



Webinaires “Sciences comportementales & transition écologique”

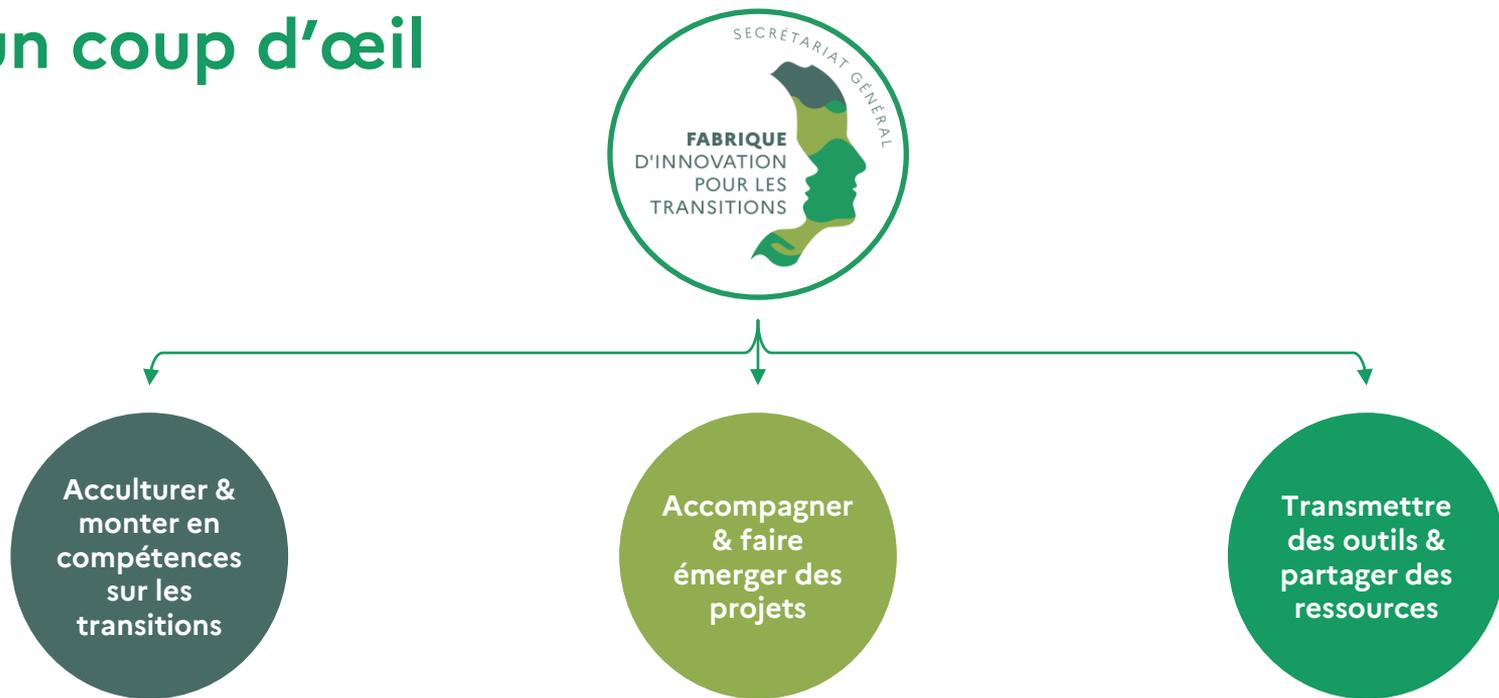
19 juin 2025

Sarah Grèzes-Besset et **Maja Olow** - Fabrique d'innovation pour les transitions (FiT/SDIT/STMAR/SG)

Qui sommes-nous ?



En un coup d'œil



Faire connaître l'approche

Le parcours de webinaires « Sciences comportementales et transition écologique »

Quand ?

Une fois par mois, le jeudi de 13h30-14h30

Pour quoi faire ?

Explorer les étapes d'un projet en sciences comportementales pour intégrer le facteur humain et rendre l'action publique plus efficace et durable.

- Cycle 1 : découvrir l'approche comportementale pour une action publique plus efficace et durable
- Cycle 2 : réaliser un diagnostic comportemental
- Cycle 3 : à partir d'un diagnostic, prototyper une intervention comportementale
- Cycle 4 : expérimenter et évaluer une intervention comportementale avant d'envisager le déploiement

Echanger avec un chercheur, un expert ou un agent public

Pour qui ?

Ouvert à tous



MINISTÈRES AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE TRANSITION ÉCOLOGIQUE
Innovons pour les transformations

Contact Être tenu informé Se connecter

Recherche

Qui sommes-nous ? Notre offre Nos actualités Agenda Nos événements Notre galerie de projets Outils et ressources Veille de l'innovation

Accueil > Le parcours de webinaires "Sciences comportementales et transition écologique"

Le parcours de webinaires "Sciences comportementales et transition écologique"

Une fois par mois, 60 minutes pour échanger avec un expert en sciences comportementales ou un porteur de projets des Ministères Aménagement du territoire et Transition écologique.

Partager la page

🔗 🐦 📄 ✉️ 🔄

SOMMAIRE

1. Cycle 1 : découvrir l'approche comportementale pour une action publique plus efficace et durable
2. Cycle 2 : réaliser un diagnostic comportemental
3. Cycle 3 : prototyper une intervention comportementale à partir d'un diagnostic
4. Cycle 4 : expérimenter et évaluer une intervention comportementale avant d'envisager le déploiement

Parcours de webinaires

Sciences comportementales et transition écologique





**MINISTÈRES
AMÉNAGEMENT
DU TERRITOIRE
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Webinaire 3 – Un frein comportemental.

