

# Transition écologique : qu'est ce qui me freine ?



8 juin 2022 à 20h  
Espace Ligéria

# Introduction

---

Retour sur  
le questionnaire :

- Non statistique
- Réalisé auprès de 60 personnes
- Par mail ou en entretien



# Questionnaire

---

## Sexe



Femme  
**74%**



Hommes  
**26%**

## Âge



20-30 ans  
**10%**



30-50 ans  
**44%**



+ 50 ans  
**46%**

## Personnes sensibilisées à la transition écologique

+ 1 fois par jour  
**24%**



+ 1 fois par semaine  
**50%**

# Remise en question liée aux contraintes extérieures

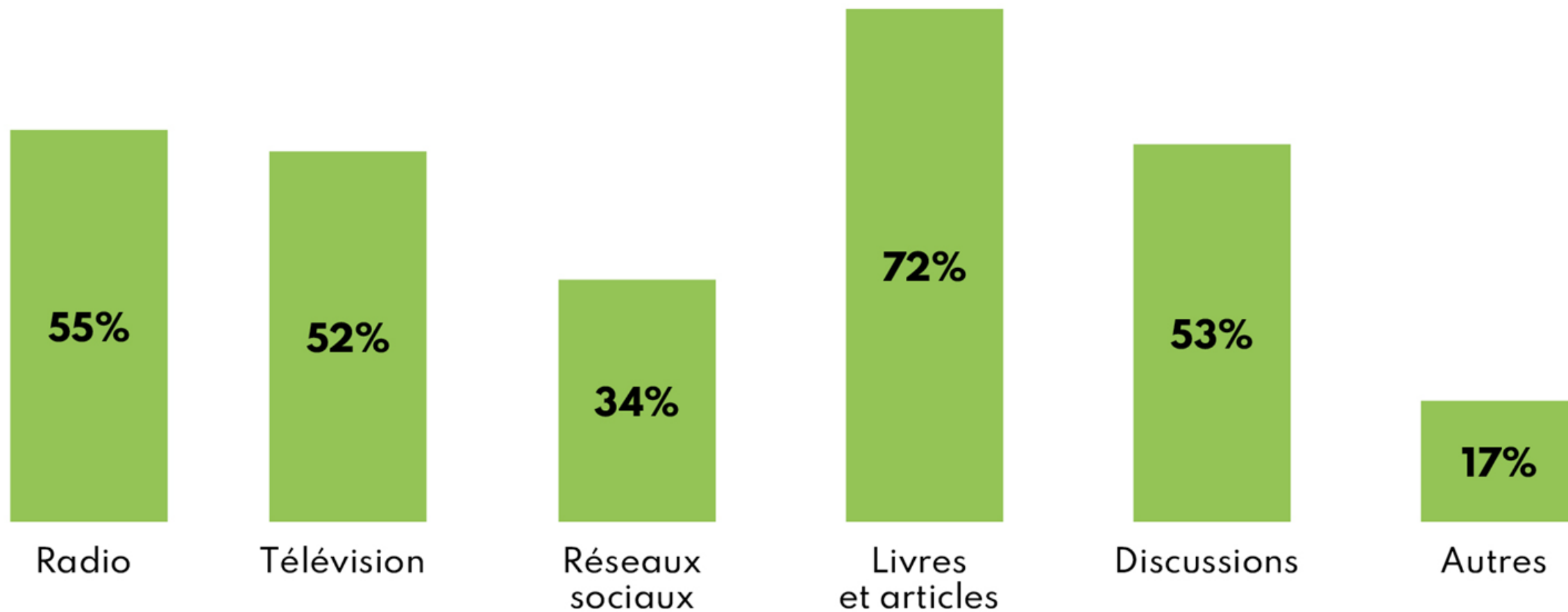
*La crise du COVID a modifié  
la vision des choses pour **38 %** des interrogés*



# Questionnaire

---

Les sources d'informations



# Diverses actions déjà mises en place par une majorité et diverses actions à mettre en place

## Actions mises en place

- Tri sélectif,
- Limitation de la consommation,
- Transports doux (vélo, T. collectif, co-voiturage...),
- Alimentation durable,
- Autres,

