

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

DE LA CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE À L'AGIR ÉCOSOCIAL : REGARD SUR
LES DÉTERMINANTS PSYCHOSOCIAUX

ESSAI

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE À LA

MAÎTRISE EN SCIENCES DE L'ENVIRONNEMENT

PAR

ROSALIE LANGEVIN-BOUCHER

MAI 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce document diplômant se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév. 12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Je souhaite exprimer ma profonde gratitude à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à l'élaboration et à la réalisation de mon essai de maîtrise. Ce travail de longue haleine n'aurait jamais pu aboutir sans votre soutien.

En premier lieu, je tiens à remercier chaleureusement ma directrice de recherche, Anne-Sophie Gousse-Lessard, pour son encadrement et sa patience tout au long de mon parcours académique, un cheminement qui a été pour le moins atypique et imprévisible. Ton expertise, ton regard critique et tes réflexions éclairantes ont été une source constante d'inspiration et d'amélioration pour cet essai. Ton exigence bienveillante m'a encouragée à me dépasser et à produire un travail dont je suis fière. Tu as été un phare dans les moments de brouillard mental liés à ma condition de santé, et je t'en remercie. J'ai beaucoup d'admiration pour toi.

Je souhaite également exprimer toute ma reconnaissance à mon mentor, Philippe Ducharme. Ton écoute attentive, tes conseils avisés et, surtout, ton soutien m'ont été essentiels pour mener ce projet à terme. Ton accompagnement a été une véritable boussole dans les moments de doute. Nos suivis routiniers m'ont offert une stabilité et une rigueur dans les efforts que je devais déployer quotidiennement.

Un immense merci à ma famille et à mes amis, en particulier mes parents, Manon et Mario, pour leurs soutiens émotionnel et financier dans mon parcours académique, ainsi que pour leurs encouragements dans les moments plus difficiles. Merci à Samuel pour ton soutien et nos nombreuses discussions qui ont enrichi mes réflexions. Partager cette période de rédaction, toi avec ton essai doctoral et moi avec mon essai de maîtrise, nous a permis de traverser ensemble ces défis académiques de manière plus agréable et unique. Merci également à Marilou, Joanie, Mélanie, Joëlle, Laurence et Nathan pour nos échanges et pour le soutien que vous m'avez apporté, chacun à votre manière. Enfin, même si elle ne pourra ni le lire ni le comprendre, je tiens à remercier mon chien Luna pour sa présence réconfortante et son amour inconditionnel. Elle a été une source d'apaisement, de sérénité et de douceur dans les moments les plus exigeants de ce parcours.

À toutes et tous, vos mots bienveillants, vos gestes d'attention et votre présence ont été d'une aide inestimable qui m'a permis de garder le cap tout au long de ce cheminement. Merci du fond du cœur.

La conclusion de cet essai marque également la fin de ma maîtrise. Cela représente pour moi la clôture tant attendue d'un chapitre important de ma vie, empreint de défis, mais aussi d'un immense apprentissage.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ii
TABLE DES MATIÈRES.....	iii
LISTE DES FIGURES	vi
LISTE DES TABLEAUX	vii
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES.....	viii
LISTE DES SYMBOLES ET DES UNITÉS.....	ix
RÉSUMÉ.....	x
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE ET INACTION : UN ÉCART PROBLÉMATIQUE	3
1.1 Mise en contexte : La crise socio-écologique	3
1.2 Nécessité d’agir dans toutes les sphères d’action.....	5
1.3 Actions individuelles insuffisantes	6
1.4 Relation entre conscience et action	8
1.5 Décalage entre conscience et action.....	9
1.6 Élément contributif : la déconnexion à la nature.....	10
1.7 Questions de recherche et objectifs de l’essai.....	13
CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE ET NOTIONS IMPORTANTES.....	14
2.1 Concept de conscience	14
2.1.1 Précision linguistique.....	15
2.1.2 Conscience liée à l’environnement	15
2.1.3 Champ terminologique du concept de conscience.....	16
2.1.3.1 Prise de conscience ou éveil	16
2.1.3.2 Être informé	17
2.1.3.3 Sensibilité et sensibilisation.....	17
2.1.3.4 Conscientisation.....	17
2.1.3.5 Lucidité.....	18
2.1.3.6 Préoccupation.....	19
2.1.3.7 Conscienciosité.....	20
2.1.3.8 Pleine conscience.....	20
2.1.4 Évolution de la conscience écologique	20
2.1.5 Profil des individus les plus concernés	21
2.2 Champ notionnel	23
2.2.1 Attitudes environnementales.....	23

2.2.2	Valeurs environnementales.....	23
2.2.3	Représentations de l'environnement.....	24
2.2.4	Identité environnementale.....	25
2.2.5	Émotions et affects liés à l'environnement.....	26
2.2.6	Motivation et amotivation.....	27
2.2.7	Intentions comportementales proenvironnementales.....	28
2.2.8	Comportements, actions ou conduites proenvironnementaux.....	28
2.3	Conclusion de chapitre.....	29
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE ET RÉSULTATS.....		30
3.1	Rappel de l'objectif principal de la recherche.....	30
3.2	Étapes de la recherche.....	30
3.2.1	Revue de la documentation scientifique.....	30
3.2.2	Analyse secondaire.....	32
3.3	Résultats descriptifs– Les modèles théoriques recensés.....	32
3.3.1	La théorie du comportement planifié.....	33
3.3.2	La théorie du comportement interpersonnel.....	34
3.3.3	La théorie de l'autodétermination.....	35
3.3.3.1	L'échelle de motivation envers l'environnement.....	37
3.3.4	La théorie de l'impuissance acquise.....	38
3.3.5	La théorie de la dissonance cognitive.....	39
3.3.6	Le nouveau paradigme écologique.....	39
3.3.7	Le modèle d'activation des normes.....	40
3.3.8	Le modèle valeur-croyance-norme.....	41
3.3.9	Le modèle en spirale des stades de changement de comportement.....	42
3.3.10	Le modèle en cinq phases du processus de changement de comportement.....	42
3.3.11	Le modèle de changement de comportement autorégulé.....	43
3.4	Résultats – Des modèles intégrateurs et une typologie.....	44
3.4.1	La méta-analyse de Bamberg et Möser.....	44
3.4.2	Le cadre conceptuel « CAUSE ».....	45
3.4.3	La typologie des freins de l'inaction de Gifford : Les dragons de l'inaction.....	46
3.5	Résumé des résultats et conclusion de chapitre.....	46
CHAPITRE 4 ANALYSE ET DISCUSSION.....		48
4.1	La conscience : un point de départ déterminant, mais insuffisant pour le changement.....	48
4.1.1	Au-delà de la conscience : d'autres facteurs favorisant le comportement écosocial.....	50
4.2	Limites des modèles théoriques.....	51
4.2.1	Rationalité et choix volontaire.....	51
4.2.2	Aspect de durabilité.....	53
4.2.3	Contraintes objectives.....	54
4.2.4	Action publique et collective.....	54
4.2.5	Dimension affective de notre rapport à l'environnement.....	56
4.2.5.1	Connexion à la nature.....	57
4.2.5.2	Émotions : barrière ou levier à l'action.....	57
4.2.5.3	Relations humains-animaux.....	59
4.3	Pistes de réflexion.....	59

4.3.1 Interventions en amont.....	60
4.3.2 Interventions en aval.....	61
4.3.3 L'éducation : un puissant moteur de changement.....	62
4.4 Limites de l'essai	64
4.5 Conclusion de chapitre.....	65
CONCLUSION	66
ANNEXE A LA DISTINCTION ENTRE ENVIRONNEMENT, ÉCOLOGIE ET NATURE	68
ANNEXE B LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES DE LA DÉCONNEXION À LA NATURE	70
ANNEXE C LES BÉNÉFICES DE LA NATURE.....	71
ANNEXE D CHAMP DISCIPLINAIRE DE L'ESSAI.....	73
Psychologie de l'environnement	73
Éducation relative à l'environnement	73
ANNEXE E TAXONOMIE DES ÉMOTIONS CLIMATIQUES.....	75
ANNEXE F TABLEAU D'EXEMPLES ENTRE COMPORTEMENT, ACTION ET CONDUITE.....	76
RÉFÉRENCES	77

LISTE DES FIGURES

Figure 3.1 Schéma de la théorie du comportement planifié (Etheridge <i>et al.</i> , 2023).....	34
Figure 3.2 Schéma de la théorie des comportements interpersonnels (Papamikrouli, s. d.)	35
Figure 3.3 Les types de motivation et de régulation dans le cadre de la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2008, p. 27).....	37
Figure 3.4 Schéma du modèle valeur-croyance-norme appliqué à l'environnement (Stern <i>et al.</i> , 1999)....	41
Figure 3.5 Modèle d'autorégulation du changement de comportement volontaire (Bamberg, 2012)	43
Figure 3.6 Les déterminants psychosociaux résultants de la méta-analyse (Bamberg et Möser, 2007)	44
Figure 3.7 Cadre conceptuel intégratif des construits théoriques de l'utilisation de la voiture (Cadre CAUSE) (Chng <i>et al.</i> , 2018).....	45
Figure 3.8 Barrières psychologiques de l'atténuation et l'adaptation aux changements climatiques (Gifford, 2011).....	46

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 3.1 Les 19 modèles théoriques ressortis dans la revue de littérature et les 11 sélectionnés (en gris) pour l'analyse secondaire	33
Tableau 3.2 Les construits psychosociaux soulevés par les modèles théoriques révélés dans la recherche	47
Tableau 0.1 Exemples de comportements, d'actions et de conduites proenvironnementaux	76

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

AVC	Accident vasculaire cérébrale
CAUSE	<i>Car Use</i> – Utilisation de la voiture
CNRTL	Centre national de ressources textuelles et lexicales (France)
COVID-19	Maladie à coronavirus SARS-CoV-2
ERE	Éducation Relative à l’Environnement
GRAME	Groupe de recommandations et d’actions pour un meilleur environnement
HEXACO	<i>Honesty-Humility · Emotionality · eXtraversion · Agreeableness</i> · <i>Conscientiousness · Openness to experience</i> – Honnêteté-Humilité · Émotivité · eXtraversion · Agréabilité · Conscienciosité · Ouverture à l’expérience
IPBES	<i>Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services</i> – Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques
IPCC	<i>Intergovernmental Panel on Climate Change</i> – Groupe d’experts intergouvernemental sur l’évolution du climat
MTES	<i>Motivation toward the environment scale</i> – Échelle de motivation envers l’environnement
NEP	<i>New ecological paradigm</i> – Nouveau paradigme écologique
p. ex.	Par exemple
PME	Petite et moyenne entreprise
TAD	Théorie de l’autodétermination
TCP	Théorie du comportement planifié
UQÀM	Université du Québec à Montréal
VBN	<i>Value-Belief-Norm</i> – Valeur-croyance-norme

LISTE DES SYMBOLES ET DES UNITÉS

II	Chiffre romain correspondant au chiffre 2
XII	Chiffre romain correspondant au nombre 12
XIII	Chiffre romain correspondant au nombre 13
CO ₂	Dioxyde de carbone
Gt	Gigatonne
Ppb	Partie par milliard
Ppm	Partie par million
W/O	Adjacence dans l'ordre des mots
*	Astérisque – Troncature
%	Pour cent – Pourcentage

RÉSUMÉ¹

Malgré une prise de conscience grandissante de la crise socio-écologique qui pèse sur nos sociétés, les actions en faveur de l'environnement demeurent toujours insuffisantes. Face à ce constat, le présent essai vise à explorer les facteurs psychosociaux susceptibles d'expliquer l'écart entre la conscience environnementale et le comportement écosocial. Parmi les éléments contributifs examinés dans cet essai, il est suggéré que la perte de notre lien avec la nature pourrait jouer un rôle clé dans l'explication de ce fossé persistant entre conscience et agir. Pour ce faire, cette recherche s'appuie sur une recension de la documentation scientifique en psychologie, en sciences environnementales et en éducation relative à l'environnement.

Les résultats qui découlent de l'examen de la littérature a permis de révéler l'existence de 11 modèles théoriques reconnus visant à expliquer, prédire ou changer le comportement des individus. Parmi ceux-ci, notons la théorie du comportement planifié d'Ajzen, la théorie du comportement interpersonnel de Triandis, la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, le modèle valeur-croyance-norme de Stern ainsi que le modèle de changement de comportement autorégulé de Bamberg. En complément des 11 modèles de base, trois autres modèles plus généraux et intégrateurs regroupant un ensemble de théories ont été présentés afin d'offrir une perspective globale des principaux obstacles à l'action, en particulier les obstacles psychosociaux : une méta-analyse de Bamberg et Möser, un cadre conceptuel proposé par Chng et ses collègues, ainsi qu'une typologie développée par Gifford. Une première analyse de tous ces modèles a permis d'identifier les principaux déterminants psychosociaux de l'agir écosocial. Ceux-ci incluent la conscience du problème, les croyances, les valeurs, les normes, les attitudes, la perception de contrôle, les contraintes objectives, la satisfaction des besoins, les motivations autodéterminées, l'attribution interne (responsabilité personnelle), la dissonance cognitive, l'auto-efficacité, les capacités personnelles, les habitudes, les émotions et les intentions.

Malgré leur apport théorique considérable, l'analyse approfondie de l'ensemble de ces modèles a permis d'identifier cinq dimensions importantes, qui semblent avoir été négligées jusqu'ici. Ces dimensions incluent : l'aspect involontaire des comportements (habitudes et routines); la durabilité (temporalité) du changement comportemental; l'impact des contraintes situationnelles; l'importance des actions dans la sphère publique et collective; ainsi que le rôle essentiel de la dimension affective et émotionnelle dans la relation à la nature. De ces cinq constats découle une réflexion sur les stratégies d'intervention et de mobilisation en faveur de l'agir écosocial. L'identification de l'ensemble de ces variables significatives constitue une étape clé pour orienter les interventions et formuler des recommandations concrètes visant à réduire l'écart entre la conscience et l'agir environnemental. En enrichissant notre compréhension des mécanismes sous-jacents à l'adoption de comportements favorables à l'environnement, cette étude contribue à ouvrir la voie à des stratégies d'intervention plus holistiques. De plus, elle nourrit l'espoir de développer des outils mieux adaptés pour encourager un engagement durable et significatif, tant au niveau individuel et que collectif.

Mots clés : conscience environnementale, comportement proenvironnemental, agir écosocial, inaction environnementale, déterminants psychosociaux, modèles théoriques du changement de comportement, psychologie de l'environnement, éducation relative à l'environnement.

¹ Cet essai a été rédigé en utilisant une écriture épiciène afin de promouvoir l'inclusivité et de refléter la diversité des genres. Cette approche vise à neutraliser les biais de genre dans le langage et à favoriser une représentation équitable de toutes les personnes.

INTRODUCTION

À l'échelle historique de la planète Terre, les ères glaciaires et interglaciaires engendrent de grandes variations climatiques influençant les conditions de vie des espèces. Actuellement en ère interglaciaire, les températures plus douces et stables offrent un environnement favorable à l'espèce humaine (Ramstein *et al.*, 2021). Cependant, depuis la période d'industrialisation débutant au milieu du 18^e siècle, les activités humaines à visées capitalistes perturbent gravement les écosystèmes, provoquant un déséquilibre climatique accéléré et extrême (GIEC, 2023 ; Millennium Ecosystem Assessment, 2005 ; Steffen *et al.*, 2015). La planète est pourtant reconnue pour être un système qui s'autorégule et s'équilibre par lui-même (Ramstein *et al.*, 2021). Or, l'humain occupe maintenant une place si imposante que son processus de régulation en est affecté. Certains scientifiques s'entendent même à qualifier cette période géologique historique comme l'ère de l'anthropocène pour faire référence à la dominance de l'espèce humaine et aux transformations qu'elle impose au système Terre (Bourdeau-Lepage, 2019 ; Steffen *et al.*, 2015).

La population mondiale dépasse 8,1 milliards d'individus (Worldometers, 2024), et moins de la moitié est responsable de près de 80 % de l'empreinte écologique humaine² (Dartiguepeyrou, 2013 ; Ritchie et Roser, 2023), principalement dans les pays à revenu élevé et intermédiaire supérieur, comme le Canada. En revanche, l'autre moitié, regroupant les pays à revenu intermédiaire inférieur et faible, émet moins de 20% des émissions de dioxyde de carbone (CO₂), dont moins de 1% provient des pays les plus pauvres (Ritchie et Roser, 2023). Ces données illustrent de manière évidente les inégalités socioenvironnementales.

En quelques années seulement, l'empreinte écologique de l'humanité a plus que doublé, passant de l'équivalent de 0,7 planète nécessaire pour subvenir aux besoins humains en 1961 (Borucke *et al.*, 2013) à 1,7 planète en 2023 (National Footprint and Biocapacity Accounts, 2023). Le *Global Footprint Network* (2024a) a évalué que le Jour du dépassement de la Terre en 2024 avait lieu le 1^{er} août. Cette date marque le moment dans l'année où toutes les ressources naturelles que la planète peut renouveler annuellement sont épuisées. Cela signifie qu'après ce jour, nous sommes entrés « en déficit écologique en puisant dans les réserves de ressources et en accumulant du CO₂ dans l'atmosphère à une vitesse que la Terre ne peut pas renouveler » (Lee, 2024, p. 7) ou rééquilibrer. De plus, si la population planétaire consommait au rythme de la population canadienne, nous aurions besoin de plus de cinq planètes pour répondre à la demande mondiale

² L'empreinte écologique est une mesure qui vise à évaluer l'impact des activités humaines sur l'environnement (Galli *et al.*, 2016 ; Veyret, 2017). Elle quantifie la demande humaine correspondant à la surface nécessaire de la Terre pour répondre aux besoins de la population humaine en termes de ressources et à la fois pour absorber les déchets qu'elle génère (Lee, 2024). Ainsi, « il s'agit d'un système comptable qui compare la demande humaine sur les écosystèmes terrestres à ce que ces écosystèmes sont capables de renouveler. » [Traduction libre] (Galli *et al.*, 2016, p. 230). Donc, non seulement elle mesure la quantité de nature que nous exploitons, mais également la quantité de nature disponible, par la biocapacité mondiale (Global Footprint Network, 2024). Ces données sont notamment représentées par le Jour du dépassement de la Terre.

(Earth Overshoot Day, 2024b). D'ailleurs, pour cette raison, le Jour du dépassement pour le Canada est estimé bien plus tôt, soit au 13 mars (Lee, 2024). Les manifestations du mode de vie moderne, comme la surconsommation, l'exploitation intensive des ressources naturelles et la production excessive de déchets, montrent que les humains vivent au-delà des limites planétaires. Dépasser ces limites entraîne des conséquences néfastes sur la qualité de vie et la santé des écosystèmes (Beery *et al.*, 2023), au point de nous conduire à une crise socio-écologique sans précédent.

Depuis trois ou quatre décennies, nous sommes de plus en plus conscientes et conscients des enjeux socio-écologiques, de notre impact humain et de notre responsabilité face à cette réalité (Bozonnet, 2007 ; Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023 ; Dartiguepeyrou, 2013 ; Marleau, 2009). Toutefois, malgré cette prise de conscience, nos actions tardent à se montrer effectives et stratégiques pour protéger et préserver l'environnement, et à la fois pour mettre en œuvre des mesures d'atténuation et d'adaptation. Cet essai vise donc à explorer les raisons qui expliquent cet écart persistant entre la conscience et l'action environnementales. Une analyse théorique, adoptant une perspective psychologique et éducative, et s'intéressant aux individus d'âge adulte dans la société occidentale contemporaine, permettra d'apporter un éclairage intéressant sur cette question. Cette démarche s'appuiera sur l'examen des facteurs explicatifs de l'écart entre la conscience et l'action. Ce faisant, il est souhaité que l'identification de ces facteurs puisse éclairer nos réflexions sur les façons d'encourager les comportements proenvironnementaux au sein de la population. Parmi les éléments contributifs soulevés par certains auteurs, la perte progressive de notre lien avec la nature apparaît comme un facteur clé expliquant ce fossé persistant entre conscience et action environnementale. L'essai accordera donc une attention particulière à cet élément.

Pour aborder cet enjeu, l'essai se structure en quatre chapitres. Le premier chapitre traite de la problématique de cet écart entre la conscience et l'action environnementales. Le second chapitre expose le cadre théorique permettant de définir les concepts clés. Le troisième chapitre présente d'une part la méthodologie de recherche adoptée, c'est-à-dire une revue de la documentation scientifique, et d'autre part les résultats, mettant en évidence 11 modèles théoriques largement utilisés pour identifier les principaux déterminants psychosociaux favorisant l'adoption de comportements proenvironnementaux. Enfin, une discussion, enrichie par des analyses et des pistes de réflexion, tentera de répondre à la question initiale de cet essai, tout en proposant des interventions pratiques.

CHAPITRE 1

CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE ET INACTION : UN ÉCART PROBLÉMATIQUE

Ce chapitre expose la problématique de l'inaction environnementale face à la menace que représente la crise socio-écologique actuelle³. Bien que des efforts de conscientisation aient été déployés pour informer la population des enjeux environnementaux et encourager l'action, l'inaction demeure un défi majeur. Ce chapitre explore donc la relation entre la conscience et l'action, tout en dressant un portrait de l'état actuel de la prise de conscience environnementale dans la population et des comportements observés, révélant un écart significatif entre les deux. Enfin, l'exploration d'un élément conceptuel pouvant contribuer à expliquer cet écart persistant est présenté, soit le phénomène de la déconnexion à la nature, suivis des questions de recherche et des objectifs de cet essai.

1.1 Mise en contexte : La crise socio-écologique

La crise socio-écologique actuelle est un phénomène complexe et omniprésent, caractérisé par un ensemble de problèmes interconnectés et de risques systémiques qui affectent à la fois les systèmes sociaux et écologiques (Martinez-Alier, 2002). Au cours des dernières décennies, cette crise s'est intensifiée, exacerbée par les activités humaines et leurs impacts dévastateurs sur l'environnement. Les conséquences qui en découlent bouleversent de manière importante la santé des écosystèmes planétaires et des sociétés dans leur ensemble (GIEC, 2023).

Parmi les manifestations environnementales les plus marquantes se retrouvent les changements climatiques. L'augmentation des émissions de gaz à effet de serre, principalement dues à l'utilisation d'énergies fossiles, au changement d'affectation des terres, à l'occupation des sols ainsi qu'à la surconsommation et surproduction de biens et de matériels, contribue au réchauffement climatique (GIEC, 2023). Cela se traduit par des phénomènes tels que la hausse des températures, la fonte des glaciers et des calottes glaciaires, l'élévation du niveau de la mer et des événements météorologiques extrêmes (comme les épisodes de sécheresse, les inondations, les cyclones tropicaux, les vagues de chaleur ou les ondes de tempête) (Allan, 2022).

³ Veuillez-vous référer à l'Annexe A pour la définition de l'environnement, ainsi que la distinction avec l'écologie et la nature.

La perte rapide de biodiversité (sixième extinction de masse) est une autre préoccupation écologique d'importance (Beery *et al.*, 2023 ; IPBES, 2023). La biodiversité, c'est-à-dire « la diversité au sein des espèces et entre espèces ainsi que celle des écosystèmes, s'appauvrit plus rapidement que jamais dans l'histoire de l'humanité » (IPBES, 2019, p. 10). Cette perte accélérée de la biodiversité est notamment le résultat de la déforestation, de l'urbanisation, des activités industrielles, de la pollution, des systèmes alimentaires non soutenables et de l'utilisation de produits nocifs, tout en étant exacerbée par les changements climatiques. Un grand nombre d'espèces animales et végétales sont ainsi menacées d'extinction. Cela peut entraîner des perturbations au sein des écosystèmes et compromettre l'équilibre précaire qui soutient la vie (IPBES, 2019, 2023).

La dégradation des sols est un autre enjeu majeur. L'agriculture intensive, la déforestation, l'urbanisation et d'autres pratiques ont contribué à l'appauvrissement des sols, à la désertification et à la salinisation des sols (Allan, 2022). Cela engendre par exemple, une perte de fertilité, une érosion accrue, des problèmes liés à la qualité des sols et la disparition de pollinisateurs (IPBES, 2023).

Les pollutions de l'air et de l'eau dues aux activités industrielles, aux émissions des véhicules, aux déchets chimiques et aux autres sources de pollution figurent parmi ces problématiques principales et ne sont pas non plus sans conséquences. La dégradation de la qualité de l'air et de l'eau a des impacts sur la santé humaine, la faune et les écosystèmes aquatiques. L'augmentation de la production de déchets, en particulier de déchets plastiques, représente également un défi majeur. La gestion inadéquate des déchets peut entraîner une dispersion des éléments polluants et accentuer les problèmes environnementaux (GIEC, 2023).

La surexploitation des ressources naturelles conduit quant à elle à l'épuisement du capital naturel et est dommageable pour les écosystèmes. L'utilisation non durable des ressources naturelles y compris les combustibles fossiles, les minéraux (extraction des métaux lourds) et l'eau n'est pas viable sur le long terme et engendre des conséquences sans précédent tel l'épuisement des ressources, ce qui compromet la pérennité des générations futures (Bansard et Schröder, 2021 ; IPBES, 2023).

Finalement, l'acidification des océans est un problème causé par l'absorption accrue de dioxyde de carbone dans les océans, entraînant des effets nocifs sur les organismes marins, en particulier les coraux et les coquillages (GIEC, 2023). Loin d'être indépendants, ces différents enjeux environnementaux s'influencent mutuellement et contribuent à perpétuer le déséquilibre écologique planétaire.

Les dommages que nous causons à l'environnement entraînent aussi de lourdes répercussions sur les populations, et davantage sur celles qui sont vulnérables (GIEC, 2023), notamment les communautés marginalisées, les individus défavorisés (Ritchie et Roser, 2023), les peuples autochtones, les agricultrices et agriculteurs ainsi que les personnes habitant des îles de faible altitude (Ojala *et al.*, 2021). Ainsi, parmi les manifestations d'ordre social au sein de la crise socio-écologique, notons les conflits humanitaires (violations des droits humains fondamentaux et du droit international, crise des personnes réfugiées, crise humanitaire, etc.), l'exacerbation de la consommation, la perte des moyens de subsistance et pénurie des ressources, la détérioration de la sécurité alimentaire, l'accès inégal aux soins médicaux, l'aggravation des inégalités sociales et économiques, les tensions politiques et sociales accrues ainsi que certaines pandémies ou crises sanitaires (par exemple COVID-19)(Beery *et al.*, 2023). Les effets à court, moyen et long terme de la crise écologique engendrent également de nombreux impacts sur la santé mentale, émotionnelle et physique des individus, ainsi que sur les relations qu'ils entretiennent avec leurs semblables et avec l'environnement. Ainsi, l'exacerbation des inégalités socio-économiques, l'augmentation des flux migratoires et la hausse de risques de conflits sociaux causés par les bouleversements environnementaux pourraient affecter à la baisse le soutien aux politiques publiques favorables à l'adaptation et à la lutte contre les changements climatiques (Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023). Ces effets, déjà fortement ressentis, ne laissent pas augurer de bonnes prévisions pour nos sociétés.

1.2 Nécessité d'agir dans toutes les sphères d'action

Les problématiques soulevées ci-dessus découlent de nos actions néfastes à l'encontre de l'environnement et, par extension, reflètent notre inaction à le protéger et à mettre en œuvre des mesures favorisant sa préservation. Or, face à l'ampleur et l'urgence des perturbations, il est essentiel d'agir concrètement et rapidement pour transformer nos modes de vie en faveur de l'environnement, et ce, à toutes les échelles : internationale, nationale, régionale, organisationnelle et individuelle. Ainsi, des actions mondiales concertées sont indispensables pour atténuer les impacts négatifs et promouvoir la durabilité à long terme (Clayton *et al.*, 2016 ; GIEC, 2021, 2023). Les initiatives telles que les accords internationaux sur le climat ou la conservation de la biodiversité sont des exemples d'efforts qui peuvent s'instituer à l'échelle planétaire et qui doivent être encouragés. À l'échelle nationale et régionale, les politiques publiques doivent traduire ces engagements en mesures adaptées aux réalités locales. Les organisations, de leur côté, doivent également assumer leur part de responsabilité, malgré les défis liés à la transformation de leurs modèles bien établis. Il pourrait être judicieux d'écologiser les modes de production et de consommation dès le départ, comme plusieurs petites et moyennes entreprises (PME) qui ont choisi cette voie et qui démontrent que ces efforts contribuent efficacement à réduire leur empreinte écologique (Dartiguepeyrou, 2013). Parallèlement, l'échelle individuelle ne doit pas être sous-estimée, car chaque individu fait partie intégrante de sa

collectivité. Bien que son impact soit limité comparativement aux actions collectives et politiques, elle représente un levier essentiel pour catalyser un changement à l'échelle sociétale. En influençant les comportements collectifs, l'action individuelle peut jouer un rôle clé dans la création d'un mouvement cohérent et durable. Cependant, même à cette plus petite échelle, des obstacles persistent. Malgré les efforts déployés par les mouvements écologistes pour promouvoir une conscience écologique de masse, l'inaction environnementale à l'échelle individuelle demeure préoccupante (GIEC, 2023 ; Gifford, 2011 ; Pelletier *et al.*, 1999 ; Swim *et al.*, 2011). En dépit des nombreuses campagnes d'information et de sensibilisation menées à travers ces mouvements, la population ne se mobilise toujours pas suffisamment pour la cause environnementale. Puis, faute d'acceptabilité sociale, elle bloque parfois des mesures qui seraient bénéfiques pour l'environnement. Ainsi, bien que certains discours proenvironnementaux parviennent à toucher une partie de la population, la mise en œuvre d'actions concrètes reste difficile à généraliser. Dans cette optique, cet essai se concentre sur le point de départ ou la base inhérente au changement de cap sociétal, soit le pouvoir d'action de chacun de ses membres : l'action individuelle.

1.3 Actions individuelles insuffisantes

Si l'on observe les efforts mondiaux en matière de lutte contre les changements climatiques, il apparaît que, malgré l'adoption quasi universelle de l'Accord de Paris (2015-2016) et la mise en place de politiques ciblant ses objectifs, les actions entreprises demeurent insuffisantes pour ralentir le réchauffement planétaire (GIEC, 2023). Néanmoins, des avancées notables, telles que l'amélioration de l'efficacité énergétique, la réduction des taux de déforestation et le déploiement accéléré de technologies, entre autres, ont permis d'éviter l'émission de 24 gigatonnes (Gt) de CO₂ équivalent par an, ce qui représente environ 45% des émissions mondiales totales de 2019, estimées à 53 Gt de CO₂ équivalent (GIEC, 2023). Toutefois, ces progrès ne compensent pas la croissance globale des émissions. En fait, l'état actuel est préoccupant : en 2019, les concentrations atmosphériques de CO₂ (410 ppm) ont atteint un sommet jamais vu depuis au moins 2 millions d'années, tandis que celles de méthane (1 866 ppb) et d'oxyde nitreux (332 ppb) se situent à leur plus haut niveau enregistré depuis 800 000 ans (GIEC, 2023). Selon le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC)(2023), les actions actuelles sont loin de répondre à l'urgence climatique. Sans un renforcement immédiat et significatif des efforts, le réchauffement planétaire devrait dépasser 1,5 °C, avec des conséquences graves. Les décisions prises dans la décennie actuelle auront un impact majeur, non seulement à court terme, mais aussi sur des milliers d'années, influençant complètement l'avenir de notre planète (GIEC, 2023).

Ces dynamiques globales se reflètent également à l'échelle locale, où les actions, bien que présentes, peinent encore à répondre aux défis climatiques. Au Québec, des études réalisées sur plusieurs années par le Groupe

de recherche sur la communication marketing climatique de l'Université Laval ont permis de sonder la population québécoise sur leurs dispositions face aux enjeux climatiques et d'en dévoiler les résultats dans le Baromètre de l'action climatique (Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023). Ainsi, d'après la quatrième édition du Baromètre, au Québec en 2023, malgré qu'un peu plus de huit personnes sur dix affirment poser des gestes pour le climat, seulement quatre personnes sur dix considèrent agir suffisamment dans la lutte contre les changements climatiques (Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023).

D'ailleurs, plusieurs gestes individuels favorables à l'environnement sont en stagnation, voire même à la baisse, auprès de la population québécoise au fil du temps. Par exemple, la proportion de personnes achetant seulement ce qui est nécessaire est passée de 75 % en 2019 à 73 % en 2023. La diminution de la consommation de viande est passée de 43 % à 42 % de la population pour ces mêmes années, et la réduction de l'utilisation de la voiture est passée de 51 % en 2021 à 49 % en 2023. Alors que ces comportements sont ceux qui ont le plus d'impacts significatifs sur l'environnement, ce sont ceux qui tardent le plus à être adoptés. Un aspect encourageant réside néanmoins dans le fait que 71% de la population québécoise exprime le désir d'agir davantage et se dit prête à passer à l'action (Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023).