De quoi parle-t-on ? pourquoi s'intéresser aux freins ? quel est le lien avec le diagnostic ?

Delphine Labbouz

Docteure en Psychologie Sociale et Environnementale, consultante indépendante, spécialiste de l'accompagnement des changements de comportements pour la transition écologique

L'intervenante



Delphine Labbouz

Docteure en Psychologie Sociale et Environnementale.

Consultante indépendante, spécialiste de l'accompagnement des changements de comportements pour la transition écologique.

Prochain rendez-vous

Rendez-vous le 3 juillet 2025 à 13h30



Webinaire 4 : Mener un diagnostic et identifier les freins comportementaux. *De la théorie à la pratique.*

Avec :

Mariam Chammat, Directrice de projets en sciences comportementales, Direction interministérielle de la transformation publique (DITP)

Merci



**Merci de remplir le questionnaire d'évaluation
jusqu'au 26 juin**

Vous souhaitez nous contacter ?

fabrique.transitions@developpement-durable.gouv.fr

En précisant dans l'objet du mail [Sciences
comportementales]

« Sciences comportementales et transition écologique »

L'importance d'identifier les freins aux changements de comportements

Jeudi 19 juin 2025, Webinaire, 13h30-14h30

Delphine LABBOUZ

consultante-chercheuse
indépendante, docteure en
psychologie sociale et
environnementale



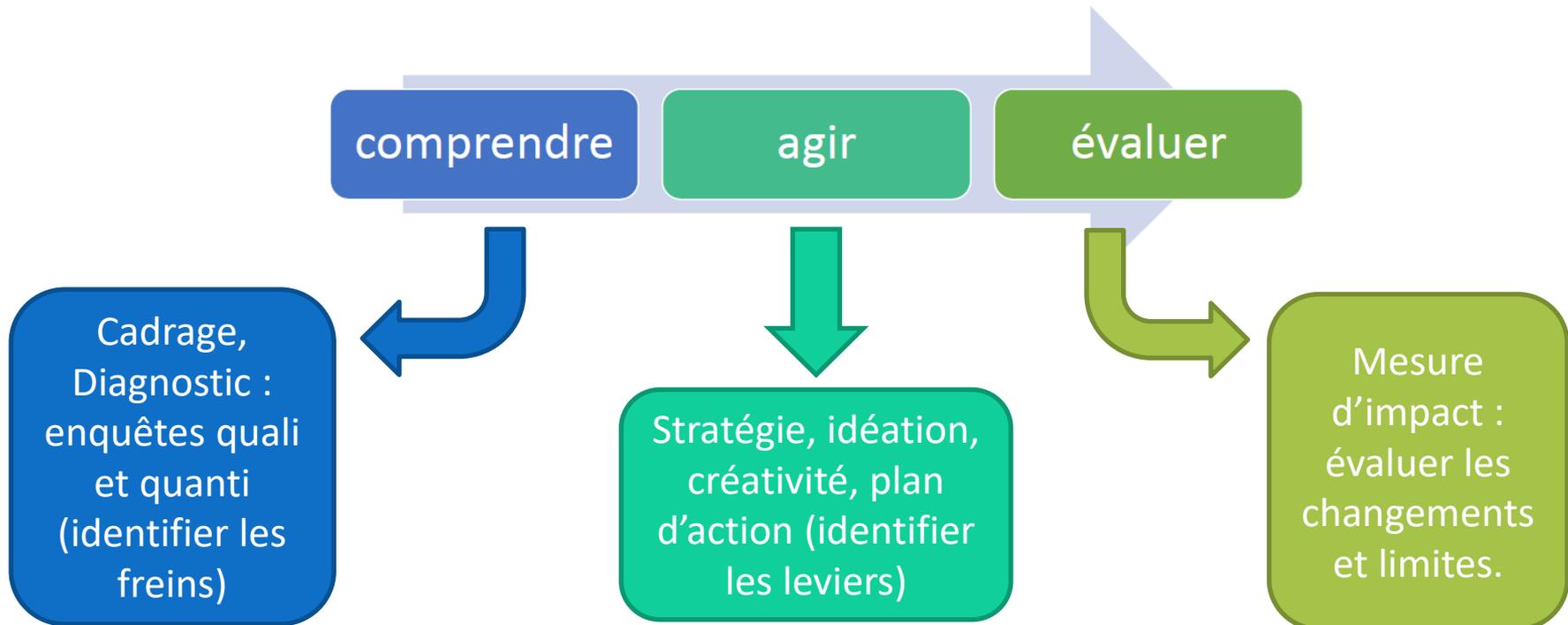
**MINISTÈRES
AMÉNAGEMENT
DU TERRITOIRE
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