**83%** déclarent que  
ces mesures sont insuffisantes

# Diverses actions déjà mises en place par une majorité et diverses actions à mettre en place

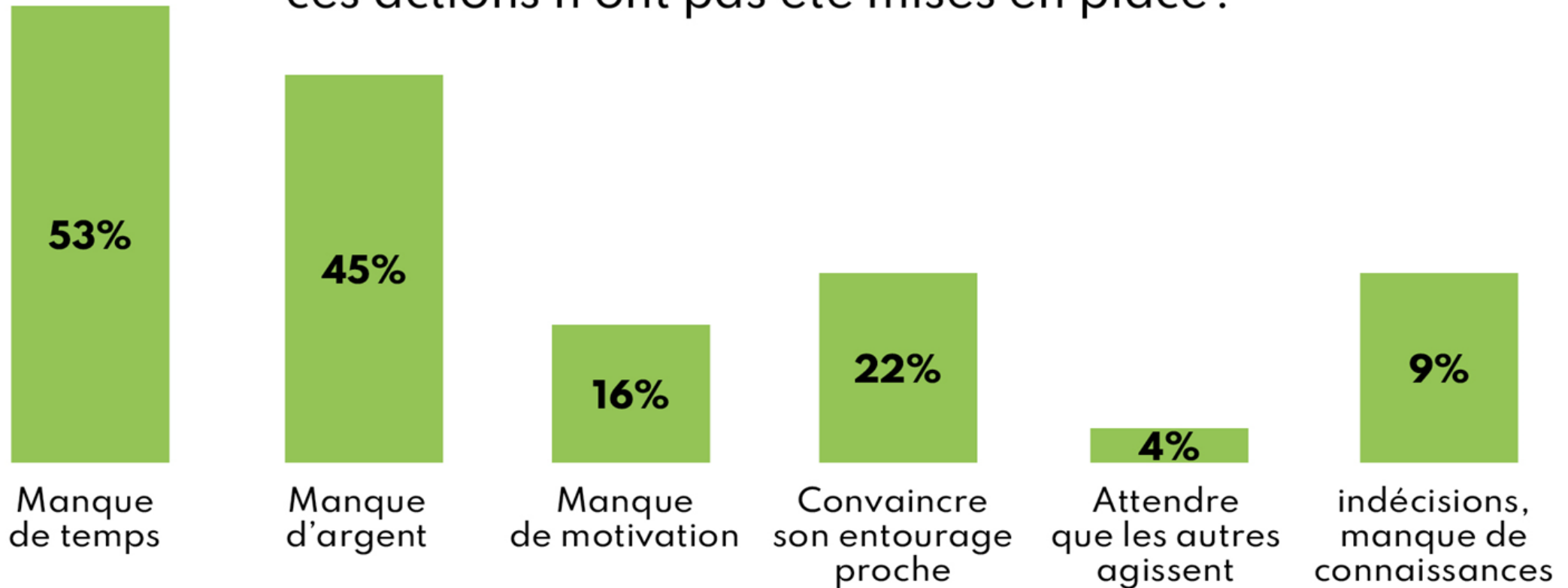
## Souhais d'action / projets :

- Changements
  - d'énergie (*panneaux photovoltaïque, voiture électrique...*)
  - de mode de consommation (*vrac, local*)
  - de mode de transport (*taille de la voiture, vélo, pas d'avion...*)
  - d'organisation familiale et professionnelle (*entreprise éco-responsable*)
  - de banque
- Travaux d'isolation, limitation de la consommation d'énergie et du numérique
- Jardin partagé et compost
- Engagements dans l'action collective (*vis-à-vis des proches, voisins, famille, politiques...*)
- Intensifier les efforts
- Ne sait pas ou rien

