

Bonjour à tous!

Le webinaire va bientôt commencer...

... n'hésitez pas à vous présenter dans le chat 😊

Quelques rappels :

- Pensez à **vous renommer** « nom, structure » en cliquant droit sur votre encart vidéo.
- Le **webinaire est enregistré** et sera mis en ligne sur YouTube : pensez à couper votre vidéo si vous ne souhaitez pas apparaître.
- Pour un bon enregistrement, merci de **garder votre micro coupé hors prise de parole** et d'utiliser la fonction « main levée » en bas à droite de votre écran zoom pour intervenir,

Merci !

27.06.23

organisé par :



« NaturAdapt,
l'indispensable adaptation. »



Webinaire

« adaptation au changement
climatique : séquence émotion »

Quelle place des émotions dans l'adaptation à
travers l'expérience de Natur'Adapt?

27/05/2023

Arnaud COSSON, sociologue, INRAE Grenoble



Votre métaphore de l'émotion



Le « menu » du webinar

A Cosson	L'émotion, de quoi parle-t-on ?
A Greuzat T Leroy	Témoignages de « trajectoires émotionnelles » de participants à Natur'Adapt (RN tourbière de Machais -PNRBV / RN Chastreix-Sancy)
A Cosson	Regard en miroir... vers une trajectoire émotionnelle « type » nécessaire à l'adaptation au changement climatique ?
A Cosson	Analyse des réponses au questionnaire de l'inscription
Discussion	Rôle de Natur'Adapt sur cette dimension émotionnelle ?
AC Tissot	Conclusion, clôture

Qu'est-ce que l'émotion ?

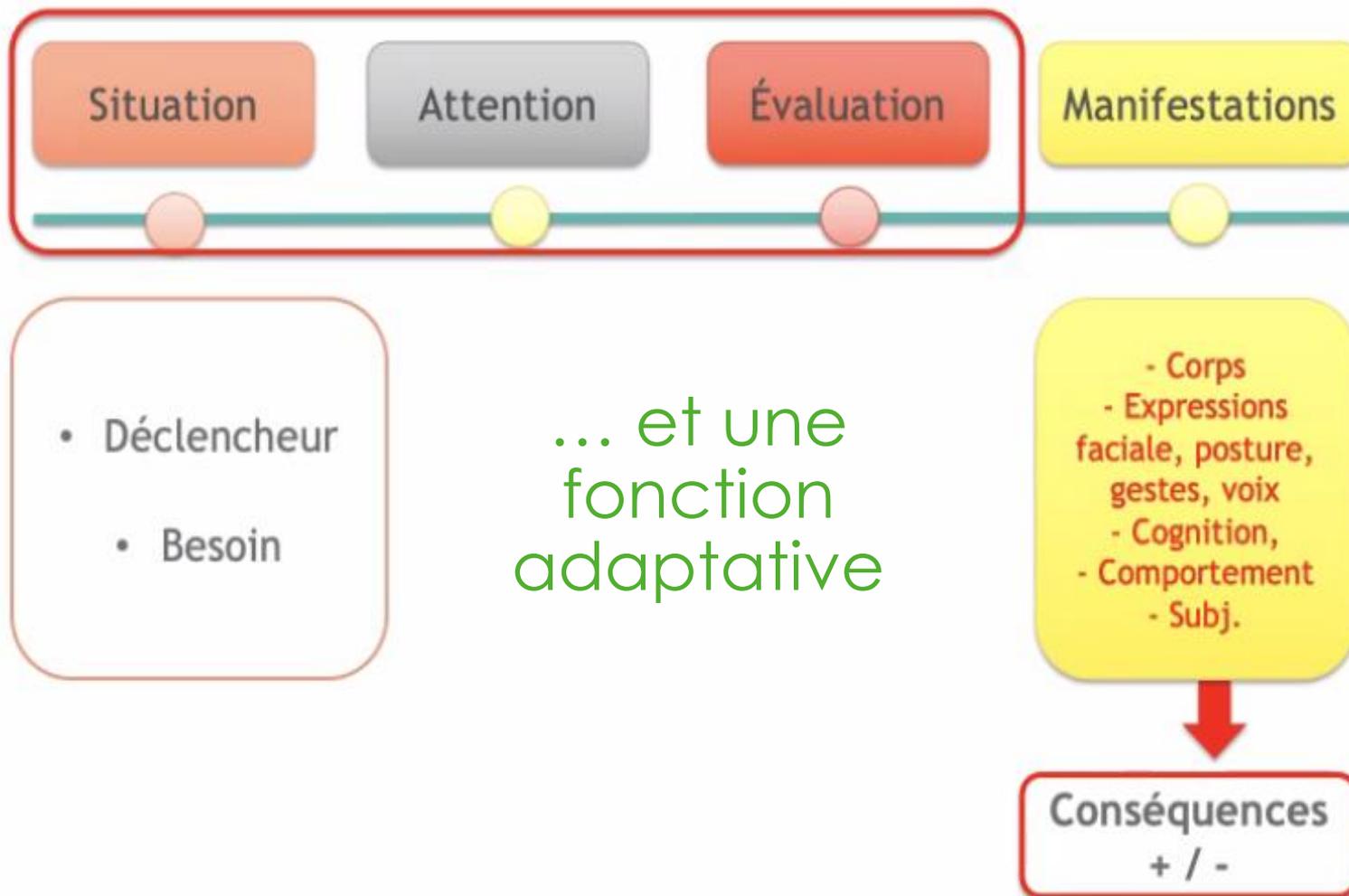


Humeur
EMOTION
TEMPÉRAMENT
sentiment

Une définition difficile...