La psychologie sociale

➤ Définition

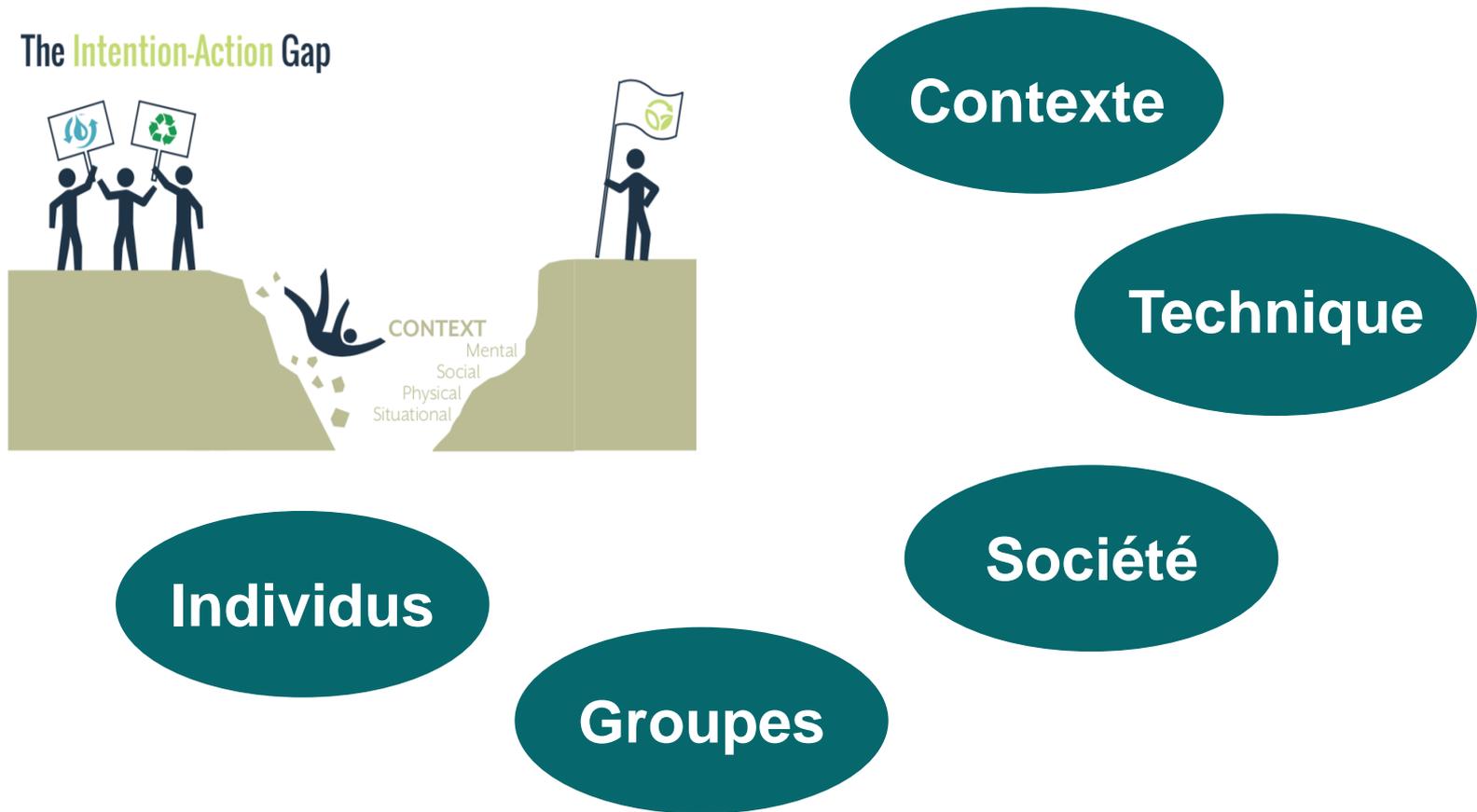
« La psychologie sociale essaye de comprendre et d'expliquer comment les pensées, sentiments et comportements des individus sont influencés par la présence des autres. » (Allport, 1954)



**Sondage : quels sont
les 3 premiers mots qui
vous viennent
spontanément à l'esprit
quand je vous dis
« FREINS AUX
CHANGEMENTS » ?**

