



Comment éduquer lorsque nous comme nos publics appréhendons le présent et avons peur pour l'avenir ? Réponses de Benoît Galand, docteur en psychologie et professeur en sciences de l'éducation à l'Université catholique de Louvain.

Le coronavirus a généré beaucoup d'anxiété, et avant lui l'état de l'environnement. A quelles conditions ces anxiétés ou ces peurs peuvent-elles devenir initiatrices de changements positifs et durables ?

On a maintenant du recul au niveau de la recherche sur l'appel à la peur pour susciter des changements de comportements. L'idée qu'il faut à tout prix éviter de faire peur aux gens ou de les rendre anxieux ne semble pas fondée. Il semble que ce soit une émotion qui permette un déclic, à condition que les gens voient comment faire pour lutter contre la menace. C'est donc très important d'accompagner un message ou une situation anxiogène de pistes d'actions et donner confiance aux gens quant au fait qu'ils peuvent faire la différence.

Le problème de la peur c'est que ça peut vous mobiliser, ou alors ça conduit à la fuite, c'est l'évitement, le déni, je me dis « de toute façon ça ne sert à rien ». Ce qu'on veut, c'est que cette peur ou cette anxiété donne envie aux gens de réagir, de combattre, de lutter. Et pour ça, les recherches dont on dispose soulignent l'importance de donner des pistes pratiques aux gens, qu'ils voient des modèles inspirants qui donnent envie, qu'ils aient vraiment ce sentiment que "oui il y a bien des risques qui se présentent mais il y a des choses à faire" et c'est vers là qu'on veut les entraîner. Il faut absolument qu'on ait ces deux éléments ensemble. Ma recommandation ce serait que si vous n'avez pas le temps de travailler aussi sur les pistes d'action, ne commencez pas avec plein d'informations alarmantes, parce que laisser les gens avec juste de l'information alarmante, tout leur système d'alerte est mis en branle, et après ils sont plantés là. Ça ne va pas nécessairement les amener vers les changements qu'on souhaite.

Mais certains changements semblent hors de portée de l'individu. On pense aux changements climatiques, à la menace d'un effondrement systémique... Les actions proposées semblent souvent insuffisantes.

C'est un enjeu majeur. Ça soulève notamment la question de l'âge. A quel âge on rentre dans quel niveau de complexité et avec quel type de message. Parfois, les choses anxiogènes ne sont pas la meilleure porte d'entrée évidemment. Des expériences peuvent être préférables. On l'a vécu avec la crise du covid19 : les déplacements lointains et inutiles étaient interdits, du coup on a vu de plus en

plus de personnes se déplacer à vélo, ça a donné envie à plein de gens de faire du vélo et les ventes de vélos explosent. Là les personnes ont été contraintes de faire quelque chose et on voit qu'en fait ça leur en a donné le goût.

L'expérience c'est aussi vivre des choses, **faire des projets avec les jeunes**, prendre soin d'un animal, d'un petit milieu naturel, développer des savoir faire qu'on valorise à travers ça, avoir de la reconnaissance parce qu'on s'en est bien occupé, qu'on a pu découvrir quelque chose, parce qu'on a éveillé notre curiosité, on a vécu des émotions positive et des choses au niveau sensoriel – le toucher, les odeurs, le goût, peut-être aussi des émotions esthétiques - tout ça ce sont des choses intéressantes à cultiver et d'excellentes voies d'entrée pour les plus jeunes.

Je parlais aussi de montrer des exemples pratiques, donc **rencontrer des personnes inspirantes**, qui font rêver, proposer d'autres modèles que ceux des feuilletons et des influenceurs sur Youtube, des gens qui s'engagent, qui montrent tout ce que ça leur apporte, qui sont en relation avec d'autres, qui font des choses, qui sont géniales. Je pense que c'est important aussi parce qu'avec ça on construit la base sur laquelle on peut ensuite travailler des choses plus cognitives, plus intellectuelles sur ce qui se passe.

On peut aussi basculer de la peur à la colère. Cela peut être intéressant car la colère est une émotion mobilisante. La colère c'est aussi la révolte ou l'indignation. Plus loin dans la progression pédagogique, on peut par exemple **identifier qui sont les principaux responsables**, parce qu'il y a parfois dans les messages écologiques un côté culpabilisant : notre mode de vie normal - dans lequel on est immergé surtout quand on est jeune et qu'on n'a pas des masses de choix - serait dommageable pour la Planète et la survie du monde tel qu'il existe. C'est hyper culpabilisant. Ce mode de vie, il est construit par certains acteurs plus que d'autres, et donc comprendre par exemple qui sont les plus gros émetteurs de carbone, ou que l'industrie automobile à un certain moment a racheté les transports en commun, notamment aux Etats-Unis, pour supprimer les trams électriques et favoriser la voiture. Comprendre tous ces éléments-là peut être intéressant pour comprendre que notre modèle sociétal est construit - et peut être déconstruit. Ce sont des conventions, une question de rapport social, de décisions politiques. Avec les plus grands, je pense que c'est essentiel.

Un autre élément par rapport à cette impression de "mon dieu c'est un problème tellement complexe et tellement énorme", c'est l'importance de **sortir de l'isolement**. Ce n'est pas juste moi tout seul. C'est important que je me sente connecté, relié à d'autres. Par rapport aux enjeux environnementaux c'est fondamental. Pour le covid19, je peux rester chez moi et ça va passer. Les problèmes environnementaux, la chute de la biodiversité, ce ne sont pas des choses qui vont s'arrêter juste en restant chez moi. Cela nécessite du collectif. Comment peut-on faire vivre à ces jeunes **des projets collectifs**, des expériences participatives? Je pense notamment à l'école. Ça me paraît important parce que venir avec des messages anxiogènes dans une classe où soit il y a de la compétition - pour être celui ou celle qui aura les meilleures notes, qui va le mieux réussir - ou alors il y a des clans, du harcèlement, des tensions... si on vient avec un message anxiogène ça risque de produire quoi? Et bien il faut que j'aie encore plus de pouvoir et que j'écrase encore plus les autres pour que moi je m'en sorte. Au contraire, arriver avec des projets collaboratifs, où on vit la collaboration, on vit des choses ensemble, on se rend compte qu'en fait on partage des choses, on peut partager des émotions, ça me paraît vraiment important. Et quand je dis participatif, c'est aussi faire vivre aux jeunes le fait qu'ensemble on est plus fort, qu'on arrive à accomplir des choses ensemble qu'on aurait jamais cru pouvoir accomplir, parce qu'en fait on la fait ensemble. Je parlais tout à l'heure du sentiment d'efficacité ou de cette confiance qu'on peut changer les choses, ça se construit à travers ça aussi. Si on est face à des élèves pour qui l'expérience scolaire c'est d'abord tu subis et tu ne sais rien faire, parce qu'en fait tu n'as aucun contrôle. Si leur expérience quotidienne, notamment dans l'école, c'est qu'en fait on ne les écoute jamais, qu'ils n'ont rien à dire et qu'ils ont l'impression qu'ils ne peuvent rien changer autour d'eux... Forcément si on vient encore avec un message qui leur dit "vous savez il y a de gros problèmes sur la Planète et il faut vraiment qu'on change les choses", ça va être très difficile de les mobiliser.

En résumé, je pense qu'il y a plusieurs voies d'entrée. Il ne faut pas toujours venir d'abord avec un message, parfois il vaut mieux venir avec une expérience, mais il faut en tout cas connecter les deux.

Peu importe finalement le bout par lequel on rentre, en fonction des âges, de là où en sont les jeunes qu'on rencontre, il peut y avoir des entrées différentes, mais il y a cette connexion qui peut être faite. Je pense que c'est aussi important de sentir le public auquel on fait face, on va parfois avoir des jeunes qui sont très conscients du problème, qui sont peut être déjà inquiets ou qui vivent de l'anxiété par rapport aux enjeux environnementaux ; on en a d'autres qui sont au niveau zéro de la sensibilisation ; ou qui sont dans le déni "tout va très bien", ou au contraire qui pensent "ça sert à rien, de toute façon on pourra rien faire on est foutu". Je pense qu'on ne va pas arriver à toucher ces jeunes de la même façon. Donc soit on a les moyens de savoir à qui on a à faire et on se rend compte qu'il y a une dominante dans le groupe, ou alors il faut concevoir des activités qui permettent de passer par différentes voies d'entrées pour essayer de toucher différentes personnes là où elles sont.

L'enseignante ou l'éducateur n'est pas psycho-thérapeute. Comment peut-il malgré tout accueillir les émotions, quelles sont les compétences nécessaires et les méthodes utiles ? Quels sont les risques ?