Cependant, un écart subsiste entre ces personnes qui manifestent une volonté d'agir et ceux qui passent réellement à l'action. Ce phénomène se nomme le « *greengap* » (Sukumaran et Majhi, 2024) et représente cet écart entre l'intention et l'action. Bien que l'intention soit identifiée comme un facteur clé de prédiction des comportements (Ajzen, 1991), il n'arrive souvent pas à se traduire concrètement en action (Sukumaran et Majhi, 2024). Ce phénomène a suscité l'intérêt de nombreuses études (p. ex. Abrahamse *et al.*, 2009 ; Bamberg *et al.*, 2015 ; Bruno *et al.*, 2022 ; Chien-Chi Lin et Chih-Ming Dong, 2023 ; ElHaffar *et al.*, 2020 ; Harland *et al.*, 1999 ; Huilin Wang et Aweewan Mangmeechai, 2021 ; Sheeran, 2002 ; Yi-Chen Lin *et al.*, 2021), toutefois la majorité se concentre principalement sur l'intention comme levier principal du changement de comportement, négligeant ainsi d'autres étapes clés du processus. En effet, outre l'écart bien documenté entre l'intention et l'action, d'autres variables interviennent dans les comportements humains liés aux enjeux environnementaux (Bamberg et Möser, 2007). Par exemple, pour qu'une intention d'agir se forme, une certaine prise de conscience du problème doit généralement précéder. La conscience peut ainsi être envisagée comme une étape préalable à l'intention, puis à l'action. Or, il semble également exister un écart entre cette conscience et les comportements observés. Cet essai propose de mieux comprendre cette dynamique en s'intéressant à l'ensemble du processus menant de la prise de conscience à l'action, ainsi qu'aux facteurs psychosociaux susceptibles d'influencer ce passage à l'acte.

1.4 Relation entre conscience et action

Le champ de la conscience est un bon point de départ lorsqu'il est question de comportement. La conscience est souvent considérée comme l'une des premières étapes dans le processus de changement de comportement (Bamberg, 2013 ; Prochaska *et al.*, 1992 ; Roehlkepartain, 2001). C'est à travers la conscience que l'on peut transmettre les raisons fondamentales pour lesquelles un changement de comportement est nécessaire. Elle constitue une base incontournable pour comprendre les enjeux et mobiliser les individus à agir en conséquence.

Avant l'état de conscience, il y a l'ignorance. Afin de transiter de l'ignorance à la conscience, il doit y avoir l'apprentissage de connaissances et de savoirs. L'éducation joue un rôle central dans cette dynamique. Comme l'affirment Bigueja et ses collaboratrices (2022), « l'éducation est un élément essentiel de la réponse mondiale au changement climatique » [Traduction libre]. L'éducation aux changements climatiques, en particulier, joue un rôle clé en aidant les individus à comprendre et gérer les impacts des aléas climatiques. Elle contribue non seulement à sensibiliser, mais aussi à développer un sens des responsabilités en favorisant une conscience éclairée, qui constitue un levier essentiel pour inciter des comportements proenvironnementaux (Gautam *et al.*, 2021). Une telle sensibilisation, selon Rahman et ses collègues (2018), est cruciale pour guider les comportements vers des actions concertées et durables, en particulier parmi les jeunes générations. La sensibilisation ou la conscientisation peut donc être considérée comme un vecteur pour influencer et guider les comportements vers des solutions concrètes afin de répondre aux enjeux environnementaux actuels.

Outre les programmes éducatifs formels, des initiatives grand public peuvent aussi contribuer à éveiller les consciences. Parmi celles-ci, on retrouve les discours marquants de militantes comme Greta Thunberg, des manifestations massives pour le climat (Venghaus *et al.*, 2022), les mouvements marketing visant à institutionnaliser des journées symboliques, telles que le Jour de la Terre (Jour de la Terre Canada, 2025) et des campagnes publicitaires ciblées (réduction des gaz à effet de serre, efficacité énergétique des bâtiments, projets de verdissement, etc.)(Gouvernement du Québec, 2021).

Cela met en lumière l'importance de considérer la conscience comme une pierre angulaire du processus de changement. C'est précisément cette dynamique entre la prise de conscience et l'action qui justifie l'approche retenue dans cet essai.

1.5 Décalage entre conscience et action

Ces efforts d'information, de sensibilisation et de conscientisation déployés jusqu'à présent semblent avoir porté leurs fruits, comme le témoigne une enquête menée par Ipsos pour le *World Economic Forum* en 2019 dans 28 pays (Ipsos, 2019). Selon cette enquête, une personne sur trois place le réchauffement climatique au cœur des préoccupations environnementales et huit personnes sur dix jugent qu'une action urgente est indispensable pour faire face à la crise climatique (Ipsos, 2019 ; Venghaus *et al.*, 2022).

Selon le Baromètre de l'action climatique, en 2023, la moitié des personnes au Québec estime être en mesure d'expliquer les impacts des changements climatiques et huit personnes sur dix déclarent savoir quoi faire pour réduire leur empreinte climatique (Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023). Ainsi, les gens semblent se trouver suffisamment informés relativement aux enjeux climatiques. La conscience qui découle de ces connaissances est également de plus en plus répandue. Près de neuf Québécoises et Québécois sur dix considèrent qu'il est urgent d'agir contre la crise climatique et qu'il est nécessaire de mettre en place des actions pour protéger les individus les plus vulnérables face aux conséquences des changements climatiques (Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023). Cela a même une incidence sur leur niveau de préoccupation. En effet, toujours selon le Baromètre (2023), un peu plus de sept personnes sur dix se perçoivent comme très préoccupées par les questions environnementales. Ceci pourrait laisser présager que l'information reçue a été intégrée au point d'en être préoccupée, indiquant l'évolution de la pensée vers une forme de conscience.

Il est encourageant de constater une montée de la prise de conscience environnementale chez les individus. Cependant, nous avons toujours du mal à passer à l'action. Cela démontre qu'un hiatus subsiste entre la conscience environnementale et l'agir proenvironnemental (Kollmuss et Agyeman, 2002 ; Pelletier *et al.*, 1999 ; Wallenborn et Dozzi, 2007).

Déjà, avant le début des années 2000, cette constante était observée. Certaines études rapportées par Pelletier et ses collègues (1999) se concentraient déjà directement sur cet écart entre la conscience et l'agir. Par exemple, plusieurs personnes ont déclaré être plus conscientes de l'importance des questions environnementales et plus préoccupées par la situation environnementale, toutefois plusieurs d'entre elles sont restées inactives relativement à la protection de l'environnement (De Young, 1989 ; Finger, 1994 ; Pelletier *et al.*, 1999). Certaines ont dit néanmoins adopter quelques comportements proenvironnementaux, mais ils ont été plus souvent qu'autrement insuffisants puisqu'ils n'étaient pas intégrés dans leurs habitudes de vie et ne se maintenaient pas dans le temps (Pelletier *et al.*, 1999). Les mêmes résultats ont été observés quant aux préoccupations environnementales à cette période, considérée par certains aussi comme une variable prédictive d'un comportement plus durable (Hopwood *et al.*, 2021). Une étude réalisée par

Inglehart (1995) dans plus de 40 pays a permis de constater que parmi les 96% des individus qui ont rapporté être préoccupés par l'environnement, seulement 65% d'entre eux ont exprimé leur volonté de prendre des mesures en faveur de l'environnement. Ceci représente un sérieux décalage qui est toujours d'actualité aujourd'hui (Landry *et al.*, 2018 ; Ojala *et al.*, 2021).

Le problème de l'inaction environnementale, malgré une montée notable de la conscience, semble profondément enraciné. Quelles sont donc les limites des stratégies de sensibilisation? Quels autres facteurs peuvent expliquer cet écart persistant?

1.6 Élément contributif : la déconnexion à la nature

Certains chercheurs et certaines chercheuses qui s'intéressent à la conscience environnementale et à l'engagement explore le phénomène de « déconnexion à la nature » comme élément potentiel de réponse (p. ex. Beery *et al.*, 2023 ; Clayton, 2003 ; Nisbet *et al.*, 2009 ; Sibthorpe et Brymer, 2020). Selon eux et elles, les individus sont de plus en plus déconnectés de la nature et perdent ainsi leur sensibilité et leur attachement à son égard. Pour cette raison, ces personnes seraient de moins en moins tentées de s'engager dans des actions en faveur de l'environnement. Cette hypothèse pourrait expliquer en partie pourquoi un écart subsiste entre la conscience environnementale et l'action proenvironnementale.

Dans les derniers millénaires, un changement fondamental s'est opéré dans la façon dont l'humanité interagit avec son environnement. Avec l'avènement de l'urbanisation, l'humain a abandonné ses modes de vie dépendants de la terre (Sibthorpe et Brymer, 2020) et s'est tranquillement déconnecté de ses origines en nature. Cette transition vers une vie urbaine est devenue la norme, comme en témoigne le fait que la majorité de la population mondiale habite désormais en milieu urbain (La Banque Mondiale, 2023). Selon Bourdeau-Lepage (2019), cette nouvelle réalité amène les citadines et citadins à vivre dans un environnement pollué, congestionné, stressant, déshumanisant, favorisant les maladies chroniques et exposant à un excès de stimuli. Cette perte de contact étroit avec la nature engendrerait un sentiment de désorientation et de déconnexion importante dans la population (Bourdeau-Lepage, 2019)⁴.

Pourtant, naturellement, l'humain aurait tendance à être attiré par la nature et à l'apprécier. Ce désir inné d'entrer en contact avec la nature est décrit par Wilson (1984) comme étant la biophilie. La nature procurerait un sentiment de bien-être et d'émerveillement (Ng *et al.*, 2023), comme il a été bien évoqué dans le livre de Rachel Carson (1965), le *sense of wonder* ou le « sens de l'émerveillement ». Depuis cette

⁴ D'autres conséquences potentielles sont décrites plus en détail dans l'Annexe B.

parution, la recherche a mainte fois démontré les bienfaits de la nature sur la santé physique, mentale et sociale (p. ex. Asterès, 2016 ; Bolon *et al.*, 2019 ; Kondo *et al.*, 2018 ; Shanahan *et al.*, 2016 ; Tzoulas *et al.*, 2007 ; Ulrich, 1984 ; Zelenski et Nisbet, 2014)⁵. L'immersion en nature serait vécue comme un sentiment profond de connexion avec le monde naturel (Sibthorpe et Brymer, 2020). Certaines personnes ressentent ce désir d'établir et de maintenir un contact avec la nature ainsi que de la préserver lorsqu'elles éprouvent ces sensations (Nisbet *et al.*, 2009). Cependant, l'absence prolongée de ce contact peut entraîner des effets contraires et néfastes (Louv, 2012 ; Mayer et Frantz, 2004). Cette déconnexion semble prédominer sur ce contact bienveillant dans nos sociétés contemporaines fortement urbanisées et technologiquement avancées (Fondation David Suzuki, 2012).

La déconnexion croissante entre l'humain et la nature affaiblit le lien qui les unit. Certaines personnes décrivent cette déconnexion comme un manque de conscience ou un mépris de l'identité humaine dans ce que constitue la nature dans son ensemble (Beery *et al.*, 2023). La déconnexion physique engendre une déconnexion psychologique qui conduit l'humain à se percevoir comme une entité distincte du vaste écosystème de la planète. Cela le prive aussi des bienfaits que la nature offre. Ce décrochage nature est également vu comme un bris dans la compréhension et la conscience de la responsabilité et de l'impact humain sur la réalité biophysique (Ives *et al.*, 2018). Selon les travaux de Kahn (2002), à notre ère, nous serions confrontés à un phénomène qu'il nomme « amnésie générationnelle environnementale ». Dans ses recherches, il a pu constater auprès de nombreux enfants que bien qu'ils et elles soient au courant que la situation environnementale soit catastrophique, ces enfants considèrent cela comme quelque chose de normal, puisque ce serait ce qu'ils et elles connaissent. Ceci témoigne d'une désensibilisation alarmante des nouvelles générations à la détérioration de l'écosystème planétaire. Aussi, selon Sibthorpe et Brymer (2020), la privation de contact avec la nature peut compromettre le fonctionnement adéquat des individus et les empêcher de répondre efficacement aux changements environnementaux. Comme Peter Kareiva le mentionne, chef scientifique de *The Nature Conservancy* et directeur de l'*Institute of Environment and Sustainability* de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), ce « déclin généralisé des activités récréatives dans la nature pourrait bien être la plus grande menace environnementale au monde » (Kareiva, 2008, p. 2758).

La déconnexion croissante de la nature est principalement due à l'urbanisation et à l'essor des technologies agencé à un mode de vie qui favorise le temps des activités en intérieur (Sibthorpe et Brymer, 2020). L'urbanisation réduit et privatise l'accès des espaces verts, ce qui affecte de manière significative la santé

⁵ Pour plus de précisions à ce sujet, se référer à l'Annexe C.

mentale des individus vivant en zone urbaine. Des études sur le lien entre l'urbanisation et le bien-être ont pu permettre de constater que les citadines et citadins présentent des taux significativement plus élevés de troubles de l'humeur, de troubles anxieux et d'épisodes dépressifs majeurs que les personnes qui résident en dehors des villes (Sibthorpe et Brymer, 2020). Pour ce qui est du changement technologique, il amène les gens à vivre dans un monde virtuel qui tente de se substituer à la nature. Ainsi, plus la technologie progresse, plus les liens sociaux se détériorent et plus elle restreint la profondeur des relations. Cela entraîne une hausse des états dépressifs, de la solitude et une baisse du sentiment de satisfaction à l'égard de la vie (Sibthorpe et Brymer, 2020). D'autre part, selon cette Sibthorpe et Brymer (2020), l'évolution sophistiquée de la technologie contribue aussi à dénaturer de plus en plus la nature en exerçant un contrôle grandissant sur celle-ci, entre autres par la domination territoriale. D'autres facteurs participent également à cette déconnexion de la nature notamment les orientations idéologiques, les relations politiques, les normes socioculturelles et les dispositions institutionnelles (Beery *et al.*, 2023 ; Ives *et al.*, 2018). Par exemple, les dispositions institutionnelles en place dans les écoles restreignent les occasions concrètes des élèves d'interagir avec la nature. Le temps accordé aux récréations a été réduit, les consignes de sécurité ont été resserrées et l'attention est davantage portée sur les performances académiques des jeunes (Beery *et al.*, 2023). Cela ne semble pas offrir aux enfants une opportunité de s'ouvrir au monde naturel dans un tel cadre pédagogique⁶. Bref, d'autres dynamiques sociales pourraient aussi avoir influencé cette tendance observée entre autres par l'accroissement de la richesse, l'étalement urbain et la montée de la culture de la consommation (Kesebir et Kesebir, 2017).

Ce phénomène de déconnexion à la nature nuit finalement à la prise d'action en faveur de l'environnement, alors qu'à l'inverse, l'exposition à la nature augmente notre désir d'en prendre soin (Nisbet *et al.*, 2009). Cela peut se manifester notamment par la volonté de contribuer financièrement aux efforts de conservation ou par des pratiques agricoles favorables à la préservation de la végétation (Ives *et al.*, 2018). La connexion à la nature offre par ailleurs d'innombrables bénéfices aux êtres humains, tant sur les plans physique, mental, social, économique que politique, en améliorant le bien-être et en offrant des ressources vitales (p. ex. Asterès, 2016 ; Bolon *et al.*, 2019 ; Shanahan *et al.*, 2016 ; Tzoulas *et al.*, 2007 ; Ulmer *et al.*, 2016 ; Ulrich, 1984 ; Zelenski et Nisbet, 2014) (Annexe C). Compte tenu des recherches mettant en lumière ces bienfaits, et particulièrement l'influence de cette connexion sur la volonté d'agir pour protéger l'environnement, il est réaliste de penser que la déconnexion à la nature pourrait en partie expliquer l'écart entre la conscience et l'action environnementales. Cette réflexion guidera en partie les analyses présentées dans cet essai.

⁶ Le livre de François Cardinal (2010), nommé *Perdus sans la nature : Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, traite de manière pertinente de cet enjeu et y apporte des réflexions enrichissantes.

1.7 Questions de recherche et objectifs de l'essai

Cet essai s'articule autour de deux questions principales : (1) Pourquoi la conscience des enjeux environnementaux, bien que relativement élevée, ne se traduit-elle pas par des actions significatives en faveur de l'environnement et de la lutte contre les changements climatiques? (2) Quels sont les facteurs qui peuvent expliquer cet écart ? Pour y répondre, cet essai a pour objectif général d'explorer les facteurs psychosociaux susceptibles d'expliquer l'écart entre conscience environnementale et comportement écosocial, en se concentrant sur l'échelle individuelle, tout en reconnaissant que des facteurs structurels, politiques, économiques et sociaux peuvent également contribuer à expliquer ce phénomène. Ce choix d'échelle oriente l'analyse dans le large champ de la psychologie et de l'éducation relative à l'environnement, tels que définis dans l'Annexe D. Ainsi, dans une perspective théorique, cet essai vise à mieux comprendre cet écart entre conscience et action environnementales à l'échelle d'un individu d'âge adulte dans la société occidentale contemporaine.

L'objectif général se divise en deux sous-objectifs:

- 1) Répertoire et documenter a) les modèles théoriques les plus reconnus qui tentent d'expliquer l'adoption du comportement proenvironnemental b) ainsi que d'autres déterminants psychosociaux explicatifs de l'écart entre la prise de conscience et l'action environnementale.
- 2) Identifier les lacunes des principaux modèles théoriques explicatifs du comportement afin de poser un regard critique sur ceux-ci, en portant une attention particulière à la place de la connexion à la nature dans les facteurs contributifs.

Ainsi, dans l'optique de favoriser chez les individus des comportements qui aient le moins d'impact nuisible possible sur l'environnement, cet essai souhaite contribuer à améliorer la compréhension des mécanismes sous-jacents à l'adoption de comportements écosociaux.

Ce chapitre a introduit la problématique centrale de l'inaction environnementale, en soulignant l'écart persistant entre une conscience écologique croissante et la faiblesse des actions concrètes qui en découlent. Il a d'abord posé le contexte global de la crise socio-écologique actuelle, rappelant l'urgence d'agir. Ensuite, il a exposé les efforts de sensibilisation déployés au fil des dernières décennies, tout en questionnant leur portée réelle sur les comportements. Enfin, une piste explicative a été soulevée pour mieux comprendre cet écart, notamment le rôle possible d'une déconnexion généralisée à la nature. Ce portrait a permis de préciser l'objectif de cet essai : explorer les facteurs psychosociaux susceptibles d'expliquer l'écart entre conscience environnementale et engagement écosocial. Le prochain chapitre présentera le cadre théorique servant à explorer ces enjeux, en définissant les notions clés qui y sont associées.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE ET NOTIONS IMPORTANTES

L'objectif de ce chapitre est de mettre en lumière certains concepts afin de comprendre leur importance dans la dynamique entre conscience et action environnementales. La diversité des disciplines fragmente la littérature traduisant ainsi un manque de cohérence dans la compréhension et l'application des concepts centraux (Ives *et al.*, 2018). Je proposerai donc des définitions et précisions qui cadrent avec la visée de cet essai, c'est-à-dire l'exploration des raisons qui distancient la conscience de l'action écosociale, en adoptant une perspective théorique issue de la psychologie et de l'éducation relative à l'environnement.

2.1 Concept de conscience

Étant donné l'impact potentiel de la prise de conscience dans le processus de changement de comportement, il est pertinent de circonscrire et décortiquer ce à quoi correspond ce concept de conscience. Cet exercice pourrait aider à identifier certaines lacunes dans le processus même de conscientisation, lesquelles empêchent d'atteindre une compréhension pleinement aboutie, susceptible de conduire à l'action.

La conceptualisation de la conscience varie selon le contexte ou la discipline. Étymologiquement, le terme « conscience » provient du mot latin *conscientia* dérivé de *cumscire* (Marleau, 2010 ; Online Etymology Dictionary, 2024). En ce sens, *con* (ou *cum*) veut dire « avec » ou « ensemble », tandis que *scientia* représente la « connaissance », dérivé de *scire* qui signifie « savoir ». Ainsi, *cumscire* (ou *conscire*) se traduit par « savoir ensemble » ou « être au courant de » et *conscientia* signifie « connaissance en commun ». La conscience évoquerait donc une forme de connaissance intérieure ou partagée.

Au cours du XIII^e siècle, dans les enseignements chrétiens, la conscience était associée à un sens de l'équité, de la justice ou de la moralité (Online Etymology Dictionary, 2024). Aujourd'hui, elle se définit comme l'état de connaissance de soi-même et de son environnement. C'est la faculté mentale permettant de percevoir, de sentir, de penser et de se rendre compte de ses propres actes et pensées (Zeman, 2001). La conscience implique un niveau de réflexion mentale et d'analyse plus approfondie que dans un état d'inconscience. Apparentée à la métacognition, la conscience peut aussi être vue comme la connaissance sur le fait de savoir (Marleau, 2009).

2.1.1 Précision linguistique

En anglais, langue prédominante des études scientifiques, deux termes sont souvent confondus pour faire référence à la conscience, soit *consciousness* et *awareness*. Le *consciousness* fait référence à l'état d'être conscient, c'est-à-dire la capacité de percevoir, de penser et de se rendre compte de son existence et de son environnement. C'est un concept plus large et profond qui englobe divers aspects de l'expérience mentale incluant l'état d'être éveillé et capable d'avoir des pensées, des sensations et des perceptions (Zeman, 2001).

Quant à l'*awareness*, il désigne l'état d'analyse cérébrale complexe de stimuli sensoriels ou de constructions, basés sur la mémoire, qui lie les concepts d'environnement, de soi et de soi en relation avec l'environnement (Broom, 2022). Il est plus spécifique, lié à un aspect particulier de l'environnement ou d'une situation et est davantage lié à la notion de sensibilisation, voire de conscientisation (Freire, 1970). L'*awareness* est un état de conscience plus complexe que le *consciousness* qui demande un processus de pensée plus élaborée impliquant la compréhension « de la réalité inhérente à l'être humain, interdépendant de son essence historico-sociale » (Marleau, 2009, p. 18). Cette conscience implique de porter davantage son attention sur son expérience (Delacroix, 2015). Ainsi, c'est principalement le concept d'*awareness* qui sera abordé dans ce travail.

Dans la langue française, cette distinction terminologique n'est pas aussi claire. Toutefois, la distinction est portée davantage sur le complément qui suit le mot conscience. Pour les différencier, il sera question par exemple de conscience primaire, conscience réflexive ou introspective, conscience cognitive, conscience phénoménale ou conscience morale (Marleau, 2009). Dans le cadre de cet essai, aucune attention particulière ne sera accordée à la distinction des différents types de conscience. Néanmoins, la conscience environnementale sera au cœur de l'essai. De nombreux termes font aussi partie du champ terminologique de la conscience, tels que la prise de conscience, la sensibilisation et la conscientisation. Leurs distinctions seront abordées dans la section 2.1.3, suivant celle qui définit la conscience liée à l'environnement.

2.1.2 Conscience liée à l'environnement

Pour faire référence à la conscience liée à l'environnement, certaines personnes la désignent comme la conscience environnementale, d'autres comme la conscience écologique ou encore l'écoconscience. Selon Sauvé, la conscience écologique se définit comme « [la] perception et [la] compréhension de l'interdépendance des êtres vivants et de leur milieu, de l'impact des activités humaines sur les écosystèmes, et par conséquent de la responsabilité humaine à l'égard de la richesse et de l'équilibre des écosystèmes » (Legendre, 2005; cité dans Marleau, 2010, p.88). La conscience environnementale correspond donc 1) à la compréhension de base du fonctionnement des systèmes écologiques et de leurs nécessités, 2) à la réalisation

que l'humain impacte son milieu et 3) qu'il est en son devoir de veiller à ne pas déséquilibrer ce milieu. Une fois cet état de conscience atteint, il ne serait pas possible de retourner en arrière, à un état de moindre conscience (Marleau, 2010). Un peu comme un dévoilement qui est porté à la conscience, une réalité qui est illuminée et qu'ensuite, le choix est d'y porter attention ou non. C'est donc un processus où une attention est dirigée sur des connaissances, où une compréhension de celles-ci se concrétise et enfin une analyse réflexive et critique s'y applique. Quelques scientifiques intègrent à cette conceptualisation de la conscience les préoccupations associées aux problèmes environnementaux et des connaissances émergentes sur la dégradation de la nature (Christopher, 1999 ; Elloumiayed et Kammoun, 2019). Finalement, la conscience est majoritairement conceptualisée comme précédant l'action.

2.1.3 Champ terminologique du concept de conscience

Une distinction doit être apportée avec les termes de la même famille et qui peuvent sembler, à tort, interchangeables avec celui de la conscience.

2.1.3.1 Prise de conscience ou éveil

La prise de conscience en tant que telle implique une dimension temporelle précise dans le champ de la conscience. Elle se rapporte au moment, ou à la transition, où l'on passe d'un état non conscient à un état conscient (Dehaene, 2014). Elle marque le début de nouvelles connaissances et réflexions qui étaient auparavant inconnues ou peu claires (Dehaene, 2014). La prise de conscience fait donc partie du processus de conscience dans la mesure où elle se trouve à être ce déclencheur qui mène à la conscience.

L'éveil peut avoir une définition semblable au concept de prise de conscience puisque le moment d'éveil est en réalité ce moment de prise de conscience. Une personne dite éveillée peut aussi signifier qu'elle détient cet état de conscience à proprement dit en rapport aux autres qui n'ont pas encore atteint ce stade d'éveil. Donc, cela réfère au fait que l'étape de la prise de conscience a été produite. D'ailleurs, dans la société occidentale actuelle, il y a un terme - à but péjoratif dans un premier temps, mais qui a été réapproprié par la suite - pour qualifier cet état d'éveil : *woke*. On qualifie ainsi une personne de *woke* pour dire qu'elle est éveillée et qu'elle est sensible aux injustices sociales et aux iniquités raciales. Considérant que la question environnementale relève souvent de l'ordre social, en raison notamment des injustices environnementales et climatiques, les militantes et militants pour l'environnement sont donc souvent aussi considérés comme des personnes *wokes* (Blayney *et al.*, 2023).

2.1.3.2 Être informé

Dans certaines situations, on peut aussi comprendre qu'une personne conscientisée fait référence à une personne informée. Dans ce sens, une personne informée se trouverait à être quelqu'un qui dispose de connaissance en ce qui concerne les enjeux environnementaux. Les informations, renseignements ou contenus concernant la crise écologique lui auront donc été soit communiqués, transmis, diffusés ou rendus accessibles. La personne sera ainsi mise au courant de la situation ou du message. Toutefois, une personne informée au sujet de l'environnement fait référence uniquement au fait qu'elle a pris connaissance des circonstances. Le processus réflexif, critique et émotionnel au cœur de la conscience n'est donc pas nécessairement compris dans cette définition (Sauvé *et al.*, 2003a). Ainsi, malgré qu'être informé fasse partie du processus de prise de conscience, cela ne mène pas nécessairement à la conscience, ni à l'action.

2.1.3.3 Sensibilité et sensibilisation

La sensibilité environnementale est un autre concept apparenté. Celui-ci détient une composante émotionnelle plus importante où la sensibilité de la personne est touchée. Une personne sensible à l'environnement est une personne qui ressent une empathie envers la nature et ses systèmes écologiques. Selon Broom, « [l]a sensibilité signifie avoir la capacité, le niveau de conscience et l'habileté cognitive nécessaire pour éprouver des sentiments » [Traduction libre] (Broom, 2022). La sensibilité rallie donc la conscience à d'autres processus mentaux afin de mobiliser des émotions chez un individu.

Dans le même ordre d'idée, la sensibilisation environnementale consiste à sensibiliser un public cible à la cause environnementale. La sensibilisation va donc au-delà de la simple transmission d'informations. Son objectif est d'éveiller, de toucher émotionnellement et de susciter l'intérêt ou la vigilance d'une personne. La sensibilisation permet l'accueil et la compréhension d'une information, elle permet aussi de s'approprier le sujet qu'elle concerne (Sauvé *et al.*, 2003a). Certains conceptualisent la sensibilisation comme plus passive et moins progressive que la conscientisation (voir prochaine sous-section) (Sauvé *et al.*, 2003a). Or, la sensibilisation vise davantage à ériger une sensibilité et engendrer des émotions. Ainsi, à la différence de la conscience environnementale, la sensibilité environnementale ou la sensibilisation environnementale est de nature émotionnelle, ce qui pourrait influencer le comportement de manière différente.

2.1.3.4 Conscientisation

La conscientisation est un concept développé par le pédagogue et philosophe brésilien Paulo Freire et fortement lié au concept de prise de conscience (Freire, 1970). Il s'agit d'un processus par lequel les individus prennent conscience des réalités environnementales, sociales, politiques et économiques qui les entourent,

afin de développer une compréhension critique de leur propre situation et de celle de la société (Freire, 1970). Cette démarche de conscientisation vise à éveiller la conscience des individus sur les structures de pouvoir, les inégalités et les injustices, les encourageant ainsi à s'engager dans des actions de transformation sociale (Sauvé *et al.*, 2003a). Freire considère ce niveau de conscience comme essentiel pour l'émancipation et la libération. Pour lui, la conscientisation est intrinsèquement liée à la praxis, un concept central chez Freire, qui désigne l'action réflexive visant à transformer le monde. La conscience critique conduit à la praxis. La praxis combine réflexion et action pour lutter contre l'oppression et promouvoir la justice sociale. Freire affirmait notamment que la conscientisation est un processus continu d'apprendre à lire la réalité pour la transformer (Freire, 1970).

Ainsi, la conscientisation va encore plus loin que la sensibilisation puisqu'elle mobilise la conscience et pose un raisonnement critique. La conscientisation est souvent inscrite dans une démarche d'éducation participative qui favorise le dialogue, la réflexion critique et l'action (Freire, 1970 ; Sauvé *et al.*, 2003a). La conscientisation est donc un processus pour mener à la conscience que quelque chose ne fonctionne pas, qu'il y a des injustices, des inégalités et des problèmes à résoudre. Cela incite davantage à l'action, car cette démarche pousse à envisager l'adoption de comportements optimaux en réponse aux problématiques. Cette projection vers l'action favorise une mobilisation plus forte que la simple transmission d'informations ou la sensibilisation (Freire, 1970 ; Sauvé *et al.*, 2003a).

2.1.3.5 Lucidité

Pour approfondir davantage les définitions complémentaires du concept de conscience, il est utile de s'intéresser aussi à la notion de lucidité. En effet, il est fréquent, lorsqu'il s'agit de conscience environnementale, d'entendre les termes d'écolumidité ou lucidité écologique (Descamps et Ollivier, 2024). La lucidité réfère à cette manière de voir les choses telles qu'elles le sont, c'est-à-dire de percevoir et comprendre la réalité avec une certaine clairvoyance (CNRTL, 2012). Être écolucide, c'est de réaliser l'ampleur des défis environnementaux auxquels nous sommes confrontés et de s'en préoccuper. Ce concept est souvent associée à l'écoanxiété (Descamps et Ollivier, 2024) et se rapproche beaucoup de celui de la conscience. L'écolumidité et l'écoconscience sont souvent utilisés comme synonyme. Cela dit, la faculté de voir avec clarté la situation environnementale ne traduit pas implicitement que l'individu ait une compréhension et une pensée critique de la relation qu'il entretient avec son environnement ou vis-à-vis les problématiques associées. En d'autres termes, même si une personne peut porter un regard lucide envers les enjeux écologiques, cela ne garantit pas qu'elle soit capable de les analyser de manière critique et réfléchie, comme le permet la conscience environnementale.

2.1.3.6 Préoccupation

Les études sur le comportement écologique utilisent fréquemment le niveau de préoccupation comme indicateur de la conscience (p. ex., Hershfield *et al.*, 2014 ; Hopwood *et al.*, 2021 ; Inglehart, 1995 ; Poortinga *et al.*, 2004 ; Shahrukh Aman *et al.*, 2021 ; Xiuting Wang *et al.*, 2022 ; Yilmaz et Can, 2020), ce qui justifie la nécessité de les distinguer. Une préoccupation fait référence à une inquiétude ou un souci qui occupe l'esprit (Le Robert, 2024). Une préoccupation environnementale est alors une inquiétude liée aux problèmes et aux impacts de l'environnement sur soi-même, nos proches, les générations futures, les plus vulnérables, les êtres vivants ou la nature dans son ensemble. Considérée comme une émotion complexe, l'inquiétude (*worry* en anglais) découlerait d'émotions primaires comme la peur et l'anxiété (Ojala *et al.*, 2021). Selon Ojala et ses collègues (2021), l'inquiétude est décrite « comme une pensée répétitive concernant des événements futurs négatifs et incertains, accompagnée d'un affect négatif de type anxieux » (Ojala *et al.*, 2021, p. 38). Cela signifie qu'une personne qui s'inquiète pense constamment à des scénarios potentiellement négatifs qui pourraient se produire dans l'avenir et cette pensée est associée à des sentiments d'anxiété. Par rapport à l'anxiété, l'inquiétude a une composante cognitive plus marquée. C'est-à-dire que l'inquiétude implique davantage de réflexion et de rumination sur les risques potentiels. En fait, elle représente une réponse mentale face à ces risques perçus et donc, comme elle pousse l'individu à réfléchir aux éventuels dangers et à envisager des moyens de les gérer ou de s'y préparer, elle ferait partie des étapes menant aux efforts d'adaptation (Ojala *et al.*, 2021).

