

Il y a urgence à changer ! Cette injonction paradoxale récurrente illustre parfaitement la complexité du changement. Alors qu'on constate qu'un individu a besoin d'au moins 6 mois pour simplement envisager un changement, puis 3 ans pour qu'un comportement nouveau devienne une habitude, nous sommes soumis à cet ultimatum : c'est maintenant ou jamais. Au dilemme social, choisir ce qui est bon pour moi ou pour la collectivité, s'ajoute donc un dilemme temporel, choisir entre intérêt immédiat ou intérêt à long terme.

LE TEMPS, SUBSTRAT DU CHANGEMENT

Le changement ne peut avoir lieu en dehors du temps. Par définition, le développement durable ou la transition écologique s'inscrit dans un temps long et s'attache à des conséquences lointaines. Mais alors que l'environnement est un espace potentiel de créativité, où on peut agir, on ne peut pas décider de modifier, accélérer ou ralentir le temps. Le temps compresse les possibles et aboutit à ce qui est réalisable ou prioritaire. Ainsi, chacun construit au quotidien une échelle de priorité des problèmes à résoudre, en favorisant naturellement les problèmes proches ou plus simples. Pour une personne en forte précarité, il est évident que l'urgence des changements du climat est toute relative.

LE RAPPORT AU TEMPS EN TROIS DIMENSIONS

Le rapport au temps a notamment été étudié par le psychologue Kurt Lewin qui parle de perspective temporelle, soit « la totalité des points de vue d'un individu à moment donné sur son futur et son passé psychologique ». Les différents travaux de recherche sur la perspective temporelle portent généralement sur trois dimensions principales l'extension temporelle, l'orientation temporelle et l'attitude temporelle. :

L'EXTENSION TEMPORELLE, c'est la profondeur du champ de l'individu, sa capacité à se projeter plus ou moins loin dans le passé et le futur. Quelqu'un pouvant se représenter un horizon temporel lointain accorde de l'importance aux conséquences à long terme. Il aura tendance à être concerné par les problèmes environnementaux et adopter des comportements écocitoyens.

L'ORIENTATION TEMPORELLE, c'est la région temporelle à laquelle un individu se réfère principalement pour penser et agir. Chacun peut agir plutôt en se remémorant ses expériences passées, en construisant des attentes dans le futur ou plutôt en étant centré sur la situation présente. Une orientation centrée sur le futur semble susciter des préoccupations favorables à l'environnement.

L'ATTITUDE TEMPORELLE, c'est la vision positive ou négative attribuée à chaque région. Le passé peut être associé à une nostalgie positive, liée à des événements heureux ; ou négative, selon de mauvaises expériences. Le futur peut être envisagé en suivant des objectifs à atteindre ou synonyme de peurs et d'incertitudes. Enfin, le présent peut être appréhendé d'un point de vue fataliste, résigné au destin ; ou de manière hédoniste et une recherche du plaisir immédiat. Une perception positive du passé favorise une bonne estime de soi et facilite le désir de construire l'avenir, une optique hédoniste permet de nourrir le quotidien.

En EEDD, cela induit que le message aura un effet différent selon la perspective temporelle de l'individu que j'accompagne. Les actions que je propose doivent pouvoir s'inscrire dans son champ psychologique. La précarité empêche généralement de se projeter, un projet à quelques semaines peut devenir une réelle charge sur le quotidien. Au contraire, une perspective étendue permettra à un participant de s'engager sur plusieurs mois.

Le changement est un processus long
et inscrit dans le temps.

Notre rapport au temps influence nos capacités
à agir et à décider, les actions et décisions d'un individu
sont conditionnées par sa perspective temporelle.

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Quel est votre rapport au passé, au présent et au futur ? Testez l'échelle de Zimbardo sur www.psychomedia.qc.ca/tests/perspective-temporelle
- Le temps et sa flèche, conférence d'Étienne Klein (vidéo)
- L'écologie, le temps et l'urgence, Lettre n°7 de Nature Humaine
- Perspective temporelle future et communication engageante, une approche psychosociale du rapport au temps dans le domaine de l'environnement, Christophe Demarque (thèse)

« Le temps, c'est le meilleur moyen qu'a trouvé la nature pour que tout ne se passe pas d'un seul coup. »

Étienne Klein

DÉFINIR LE TEMPS ?

