

Outil n°01 : La psychologie du changement et le modèle FRAMES

Une interview avec le Dr Chris Johnstone, spécialiste de l'addiction

Q. : Que sont les « étapes du changement et d'où viennent-elles ? »

R. : [...] Ce modèle repose sur une idée simple et même évidente : le changement ne se produit pas d'un seul coup. Il se déroule plutôt par étapes. Vous pouvez appliquer cela à pratiquement tous les types de changements. Par exemple, si vous déménagez, le déménagement lui-même constitue la Phase d'Action. Mais avant de déménager, de l'organisation et quelques préparatifs sont nécessaires – c'est la Phase de Préparation. Et avant cela, vous avez pris une décision à l'issue d'un certain temps de réflexion – c'est la Phase de Contemplation. Il y a même eu avant cela un moment où vous avez commencé à envisager de déménager – la Phase de Précontemplation. Il y a encore deux étapes importantes, mais j'y viendrai plus tard.

Ce modèle a été adopté avec enthousiasme dans le domaine du traitement de l'addiction, car il offre la possibilité de se savoir où une personne se situe dans son changement [...] Mieux comprendre les différentes étapes permet de repérer plus facilement ce qui bloque le changement. Une personne en phase de préparation peut vouloir changer mais ne pas savoir comment ; une autre en phase de contemplation peut être arrêtée par le désir ambivalent de vouloir changer d'un côté, et de ne pas en être si certain de l'autre.

Ce modèle peut aussi s'appliquer à notre manière de penser et de réagir en réponse au réchauffement climatique et au pic pétrolier. Il y a dix ans, la plupart des gens ne se préoccupaient pas du réchauffement. Depuis, les choses ont beaucoup changé : la plupart des gens sont passés au moins à la contemplation et beaucoup à l'action. Mais les gens peuvent être à la fois à des étapes différentes, avec des comportements différents. Ils peuvent en être à la phase d'action pour remplacer leurs ampoules électriques, mais à la phase de contemplation en ce qui concerne l'usage de l'avion ou de la voiture. Avec le pic, les gens n'en sont qu'au stade de précontemplation. La prise de conscience du public sur ce sujet est beaucoup plus faible. Mais cela change vite.

Les deux autres étapes sont la rechute et la consolidation. Quel que soit le changement, le mouvement peut aller autant vers l'avant que vers l'arrière. On peut constater du progrès au début, puis les gens se découragent et se satisfont de la situation, rechutant à l'étape précédente. C'est pourquoi la phase de consolidation est si importante – étudier comment consolider l'acquis et poursuivre l'effort dans le long terme.

Schéma :

Précontemplation (prise de conscience de la nécessité de changer) >>> Contemplation (examen du pour et du contre et motivation grandissante) >>> Préparation (organisation et préparatifs) >>> Action (réalisation et actualisation du plan) >>> Achèvement >>> Consolidation (intégration du changement dans sa vie quotidienne) ou Rechute

Q. : Comment les acquis du domaine de l'addiction peuvent-ils aider le mouvement écologiste à comprendre comment le changement se produit ?

R. : Une idée répandue dans les campagnes environnementales est que si les gens apprennent à quel point la situation est grave, ils changeront. C'est pourquoi beaucoup de ces campagnes se concentrent sur la diffusion de l'information, souvent avec des images dérangeantes et des récits d'épouvante. Sensibiliser le public est d'une importance cruciale – mais il suffit de regarder un paquet de cigarettes pour en voir les limites. L'information « Fumer tue » en capitales ne suffit pas à décourager beaucoup de fumeurs.

Le domaine de l'addiction nous aide à comprendre la résistance au changement et à travailler dessus. [...] Il y a une résistance massive à s'attaquer aux défis environnementaux et nous avons besoin d'être plus imaginatifs pour y répondre. Il y a beaucoup à apprendre du domaine de l'addiction.

[...]

Q. : En quoi cela peut-il aider d'affirmer que nous avons une « addiction » au pétrole ?

R. : Dans les sociétés industrialisées, un mode de vie très dépendant du pétrole est considéré comme allant de soi. La première étape pour s'attaquer au problème est de le reconnaître, ce que nous faisons en employant une telle expression.

[...]

Si quelqu'un reconnaît que son usage d'une substance menace sa vie, cela suffit dans des circonstances normales à susciter l'envie de changer. Mais si on est dépendant de quelque chose, l'idée d'arrêter ou simplement de diminuer est perçue comme menaçante. Les personnes peuvent alors rejeter les informations disant que leur substance préférée est dangereuse, ou continuer de l'utiliser tout en sachant qu'elle peut les tuer. [...]

