement.