

La peur éduquée

Comment éduquer lorsque, nous comme nos publics, nous sommes inquiets ? Réponses de Benoît Galand, docteur en psychologie et professeur de psychologie à l'Université catholique de Louvain.

Le coronavirus a généré beaucoup d'anxiété. Avant lui, l'état de l'environnement était déjà source d'inquiétudes. A quelles conditions ces anxiétés ou ces peurs peuvent-elles devenir initiateurs de changements positifs et durables ?

Eviter à tout prix de faire peur aux gens ou de les rendre anxieux ne semble pas fondé. Une émotion permet 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 qui soient à la fois accessibles et réalistes, qui permettent effectivement d'atténuer les risques ou de se protéger.

Il est également nécessaire de donner confiance à chacun quant au fait qu'il peut faire la différence.

La peur peut vous mobiliser, mais elle peut aussi vous conduire à la fuite, à l'évitement, au déni. Si, en tant qu'éducateur ou éducatrice, vous n'avez pas le temps de travailler aussi sur les pistes et la capacité d'action, alors je vous recommande de ne pas surcharger votre public d'informations alarmantes, qui n'amèneront pas nécessairement les gens vers les changements souhaités. Ce qui va influencer nos comportements, plus que les connaissances scientifiques souvent effrayantes, ce sont nos expériences, nos habitudes, les normes sociales, nos relations avec les autres, nos modèles, nos croyances, nos valeurs, nos émotions. Les contraintes aussi : l'aménagement du territoire, le prix, etc.

Certains changements semblent hors de portée de l'individu, comme les changements climatiques, la menace d'un effondrement systémique... Les actions proposées semblent souvent insuffisantes. Comment mobiliser alors ?

Les recherches montrent que l'effet de la peur ou de la menace perçue marche mieux pour des événements concrets et ponctuels, que pour des crises complexes qui vont durer et se répéter, telles que celles liées aux changements climatiques. C'est un enjeu majeur. Ça soulève aussi la question de l'âge, qui influencera le type de message et le niveau de complexité.

Les discours anxiogènes ne sont pas toujours la meilleure porte d'entrée pour mobiliser. En réalité, il est utile de concevoir des activités qui permettent de passer par différentes voies d'entrée, pour essayer de toucher différentes personnes là où elles sont : certains apprenants sont très conscients du problème, sont

peut-être déjà inquiets ou vivent de l'anxiété par rapport aux enjeux environnementaux ; d'autres sont au niveau zéro de la sensibilisation ou ont d'autres préoccupations ; certains sont dans le déni, « tout va très bien », ou au contraire, pensent « ça ne sert à rien, on est de toute façon foutus »... On ne va pas arriver à toucher tous ces individus de la même façon. L'écologie est connotée socialement, reliée à des groupes sociaux. Méfiez-vous des mots. Et partez des préoccupations des personnes en face de vous pour les amener à se poser des questions. Des vécus communs permettent de dépasser ces catégorisations.

Face à une situation anxiogène, quelles sont ces différentes portes d'entrée ?

Il faut associer message et action. D'abord, vivre des expériences. Ce peut être faire des projets avec les jeunes ; prendre soin d'un

Mieux comprendre l'anxiété

Alexandre Heeren, professeur à l'UCLouvain et chercheur FNRS, est spécialiste des mécanismes responsables de l'anxiété : « La pierre angulaire de l'anxiété, c'est l'incertitude. Qui est très élevée en cette période de Covid. L'anxiété - tout comme la peur - sont utiles. Elles nous mobilisent, c'est grâce à elles que nous anticipons, planifions, nous adaptons. Mais si leur niveau est trop élevé, elles paralysent. Doit-on faire peur pour mobiliser ? Cela dépendra du niveau d'anxiété de départ de la personne que nous avons en face de nous. Par exemple, si une personne n'est pas du tout anxieuse face aux catastrophes ou aux perspectives d'effondrement, en parler peut être bénéfique et l'amener à adapter son comportement. Car au départ, plus on augmente le niveau d'anxiété, plus les effets sont bénéfiques : les personnes prennent de meilleures décisions et s'adaptent mieux à l'environnement. Mais à partir d'un certain niveau, une fois le point de bascule dépassé, l'augmentation de l'anxiété provoque l'effet inverse, les personnes vont être paralysées, rejeter tout ce qui est lié à cette peur ou à cette anxiété. Il ne faut donc pas avoir le même message avec tout le monde. Et comment diminuer le niveau d'incertitude et d'anxiété ? En augmentant le sentiment de maîtrise, par l'action. C'est d'ailleurs ce que conseille Pablo Servigne lorsqu'il parle de résilience locale face à l'effondrement. »

C.D.

ir pour quer?