Les freins comportementaux

➤ Décalage entre les discours et les actes

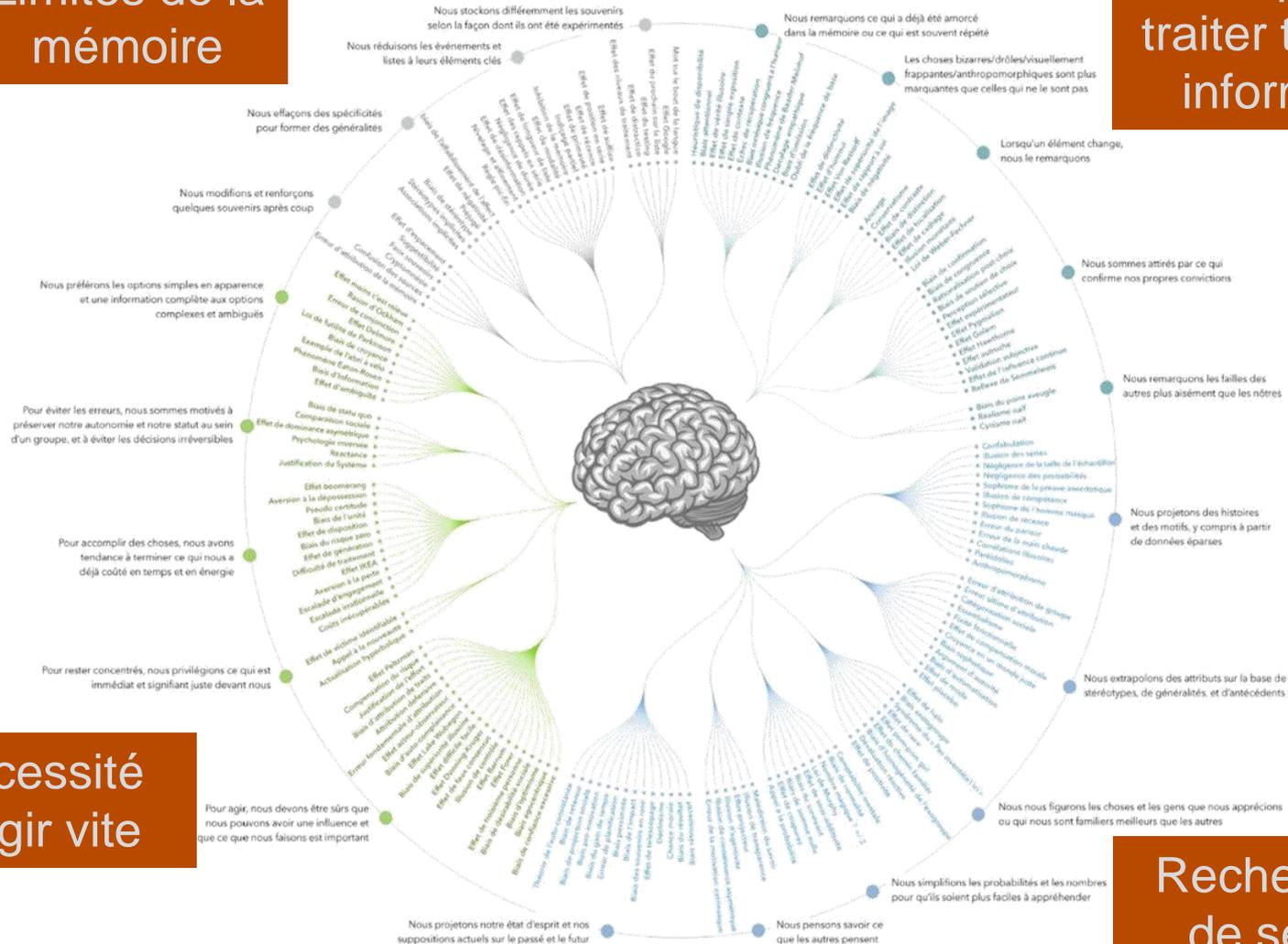


Automatismes cognitifs

Limites de la mémoire

Incapacité à traiter toutes les informations

CODEX DES BIAIS COGNITIFS, 2016

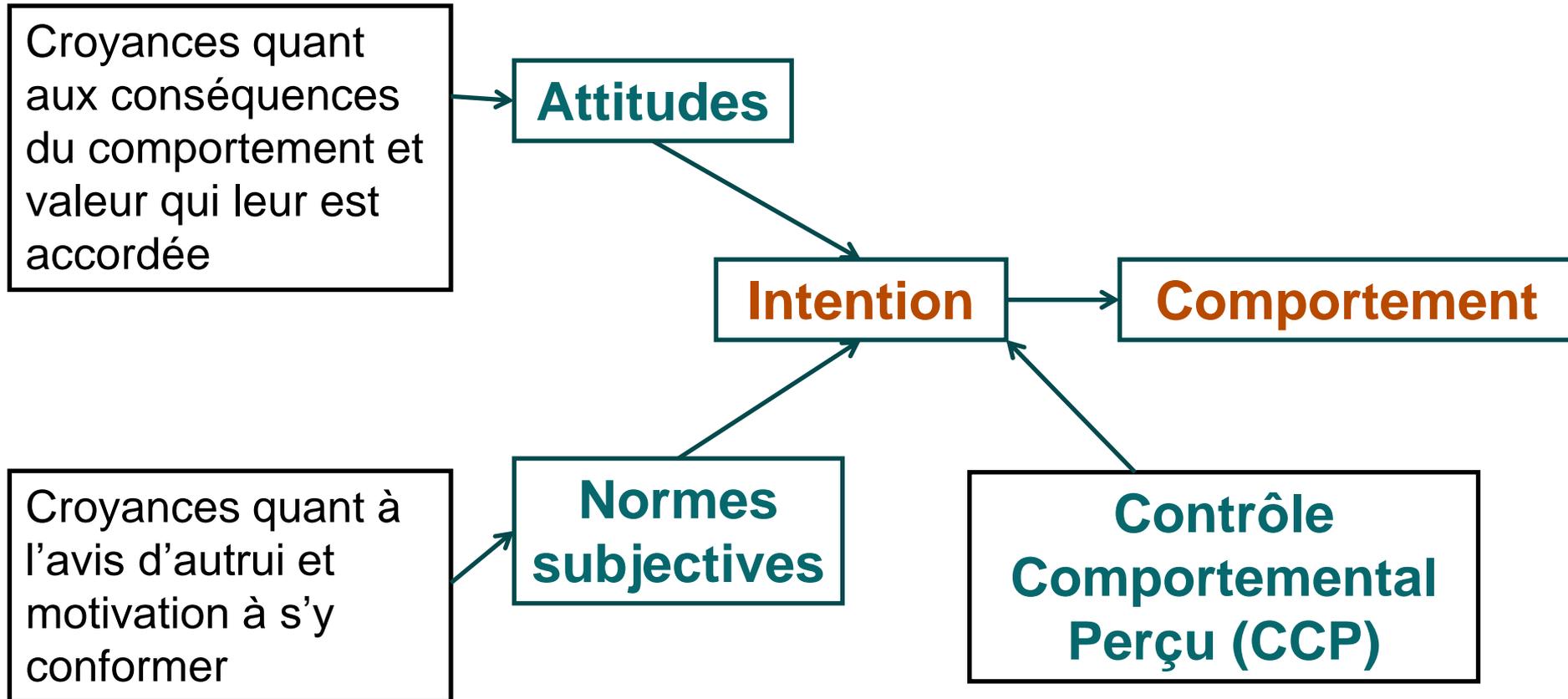


Nécessité d'agir vite

Recherche de sens

Comprendre les comportements

➤ Théorie du comportement planifié (Ajzen, 1991)



Transformer les freins en leviers

➤ REX projet PAPEO : économies d'énergie au CD62

Rendre la norme saillante

Renforcer le CCP

Attitudes : feedback pour montrer l'impact



Au travail, comme à la maison, économisons l'énergie !

96% des agents du Département considèrent que le changement climatique est une problématique très importante, d'après l'enquête PAPEO¹/PCEA, menée en 2017.

Depuis le 12 mars 2018,

67% des agents rencontrés par les Econautes se sont engagés à réduire leurs consommations d'énergie !

Ils ont signé une charte éco-citoyenne et se sont engagés à adopter en moyenne 4 gestes au quotidien pour économiser l'énergie au travail sur la **bureautique**, l'**éclairage**, et le **chauffage**.