# Questionnaire

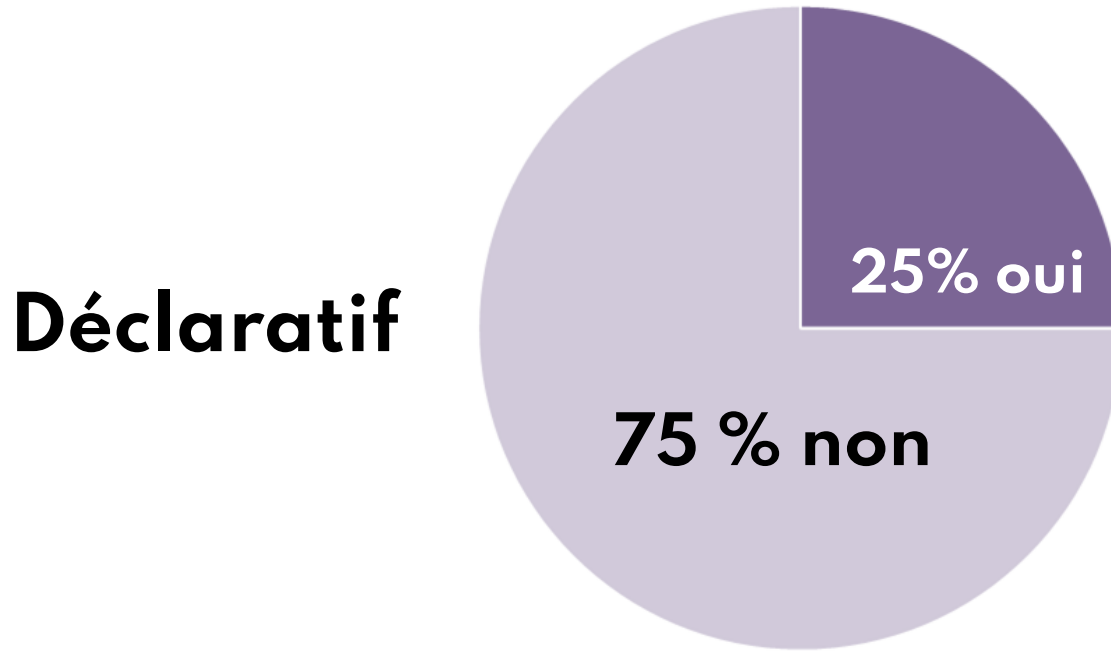
---

Les raisons pour lesquelles ces actions n'ont pas été mises en place?





# Etes-vous sensible à la publicité?



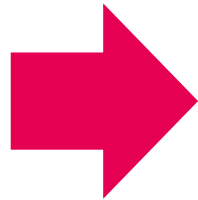
*Un grand merci  
à ceux  
qui ont participé  
à ce questionnaire.*

**77%** prennent du temps de réflexion

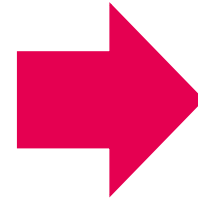
**10 %** déclarent ne pas en prendre

# Introduction aux biais cognitifs

Prise de conscience du problème



Détermination des actions à accomplir



Absence de réalisation d'une partie des actions

Pourquoi ?

> Mise en évidence de freins, qui ralentissent notre passage à l'acte

# Présentation des intervenants

---



**David CLARYS, enseignant-chercheur en psychologie**, Centre de Recherches sur la Cognition et l'Apprentissage (CeRCA), Université de Tours



**Jérôme LAFITTE, enseignant-chercheur**, Carrières sociales IUT Tours, équipe de recherche « éducation, éthique et santé » (EES)



**Jean-Philippe COTTIER, neuroradiologue**, service de radiologie-neuroradiologie diagnostique et interventionnelle, CHU Bretonneau, Unité "iBrain", Université de Tours