Si on considère que les émotions sont importantes, il faut bien prendre en compte toute la gamme des émotions: la colère, la joie, le dégoût, la révolte, l'intérêt ou la curiosité qu'on peut aussi classer dans les émotions, etc. Vraiment toute la palette des émotions me semblent importantes à considérer à partir du moment où on pense que les émotions sont importantes. Ne nous laissons pas enfermer dans un débat entre l'anxiété et la peur d'un côté, et l'espoir par exemple de l'autre côté. C'est important de bien saisir ce qu'on entend par émotion et de se mettre d'accord là dessus. Pour les psychologues, l'émotion c'est un signal transitoire. C'est quelque chose de passager qui nous envoie un signal. C'est une façon pour notre organisme de dire "il se passe quelque chose autour de toi, il faut que tu te bouges". Ça c'est la fonction de l'émotion. Signaler qu'il y a quelque chose qui doit attirer notre attention et qui se colore par plutôt de la peur quand il y a une menace, de la colère quand il faut que je réagisse, de la joie quand c'est agréable, etc. L'émotion c'est un démarreur, c'est une étincelle. L'important est à la fois de pouvoir accueillir l'émotion telle qu'elle est, tout en évitant de se dire: "mon dieu je dois me concentrer sur mon émotion et m'immerger là-dedans", car ça c'est lui donner encore plus de place. La vraie question elle est: "qu'est-ce que je fais de mon émotion une fois que je l'ai accueillie?".

Quelles sont les compétences utiles et comment les acquérir ?

Je ne pense pas qu'il faille des compétences très développées. La base, c'est l'écoute. Savoir écouter les émotions et leur faire une place. Elles sont là, et puis en effet, maintenant qu'est-ce qu'on fait? Le partage social des émotions, le fait de partager sur ses émotions, a deux intérêts: Primo, ça développe l'empathie. Je ne suis pas tout seul avec mes émotions et ce que vivent les autres fait écho en moi. C'est important pour se rapprocher et construire du lien social, pouvoir mieux coordonner nos émotions.

Par ailleurs, le partage social des émotions nous aide à nous décentrer, à ne pas rester dans l'interprétation qu'on a nous d'une situation et la façon de la voir et d'y réagir. On se rend compte que d'autres personnes qui partent d'un autre point de départ vont vivre les émotions autrement. Et par rapport à des problèmes complexes comme les problèmes environnementaux, c'est super important. C'est probablement un des enjeux majeurs. Partager ses émotions et faire circuler cette parole dans le groupe me paraît une bonne chose.

A quoi être attentif comme animateur ou enseignante ?

1) Un des risques qu'on peut avoir comme animateur, éducatrice, est de croire que les jeunes vont avoir les mêmes émotions que moi par rapport à une thématique que j'amène.

Ne pas présupposer les émotions des enfants ou des ados. En général on ne sait pas du tout dans quel type de situation familiale ou personnelle ils sont, il faut faire attention à ça.

2) **Ne pas se laisser envahir** et prendre sur soi les émotions des autres. La chose à éviter, c'est de se sentir soi responsable de toutes les émotions que les jeunes expriment. L'animateur peut les entendre

et dire "oui tu m'as dit que tu te sentais comme ça, lui aussi, toi aussi, lui aussi, d'autres vivent autres choses, et tiens qu'est-ce qu'on fait avec ça ? Ok, on a des vécus, qu'est-ce qu'on en fait ? Si on fait de la pédagogie de projet, c'est génial parce qu'on peut partir de ça pour avancer dans l'étape suivante de construction d'un projet.

Il y a une distinction entre la capacité de se décentrer, la capacité de se mettre à la place de quelqu'un, et la contagion émotionnelle. Ne pas se laisser contaminer par les émotions des autres, mais par contre c'est important que je puisse me rendre compte de ce qu'ils vivent.

3) Ne pas les envahir avec mes propres émotions. Ce qui implique de savoir identifier soi-même ses propres émotions et de savoir les réguler, pour à la fois ne pas inonder les autres, **ne pas prendre toute la place avec mes propres émotions, mais en même temps garder une forme d'authenticité**. Parce que dans le travail d'animation, ça paraît évident, mais les jeunes ne réagissent pas à ce qu'on fait ou ce qu'on dit, ils réagissent à une forme de posture, une façon dont on habite ce qu'on dit ou ce qu'on fait. Si des choses nous révoltent, des choses nous inquiètent, il faut aussi pouvoir être honnête avec ça. Ne pas les brandir comme étendard, mais si on fait un partage d'émotions, comme adulte aussi il faut pouvoir amener ses émotions.