- *Le Robert* (1993), « émotion » est un mot issu de « motion » qui concerne le mouvement, terme apparaissant au XIII^e siècle en français comme en langues saxonnes et portant l'idée d'un mouvement qui s'accomplit ; la racine **latine *emovere* signifiant « mettre en mouvement »**
- L'émotion va exister au début du XVI^e siècle par le mot « esmotion » qui induira la signification utilisée actuellement : l'émotion est un état de conscience complexe, **généralement brusque et momentané**, accompagné de **signes physiologiques** (par exemple : rougissement, sudation). Tous les signes corporels de l'émotion **dépendent de l'activité du système sympathique ou parasympathique sous l'excitation des zones thalamiques**, elle possède donc de profonds points de liaisons physiologiques. La sensation ou **l'état affectif agréable ou désagréable** est retenu par le sujet comme étant le marqueur de son état émotionnel mais aussi somatique

L'émotion..., un processus...



Utilité des émotions : 4 fonctions

- Elle porte un message, une information
- Elle occupe des rôles précis au service de l'adaptation
- Elle est support à l'action
- Elle favorise la prise de décision

4 fonctions essentielles :
l'exemple de la peur



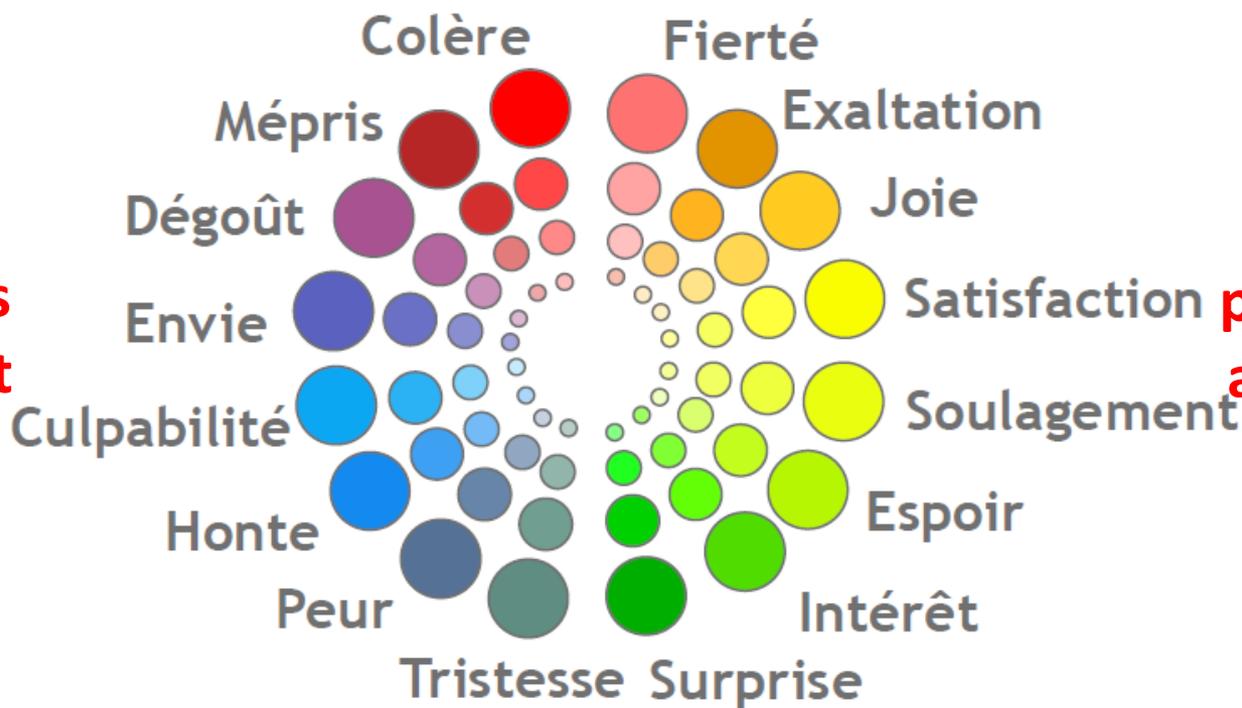
Exemple : Peur	
Information	- Danger
Utilité (rôle)	- Revisiter les certitudes
Action	- Fuir ; mise en sécurité et comportement de protection
Prise de décisions	- Modère la prise de risque

La roue des émotions

(Geneva Emotion Wheel, Tran, Scherer, 2005)