# Ce qu'il est prévu d'aborder

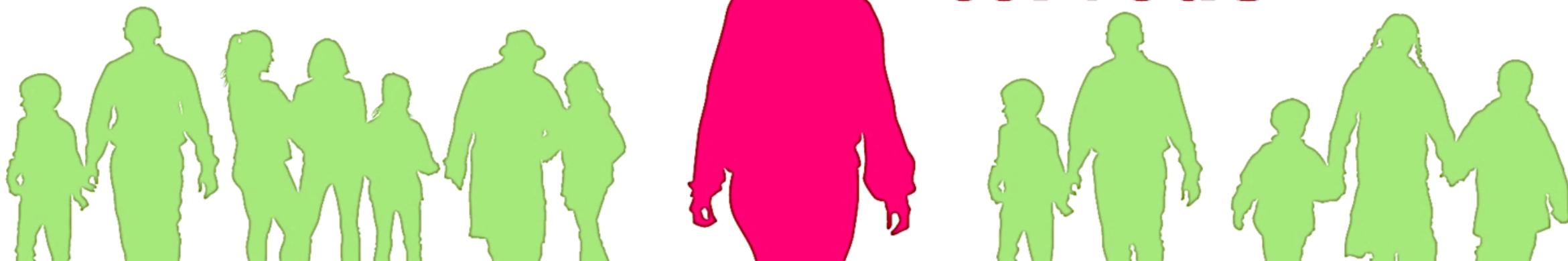
---

processus de décision  
incertitude freins psychologiques  
individu instinct

biais cognitifs émotions perception temporelle

Traitement de l'info

cerveau



# Transition écologique : qu'est ce qui me freine ?

---

*Extrait vidéo reportage Arte “ Pourquoi notre cerveau fait l'autruche ?”*

**1ème partie > Commentaires croisés sur nos choix du quotidien,  
par les Docteurs Jérôme LAFITTE et David CLARYS**

**2ème partie > Le fonctionnement de notre cerveau  
par le professeur Jean-Philippe COTTIER**

**Extrait :**  
**“Pourquoi notre cerveau fait l'autruche ?”**  
**Documentaire ARTE**

---



<https://www.facebook.com/watch/?v=3102073200122458>

# “Représentations sociales du changement climatique”

## Rapport ADEME 2021

---

≈ **2/3** de la population française considère l'origine humaine du dérèglement climatique comme une certitude

≈ **2/3** de la population française considère le dérèglement climatique comme une menace

Une forte proportion affiche de belles intentions  
*(Veiller à acheter des légumes de saison : 73%)*

**Mais combien agissent vraiment ?**

# Quelques caractéristiques de l'être humain

---

**Un animal parmi d'autres** : sa survie dépend de son environnement

**Un animal social** : ses choix individuels sont dictés par sa relation aux autres

**Un animal intelligent** (comme les autres) : forte capacité d'adaptation

**Un animal soumis à de nombreuses informations**, dans un processus permanent de prises de décisions



# Les limites de l'esprit humain

---

**Le dérèglement climatique** : un phénomène complexe, insidieux, qui s'inscrit dans un temps long et à l'échelle planétaire

⇒ La perception temporelle de l'être humain est réduite :  
*demain, dans un mois, l'année prochaine, mais au-delà ?*

⇒ La perception spatiale de l'être humain est limitée :  
*ma maison, ma ville, ma région, mon pays, mais au-delà ?*

# Le rapport entre l'être humain et son environnement

---

## Biais culturel/conceptuel

- ⇒ Rapport de domination de l'être humain sur la nature
- ⇒ Sentiment que le progrès technologique réglera les problèmes et garantira la survie de l'espèce

# Les limites de l'esprit humain

---

Nos organes sensoriels reçoivent plus d'informations que ce que nous pouvons traiter :

processus de sélection/traitement d'informations

⇒ *Sur quelles bases s'effectue cette sélection/traitement ?*

Nous sommes en permanence dans un processus de décision / incertitude

⇒ *Sur quels critères sont prises ces décisions ?*

# Principes des biais cognitifs

---



Traitement **analytique**  
(systématique, approfondi)

Traitement **heuristique**  
(superficiel, automatique)

⇒ **Biais cognitif** = traitement heuristique + rapide + adaptatif  
Facilite le traitement de l'information et la prise de décision, ...  
**mais** peut conduire à l'erreur de jugement/de décision

# Illustration 1

---

Dans votre vie quotidienne,  
pensez-vous faire plus  
pour la **protection de l'environnement**  
que la plupart des gens ?