Les auteurs Dunlap et Jones (2002) ont proposé une définition complémentaire quant à la préoccupation environnementale ou à son analogue anglais *environmental concern* : « La préoccupation environnementale est la mesure dans laquelle les gens sont conscients des problèmes liés à l'environnement et soutiennent les efforts déployés pour les résoudre et/ou manifestent la volonté de contribuer personnellement à leur solution » [Traduction libre] (Dunlap et Jones, 2002, p. 485). Cette définition est soumise à deux composantes. La première composante est affective puisque les attitudes générales ou plus spécifiques à l'égard des problèmes environnementaux reflètent une prise de conscience ou une évaluation de la gravité ainsi que les émotions qui en découlent. L'autre composante est intentionnelle (ou conative). Il s'agit en fait d'une transposition des attitudes et croyances en intention d'agir à titre personnel ou en soutien aux politiques par exemple (Schaffrin, 2011). Ces deux composantes liées aux préoccupations, émotionnelle et intentionnelle, ne font pas partie intégrante de la définition de la conscience environnementale. Néanmoins, la conscience est le processus réflexif inhérent à la préoccupation environnementale.

2.1.3.7 Conscienciosité

À titre de spécificité, en psychologie de la personnalité, le trait de personnalité consciencieux, tel que défini dans le modèle des cinq grands traits de personnalité appelé *Big Five* et plus récemment dans le modèle des six dimensions majeures de la personnalité nommé HEXACO, réfère à un sens de la responsabilité, à une certaine prudence et vigilance, ainsi qu'à la volonté d'accomplir une tâche de manière soignée (Soutter *et al.*, 2020). Ce trait de personnalité est évalué selon des échelles d'organisation, de diligence, de perfectionnisme et de prudence. Une personne avec un trait élevé de conscienciosité est davantage ordonnée, organisée, disciplinée, minutieuse, se soucie des détails et est prudente (Lee et Ashton, 2009). Il est donc à différencier du terme de conscience puisque la conscienciosité est un trait de personnalité spécifique lié à la manière dont une personne gère ses responsabilités et ses tâches, tandis que la conscience est un état plus général de prise de conscience et de réflexion sur soi-même et son environnement.

2.1.3.8 Pleine conscience

La notion de pleine conscience peut aussi être confondue à travers ce champ lexical. Celle-ci constitue en fait une pratique de méditation d'origine bouddhiste. Elle évoque davantage une forme d'appréciation ou de gratitude ainsi qu'un regard ou un focus conscient. Il s'agit ainsi de porter son attention sur le moment présent, sans jugement (Heeren et Philippot, 2010). Cette expérience spirituelle ou mentale découle d'un savoir-faire, ce qui la distingue de la notion de conscience, vécue de manière innée chez l'être humain.

2.1.4 Évolution de la conscience écologique

Maintenant que les fondements des concepts liés à la conscience ont été établis, il est possible d'examiner l'émergence des premières formes de conscience environnementale. Les premières formes de prises de conscience des problèmes environnementaux se sont manifestées à partir des XII^e et XIII^e siècles essentiellement pour des motifs de convenance. Certaines nuisances olfactives, visuelles et même parfois nocives pour la santé dans les villages d'autrefois causaient des désagréments suffisamment importants pour prendre des mesures au niveau de l'environnement (Mouthon, 2017).

Beaucoup plus tard, en 1960, Rachel Carson, une écologiste de renommée et une pionnière par son approche scientifique a dénoncé l'usage des pesticides sur la santé des écosystèmes, de la faune et des humains dans son ouvrage « Le printemps silencieux ». Ensuite, les actions du Club de Rome en 1968 et la sortie du rapport Meadows intitulé « *The limits to growth* » en 1972 (Bourdeau-Lepage, 2019) ont donné lieu à la propagation d'une prise de conscience collective quant à la situation environnementale (Hébel, 2013). Cette conscience environnementale (ou écologique) telle que nous la connaissons aujourd'hui a donc émergé au

cours de cette période, grâce à ces tournants majeurs, en tant que phénomène social lié à l'indignation face à la crise écologique (Marleau, 2009). Une mouvance militante s'est installée contre les industries extractives, chimiques et énergiques à fort impact écologique. Ce mouvement de plus en plus populaire relevait donc peu à peu d'une conscience collective sur les enjeux environnementaux, qui jusque-là, se manifestait uniquement auprès de la communauté scientifique (Bourdeau-Lepage, 2019). Dès lors, les activités humaines ont, pour la première fois, été questionnées au sein de la population civile quant à la santé des écosystèmes, essentiellement en ce qui concerne le climat et la biodiversité. Avec le temps, cette conscience environnementale, qui était dans un premier temps collective, s'est progressivement individualisée, amenant chacun et chacune à intégrer personnellement cette prise de conscience dans son quotidien en dehors des revendications sociales (Dartiguepeyrou, 2013).

Les travaux des scientifiques environnementalistes de cette époque ont permis d'influencer les politiques publiques et conduit à la création d'institutions comme les ministères de l'Environnement, établis au Canada en 1971 et au Québec en 1979. Cependant, sans remettre en question le système économique et industriel potentiellement en cause, les enjeux environnementaux étaient davantage perçus comme solvables en raison du développement technologique, reflétant ainsi l'idée de modernisation écologique (Audet, 2017).

2.1.5 Profil des individus les plus concernés

Qui sont les personnes les plus concernées par cette montée des consciences écologiques? Certaines corrélations ont été tracées entre les variables de connaissances, d'attitude, et de comportements déclarés en faveur de l'environnement, ainsi que les variables sociodémographiques, telles que le genre, l'âge, la personnalité et le statut socio-économique (Diamantopoulos *et al.*, 2003). Voici donc les profils de personnes qui ont été observés comme les plus conscientisés, préoccupés ou les plus enclins à poser des gestes en faveur de l'environnement.

D'abord, la littérature révèle que les femmes sont généralement plus conscientes des problèmes environnementaux que les hommes (Diamantopoulos *et al.*, 2003). Des études menées dans divers contextes et cultures démontrent également que les femmes détiennent une attitude plus forte et positive à l'égard de la qualité environnementale que les hommes (Cavas et Kesercioglu, 2009 ; Mida et Guindon, 2008). Elles sont aussi plus susceptibles de payer plus cher des produits écoresponsables (Elloumiyedi et Kammoun, 2019). Quelle pourrait être la cause de cette divergence genrée? Cette question mérite certainement une exploration plus approfondie dans le cadre de futures études.

Deuxièmement, selon l'étude d'envergure menée en Allemagne par Hopwood et ses collègues (2021), les préoccupations environnementales des individus de tous âges augmentent généralement au fil du temps. Toutefois, des composantes générationnelles, individuelles et temporelles compliquent parfois ces trajectoires. Par exemple, dans cette étude, les personnes d'âge moyen, c'est-à-dire entre 40 et 80 ans, montrent des niveaux de préoccupation plus élevés comparativement aux individus plus jeunes et plus âgés. Pour les cohortes plus jeunes et plus âgées, les préoccupations environnementales ne sont pas nécessairement en constante croissance et peuvent même diminuer, contrairement à la cohorte d'individus en milieu d'âge adulte. Ainsi, selon plusieurs facteurs, les préoccupations environnementales peuvent fluctuer au travers du temps chez les individus, bien qu'elles aient tendance à augmenter de manière générale.

Troisièmement, certains traits de personnalité sont aussi corrélés aux préoccupations environnementales et aux comportements proenvironnementaux. Les préoccupations environnementales seraient ainsi liées à des traits de personnalité tels que le névrosisme (associé à des émotions négatives telles que l'anxiété, la dépression et la colère) ainsi que l'ouverture à l'expérience (liée à la créativité, la curiosité, l'appréciation esthétique et l'intérêt pour de nouvelles choses) (Hopwood *et al.*, 2021). Les traits de personnalités d'ouverture et d'honnêteté-humilité (marqué par la sincérité, l'équité, l'évitement de la cupidité et la modestie) sont ceux qui démontrent la corrélation la plus forte avec les attitudes proenvironnementales et les comportements proenvironnementaux (Lee et Ashton, 2009). Les traits de personnalité d'agréabilité (pardon, gentillesse, coopération et patience), de conscienciosité (organisation, fiabilité et responsabilité) ainsi que de l'extraversion (estime de soi, audace sociale, sociabilité et vivacité) ont démontré également des associations avec les comportements proenvironnementaux (Lee et Ashton, 2009 ; Nisbet *et al.*, 2009), mais elles ne sont pas suffisamment fortes pour qu'elles soient significatives (Soutter *et al.*, 2020). Il est important de noter que bien que les traits de personnalités soient des caractéristiques assez stables chez un individu, elles peuvent changer dans le temps et varier à plusieurs niveaux selon l'individu et ses expériences (Hopwood *et al.*, 2021 ; Nisbet *et al.*, 2009).

Quatrièmement, le statut socio-économique, étroitement lié au niveau d'éducation et au revenu, influence fortement les comportements proenvironnementaux. Bien que les personnes mieux instruites soient plus conscientes des enjeux environnementaux, leur revenu élevé offre la possibilité de consommer davantage, et donc de polluer et d'émettre des gaz à effets de serre (Wallenborn et Dozzi, 2007). À l'inverse, les classes défavorisées, malgré un accès limité à l'information, ont un impact moindre en raison de leur capacité restreinte à consommer (Wallenborn et Dozzi, 2007). Le revenu, en tant que composante centrale du statut socio-économique, s'avère donc déterminant dans l'analyse des comportements proenvironnementaux.

2.2 Champ notionnel

La recherche documentaire réalisée dans le cadre de cet essai peut parfois prêter à confusion en raison de l'utilisation de nombreux termes confondus. Il est donc pertinent de les définir clairement afin de mieux s'y retrouver. Les écrits sur la conscience et le changement comportemental font ainsi référence à des notions importantes telles que les attitudes, les valeurs, les représentations, l'identité, les émotions, les motivations, les intentions et les comportements.

2.2.1 Attitudes environnementales

Une attitude se définit comme une évaluation, favorable ou défavorable, d'une entité particulière, que ce soit des objets, personnes, groupes ou idées abstraites (Albarracín, 2018). Elle peut aussi varier en termes de spécificité et de généralité. Les attitudes peuvent être empreintes de la mémoire en état stable et permanent, comme elles peuvent se manifester en état de conscience où l'évaluation est construite temporairement (Albarracín *et al.*, 2005). La mesure des attitudes peut être implicite, par une réponse plus automatique, spontanée et basée sur des processus affectifs antérieurs, ou explicite, par une évaluation autodéclarée et délibérée qui se base sur des objectifs actuels ou des préoccupations liées à la désirabilité sociale (Albarracín, 2018). Les attitudes peuvent donc inclure des jugements, des souvenirs ou les deux (Albarracín *et al.*, 2005).

À l'égard de l'environnement, les attitudes peuvent être positives, négatives ou neutres. Les attitudes englobent trois composantes : une composante cognitive (connaissances, croyances et pensées sur l'environnement), une composante affective (émotions et sentiments vis-à-vis l'environnement) et une composante conative ou comportementale (ce qui a trait aux intentions comportementales ou efforts vers un but) (Albarracín, 2018). Les attitudes peuvent donc influencer les comportements.

2.2.2 Valeurs environnementales

Selon Schwartz (2012), les valeurs fondamentales sont définies comme « des objectifs trans-situationnels, variant en importance, qui servent de principes directeurs dans la vie d'une personne ou d'un groupe » [Traduction libre] (Schwartz *et al.*, 2012, p. 2). Une valeur se réfère donc à une croyance, un concept, un principe ou une norme qui est jugée importante ou souhaitable, organisée en système de valeur, et qui influence la prise de décision quotidienne, les attitudes ainsi que les comportements (Schwartz, 1992 ; Schwartz *et al.*, 2012). Une valeur est ainsi ce que l'on priorise, ce que l'on valorise.

Selon Kaiser et ses collègues (1999), les valeurs environnementales sont des croyances durables envers le respect de l'environnement. Ainsi, les valeurs s'inscrivent dans une composante temporelle à plus longs termes que les attitudes. Elles sont donc moins variables, bien qu'elles évoluent et puissent changer. D'après Eisenberg et ses collaborateurs (2005), les valeurs environnementales regroupent les éléments tels que « le respect de soi-même au sein de son milieu environnemental aussi bien interne (psycho corporelle), qu'externe (naturel, construit et social) ; la stimulation de la créativité pour résoudre les problèmes environnementaux personnels et collectifs ; l'amélioration de l'estime de soi et de la tolérance envers soi et l'entourage » [Traduction libre] (Eisenberg *et al.*, 2005, p. 1).

Dans la littérature, deux tendances sont identifiées en ce qui a trait aux valeurs en rapport à l'environnement. Il est question des valeurs écocentriques qui privilégient le respect de la nature ainsi que des valeurs anthropocentriques qui favorisent une vision davantage utilitaire de la nature pour l'humain sans tenir compte des impacts pour les autres espèces vivantes (Fondation David Suzuki, 2012 ; Jones *et al.*, 2016). Étudiant la relation entre les êtres humains et la nature, Stephen Kellert (1996; cité dans Jones et al., 2016) a soulevé plus précisément dix types de valeurs. Parmi les valeurs à tendance plus écocentriques, on y retrouve la valeur moraliste associée à l'aspect éthique de la nature; la valeur naturaliste par le plaisir de se retrouver en nature; la valeur scientifique ou écologique qui tend vers une appréciation et une compréhension scientifique de la nature et de ses processus; la valeur spirituelle qui passe par un sentiment de transcendance; la valeur symbolique qui marque la nature comme une inspiration; la valeur humaniste qui représente un amour et un attachement pour la nature et ses composantes et la valeur esthétique où une importance est accordée à l'appréciation de l'attrait physique et la beauté de la nature. Du côté des valeurs à tendance anthropocentrique, on peut compter la valeur négativiste qui évoque une peur ou une aversion de la nature; la valeur utilitaire qui voit la nature comme un ensemble de bénéfiques pratiques et exploitables ainsi que la valeur dominatrice où se voit une dominance et un contrôle de la nature par l'humain (Jones *et al.*, 2016).

2.2.3 Représentations de l'environnement

D'après Kosslyn (1995), une représentation mentale est « une description au niveau fonctionnel de l'analyse de la manière dont le cerveau stocke l'information » [Traduction libre] (Kosslyn, 1995, p. 280). Il s'agit donc de la manière dont les informations sont codées, stockées et manipulées dans le cerveau humain. L'attention est davantage portée sur l'aspect fonctionnel du cerveau plutôt que structurel. La représentation mentale consiste alors en la façon dont est perçue, interprétée et comprise une idée, un objet ou un phénomène. C'est une image mentale abstraite composée à partir d'objet réel. Elle fait ainsi appel à un ensemble d'éléments cognitifs, affectifs et du champ des valeurs pour former une construction mentale

(Sauvé *et al.*, 2003b). La représentation mentale joue un rôle crucial dans la création de sens et dans la compréhension de ce qui nous entoure en permettant à notre esprit de transformer les informations perçues en entités compréhensibles et utilisables. Inspirée par les écrits de Serge Moscovici (Moscovici, 2001), le concept des représentations sociales est défini par Höijer comme « des processus de construction de sens collectifs résultant de cognitions communes qui produisent des liens sociaux unissant les sociétés, les organisations et les groupes » [Traduction libre] (Höijer, 2011, p. 3). Elles influencent donc la manière dont la société pense et évolue collectivement.

Les représentations associées à l'environnement peuvent être nombreuses, pour ne pas dire infinies. Certaines autrices ont catégorisé certains types de représentations de l'environnement pour aider à comprendre et faire ressortir les grandes tendances. Dartiguepeyrou (2013) fait la distinction entre la représentation de survie, la représentation de l'appartenance, la représentation de l'émancipation et la représentation d'interdépendance. La typologie des représentations de l'environnement identifiée par Sauvé (2003) semble plus complète. Pour elle, l'environnement peut être conçu comme : 1) une nature à apprécier, respecter, préserver; 2) des ressources à gérer; 3) un problème à résoudre; 4) un système à comprendre pour prendre des décisions; 5) un milieu de vie à connaître, à aménager; 6) une biosphère où vivre ensemble et à long terme ainsi que 7) un projet communautaire où s'engager (Sauvé *et al.*, 2003b). Cette conceptualisation est importante pour déterminer notre vision du monde. Ainsi, les représentations influenceront le traitement de l'information, mais aussi la prise de décision et les solutions envisagées en ce qui concerne l'environnement.

2.2.4 Identité environnementale

Selon Clayton et Opatow (2003), l'identité est complexe, stratifiée et fluctuante. L'identité correspond à la manière dont on se perçoit et dont les autres nous perçoivent. Elle inclut un ensemble de caractéristiques personnelles, sociales, culturelles, et parfois biologiques qui définit une personne ou un groupe. De plus, l'identité est formée par de nombreuses composantes, soit politiques, écologiques, linguistiques, géographiques, religieuses, etc. Elle n'est pas rigide et peut fluctuer à travers le temps.

L'identité environnementale, plus spécifiquement, est une dimension du concept de soi qui se développe à travers l'engagement avec l'environnement naturel (Clayton, 2003). Elle se manifeste par un sentiment de connexion avec la nature, ancré dans l'histoire personnelle, l'attachement émotionnel et les valeurs individuelles (Gelsthorpe, 2017 ; Popescu, 2022). Cette forme d'identité reflète la croyance que l'environnement est essentiel à notre être et qu'il représente une partie intégrante de qui nous sommes. Elle nourrit un sentiment d'appartenance à un tout plus grand (Popescu, 2022). L'identité est alors façonnée par

notre rapport à l'environnement (Naoufal, 2014). En d'autres termes, l'identité environnementale se réfère à la manière dont les individus perçoivent leur relation avec la nature et comment cette perception influence leurs attitudes et leurs comportements écologiques (Clayton, 2003 ; Nisbet et Treinish, 2013). Elle éveillerait même un plus grand sentiment de bien-être psychologique chez ces personnes (Nisbet et Treinish, 2013). L'identité environnementale peut aussi inclure l'attachement émotionnel, cognitif et comportemental à un lieu spécifique, un phénomène décrit par le terme « topophilie », qui désigne l'amour ou l'attachement à un lieu auquel on s'identifie et que l'on souhaite préserver, aménager ou protéger (Clayton *et al.*, 2016 ; Garcia Fontan, 2022 ; Scannell et Gifford, 2010).

2.2.5 Émotions et affects liés à l'environnement

Une émotion est une combinaison de processus psychologique, physiologique et comportemental qui amène à des états affectifs intenses comme la colère, la peur, la joie, la tristesse, la surprise et le dégoût (Ekman, 1992 ; Leff, 1978). C'est le résultat d'une interaction entre l'environnement et le monde interne qui provoque une émotion. Les émotions sont souvent de courte durée et peuvent être déclenchées par des événements spécifiques ou des stimuli (Ekman, 1992). Elles sont souvent catégorisées comme positives ou négatives, bien que plusieurs préfèrent les termes « inconfortable » ou « désagréable » plutôt que « négative », puisque chaque émotion a une fonction importante (Pihkala, 2020b ; Smith et Lazarus, 1990). Les émotions jouent un rôle adaptatif, notamment en préparant le corps à réagir à des menaces (peur) ou à des opportunités (joie) (Ekman, 1992). Généralement ressenties de manière consciente, les émotions sont souvent identifiables et nommables. Leur expression est universelle (Ekman, 1992).

Aussi désignées « écoémotions » et « émotions écologiques », ou plus spécifiquement « émotions climatiques », les émotions liées à l'environnement se réfèrent aux émotions ressenties en réponse aux changements environnementaux et aux problèmes écologiques, tels que le changement climatique, la déforestation, la perte de biodiversité et d'autres formes de dégradation de l'environnement (Pihkala, 2020b). La relation à l'environnement ou la prise de conscience de la crise écologique peut provoquer toute une gamme d'émotions. Il peut être question notamment d'anxiété (aussi connu sous l'appellation d'écoanxiété), d'impuissance, de culpabilité (écoculpabilité), de solastalgie (tristesse et deuil associé à un lieu dévasté), de terrafurie (colère associée aux injustices faites au vivant), d'indifférence ou même d'optimisme face à la dégradation de l'environnement (Albrecht *et al.*, 2007 ; Champagne St-Arnaud *et al.*, 2023 ; Pihkala, 2022b). D'autre part, devant la beauté de la nature, on observe des émotions comme la joie et l'émerveillement.⁷

⁷ Pour plus de précisions sur ces différentes émotions liées à l'environnement, se référer à l'Annexe E.

À la différence d'une émotion qui est plus intense et brève, un affect est un état plus fondamental, moins différencié, souvent inconscient et de plus longue durée, influençant l'humeur et le comportement (Leff, 1978). Il représente la tonalité émotionnelle globale ou l'état émotionnel général d'une personne. Il apparaît comme l'expression subjective et observable de l'état émotionnel immédiat d'un individu à un moment donné. D'après Cunsolo Willox et ses collègues, l'affect écologique réfère aux « affects qui émergent directement des changements, altérations et fluctuations des conditions climatiques et/ou environnementales » (Cunsolo Willox *et al.*, 2013, p. 17). Ainsi, il se rapporte à la manière dont les individus pensent, ressentent et expriment leurs émotions vis-à-vis l'environnement. Une émotion serait donc seulement une démonstration partielle de l'affect. L'affect est beaucoup plus profond et vaste. C'est l'affect qui engendre des émotions et qui les influence. L'expression des émotions serait donc qu'un fragment des effets de l'affect sur le corps d'un individu (Cunsolo Willox *et al.*, 2013). La prise de conscience des bouleversements environnementaux et de leurs caractères à la fois incontrôlables, incertains et imprévisibles suscite ces émotions.

2.2.6 Motivation et amotivation

La motivation et l'amotivation sont deux concepts cruciaux par l'incidence qu'ils peuvent avoir sur le comportement des individus vis-à-vis la crise écologique. La motivation réfère aux processus qui initient, guident et maintiennent les comportements orientés vers un objectif (Schunk et DiBenedetto, 2020). Une personne motivée peut viser un objectif à court ou long terme. La motivation est liée de très près au comportement en ce sens où elle « fait référence à l'initiation, à la direction, à l'intensité et à la persistance d'un comportement » [Traduction libre] (Brown, 2007, p. vii). La motivation est un état temporaire et dynamique. Elle est régulée par des processus conscients et inconscients (Bandura, 1997).

À son opposé, l'amotivation est un manque de motivation. L'amotivation est définie par Deci et Ryan comme « un état dans lequel l'individu n'est pas en mesure de percevoir une contingence entre son comportement et les résultats ultérieurs de son comportement » [Traduction libre] (Deci et Ryan, 1985; cité dans Pelletier *et al.*, 1999, p. 2484). Une personne amotivée peut ne pas être en mesure de projeter les conséquences de son comportement dans le futur et donc ne pas voir pourquoi elle agirait. L'amotivation amène le doute dans les actions et peut facilement mener à abandonner (Pelletier *et al.*, 1999).

Dans un contexte de crise écologique, les individus peuvent couramment se montrer découragés face à la gravité de la situation qui semble insoluble. Cela se traduit chez ces personnes par une amotivation à s'impliquer activement en faveur de l'environnement puisqu'elles n'arrivent pas à percevoir la contribution positive que pourrait engendrer leur comportement (Pelletier *et al.*, 1999). C'est donc un sentiment de

manque d'efficacité dans l'atteinte d'un objectif souhaité qui est éprouvé par ces personnes, qui peut aussi mener à l'impuissance acquise (Pelletier *et al.*, 1999).

2.2.7 Intentions comportementales proenvironnementales

Les intentions comportementales proenvironnementales se définissent comme étant la volonté consciente et dirigée à accomplir des gestes en faveur de l'environnement (Marleau, 2010). En tant que telle, une intention est un état mental de vouloir accomplir une action spécifique pour atteindre des objectifs préétablis (Linternaute, 2021). Les intentions reflètent les motivations, les buts et les aspirations d'une personne. Elles sont souvent considérées comme un prédicteur important du comportement puisque la décision de passer à l'action a été prise en ce sens (Ajzen, 1991 ; Linternaute, 2021). Ainsi, les intentions proenvironnementales contribuent à orienter les comportements d'un individu dans une direction favorable à l'environnement (Marleau, 2010).

2.2.8 Comportements, actions ou conduites proenvironnementaux

Les comportements, qui occupent une place centrale dans cet essai, sont également liés à deux autres notions clés : action et conduite. Il est pertinent de faire une distinction entre ces termes (Marleau, 2009).

D'abord, le comportement fait référence à l'ensemble des actions, réactions ou conduites observables d'un individu, d'un organisme ou d'un système en réponse à des stimuli internes ou externes (Bandura, 1986). Il peut être influencé par une variété de facteurs tels que les motivations, les émotions, les expériences passées, et l'environnement (Bandura, 1986 ; Skinner, 1953). Un comportement peut être le résultat d'une réaction automatique ou d'une action délibérée en réponse à une situation donnée (Marleau, 2009). C'est une forme de communication qui renseigne sur nos états émotionnels, nos intentions et nos relations avec autrui. Un comportement proenvironnemental, selon Stern (2000), est réalisé dans l'intérêt de l'environnement et se définit par son impact mesurable sur l'environnement, qu'il soit direct, comme réduire la consommation d'énergie, ou indirect, comme soutenir des politiques environnementales (Stern, 2000). Le comportement n'est pas toujours intentionnel (Stern, 2000) : par exemple, une personne utilisant son vélo par plaisir peut tout de même contribuer à réduire son impact environnemental. Le comportement écosocial, quant à lui, se distingue par son caractère plus englobant, intégrant une dimension sociale visant à promouvoir le bien-être social tout en veillant à protéger l'environnement (Larocque, 2023).

Ensuite, l'action, dérivée du latin *actio*, est définie comme le fait d'agir ou de poser un acte avec l'intention de le faire. Une action est donc un processus conscient qui implique une prise de décision, de planification et de réflexion sur son agir, ce qui la distingue de la notion de comportement qui inclut des gestes non-

intentionnels ou réfléchis (Marleau, 2009). Par exemple, l'activisme environnemental ou le choix de cuisiner des recettes végétaliennes illustrent des actions proenvironnementales. Selon Stern (2000), on peut catégoriser quatre types d'actions individuelles proenvironnementales, soit l'activisme environnemental, les comportements publics non militants, les comportements privés et les actions au sein d'une organisation. Cette distinction repose principalement sur les différents déterminants de ces types d'actions et sur la nature de leurs impacts respectifs sur l'environnement.

La conduite, enfin, s'inscrit dans une dimension temporelle plus large et reflète une régularité ou constance dans la manière d'agir (Bandura, 1977). Elle est proche de la notion de « style de vie », bien qu'elle s'en distingue. Une conduite est façonnée par le contexte historico-culturel dans lequel une personne se trouve (Marleau, 2009). Elle peut être vue comme un ensemble de comportements et d'action spécifiques intégrés, régis et jugés en fonction des normes sociales ou éthiques (Gifford, 2015 ; Schwartz, 1977). Ce qui introduit l'idée de conformisme où la conduite est évaluée selon sa conformité aux attentes et aux standards établis par la société. Des exemples pratiques en environnement permettant de distinguer ces trois concepts sont présentés au Tableau 0.1 à l'Annexe F.

2.3 Conclusion de chapitre

Ce chapitre a été consacré à l'exploration des concepts fondamentaux liés à la conscience et à l'action environnementale. Il a permis de définir et de clarifier la conscience écologique en examinant son champ terminologique, son évolution ainsi que les caractéristiques individuelles des personnes les plus écologiquement responsables. Enfin, la dernière section a mis en lumière le cadre notionnel associé à la conscience et l'action environnementales dans la littérature. À partir de cette base théorique, le prochain chapitre se concentrera sur une analyse approfondie des déterminants psychosociaux des comportements écosociaux en s'appuyant sur une recension de la documentation scientifique. La méthodologie et les résultats présentés permettront de dégager les grands modèles explicatifs qui sous-tendent l'identification de ces déterminants.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE ET RÉSULTATS

Les deux premiers chapitres de cet essai ont permis de poser les bases nécessaires pour comprendre les enjeux et les concepts clés relatifs à la conscience et à l'action écosociale. Le présent chapitre se concentre sur la méthodologie de recherche adoptée ainsi que sur les résultats obtenus.

3.1 Rappel de l'objectif principal de la recherche

Dans une perspective théorique, sous la lentille psychologique, mais également éducative, l'objectif de cet essai est d'explorer les facteurs psychosociaux susceptibles d'expliquer l'écart entre conscience environnementale et comportement écosocial à l'échelle d'un individu d'âge adulte dans la société occidentale contemporaine. Par une synthèse des connaissances, les sous-objectifs consistent d'abord à recenser les modèles explicatifs du comportement ou du changement de comportement, pour ensuite, identifier clairement les déterminants psychosociaux susceptibles d'engendrer l'adoption de comportements écosociaux. De manière souhaitable, mettre en lumière les freins à l'action devrait permettre l'identification des leviers d'action et ainsi orienter les interventions visant à mobiliser les individus en tenant compte de ces facteurs déterminants.

3.2 Étapes de la recherche

La recherche a été réalisée selon une démarche itérative, mais est caractérisée par deux étapes principales. Dans un premier temps, une revue non systématique de la documentation scientifique a été effectuée afin de se familiariser avec le sujet de la conscience environnementale et d'identifier les connaissances émergentes à ce propos. Cette recherche a permis de mettre en évidence plusieurs modèles théoriques qui tentent d'expliquer le comportement humain et ainsi d'offrir des pistes de compréhension sur l'écart entre la conscience et l'action. Ce qui a amené, dans un deuxième temps, à approfondir ces résultats pour dégager de ces modèles les déterminants psychosociaux qui influencent l'adoption de comportement proenvironnemental ou écosocial.

3.2.1 Revue de la documentation scientifique

Une revue de littérature a été réalisée au moyen des outils de recherche et bases de données Sofia, Google Scholar, PsycINFO, Psycnet, Pubmed, GREENfile, SCOPUS, Cairn.info, Érudit et ScienceDirect. De plus, certaines revues ont été spécifiquement ciblées et consultées indépendamment des résultats dans les bases de données : *Journal of environmental psychology*, *Journal of consciousness studies*, *Psychology and*

behavioral sciences collection et Symbiose. La plateforme d'archivage institutionnel de l'UQÀM, Archipel, a aussi été utilisée.

La stratégie de recherche a été divisée en deux temps pour trouver des articles en français, puis en anglais. Dans les deux cas, une recherche par mots-clés ou par sujets a été délimitée. Les ensembles de mots utilisés en français sont « conscience environnementale » et « conscience écologique ». En anglais, les termes *environmental*, *ecological*, *environ**⁸ et *eco** ainsi que les termes *consciousness*, *awareness*, *conscious** et *aware** ont été mis en commun pour lancer la recherche. Il a également été spécifié de ne placer aucun mot entre ces deux catégories de mots-clés (par le sigle « W/0 ») pour affiner les résultats.

À cette étape de synthèse des connaissances, plusieurs articles ont aussi été proposés par ma direction de recherche, soit par Anne-Sophie Gousse-Lessard, professeure et chercheuse en communication et psychologie environnementales. Une recherche par remontée bibliographique (méthode « boule de neige ») a également été effectuée. Un total de 86 articles a été sélectionné selon la pertinence de leur titre et enregistré dans le logiciel de gestion bibliographique Zotero. Ensuite, à la lecture de leur résumé, un autre tri a été fait, où 67 sources bibliographiques ont été conservées. La lecture de ces références a permis une familiarisation avec le sujet pour ainsi mieux circonscrire la question de recherche de l'essai. Cette première étape de recherche a permis de mettre en lumière plusieurs modèles théoriques visant à comprendre le comportement humain.

