

## Mémoire de recherche

# Le processus d'engagement écologique

*L'importance des connaissances, du collectif et des émotions pour une transformation intérieure et extérieure de nos représentations*

[Lien vers le mémoire](#)

# Objectifs de la recherche

- Identifier les principaux facteurs de l'engagement
- Comprendre le vécu de l'engagement pour mieux accompagner les personnes

# Méthodologie de la recherche

- Littérature scientifique
- Entretiens individuels
- Participation observante à Avenir Climatique
- Questionnaire

# Les blocages psychologiques à l'engagement

**Barrières cognitives**  
**Barrières sociales**  
**Barrières émotionnelles**  
**Barrières culturelles**



**Dissonance cognitive**  
**Déni, évitement**  
**Impuissance acquise**

# Les blocages psychologiques à l'engagement

<b>Barrières cognitives</b>	<b>—————&gt;</b>	<b>Connaissances</b>
<b>Barrières sociales</b>	<b>—————&gt;</b>	<b>Collectif</b>
<b>Barrières émotionnelles</b>	<b>—————&gt;</b>	<b>Emotions</b>
<b>Barrières culturelles</b>	<b>—————&gt;</b>	<b>Transformations</b>

# Le rôle des connaissances dans l'engagement

## L'échelle de conscience de Paul Chefurka



→ Importance d'une compréhension systémique des enjeux

# Le rôle des connaissances dans l'engagement

## L'impact des théories de l'effondrement sur l'engagement

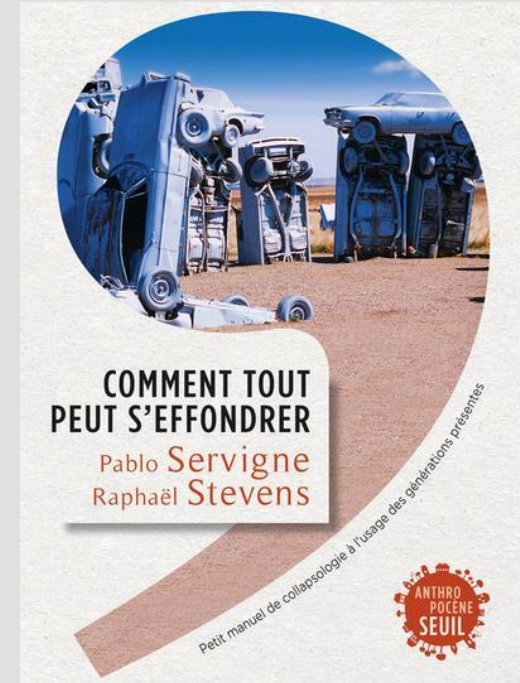
→ **Peuvent renforcer l'engagement et être mobilisatrices**

→ Analyse systémique de la situation

→ Implications émotionnelles des perspectives

→ **Risque de démobilisation, de repli et de dépression**

→ Dépend surtout de l'aspect social



## Le rôle des émotions dans le processus d'engagement

### Les implications émotionnelles de l'approfondissement des connaissances

- Tristesse, peine
- Soulagement
- Effondrement intérieur, perte de sens
- Risque de dépression