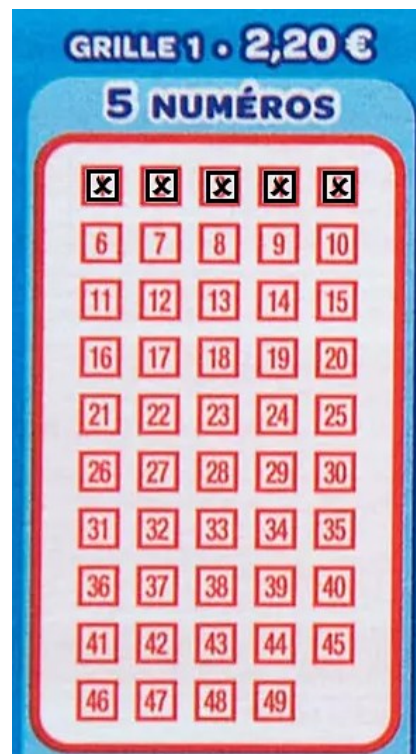
Oui,  
je fais plus  
que les autres

Ni plus,  
ni moins  
que les autres

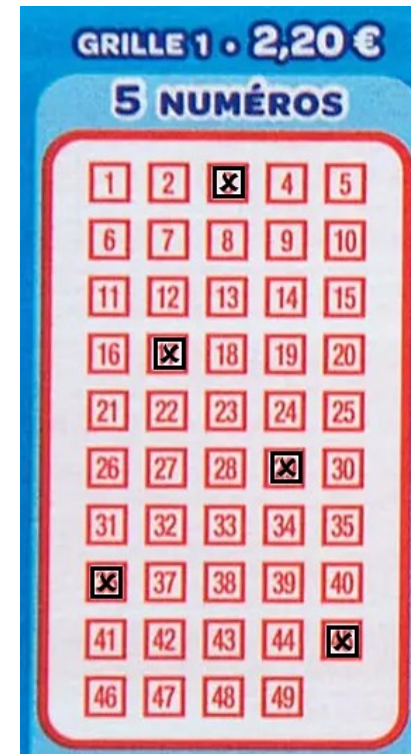
Non,  
je fais moins  
que les autres

## Illustration 2 : jouons au loto !

Si vous deviez jouer au loto,  
pour quelle grille opteriez-vous ?