Malgré sa visée d'abord exploratoire, des critères précis ont été définis afin de circonscrire la recherche à l'échelle individuelle de l'action environnementale, dans une perspective psychosociale et éducative. Donc, les facteurs sociopolitiques, culturels et géographiques influençant les actions et pratiques n'ont pas été sélectionnés étant donné l'objectif et les limites de l'étude. Il serait toutefois pertinent de s'y attarder dans la cadre d'une autre étude pour ensuite analyser tous les facteurs ensemble. Par ailleurs, tous les construits psychosociaux soulevés dans la recherche, et susceptibles d'influencer le comportement, ont été retenus (ex. les valeurs, les normes sociales, les attitudes, les croyances, les préoccupations, etc.). Pour être sélectionnées, les références devaient présenter un lien d'influence entre le construit (ou la variable) et le comportement. La force de ce lien, mesurée quantitativement, n'était toutefois pas un critère de sélection. Ainsi, des études à devis qualitatif, ou encore théorique ont pu être sélectionnées. Aussi, tout ce qui concerne le processus de conscience, le processus de mise en action, passant par l'apprentissage et l'éducation a été inclus dans les

⁸ L'astérisque (*) appelé troncature est utilisé dans la syntaxe d'une stratégie de recherche pour remplacer une partie d'un mot. Ceci permet de rechercher toutes les variantes de ce mot qui partagent la même racine. Par exemple, en utilisant « environ » comme terme de recherche, suivi de la troncature, des résultats contenant « environnement », « environnemental », « environnementaux », etc. peuvent advenir. Cela permet d'élargir la recherche pour inclure toutes les formes d'un mot qui commencent par la même racine.

critères de sélection des références. Finalement, seules des sources bibliographiques exclusivement scientifiques, issues d'articles ou de manuels, ont été retenues, excluant ainsi la littérature grise ainsi que les rapports gouvernementaux et institutionnels.

3.2.2 Analyse secondaire

Après avoir clarifié la question de recherche et identifié les modèles théoriques pertinents pour cet essai, une analyse secondaire a été menée parmi les 67 sources bibliographiques sélectionnées. Cette analyse plus approfondie a eu pour but de cerner l'ensemble des facteurs psychosociaux qui conduisent un individu à agir en faveur de l'environnement ou en sa défaveur. Ces variables ont été isolées en fonction des modèles théoriques retenus, puisque ce sont ces modèles qui intègrent ces variables. Dans cette étape de la recherche, en complément aux modèles théoriques de base, deux modèles intégrateurs et une typologie particulièrement pertinents dans l'étude des facteurs favorisant l'adoption de comportements proenvironnementaux ont été identifiés. Ceux-ci offrent une vue d'ensemble sur les facteurs d'influence du comportement. Les résultats de cette recherche sont présentés en deux sections : la première section rapporte les résultats de recherche relatifs aux modèles théoriques courants recensés, tandis que la seconde section expose les deux modèles intégrateurs et la typologie.

3.3 Résultats descriptifs– Les modèles théoriques recensés

La recherche préliminaire a permis de mettre en évidence 19 modèles théoriques qui peuvent expliquer, aider à prédire et peuvent guider le changement de comportement en révélant les facteurs d'influence. Le Tableau 3.1 présente ces modèles, les autrices et auteurs associés ainsi que le nombre d'articles recensés leur faisant mention. Dans certains cas, ces théories ont été analysées plus spécifiquement au regard du comportement proenvironnemental. Celles qui concernent les comportements plus généraux peuvent tout de même s'appliquer aux comportements proenvironnementaux. Sur la base de discussions entretenues avec la direction de recherche et à la suite de l'évaluation de la pertinence, de la reconnaissance et de la portée des modèles, seuls 11⁹ de ces modèles ont été retenus, en tenant compte des limites d'espace que représente un essai. Ces modèles, surlignés en gris dans le Tableau 3.1, offrent une explication élémentaire de l'écart entre la conscience et l'action environnementale. Les deux modèles intégrateurs et la typologie ne se retrouvent pas dans ce tableau, car ils regroupent en réalité plusieurs des éléments présents dans les modèles

⁹ Dans le Tableau 3.1, 12 modèles sont surlignés en gris. Cependant, l'échelle de motivation envers l'environnement de Pelletier et ses collègues (1998) est étroitement liée à la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan(1985). Par conséquent, ces deux modèles sont considérés comme un seul.

classiques. Cette section présente ainsi les résultats descriptifs, sans détailler de manière approfondie chaque modèle. Elle met alors en lumière les aspects les plus intéressants et pertinents pour cet essai.

Tableau 3.1 Les 19 modèles théoriques ressortis dans la revue de littérature et les 11 sélectionnés (en gris) pour l'analyse secondaire

MODÈLES THÉORIQUES	AUTEUR·ES THÉORICIEN·NES (date)	ARTICLES RAPPORTANT LA THÉORIE DANS LA RECHERCHE
Théorie du comportement planifié	Ajzen (1991)	13
Théorie de l'autodétermination	Deci et Ryan (1985)	6
Modèle d'activation des normes	Schwartz (1977)	9
Modèle valeur-croyance-norme	Stern, Dietz, Abel, Guagnano et Kalof (1999)	15
Échelle de motivation envers l'environnement	Pelletier, Tuson, Green-Demers, Noels et Beaton (1998)	4
Théorie du comportement interpersonnel	Triandis (1977)	1
Théorie de l'impuissance acquise	Landry, Gifford, Milfont, Weeks et Arnocky (2018)	2
Théorie du comportement pro-climatique	Gifford (2011)	6
Le nouveau paradigme écologique	Dunlap et Van Liere (1978); Dunlap, Van Liere, Mertig et Jones (2000)	17
Théorie des lieux	Clayton (2003;2016)	5
Modèle de double processus	Smith et DeCoster (2000)	2
Modèle de changement de comportement autorégulé	Bamberg (2013)	3
Modèle en spirale des stades de changement de comportement	Prochaska et Diclemente (1992)	4
Modèle en cinq phases du processus de changement de comportement	Roehlkepartain (2001)	1
L'hypothèse du faible coût	Wyss, Knoch et Berger (2022)	1
Modèle DORITE	Geller (1992)	7
Modèle de Grob	Grob (1995)	1
Modèle d'intervention en cinq étapes	Latane et Darley (1970)	1
Théorie de la dissonance cognitive	Festinger (1957)	3

3.3.1 La théorie du comportement planifié

La théorie du comportement planifié (TCP) d'Icek Ajzen (1991), évoqué dans 13 sources bibliographiques sur 67, est un modèle psychologique qui cherche à expliquer les processus qui mènent à l'adoption d'un comportement spécifique. Ce modèle repose sur l'idée que les individus sont motivés à rechercher les récompenses ou les bénéfices et à éviter les punitions ou les inconvénients. L'évaluation rationnelle des conséquences du comportement détermine ainsi la prise de décision. Selon la TCP, l'intention comportementale est le meilleur prédicteur proximal du comportement (voir la Figure 3.1). Une intention forte est associée à une plus grande probabilité d'adoption du comportement (p. ex. une personne qui exprime une intention forte de composer ses déchets est plus susceptible de le faire que quelqu'un dont l'intention est faible) (Ajzen, 1991). L'intention, quant à elle, résulte de l'interaction de trois facteurs. Le premier est l'attitude envers le comportement. Cela représente les évaluations positives ou négatives qu'une personne porte à l'égard d'un comportement. La somme des conséquences positives et négatives perçues

désigne ainsi l'attitude globale envers une option comportementale. Par exemple, une personne peut évaluer positivement le compostage en pensant aux bénéfices environnementaux, mais aussi négativement en considérant le temps et l'effort nécessaires. Si les bénéfices perçus l'emportent, l'attitude globale sera positive, influençant ainsi positivement l'intention de composter. Toutefois, l'attitude ne détermine pas directement le comportement, il l'affecte indirectement par le biais de l'intention. Le deuxième facteur est la norme sociale subjective. Celle-ci correspond à la pression sociale perçue vis-à-vis l'adoption d'un comportement. Elle est donc basée sur les perceptions de l'individu quant à ce que les autres, et plus souvent les personnes les plus significatives, pensent de ce comportement, ainsi que sur son désir de se conformer à ces opinions. La peur d'être exclu socialement est d'ailleurs reconnue comme l'une des raisons principales qui poussent les gens à se conformer aux normes sociales (Cialdini, 1984). Au même titre que l'attitude, la norme sociale impacte le comportement seulement de manière indirecte par l'entremise de l'intention comportementale. Ainsi, plus une personne jugera qu'un comportement est bien vu par les autres, plus grande sera son intention d'agir. Le troisième facteur est le contrôle comportemental perçu. Celui-ci fait référence à la perception de l'individu sur sa capacité à effectuer le comportement. Il tient compte des composantes qui peuvent faciliter ou entraver la réalisation du comportement, tels que la compétence, la disponibilité des ressources et les obstacles perçus. Le modèle prévoit que la perception de contrôle influence l'intention comportementale, mais aussi directement le comportement. Finalement, la théorie du comportement planifié reconnaît aussi que d'autres composantes, telles que des variables démographiques, l'information disponible, des croyances antérieures, des expériences passées et les traits de personnalité peuvent également influencer les facteurs de la théorie (Ajzen, 1991 ; Bamberg et Möser, 2007). Certains chercheurs et certaines chercheuses ont actualisé le modèle en y ajoutant les normes personnelles et les habitudes (Harland *et al.*, 1999 ; Klöckner et Blöbaum, 2010). Ces deux construits seront traités plus loin.

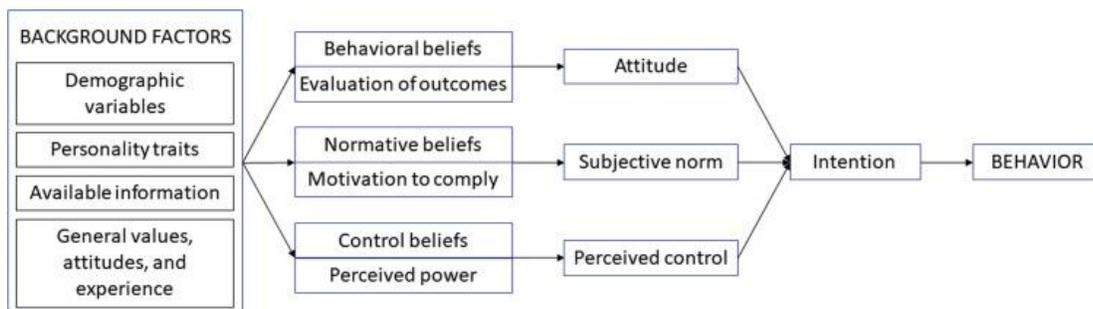


Figure 3.1 Schéma de la théorie du comportement planifié (Etheridge *et al.*, 2023)

3.3.2 La théorie du comportement interpersonnel

Aucun article ne mentionne la théorie du comportement interpersonnel de Harry C. Triandis (1977) dans la recension des écrits. Toutefois, après concertation avec la direction de recherche, l'intégration de ce modèle

a été jugée pertinente pour apporter des éclairages supplémentaires sur l'écart entre la conscience et l'action. Reconnue comme une théorie générale du comportement, cette approche se distingue par son attention aux rôles interconnectés des facteurs sociaux, contextuels et affectifs, des habitudes ainsi que des intentions dans l'adoption d'un comportement (Papamikrouli, s. d.). Contrairement à la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1991), la théorie du comportement interpersonnel met en avant des déterminants moins conscients et plus automatiques, comme les habitudes et les émotions. Dans ce modèle, le comportement découle directement des intentions et des habitudes, tout en étant modulé par des contraintes et conditions contextuelles (Papamikrouli, s. d.). Les intentions se forment par les normes sociales, le contrôle perçu, les émotions et les attitudes, tandis que les habitudes se nourrissent des comportements antérieurs.

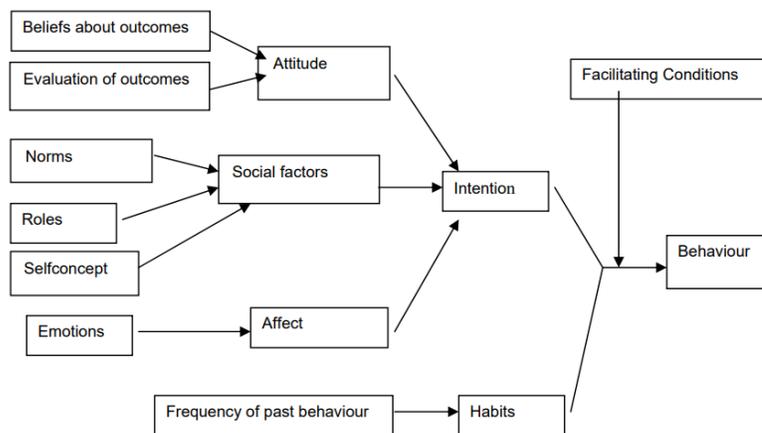


Figure 3.2 Schéma de la théorie des comportements interpersonnels (Papamikrouli, s. d.)

3.3.3 La théorie de l'autodétermination

La théorie de l'autodétermination (TAD) d'Edward L. Deci et Richard M. Ryan (1985) a été mentionnée six fois parmi les 67 références. Il s'agit d'une théorie organismique et universelle de la motivation, c'est-à-dire qu'elle postule que les êtres humains sont naturellement portés à être actifs, motivés et curieux et que cette tendance naturelle les amène à se développer, se perfectionner, s'épanouir et à intérioriser les représentations qu'ils se font d'eux-mêmes et du monde. Contrairement aux théories « traditionnelles » de la motivation qui traitent celle-ci comme un concept unidimensionnel qui varie seulement en intensité (quantité), la TAD va plus loin en s'intéressant à la « qualité » de la motivation. Elle propose l'existence de différents types de motivation « lesquelles sont le fruit de l'interaction entre la nature active inhérente à l'individu et les divers environnements sociaux qui la soutiennent ou la contrecarrent. » (Deci et Ryan, 2008, p. 25).

Ces auteurs ont distingué trois grands types de motivation. Par conséquent, la théorie s'appuie sur un continuum qui va de l'amotivation, la motivation extrinsèque jusqu'à la motivation intrinsèque.

L'amotivation est une expérience caractérisée par un sentiment de perte de contrôle et d'aliénation, souvent comparée à la notion d'impuissance acquise. La motivation extrinsèque provient d'incitations externes comme les récompenses ou les sanctions (que l'on nomme régulation externe) ou de pressions internes comme le besoin de reconnaissance sociale, l'approbation des pairs, ou le désir d'éviter de se sentir coupable (que l'on nomme régulation introjectée) (Deci et Ryan, 1985). Elle se compose aussi de formes plus autodéterminées de la motivation, comme la régulation intégrée (agir parce que cela nous semble important) et la régulation identifiée (agir car cela correspond à nos valeurs et notre identité). L'ensemble de ces régulations – externe, introjectée, identifiée et intégrée – font partie de la motivation extrinsèque. La motivation intrinsèque, quant à elle, fait référence à une motivation qui provient de l'intérieur de l'individu par choix personnel et est liée au plaisir, à la satisfaction et à l'intérêt inhérents à une activité. L'amotivation et les formes moins autodéterminées de la motivation extrinsèque (externe et introjectée) forment ce que les auteurs appellent la motivation contrôlée. Puis, les formes plus autodéterminées de la motivation extrinsèque (intégrée et identifiée), combinées avec la motivation intrinsèque, forment ce que les auteurs appellent la motivation autonome ou autodéterminée. Selon cette théorie, les motivations plus autodéterminées sont associées à une meilleure persistance, à un engagement plus élevé et à un bien-être accru (Deci et Ryan, 2000). Comme l'agir se fait par choix personnel et par intérêt, les comportements des individus autodéterminés se maintiennent au travers du temps malgré l'absence d'incitations externes ou la présence de barrières externes (Deci et Ryan, 1985 ; Pelletier *et al.*, 1999). L'étude de Green-Demers, Pelletier et Ménard (1997) a permis d'observer une relation significative entre les types de motivations autodéterminées et la fréquence des comportements environnementaux. De plus, « la force de cette relation entre l'autodétermination et les comportements environnementaux augmente avec le niveau de difficulté des comportements environnementaux » [Traduction libre] (Pelletier *et al.*, 1999, p. 2484). Ce qui veut dire qu'un individu n'a pas besoin d'être motivé de façon autodéterminée pour accomplir des tâches plus faciles comme recycler le journal, mais que la motivation autodéterminée est importante dans l'adoption de comportements demandant plus d'efforts et d'engagement tel l'autoéducation ou se départir de son automobile privée (Pelletier *et al.*, 1999).

De plus, la motivation autodéterminée repose sur la satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux (Deci et Ryan, 2000) : le besoin d'autonomie, le besoin de compétence ainsi que le besoin d'affiliation sociale. La satisfaction de ces trois besoins influence positivement la motivation autodéterminée d'un individu, l'incitant ainsi à s'engager dans certaines activités. Un individu, ou un environnement social, qui soutient les besoins fondamentaux favorisera le développement de la motivation autodéterminée. Par conséquent, la probabilité sera plus grande, non seulement qu'il change son

comportement pour le bien de l'environnement, mais en plus qu'il intègre ce comportement dans une large pratique environnementale, un style de vie, qui se maintiendra dans le temps.

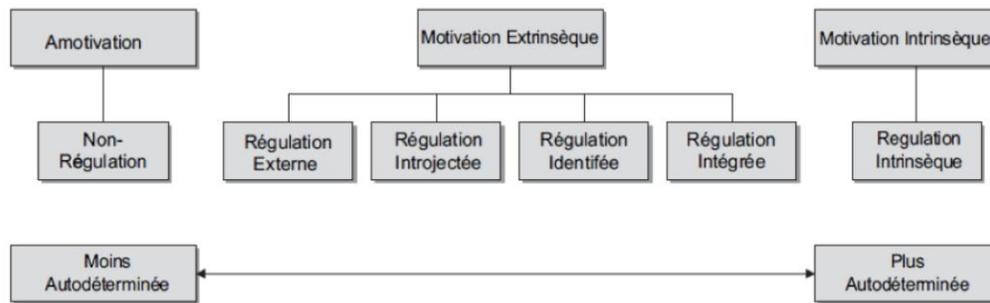


Figure 3.3 Les types de motivation et de régulation dans le cadre de la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2008, p. 27)

3.3.3.1 L'échelle de motivation envers l'environnement

Luc G. Pelletier et ses collègues (1998) se sont inspirés de la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan pour développer leur échelle de motivation envers l'environnement (*Motivation toward the environment scale* ou MTES), cité quatre fois parmi les références bibliographiques recensées. Cette échelle est un outil qui vise à mesurer les différents types de motivations des individus dans le contexte des comportements proenvironnementaux. Ainsi, la MTES permet d'évaluer pourquoi les individus adoptent des comportements écologiques. Cet outil crucial permet de comprendre les leviers de l'action environnementale. L'exploration des motivations sous-tendant les comportements proenvironnementaux aide à élaborer des programmes visant à augmenter l'engagement environnemental en renforçant les motivations autodéterminées. De façon intéressante, les comportements proenvironnementaux adoptés par des personnes autodéterminées seraient liés à leur niveau de satisfaction à l'égard de l'environnement (Deci et Ryan, 1985). Effectivement, ces individus, souvent insatisfaits de l'état de l'environnement, se sentent plus compétents pour y remédier et s'engagent davantage dans des actions proenvironnementales. Dans le cas contraire, les individus non autodéterminés se voient généralement satisfaits de la situation environnementale et ne notent pas de sentiment de compétence à cet égard, ce qui les rend moins enclins à agir. De la sorte, dans le domaine de l'environnement plus particulièrement, le niveau de satisfaction est un facteur antécédent à la motivation, où une évaluation négative de l'environnement conduit les individus à fixer des objectifs de changement et à agir (Pelletier *et al.*, 1998). Il serait possible de croire que les individus insatisfaits de leur environnement ont en fait conscience d'un problème existant, et souhaitent améliorer les choses.

À l'inverse, une échelle pour mesurer l'amotivation envers l'environnement a aussi été développée par Pelletier et ses coautrices (1999). Le concept d'amotivation dans ce modèle gagne en précision en

considérant trois dimensions additionnelles, soit l'amotivation due aux croyances en matière de stratégie, aux croyances en matière de capacité et aux croyances en matière d'effort. Plus spécifiquement, les auteur-es suggèrent que les individus se sentent amotivés pour trois raisons potentielles. En premier lieu, ils peuvent croire que les stratégies suggérées ne sont pas suffisamment efficaces pour obtenir les résultats souhaités. En deuxième lieu, ils peuvent avoir l'impression de ne pas avoir la capacité de mettre en place ces stratégies de manière efficace. En troisième lieu, même s'ils arrivent à percevoir l'efficacité des stratégies ou qu'ils ont la capacité de les mettre en œuvre, ils ne sont pas nécessairement capables de maintenir l'effort nécessaire dans le temps pour exécuter le comportement ou l'intégrer à leurs habitudes. Ainsi, en plus des compétences requises, l'engagement dans une action nécessite des convictions quant à son efficacité personnelle. Ce concept d'amotivation est aussi appelé croyance d'impuissance globale. Les auteur-es proposent, dans le contexte de l'environnement, que les individus aient des croyances d'impuissance globale lorsqu'ils se sentent découragés par l'énormité et la gravité de la situation environnementale. La prise de conscience de l'ampleur des enjeux pourrait donc mener à une amotivation et ainsi nuire à l'engagement. Les résultats obtenus dans l'étude de l'amotivation montrent que la prise de conscience (et les inquiétudes) ne sont pas suffisantes (Pelletier *et al.*, 1999). Il faut également soutenir les besoins fondamentaux, dont le besoin de compétence ou d'efficacité personnelle.

3.3.4 La théorie de l'impuissance acquise

La théorie de l'impuissance acquise de Martin Seligman (1972) a été revisitée par plusieurs auteur-es. Dans cette revue de littérature, la version de Landry et ses coauteurs (2018) est ressortie dans les résultats de la recherche à deux reprises puisqu'ils ont considéré l'impuissance acquise dans la relation entre les préoccupations environnementales et les comportements proenvironnementaux.

La théorie originelle de l'impuissance acquise développée par Seligman (1972, 1975) postule que lorsque des individus vivent de manière répétée des situations aversives incontrôlables, ils finissent par développer un sentiment d'impuissance qui les pousse à renoncer à tout effort pour changer leur situation désagréable, même si une solution est envisageable (Lanore, 2023). Cela signifie que la perception de n'avoir aucun contrôle sur la situation ou leur environnement influence défavorablement leur prise d'action. Selon Seligman, ce sentiment d'impuissance serait issu d'un apprentissage et ensuite mènerait à une généralisation de cet apprentissage (Ric, 1996). C'est-à-dire que l'individu, par l'exposition répétée à ces situations incontrôlables, apprend que les événements sont indépendants de ses propres actions. Alors, par la suite, dans une situation qui devient contrôlable, l'individu persiste à penser qu'il ne peut rien y changer. Ainsi, en raison des échecs répétés et du manque de résultats positifs, l'impuissance acquise témoigne d'une perte de confiance en soi et de la croyance en l'incapacité de réussir de façon globale (Lanore, 2023). Les

recherches plus récentes ont démontré que cette impuissance acquise peut se manifester chez les humains par des sentiments de désespoir, de dépression et de passivité face aux défis de la vie. Aussi, toujours selon la théorie originelle, la privation de contrôle conduit à trois types de déficits : le déficit cognitif, caractérisé par une difficulté à apprendre que ses actions peuvent influencer les événements; le déficit motivationnel, correspondant à une diminution de la motivation à fournir des réponses volontaires; ainsi que le déficit émotionnel, marqué par une augmentation des affects dépressifs (Ric, 1996). Par conséquent, l'exposition à l'incontrôlabilité entraînerait des répercussions sur le comportement.

3.3.5 La théorie de la dissonance cognitive

La théorie de la dissonance cognitive formulée par Leon Festinger (1957), rapportée par trois références dans le cadre de cette revue de littérature, explique comment les individus cherchent à maintenir une cohérence entre leurs pensées, croyances et comportements pour éviter un inconfort psychologique. Lorsque survient une contradiction interne, ou dissonance, les individus sont motivés à la réduire, souvent en ajustant leurs cognitions plutôt que leurs comportements (Miller *et al.*, 2015). Par exemple, il peut être plus facile de minimiser l'importance des problèmes environnementaux (« ce n'est pas si grave ») que de modifier un comportement exigeant (« agir à la hauteur de l'urgence »). La réduction de la dissonance peut se faire en éliminant les pensées conflictuelles, en ajoutant des justifications, ou en modifiant leur importance relative (Harmon-Jones et Mills, 2019). Toutefois, certaines cognitions, notamment celles enracinées dans la réalité ou cohérentes avec d'autres croyances, résistent davantage au changement. Cette résistance est accentuée si les comportements associés sont perçus comme satisfaisants ou évitent des désagréments. Ainsi, changer un comportement, particulièrement dans un contexte environnemental, est souvent plus complexe que d'ajuster ses attitudes pour réduire la tension mentale (Harmon-Jones et Mills, 2019).

3.3.6 Le nouveau paradigme écologique

Dans cette revue de littérature, 17 articles ont fait mention du nouveau paradigme écologique (*new ecological paradigm* ou NEP) de Dunlap (Dunlap *et al.*, 2000 ; Dunlap et Van Liere, 1978). Il a été largement utilisé, bien que critiqué, comme prédicteur du comportement proenvironnemental. Le nouveau paradigme écologique est une vision du monde qui sous-tend des croyances, des valeurs et des attitudes favorables à l'environnement. Cette vision reconnaît les limites écologiques de la planète et la nécessité de préserver l'environnement. Cette nouvelle perspective a émergé vers la fin des années 70 face au paradigme social dominant basé sur des principes matérialistes et de croissance économique perpétuelle (Dunlap et Van Liere, 1978). Ce paradigme dominant considère que la prospérité, le progrès et l'abondance matérielle sont des objectifs prioritaires pour la société et compte sur les avancées scientifiques et technologiques pour résoudre tous les problèmes, y compris environnementaux. En revanche, le nouveau paradigme écologique

repose plutôt sur les idées fondamentales que coexiste une interdépendance entre les êtres humains et la nature, que les actions humaines peuvent nuire à l'environnement, que les limites de la croissance doivent être reconnues, que l'équilibre écologique est important et que l'on doit rejeter l'anthropocentrisme. Le NEP suggère donc que d'autres visions du monde sont possibles, hors du paradigme social dominant qui entraîne des répercussions destructrices sur l'environnement (Dunlap et Van Liere, 1978).

Les chercheurs Riley E. Dunlap et Kent D. Van Liere (1978) ont ainsi développé une échelle mesurant le niveau d'approbation des individus dans la population générale face à ce nouveau paradigme écologique. Leur échelle a été reprise dans de maintes autres études, néanmoins de manière très différente (Hawcroft et Milfont, 2010). Or, Dunlap et Van Liere (1978) ont pu remarquer que le niveau de soutien du public envers le NEP avait étonnamment augmenté contrairement à ce qu'ils auraient pu prédire. D'après ces résultats, on pourrait conclure que la conscience environnementale est plus élevée qu'avant.

3.3.7 Le modèle d'activation des normes

Mentionné dans neuf références différentes, le modèle d'activation des normes de Shalom Schwartz (1977) postule que les actions en faveur de l'environnement découlent de l'activation de normes personnelles qui expriment des sentiments d'obligation morale à agir ou s'abstenir. Ces normes morales sont des déterminants directs du comportement proenvironnemental. Elles définissent ce qui est considéré bien ou mal par un groupe social de référence pour des contextes spécifiques (Bamberg et Möser, 2007). Elles deviennent des normes morales personnelles lorsque l'individu intériorise ces normes morales sociales ou culturelles. Quatre variables situationnelles sont responsables de l'activation des normes personnelles. La première est la conscience du problème où un certain éveil émotionnel permet de prendre conscience que des conséquences négatives peuvent survenir si l'on n'agit pas dans un sens favorable à l'environnement. La deuxième est l'attribution de responsabilité où l'inaction en faveur de l'environnement peut induire un sentiment de responsabilité des conséquences négatives qui peuvent survenir (Bamberg et Möser, 2007). La troisième variable est l'efficacité des résultats où les actions favorisant la réduction des problèmes environnementaux sont identifiées. La quatrième est l'auto-efficacité où les capacités personnelles à aider face aux problèmes de l'environnement sont reconnues. Agir en cohérence avec ses normes personnelles peut amener un sentiment de fierté (Abrahamse *et al.*, 2009). À l'inverse, agir à l'encontre de ses normes personnelles (ou des normes sociales) peut résulter un sentiment de culpabilité (Baumeister *et al.*, 1994). Selon Ferguson et Stegge (1998), la culpabilité renvoie à « une émotion d'agitation ou un sentiment douloureux de regret qui se manifeste lorsque la personne en question cause, anticipe de causer, ou est associée à un événement aversif » [Traduction libre] (Ferguson et Stegge, 1998, p. 20). La culpabilité est

une forme de détresse émotionnelle et génère un sentiment d'obligation morale à réparer les torts causés (Baumeister *et al.*, 1994).

3.3.8 Le modèle valeur-croyance-norme

Le modèle valeur-croyance-norme (*value-belief-norm* ou *VBN*) de Paul C. Stern et ses collègues (1999) est basé sur le modèle d'activation des normes de Schwartz (1977). Il a été cité par 15 sources bibliographiques trouvées dans la recension. Le modèle de Stern vise à expliquer les motivations à adopter des comportements proenvironnementaux. Les valeurs, croyances et normes sont les trois concepts clés de ce modèle pour expliquer le comportement. Ils s'influencent. L'idée serait que chaque individu possède un ensemble de valeur qui guide son comportement. Les valeurs influencent ensuite les croyances de l'individu, notamment leur vision du monde telle que représentée par le nouveau paradigme écologique (*NEP*). D'après ce modèle, une personne ayant des valeurs écologiques et qui croient que les actions humaines ont des impacts sur l'environnement, va ensuite développer un sentiment de responsabilité personnelle pour agir. Ce sentiment de responsabilité favoriserait le développement de normes personnelles, c'est-à-dire des obligations morales ressenties par l'individu pour agir en faveur de l'environnement. Selon le modèle *VBN*, les individus qui possèdent des valeurs altruistes ou biosphériques, qui croient en l'importance de l'environnement et qui se sentent responsables de le protéger sont plus susceptibles d'adopter des comportements proenvironnementaux (Stern, 2000). Comme vu dans le chapitre précédent, Stern a aussi identifié quatre types d'actions proenvironnementales auxquels les individus peuvent s'impliquer : l'activisme environnemental, les comportements non militants, les comportements dans la sphère privée et les actions au sein d'une organisation (Stern *et al.*, 1999).

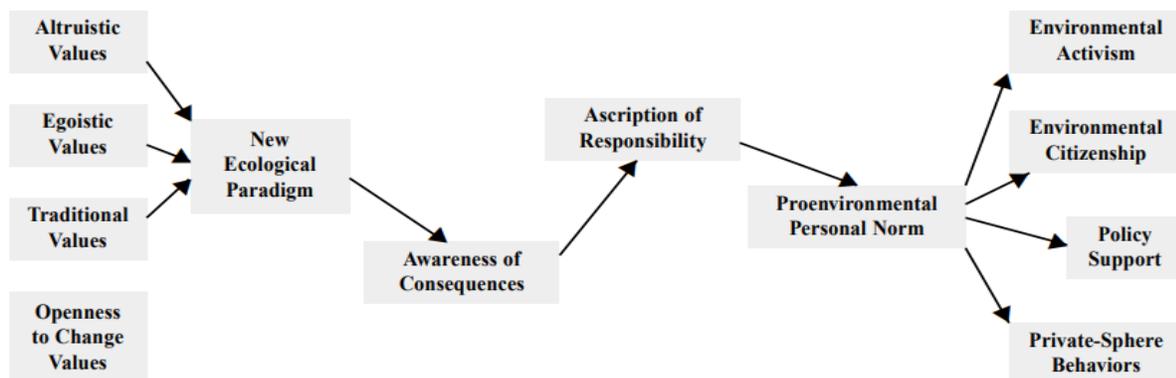


Figure 3.4 Schéma du modèle valeur-croyance-norme appliqué à l'environnement (Stern *et al.*, 1999)

3.3.9 Le modèle en spirale des stades de changement de comportement

Le modèle en spirale des stades du changement de comportement de James O. Prochaska et Carlo C. DiClemente (1992), mentionné quatre fois, suggère que le changement de comportement s'effectue en cinq différents stades, dans l'ordre chronologique suivant :

1. La précontemplation (l'individu est inconscient du problème et ne considère pas le changement);
2. La contemplation (l'individu songe au changement et le considère dans un avenir plus ou moins rapproché);
3. La préparation (l'individu fait un plan dans le but de changer, se donne des objectifs graduels et des buts à atteindre);
4. L'action (mise en œuvre d'un plan d'action spécifique et prise de décisions nouvelles, comportement nouveau);
5. Le maintien (continuité des actions désirées, comportement adopté et accepté par l'individu et son entourage).