Pour que chaque petit geste quotidien puisse changer le monde, l'engagement de **chacun** d'entre nous est nécessaire...

**Bravo à tou.te.s !
Continuons sur notre lancée, ensemble !**

¹ Protocole d'Amélioration des Pratiques Environnementales et Organisationnelles

Comment fonctionne le chauffage ?

Le service de **Gestion Technique du Bâtiment** s'occupe, entre autre, de suivre et réguler le système général de chauffage du bâtiment.

Les bouches de ventilation permettent l'extraction de l'air vicié. Les cassettes de chauffage apportent l'air chaud.

La **température de consigne** est fixée à 20°C. Pendant la nuit et le week-end, la température est réduite pour économisée l'énergie et remise automatique à 20°C à partir de 4 heures du matin.

Nos **thermostats** permettent de faire varier la température de 2°C.

Température prise au niveau du boîtier. Il ne s'agit pas de la température ambiante.

Diminuer ou augmenter sensiblement la température de l'air soufflé.

Marche ou arrêt de la soufflerie.

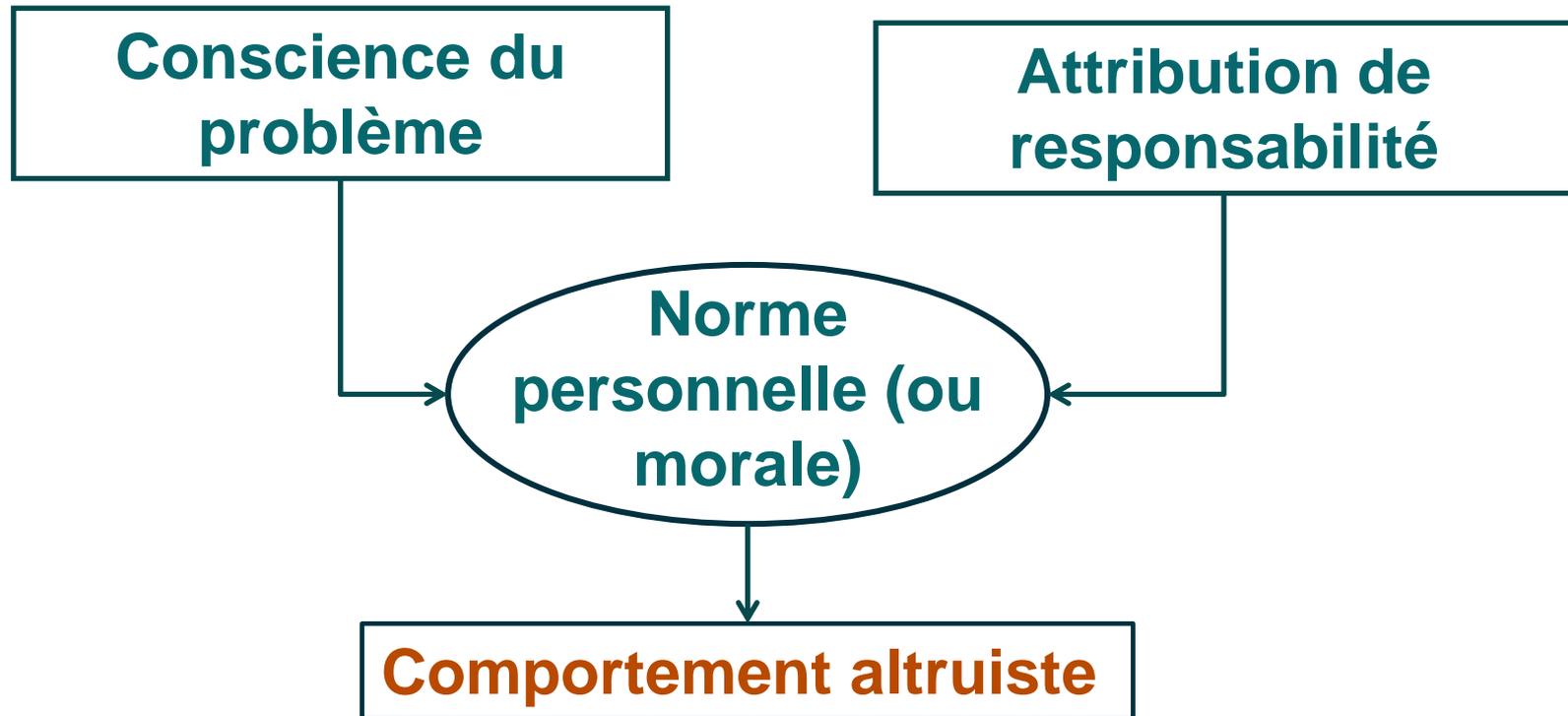
Gestion de la vitesse de soufflage : Faible, moyenne ou forte. En AUTO, le système souffle tant que la température de confort n'est pas atteinte.