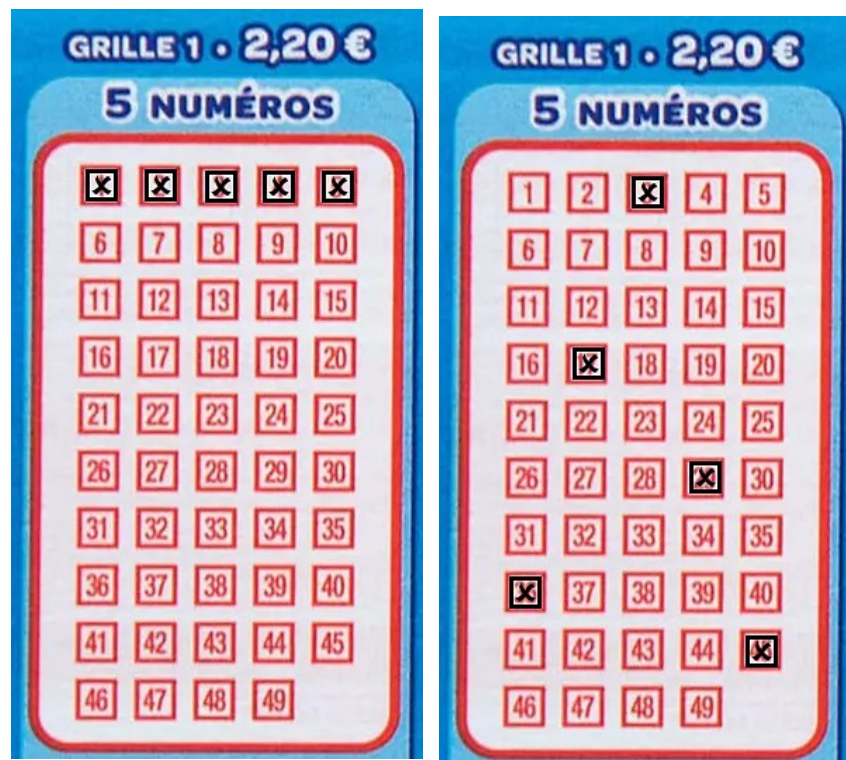
Vous cochez :  
1, 2, 3, 4, 5



Vous cochez :  
3, 17, 29, 36, 45

## Illustration 2 : jouons au loto !

*Si vous deviez jouer au loto, pour quelle grille opteriez-vous ?*



### Biais de représentativité :

tirage aléatoire des numéros du loto  
et grille 2 semble plus aléatoire

En réalité, loi de l'équiprobabilité :

il y a 1906884 grilles possibles, de sorte que  
chaque grille a la même chance de sortir  
soit 0,0005244% de chance de gagner !

# Situation du quotidien : “Nos choix de mobilité”

---





# J'habite à Montlouis et je travaille à Tours : J'y vais comment ?

## Temps

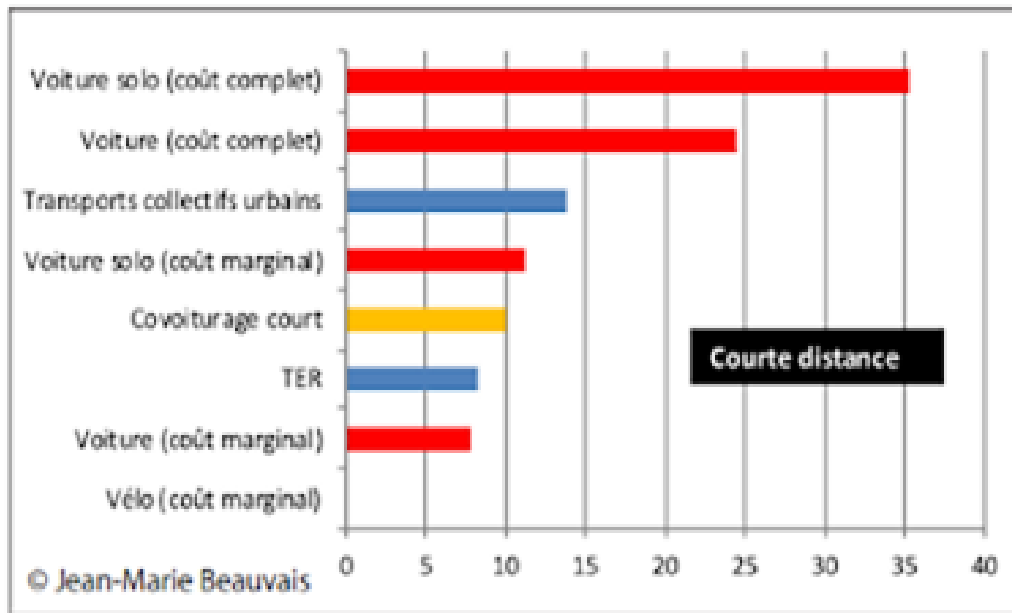
En TER : **13 mn**

En voiture : **18 mn** (+ bouchons éventuels)

