

Fiche-outil activité

« Face au changement climatique, je me sens... »

LE PORTEUR D'ÉMOTIONS

Contexte

Situation d'utilisation

Cet outil est à la fois un **dispositif d'accroche** et un **moyen d'expression** des ressentis. Il peut être utilisé comme une activité au sein d'une intervention ou en fil rouge sur un stand, une manifestation, etc. Il peut être utilisé avec tout type de public car il touche avant tout l'individu ("moi" en tant que personne et non pas le phénomène "changement climatique"). Aucun besoin de connaissances scientifiques pour l'animer ou y participer !



Descriptif

Le « **porteur d'émotions** » est un outil (sous forme d'un grand tableau listant des émotions) qui permet aux participants d'**exprimer les émotions et sentiments** qu'ils éprouvent face au changement climatique en montagne, à partir d'une liste préétablie de mots.

Objectifs

- Permettre l'expression **des sentiments et émotions** des participants face au changement climatique en montagne (perception émotionnelle)
- **Visualiser les émotions qui reviennent majoritairement** dans le groupe afin de les prendre en compte.



Faire s'exprimer
les émotions



Illimité



Quelques minutes
par personne en fil rouge –
15 à 20' au total en
animation

Déroulé

Consignes

- Sur un mur, une table, un panneau de stand, afficher un **grand tableau sur lequel figure une liste de mots** traduisant un large panel d'émotions.
- L'animateur invite les participants à **choisir individuellement** sur le tableau **les émotions** qu'ils éprouvent le plus à l'évocation du changement climatique en montagne.
- Chaque participant met **une marque sur le tableau** (épingles, punaises, gommette, croix au feutre...) dans la ou les cases qui lui correspondent.



- Grand support plan comme un tableau en liège ou une affiche fixée à un panneau de stand

- Punaises, épingles colorées, gommettes, feutres, ...

- Mots imprimés sur des papiers (format A6 ou A7) à disposer sur le support

- Les participants peuvent **rajouter dans des cases vides du tableau des émotions** qui ne figurent pas. Ils peuvent aussi **accrocher un message** qu'ils ont écrit sur une émotion.
- Pour une activité en autogestion, afficher les consignes à côté du tableau : « **Face au changement climatique dans les Alpes, je me sens...** Placez des gommettes sur les émotions et les sentiments qui vous correspondent le plus ». S'il y a un animateur en présence, il/elle peut rappeler les consignes à l'oral.
- A la fin de l'animation, l'animateur peut **reprenre avec le groupe les sentiments qui ont été les plus choisis** et ouvrir une discussion sur le sujet.

⚠ Points de vigilance / Conseils

- **Laisser les participants autonomes** face au tableau (ne pas influencer leur choix).
- La **liste** de sentiments et d'émotions proposée n'est **pas exhaustive**. Ne pas hésiter à **rajouter des petits bouts de papiers** pour que les participants puissent exprimer ce qui leur correspond le plus.
- **Pas de jugement** sur ce qui est exprimé par les participants, il s'agit simplement d'accueillir ce qui est dit.
- Cet outil fait partie d'un **ensemble de moyens de collecte des représentations et perceptions du changement climatique** en montagne, qui peuvent se combiner sur une même animation.

🔊 Valorisation

Cette activité permet de s'intéresser à la perception émotionnelle du changement climatique, une dimension qui est peu investie, alors que les émotions peuvent être un moteur dans l'orientation de l'action. Sur le changement climatique, ce sont souvent des émotions fortes et peu mobilisatrices qui ressortent (colère, impuissance, tristesse, peur, culpabilité). Il est important de prendre en compte leur impact.

Après l'animation, on peut faire ressortir cet état émotionnel sous la forme d'un nuage de mots. L'exemple ci-contre est une illustration d'utilisation concrète lors d'un questionnaire en ligne auprès de 160 jeunes alpins « La montagne, le climat ... et les jeunes dans tout ça ? », en réponse à la question « Par rapport aux évolutions climatiques et à leurs effets dans les Alpes, tu te sens comment ? ». Le compte-rendu de ce questionnaire est accessible [ICI](#).

D'après B. Bouriche¹, « les émotions [...] interviennent fondamentalement à des moments où le savoir du sujet sur le monde a rencontré ses limites ou a été remis en question », une situation qui s'applique remarquablement bien dans le cas du changement climatique !



Compte-rendu du questionnaire d'Ophélie Lebrat (Educ'Alpes)
« La montagne, le climat ... et les jeunes dans tout ça ? »

¹ Bouriche B., « Emotions et dynamique des représentations sociales », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale* 2014/2 (Numéro 102), p. 201

En pratique

Cette activité a été développée initialement dans le cadre de la [consultation citoyenne](#) « Ma ville, le climat et moi », menée par des chercheurs en sciences sociales du Laboratoire d'Excellence Intelligences des Mondes Urbains (LabEx IMU) de l'Université de Lyon, auprès d'habitants de la métropole. Le « porteur d'émotions » faisait partie d'un stand placé entre les étals de marché et comprenant différents dispositifs de collecte. Les personnes faisant leur marché étaient invitées à participer en épinglant des phrases qu'ils avaient choisies évoquant différents aspects du changement climatique sur les émotions qui leur correspondaient. Le tableau d'émotions utilisé est visible ci-dessous.

Du côté d'Educ'Alpes, nous utilisons couramment la question des émotions sous diverses formes : en début ou [à l'issue de journées de formation](#), au sein d'une animation, dans le dispositif [vidéomaton](#), dans le cadre de questionnaires en ligne, etc. Voici le tableau des émotions que nous utilisons, inspiré de celui de la consultation citoyenne « Ma ville, le climat et moi », et dans lequel nous essayé d'avoir un équilibre entre émotions 'négatives' et 'positives'.

étonné.e	en colère	calme		méfiant.e	confus.e	lucide	inspiré.e	coupable
angoissé.e	enthousiaste		impuissant.e	plein.e d'envies	triste		perplexe	confiant.e
fier.ère	indifférent.e	plein.e de doutes	anxieux.se	démuni.e	passionné.e	révolté.e	content.e	déçu.e
frustré.e		vulnérable	optimiste	résigné.e		préoccupé.e	sceptique	j'ai de l'espoir
	déterminé.e	j'ai peur		motivé.e	nostalgique	actif.ve	dégoûté.e	
curieux.se	découragé.e	j'en ai marre	plein.e d'énergie	mal à l'aise	concerné.e	déprimé.e	vivant.e	coincé.e

Pour aller + loin

- Interview « Faire place aux émotions » de Vincent Wattelet, psychologue et formateur en processus de transition au sein du Réseau des initiatives de transition Wallonie – Bruxelles, parue dans le numéro 108 du magazine Symbioses (2015) : <http://symbioses.be/pdf/108/dossier/Sy-108-10.pdf>
- Lettre n°14 (juillet 2014) de Nature Humaine « L'écologie et les émotions – Emotions, motivations,...action » : http://nature-humaine.fr/wp-content/docs/lettres/LaLettreNH_n14_print.pdf