Pour conserver la chaleur, il est préférable de garder les portes de bureau fermées.

Grâce à vos gestes quotidiens, la température moyenne de vos bureaux a baissé **entre 5% et 11%**, avec des réductions allant jusqu'à **2,4°C !**

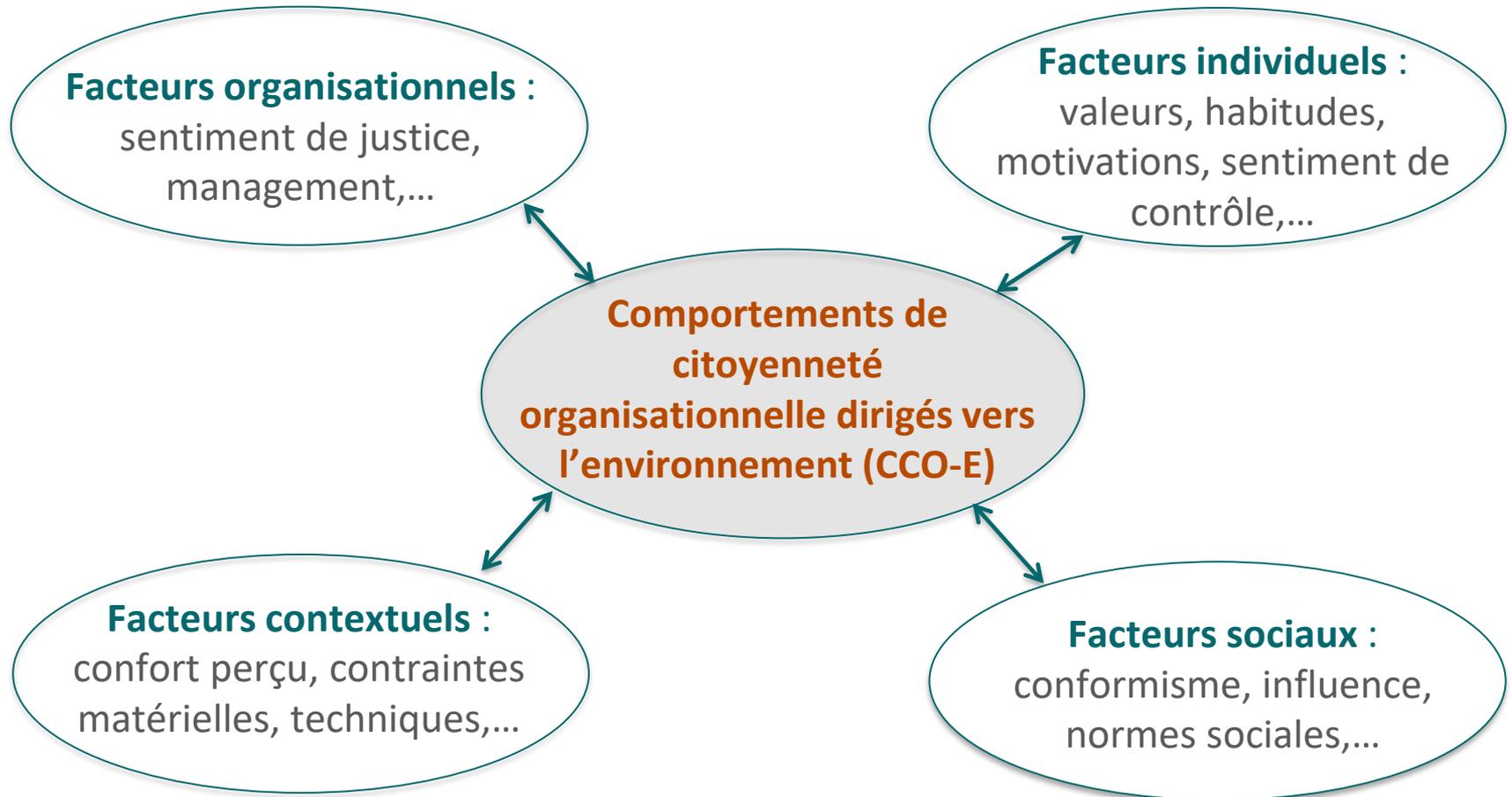
Comprendre les comportements

➤ **Modèle d'activation de la norme morale** (Schwartz, 1968)