L'importance de reconnaître qu'on est dépendant est que cela vous permet d'anticiper et de gérer les obstacles au changement. Reconnaître que nous avons une dépendance au pétrole peut nous aider à comprendre pourquoi nous avons tant de mal à nous sevrer de nos habitudes, tout en nous indiquant les stratégies, inspirées du domaine de l'addiction, qui

peuvent nous aider à avancer.

Q. : Comment le traitement des addictions peut-il nous aider ?

R. : [...] La première étape du changement consiste à prendre conscience du problème et à passer à la phase de contemplation. Mais il est facile de rester coincé à ce stade si un conflit surgit entre la part de nous-mêmes qui voit la nécessité de changer et celle qui est habituée à l'usage de substance et refuse de s'en passer. Pensez simplement à toutes les choses que vous appréciez dans votre vie et que vous n'auriez pas sans le pétrole. Il y en a tant ! Ce sont autant de raisons de retarder le moment de faire quelque chose. L'approche des « Entretiens de Motivation » a mis au point une façon de gérer ces sentiments contradictoires. En offrant un espace où chacun peut exprimer à la fois ses inquiétudes et ses résistances, l'ambivalence est révélée là où elle peut être gérée. Cela aide les gens à clarifier les choses et à savoir ce qu'elle veulent vraiment, et à passer aux étapes suivantes.

Q. : En pratique, comment utiliser ces connaissances dans les initiatives de transition ?

R. : J'en ai tiré trois principes qui sont déjà appliqués par le mouvement de transition :

a) Être attentif aux étapes du changement à l'intérieur des gens

Une des leçons que nous apprennent les guérisons des addictions est qu'informer les gens ne suffit pas. [...] Avec leurs groupes « Le cœur et l'âme », les initiatives de transition prennent en compte les étapes du changement et les blocages qui apparaissent dans l'esprit des gens. Cela leur permet de s'intéresser aux autres enjeux que sont la motivation, la résistance et l'ambivalence.

b) Créer des espaces où les gens se sentent écoutés en exprimant eux-mêmes leurs arguments pour changer

Un des fondements des entretiens de motivation est que ce sont les gens qui expriment leurs propres arguments. Plutôt que chercher à les convaincre, il s'agit de leur offrir un lieu d'écoute qui les aide à exprimer leurs espoirs et leurs craintes. C'est une façon d'entretenir la motivation nécessaire pour dépasser l'ambivalence et surmonter la résistance. Dans la plupart des meetings politiques, un orateur s'adresse à un public relativement passif. Une approche basée sur les entretiens de motivation peut donner aux auditeurs le sentiment d'être écoutés en leur permettant d'exprimer leurs propres arguments pour changer. [...] Aux lancements des initiatives de Totnes, Lewes et Bristol, des centaines de personnes se sont retrouvées par paires, l'une parlant et l'autre écoutant. Celle qui parlait avait droit à deux minutes d'écoute à partir de chacune de ces trois phrases d'introduction :

« Quand je pense au pic pétrolier et au changement climatique, mes craintes sont que... »
 « Ce que j'aimerais voir se passer de positif dans cette ville/village est... »
 « Les actions que je peux entreprendre pour y contribuer sont... »

Le rôle de l'écouter était simplement d'écouter attentivement. Les rôles changeaient après les trois phrases afin que chacun puisse s'exprimer. Ce moment a duré une vingtaine de minutes et a visiblement relevé le niveau d'énergie et d'enthousiasme parmi les participants [...].

En exprimant nos inquiétudes, c'est à nous-mêmes que nous nous adressons. En donnant une voix à notre vision, nous identifions la direction dans laquelle nous voulons aller. Et en décrivant ce que nous pouvons entreprendre, nous nous préparons à l'action. Cet outil simple peut contribuer à déclencher la mise en route intérieure du changement.

c) Si changer paraît trop difficile, passez par une phase de préparation

Modifier un comportement d'addiction peut être si difficile que les gens abandonnent parfois, pensant que c'est impossible. On peut considérer le changement comme un voyage où l'on risque de traverser une « phase de doute ». [...] Avancer dans sa vie signifie souvent se tourner vers un mentor ou vers un guide susceptible de transmettre les savoirs et les connaissances nécessaires pour surmonter ce qui semble impossible. En incluant une phase de préparation, les étapes du changement offrent une alternative à la résignation lorsque le double défi du pic et du climat paraît insurmontable. C'est pendant la phase de préparation que nous nous travaillons à renforcer notre capacité à réagir.

Les initiatives de transition ne consistent pas seulement à informer les gens. Elles incluent aussi des formations pratiques sur les savoir-faire dont nous aurons besoin dans la société de l'après-pétrole. Mais une formation psychologique est tout aussi cruciale pour cultiver une vision positive et trouver le moyen de surmonter nos « tumeurs de rêves » intérieures que sont la peur, le cynisme et le doute.