3.3.10 Le modèle en cinq phases du processus de changement de comportement

Le modèle en cinq phases du processus de changement de comportement de Eugene C. Roehlkepartain (2001), une seule référence lui ayant fait mention, propose des phases semblables à celles évoquées dans le modèle de Prochaska et DiClemente (1992) :

1. La réceptivité (cultiver l'ouverture au changement);
2. La conscience (souligner la possibilité de changement);
3. La mobilisation (s'organiser pour le changement);
4. L'action (mettre en œuvre le changement);
5. La continuité (s'assurer que le changement devienne un mode de vie) (Marleau, 2010).

La première phase diffère légèrement, car dans ce modèle, la réceptivité implique déjà une ouverture au changement, tandis que, dans le modèle de Prochaska et DiClemente (1992), la précontemplation correspond à un état où l'individu n'a pas encore cultivé cette réceptivité. Dans les deux modèles, on peut tout de même observer qu'à un certain moment, il doit y avoir une prise de conscience pour pouvoir avancer dans le processus de changement de comportement.

3.3.11 Le modèle de changement de comportement autorégulé

Le modèle de changement de comportement autorégulé de Sebastian Bamberg (2013), cité par trois articles retenus de la revue de littérature, s'inspire notamment du modèle de Prochaska et DiClemente (1992), de la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1991) et de la théorie de l'activation des normes (Schwartz, 1977). Ce modèle est parfois utilisé afin de développer des stratégies d'intervention orientées vers les stades de changement de comportement proenvironnemental. Il propose quatre étapes de changement ordonnées chronologiquement avec des transitions facilitées par la volonté croissante de l'individu : la précontemplation, la contemplation, la préparation/action et le maintien (Bamberg, 2013).

La phase de précontemplation implique une sensibilisation aux enjeux environnementaux et une conscientisation de la responsabilité individuelle (Bamberg, 2012). Le sentiment de responsabilité et l'importance accordée aux normes sociales incitent la personne à examiner son comportement, lui générant ainsi une obligation de modifier ses actions pour mieux correspondre à ses normes personnelles. Lorsque les normes sociales subjectives et la conviction d'être capable de changer sont fortes, une intention de but à atteindre se forme, marquant la transition vers le prochain stade (Bamberg, 2012). Dans la phase de contemplation, la personne évalue les conséquences (positives et négatives) des comportements alternatifs et sa capacité à les adopter, ce qui lui permettra de formuler une intention comportementale. La phase de préparation/action correspond à la mise en œuvre des actions nécessaires pour concrétiser cette intention et réaliser son nouveau comportement. Enfin, dans la phase de maintien, le nouveau comportement devient une habitude, bien que la personne puisse être tentée de revenir à son ancien comportement. Le modèle met donc en lumière les habiletés nécessaires à chaque étape ainsi que les défis à surmonter pour parvenir au changement (Bamberg, 2012).

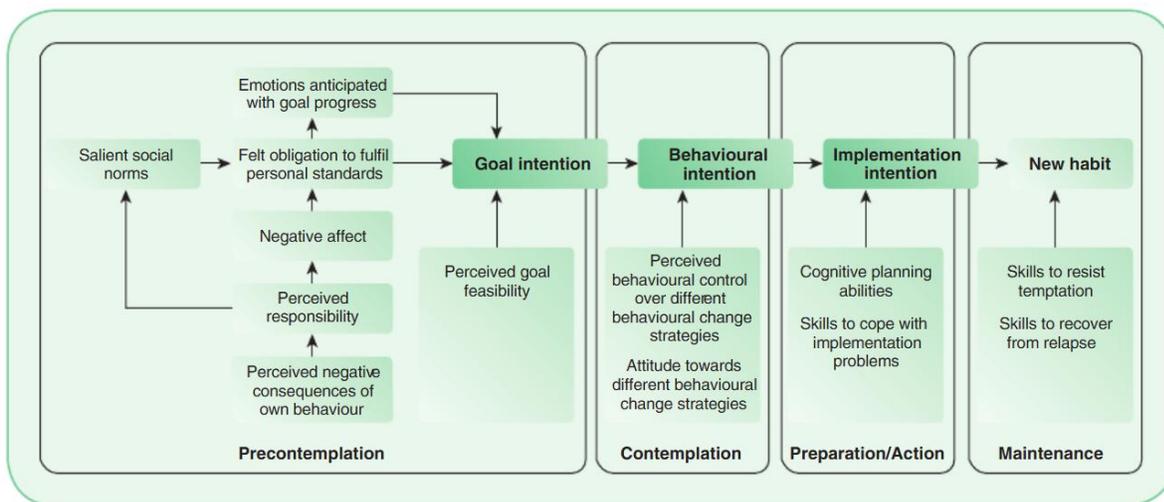


Figure 3.5 Modèle d'autorégulation du changement de comportement volontaire (Bamberg, 2012)

3.4 Résultats – Des modèles intégrateurs et une typologie

Lors de la deuxième partie de la recherche, soit l'analyse secondaire, l'objectif était de recenser les déterminants psychosociaux explicatifs à l'adoption de comportements proenvironnementaux. Ainsi, parmi les 67 articles révélés, trois travaux importants ressortent puisqu'ils ont pu largement analyser la littérature pour recueillir ces données. Ainsi, la méta-analyse de Bamberg et Möser (2007) ainsi que l'étude de Chng et ses coauteurs (2018) ont été fort bien utiles à l'identification claire de ces déterminants, bien que cette dernière concerne plus spécialement le comportement d'utilisation de la voiture. La typologie de Gifford (2011) met aussi en lumière des leviers ou des freins à l'action proenvironnementale.

3.4.1 La méta-analyse de Bamberg et Möser

La méta-analyse de Sebastian Bamberg et Guido Möser (2007), appuyé sur 57 échantillons issus de 46 études, visait à identifier les déterminants psychosociaux à l'adoption des comportements proenvironnementaux dans la littérature ainsi que la force de leur relation. Ainsi, comme nous pouvons observer dans leur schéma (Figure 3.6), ils ont identifié huit déterminants psychosociaux du comportement. La conscience du problème agirait sur la norme sociale, le sentiment de culpabilité et l'attribution interne, qui entre eux s'impacteraient mutuellement. Ensuite, ces quatre déterminants influenceraient le contrôle comportemental perçu, l'attitude vis-à-vis le comportement et la norme morale qui affecteraient directement l'intention comportementale menant au comportement. Il est à noter que ces variables sont toutes interreliées à des niveaux différents selon l'individu. La seule variable directe du comportement est l'intention, les autres étant indirectes. Selon cette démarche de méta-analyse, il s'agirait donc des facteurs principaux expliquant les liens entre la conscience du problème et le comportement. La conscience du problème apparaît ainsi comme une variable fondamentale, agissant comme déclencheur et influençant d'autres variables subséquentes.

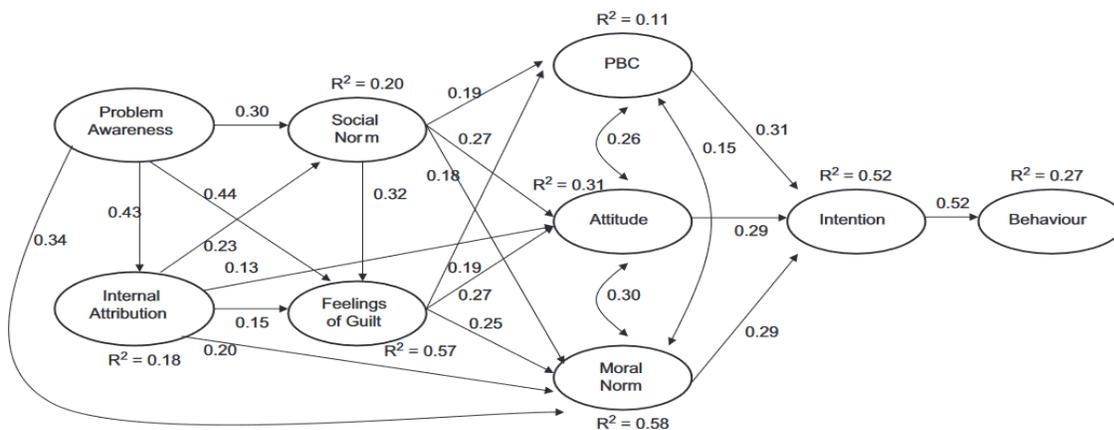


Figure 3.6 Les déterminants psychosociaux résultants de la méta-analyse (Bamberg et Möser, 2007)

3.4.2 Le cadre conceptuel « CAUSE »

Samuel Chng et ses collègues (2018) ont proposé un cadre conceptuel intégratif théorique de l'utilisation de la voiture qu'ils ont nommé « CAUSE ». Ils ont développé ce cadre en se basant sur 32 études parmi lesquelles 15 théories psychologiques leur ont permis d'identifier des antécédents au comportement qui influencent l'utilisation de la voiture. En tenant compte des interactions entre ces facteurs, ce cadre se concentre sur les dimensions individuelles, sociales et contextuelles qui façonnent les comportements de mobilité. Une particularité de ce cadre théorique est l'inclusion de la temporalité, ou du moins, des étapes de changement. Contrairement aux autres théories, le cadre conceptuel de Chng apporte un détail supplémentaire pour chaque construit psychosocial. Par exemple, en spécifiant les valeurs : égoïste, biosphérique, hédoniste et altruiste; les croyances : d'attribution interne, conscience des conséquences et conscience des besoins; les normes : norme descriptive, norme subjective, norme personnelle et norme morale; les intentions : intention de buts, intention comportementale et mise en œuvre de l'intention; et le contrôle : la faisabilité perçue de l'objectif, contrôle comportemental perçu et les contraintes objectives. Les émotions, les préoccupations environnementales, les attitudes, les habitudes et la fréquence du comportement passé ont aussi été prises en compte. Ce dernier facteur, la fréquence du comportement passé, n'a pas été soulevé dans les autres modèles théoriques mentionnés plus tôt. De façon notable, la conscience (des conséquences et des besoins) joue un rôle prépondérant en début de chaîne, constituant le point de départ à partir duquel les autres facteurs influencent le comportement.

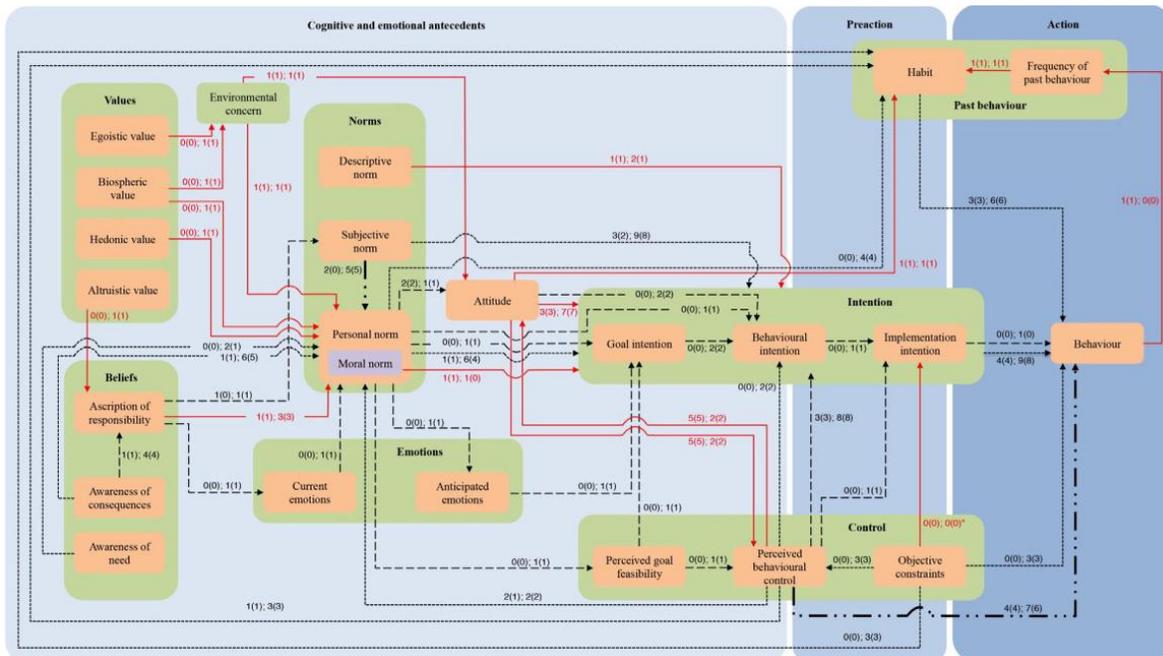


Figure 3.7 Cadre conceptuel intégratif des construits théoriques de l'utilisation de la voiture (Cadre CAUSE) (Chng *et al.*, 2018)

3.4.3 La typologie des freins de l'inaction de Gifford : Les dragons de l'inaction

La typologie des freins de l'inaction de Robert Gifford (2011) identifie plusieurs obstacles psychologiques qui empêchent les individus de s'engager dans des actions proenvironnementales, malgré la connaissance des enjeux écologiques. Ces obstacles, qu'il surnomme les dragons de l'inaction, sont classés en sept catégories : les limites cognitives, les idéologies, les comparaisons sociales, les coûts irrécupérables, la discréditation des experts, les risques perçus et les comportements limités. En tout, 29 barrières psychologiques ont été identifiées parmi ces catégories. Dans cette typologie, la conscience n'est pas mentionnée explicitement, mais le manque de conscience, en tant qu'obstacle à l'action se manifeste par l'ignorance, à travers les barrières identifiées par cet auteur.

<i>Psychological Barriers to Climate Change Mitigation and Adaptation</i>			
General psychological barrier	Specific manifestation		
Limited cognition	Ancient brain Ignorance Environmental numbness Uncertainty Judgmental discounting Optimism bias Perceived behavioral control/ self-efficacy	Sunk costs	Financial investments Behavioral momentum Conflicting values, goals, and aspirations
Ideologies	Worldviews Suprahuman powers Technosavation System justification	Discredence	Mistrust Perceived program inadequacy Denial Reactance
Comparisons with others	Social comparison Social norms and networks Perceived inequity	Perceived risks	Functional Physical Financial Social Psychological Temporal
		Limited behavior	Tokenism Rebound effect

Figure 3.8 Barrières psychologiques de l'atténuation et l'adaptation aux changements climatiques (Gifford, 2011)

3.5 Résumé des résultats et conclusion de chapitre

Le Tableau 3.2 suivant regroupe les résultats de la recension des écrits en indiquant les construits psychosociaux impliqués selon le modèle théorique associé. Au total, 16 déterminants psychosociaux ont pu être révélés dans cette recherche, soit : la conscience, les croyances, les valeurs, les normes, les attitudes, la perception de contrôle, les contraintes objectives, la satisfaction des besoins, les motivations autodéterminées, l'attribution interne (responsabilité personnelle), la dissonance cognitive, l'auto-efficacité, les capacités personnelles, les habitudes, les émotions et les intentions. Ainsi, après avoir présenté la méthodologie et les résultats descriptifs dans ce chapitre, le chapitre suivant proposera l'analyse de ces résultats ainsi que des pistes de réflexion concernant les interventions efficaces à développer.

Tableau 3.2 Les construits psychosociaux soulevés par les modèles théoriques révélés dans la recherche

MODÈLES THÉORIQUES	AUTEUR·ES (date)	CONSTRUITS PRINCIPAUX
Théorie du comportement planifié	Ajzen (1991)	Intention, perception de contrôle, normes sociales, attitudes
Théorie du comportement interpersonnel	Triandis (1977)	Intention, conditions facilitantes, habitude
Théorie de l'autodétermination	Deci et Ryan (1985)	Motivation autodéterminée vs contrôlée, satisfaction des besoins (compétence, autonomie, affiliation)
Théorie de l'impuissance acquise	Seligman (1972)	Contrôle comportemental perçu, croyances
Théorie de la dissonance cognitive	Festinger (1957)	Croyance, Attitude, Valeur
Nouveau paradigme écologique	Dunlap et Van Liere (1978)	Visions du monde
Modèle d'activation des normes	Schwartz (1977)	Normes personnelles, conscience du problème, attribution interne, efficacité des résultats, auto-efficacité
Modèle valeur-croyance-norme	Stern et al. (1999)	Valeurs (biosphérique, altruiste, égoïste), croyances (conséquences, responsabilité et visions du monde), normes personnelles
Modèles en spirale des stades de changement de comportement	Prochaska et DiClemente (1992)	Précontemplation, contemplation, préparation, action, maintien
Modèle en cinq phases de processus de changement de comportement	Roelhkepartain (2001)	Réceptivité, conscience, mobilisation, action, continuité
Modèle de changement de comportement autorégulé	Bamberg (2013)	Précontemplation, contemplation, préparation/action, maintien

CHAPITRE 4

ANALYSE ET DISCUSSION

Après avoir exploré la problématique de l'écart entre la conscience et l'action environnementale dans le Chapitre 1, défini le cadre théorique qui sous-tend ces concepts dans le Chapitre 2, et présenté la méthodologie de recherche utilisée ainsi que les résultats recueillis dans le Chapitre 3, ce quatrième et dernier chapitre se concentre sur l'analyse des résultats. L'objectif de cet essai, rappelons-le, est d'examiner les raisons qui expliquent l'écart persistant entre la conscience environnementale et l'action concrète. Ce chapitre final vise donc à répondre à cet objectif en s'appuyant sur les deux sous-objectifs, qui structurent le corps de cette discussion.

En réponse au premier sous-objectif, qui vise à répertorier et documenter les modèles théoriques fondamentaux ainsi que les déterminants psychosociaux qui en émergent, la première section replacera le rôle de la conscience dans son contexte en analysant comment elle s'inscrit dans le processus de mise en action. Bien que la conscience soit une variable cruciale, les résultats montrent qu'elle demeure insuffisante pour provoquer directement un changement de comportement. Elle agit plutôt comme un déclencheur ou facilitateur, nécessitant l'intervention de d'autres facteurs, qui seront abordés en fonction des résultats présentés au Chapitre 3. Pour répondre au second sous-objectif, qui consiste à identifier les failles de ces modèles, la deuxième section discutera de cinq constats majeurs. Parmi ces constats, l'analyse met en lumière l'absence de la notion de (dé)connexion à la nature, pourtant étudiée comme élément contributif de l'inaction par certains chercheurs et certaines chercheuses et présentée au premier chapitre. Enfin, au regard de ces résultats, la troisième section de ce chapitre proposera des pistes de réflexion et de solutions afin de réduire cet écart entre la conscience et l'action écosociale, consolidant ainsi les éléments discutés dans les sections précédentes.

4.1 La conscience : un point de départ déterminant, mais insuffisant pour le changement

À travers cette démarche de recension et d'analyse, les résultats montrent que le rôle et l'impact de la conscience dans le processus de mise en action ne sont pas aussi directs qu'on pourrait le croire. Cela fait plus de 40 ans qu'il est connu, sur le plan théorique, que la conscience, bien que déterminante, ne suffit pas à elle seule pour inciter le passage à l'action (p. ex. Bamberg et Möser, 2007 ; Hines *et al.*, 1987 ; Nisbet *et al.*, 2009 ; Pelletier *et al.*, 1998). Dès lors, il est légitime de se demander pourquoi la principale stratégie utilisée reste encore celle des campagnes d'information visant à sensibiliser la population. En réalité, ce décalage entre la conscience et l'action pourrait s'expliquer par l'interaction complexe de multiples facteurs,

comme le montrent les divers modèles théoriques. Ainsi, la persistance de ce champ d'intervention principalement axé sur le partage d'information, et visant la sensibilisation ou la conscientisation, repose peut-être sur la difficulté à intégrer cette diversité de facteurs individuels médiant la relation conscience – action.

Dans le deuxième chapitre, trois dimensions de la conscience environnementale ont été présentées : 1) la compréhension de base du fonctionnement des systèmes écologiques, 2) la reconnaissance de l'impact humain sur l'environnement, et 3) la responsabilité de préserver l'équilibre de ces systèmes. Cependant, l'analyse secondaire a révélé que bien que la conscience soit explicitement incluse dans certains modèles, sa nature et sa conceptualisation semblent différer :

- Bamberg et Möser (2007) se concentrent sur la **conscience du problème**.
- Chng et ses collègues (2018) se penchent sur la **conscience des conséquences et des besoins**.
- Gifford (2011) voit la conscience comme un **état de base**, mais note qu'elle est entravée par des freins psychologiques, comme l'ignorance, ce qui empêche souvent l'action.
- Ajzen (1991) envisage implicitement une mobilisation de la conscience pour faire une évaluation rationnelle des **conséquences** (favorables ou non) d'un comportement.
- Schwartz (1977) considère la **conscience du problème** comme l'éveil émotionnel des conséquences négatives qui peuvent résulter de la prise ou de l'absence de responsabilités.
- Stern (2000) perçoit la conscience comme une **croyance déterminante** concernant les problèmes, leurs conséquences ainsi que la responsabilité personnelle, comprenant ainsi les trois dimensions de la conscience environnementale.
- Prochaska et DiClemente (1992), Roehlkepartain (2001) ainsi que Bamberg (2013) intègrent la conscience dans un processus de changement comportemental, où la prise de **conscience du problème et de sa responsabilité** amorce la réflexion sur un éventuel changement.

Un point similaire entre ces modèles est que la conscience est un point de départ, ou du moins, dans les premières étapes, mais aussi que d'autres variables s'ajoutent par la suite et interfèrent avec l'action. On dira alors qu'elle est une variable distale, alors que d'autres sont davantage proximales à l'action. Il semble également essentiel de clarifier la définition même de la conscience selon le contexte d'étude, en particulier dans le cadre des comportements proenvironnementaux. Contrairement à certaines conceptualisations, la conscience ne se limite pas au fait de connaître l'existence d'un problème. Elle devrait aussi inclure la conscience des conséquences (de l'inaction) ainsi qu'un sentiment de responsabilité vis-à-vis les enjeux. Ce sentiment de responsabilité peut favoriser l'engagement (Stern *et al.*, 1999). Au-delà de ces éléments, la

conscience environnementale peut aussi inclure la conscience des autres (une conscience sociale impliquant une empathie cognitive et émotionnelle), la conscience de l'interdépendance avec le vivant, la conscience de la portée du risque, la conscience de l'importance d'un changement ou encore la conscience de faire partie d'un tout plus grand que soi (Freire, 1970 ; Yu *et al.*, 2019). Peu considèrent toutefois ces composantes de la conscience environnementale dans leurs modèles théoriques.

Ainsi, bien que la conscience puisse être considérée comme un facteur déterminant pour inciter à l'action, la variabilité individuelle soulève une question fondamentale : cette conscience est-elle véritablement indispensable à l'adoption de comportements proenvironnementaux ? Ou encore, serait-il possible de mieux la mobiliser afin de maximiser son potentiel d'engagement ?

4.1.1 Au-delà de la conscience : d'autres facteurs favorisant le comportement écosocial

Il y aurait effectivement un moyen plus efficace de mobiliser la conscience environnementale, c'est-à-dire en prenant en compte les autres variables qui interfèrent entre la conscience et l'action. Parmi les 11 modèles théoriques issus de la revue de littérature, chacun identifie une ou plusieurs variables prédictives du comportement proenvironnemental. Ces variables influencent l'engagement envers des actions respectueuses de l'environnement, voire l'engagement écosocial. Une stratégie visant à influencer plusieurs de ces variables pourrait avoir un impact plus significatif sur le comportement que si l'on se base sur une seule variable isolément. En effet, ces construits psychologiques s'influencent les uns les autres pour créer une dynamique synergique. Outre la conscience, ces variables incluent les croyances, les valeurs, les normes, les attitudes, la perception de contrôle, les contraintes objectives, la satisfaction des besoins, les motivations autodéterminées, l'attribution interne (responsabilité personnelle), l'auto-efficacité et les capacités personnelles, les habitudes, les émotions et les intentions. Ensemble, ces variables correspondent aux principaux déterminants psychosociaux de l'adoption des comportements proenvironnementaux.

Les résultats obtenus sont cohérents avec ceux des trois études donnant une vue d'ensemble dans ce travail d'analyse : la méta-analyse de Bamberg et Möser (2007), le modèle intégrateur de Chng et ses collègues (2018) ainsi que la typologie de Gifford (2011). Notamment, la méta-analyse de Bamberg et Möser (2007) confirme les conclusions déjà établies par Hines, Hungerford et Tomera (1987), malgré un écart temporel de plus de 10 ans entre les deux études. Cette constance des résultats, observée à travers plusieurs décennies, met en évidence la stabilité des relations entre les variables psychosociales et les comportements proenvironnementaux, et ce, malgré les transformations politiques et économiques survenues dans cette période (Bamberg et Möser, 2007). Ces déterminants psychosociaux demeurent donc pertinents pour comprendre et favoriser l'adoption de comportements écologiques.

4.2 Limites des modèles théoriques

Bien qu'ils apportent une contribution majeure à la compréhension des mécanismes sous-jacents du comportement humain, les modèles théoriques décrits dans le chapitre précédent présentent quelques limites. Parmi celles-ci, se retrouve le postulat de la rationalité et du choix volontaire des actions aux dépens de la prise en compte des gestes plus routiniers et involontaires. De même, l'un des objectifs essentiels du changement de comportement est qu'il se maintienne dans le temps et pourtant, cet aspect de durabilité n'a pas vraiment été sollicité dans les modèles. Également, les conditions facilitantes contextuelles, ou plutôt les contraintes objectives, semblent avoir un apport plus considérable que ce qui est suggéré par la théorie. L'analyse de ces modèles révèle aussi que l'accent est davantage porté sur le comportement individuel dans la sphère privée, négligeant ainsi les actions individuelles ou collectives réalisées dans la sphère publique. Enfin, pour reprendre l'élément contributif soulevé au Chapitre 1, l'importance de la connexion à la nature, et plus spécifiquement de la dimension affective dans la relation avec la nature, a été largement négligée dans les modèles recensés. Les cinq prochaines sous-sections traiteront de ces manquements.

4.2.1 Rationalité et choix volontaire

L'intention comportementale est considérée, selon les modèles d'Ajzen (1991), de Triandis (1977), de Schwartz (1977), de Bamberg (2013), de Bamberg et Möser (2007) ainsi que de Chng (2018), comme l'une des variables prédictives les plus significatives pour l'adoption d'un comportement. De nombreux autres chercheurs et chercheuses s'accordent aussi à dire que c'est une variable directement liée au comportement (p.ex. dans Bamberg et Möser, 2007 ; Gansser et Reich, 2023 ; Hines *et al.*, 1987).

Selon Bamberg et Möser (2007), l'intention représenterait l'interaction de variables cognitives, dont les compétences personnelles, la connaissance du problème et des stratégies d'action, ainsi que de variables de personnalité, qui comprend les attitudes, le locus de contrôle et la responsabilité personnelle. Cependant, avoir l'intention de faire un comportement ne garantit pas nécessairement qu'il se concrétise (Sheeran, 2002). De plus, pour reconnaître avoir l'intention de faire quelque chose, une certaine forme de conscience doit être mobilisée.

Une certaine forme de rationalité est ainsi postulée dans ces modèles où l'intention comportementale témoigne de l'aspect volontaire de l'acte. Cependant, qu'en est-il des gestes involontaires ou habituels? En effet, les comportements adoptés de manière irraisonnés, mécaniques et automatiques sont également de bons prédicteurs de comportements (Ouellette et Wood, 1998). Le modèle de Chng et de ses collègues (2018) le souligne d'ailleurs par la prise en compte des habitudes et de la fréquence des comportements passés. Ceux-ci n'ont guère été mis de l'avant dans les modèles théoriques recensés dans cette recherche et pourtant,

plusieurs autres études s'y intéressent (p. ex. Lally *et al.*, 2010 ; Ouellette et Wood, 1998 ; Triandis, 1977 ; Verplanken et Wood, 2006). D'ailleurs, le modèle de Triandis (1977) a entre autres été ciblé dans cette recherche puisqu'il prête non seulement attention aux intentions, mais également au pouvoir des habitudes dans la résistance au changement de comportement et dans la persistance d'un comportement.

Selon Verplanken et Wood (2006), les habitudes se forment par la répétition d'actions dans un environnement stable, jusqu'à devenir des automatismes inconscients. Dans ces conditions, les comportements sont déclenchés presque automatiquement par le contexte, sans nécessiter de réflexion consciente ni de prise de décision active (Verplanken et Wood, 2006). La conscience, essentielle pour initier un comportement, semble ainsi perdre son rôle une fois que l'action devient une habitude ancrée. Par ailleurs, il est généralement plus facile d'instaurer un nouveau comportement que de supprimer un comportement bien enraciné.

Ces mêmes auteurs, Verplanken et Wood (2006), avancent que les campagnes informatives visant à modifier le comportement ne constituent pas un moyen efficace de changer les habitudes des individus. Effectivement, il ne sert en rien de tenter d'informer une personne pour qu'elle change de comportement si le comportement est habituel, donc hors champ de conscience. Il faut d'abord une rupture de cette habitude pour qu'ensuite une certaine prise de conscience puisse s'opérer.

Plus spécifiquement, pour modifier une habitude, ils proposent d'associer des interventions en aval, comme les campagnes d'informations, avec des changements contextuels qui perturbent les indices environnementaux déclenchant les habitudes. Ils réfèrent entre autres à des périodes de changement dit « naturel » tels que des déménagements, changement d'emploi ou l'arrivée d'un enfant, qui déstabilisent les habitudes et forcent les individus à en développer de nouvelles. Selon eux, intervenir au moment de ces changements environnementaux et contextuels (fenêtre d'opportunité) représente une approche en amont qui prévient les conséquences négatives et encourage de meilleurs modes de vie (Verplanken et Wood, 2006). En d'autres termes, il faut faire la différence entre les « mauvaises » habitudes, soit les comportements nuisibles pour l'environnement et la transition écologique, qui doivent être brisées afin de permettre un changement de comportement, et les « bonnes habitudes », comme objectif à atteindre vers des styles de vie plus respectueux de la nature.

Au sein de la revue de littérature, très peu d'études et de modèles théoriques ont accordé de l'importance aux habitudes et aux routines, alors qu'elles ont un impact important sur les comportements. Toutefois celles qui en ont accordé, ont pu révéler l'impact que cela peut avoir sur l'ensemble de nos comportements (p.ex.

Triandis, 1977 ; Verplanken et Wood, 2006). Pour revenir à une réflexion abordée plus haut, la conscience n'est peut-être pas si nécessaire que l'on pourrait prétendre dans cette quête voulant encourager le comportement proenvironnemental chez les individus. Le passage de la conscience à l'action est certainement important, c'est d'ailleurs le sujet de cet essai. Cependant, c'est le maintien dans le temps de ces actions favorables à l'environnement qui fait la réelle différence. Un comportement réalisé occasionnellement versus un comportement effectué de manière ponctuelle et quotidienne a un impact d'une tout autre envergure. Ainsi, il importe de retenir que les comportements habituels considérés non écologiques constituent un obstacle au changement de comportement, autant que les comportements écologiques devraient finalement devenir des habitudes intégrées dans notre style de vie.

4.2.2 Aspect de durabilité

La motivation autodéterminée figure parmi les facteurs prédictifs d'un comportement à long terme selon la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985) et l'échelle de motivation envers l'environnement de Pelletier et ses collaboratrices (1999). La motivation autodéterminée est même, pour ces derniers, un moteur essentiel du changement durable (Pelletier *et al.*, 1999), car elle pousse les individus à adopter des comportements qui s'inscrivent dans une perspective à long terme, en accord avec leurs valeurs personnelles, leur identité et leur choix de vie. L'analyse des modèles révèle pourtant que cet aspect de durabilité est également peu pris en compte dans les autres modèles théoriques évoqués. D'une certaine manière, les modèles de changement de comportement par étape de Prochaska et DiClemente (1992), de Roehlkepartain (2001) et de Bamberg (2013) théorisent l'action, mais aussi le maintien (et les rechutes) donc intègre en quelque sorte cet aspect dans leur modèle. Par exemple, pour Bamberg, le maintien du nouveau comportement dans le temps sera facilité par les compétences des individus à prévoir les obstacles et à se relever des rechutes.