Degré de contrôle évalué comme fort (position haute)

Besoin non
nourri ->
déplaisantes
-> évitement
et repli



Besoin
nourri ->
plaisantes ->
approche et
ouverture

Degré de contrôle évalué comme faible (position basse)

Fiche d'identité d'une émotion

	Emotion
Déclencheur	
Besoin (nourri / non nourri)	
Manifestations <ul style="list-style-type: none"> • Physiologique • Comportementale • Cognitive • Expression faciale, posturale, gestes et voix • Expression subjective (verbalisation par image) 	
Vocabulaire, chronologie	
Conséquences +, vertus	
Conséquences -, risques	
Message global	

Emotion	SATISFACTION
Déclencheur	Réussite. Résultat « Smart » atteint.
Besoin (nourri / non nourri)	Être acteur de sa vie
Manifestations <ul style="list-style-type: none"> ● Physiologique ● Comportementale ● Cognitive ● Expression faciale, posturale, gestes et voix ● Expression subjective (verbalisation par image) 	<ul style="list-style-type: none"> - apaisement, détente, diminution des rythme, énergie descend, récupération - Boire un coup, manger du chocolat, « savourer », récompenser - « bravo ! » « bien joué ! » - Sourire, calme, posture détendue, épaules basses... - Soleil chaleur douce, fauteuil moelleux pour « savourer », escalier marche
Vocabulaire, chronologie	Contentement. Satisfaction. Plénitude
Conséquences +, vertus	Confiance, estime, récupération, cohésion centration sur le positif...
Conséquences -, risques	Paresse/stagnation, ne pas remettre en cause, complaisance
Message global	Savoure, prend le temps, réjouis toi d'être acteur de ta vie



Témoignages de « trajectoires émotionnelles » au cours du déroulement du projet Natur' Adapt

- Alix Greuzat, conservatrice de la RN de la tourbière de Machais -PNRBV

- Thierry Leroy, conservateur de la RN de Chastreix-Sancy -PNRVA

Regard en miroir sur ces témoignages Des similitudes avec les témoignages des participants au séminaire du Morvan (juin 2022)

« On est tous passés par des phases émotionnelles successives assez similaires au cours de la démarche »

	Alix	Thierry
Avant la participation à Natur'Adapt	Intérêt et anxiété	Anxiété, doute, intérêt pour passer à l'action
Démarrage de Natur'Adapt	Peur et colère intenses « on vous l'avait dit, vous n'avez pas écouté ! »	Inquiétude devant l'ampleur du travail
Déroulement, approfondissement	Peur, colère moins fortes + soulagement (résilience, nouvelles espèces...) + exaltation (élan collectif)	Joie / plaisir Intérêt (stimulation et confiance en l'intelligence collective)
Aujourd'hui à la fin de Natur'Adapt (outils, dynamique collective, communauté)	Peur, colère moins fréquentes + Joie, espoir, curiosité	Anxiété, colère Satisfaction du travail réalisé Surprise de l'intérêt suscité par Natur'Adapt Espoir que les EN s'en saisissent