4) Un élément paraît intéressant : **la régulation des émotions**. Dans le processus émotionnel il y a différentes étapes. Pour simplifier très fort, deux grandes stratégies paraissent accessibles : Un, agir à l'étape d'**interprétation de la situation** : comment je donne du sens à la situation, comment je l'interprète, comme je l'évalue, ce qu'on appelle la réévaluation cognitive. C'est se poser la question : "ok là je réagis très fort par de l'énervement, de l'anxiété, par du stress parce que j'ai compris la situation comme ça, est-ce que c'est vraiment comme ça que je dois l'interpréter? Est-ce que le jeune quand il a fait ça, c'était bien cette intention là que je lui prête qu'il avait...".

L'autre grande stratégie, c'est le **contrôle de l'expression** des émotions : je sens que je m'énerve et je fais attention à verrouiller l'expression de mes émotions, ou je sens l'anxiété et je fais tout pour ne pas qu'elle apparaisse.

La recherche montre que parmi ces deux grandes voies dans la régulation des émotions, il y en a une qui est beaucoup plus économique, qui nous coûte beaucoup moins d'énergie mentale, beaucoup moins d'attention, c'est la stratégie de réévaluation, de réinterprétation de la situation. Alors que contrôler l'expression de ses émotions est beaucoup plus coûteux.

5) Là il y a une réflexion qui peut être utile au niveau du fonctionnement de l'équipe parce que comme beaucoup de savoir faire, de compétences, ce n'est pas juste une question intellectuelle, il faut le mettre en pratique. Pour ça, la meilleure pratique c'est de s'entraîner, partager avec d'autres, analyser des cas, pour pouvoir construire des schémas d'interprétation, des schémas d'analyse de la situation, via notamment de la supervision, ou de l'intervision. Pouvoir **déposer ses émotions dans certains lieux**, partager avec d'autres qui peuvent vivre aussi les mêmes réalités, ça aide à réguler ses émotions. On sait qu'il y a une charge émotionnelle qui est liée à notre travail, on ne veut pas qu'elle prenne toute la place et qu'elle parasite le travail qu'on fait avec les animés. Donc comment s'organise-t-on collectivement dans nos organisations, dans nos équipes pour avoir des moments où on donne de la place à nos émotions, où on peut les partager? (25'18).

Ce travail cognitif de décentration dont je parlais tout à l'heure qu'on peut faire avec les jeunes, on peut le faire aussi en équipe, mais en équipe on peut aller plus loin, on peut vraiment revenir sur les situations, en disant « tiens comment tu as compris telle ou telle situation? Ok on a différentes façons de comprendre la situation, lesquelles sont intéressantes, lesquelles paraissent erronées, comment est-ce que d'autres auraient réagi ? » Et comme ça enrichir son répertoire, sa boîte à outils, de façon de pouvoir réagir. Ce travail collectif a une fonction à la fois de pouvoir déposer, dégonfler et mieux s'outiller pour mieux réagir.

A partir du moment où l'on constate une anxiété qui prend toute la place, d'ordre pathologique, il est difficile pour un acteur de l'éducation de pouvoir vraiment rentrer dans cette difficulté-là. Il n'est pas psychothérapeute...

Si on voit que c'est quelque chose de plus chronique, ce n'est pas en quelques heures d'animation que l'on va pouvoir dénouer cela. Là, c'est plus un travail de repérage ou de signalement auprès de professionnels. Ce n'est même pas à l'animateur de faire un diagnostic. Par contre, ce qui est plus inquiétant, c'est si l'animateur-trice, dans ses contacts avec d'autres adultes de l'école, se rend compte que certains de ces adultes sont vraiment dans des difficultés liées à ces anxiétés ou au stress, parce que là ça risque de contaminer et d'envahir l'espace des enfants. Idem, si on se sent soi-même, comme adulte, complètement envahi par l'anxiété, notamment liée au Covid ou à l'environnement, je pense qu'il faut pouvoir se poser la question de savoir si on est encore à sa place d'aller animer des jeunes sur ces sujets-là.

On entend de plus en plus parler d'effondrement de nos sociétés thermo-industrielles. Ces discours anxiogènes peuvent-ils mobiliser, ou est-il plus efficace d'user de la pédagogie de l'espoir ?