Les stratégies comportementales basées sur la récompense et la punition peuvent être efficaces à court terme (p. ex. récompenses monétaires, réduction fiscale, reconnaissance publique, taxes carbone, amendes ou restrictions particulières). Cependant, elles nécessitent d'être maintenue dans le temps pour fonctionner et cela peut devenir très onéreux. Il semble que lorsque ces incitatifs sont interrompus, les comportements tendent à disparaître (Pelletier *et al.*, 1998). Ceci fait davantage référence à des motivations non autodéterminées ou contrôlées, car ces comportements, n'étant pas intégrés de manière autonome, reposent davantage sur des incitations externes que sur une adhésion personnelle aux valeurs environnementales. La motivation autodéterminée assure un meilleur maintien des comportements dans le temps en raison d'une cohérence interne ou un alignement personnel avec les désirs ou les besoins de l'individu (Ryan et Deci, 2000). La satisfaction de ces désirs ou besoins rend la motivation plus stable et durable dans le temps. Ainsi,

pour favoriser le développement de la motivation autodéterminée, il faudrait éviter les stratégies de types récompense ou punition. Il devrait y avoir des interventions davantage axées sur le plaisir, le choix et la satisfaction personnelle telles que des activités éducatives en nature favorisant l'émerveillement chez les jeunes enfants, des projets environnementaux locaux favorisant la participation active des citoyens ou la promotion de bénévolat pour des causes environnementales.

4.2.3 Contraintes objectives

Même si elles ne sont techniquement pas des variables psychosociales, nous ne pouvons pas négliger l'impact des contraintes objectives associées au contexte de l'individu. Chng et ses collègues (2018), tout comme Triandis (1977), sont parmi les rares à avoir considéré cet aspect dans leur modèle, soulignant que les contraintes situationnelles peuvent constituer un obstacle majeur pour l'adoption de comportements proenvironnementaux. Par exemple, l'inaccessibilité aux transports en commun ou aux produits de consommation écoresponsable, le coût ou encore les facteurs culturels et normatifs peuvent affecter significativement l'engagement dans des actions écologiques. Les facteurs psychosociaux ne sont donc pas les seuls facteurs à prendre en compte lorsqu'il est question de changement d'habitudes. De réelles contraintes subsistent. Les facteurs psychosociaux constituent l'un des éléments importants à considérer, et dans certains contextes, ils sont particulièrement importants. En effet, même en présence de conditions favorables aux comportements écologiquement responsables, de nombreuses personnes ne passent toujours pas à l'action (Wyss *et al.*, 2022). Lorsque le contexte est plutôt facilitant ou neutre, les facteurs psychosociaux jouent un plus grand rôle dans la détermination des comportements. Ainsi, bien que les conditions puissent encourager et favoriser le comportement, elles ne garantissent pas nécessairement un engagement concret. Il est essentiel de prendre en considération le contexte objectif (en termes d'infrastructures, de ressources, de politiques, de réglementations, etc.) ainsi que les facteurs psychosociaux. Une intervention ou une stratégie prenant seulement un des deux éléments est vouée à l'échec. Ceci dit, intervenir en amont en rendant le contexte facilitant pour la prise d'action en faveur de l'environnement ne peut qu'être bénéfique (Verplanken et Wood, 2006).

4.2.4 Action publique et collective

Une limite notable des modèles théoriques du comportement qui ont été recensés est leur tendance à se focaliser sur le comportement individuel privé, en négligeant la diversité des sphères d'action, notamment dans les sphères publique et collective. Par exemple, les modèles d'Ajzen (1991), de Triandis (1977), de Deci et Ryan (1985), de Bamberg et Möser (2007), de Chng et ses collègues (2018), de Gifford (2011) ainsi que les trois modèles de changement de comportement par étape (Bamberg, 2013 ; Prochaska *et al.*, 1992 ; Roehlkepartain, 2001) mettent principalement en avant des comportements individuels sans considération

explicite pour leur impact ou leur articulation au niveau collectif. La TAD de Deci et Ryan (1985) a cependant été utilisée (voir les travaux de Pelletier (1998, 1999)) pour comprendre la motivation envers l'activisme, bien que les indicateurs de cet activisme étaient relativement limités. En effet, il s'agissait surtout de comportements modérés, comme signer une pétition, qui exigent peu d'implication personnelle ou de mobilisation soutenue.

Le modèle de Dunlap et Van Liere (1978) (ou le NEP) explore quant à lui des croyances environnementales qui s'insèrent dans des dynamiques collectives, se reflétant potentiellement par des attitudes ou des comportements collectifs. La théorie de Schwartz (1977) conceptualise le comportement écologique individuel dans une logique de sacrifice personnel pour le bien commun, reliant ainsi des actions personnelles à des objectifs collectifs. Stern (1999) soutient explicitement l'idée qu'une distinction importante existe entre les comportements privés, les comportements publics (non politiques), et l'activisme, soulignant leur complémentarité. Bien que son modèle prévoie que les valeurs, croyances et normes puissent prédire aussi bien les comportements privés que l'engagement public et l'activisme, les études basées sur son modèle ont montré qu'il était peu efficace pour prédire l'activisme. D'autres modèles pourraient possiblement mieux prédire l'activisme (voir par exemple les travaux suivants, qui n'ont pas été recensés dans la présente revue de littérature: Bamberg *et al.*, 2015 ; Gousse-Lessard *et al.*, 2013 ; Schmitt *et al.*, 2019)

Ainsi, malgré ces exceptions, la majorité des théories tend à sous-estimer l'importance et les spécificités des comportements dans la sphère publique et collective, ce qui limite leur portée dans le contexte de la crise socio-écologique où les actions collectives sont cruciales. En effet, les petits pas privés sont indispensables, mais insuffisants pour amener les transformations sociétales souhaitées, faire face aux problèmes environnementaux et développer notre résilience (Dugast et Soyeux, 2019).

L'aspect collectif de l'action environnementale joue donc un rôle crucial en créant un sentiment de soutien mutuel lorsqu'elle est entreprise par plusieurs individus. Ce soutien renforce la dynamique de groupe et devient un véritable moteur à l'action (Schwartz, 1977). Lorsqu'un individu sent qu'il fait partie prenante d'un mouvement commun, il perçoit son engagement comme plus efficace (Deci et Ryan, 1985 ; Schwartz, 1977), renforçant ainsi son désir de contribuer à cette cause collective. Cela réduit la dissonance cognitive (Festinger, 1957), atténue le sentiment de culpabilité et accroît le sentiment de fierté (Bamberg et Möser, 2007 ; Schwartz, 1977), en favorisant une action en cohérence avec les autres et avec soi-même.

De plus, l'engagement dans la sphère publique répond à un sentiment de responsabilité collective (Bamberg, 2013 ; Schwartz, 1977 ; Stern *et al.*, 1999). Ainsi, le sens de la communauté, où chaque individu joue un rôle clé, qu'il initie, soutienne ou participe à la continuité de l'action, devient essentiel pour créer un mouvement collectif qui surpasse les efforts individuels. Cette dynamique favorise finalement le besoin d'affiliation sociale (Deci et Ryan, 1985), renforçant l'impact de l'action collective.

4.2.5 Dimension affective de notre rapport à l'environnement

De manière surprenante, peu de modèles recensés dans la présente démarche se sont intéressés à la dimension affective liée à la nature, contrairement aux auteurs et autrices présentés dans le premier chapitre (Beery *et al.*, 2023 ; Clayton, 2003 ; Nisbet *et al.*, 2009 ; Sibthorpe et Brymer, 2020 ; Zelenski et Nisbet, 2014). Effectivement, parmi les modèles théoriques, seulement Chng et ses collègues (2018) ainsi que Triandis (1977) ont tenu compte des émotions dans leur modèle. Chng et ses collègues (2018) en font mention en dissociant les émotions actuelles des émotions anticipées. Ainsi, les émotions actuelles comme la peur ou la honte peuvent nuire ou au contraire faciliter l'action. Les émotions anticipées, par exemple la satisfaction ou la fierté de faire des gestes pour l'environnement, peuvent aussi pousser les individus à l'action. Triandis (1977), quant à lui, considère les émotions comme des déterminants directs du comportement, et les présente donc comme des facteurs primordiaux dans son modèle. Par exemple, un individu peut ressentir de l'anxiété ou de la culpabilité face aux conséquences de certains comportements (comme le gaspillage alimentaire ou l'achat de biens matériels), ce qui peut l'inciter à adopter des comportements plus responsables. Aussi, d'autres auteurs ont inclus plus particulièrement le sentiment de culpabilité (Bamberg et Möser, 2007 ; Schwartz, 1977) ou la préoccupation environnementale (Seligman, 1972) dans leur modèle, mais aucun autre n'a attribué une place entière à la grande famille des émotions ou des affects.

Pourtant, il a été constaté que certains facteurs affectifs, tels que la sympathie pour les autres, l'affinité émotionnelle envers la nature et l'empathie envers les animaux sauvages, peuvent exercer une influence sur les préoccupations et les comportements proenvironnementaux (Nisbet *et al.*, 2009 ; Stern, 2000). Ainsi, comme introduit au Chapitre 1 par le phénomène de la déconnexion à la nature, d'autres travaux que les modèles théoriques présentés ont permis de constater un lien clair entre l'exposition à la nature et les comportements écologiques (Chawla, 1998, 1999 ; Chawla et Cushing, 2007 ; Cheng et Monroe, 2012 ; Nisbet *et al.*, 2009).

4.2.5.1 Connexion à la nature

Comme évoqué précédemment dans le Chapitre 1 (et à l'Annexe C), l'apport d'une connexion à la nature chez les individus est nettement bénéfique, et d'autant plus par l'impact qu'elle exerce sur l'adoption de comportements proenvironnementaux. Des chercheurs, tels que Elizabeth Nisbet et ses collègues (2009), se sont penchés sur l'importance de la connexion émotionnelle à la nature. Cette connexion émotionnelle, souvent sous-estimée, joue un rôle important dans l'adoption de comportements proenvironnementaux. Susan Clayton (2003), pour sa part, souligne le rôle des processus identitaires dans la motivation à agir. En effet, la manière dont les individus s'identifient à leur environnement et à certains groupes peut influencer leur engagement proenvironnemental. Les travaux de Louise Chawla (1998), quant à eux, mettent en lumière l'importance des expériences significatives vécues durant l'enfance pour tisser ce lien affectif avec la nature, favorisant ainsi un agir proenvironnemental à long terme. En s'appuyant sur les recherches de ces trois femmes, Nisbet, Clayton et Chawla, il apparaît que le facteur affectif et émotionnel, et plus spécifiquement la connexion à la nature, constitue une variable prédictive essentielle au comportement proenvironnemental.

4.2.5.2 Émotions : barrière ou levier à l'action

D'autres émotions, outre le lien affectif et identitaire à la nature, mériteraient qu'on les étudie davantage. Parmi elles, le sentiment de culpabilité a retenu l'attention de Bamberg et Möser (2007) ainsi que de Schwartz (1977). Toutefois, nous savons maintenant que la culpabilité n'est pas un vecteur de changement suffisamment important (Pelletier *et al.*, 1998), à tout le moins pas sur le long terme, puisqu'il favorise une motivation de type contrôlée.

La préoccupation ou l'inquiétude est une variante émotionnelle qui a bien été étudiée en rapport à l'environnement. Elle doit être vue comme un déterminant indirect important du comportement (Landry *et al.*, 2018). Selon certains, la crainte que notre comportement induise des conséquences négatives serait une motivation assez forte pour agir. En ce sens, les préoccupations environnementales encourageraient un comportement plus vert (Hopwood *et al.*, 2021). Notre niveau de préoccupation pourrait aussi être lié à certains traits de personnalité, tout comme le fait d'adopter un comportement écoresponsable (Hopwood *et al.*, 2021 ; Soutter *et al.*, 2020). Par exemple, plus le trait de l'ouverture à l'expérience est élevé, plus la personne pourrait se trouver à être préoccupée par l'environnement (Hopwood *et al.*, 2021). Cela démontre notamment l'interdépendance des variables.

D'autres gammes d'émotions subsistent et ne devraient pas être négligées, qu'elles soient simples ou complexes. Il se trouve même que le concept d'écoémotions n'a pas été mis de l'avant dans les modèles

théoriques plus traditionnels soulevés dans ce travail. Pourtant, ces dernières années, les écoémotions suscitent un intérêt croissant de la part des chercheurs et chercheuses (Pihkala, 2022b). Par exemple, on peut citer les travaux sur le chagrin écologique – ressenti en réponse à la perte de lieux, d'écosystèmes et d'espèces aimés – (Ojala *et al.*, 2021), la solastalgie (Albrecht *et al.*, 2007), le deuil écologique (Cunsolo et Ellis, 2018), l'écoanxiété (Pihkala, 2020a) ou l'émerveillement pour la nature (Ng *et al.*, 2023). Ces émotions, entre autres, peuvent toutes avoir un apport, soit positif ou négatif, dans ce cheminement entre la conscience et l'action.

Par ailleurs, le champ de la conscience est étroitement lié aux émotions. Retrouvée au sein de la revue de littérature, mais exclue des modèles cités par les pairs (probablement en raison de son apparition récente), une hypothèse formulée par Panu Pihkala (2022a) apporte une conceptualisation intéressante et plus approfondie de la conscience en y intégrant les émotions. Selon ce professeur de théologie environnementale, dans le contexte de la crise écologique, les individus peuvent se situer à différents niveaux de conscience répartis sur une échelle de quatre étapes. Le premier stade est l'ignorance, ensuite, en étant graduellement au fait des circonstances, on entre dans une phase de semi-conscience. Lorsque le chemin de la connaissance et de la conscience a été parcouru, c'est la phase du réveil qui se produit. Puis, comme la nouvelle climatique peut être difficile à assimiler, une phase de choc s'introduit. Celle-ci prend parfois la forme de traumatisme et amène certaines personnes à tenter de se protéger en retournant à la phase de semi-conscience (Pihkala, 2022a). Cette réaction de protection relève de mécanismes de défense et d'autorégulation émotionnelle. Ceci pourrait entre autres expliquer pourquoi plusieurs personnes n'arrivent pas à se mobiliser alors qu'elles ont pourtant toutes les cartes en main pour agir.

En effet, la charge émotionnelle peut devenir si grande qu'elle peut être paralysante (Albrecht, 2011 ; Innocenti *et al.*, 2023). Cependant, il est également important de rappeler que l'inconfort est considéré comme le siège principal du changement selon Festinger (1957), car elle pousse les individus à vouloir se retirer d'une situation désagréable. Comme nous l'avons vu historiquement dans l'évolution de la conscience écologique au Chapitre 2, les nuisances olfactives et visuelles ont poussé les individus à agir sur leur environnement en raison de l'inconfort ressenti (Mouthon, 2017). Pour qu'un changement soit désiré, il est nécessaire de percevoir un état désagréable ou d'insatisfaction. Selon la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985 ; Pelletier *et al.*, 1998) appliquée à l'environnement, plus une personne se sent insatisfaite de son environnement, plus elle aura tendance à agir pour le modifier ou en prendre soin. Cela rejoint cette idée que la souffrance est tributaire du changement. Cela dit, il pourrait être judicieux d'explorer les moyens d'encourager le changement à travers des émotions positives, plutôt que « désagréables », telles que l'amour pour la nature, la fierté d'agir en cohérence avec ses valeurs ou l'espoir de voir advenir un

changement meilleur. L'implication de ces émotions dites « agréables » pourrait alléger le poids émotionnel et rendre l'engagement environnemental moins effrayant et plus mobilisateur.

4.2.5.3 Relations humains-animaux

Lorsqu'il est question d'environnement, cela inclut aussi la place des animaux. En fait, la relation humains-animaux ferait aussi partie du lien intime entretenu avec le monde naturel (Clayton et Opatow, 2003). Prenons exemple sur nos relations avec nos animaux de compagnie. Les études montrent qu'ils nous aident à créer une connexion au monde du vivant, à nous sentir plus proches des autres espèces ainsi qu'à développer une affection et une empathie pour le non-humain (Amiot et Bastian, 2015 ; Young *et al.*, 2018).

Il serait donc important de revoir notre rapport aux animaux pour favoriser une meilleure connexion au monde du vivant. Sensibiliser les enfants aux animaux, notamment au travers des activités de soins dans des refuges, favoriserait l'apprentissage de l'éthique animale en développant leur empathie et le respect du vivant (Young *et al.*, 2018). Cela contribuerait également à la réduction de la cruauté animale. Cette considération accordée à l'animal pourrait ainsi encourager l'adoption de comportements de protection de l'environnement en favorisant le développement d'une sensibilité à son habitat naturel. Des efforts en ce sens ont d'ailleurs déjà été initiés à travers des campagnes de sensibilisation. Certaines stratégies de marketing utilisent notamment des espèces parapluies pour sensibiliser le public (Macdonald *et al.*, 2017), et recourent parfois à l'anthropomorphisme (Ducarme *et al.*, 2013) pour renforcer le sentiment d'association à l'animal et induire une connexion émotionnelle. Ceci fonctionne à certains égards, mais ce n'est finalement pas suffisant. Un contact réel de prise de soin envers l'animal devrait être encouragé collectivement plutôt que de confier cette responsabilité uniquement à certains organismes ou associations (FOUR PAWS International, 2021).

4.3 Pistes de réflexion

Finalement, comme nous pouvons le constater, bien qu'elle soit déterminante et peut avoir un poids variable selon l'individu, la conscience environnementale n'est pas suffisante pour induire un changement comportemental favorable à l'environnement. Il en va de même pour les autres déterminants psychosociaux identifiés, bien qu'ils soient également importants. Ains, les interventions ne devraient pas se concentrer sur un seul facteur, mais plutôt l'ensemble des facteurs. Certains sont déjà pris en compte dans les modèles traditionnels du comportement humain, tandis que d'autres, comme la connexion à la nature et la dimension affective, restent encore négligés. Cette section proposera quelques pistes de réflexion pour potentiellement inspirer à des solutions.

4.3.1 Interventions en amont

Il serait utile de commencer par des interventions en amont qui visent à anticiper et prévenir les obstacles avant qu'ils ne deviennent problématiques. Cela peut inclure, par exemple, l'instauration de politiques publiques environnementales, l'influence des normes sociales, l'établissement de programmes d'action ou le renforcement du contexte objectif. Ce dernier est particulièrement important, comme le souligne Triandis (1977), et pourrait être renforcé, en autres, au moyen de stratégies d'aménagement et d'urbanisation favorisant la mobilité durable, l'efficacité énergétique des bâtiments, la densification des secteurs centraux ainsi que l'augmentation des espaces verts en milieu urbain (Fédération canadienne des municipalités, 2016). En parallèle, il est nécessaire de soutenir le commerce local et les petites et moyennes entreprises qui intègrent des pratiques écologiques dans leur organisation et leurs activités, tout en instaurant des règlements et politiques de standardisation écoresponsable des produits de vente (Dartiguepeyrou, 2013). L'éducation relative à l'environnement devrait également être institutionnalisée, c'est-à-dire faire partie intégrante du parcours scolaire (Centr'ERE, 2024). Cela permettrait d'offrir à chaque individu une base solide de connaissances, de développer leur conscience et leur sens critique, mais aussi d'encourager à développer un lien d'affection avec la nature qui leur permettra d'inscrire cette relation dans leurs valeurs, croyances et visions du monde (Chawla et Cushing, 2007 ; Dunlap et Van Liere, 1978 ; Nisbet *et al.*, 2009). Il s'agirait d'apprendre à éprouver du plaisir en prenant soin de la nature, tout en cultivant l'émerveillement (Ng *et al.*, 2023), afin que cela devienne une motivation autodéterminée (Deci et Ryan, 1985).

À la base des interventions en matière de normes, politiques et d'aménagement, il est essentiel de repenser les valeurs et les mœurs qui guident notre société. Notons que les valeurs environnementales s'inscrivent dans un système de valeur qui comprend des dimensions éthiques, morales, culturelles et intrinsèques (c'est-à-dire indépendamment de toute utilité ou bénéfice extérieurs). En Amérique du Nord, les valeurs culturelles dominantes tendent à perpétuer une vision dichotomique où la nature est perçue comme séparée, voire opposée, à la culture. Ce ne serait donc pas ou peu intégré dans les valeurs occidentales actuelles de prendre soin de la nature. En revanche, les valeurs ancestrales offrent une perspective différente. Contrairement aux valeurs capitalistes axées sur l'exploitation, les visions autochtones considèrent l'humain comme étant en harmonie avec la nature, où il fait partie d'un tout sacré (Whyte, 2017a). Leurs traditions valorisent le respect de la nature et l'importance du maintien de l'équilibre écologique, des principes qui se reflètent dans leurs pratiques. Par exemple, les approches de conservation des communautés autochtones ne se limitent pas à préserver des espèces spécifiques, mais cherchent à rétablir des relations significatives entre les humains et leurs écosystèmes, même dans des conditions d'adversité (Whyte, 2017b). Kyle Whyte (2017b) souligne la nécessité de reconnaître pleinement les savoirs autochtones comme des éléments clés dans la recherche de solutions aux défis environnementaux. Il insiste sur le fait que ces solutions doivent inclure une réparation

des injustices historiques et offrir un espace aux efforts de conservation menés par les autochtones. Nous devrions ainsi nous inspirer de ces façons de voir la vie pour en faire profiter la société en entier.

Dans le même ordre d'idées, dans nos sociétés colonialistes dominées par le capital, plutôt que d'associer la richesse à l'opulence matérielle, il serait pertinent de repenser cette notion vers une définition plus essentielle de la richesse (Institut de la statistique du Québec, 2020). Par exemple, en valorisant une forme de richesse qui dépendrait du niveau de conscience des individus, de la qualité des relations humaines et de la cohésion sociale (Waridel, 2019). Ces éléments, bien plus que l'accumulation matérielle, pourraient alors refléter la véritable richesse d'une société.

4.3.2 Interventions en aval

Des interventions reposant sur des approches en aval sont toutes aussi essentielles pour inciter concrètement à l'action proenvironnementale. Il est primordial de promouvoir l'engagement écosocial à la fois au niveau individuel et communautaire, tout en adoptant une perspective de justice sociale qui soutient les plus vulnérables (Drique et Lejeune, 2017 ; Ojala *et al.*, 2021). Bien évidemment sans rejeter entièrement la responsabilité sur l'individu, les comportements individuels de type atténuation, ainsi que d'adaptation aux changements climatiques, peuvent néanmoins être vus comme contributeurs à la résilience collective par le renforcement des réponses adaptées aux besoins et contextes locaux (Ojala *et al.*, 2021).

Par exemple, des services d'accompagnement personnalisés pourraient être mis en place pour cibler les facteurs psychosociaux et contextuels les plus pertinents pour chaque individu. Bien que ces initiatives soient exigeantes à développer, des organisations comme le Groupe de recommandations et d'actions pour un meilleur environnement (GRAME) au Québec offrent déjà ce service pour aider les ménages du quartier Lachine à intégrer des modes de transports plus durables dans leurs habitudes de déplacements (Le GRAME, 2024 ; Michaud, 2024). Ce type d'initiatives pourraient être étendues à d'autres comportements écologiques du quotidien. L'accompagnement adapté à l'individu permet de faciliter sa transition vers des pratiques plus durables en décomposant les étapes et les objectifs à atteindre de manière progressive. Le modèle en spirale des stades de changement de comportement de Prochaska et DiClemente (1992) soutient cette approche en soulignant l'importance de décomposer les étapes, ce qui permet de personnaliser le soutien en fonction du stade où se trouve l'individu. Également, comme le suggère la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985), les comportements sont plus susceptibles de changer de manière durable lorsqu'ils sont motivés par des besoins intrinsèques (par ex., la qualité des relations interpersonnelles, la croissance personnelle et la santé) plutôt qu'extrinsèques (par ex., la reconnaissance, l'argent et la célébrité), ce qui peut être pris en compte lors de l'accompagnement personnalisé pour renforcer la motivation

autodéterminée des individus. Donc, ce type d'approche agirait comme un levier facilitateur, tout en s'assurant que les changements d'habitudes soient adaptés aux contraintes et au contexte unique de chaque personne (Triandis, 1977). Les chances de succès et la pérennité des comportements proenvironnementaux seraient ainsi augmentées.

De plus, les approches participatives peuvent s'avérer particulièrement efficaces pour augmenter les sentiments de contrôle et d'efficacité des membres d'une collectivité (Harris, 2021 ; Ojala *et al.*, 2021), tout en soutenant le besoin d'affiliation sociale (Ryan et Deci, 2000). Ces facteurs ont été identifiés comme des déterminants psychosociaux importants pour déclencher un changement comportemental (Ajzen, 1991 ; Schwartz, 1977). Il serait alors pertinent d'encourager ce mode de fonctionnement dans la gestion des enjeux socio-environnementaux afin de mobiliser les communautés et d'instaurer des changements durables à une échelle collective.

D'autre part, bien que les interventions visant à modifier les mentalités doivent dépasser la simple sensibilisation ou diffusion d'informations (Verplanken et Wood, 2006), ces dernières demeurent nécessaires si elles sont bien conçues et mises en œuvre. Pour remplir efficacement leur rôle, elles doivent s'appuyer sur une communication environnementale bienveillante, inclusive et ouverte (Marsh *et al.*, 2023). Une telle approche permettrait de toucher un éventail plus large de la population et de favoriser l'intégration progressive et durable de l'environnement dans les valeurs collectives, tel que le suggère le modèle valeur-croyance-norme (Stern *et al.*, 1999) et le nouveau paradigme écologique (Dunlap et Van Liere, 1978). Aussi, les messages qui mettent l'accent sur l'espoir et les solutions encouragent davantage des comportements proenvironnementaux contrairement à des messages reposant uniquement sur la peur et la culpabilité (Merkel *et al.*, 2020).

4.3.3 L'éducation : un puissant moteur de changement

L'éducation est une approche d'intervention précieuse et puissante, bien plus qu'une simple stratégie, et qui mérite d'être approfondie. En effet, l'éducation est considérée comme l'un des plus grands moteurs au changement, alors pourquoi ne pas agir sur ce front? Plusieurs études ont permis d'observer les effets directs et indirects de l'éducation formelle et informelle sur les préoccupations environnementales ainsi que sur les comportements proenvironnementaux des individus (Jaoul-Grammare et Stenger, 2022). L'éducation formelle se déroule principalement par l'enseignement et la scolarité, tandis que l'éducation informelle est souvent le résultat de la socialisation, notamment familiale (Jaoul-Grammare et Stenger, 2022). Par l'éducation, il est possible de favoriser une reconnexion à la nature et une reconnexion sociale, mais également d'éduquer à la compétence politique d'engagement (Sauvé, 2014). Ces démarches sont

essentielles pour promouvoir une société éco-engagée et développer des représentations sociales positives de la nature. Des initiatives telles que les écoles par la nature (Benzid, 2017) ou les écoles en forêt sont des exemples de démarches éducatives qui ont voulu promouvoir ces valeurs de respect du vivant.

L'éducation à la citoyenneté mondiale est d'autant plus nécessaire dans le contexte de la crise socio-écologique. Elle met l'accent sur la solidarité internationale et le bien-être collectif et permet de contribuer à un changement social positif (Boivin-Côté, 2021). Le contenu éducatif aide à faire prendre conscience des inégalités, des privilèges et des oppressions existantes et potentielles. Le jeu Globopoly, un atelier sur la coopération internationale, est d'ailleurs une méthode pédagogique empruntée pour sensibiliser les participants et participantes aux enjeux internationaux (Boivin-Côté, 2021). Certains enseignants et certaines enseignantes utilisent cet outil dans le cadre de leurs cours ou d'activités extrascolaires. Ce jeu permet entre autres aux jeunes, typiquement exclus des processus de décision qui impactent leur avenir, de pouvoir prendre part à un processus réflexif sur les conséquences d'actions de certains pays sur d'autres, et également de découvrir les moyens d'action dont ils disposent pour une transition vers un monde plus égalitaire.

En l'occurrence, l'éducation relative à l'environnement (ERE) apparaît comme une solution intégrale pour combler l'écart entre la conscience et l'action environnementale, en agissant sur l'ensemble des facteurs psychosociaux identifiés par les différents modèles explicatifs. En intégrant des valeurs et croyances environnementales dans les sphères individuelles et collectives, l'ERE s'aligne sur le modèle des valeurs, croyances et normes (*value-belief-norm model*) (Stern *et al.*, 1999) qui souligne l'importance de ces dispositions psychologiques pour orienter l'action écologique. Parallèlement, en éveillant la conscience et en suscitant des émotions profondes liées à la nature comme l'émerveillement (Ng *et al.*, 2023), elle renforce l'engagement émotionnel et affectif, un levier essentiel souvent négligé. En s'appuyant sur la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 1985), elle peut également favoriser une motivation autodéterminée en encourageant des comportements durables fondés sur des choix personnels plutôt que des pressions externes.

De plus, l'ERE encourage une réflexion critique de notre rapport au monde, un élément clé de la pédagogie dialogique proposée par Freire (1970), qui vise à transformer les mentalités et les structures sociales sous-jacentes. En cherchant à provoquer ces transformations, elle renforce ainsi les sentiments de contrôle (Ajzen, 1991) et de compétence (Deci et Ryan, 1985), des facteurs essentiels pour réduire le sentiment d'impuissance acquise (Seligman, 1972) et accroître la capacité d'agir, comme le suggère la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1991).

L'éducation relative à l'environnement incite aussi à développer des attitudes bienveillantes envers la nature (Ajzen, 1991), lesquelles s'inscrivent dans des normes sociales, conformément au modèle d'activation des normes (Schwartz, 1977), et contribue à façonner des habitudes collectives (Verplanken et Wood, 2006). Ces dynamiques perpétuent en fin de compte un plus grand sens des responsabilités partagées, comme le propose le modèle de changement de comportement autorégulé (Bamberg, 2013).

Ainsi, en intégrant des éléments essentiels des modèles explicatifs issus de la psychologie, l'ERE aspire à transcender le simple changement comportemental en promouvant une écocitoyenneté authentique et durable (Centr'ERE, 2024). Elle permet d'intervenir à la fois en amont, en façonnant les mentalités, comme en aval, en consolidant les pratiques. L'éducation relative à l'environnement offre finalement la possibilité de développer une société plus éco-engagée, où les comportements proenvironnementaux sont adoptés de manière instinctive, cohérente et collective.

4.4 Limites de l'essai

Le présent essai comporte plusieurs limites. D'abord, je ne suis ni la seule ni la première à m'intéresser à cette question de l'inaction environnementale. Plusieurs autres ont tenté de démystifier cette question. Cela dit, si la réponse était évidente, je n'aurais pas jugé nécessaire de me pencher davantage sur les modèles théoriques de changement comportemental. Par ailleurs, le sujet choisi n'aborde pas les contextes politique, économique ou décisionnel. La recherche exclut donc les déterminants sociopolitiques. L'essai s'articule sur une seule clé de réponse, soit la dimension psychosociale de l'individu. Seule, cette dimension n'est pas suffisante pour comprendre le comportement humain et c'est pourquoi un travail de recherche regroupant les clés de réponse tant politique, économique, structurel, culturel que psychosocial pourraient être très précieux. Cela permettrait d'offrir une compréhension plus holistique des comportements humains en tenant compte de leurs influences multiples et interdépendantes. De plus, cette recherche ne constitue pas une revue systématique, ni de portée, car bien qu'elle identifie les lacunes dans la littérature, elle ne procède pas à une évaluation de la rigueur méthodologique des études incluses, et ne peut prétendre faire le tour de la question. Elle s'apparente davantage à une revue narrative qui offre une approche plus flexible et moins structurée, reposant sur des choix éditoriaux. Enfin, bien que cet essai mette l'accent sur les facteurs individuels par curiosité personnelle, cela ne signifie pas qu'une plus grande responsabilisation individuelle soit incitée. En effet, les solutions durables nécessitent une action coordonnée impliquant les instances décisionnelles et les grandes entreprises, dont les choix structurent les conditions dans lesquelles les comportements individuels prennent forme. Toutefois, comprendre les déterminants psychosociaux du comportement individuel demeure essentiel, car ces comportements, bien qu'insuffisants seuls, contribuent à renforcer une dynamique collective et à exercer une pression sociale sur les systèmes en place.

4.5 Conclusion de chapitre

Ce chapitre a mis en évidence les limites de la conscience environnementale comme facteur unique du passage à l'action, tout en soulignant l'importance de considérer une variété de déterminants psychosociaux. Les modèles théoriques traditionnels, bien qu'ils offrent des cadres explicatifs utiles, ne tiennent pas ou peu compte de certains aspects cruciaux, tels que le rôle des gestes routiniers, la persistance des comportements dans le temps, les contraintes situationnelles et l'importance des actions collectives dans la sphère publique. L'analyse a également révélé que la dimension affective, notamment associée à la connexion à la nature, joue un rôle bien plus central qu'il n'était initialement envisagé dans ces modèles. Des pistes de réflexion ont été explorées pour mieux intégrer ces dimensions, notamment par des interventions ciblées qui agissent sur les déterminants psychosociaux en amont et en aval. L'éducation relative à l'environnement émerge ainsi comme une solution holistique et prometteuse pour relever ces défis complexes et encourager un changement durable des comportements.