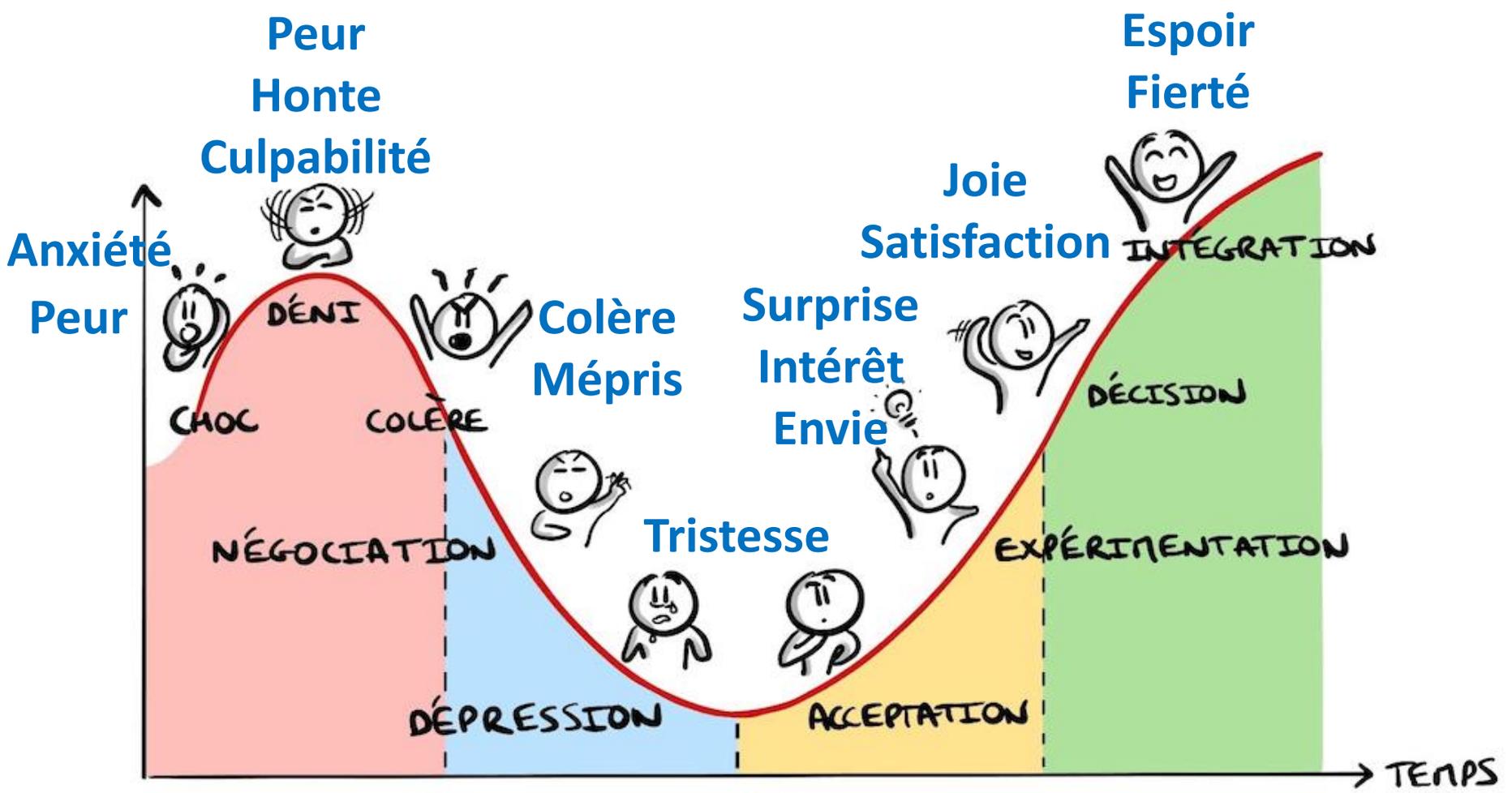


Regard en miroir sur ces témoignages
Des similitudes avec les témoignages des participants au séminaire du Morvan (juin 2022)

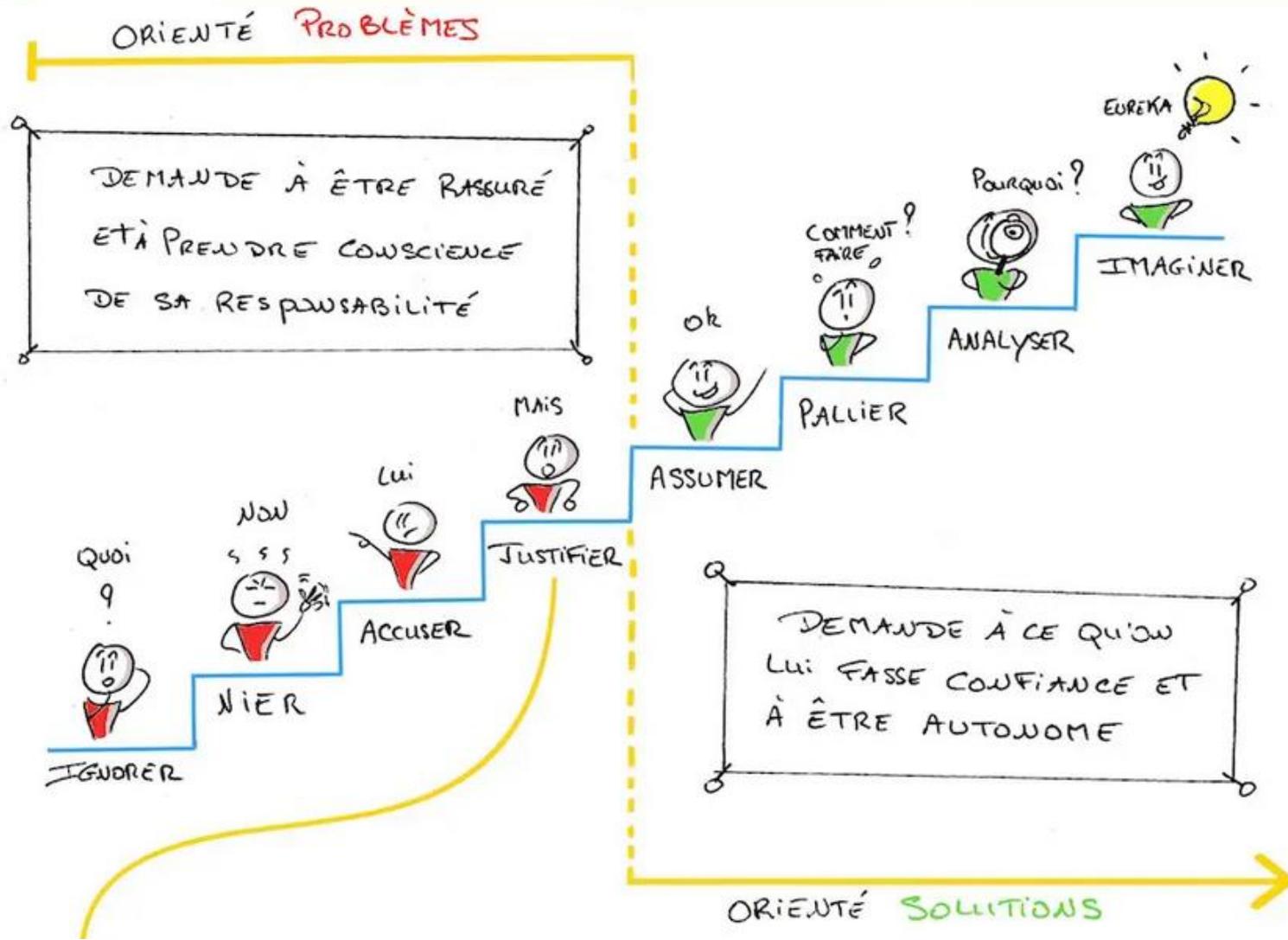
« On est tous passés par des phases émotionnelles successives assez similaires au cours de la démarche »