→ Les émotions négatives fonctionnent comme un signal d'alarme



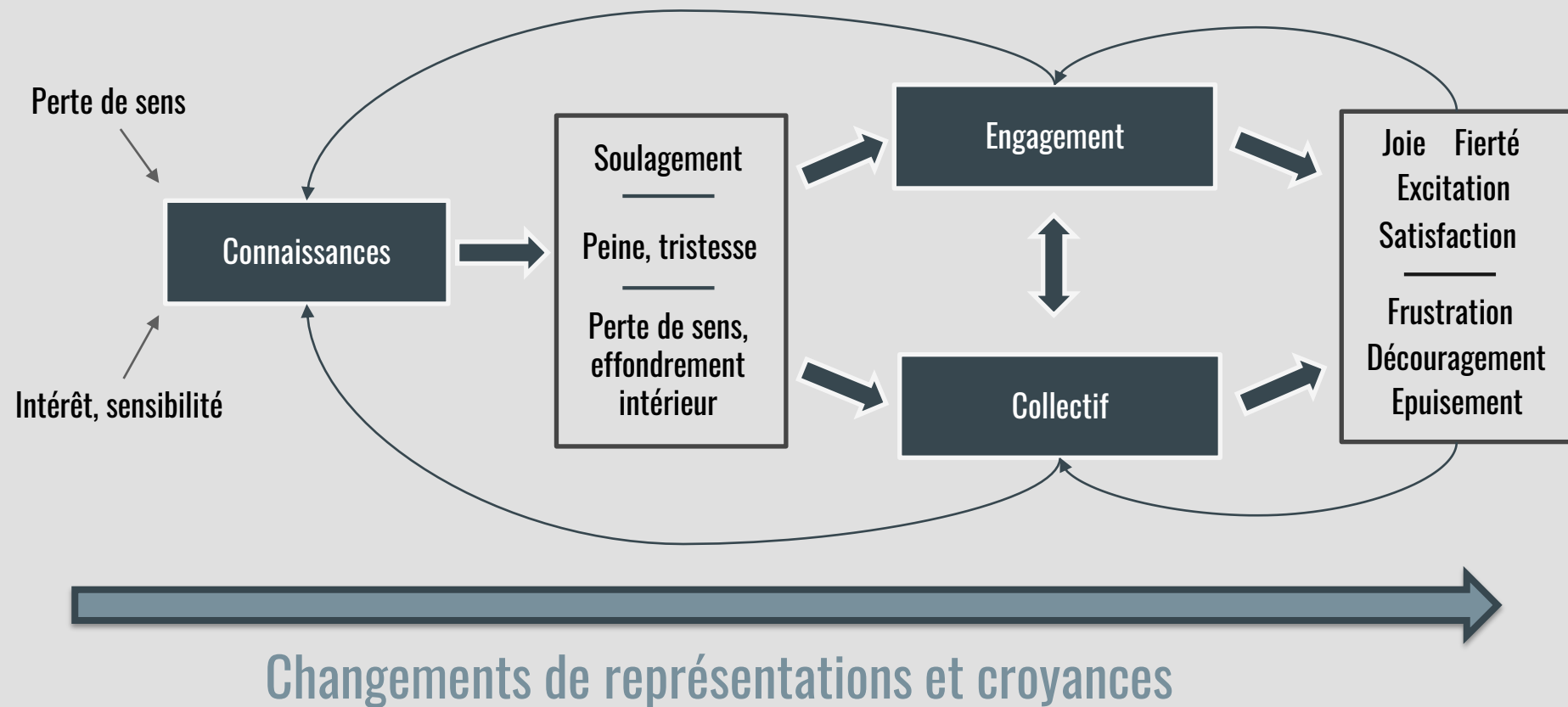
# Le rôle du collectif dans l'engagement

- **Une liberté et un pouvoir d'action émancipateurs**
  - Agir et se sentir en accord avec ses valeurs
  - Liberté et autonomie au sein du collectif
- **Les relations sociales source d'épanouissement de bien-être**
  - Partage et réconfort
  - Valeurs, objectifs communs et sentiment d'appartenance
- **Une évolution personnelle et collective des représentations**
  - Les individus s'adaptent aux normes sociales du groupe
  - Les interactions et réflexions construisent de nouvelles représentations

# Le vécu émotionnel de l'engagement

- |   |                                   |                                       |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| → <b>L'engagement source d'émotions positives</b>       | Bonheur<br>Satisfaction<br>Fierté | Joie<br>Stimulation<br>Excitation     |
| → <b>L'engagement source d'émotions négatives</b>       | Colère<br>Tristesse<br>Peur       | Frustration<br>Fatigue<br>Eco-anxiété |
| → <b>Une libération et intensification des émotions</b> |                                   |                                       |

# Schéma résumé du processus d'engagement



# Le potentiel transformateur de l'engagement

## → **Changements dans son rapport à soi**

- Meilleure connaissance de soi
- Plus d'énergie, de liberté, et de créativité

## → **Changements dans son rapport aux autres**

- Relations plus simples et humaines, plus de solidarité
- Moins d'importance dans l'image sociale qu'on se construit et le regard des autres

## → **Changements dans son rapport au monde**

- Restructuration de croyances et représentations

# Conclusion

3 moteurs clés de l'engagement :

→ l'approfondissement des connaissances

→ le collectif

→ l'acceptation et l'expression de ses émotions

Un processus de changements profonds

**Pour une meilleure compréhension de ce travail, le mémoire est téléchargeable [ici](#) 😊**

# Conclusion

*« Il fallait que nous changions du tout au tout notre attitude à l'égard de la vie. Il fallait que nous apprenions par nous-mêmes et, de plus, il fallait que nous montrions à ceux qui étaient en proie au désespoir que l'important n'était pas ce que nous attendions de la vie, mais ce que nous apportions à la vie. Au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était à nous de donner un sens à la vie à chaque jour et à chaque heure. »*, Viktor E. Frankl