**ous appréhendons le présent et avons peur pour l'avenir ?
et professeur en sciences de l'éducation à l'Université**

petit milieu naturel ; développer des savoir-faire ; vivre des émotions positives ; utiliser le sensoriel - le toucher, les odeurs, le goût - ; peut-être aussi des émotions esthétiques. Ce sont d'excellentes voies d'entrée pour les plus jeunes.

Je parlais aussi de montrer des exemples pratiques, par exemple en **rencontrant des personnes inspirantes**. C'est une bonne base pour travailler ensuite des choses plus cognitives concernant les enjeux.

En outre, il est beaucoup plus facile d'agir contre ce type de menace complexe quand **on fait partie d'un collectif**. Avant toute chose, il faut créer du lien, sortir de l'isolement, se sentir connecté à d'autres. C'est fondamental concernant les enjeux environnementaux.

Comment peut-on faire vivre à ces jeunes des projets collectifs, des expériences participatives? Des projets où on vit la collaboration, où on partage un vécu, des émotions... ça me paraît vraiment important, notamment à l'école. C'est aussi prendre conscience qu'ensemble, on est plus fort. Une des motivations, c'est de **voir l'effet de notre action**. A contrario, un message anxigène dans un milieu scolaire où domine la compétition peut engendrer une réaction individualiste : « Pour m'en sortir, j'écrase les autres ou je m'en protège. »

On invite de plus en plus les enfants et les adultes à imaginer des récits sur le monde de demain. Est-ce une approche pédagogique intéressante pour penser et dépasser ces crises, et pour modifier les comportements ?

C'est une méthode parmi d'autres. Sans s'arrêter à la notion de futur, car il faut aussi donner du sens au présent et au passé. Et en adaptant selon l'âge des participants. Pour des personnes plus âgées, aborder le présent et le passé peut être très culpabilisant, surtout si on leur dit « on a tout foiré ».

Par ailleurs, nous sommes coincés dans certains récits dominants. Si on ne les déconstruit pas, il est difficile de construire un futur différent. Avant d'imaginer le futur, mettons en place des débats socio-cognitifs, cultivons la controverse, pour secouer les évidences. La plupart de nos réalités économiques et politiques sont des conventions sociales à déconstruire. L'imaginaire et le récit peuvent y participer. Ce sont des étapes utiles pour reconstruire autre chose. Mais ça prend du temps. Si on en manque, il vaut sans doute alors mieux proposer directement un récit « alternatif ». On sent, en cette

« Comment prendre en compte les anxiétés dans mes pratiques éducatives ? » C'était le titre d'une formation proposée en juin par le Réseau IDée, en partenariat avec l'Institut d'Eco-Pédagogie (IEP) et avec la collaboration de PointCulture. Une formation à distance - Covid oblige - découpée en 3 temps : émergence des questionnements, réponses par trois expert·es (B. Galand, A. Heeren et V. Lapaige), puis intervision sur base de situations vécues.

➔ **Retrouvez les interviews vidéos de Benoît Galand, Alexandre Heeren et Véronique Lapaige, en version longue, sur le site consacré à cette formation :**

www.reseau-idee.be/anxiete-pratiques-peda

période post-confinement, qu'une bataille des idées et des visions du monde de « l'après » est engagée.

Parfois, face aux aberrations et aux injustices du système, l'émotion qui domine, c'est la colère...

Cela peut être intéressant car la colère est une émotion mobilisante. La colère, c'est aussi la révolte ou l'indignation. On peut par exemple **identifier qui sont les principaux responsables** des dégâts environnementaux et sociaux. Il y a parfois dans les messages écologiques un côté culpabilisant : notre mode de vie serait dommageable pour la Planète et la survie du monde tel qu'il existe. C'est hyper culpabilisant. Ce mode de vie est construit par certains acteurs plus que d'autres. Comprendre 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.

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

Ça ne va marcher qu'avec certains groupes de la population. Des gens qui étaient déjà mûrs et se « convertissent » - et j'utilise ce mot-là à dessein. Mais pour beaucoup de gens, le terme « effondrement » fait repoussoir.