	Alix	Thierry	
Avant la participation à Natur'Adapt	Intérêt et anxiété	Anxiété, doute, intérêt pour passer à l'action	- Anxiété - Peur
Démarrage de Natur'Adapt	Peur et colère intenses « on vous l'avait dit, vous n'avez pas écouté ! »	Inquiétude devant l'ampleur du travail	- Frustration et colère - Tristesse
Déroulement, approfondissement	Peur, colère moins fortes + soulagement (résilience, nouvelles espèces...) + exaltation (élan collectif)	Joie / plaisir Intérêt (stimulation et confiance en l'intelligence collective)	- Intérêt /Curiosité - Satisfaction
Aujourd'hui à la fin de Natur'Adapt (outils, dynamique collective, communauté)	Peur, colère moins fréquentes + Joie, espoir, curiosité	Anxiété, colère Satisfaction du travail réalisé Surprise de l'intérêt suscité par Natur'Adapt Espoir que les EN s'en saisissent	/soulagement - Espoir, joie - Fierté avec retours de peur et colère

Courbe du deuil (E. Kubler-Ross, psychiatre)



L'échelle des comportements... un processus, un chemin à parcourir





LIFE
NATUR'
ADAPT

Peur

Anxiété

Colère

Peur, tristesse

Culpabilité

Soulagement

Intérêt/surprise/envie
de l'expérimentation

Satisfaction/Joie
Compréhension, résultats

Fierté/Espoir
de l'innovation collective



TYPE DE COMPORTEMENT	RÉPONSE ÉMOTIONNELLE	MODÈLE D'ACCOMPAGNEMENT
PAS D'INFORMATION CONNUE ? IGNORER IGNORANCE VOLONTAIRE OU INVOLONTAIRE	CHOC	INFORMER DE LA SITUATION
A L'INFORMATION # NIER REFUSE DE RECONNAÎTRE LES FAITS	PEUR	FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DES ENJEUX
PRISE DE CONSCIENCE f f f ACCUSER SENTIMENT D'ÊTRE AGRESSÉ = ATTAQUE	COLÈRE	SORTIR DU JEU ET RECENTRER LA PERSONNE SUR ELLE-MÊME
RECONNAÎT LA SITUATION (f) f JUSTIFIER CHERCHE À SE DÉRESPONSABILISER	PEUR	RASSURER ET DÉFINIR LA PART DE RESPONSABILITÉ
ACCEPTE LA SITUATION ET SA RESPONSABILITÉ (f) f ASSUMER CHERCHE DES SOLUTIONS	SOULAGÉ	ORIENTER VERS UN PROCESSUS DE MODIFICATION DE COMPORTEMENT
NER COMPORTEMENT ORIENTÉ SOLUTIONS ?! PALIER ATTITUDE PRAGMATIQUE ET PRO ACTIVE	DÉTERRMINÉ	ENCOURAGER À L'EXPÉRIMENTATION
PROBLÈME PARTIELLEMENT RESOLU (f) f ANALYSER FEEDBACK SUR LA SITUATION	SÉRÉNITÉ	INVITER A TROUVER UNE NOUVELLE ORGANISATION
ÉTAT D'ESPRIT ORIENTÉ SOLUTIONS (f) f IMAGINER CHERCHE L'INNOVATION	CONFIANT	LES ERREURS NE SONT PAS JUGÉES LA CONFIANCE PRIME.

Rôle des EN ?



Analyse des réponses données au questionnaire d'inscription au webinar

- **85 % (27) de personnes n'ayant pas participé à Natur'Adapt**

- > quelles sont les 5 principales émotions que vous ressentez par rapport au changement climatique et aux enjeux d'adaptation ? + intensité et déclencheurs

- **15% (5) des ayant participé à Natur'Adapt**

- > quelles sont les 5 principales émotions que vous ressentiez par rapport au changement climatique et aux enjeux d'adaptation, avant de participer à Natur'Adapt ?

- > quelles sont les 5 principales émotions que vous ressentez aujourd'hui ? + intensité

- > comment expliquez-vous ces évolutions ?