CONCLUSION

En conclusion, cet essai s'inscrit dans une perspective théorique, sous les lentilles disciplinaires de la psychologie et de l'éducation relative à l'environnement, avec pour objectif d'explorer l'écart persistant entre la conscience et l'action environnementales chez les individus d'âge adulte dans la société occidentale contemporaine. Sur la base des deux sous-objectifs énoncés au premier chapitre, le rôle de la conscience a été réexaminé comme moteur à l'action, tandis que la déconnexion à la nature a été considérée comme un facteur contribuant à l'écart entre la conscience environnementale et le comportement proenvironnemental.

Le processus méthodologique de la recherche comporte une recension des écrits scientifiques, qui a permis de ressortir de nombreux modèles théoriques voulant expliquer, prédire ou changer le comportement humain. Parmi ceux-ci, 11 d'entre eux ont été sélectionnés selon la fréquence de leur mention dans les 67 articles choisis pour cette recherche. De plus, ces modèles théoriques ont mis en lumière plusieurs déterminants psychosociaux à l'adoption du comportement. C'est-à-dire la conscience, les croyances, les valeurs, les normes, les attitudes, la perception de contrôle, les contraintes objectives, la satisfaction des besoins, les motivations autodéterminées, l'attribution interne, la dissonance cognitive, l'auto-efficacité, les compétences ou les capacités personnelles, les habitudes, les émotions et les intentions. Ces déterminants ont été explorés compte tenu de leur impact sur le comportement écosocial.

Au regard de ces résultats, l'analyse souligne que, bien que la conscience environnementale joue un rôle pertinent dans le changement comportemental, elle n'est pas suffisante à elle seule. Les autres déterminants psychosociaux sont aussi nécessaires, mais également insuffisants isolément. De plus, certains éléments, tels que l'aspect involontaire du comportement, le maintien de l'agir, les contraintes objectives, les actions publiques et collectives ainsi que les aspects affectif et émotionnel associés à la connexion à la nature, ont été négligées dans les modèles théoriques. Pourtant ce sont des facteurs essentiels à considérer dans un processus de changement comportemental effectif et durable.

Dans la dernière section de ce travail de rédaction, plusieurs recommandations en amont et en aval ont également été formulées dans le but d'encourager l'action écosocial. Il est question entre autres de mettre en place un contexte qui favorise la prise d'action en ce sens, notamment par le biais de l'urbanisation, mais également de la mise en place de politiques publiques environnementales. De plus, l'institutionnalisation de l'éducation relative à l'environnement permet non seulement de sensibiliser et conscientiser, mais également de susciter l'émerveillement, de favoriser une relation profonde avec la nature et les animaux, de développer un esprit critique ainsi que d'explorer des solutions encourageantes face aux différents enjeux

de la crise socio-écologique. En fin de compte, tout ceci note l'importance d'intervenir sur plusieurs fronts à la fois, et non seulement sur la conscientisation, afin de prendre en compte l'ensemble des déterminants psychosociaux de manière combinée.

À partir de cet état des connaissances et des points critiques soulevés dans cet essai, il serait pertinent de se pencher sur l'application pratique de stratégies d'interventions ciblées et efficaces. Ces solutions peuvent également s'inspirer de savoirs non académiques, comme le livre à succès de Tom Fletcher, « Survivre dans un mode incertain : 10 clés pour agir d'ici 2050 » (2023). Cet ouvrage propose un guide essentiel pour affronter les défis de demain, en identifiant dix principes clés qui encouragent des actions concrètes et collectives, afin de bâtir un avenir durable et résilient face aux incertitudes écologiques, économiques et sociales. Fletcher y souligne notamment l'importance du sens de la communauté, un autre aspect essentiel à considérer pour élaborer des pistes de solutions face à la crise socio-écologique.

ANNEXE A

LA DISTINCTION ENTRE ENVIRONNEMENT, ÉCOLOGIE ET NATURE

Cette section a donc pour intention de définir la portée du terme environnement ainsi que les idées qu'il véhicule. Une distinction avec les notions d'écologie et de nature est aussi proposée.

Environnement. Dans leurs écrits, Sauvé et ses collègues (2003b) rappellent l'étymologie et l'évolution du terme environnement. La racine étymologique du mot « environnement » vient du grec *gyros* (qui signifie cercle ou tour), du latin *virare* ou *vibrare* (qui signifie tourner) et du gaulois *viria* (qui correspond à anneau ou bracelet). Ces trois étymons mis en commun ont donné le terme *virer* qui signifie tourner, puis il a évolué dans une forme de vieux français pour devenir *viron* ce qui veut dire tour ou ronde. Le préfixe *en* a été ajouté plus tard pour parvenir à *environ* qui correspond à entour ou autour. Graduellement *environ* s'est transformé d'*environner* (faire le tour) jusqu'au mot *environnement*, comme on le connaît aujourd'hui (Sauvé *et al.*, 2003b).

Bien qu'explorée par plusieurs auteurs, la notion d'environnement n'est pas évidente et demeure toujours ambiguë. Au travers d'innombrables propositions, Lucie Sauvé, professeure émérite et chercheuse québécoise considérée comme l'une des pionnières en éducation relative à l'environnement, suggère que « l'environnement correspond à l'ensemble des éléments biophysiques du milieu de vie qui interagissent avec les êtres vivants de ce milieu » (Sauvé *et al.*, 2003b, p. 77). Bien qu'une dimension biologique ressorte de cette définition par l'inclusion des facteurs biotiques (vivants) et abiotiques (physico-chimiques) de l'habitat, il est nécessaire d'y ajouter également une dimension sociale, culturelle, économique, politique et technologique pour qu'elle soit plus complète (Sauvé *et al.*, 2003b).

L'environnement fait ainsi référence à tout ce qui entoure un individu sur le plan physique, structurel et social. Lorsque le terme « environnemental » est ajouté à un attribut hôte, il est alors question de l'aspect écologique derrière ce large concept. Il s'agit de porter un certain respect ou une plus grande considération à l'égard des systèmes écologiques. Cette considération a pour objectif de protéger les écosystèmes afin de garantir une qualité de vie aux générations futures. Qui plus est, le concept d'environnement s'enchevêtre aux notions d'écologie et de nature.

Écologie. Le terme « écologie » trouve son origine dans le grec ancien, où le préfixe « éco » provient du mot *oikos* signifiant maison ou demeure, et *logos* signifiant science ou discours (Blandin *et al.*, 2023). Ernst Haeckel (1834-1919), biologiste allemand et adepte de la théorie de l'évolution de Darwin, est le premier à

proposer une définition de l'écologie en 1866 : « Par écologie, nous entendons l'ensemble des connaissances concernant l'économie de la nature – c'est-à-dire l'ensemble des relations entre l'animal et son environnement, qu'il soit organique ou inorganique » (Lister, 2023). De la sorte, l'écologie désigne la science qui étudie les rapports entre les êtres vivants et leur environnement. En d'autres termes, c'est l'étude de l'habitat et des interactions des organismes vivants au sein de leur milieu (Blandin *et al.*, 2023). L'écologie peut donc se rapporter aux notions d'habitat, d'écosystème, de système écologique, de biosphère, de système planétaire, etc. Ainsi, l'écologie concerne davantage les relations à l'habitat et au sein de l'habitat tandis que l'environnement représente tout ce qui nous entoure.

Nature. Le mot « nature » provient du terme latin *natura*, dérivé du verbe *nasci* qui signifie naître. Ainsi, le concept de nature est étroitement lié à l'idée de ce qui naît, croît et existe de manière innée dans le monde (Dictionnaire de l'Académie française, 2024). Encore aujourd'hui, la nature est un concept difficile à clarifier. Le sens qui peut lui être accordé peut être complètement différent d'une personne à une autre. La nature peut ainsi renvoyer notamment à des concepts tels que la biodiversité, les écosystèmes, la Terre nourricière, les systèmes de vie, les ressources naturelles, la Terre mère, la mère Nature, etc. (IPBES, 2019). Il s'agit d'un terme qui est souvent utilisé pour faire référence à tout ce qui n'a pas subi d'interventions humaines, bien que l'humain fasse techniquement partie de la nature. L'environnement naturel s'opposerait donc à l'environnement construit. La nature serait donc une entité plus grande qu'uniquement celle qui soutient les conditions de vie humaine. Elle n'est pas là pour l'humain, mais plutôt, c'est l'humain qui en fait partie, au même titre que toutes les autres espèces. À la différence de l'environnement qui regroupe tous les éléments qui le composent, la nature ferait davantage référence à un paysage qui s'est développé de manière autonome par des processus biophysiques qui n'ont pas été modifiés directement et majoritairement par l'humain.

ANNEXE B

LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES DE LA DÉCONNEXION À LA NATURE

Les conséquences cette absence de contact avec la nature sont nombreuses. Parmi celles-ci, Orr (1993) a identifié un phénomène bien particulier : la biophobie. À l’opposé de la biophilie, la biophobie est caractérisée par une aversion pour la nature, où un malaise est ressenti dans les lieux naturels et où s’installe un désir de s’associer à la technologie et aux retombées produites par l’humain (Orr, 1993). Cette situation contemporaine est courante, car les enfants évoluant dans des environnements urbanisés sont souvent immergés dans un univers technologique. La télévision, les jeux vidéo et l’internet sont devenus les principales sources de divertissement (Kesebir et Kesebir, 2017 ; Sibthorpe et Brymer, 2020). Le temps passé en nature est donc remplacé par le temps sur les médiums technologiques. Le trouble du déficit de la nature, décrit par Louv (2012) comme le résultat des conséquences négatives induites par la déconnexion à la nature, est une autre répercussion. Selon lui, le contact réduit avec l’extérieur peut avoir un impact délétère sur le développement de l’enfant et engendrer une détérioration des sens, un déficit d’attention, un trouble émotionnel et des problèmes de santé physique (Louv, 2012). L’expérience de la déconnexion à la nature peut aussi se manifester par l’anxiété, les conflits entre l’humain et la faune, la criminalité, les expériences virtuelles de la nature comme choix de remplacement, la solastalgie provoquée par les changements radicaux de paysages (Beery *et al.*, 2023), le manque de littéracie écologique et le non-usage de solutions fondées sur la nature. L’impact de ces conséquences liées au déficit nature contribue finalement à la crise socio-écologique mondiale (Ives *et al.*, 2018).

ANNEXE C

LES BÉNÉFICES DE LA NATURE

La préservation de la nature revêt d'une importante capitale pour le bien-être individuel et collectif des populations ainsi que pour la pérennité de la planète. Les écosystèmes naturels fournissent une multitude de services essentiels à notre survie. Les contributions qu'ils offrent aux populations sont désignées par les biens et services écosystémiques ou par les dons de la nature (IPBES, 2019). Cette première appellation est critiquée puisqu'elle renvoie à une vision anthropocentrique, car elle porte davantage son attention sur les bénéfices que les êtres humains obtiennent de la nature. Elle sous-tend également une visée économique où un accent est mis sur la quantification de la valeur de ces biens et services (Ives *et al.*, 2018). Plus spécifiquement, le *Millenium Ecosystem Assessment* (2005) classe les services écosystémiques sous quatre grandes catégories. La première correspond aux services de soutiens. Il s'agit de ce qui est essentiel pour permettre le fonctionnement des autres services. Par exemple, la formation des sols, le cycle des nutriments, la pollinisation, la photosynthèse ou autres. La deuxième catégorie se réfère aux services d'approvisionnement. Ceux-ci fournissent des ressources directes et utiles aux populations, notamment par l'eau potable, l'alimentation, les matières premières comme le bois, les composantes médicinales, etc. La troisième catégorie englobe les services de régulation. C'est-à-dire qu'ils permettent de réguler les conditions environnementales et les processus écologiques, tels que la régulation du climat, la purification de l'air et de l'eau, le contrôle des maladies et autres. La dernière catégorie se rapporte aux services culturels. Ceux-ci sont liés à la valeur culturelle, esthétique et récréative qu'offre la nature au moyen entre autres des loisirs, des liens spirituels, des rôles éducatifs ou autres. De la sorte, par toutes ses contributions, l'environnement naturel devient irremplaçable. La nature se trouve indispensable pour la survie humaine et pour une qualité de vie optimale (IPBES, 2019).

Outre ce qu'elle offre en termes de biens et services, de nombreuses études ont aussi pu constater toutes les vertus d'une exposition à la nature. La nature est de plus en plus considérée comme une forme de traitement. Désormais, les médecins prescrivent des doses de nature pour améliorer la santé mentale et physique grâce aux recherches éprouvées des effets bénéfiques de l'interaction avec la nature (Shanahan *et al.*, 2016). Par exemple, sur le plan de la santé physique, des études ont démontré que le contact avec les espaces naturels permet de promouvoir l'activité physique, réduire les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les troubles musculosquelettiques, les problèmes respiratoires, les migraines et les vertiges ainsi que de lutter contre l'obésité et le diabète de type II (Asterès, 2016 ; Bolon *et al.*, 2019 ; Ulmer *et al.*, 2016). Il a été observé que ce lien contribue à une meilleure perception de la santé globale des individus (Maas, 2006) et à une réduction de la demande sur le système de soins de santé (Bolon *et al.*,

2019). L'étude d'Ulrich (1984) a d'ailleurs permis de révéler que les patients hospitalisés suite à une chirurgie qui ont accès à une vue sur un parc présentent une meilleure convalescence par une consommation réduite de médicaments et une diminution des complications.

Sur le plan de la santé mentale, le contact avec les espaces naturels réduit le stress, les cas de dépression et de suicide (Tzoulas *et al.*, 2007), le sentiment de solitude, l'agressivité et le taux de criminalité (Kuo et Sullivan, 2001). Il permet de relâcher les tensions musculaires, de déplacer les pensées centrées sur soi, de procurer des émotions positives (notamment la détente, l'apaisement, le sentiment de bien-être, de bonheur, de satisfaction dans la vie et aussi la fascination) (Bernier, 2011 ; Shanahan *et al.*, 2016). L'interaction avec la nature améliore l'humeur, les capacités d'attention et les capacités cognitives (Bolon *et al.*, 2019 ; Tzoulas *et al.*, 2007). Elle contribue également à la cohésion sociale et au sentiment de sécurité (Tzoulas *et al.*, 2007) renforçant ainsi un sentiment d'appartenance. De plus, elle encourage des comportements prosociaux tels que l'altérité et la solidarité (Zelenski et Nisbet, 2014). Finalement, elle renforce la créativité et l'efficacité au travail tout en jouant un rôle éducatif et de sensibilisation (Asterès, 2016).

Dans une perspective d'urbanisation, le verdissement présente aussi des avantages économiques et politiques. Par exemple, les arbres urbains ont le potentiel d'accroître la valeur des propriétés (Escobedo *et al.*, 2015), de générer des retombées budgétaires, de stimuler l'emploi et de renforcer l'attractivité de la ville pour les touristes, les entreprises et les résidents (Asterès, 2016). Les infrastructures vertes, correspondant aux espaces aménagés ou naturels qui soutiennent la santé des écosystèmes, apportent une contribution financière aux villes et augmentent leur valeur ajoutée. D'un point de vue politique, l'introduction de ce type d'infrastructure peut favoriser la réélection d'un élu, car il répondrait à la demande sociale des citoyens, améliorant ainsi sa cote d'appréciation (Asterès, 2016).

Les espaces naturels en ville offrent également des avantages sur le plan environnemental en réduisant les risques naturels de manière générale. Ils permettent la lutte et l'adaptation aux changements climatiques, jouent le rôle de refuge pour la biodiversité (Aronson *et al.*, 2017), contribuent à réduire les impacts de la pollution atmosphérique, de l'eau et des sols (Asterès, 2016), atténuent la pollution auditive, luttent contre les îlots de chaleur et fournissent un effet de fraîcheur en abaissant la température de deux à quatre degrés (Ziter *et al.*, 2019). De plus, la végétation en milieu urbain améliore les capacités de ruissellement et de filtration des eaux pluviales afin de prévenir les inondations (Berland *et al.*, 2017). Elle limite l'érosion des sols et l'imperméabilité des sols (Asterès, 2016) et enfin, elle réduit la consommation énergétique des bâtiments (Nowak *et al.*, 2017).

ANNEXE D

CHAMP DISCIPLINAIRE DE L'ESSAI

Afin de mieux comprendre cette brèche entre la conscience et l'action environnementale, deux disciplines s'avèrent essentielles : la psychologie de l'environnement et l'éducation relative à l'environnement. Les perspectives offertes par ces deux disciplines nous permettent d'approfondir cette problématique et de dégager les solutions possibles dans les prochains chapitres.

A) Psychologie de l'environnement

La psychologie environnementale ou la psychologie de l'environnement est une discipline qui étudie les interactions réciproques entre l'humain et son environnement physique, ainsi que les implications de ces interactions pour le bien-être humain et la pérennité écologique (Gifford, 2014). L'environnement, en psychologie de l'environnement, réfère à la fois aux environnements naturels et construits. C'est-à-dire autant à la nature sauvage ou la planète dans son ensemble que les lieux physiques aménagés et construits comme les parcs, les bâtiments ou les villes (Gifford, 2014). L'un des principaux objectifs de cette discipline est qu'avec la compréhension de ces interactions et des connaissances rattachées, cela permette d'influencer les politiques qui encouragent des comportements écologiquement responsables et favorisent la création d'environnements bâtis de meilleure qualité, durable et respectueux de l'environnement (Clayton *et al.*, 2016 ; Stern, 2011). Issue des préoccupations de l'urbanisme, la psychologie de l'environnement est une discipline essentielle pour comprendre et combler le fossé entre conscience écologique et comportement. Bien que reconnue officiellement à la fin des années 60, et popularisée seulement dans les années 90 par l'*American Psychological Association* (Clayton *et al.*, 2016), la recherche en psychologie environnementale demeure limitée. Toutefois, en intégrant les dimensions psychologiques, elle offre une base solide pour l'action collective en faveur de l'environnement et l'éducation à l'environnement (Chawla, 2008).

B) Éducation relative à l'environnement

Telle que définie par Lucie Sauvé, l'éducation relative à l'environnement (ERE) est une discipline pédagogique qui « concerne toute forme d'éducation qui a trait au rapport à l'environnement » (Gauthier, 2022), qu'elle soit formelle ou informelle. L'ERE ne se limite donc pas à éduquer « à propos » de l'environnement, mais encourage une éducation « dans », « par » et « pour » l'environnement (Gauthier, 2022). Cette discipline vise à développer une relation consciente et responsable envers l'environnement par l'entremise de trois objectifs : améliorer la qualité environnementale et contribuer à la transition socio-écologique, favoriser le développement personnel et collectif, ainsi qu'enrichir les pratiques pédagogiques

(Gauthier, 2022). L'ERE cultive non seulement des savoirs, mais également des compétences et des attitudes (savoir-agir et savoir-être) qui soutiennent l'action à portée individuelle et collective (Sauvé, 1992, 2014), en intégrant des dimensions éthiques, critiques, politiques, esthétiques et heuristiques (Gauthier, 2022 ; Sauvé, 2014). Elle favorise le déploiement de ces compétences en participant à la fondation du vouloir-agir et du pouvoir-agir (Sauvé, 2014). Deux concepts d'ailleurs essentiels au réseau Savoir – Vouloir – Pouvoir – Agir de Sauvé. Ce réseau est un cadre conceptuel qui cherche à structurer les étapes et conditions qui mènent à l'action environnementale en intégrant différents aspects du processus de conscientisation et de mobilisation des individus. Ainsi, l'ERE propose une approche globale et transformatrice qui combine des approches pédagogiques variées, comme l'apprentissage expérientiel, coopératif ou créatif, et s'appuie sur des stratégies concrètes telles que les jardins pédagogiques ou les jeux de rôles (Sauvé *et al.*, 2003a ; Villemagne et Sauvé, 2021). Loin de se limiter à l'éducation au développement durable, l'ERE vise avant tout à renforcer la relation entre les individus et les groupes sociaux ainsi que l'environnement.

ANNEXE E

TAXONOMIE DES ÉMOTIONS CLIMATIQUES

Malgré qu'il n'y ait pas de consensus clair sur la question de ce qu'englobent précisément les émotions, Pihkala (2022b) a dressé une taxonomie des émotions climatiques un peu plus complète que ce qui a été retrouvé dans la littérature jusqu'à présent. Elle peut également s'appliquer plus largement aux écoémotions. Il a classé les différentes émotions selon ces grandes catégories :

- Étonnement, surprise, déception, confusion;
- Choc, traumatisme, sentiment d'isolement;
- Peur, inquiétude, anxiété, impuissance, effroi;
- Tristesse, chagrin, nostalgie, solastalgie;
- Forte anxiété, dépression, désespoir;
- Culpabilité, honte, sentiment d'inadéquation, regret;
- Sentiment de trahison, désillusion, dégoût;
- Colère, rage, frustration;
- Hostilité, mépris, mécontentement, aversion;
- Envie, jalousie, admiration;
- Motivation, envie d'agir, détermination;
- Plaisir, joie, fierté;
- Espoir, optimisme, responsabilisation;
- Appartenance, solidarité, connexion;
- Amour, empathie, bienveillance, compassion.

ANNEXE F

TABLEAU D'EXEMPLES ENTRE COMPORTEMENT, ACTION ET CONDUITE

Comportement	Action	Conduite
L'achat d'un produit écoresponsable (sans nécessairement y prêter attention).	Choisir un produit écoresponsable face aux autres produits moins chers.	Favoriser l'achat de produits écoresponsable de manière générale.
Aller au marché du coin à pied.	Choisir de marcher plutôt que de prendre son véhicule pour aller au marché.	Favoriser la marche pour aller faire ses courses de manière générale.
Composter son cœur de pommes à la pause du diner au travail.	Choisir de prendre le temps de trier ses déchets à la maison plutôt que d'opter pour la facilité.	Trier ses déchets à la maison quotidiennement.
Tester une nouvelle recette végétalienne.	Choisir une option végétalienne vis-à-vis une option qui ne l'est pas et que l'on préfère.	Adopter un mode d'alimentation végétalien.
Réparer un de ses biens.	Choisir de réparer ses biens plutôt que d'en acheter des nouveaux.	Privilégier la réparation de ses objets de manière générale
Participer à une manifestation	Choisir de s'impliquer et se mobiliser plutôt que de rester à la maison	S'impliquer souvent dans des mouvements de mobilisation
Prendre une douche rapide	Choisir un mode de consommation énergétique issu d'énergie renouvelable	Prêter attention de manière quotidienne à sa consommation énergétique

Tableau 0.1 Exemples de comportements, d'actions et de conduites proenvironnementaux

RÉFÉRENCES

- Abrahamse, W., Steg, L., Gifford, R. et Vlek, C. (2009). Factors influencing car use for commuting and the intention to reduce it: A question of self-interest or morality? *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 12(4), 317-324. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2009.04.004>
- Ajzen, I. (1991). The Theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decisions process*, 50(2), 179-211.
- Albarracin, D. (2018). *The Handbook of Attitudes, Volume 1: Basic Principles: 2nd Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781315178103>
- Albarracin, D., Johnson, B. et Zanna, M. (2005). *Handbook of Attitudes*.
- Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging ‘Psychoterratic’ Syndromes. Dans I. Weissbecker (dir.), *Climate Change and Human Well-Being: Global Challenges and Opportunities* (p. 43-56). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A. et Pollard, G. (2007). Solastalgia: the distress caused by environmental change. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 15 Suppl 1, S95-98. <https://doi.org/10.1080/10398560701701288>
- Allan, J. (2022). *État de la Gouvernance environnementale mondiale 2022*.
- Amiot, C. E. et Bastian, B. (2015). Toward a psychology of human–animal relations. *Psychological Bulletin*, 141(1), 6-47. <https://doi.org/10.1037/a0038147>
- Aronson, M., Lepczyk, C., Evans, K., Goddard, M., Lerman, S., MacIvor, J. S., Nilon, C. et Vargo, T. (2017). Biodiversity in the city: key challenges for urban green space management. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 15. <https://doi.org/10.1002/fee.1480>
- Asterès. (2016, mai). *Les espaces verts urbains : lieux de santé publique, vecteurs d’activité économique*. <https://www.actu-environnement.com/media/pdf/news-26850-espaces-verts-nicolas-bouzou.pdf>
- Audet, R. (2017). Chapitre 1. Le discours et l’Action publique en environnement, dans A. Chaloux(éd.). Dans *L’action publique environnementale au Québec* (Presses de l’Université de Montréal, p. 19-36). <https://doi.org/10.4000/books.pum.11154>
- Bamberg, S. (2012). Processes of change in the adaptation of environmentally responsible behavior: the role of environmental values, norms, situational factors, and goal framing. Dans *Environmental psychology: an introduction*. British Psychological Society and John Wiley & Sons, Ltd.
- Bamberg, S. (2013). Changing environmentally harmful behaviors: A stage model of self-regulated behavioral change. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 151-159. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.01.002>
- Bamberg, S. et Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 27(1), 14-25. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.12.002>

- Bamberg, S., Rees, J. et Seebauer, S. (2015). Collective climate action: Determinants of participation intention in community-based pro-environmental initiatives. *Journal of Environmental Psychology*, 43, 155-165. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.06.006>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* (Prentice Hall). https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (p. xiii, 617). Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Stanford University). https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7953477/mod_resource/content/1/Self-Efficacy_%20The%20Exercise%20of%20Control.pdf
- Bansard, J. et Schröder, M. (2021). L'exploitation durable des ressources naturelles : *International Institute for Sustainable Development*, (Dossier #16).
- Baumeister, R., Stillwell, A. et Heatherton, T. (1994). Guilt: An Interpersonal Approach. *Psychological bulletin*, 115, 243-67. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>
- Beery, T., Stahl Olafsson, A., Gentin, S., Maurer, M., Stålhammar, S., Albert, C., Bieling, C., Buijs, A., Fagerholm, N., Garcia-Martin, M., Plieninger, T. et M. Raymond, C. (2023). Disconnection from nature: Expanding our understanding of human–nature relations. *People and Nature*, 5(2), 470-488. <https://doi.org/10.1002/pan3.10451>
- Benzid, A. L. (2017). *Immersion en nature et identité écologique: une recherche-développement d'un programme d'éducation relative à l'environnement inspiré des forest schools* [Université du Québec à Montréal].
- Berland, A., Shiflett, S. A., Shuster, W. D., Garmestani, A. S., Goddard, H. C., Herrmann, D. L. et Hopton, M. E. (2017). The role of trees in urban stormwater management. *Landscape and Urban Planning*, 162, 167-177. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2017.02.017>
- Bernier, A.-M. (2011). *Végétalisation du bâtiment en milieu urbain : bénéfiques et perspectives* [Université du Québec à Montréal].
- Bigueja, M. C., Tabardillo, R. A. et Amoroso, S. E. (2022). Department of Environment and Natural Resources (DENR) “Dalaw Turo” Program: An Effective Awareness Campaign on Climate Change. *THE American Journal of Humanities and Social Sciences Research (THE AJHSSR)*, 5(01), 31-42.
- Blandin, P., Couvet, D., Lamotte, M. et Sacchi, C. F. (2023). *Écologie - Encyclopædia Universalis*. Universalis. <https://www.universalis.fr/encyclopedie/ecologie/>
- Blayney, J. A., Lostutter, T. W. et Kilmer, J. R. (2023). The battle for ideological hegemony-woke culture, social justice warriors, and right-wing populism. *Journal of Legal Studies, Humanities and Political Sciences*.
- Boivin-Côté, F. (2021, 6 novembre). *Comment sensibiliser les jeunes à l'importance de la solidarité internationale?* Le Devoir. <https://www.ledevoir.com/societe/644586/jeunesse-engagee-et-solidarite-internationale>

- Bolon, I., Cantoreggi, N., Simos, J. et Ruiz de Castañeda, R. (2019). Espaces verts et forêts en ville : bénéfiques et risques pour la santé humaine selon l'approche « Une seule santé » (One Health). *Santé Publique, SI(HS1)*, 173-186. <https://doi.org/10.3917/spub.190.0173>
- Borucke, M., Moore, D., Cranston, G., Gracey, K., Iha, K., Larson, J., Lazarus, E., Morales, J. C., Wackernagel, M. et Galli, A. (2013). Accounting for demand and supply of the biosphere's regenerative capacity: The National Footprint Accounts' underlying methodology and framework. *Ecological Indicators, 24*, 518-533. <https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2012.08.005>
- Bourdeau-Lepage, L. (2019). De l'intérêt pour la nature en ville. Cadre de vie, santé et aménagement urbain. *Revue d'Économie Régionale & Urbaine, Décembre(5)*, 893-911. <https://doi.org/10.3917/reru.195.0893>
- Bozonnet, J.-P. (2007). *De la conscience écologique aux pratiques*.
- Broom, D. M. (2022). Concepts and Interrelationships of Awareness, Consciousness, Sentience, and Welfare. *Journal of Consciousness Studies, 29(3-4)*, 129-149. <https://doi.org/10.53765/20512201.29.3.129>
- Brown, L. V. (2007). *Psychology of Motivation*. Nova Publishers.
- Bruno, J. M., Bianchi, E. C. et Sánchez, C. (2022). Determinants of household recycling intention: The acceptance of public policy moderated by habits, social influence, and perceived time risk. *Environmental Science & Policy, 136*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2022.05.010>
- Cardinal, F. (2010). *Perdus sans la nature : Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier* (QUÉBEC AMÉRIQUE). <https://www.leslibraires.ca/livres/perdus-sans-la-nature-francois-cardinal-9782764407752.html>
- Carson, R. (1965). *The Sense of Wonder* (Harper&Row).
- Cavas, B. et Kesercioglu, T. (2009). *Turkish Students' Views on Environmental Challenges with respect to Gender: An Analysis of ROSE Data, 20(1/2)*, 69-78.
- Centr'ERE. (2024). *Stratégie québécoise d'éducation relative à l'environnement: Pour une écocitoyenneté* (Centr'ERE). Université du Québec à Montréal. <https://centrere.uqam.ca/wp-content/uploads/2024/10/Strategie-Edition-complete-2024-1.pdf>
- Champagne St-Arnaud, V., Crépeau, J. et Daignault, P. (2023). *Baromètre de l'action climatique 2023. Disposition des Québécoises et des Québécois envers les défis climatiques*. Université Laval, Groupe de recherche de la communication marketing climatique. <https://unpointcinq.ca/wp-content/uploads/2023/11/Barometre-Action-Climatique-2023.pdf>
- Chawla, L. (1998). Significant Life Experiences Revisited: A Review of Research on Sources of Environmental Sensitivity. *The Journal of Environmental Education, 29*, 11-21. <https://doi.org/10.1080/00958969809599114>
- Chawla, L. (1999). Life Paths Into Effective Environmental Action. *The Journal of Environmental Education, 31*, 15-26. <https://doi.org/10.1080/00958969909598628>

- Chawla, L. et Cushing, D. (2007). Education for strategic environmental behavior. *Environmental Education Research - ENVIRON EDUC RES*, 13(4), 437-452. <https://doi.org/10.1080/13504620701581539>
- Cheng, J. et Monroe, M. (2012). Connection to Nature: Children's Affective Attitude Toward Nature. *Environment and Behavior - ENVIRON BEHAV*, 44, 31-49. <https://doi.org/10.1177/0013916510385082>
- Chien-Chi Lin et Chih-Ming Dong. (2023). Exploring Consumers' Purchase Intention on Energy-Efficient Home Appliances: Integrating the Theory of Planned Behavior, Perceived Value Theory, and Environmental Awareness. *Energies*, 16(2669), 2669. <https://doi.org/10.3390/en16062669>
- Chng, S., Abraham, C., White, M. P., Hoffmann, C. et Skippon, S. (2018). Psychological theories of car use: An integrative review and conceptual framework. *Journal of Environmental Psychology*, 55, 23-33. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.10.009>
- Christopher, M. (1999). An Exploration of the « Reflex » in Reflexive Modernity: The Rational and Prerational Social Causes of the Affinity for Ecological Consciousness. *Organization & Environment*, 12(4), 357-400.
- Cialdini, R. (1984). *Influence: The Psychology of Persuasion*. William Morrow e Company.
- Clayton, S. (2003). Environmental Identity: A Conceptual and an Operational Definition. Dans S. Clayton et S. Opatow (dir.), *Identity and the Natural Environment* (p. 45-66). The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/3644.003.0005>
- Clayton, S., Devine-Wright, P., Swim, J., Bonnes, M., Steg, L., Whitmarsh, L. et Carrico, A. (2016). Expanding the role for psychology in addressing environmental challenges. *American Psychologist*, 71(3), 199-215. <https://doi.org/10.1037/a0039482>
- Clayton, S. et Opatow, S. (2003). Introduction: Identity and the Natural Environment. Dans *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* (p. 1-24). MIT Press.
- CNRTL. (2012). *Lucidité : Définition de Lucidité*. Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales. <https://www.cnrtl.fr/definition/lucidite%C3%A9>
- Cunsolo, A. et Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275-281. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>
- Cunsolo Willox, A., Harper, S. L., Edge, V. L., Landman, K., Houle, K. et Ford, J. D. (2013). The land enriches the soul: On climatic and environmental change, affect, and emotional health and well-being in Rigolet, Nunatsiavut, Canada. *Emotion, Space and Society*, 6, 14-24. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2011.08.005>
- Dartiguepeyrou, C. (2013). Où en sommes-nous de notre conscience écologique ? *Vraiment durable*, 4(2), 15. <https://doi.org/10.3917/vdur.004.0015>
- De Young, R. (1989). Exploring the Difference Between Recyclers and Non-Recyclers: The Role of Information. *Journal of Environmental Systems*, 18, 341-351. <https://doi.org/10.2190/FBQC-5V5D-HHVC-V6X8>

- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The « what » and « why » of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(1), 24-34. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.24>
- Dehaene, S. (2014). *Consciousness and the Brain: Deciphering How the Brain Codes Our Thoughts* (Viking Press).
- Descamps, T. et Ollivier, M. (2024). *Vivre avec l'éco-lucidité : Je passe à l'acte* (Actes Sud). <https://actes-sud.fr/catalogue/ecologie-developpement-durable/vivre-avec-leco-lucidite>
- Diamantopoulos, A., Schlegelmilch, B. B., Sinkovics, R. R. et Bohlen, G. M. (2003). Can socio-demographics still play a role in profiling green consumers? A review of the evidence and an empirical investigation. *Journal of Business Research*, 56(6), 465-480. [https://doi.org/10.1016/S0148-2963\(01\)00241-7](https://doi.org/10.1016/S0148-2963(01)00241-7)
- Dictionnaire de l'Académie française. (2024). *Nature*. Dictionnaire de l'Académie française | 9e édition. <http://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9N0131>
- Drique, M. et Lejeune, C. (2017). La justice sociale à l'épreuve de la crise écologique. *Revue d'éthique et de théologie morale*, 293(1), 111-124. <https://doi.org/10.3917/retn.293.0111>
- Ducarme, F., Luque, G. M. et Courchamp, F. (2013). *What are "charismatic species" for conservation biologists?*
- Dugast, C. et Soyeux, A. (2019, juin). *Faire sa part? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l'État face à l'urgence climatique*. Carbone 4. https://www.carbone4.com/files/73_publication_faire_sa_part.pdf
- Dunlap, R. et Jones, R. (2002). *Environmental Concern: Conceptual and Measurement Issues*, 484-524.
- Dunlap, R., Liere, K. D., Mertig, A. et Jones, R. (2000). Measuring Endorsement of the New Ecological Paradigm: A Revised NEP Scale. *Journal of Social Issues*, 56, 425-442.
- Dunlap, R. et Van Liere, K. (1978). The « New Environmental Paradigm ». *The Journal of Environmental Education*, 40, 19-28. <https://doi.org/10.3200/JOEE.40.1.19-28>
- Earth Overshoot Day. (2024a). *Home - #MoveTheDate*. Earth Overshoot Day. <https://overshoot.footprintnetwork.org/>
- Earth Overshoot Day. (2024b). *How many Earths? How many countries?* Earth Overshoot Day. <https://overshoot.footprintnetwork.org/how-many-earths-or-countries-do-we-need/>
- Eisenberg, M., Neumark-Sztainer, D., Story, M. et Perry, C. (2005). The Role of Social Norms and Friends' Influences on Unhealthy Weight-Control Behaviors Among Adolescent Girls. *Social science & medicine* (1982), 60, 1165-73. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.06.055>

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- EIHaffar, G., Durif, F. et Dubé, L. (2020). Towards closing the attitude-intention-behavior gap in green consumption: A narrative review of the literature and an overview of future research directions. *Journal of Cleaner Production*, 275, 122556. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.122556>
- Elloumiayed, M. et Kammoun, M. (2019). L'effet de la conscience écologique et des valeurs environnementales sur l'attitude à l'égard des produits écologiques d'entretien: Étude longitudinale: The effect of ecological awareness and environmental values on the attitude towards ecological cleaning product: longitudinal survey. *Gestion 2000*, 38(4), 87-115. <https://doi.org/10.3917/g2000.364.0087>
- Escobedo, F. J., Adams, D. C. et Timilsina, N. (2015). Urban forest structure effects on property value. *Ecosystem Services*, 12, 209-217. <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2014.05.002>
- Etheridge, J. C., Sinyard, R. D. et Brindle, M. E. (2023). *Chapter 90 - Implementation research*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-90300-4.00043-4>
- Fédération canadienne des municipalités. (2016). Aménagement de quartiers durables: Des solutions pratiques à des défis courants. *Fonds municipal vert*.
- Ferguson, T. J. et Stegge, H. (1998). Measuring Guilt in Children. Dans *Guilt and Children* (p. 19-74). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012148610-5/50003-5>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance* (p. xi, 291). Stanford University Press.
- Finger, M. (1994). From Knowledge to Action? Exploring the Relationships Between Environmental Experiences, Learning, and Behavior. *Journal of Social Issues*, 50(3), 141-160. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb02424.x>
- Fletcher, T. (2023). *Survivre dans un monde incertain: 10 clés pour agir d'ici 2050* (Les Éditions JCL). <https://www.coopuqam.com/1033101-10-cles-pour-agir-d-ici-2050-produit.html>
- Fondation David Suzuki. (2012, juin). *Projet Nature* (Rapport final). <https://fr.davidsuzuki.org/wp-content/uploads/sites/3/2017/09/Projet-Nature-Rapport-final-2012.pdf>
- FOUR PAWS International. (2021, 31 mai). *Ways to Prevent Cruelty to Animals*. FOUR PAWS International - Animal Welfare Organisation. <https://www.four-paws.org/campaigns-topics/topics/companion-animals/preventcrueltytoanimals/ways-to-prevent-cruelty-to-animals>
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed: A Continuum book* (Seabury Press).
- Galli, A., Giampietro, M., Goldfinger, S., Lazarus, E., Lin, D., Saltelli, A., Wackernagel, M. et Müller, F. (2016). Questioning the Ecological Footprint. *Ecological Indicators*, 69, 224-232. <https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2016.04.014>
- Gansser, O. A. et Reich, C. S. (2023). Influence of the New Ecological Paradigm (NEP) and environmental concerns on pro-environmental behavioral intention based on the Theory of Planned Behavior (TPB). *Journal of Cleaner Production*, 382, 134629. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.134629>

- Garcia Fontan, C. (2022). 96. Topophilie. Dans *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 252-253). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.march.2022.01.0252>
- Gautam, B., Kumari Mandal, P. et Yangden, N. (2021). Students' Awareness towards Climate Change: A Study of Climate Change Effects on Human Health in Nepal. *Prithvi Academic Journal*, 4, 18-26. <https://doi.org/10.3126/paj.v4i0.37006>
- Gauthier, C. (2022, 1^{er} février). Qu'est-ce que l'éducation relative à l'environnement? • ENvironnement JEUnesse. *ENvironnement JEUnesse*. <https://enjeu.qc.ca/presentation-ere/>
- Gelsthorpe, J. (2017). *Disconnect from nature and its effect on health and well-being* [Learning and Audience Research Department]. Natural History Museum.
- GIEC. (2021). *Climate Change 2021 – The Physical Science Basis: Working Group I Contribution to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* (1^{re} éd.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009157896>
- GIEC. (2023, 25 juillet). *Summary for policymakers. In: Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>
- Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290-302. <https://doi.org/10.1037/a0023566>
- Gifford, R. (2014). *Environmental psychology : principles and practice* (Fifth edition). Optimal Books. <https://search.worldcat.org/title/913963476>
- Gifford, R. (2015). The road to climate hell. *New Scientist*, 227(3029), 28-33. [https://doi.org/10.1016/S0262-4079\(15\)30744-2](https://doi.org/10.1016/S0262-4079(15)30744-2)
- Global Footprint Network. (2024). *Ecological Footprint*. Global Footprint Network. <https://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/>
- Gousse-Lessard, A.-S., Vallerand, R. J., Carbonneau, N. et Lafrenière, M.-A. K. (2013). The role of passion in mainstream and radical behaviors: A look at environmental activism. *Journal of Environmental Psychology*, 35, 18-29. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.03.003>
- Gouvernement du Québec. (2021). *Québec lance une campagne publicitaire pour mobiliser la population dans la lutte contre les changements climatiques*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/quebec-lance-une-campagne-publicitaire-pour-mobiliser-la-population-dans-la-lutte-contre-les-changements-climatiques-31887>
- Green-Demers, I., Pelletier, L. et MÉNARD, S. (1997). The impact of behavioral difficulty on the saliency of the association between self-determined motivation and environmental behaviors. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 29, 157-166. <https://doi.org/10.1037/0008-400X.29.3.157>
- Harland, P., Staats, H. et Wilke, H. A. M. (1999). Explaining pro-environmental intention and behavior by the theory of planned behavior and personal norms. *Journal of Applied Social Psychology*, (29), 2505-2528.

- Harmon-Jones, E. et Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. Dans E. Harmon-Jones (dir.), *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology (2nd ed.)*. (p. 3-24). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000135-001>
- Harris, U. S. (2021). Participatory Environmental Communication: Pedagogy and Practice. Dans *Learning from communicators in social change* (p. p.101-118). https://doi.org/10.1007/978-981-15-8281-3_9
- Hébel, P. (2013). *La révolte des moutons: les consommateurs au pouvoir*. Éd. Autrement. <http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb435399617>
- Heeren, A. et Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience: une revue conceptuelle et empirique. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 37-61.
- Hershfield, H. E., Bang, H. M. et Weber, E. U. (2014). National Differences in Environmental Concern and Performance Are Predicted by Country Age. *Psychological Science (0956-7976)*, 25(1), 152-160.
- Hines, J. M., Hungerford, H. R. et Tomera, A. N. (1987). Analysis and Synthesis of Research on Responsible Environmental Behavior: A Meta-Analysis. *The Journal of Environmental Education*, 18(2), 1-8. <https://doi.org/10.1080/00958964.1987.9943482>
- Höijer, B. (2011). Social Representations Theory: A New Theory for Media Research. *Nordicom Review*, 32(2), 3-16. <https://doi.org/10.1515/nor-2017-0109>
- Hopwood, C. J., Schwaba, T. et Bleidorn, W. (2021). Personality changes associated with increasing environmental concerns. *Journal of Environmental Psychology*, 77, 101684. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101684>
- Huilin Wang et Aweewan Mangmeechai. (2021). Understanding the Gap between Environmental Intention and Pro-Environmental Behavior towards the Waste Sorting and Management Policy of China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(757), 757. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020757>
- Inglehart, R. (1995). Public Support for Environmental Protection: Objective Problems and Subjective Values in 43 Societies. *PS: Political Science & Politics*, 28(1), 57-72. <https://doi.org/10.2307/420583>
- Innocenti, M., Santarelli, G., Lombardi, G. S., Ciabini, L., Zjalic, D., Di Russo, M. et Cadeddu, C. (2023). How Can Climate Change Anxiety Induce Both Pro-Environmental Behaviours and Eco-Paralysis? The Mediating Role of General Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3085. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043085>
- Institut de la statistique du Québec. (2020). *Indicateurs de progrès du Québec pour la mesure du bien-être et de la richesse nationale*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/indicateurs-progres-quebec-bien-etre-riche-ssse-nationale>
- IPBES. (2019). *Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. IPBES secretariat.

- IPBES. (2023). *Thematic Assessment Report on Invasive Alien Species and their Control of the Inergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. IPBES secretariat. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7430682>
- Ipsos. (2019, 23 septembre). *United Nations Sustainable Development Goals : Global attitudes towards its use and regulation*. <https://www.ipsos.com/en/awareness-united-nations-sustainable-development-goals-highest-emerging-countries>
- Ives, C. D., Abson, D. J., von Wehrden, H., Dorninger, C., Klanięcki, K. et Fischer, J. (2018). Reconnecting with nature for sustainability. *Sustainability Science*, 13(5), 1389-1397. <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0542-9>
- Jaoul-Grammare, M. et Stenger, A. (2022). Quel rôle joue l'éducation dans les préoccupations environnementales ? *Céreq Bref*, 417(1), 1-4. <https://doi.org/10.57706/CEREQBREF-0417>
- Jones, N., Shaw, S., Ross, H., Witt, K. et Pinner, B. (2016). The study of human values in understanding and managing social-ecological systems. *Ecology and Society*, 21. <https://doi.org/10.5751/ES-07977-210115>
- Jour de la Terre Canada. (2025). Jour de la Terre – Le 22 avril et tous les jours! <https://jourdelaterre.org/>
- Kahn Jr, P. H. (2002). Children's affiliations with nature: Structure, development, and the problem of environmental generational amnesia. Dans *Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations* (vol. 93, p. 116). https://faculty.washington.edu/pkahn/articles/Childrens_Affiliation_Nature.pdf
- Kaiser, F. G., Wölfing, S. et Fuhrer, U. (1999). ENVIRONMENTAL ATTITUDE AND ECOLOGICAL BEHAVIOUR. *Journal of Environmental Psychology*, 19(1), 1-19. <https://doi.org/10.1006/jevp.1998.0107>
- Kareiva, P. (2008). Ominous trends in nature recreation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(8), 2757-2758. <https://doi.org/10.1073/pnas.0800474105>
- Kesebir, S. et Kesebir, P. (2017). A Growing Disconnection From Nature Is Evident in Cultural Products. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 258-269. <https://doi.org/10.1177/1745691616662473>
- Klößner, C. et Blöbaum, A. (2010). A Comprehensive Action Determination Model: Toward a Broader Understanding of Ecological Behaviour Using the Example of Travel Mode Choice. *Journal of Environmental Psychology - J ENVIRON PSYCHOL*, 30(4). <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.03.001>
- Kollmuss, A. et Agyeman, J. (2002). Mind the Gap: Why Do People Act Environmentally and What Are the Barriers to Pro-Environmental Behavior? *Environmental Education Research*, 8, 239-260. <https://doi.org/10.1080/13504620220145401>
- Kondo, M. C., Jacoby, S. F. et South, E. C. (2018). Does spending time outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments. *Health & Place*, 51, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.03.001>
- Kosslyn, S. M. (1995). Mental imagery. Dans *Visual cognition: An invitation to cognitive science* (2nd ed, vol. 2, p. 267-296). The MIT Press.

- Kuo, M. et Sullivan, W. (2001). Environment and Crime in the Inner City: Does Vegetation Reduce Crime? *Environment and Behavior - ENVIRON BEHAV*, 33, 343-367. <https://doi.org/10.1177/00139160121973025>
- La Banque Mondiale. (2023). *Développement urbain*. World Bank. <https://www.banquemonde.org/fr/topic/urbandevelopment/overview>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. et Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Landry, N., Gifford, R., Milfont, T. L., Weeks, A. et Arnocky, S. (2018). Learned helplessness moderates the relationship between environmental concern and behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 55, 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.12.003>
- Lanore, P. (2023). 2. Théorie de l'Impuissance acquise. Dans *Guide indispensable des décisions efficaces* (p. 245-253). Mardaga. <https://www.cairn.info/guide-indispensable-des-decisions-efficaces--9782804734466-p-245.htm>
- Larocque, E. (2023). *Pour un travail écosocial centré sur le vivant: contributions à l'élargissement du concept de transition sociale-écologique et au co-développement des rapports incarnés, résonants et réciproques à la Nature-territoire* [Université d'Ottawa].
- Le GRAME. (2024). Le Bon Mouv'. *Le GRAME*. <https://grame.org/le-bon-mouv/>
- Le Robert. (2024). *Préoccupation - Définitions, synonymes, prononciation, exemples*. Dico en ligne Le Robert. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/preoccupation>
- Lee, J. J. (2024). *Démarche d'intégration de l'empreinte écologique dans les stratégies environnementales municipales canadiennes* [Université de Sherbrooke].
- Lee, K. et Ashton, M. C. (2009). *The HEXACO Personality Inventory - Revised*. <https://hexaco.org/scaledescriptions>
- Leff, H. L. (1978). *Experience, environment, and human potentials*. New York : Oxford University Press. <http://archive.org/details/experienceenviro0000leff>
- Linternaute. (2021, 24 juillet). *Intention : Définition simple et facile du dictionnaire*. <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/intention/>
- Lister, B. C. (2023, 23 août). History of Ecology. Dans *Encyclopedia* (Plant Sciences). Récupéré le 11 septembre 2023 de <https://www.encyclopedia.com/plants-and-animals/botany/botany-general/history-ecology>
- Louv, R. (2012). *The nature principle : reconnecting with life in a virtual age*. Chapel Hill, N.C. : Algonquin Books of Chapel Hill. <http://archive.org/details/natureprincipler0000louv>
- Maas, J. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(7), 587-592. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125>

- Macdonald, E. A., Hinks, A., Weiss, D. J., Dickman, A., Burnham, D., Sandom, C. J., Malhi, Y. et Macdonald, D. W. (2017). Identifying ambassador species for conservation marketing. *Global Ecology and Conservation*, 12, 204-214. <https://doi.org/10.1016/j.gecco.2017.11.006>
- Marleau, M.-È. (2009). Des liens à tisser entre la prise de conscience et l'action environnementales. *Éducation et francophonie*, 37(2), 11-32. <https://doi.org/10.7202/038813ar>
- Marleau, M.-È. (2010). *Les processus de prise de conscience et d'action environnementales : le cas d'un groupe d'enseignants en formation en éducation relative à l'environnement* [Mémoire, Université du Québec à Montréal].
- Marsh, C. L., Gold, A. U. et Rongstad Strong, B. (2023). Elevating community voices through inclusive science communication: a case study of the We are Water program in the Southwestern United States. *Frontiers in Communication*, 8. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2023.1214105>
- Martinez-Alier, J. (2002). *The environmentalism of the poor: a study of ecological conflicts and valuation* (Edward Elgar Publishing). https://www.academia.edu/20212456/_The_environmentalism_of_the_poor_a_study_of_ecological_conflicts_and_valuation_2002_by_Joan_Martinez_Alier_FULL_PDF_EBOOK
- Mayer, F. et Frantz, C. (2004). The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals' Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Merkel, S. H., Person, A. M., Pepler, R. A. et Melcher, S. M. (2020). Climate Change Communication: Examining the Social and Cognitive Barriers to Productive Environmental Communication. *Social Science Quarterly*, 101(5), 2085-2100. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12843>
- Michaud, J. (2024, 5 septembre). Opter pour la mobilité durable, c'est le Bon Mouv' à faire! *Le GRAME*. <https://grame.org/blogue/opter-pour-la-mobilite-durable-cest-le-bon-mouv-a-faire/>
- Mida, E. et Guindon, C. (2008). Determinants of pro-environmental behaviours within individual consumers. *Journal of Economic Literature (JEL) Classification*, 31.
- Millennium Ecosystem Assessment (dir.). (2005). *Ecosystems and human well-being: synthesis*. Island Press.
- Miller, M., Clark, J. et Jehle, A. (2015). Cognitive Dissonance Theory (Festinger). <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosc058.pub2>
- Moscovici, S. (2001). *Social Representations: Essays in Social Psychology*. NYU Press.
- Mouthon, F. (2017). Prise de conscience d'un monde fini ? Dans *Le sourire de Prométhée* (p. 269-284). La Découverte. <https://www.cairn.info/le-sourire-de-promethee--9782707190970-p-269.htm>
- Naoufal, N. (2014). *Les dimensions identitaires du rapport à l'environnement*. https://centrere.uqam.ca/wp-content/uploads/2014/02/Naoufal_N_Acfas_2014_web.pdf
- National Footprint and Biocapacity Accounts. (2023). *Earth Overshoot Day: 1971-2023*. Earth Overshoot Day. <https://overshoot.footprintnetwork.org/>

- Ng, S. T., Leung, A. K. -y. et Chan, S. H. M. (2023). Through the lens of a naturalist: How learning about nature promotes nature connectedness via awe. *Journal of Environmental Psychology*, 92, 102069. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102069>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. et Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection With Nature to Environmental Concern and Behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Nisbet, E. et Treinish, G. (2013). Connecting Citizen Scientists with Nature Promotes Nature Relatedness and Well-Being. Trent University.
- Nowak, D. J., Appleton, N., Ellis, A. et Greenfield, E. (2017). Residential building energy conservation and avoided power plant emissions by urban and community trees in the United States. *Urban Forestry & Urban Greening*, 21, 158-165. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.12.004>
- Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A. et Middleton, J. (2021). Anxiety, Worry, and Grief in a Time of Environmental and Climate Crisis: A Narrative Review. *Annual Review of Environment and Resources*, 46(Volume 46, 2021), 35-58. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716>
- Orr, D. W. (1993). Love it or lose it: The coming biophilia revolution. Dans *The Biophilia Hypothesis* (St.R. Kellert et E. O. Wilson, p. 415-440). Island Press.
- Ouellette, J. et Wood, W. (1998). Habit and Intention in Everyday Life: The Multiple Processes by Which Past Behavior Predicts Future Behavior. *Psychological Bulletin - PSYCHOL BULL*, 124, 54-74. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.54>
- Papamikrouli, L. (s. d.). *Triandis' Theory of Interpersonal Behaviour*.
- Pelletier, L. G., Dion, S., Tuson, K. et Green-Demers, I. (1999). Why Do People Fail to Adopt Environmental Protective Behaviors? Toward a Taxonomy of Environmental Amotivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(12), 2481-2504. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00122.x>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Green-Demers, I., Noels, K. et Beaton, A. M. (1998). Why Are You Doing Things for the Environment? The Motivation Toward the Environment Scale (MTES)¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(5), 437-468. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01714.x>
- Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2020b). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Pihkala, P. (2022a). The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal. *Sustainability*, 14(24), 16628. <https://doi.org/10.3390/su142416628>
- Pihkala, P. (2022b). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, 3, 738154. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>

- Poortinga, W., Steg, L. et Vlek, C. (2004). Values, Environmental Concern, and Environmental Behavior: A Study into Household Energy Use. *Environment and Behavior*, 36(1), 70-93. <https://doi.org/10.1177/0013916503251466>
- Popescu, C. A. (2022). Entretenir l'espoir entre écoanxiété et solastalgie. *Rhizome*, 82(1), 11-12. <https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0011>
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. et Norcross, J. C. (1992). In search of how people change : Applications to addictive behavior. *American Psychologist*, 79(1), 151-151. <https://doi.org/10.1037/amp0001240>
- Rahman, M. S., Hossain, M. A., Zaman, M. H. et Mannan, M. (2018). Awareness on climate change: perceived physical and psychological impact among the young generation. Least developing country's perspective | Request PDF. *Interdisciplinary Environmental Review*, 19(1). <https://doi.org/10.1504/IER.2018.10010862>
- Ramstein, G., Lecomte, J., Vanderlinden, J. P., Farinetti, A., Bureau, J. C. et Levrel, H. (2021). Chapitre 1 Système Terre, sociétés humaines et environnement. Dans J.-M. Lourtioz, J. Lecomte et S. Szopa, *Enjeux de la transition écologique* (p. 3-36). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/978-2-7598-2662-9.c003>
- Ric, F. (1996). *L'impuissance acquise (learned helplessness) chez l'être humain : une présentation théorique*. <https://doi.org/10.3406/psy.1996.28925>
- Ritchie, H. et Roser, M. (2023). Global inequalities in CO2 emissions. *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/inequality-co2>
- Roehlkepartain, E. C. (2001). *An Asset Approach to Positive Community Change*. Search Institute. <https://cedarvalleymentalhealthconnections.org/wp-content/uploads/2019/01/An-Asset-Approach-to-Positive-Community-Change.pdf>
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*.
- Sauvé, L. (1992). *Éléments d'une théorie du design pédagogique en éducation relative à l'environnement : élaboration d'un supramodèle pédagogique* [Université du Québec à Montréal].
- Sauvé, L. (2014). Au cœur des questions socio-écologiques : des savoirs à construire, des compétences à développer. *Éducation relative à l'environnement*, (Volume 11). <https://doi.org/10.4000/ere.662>
- Sauvé, L., Berryman, T. et Villemagne, C. (2003a). Module 1. L'éducation relative à l'environnement: une diversité de perspectives. Les Publications ERE-UQAM, Université du Québec à Montréal – Collectif ERE-Francophonie.
- Sauvé, L., Panneton, F. et Wojciechowska, M. (2003b). Module 2. L'environnement : de la représentation au concept. Dans *Programme d'études supérieures – Formation en éducation relative à l'environnement – Francophonie internationale*. Les Publications ERE-UQAM, Université du Québec à Montréal – Collectif ERE-Francophonie.
- Scannell, L. et Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>

- Schaffrin, A. (2011). No Measure without Concept. A Critical Review on the Conceptualization and Measurement of Environmental Concern. *International Review of Social Research*, 1(3), 11-31. <https://doi.org/10.1515/irsr-2011-0018>
- Schmitt, M. T., Mackay, C. M. L., Droogendyk, L. M. et Payne, D. (2019). What predicts environmental activism? The roles of identification with nature and politicized environmental identity. *Journal of Environmental Psychology*, 61, 20-29. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.11.003>
- Schunk, D. H. et DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Schwartz, S. (1977). Normative influences on altruism (p. 221-279).
- Schwartz, S. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. Dans *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 25, p. 1-65). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Schwartz, S., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., dirilen-gumus, O. et Konty, M. (2012). Refining the Theory of Basic Individual Values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 663-88. <https://doi.org/10.1037/a0029393>
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned Helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407-412. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. W. H. Freeman.
- Shahrukh Aman, Nadir Munir Hassan, Mohammad Nisar Khattak, Mohamed A. Moustafa, Mahendra Fakhri et Zeeshan Ahmad. (2021). Impact of Tourist's Environmental Awareness on Pro-Environmental Behavior with the Mediating Effect of Tourist's Environmental Concern and Moderating Effect of Tourist's Environmental Attachment. *Sustainability*, 13(23), 12998. <https://doi.org/10.3390/su132312998>
- Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E. et Fuller, R. A. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific Reports*, 6(1), 28551. <https://doi.org/10.1038/srep28551>
- Sheeran, P. (2002). Intention–Behavior Relations: A Conceptual and Empirical Review. Dans *European Review of Social Psychology* (vol. 12, p. 1-36). <https://doi.org/10.1002/0470013478.ch1>
- Sibthorpe, R. L. et Brymer, E. (2020). Disconnected from nature: the lived experience of those disconnected from the natural world. Dans K. Andrews, F. A. Papps, V. Mancini, L. Clarkson, K. Nicholson Perry, G. Senior et E. Brymer (dir.), *Innovations in a Changing World* (p. 59-74). Australian College of Applied Psychology.
- Skinner, B. F. (1953). *Science And Human Behavior* (The Free Press). Simon and Schuster.
- Smith, C. et Lazarus, R. (1990). Emotion and Adaptation. Dans *Contemporary Sociology* (vol. 21, p. 609-637). <https://doi.org/10.2307/2075902>

- Soutter, A. R. B., Bates, T. C. et Möttus, R. (2020). Big Five and HEXACO Personality Traits, Proenvironmental Attitudes, and Behaviors: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 913-941. <https://doi.org/10.1177/1745691620903019>
- Steffen, W., Broadgate, W., Deutsch, L., Gaffney, O. et Ludwig, C. (2015). The trajectory of the Anthropocene: The Great Acceleration. *The Anthropocene Review*, 2(1), 81-98. <https://doi.org/10.1177/2053019614564785>
- Stern, P. C. (2000). *Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior*.
- Stern, P. C. (2011). Contributions of psychology to limiting climate change. *American Psychologist*, 66(4), 303-314. <https://doi.org/10.1037/a0023235>
- Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A. et Kalof, L. (1999). A Value-Belief-Norm Theory of Support for Social Movements: The Case of Environmentalism. *Human Ecology Review*, 6(2).
- Sukumaran, L. et Majhi, R. (2024). Not all who proclaim to be green are really green: analysis of intention behavior gap through a systematic review of literature. *Management Review Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11301-024-00415-2>
- Swim, J. K., Stern, P. C., Doherty, T. J., Clayton, S., Reser, J. P., Weber, E. U., Gifford, R. et Howard, G. S. (2011). Psychology's contributions to understanding and addressing global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 241-250. <https://doi.org/10.1037/a0023220>
- Triandis, H. C. (1977). *Interpersonal behavior*. Brooks/Cole Pub. Co. <http://swbplus.bsz-bw.de/bsz005760429inh.htm>
- Tzoulas, K., Korpela, K., Venn, S., Yli-Pelkonen, V., Kaźmierczak, A., Niemela, J. et James, P. (2007). Promoting ecosystem and human health in urban areas using Green Infrastructure: A literature review. *Landscape and Urban Planning*, 81(3), 167-178. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.02.001>
- Ulmer, J. M., Wolf, K. L., Backman, D. R., Tretheway, R. L., Blain, C. J., O'Neil-Dunne, J. P. et Frank, L. D. (2016). Multiple health benefits of urban tree canopy: The mounting evidence for a green prescription. *Health & Place*, 42, 54-62. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.08.011>
- Ulrich, R. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science (New York, N.Y.)*, 224, 420-1. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Venghaus, S., Henseleit, M. et Belka, M. (2022). The impact of climate change awareness on behavioral changes in Germany: changing minds or changing behavior? *Energy, Sustainability and Society*, 12(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s13705-022-00334-8>
- Verplanken, B. et Wood, W. (2006). Interventions to Break and Create Consumer Habits. *Journal of Public Policy & Marketing*, 25(1), 90-103. <https://doi.org/10.1509/jppm.25.1.90>
- Veyret, Y. (2017). Empreinte écologique. Dans *Dictionnaire Collectivités territoriales et Développement Durable* (p. 183-184). Lavoisier. <https://www.cairn.info/dictionnaire-collectivites-territoriales-et-develo--9782743022358-page-183.htm>

- Villemagne, C. et Sauvé, L. (2021). L'éducation relative à l'environnement auprès des adultes : mouvances et repères. *Éducation relative à l'environnement, Volume 16-1*. <https://doi.org/10.4000/ere.7229>
- Wallenborn, G. et Dozzi, J. (2007). Du point de vue environnemental ne vaut-il pas mieux être pauvre et mal informé que riche et conscientisé. *Environnement et inégalités sociales*.
- Waridel, L. (2019). *La transition, c'est maintenant* (écosociété). <https://ecosociete.org/livres/la-transition-cest-maintenant>
- Whyte, K. (2017a). Indigenous Climate Change Studies: Indigenizing Futures, Decolonizing the Anthropocene. *English Language Notes*, 55(1-2), 153-162. <https://doi.org/10.1215/00138282-55.1-2.153>
- Whyte, K. (2017b). Our ancestors' dystopia now: indigenous conservation and the Anthropocene. Dans U. Heise, J. Christensen et M. Niemann (dir.), *The Routledge Companion to the Environmental Humanities* (0 éd., p. 222-231). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315766355-32>
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Worldometers. (2024). *World Population Clock: 8.2 Billion People (LIVE, 2024)*. <https://www.worldometers.info/world-population/>
- Wyss, A. M., Knoch, D. et Berger, S. (2022). When and how pro-environmental attitudes turn into behavior: The role of costs, benefits, and self-control. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101748. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101748>
- Xiuting Wang, Idrees Waris, Muhammad Yaseen Bhutto, Haowei Sun et Irfan Hameed. (2022). Green Initiatives and Environmental Concern Foster Environmental Sustainability: A Study Based on the Use of Reusable Drink Cups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9259), 9259. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159259>
- Yi-Chen Lin, Guang-Ying Liu, Chun-Yen Chang, Chi-Feng Lin, Chung-Yi Huang, Lin-Wen Chen et Ting-Kuang Yeh. (2021). Perceived Behavioral Control as a Mediator between Attitudes and Intentions toward Marine Responsible Environmental Behavior. *Water*, 13(5), 580. <https://doi.org/10.3390/w13050580>
- Yilmaz, V. et Can, Y. (2020). Impact of knowledge, concern and awareness about global warming and global climatic change on environmental behavior. *Environment, Development and Sustainability : A Multidisciplinary Approach to the Theory and Practice of Sustainable Development*, 22(7), 6245-6260. <https://doi.org/10.1007/s10668-019-00475-5>
- Young, A., Khalil, K. A. et Wharton, J. (2018). Empathy for Animals: A Review of the Existing Literature. *Curator: The Museum Journal*, 61(2), 327-343. <https://doi.org/10.1111/cura.12257>
- Yu, T.-K., Lin, F.-Y., Kao, K.-Y. et Yu, T.-Y. (2019). Encouraging Environmental Commitment to Sustainability: An Empirical Study of Environmental Connectedness Theory to Undergraduate Students. *Sustainability*, 11(2), 342. <https://doi.org/10.3390/su11020342>
- Zelenski, J. M. et Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>

Ziter, C., Pedersen, E., Kucharik, C. et Turner, M. (2019). Scale-dependent interactions between tree canopy cover and impervious surfaces reduce daytime urban heat during summer. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116, 7575-7580.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1817561116>