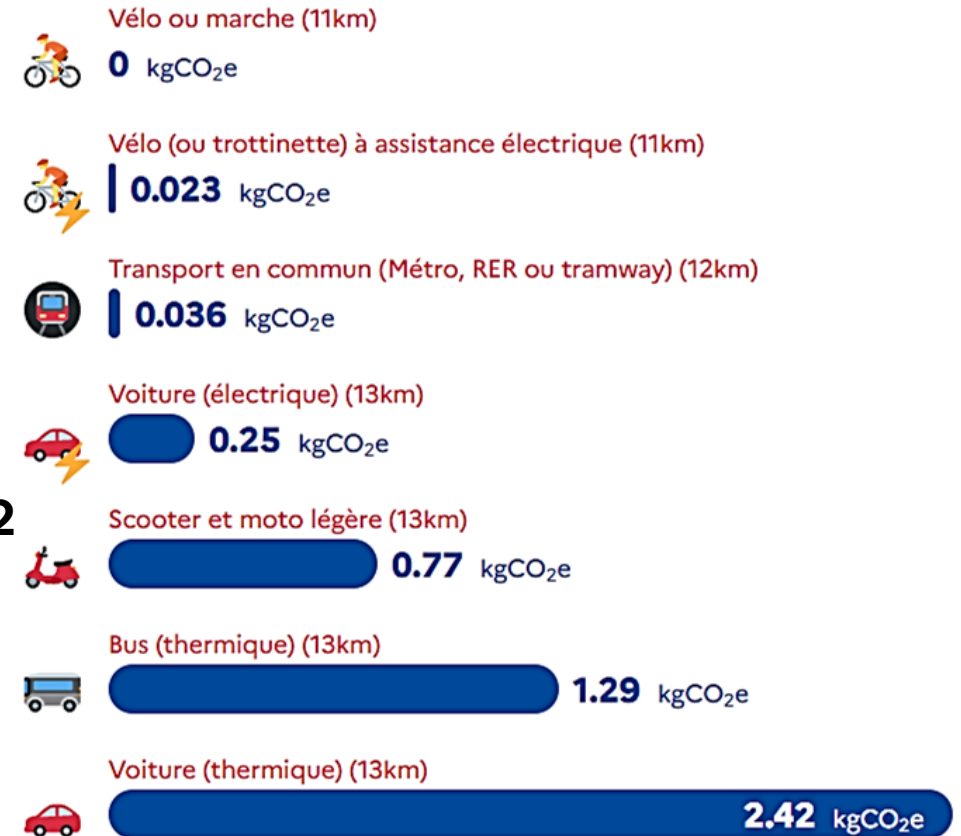
A vélo (classique) : **37 mn**

Mais encore : bus, co-voiturage,  
trottinette, vélo électrique...

## Coût



## CO<sub>2</sub>



# J'habite à Montlouis et je travaille à Tours : J'y vais comment ?

---

Les données montrent que :

le TER + rapide, + économe, - polluant

**la voiture est la + polluante, la + coûteuse, et pas la + rapide**

Mais... tous les matins et soirs, les routes sont bouchées entre ces 2 villes !

Alors qu'est-ce qui nous freine à économiser notre argent, notre temps, et à moins polluer ?

⇒ *Des freins psychologiques en termes de biais socio-cognitifs*

# J'habite à Montlouis et je travaille à Tours : J'y vais comment ?

---

**Biais de conformisme/effet spectateur** : un paradoxe !

*“Ce serait bien que j'aille à Tours autrement qu'en voiture, mais en attendant...”*

*“Matins et soirs je me retrouve dans les bouchons donc je ne suis pas seul.e à utiliser ma voiture”*

*“Aller en voiture à Tours est donc normal et me permet de ressembler aux autres habitant.e.s du secteur”*

**Ou comment l'inertie des autres vient contrecarrer ma volonté de changement...**

# Situation du quotidien : “Nos choix alimentaires”



# Ma nourriture, comment est-elle produite ? Elle vient d'où ? Je l'achète où ?

---

Bio ou pas Bio ?  
Local ou pas local ?  
Industriel ou artisanal ?  
Petits commerces ou grandes surfaces ?  
De saison ou toute l'année ?

⇒ **Une solution idéale pour l'environnement et l'économie/emploi**  
: acheter dans les petits commerces des produits locaux, de saison,  
artisanaux et Bio.