Emotions	Déclencheurs	Intensité
<p>Colère (voire mépris)</p> <p>Dégoût</p>	<p>Dépassement des limites de la planète, manque de prise de conscience, inaction ou lenteur des décideurs politiques et grandes entreprises, non remise en cause des choix économiques, profit CT > planète et vie humaine, répression contre les « lanceurs d’alerte ».</p> <p>Dégoût d’un modèle sociétale et économique toxique</p>	<p>++++</p>
<p>Peur</p>	<p>Pour « l’avenir de mes enfants, des générations futures », pour la biodiversité (capacité d’adaptation?), « peur que les gens baissent les bras », « peur de l’effondrement »</p>	<p>++</p>
<p>Culpabilité</p> <p>Honte</p>	<p>A chacune de mes actions « non écologiques », « quand je n’ai pas un comportement irréprochable », « vs mes valeurs »</p> <p>« d’appartenir à une espèce qui se sabote en emmenant une bonne partie du vivant avec elle », « de l’inaction »</p>	<p>++</p> <p>++</p>
<p>Tristesse</p>	<p>A chaque destruction, perte de biodiversité, de ce que j’ai connu et que mes enfants ne connaissons pas, du lien homme-nature -> impacts de l’homme sur la nature, « de prise en compte de la vie dans les décisions »</p>	<p>++</p>
<p>Envie et intérêt</p>	<p>D’agir, de participer à construire demain, de faire bouger les choses.</p> <p>Intérêt de comprendre (SD/SHS), pour les actions d’adaptation</p>	<p>++</p>
<p>Joie</p> <p>Fierté</p> <p>Espoir</p>	<p>D’aller vers un monde meilleur renouant le lien homme/nature</p> <p>De participer à la prise de conscience et au changement, de contribuer dans ma réserve naturelle à mon échelle</p> <p>D’une prise de conscience large entraînant des changements de comportements et d’habitudes, des changements à venir, de l’engagement des jeunes. Gramsci : le pessimisme de la connaissance ne doit pas empêcher l’optimisme de l’action</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>++</p>

Un choc émotionnel sans précédent pour l'humanité

- Les 10 années les plus chaudes en 115 000 ans ont toutes été enregistrées après 1998
- Dans l'histoire de la Terre, l'extinction de masse la plus meurtrière (250 ma, 96% des êtres vivants sur terre) a vu la hausse des émissions de CO₂ augmenter 10 fois moins vite qu'aujourd'hui
- « La vie sur Terre peut se remettre d'un changement climatique majeur en évoluant vers de nouvelles espèces et en créant de nouveaux écosystèmes. L'humanité ne le peut pas » (GIEC, 2022)
- L'environnement, première source d'inquiétude des français (IFOP, 2019)
- -> **un impact émotionnel direct** du aux effets que l'individu subit (fortes chaleur, manque d'eau et de nourriture, catastrophes naturelles, déclin de la biodiversité, nouveaux agents pathogènes...)
- -> **un impact émotionnel indirect** lié à la prise de conscience des bouleversements en cours, de leurs conséquences et souvent à un sentiment d'impuissance

Les principaux « freins psychologiques » à la prise de conscience et à l'action

- **Biais de confirmation** : privilégier les informations qui vont dans le sens de nos croyances et de nos habitudes
- **Biais de conformation** : privilégier les hypothèses communément admises ou venant d'une figure d'autorité
- **Biais d'engagement** : tendance à poursuivre l'action engagée malgré les effets des plus en plus négatifs
- **Biais de normalité** : refus d'anticiper et de réagir à une situation qui n'a jamais eu lieu auparavant
- **Biais d'optimisme** : nous croire moins exposé au risque qu'autrui
- **Biais d'auto-licence morale** : s'autoriser des choses même dommageables, parce que l'on fait de bonnes choses à côté
- **Biais pro-innovation** : confiance démesurée dans les innovations à venir
- **Biais de distance** (géographique ou temporelle) : difficulté à modifier notre présent pour un futur hypothétique

Le mécanisme de défense du déni

- « **Mode de défense consistant en un refus par le sujet de reconnaître la réalité d'une perception traumatisante** » (JB Pontalis et J Laplanche, *vocabulaire de la psychanalyse*). Occulter des faits aux conséquences vertigineuses pour se protéger de l'angoisse, et de l'incapacité à y faire face
- **Différents « degrés » de climato scepticisme :**
 - Le changement climatique n'existe pas
 - L'humanité n'en n'est pas responsable
 - Il n'a pas d'effets néfastes
 - On ne peut pas infléchir la tendance et les effets néfastes
- **Controverses politiques et médiatiques...** alors qu'il y a consensus scientifique sur des mesures à prendre pour infléchir de façon radicale les phénomènes en cours et que le confinement mondial du printemps 2020 a montré que c'était possible