On n'a pas beaucoup parlé de l'espoir. L'espoir est nécessaire. Mais l'espoir chez ceux qui ne sont pas encore mobilisés, ce n'est pas suffisant. Car le risque, c'est de se dire que la technologie va nous sauver ou que les responsables politiques vont se rendre compte. Pour moi, c'est illusoire.

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. Ce sont des choix

« Accompagner nos messages de pistes d'actions accessibles et réalistes »

économiques et politiques qui nous ont amenés là où on est, et ce sont des choix économiques et politiques qui vont nous en sortir. Or, de ce que je connais de l'histoire du 20^e siècle, il n'y a aucun mouvement politique majeur qui a réussi avec des mots qui étaient négatifs. Parler d'effondrement, ça ne marchera pas pour convaincre la majorité.

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. 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

Envie de prolonger la réflexion?

Participez au colloque « **Ces récits environnementaux qui nous paralysent et nous mobilisent** », le 17/12 à Liège
www.institut-eco-pedagogie.be

Eco-anxiété, peur, solastalgie

Face aux problèmes environnementaux, un groupe de scientifiques américains a mis en évidence trois types de troubles : ceux liés à une **peur** face à une menace concrète et imminente. Le deuxième niveau est lié à une **anxiété** plus diffuse face à une menace plus lointaine, comme l'effondrement. Le troisième type est la **solastalgie**, une sorte de deuil, de nostalgie ou de tristesse liée aux changements irréversibles de notre environnement : « L'endroit où j'ai vécu a disparu ».

Véronique Lapaige a quant à elle été la première à développer le concept d'**éco-anxiété**, en 1997. Pour cette médecin-chercheuse et enseignante à l'Université Laval, l'éco-anxiété n'est pas du domaine de la santé mentale. Il ne s'agit pas d'un trouble, mais bien « *d'un phénomène hybride de mal-être identitaire ET de responsabilisation nécessaire face aux crises environnementales-sanitaires globales* ». Face à la situation du monde, l'éco-anxiété correspond à une prise de conscience individuelle et collective, qui peut générer de la souffrance, et qui amène à une quête de sens, en vue de la protection des environnements. Cela amène à un engagement de la personne sous de multiples formes, par et pour des pratiques plus écologiques.

C.D.

Comment accueillir les émotions ?

Parler des impasses de nos sociétés thermo-industrielles peut générer beaucoup d'émotions. L'enseignante ou l'éducateur n'est pas psychologue. Comment peut-il malgré tout accueillir les émotions ? Quelles sont les compétences nécessaires et les méthodes utiles ? Quels sont les risques ?

Benoît Galand donne quelques pistes :

- 1 Accueillir toutes les émotions**, positives comme négatives.
- 2 Ne pas présupposer les émotions** des autres.
- 3 Ne pas se laisser envahir** et ne pas prendre sur soi les émotions des autres. La chose à éviter, c'est de se sentir soi-même responsable de toutes les émotions que les jeunes expriment.
- 4 Ne pas envahir les élèves avec mes propres émotions.** Ce qui implique de savoir identifier soi-même ses propres émotions et de savoir les réguler, pour ne pas prendre toute la place avec celles-ci, mais en même temps garder une forme d'authenticité. Parce que dans le travail d'animation, les jeunes ne réagissent pas seulement à ce qu'on fait ou ce qu'on dit, ils réagissent surtout à la façon dont on habite ce que l'on dit ou ce que l'on fait.

5 Comment, en tant qu'éducateur ou éducatrice, **réguler mes propres émotions** lors d'une intervention pédagogique ? On peut soit essayer de les contrôler lorsqu'elles arrivent - ce qui est assez difficile -, soit réévaluer, réinterpréter une situation qui s'est jouée. Cette deuxième option est beaucoup moins coûteuse. Cela peut se faire en équipe ou lors d'interventions : « *Pouvoir déposer ses émotions dans certains lieux, partager avec d'autres qui peuvent vivre les mêmes réalités, ça aide à réguler ses émotions, à enrichir sa boîte à outils de façons de pouvoir réagir* ». Et à exercer les 5 compétences émotionnelles : identification, compréhension, expression, régulation, utilisation.

6 **Qu'est-ce que je fais de mes émotions et de celles des autres**, une fois que je les ai accueillies ? C'est LA question principale ! « *Si on fait de la pédagogie par projet, c'est génial parce qu'on peut partir des émotions exprimées pour avancer dans l'action.* »

C.D.