Le doute peut être combattu en recherchant des exemples encourageants : les histoires de sevrages réussis et le rebond de Cuba dans un contexte de pénurie énergétique sont des références qui confirment la possibilité de s'affranchir de la dépendance au pétrole. Dans mon livre Find Your Power, je propose un ensemble d'outils pour contourner le sentiment d'impuissance et surmonter les blocages. Une transition imaginative hors de l'âge du pétrole a besoin de cet entraînement intérieur.

Q. : Quelle force l'intégration de ces outils et de ces connaissances donne-t-elle aux initiatives de transition ?

R. : [...] Les initiatives de transition sont d'autant plus fortes qu'elles prennent en compte les dimensions extérieures et intérieures du changement. Sans cela, quand nous rencontrons une résistance au changement, nous risquons de nous plaindre et de critiquer au lieu de chercher à comprendre et de trouver des réponses inspirées [...] Nous devons comprendre que lorsque quelqu'un est dépendant d'une substance, comme nous le sommes du pétrole, il existe des résistances au changement dont il faut tenir compte [...].

Le modèle FRAMES

Un modèle issu du domaine de l'addiction que je trouve particulièrement utile [...] est le modèle FRAMES, conçu par Miller et Sanchez. [...]. Fondamentalement, il se compose de six éléments couramment inclus dans des traitements brefs de l'addiction qui se sont avérés particulièrement efficaces. FRAMES est l'acronyme de :

- Annonce

- Responsabilité
- Conseil
- Diversité d'options
- Empathie
- Auto-efficacité

Annnonce du niveau de risque

Dans le domaine de l'alcool et des drogues, il s'agit de présenter au patient une évaluation honnête de leur problème et des conséquences potentielles, afin de provoquer une prise de conscience. Dans le cas du pic, beaucoup de groupes commencent par projeter *The End of Suburbia*, un film présentant très clairement le sujet. Un élément essentiel du succès initial consiste à affirmer l'ampleur du problème en termes forts. Il y a clairement un équilibre à trouver entre le sentiment d'impuissance voire le traumatisme potentiels et un ordre du jour positif, centré sur les solutions.

Insistance sur la responsabilité de chacun pour engager le changement

Il s'agit de rendre la personne dépendante consciente du niveau de responsabilité personnelle que le changement requiert. Dans le cas du pic, il s'agit de faire comprendre que le double défi du pic et du réchauffement résulte d'une multitude d'actions individuelles et que la solution implique d'assumer la responsabilité de ces dernières. Très clairement, une mobilisation « de temps de guerre » nécessite que la majorité des gens prennent leur part de responsabilité. Il s'agit d'en appeler à la responsabilité de chacun plutôt que de simplement dire aux gens ce qu'ils devraient faire.

Des conseils clairs pour changer

Des conseils clairs sont nécessaires pour venir à bout d'une addiction, mais il doivent être donnés sous forme de recommandations, pas de prescription. Il y a deux niveaux : d'une part des conseils pour modifier les modes de vie individuels, d'autre part des stratégies collectives en vue de la descente énergétique. On peut d'ailleurs voir un plan de descente énergétique comme une invitation à changer au niveau collectif [...].

Une diversité d'options

Afin de s'approprier un plan d'action et de s'en sentir responsables, les gens ont besoin d'avoir étudié les différentes possibilités. Une démarche d'étude est nécessaire pour en arriver aux recommandations du plan. Ici, les scénarios du futur sont très utiles, car ils aident les gens à se projeter dans l'avenir et à étudier les différents résultats possibles (voir les scénarios de la première partie du livre). D'autres outils efficaces sont la vision et rétroplanification, dont l'une des formes expérimentées par les initiatives de transition est le conte (voir pages 118 et 200). Cet outil, développé à Totnes, invite les gens à raconter des histoires via divers médias, faisant de l'après-pétrole une réalité tangible.

Empathie dans le conseil

[...] Toute démarche qui cherche à engager une proportion significative de la population dans la descente énergétique doit s'y prendre avec doigté et instiller l'optimisme au regard du changement, plutôt que de lui faire des reproches sur son mode de vie destructeur de planète. Susciter le sentiment de s'embarquer dans une aventure collective, comme le dit Chris Johnstone, pourrait bien être la clé de la démarche.

Renforcement de l'auto-efficacité et de l'optimisme

C'est une des clés du succès. Le terme d'auto-efficacité se réfère à l'estimation qu'une personne fait de sa propre capacité à atteindre un but précis, qu'il s'agisse de renoncer à l'alcool ou de réduire sa dépendance au pétrole. Créer ce sens de « Je/nous peux/pouvons le faire » est essentiel si l'on veut catalyser un changement à l'échelle dont nous parlons.