Il y a des gens que l'effondrement mobilise, qui se disent "il faut que je fasse quelque chose, qu'on se bouge collectivement". Tant mieux. Mais je pense que pour beaucoup de gens, c'est aussi un repoussoir, ou un truc qui va les encourager à s'enterrer ou à se dire "on s'en fout on va en profiter tant qu'on peut, prenons l'avion tant qu'on peut prendre l'avion". Face à l'anxiété ou la peur, il y a différentes réactions rationnelles. Ce peut-être la fuite, comme se construire un bunker pour se protéger. Ou c'est le gars qui a un potager mais qui achète une arme pour protéger ses légumes. Le problème est vraiment complexe, les petites actions individuelles ne suffiront pas. Cela veut dire qu'il faut faire du collectif. On n'a pas beaucoup parlé de l'espoir. Il faut la peur et l'espoir en fait. Mais l'espoir chez ceux qui ne sont pas encore mobilisés, ce n'est pas suffisant. Il en faut, mais je pense qu'un des gros risques de l'espoir c'est d'un côté les gens qui disent "de toute façon on va trouver une solution technologique, il ne faut pas s'inquiéter". Pour moi c'est illusoire, c'est une conception erronée du risque. L'autre c'est "les décideurs vont bien finir par se rendre compte". Toute l'histoire nous dit que c'est faux. Les changements qu'on veut aujourd'hui il va falloir les arracher de haute lutte. Ça vous met vous éducateurs dans une position délicate, parce que si vous allez jusqu'au bout de votre message, en fait, ça devient un message politique. Je pense que quelqu'un comme Aurélien Barreau qui est au départ astrophysicien, ce n'est pas pour rien que maintenant il fait quelque part un peu de politique, et mes collègues climatologues sont peut-être dans ce dilemme là - à un moment donné, s'ils veulent rester cohérents avec le message scientifique qu'ils portent, ils doivent dire que ça a des conséquences politiques. Pour moi aujourd'hui en éducation relative à l'environnement, le point ultime c'est de dire "et bien en fait si on veut s'en tirer il va falloir un combat politique". Tu me demandais "comment ne pas décourager?". Ce sont des choix économiques et politiques qui nous ont amené là où on est, et ce sont des choix économiques et politiques qui vont nous en sortir. Mais ces choix vont contre l'intérêt de certains, qui sont très puissants, et qui font tout pour que rien ne change. Le plus gros problème de l'effondrement, c'est ça : c'est que cela peut-être démobilisant d'un point de vue politique.

L'usage de termes obus, comme "effondrement" ou "décroissance", qui visent avant tout à faire exploser nos croyances et à faire réagir, est-ce démobilisant aussi d'un point de vue psychologique?

Ça ne va marcher qu'avec certains groupes de la population. Tu convaincs surtout des pré-convaincus, chez qui il y a un déclic. Des gens qui étaient déjà mûrs et se convertissent - et j'utilise ce mot là à dessein. Mais pour beaucoup de gens, cela fait repoussoir. De ce que je connais de l'histoire du 20e siècle, il n'y a aucun mouvement politique majeur qui a réussi avec des mots qui étaient négatifs. Ça ne marche pas pour convaincre la majorité. En même temps je comprends pourquoi ils utilisent le terme de "décroissance", car il faut déconstruire la mythologie de la croissance. La décroissance, quand tu connais les limites physiques de la Planète, tu ne peux y être que favorable. Mais à un moment il faut pouvoir fédérer des gens qui ont des sensibilités et des préoccupations différentes. C'est une histoire de compétition entre idées. Il est parfois contre-productif de vouloir déconstruire une idée avant de pouvoir en amener une nouvelle. Il peut être plus efficace de venir directement avec un nouveau récit, surtout si on n'a pas beaucoup de temps. Plusieurs études autour

des fake news l'ont démontré, combattre des idées fausses - comme l'idée d'une croissance infinie sur une planète aux ressources limitées - c'est souvent les renforcer. Il pourrait être plus efficace de commencer par proposer l'alternative, puis seulement dans un second temps débattre des idées que l'on veut déconstruire. Il faut donc commencer par parler et expérimenter des choses fédératrices, constructives, pour qu'elles soient présentes dans l'espace mental des gens.

Propos recueillis par Christophe Dubois, Réseau IDée asbl