Comprendre les comportements

Modèle intégratif CCO-E (Labbouz, 2015)





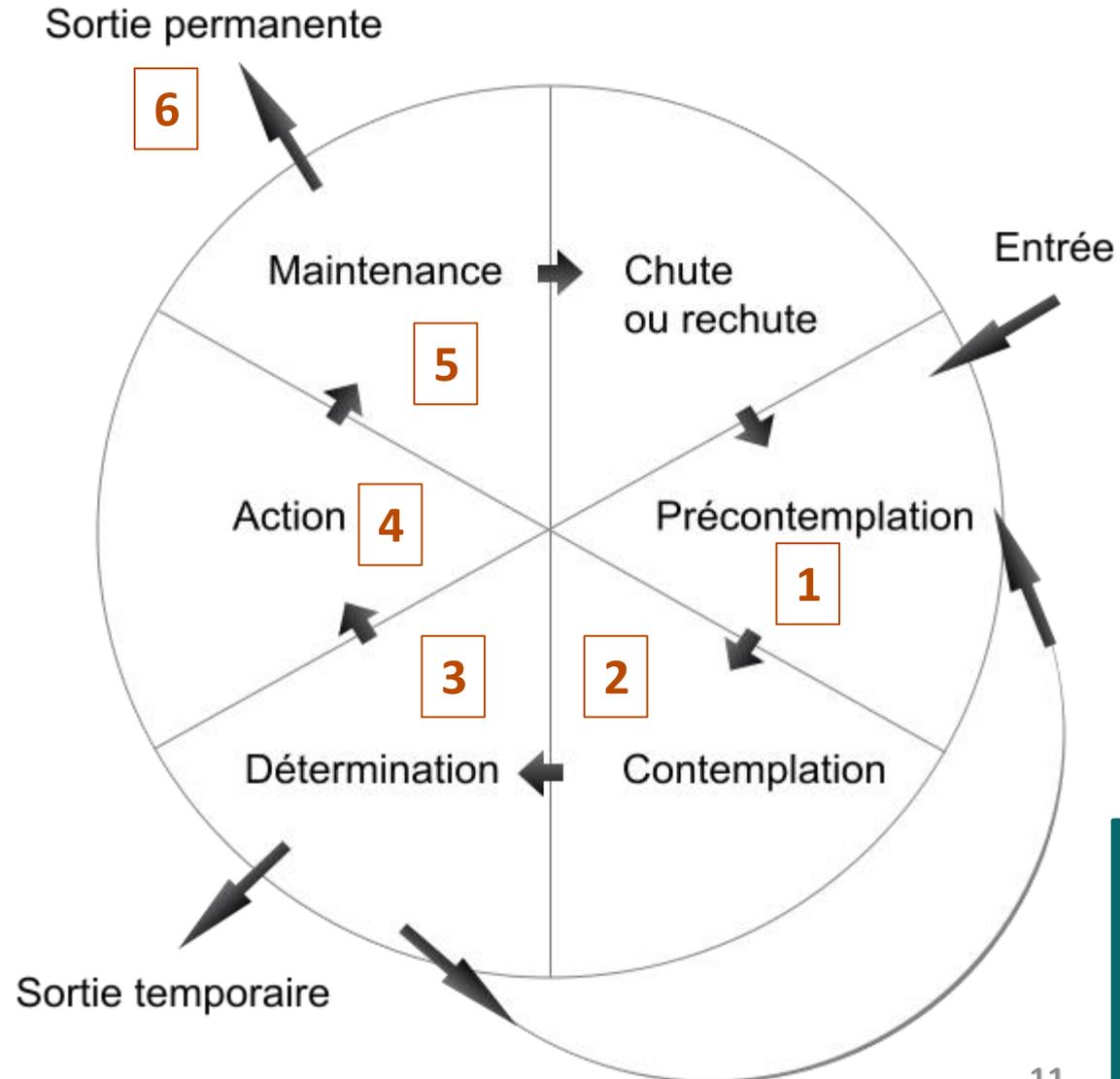
**Place à vos questions
et réactions !**

Accompagner les changements

➤ **Modèle transthéorique du changement**

(Prochaska & DiClemente, 1982)

Préciser à quelle phase du processus se trouve le groupe permet de savoir si le changement est envisageable et d'adapter les actions pour le pérenniser.



Stade 1 - Précontemplation

➤ L'individu est réfractaire au changement.

- Il n'a pas l'intention d'engager des actions.
- Il n'en voit pas l'intérêt (attitudes défavorables) et n'a pas conscience des enjeux écologiques.
- Il ne perçoit pas l'utilité du changement.

=> Communiquer, sensibiliser, convaincre.

=> Montrer les **bénéfices** du changement : économies financières, environnement, santé, confort, image sociale, etc. (« Pourquoi ? »)

=> Faire prendre **conscience du problème** et permettre l'**attribution de responsabilité**.

=> Donner des **chiffres clés locaux**.



Stade 2 - Contemplation

➤ L'individu a pris conscience du problème.