Le « cocktail émotionnel » du changement climatique dans la littérature

- Peur & anxiété (directe et indirecte par identification)
- Colère contre les responsables et/ou contre soi
- Dégoût à l'égard des climatosceptiques
- Tristesse liées aux pertes actuelles et à venir (monde d'avant)
- Désespoir dans la projection du monde à venir
- Des émotions qui peuvent se changer en humeur ou sentiments durables (deuil écologique, solastalgie, éco-anxiété, Ginks)

Questionnaire : évolution émotionnelle avant/après Natur'Adapt (intensité 1-5)

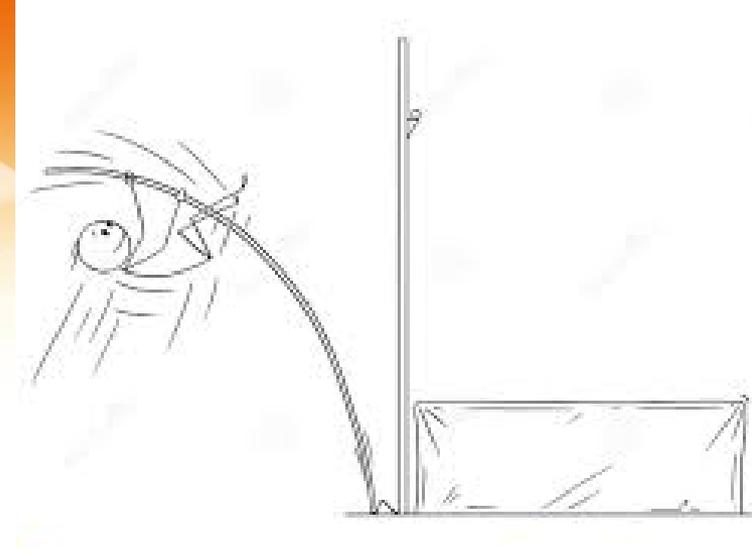
Emotion	Avant Natur'Adapt	Après Natur'Adapt
Colère	Intensité 3 à 4	Polarisation ? Passage à 2 ou 5
Dégoût Culpabilité	Intensité 2 à 5 Intensité 2 à 4	Diminution Stabilité
Peur	Intensité 3 à 5	Diminution
tristesse	Intensité 4	Stable
Intérêt	Intensité 4	Stable
Espoir	Intensité 2 et 3	Polarisation ? Passage à 1 et 4
Surprise, satisfaction, fierté		Apparaissent

Une évolution des émotions et de leur intensité qui dépend de la focalisation du regard

- Accélération des évolutions
- Compréhension de ce qui se produit
- Passage d'une situation où l'on ne sait pas comment agir (passivité, subir), à une situation où l'on prévoit les changements possibles et l'adaptation à développer
- Action à sa mesure et résignation pour l'échelle qui me dépasse

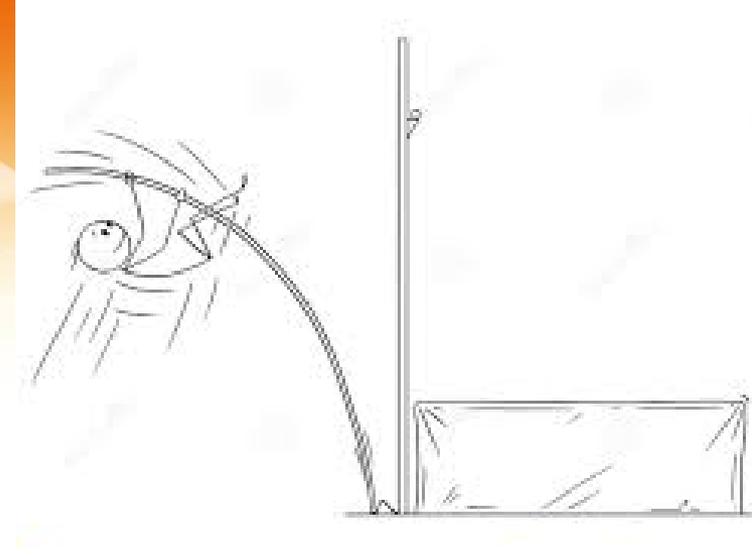
En quoi Natur' Adapt a contribué à ces évolutions

- Concrétiser les problèmes et les moyens d'action
- Objectiver les faits, y compris sur l'ampleur et l'accélération des problèmes
- Faciliter la prise de conscience par l'information, la formation et les échanges



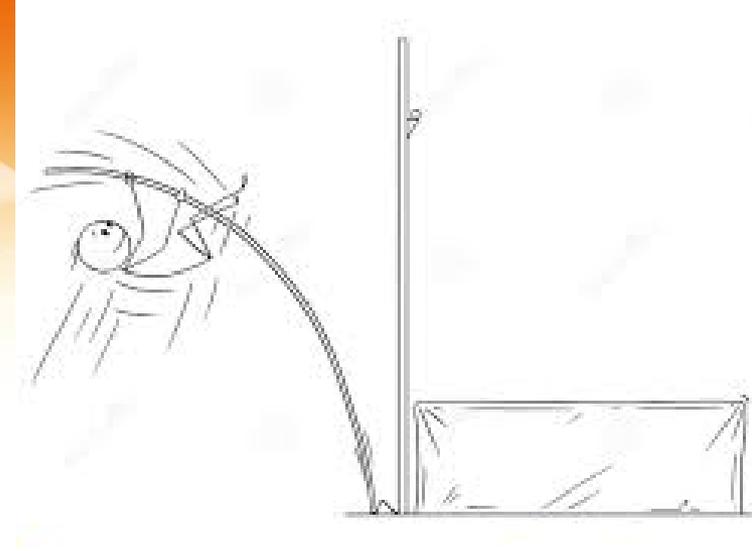
Dépasser l'éco-anxiété (Pelissolo, Massini, 2021)