Quand on parle du temps, chacun comprend de quoi on veut parler. C'est une autre paire de manches lorsqu'un veut lui trouver une définition ! « Le temps est ce qui passe quand rien ne se passe », « il est ce qui fait que tout se fait ou se défait », « il est l'ordre des choses qui se succèdent », « il est le devenir en train de devenir »... Problème, chacune de ces expressions présuppose déjà l'idée du temps, ce ne sont que des métaphores. Définir, c'est ramener à une conception plus fondamentale, alors comment définir une notion aussi fondamentale que le temps ?

On peut distinguer tout de même deux types de temps. Il y a d'abord le temps physique, objectif, celui des montres, qui s'écoule uniformément, constitué d'une succession d'instantanés présents. Puis il y a le temps psychologique, subjectif, celui de nos perceptions, qui nous fait trouver des moments interminables ou nous fait passer des journées à la vitesse de l'éclair. C'est le temps de notre conscience, de nos sensations, de nos idées, de nos humeurs, il varie selon l'intensité de notre activité, de la signification des événements à nos yeux. Il fait coexister au sein du présent, le passé immédiat et le futur imminent. C'est par exemple ce qui nous permet d'entendre une mélodie, la note jouée résonne avec la précédente et suggère la suivante.

RÉDUIRE LA DISTANCE PSYCHOLOGIQUE POUR FACILITER LE PASSAGE À L'ACTION

La distance psychologique est composée de quatre dimensions – sociale, temporelle, spatiale et expérientielle – qui nous séparent de nos actions. Plus un objet est distant, plus ma représentation en sera abstraite et confrontée à mes valeurs ; plus il sera proche, plus ma représentation en sera concrète et intégrée naturellement dans mon système de valeurs. Prenons un exemple, je souhaite adopter une alimentation plus éco-responsable :

- Si on considère l'action comme « Manger local et de saison », je vais me représenter cette action selon sa signification et sa finalité. Les raisons d'adopter ce comportement seront issues de mon désir, d'une vision d'ensemble, et je trouverai les réponses dans le « Pourquoi je choisirais de changer ? ».
- A l'inverse, l'action « Préparer le prochain repas de famille » fait référence à des éléments proches à tout niveaux : social (ma famille est impliquée), spatial (ça se passe chez moi), expérientiel (j'ai l'habitude de recevoir du monde) et temporel (dimanche prochain). Ainsi je vais élaborer ma représentation de cette action en termes concrets et faire appel au « Comment je peux m'organiser pour changer ? ». Je vais me concentrer sur la faisabilité, les différentes options et les détails pour atteindre cet objectif.

ENTRE CHRONOS ET KAIROS

Demandez à votre groupe de se mettre debout en cercle. A votre top, chacun des participants ferme les yeux et ne doit les réouvrir que lorsqu'il estime qu'une minute s'est écoulée, mais attention, interdit de compter ! De votre côté, prenez une montre et repérez le temps de chaque participant. Une fois que tout le monde a les yeux ouverts, proposez à chacun de partager son ressenti et annoncez les résultats. Reproduisez cet exercice en demandant de compter 60 secondes et débriefer à nouveau.

L'IMPLEMENTATION DES INTENTIONS

Lorsque que quelqu'un décide d'agir, il s'agira de l'accompagner dans la projection concrète de son action, afin que celle-ci soit ancrée dans son quotidien, dans le temps et l'espace.

On parle d'implémentation des intentions : élaborer un plan pour favoriser le passage d'une première étape. Dans notre exemple, la première étape consiste à aller acheter des légumes. On accompagne la personne à répondre aux questions suivantes :

- Où ? Au marché sur la place du village.
- Quand ? Ce samedi matin.
- Comment ? Avec ma liste des légumes qui poussent ce mois-ci.

Évidemment, on ne laissera pas la personne démunie lors de cette première étape, il faudra lui fournir un calendrier des légumes de saison, peut-être chercher une recette ensemble, voire même aller au marché avec elle !