- Il comprend les enjeux et l'intérêt de suivre les préconisations.
- Mais il perçoit des freins trop importants...
- Donc il n'y a pas de prise de décision ni de passage à l'action.
 - => Donner des **exemples** et **témoignages de pairs** (normes).
 - => Susciter l'**envie**, les **motivations internes** (Ryan & Deci , 2000).
 - => Permettre de **tester**, expérimenter
 - Exemple : tester l'utilisation d'un compost pendant ses vacances*
 - => Lister les **freins**, les **obstacles** pour les normaliser et les prévenir
 - « si...alors » (Gollwitzer, 2014)



2 – Susciter l'envie

➤ S'appuyer sur les motivations internes

Idéaux, valeurs, sens

Ex : écologie, justice sociale, équité, bien collectif,...

Bénéfices personnels et besoins

Ex : cohérence, bien-être, confort, plaisir, image sociale,...

Risques à ne pas changer

Ex : menace pour la santé, coût de l'énergie, concurrence,...

Contraintes et incitations externes

Ex : lois, réglementations, amendes, contraintes matérielles,...

Pérennité des changements

INTRINSEQUES

EXTRINSEQUES

Stade 3 - Préparation

➤ L'individu planifie et organise le changement.

- Il a besoin d'être accompagné dans son projet.

=> Augmenter le **contrôle comportemental perçu**.

- ✓ Réduire les incertitudes et donner les moyens d'agir.
- ✓ Renforcer la confiance et l'**auto-efficacité**.
- ✓ Donner des **recommandations** concrètes, simples et **faciles** pour rendre les actions accessibles.

=> Favoriser l'**engagement** (Kiesler, 1971)

- ✓ Réduire l'écart entre les discours et les actes, les intentions et les comportements.
- ✓ Planifier : **implémenter les intentions** = préciser « où, quand, comment ? »



3 – Favoriser l'engagement

- **Utiliser les techniques d'engagement** (Kiesler, 1971, Joule & Beauvois, 2002)



- Contexte de liberté
- Caractère public
 - Acte explicite
 - Irrévocabilité
 - Répétition

Stade 4 - Action

➤ L'individu passe à l'action.

- Il a besoin de soutien pour aller jusqu'au bout.
=> **Valoriser** les pratiques, favoriser la **satisfaction personnelle**.

➤ **Stade 5 : « Maintien » = les actions sont terminées.**

- Mais comment pérenniser les changements de pratiques ?
=> Renforcer le **sentiment d'appartenance** à un groupe.
Exemple : « Je fais partie du club vélo de mon entreprise. »

➤ **Stade 6 : « Sortie permanente »**

- Les nouveaux comportements sont devenus automatiques, habituels, routiniers.
=> **Création d'une nouvelle norme sociale.**



Mesurer l'étape du changement

➤ Exemple de question pour mesure l'étape du changement

- Projet SENSI-GASPI : accompagner les familles dans la lutte contre le gaspillage alimentaire

Votre rapport au gaspillage alimentaire

Étape du changement

Parmi les propositions suivantes, merci de cocher la case qui vous correspond le plus :

- Je ne me sens pas concerné(e) par le gaspillage alimentaire.
- J'ai pris conscience de la nécessité de réduire mon gaspillage alimentaire.
- J'ai l'intention d'agir au quotidien pour réduire mon gaspillage alimentaire.
- J'ai récemment mis en place de nouveaux gestes quotidiens pour réduire mon gaspillage alimentaire.
- Je limite mon gaspillage alimentaire depuis longtemps et je veille à maintenir les actions quotidiennes que j'ai mises en place



**Place à vos questions
et réactions !**

Bibliographie

- [Codex des biais cognitifs](#)
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Joule, R.-V., & Beauvois, J.-L. (2002, actualisé en 2024). *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens* (2 ed.). Grenoble: Presses Universitaires de Grenoble.
- Labbouz, D. (2015). *Bâtiments tertiaires performants et comportements favorables à l'environnement : le rôle de variables psychosociales et du contexte organisationnel*. Thèse de Doctorat en Psychologie Sociale, Université Paris-Ouest Nanterre-La Défense.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288. doi :10.1037/h0088437
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:0.1037/0003-066X.55.1.68
- Schwartz, S.H. (1968). Words, deeds and the perception of consequences and responsibility in action situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 232-242.
- Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.

Pour aller plus loin

- **Mettre en œuvre des actions d'accompagnement aux changements de comportements** (juin 2023) : boîte à outils, guide pour l'action, catalogue d'exemples d'actions, typologie des dispositifs. **Site internet des DACC**
- **L'approche « modes de vie », pour une société écologique** – ADEME Stratégie (novembre 2023)
- **Quel apport des sciences humaines et sociales à l'action publique ?** Un exemple à partir de l'appel à projets de recherche Transitions Écologiques, Économiques et Sociales – ADEME (2022)
- **Écocitoyenneté des adultes : accompagner le changement.** 21 fiches théories, modèles et méthode – GRAINE (2017)
- **Changer les comportements, faire évoluer les pratiques sociales vers plus de durabilité.** L'apport des sciences humaines et sociales pour comprendre et agir – ADEME (2016)
- **Formations ADEME** - Acquérir les fondamentaux du changement de comportement (Change05); Accompagner le changement de comportement individuel (Change01)
- **Favoriser le changement de pratique des citoyens, outils et démarche** – RAEE (2016)
- Série de 5 vidéos « **Regards sur la psychologie sociale expérimentale** »

Merci de votre attention !

➤ N'hésitez pas à me contacter

- Courriel : d.labbouz.henry@gmail.com
- Site internet : www.delphinelabbouz.fr
- LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/delphine-labbouz-21272780/>