- L'activité physique, la relaxation, le fait de prendre soin de soi (<> « burn-out militant »), de se centrer sur le moment présent
- La proximité avec la nature (lien et joie)
- Les relations aux autres dans le contexte bienveillant d'une communauté d'appartenance (parole partagée, lien, gratitude, satisfactions, capital social, intelligence et innovation collectives)
- Le raisonnement à plusieurs échelles : zone de contrôle de l'individu, zone d'influence de l'individu, et au-delà « lâcher prise »
- L'intelligence émotionnelle : capacité à discerner les émotions, à connaître leur déclencheurs, à comprendre leur message adaptatif, à les réguler et à en faire des moteurs d'action



Dépasser l'éco-anxiété (Pelissolo, Massini, 2021)

- L'activité physique, la relaxation, le fait de prendre soin de soi (<> « burn-out militant »), de se centrer sur le moment présent
- ✓ - La proximité avec la nature (lien et joie)
- ✓ - Les relations aux autres dans le contexte bienveillant d'une communauté d'appartenance (parole partagée, lien, gratitude, satisfactions, capital social, intelligence et innovation collectives)
- ✓ - Le raisonnement à plusieurs échelles : zone de contrôle de l'individu, zone d'influence de l'individu ou du collectif et au-delà
- ✓ - L'intelligence émotionnelle : capacité à discerner les émotions, à connaître leur déclencheurs, à comprendre leur message adaptatif, à les réguler et à en faire des moteurs d'action



L'importance déterminante du passage à l'action (Pelissolo, Massini, 2021)

- **Le cercle vicieux de la passivité** : connaissance et prise de conscience -> sentiment d'impuissance -> Seligman, 1975 (prof psychologie expérimentale) : impuissance acquise dans des circonstances sur lesquelles l'individu n'a pas prise et auxquelles il ne peut échapper -> **résignation et passivité** -> **dissonance cognitive** (écart entre convictions et comportements) -> **culpabilité et sentiment d'impuissance**
- **Le cercle vertueux du passage à l'action** : sortir de l'impuissance apprise, retrouver une motivation et des émotions positives (curiosité de l'expérimentation, satisfaction d'être acteur de sa vie, joie du lien, fierté de réussites mesurables...). L'action collective permet les prises de risques et des résultats plus rapides et importants





Conclusion

- Le caractère expérimental et innovant de Natur'Adapt s'applique aussi à la trajectoire émotionnelle que le projet a permis d'accompagner chez ses participants
- La trajectoire émotionnelle qu'ont vécu les participants à Natur'Adapt est très probablement celle qu'il s'agit d'accompagner chez les gestionnaires et dans les territoires d'espaces naturels pour qu'ils s'engagent dans l'adaptation au changement climatique

Quelques références

- 2020, Pihkala_Anxiety and the Ecological Crisis
- 2021, Pelissolo, Massini_Les émotions du dérèglement climatique
- 2022, Dedit, Polo_La dimension affective de l'éducation au changement climatique
- 2022, Pihkala_Classification émotions climatiques
- 2022, Pihkala_Toward a Taxonomy of climate emotions

Mes références pour l'accompagnement « centré émotion »



Anna Komkova et Lisa
Bellinghausen



Christophe
Haag



Le test et le modèle du « QEPro », <https://www.qe-pro.com/>



Ressources humaines



Recrutement
Sélection des managers



Bilan de compétences
Orientation



Développement personnel



Evaluation
Assessment

Merci pour votre attention

Prénom NOM du présentateur



Contact : naturadapt-rnf@espaces-naturels.fr 03.80.48.91.00

Coordinateur du projet



Contact : naturadapt-rnf@espaces-naturels.fr 03.80.48.91.00

Partenaires engagés dans le projet



Financeurs du projet



The NaturAdapt project has received funding from the LIFE Programme of the European Union

A bientôt !

Jeudi 6 juillet / 10h30-12h

WEBINAIRE

Résultats Natur'Adapt

Mettre en place une démarche d'adaptation au changement climatique sur une aire protégée

Présenté par

Anne-Cerise Tissot, Chargée de projet LIFE Natur'Adapt à Réserves naturelles de France

Christine Coudurier, Chargée d'études LIFE Natur'Adapt à Réserves naturelles de France

Jean-Patrice Damien, Responsable du service Biodiversité et changements globaux du Parc naturel régional de Brière



naturadapt.com