**Alors pourquoi tout le monde ne fait pas cela ?**

# Ma nourriture, comment est-elle produite ? Elle vient d'où ? Je l'achète où ?

---

**Le biais de confirmation** : porter son attention sur tout ce qui va dans le sens de nos croyances culturelles

- ⇒ « Rien n'est Bio, puisque l'air est pollué ! »
- ⇒ « Manger Bio coûte plus cher... Et si j'adapte mon alimentation et que j'intègre les coûts liés à la pollution ? »
- ⇒ « Les petits commerces sont plus chers... Et si j'intègre les coûts de déplacement et les effets marketing ? »
- ⇒ « Local/pas local et artisanal/industriel : est-ce vraiment fiable ? »
- ⇒ « les fruits et légumes n'ont pas de saison puisqu'on en a toute l'année »

# Situation du quotidien : “Nos choix de loisirs”



# Du côté des loisirs : je me divertis comment ? Avec quel effet sur mon environnement ?

---

Par définition, les loisirs sont des **activités futiles** qui viennent occuper notre temps non contraint

**Des loisirs simples, sans coût ni effet sur l'environnement :** ne rien faire (!), méditer, marcher, courir, discuter, faire du vélo, ...

**Mais aussi des loisirs plus sophistiqués, plus éloignés, avec un coût certain et un effet sur l'environnement :** événements sportifs ou culturels, parcs de loisirs, résidences de vacances...



# Du côté des loisirs : je me divertis comment ? Avec quel effet sur mon environnement ?

---

Le biais d'optimisme comparatif appliqué aux loisirs :

*“Comme dans la vie de tous les jours, je fais plus attention que la plupart des autres à mon environnement, je peux me relâcher sur mes temps de loisirs”*

- ⇒ Et si on allait passer un week-end à Londres en avion ?
- ⇒ On pourrait aller voir la finale de la Ligue des Champions, c'est au Stade de France. En voiture c'est rapide !

# Illustration 1

---

Dans votre vie quotidienne,  
pensez-vous faire plus  
pour la **protection de l'environnement**  
que la plupart des gens ?

Oui,  
je fais plus  
que les autres

Ni plus,  
ni moins  
que les autres

Non,  
je fais moins  
que les autres

# Spécificité des problèmes environnementaux

Ressenti des français à l'égard de l'environnement



# Spécificité des problèmes environnementaux

---

- Problèmes **difficilement isolables** des autres;
- **Effets souvent discontinus, différés** dans le temps, de **long terme**,
- **Cumulatifs** et **diffus** voire **invisibles** dans l'espace;
- **Hiatus** entre **décisions prises** et **dommages différés** à **d'autres échelles** pour **d'autres enjeux**;
- **Hiatus** entre les **coûts-bénéfices** de **l'engagement, responsabilité** et action individuelle en faveur de l'environnement face aux **dommages** environnementaux collectifs et globaux.

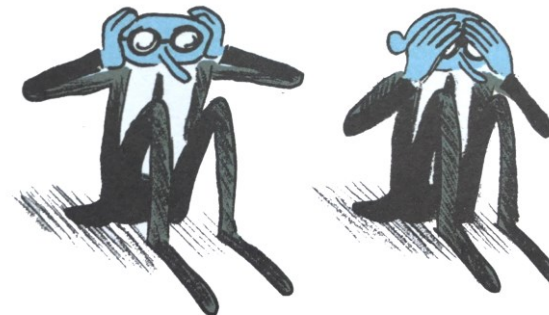


# Les principaux blocages en éducation des adultes

(PRUNEAU et al., 2001; 2008)

---

- la **nature globale des phénomènes**, difficiles à observer à l'échelle locale;
- la **difficulté d'enseigner** des notions scientifiques complexes;
- **la diversité des points de vue** de différents spécialistes, ce qui peut semer la confusion et nuire au désir d'agir;
- la difficulté associée à celle de modifier des **comportements ancrés dans les habitudes de vie** (*comme le transport en automobile et la sur-consommation de biens manufactures*).



# Les principaux blocages en éducation des adultes

(PRUNEAU et al., 2001; 2008)

---

- **le peu de contacts que les gens** ont avec le milieu naturel limite les occasions de prise de conscience des changements biophysiques;
- la **dimension temporelle** d'un futur apparemment éloigné associé aux problématiques globales, ne sont pas de nature à stimuler l'intérêt immédiat;
- le **grand nombre des problèmes environnementaux** et l'interdépendance entre ceux-ci, qui peuvent décourager l'esprit d'initiative pour l'apprentissage et l'action.

# Or, les adultes se caractérisent par ...

---

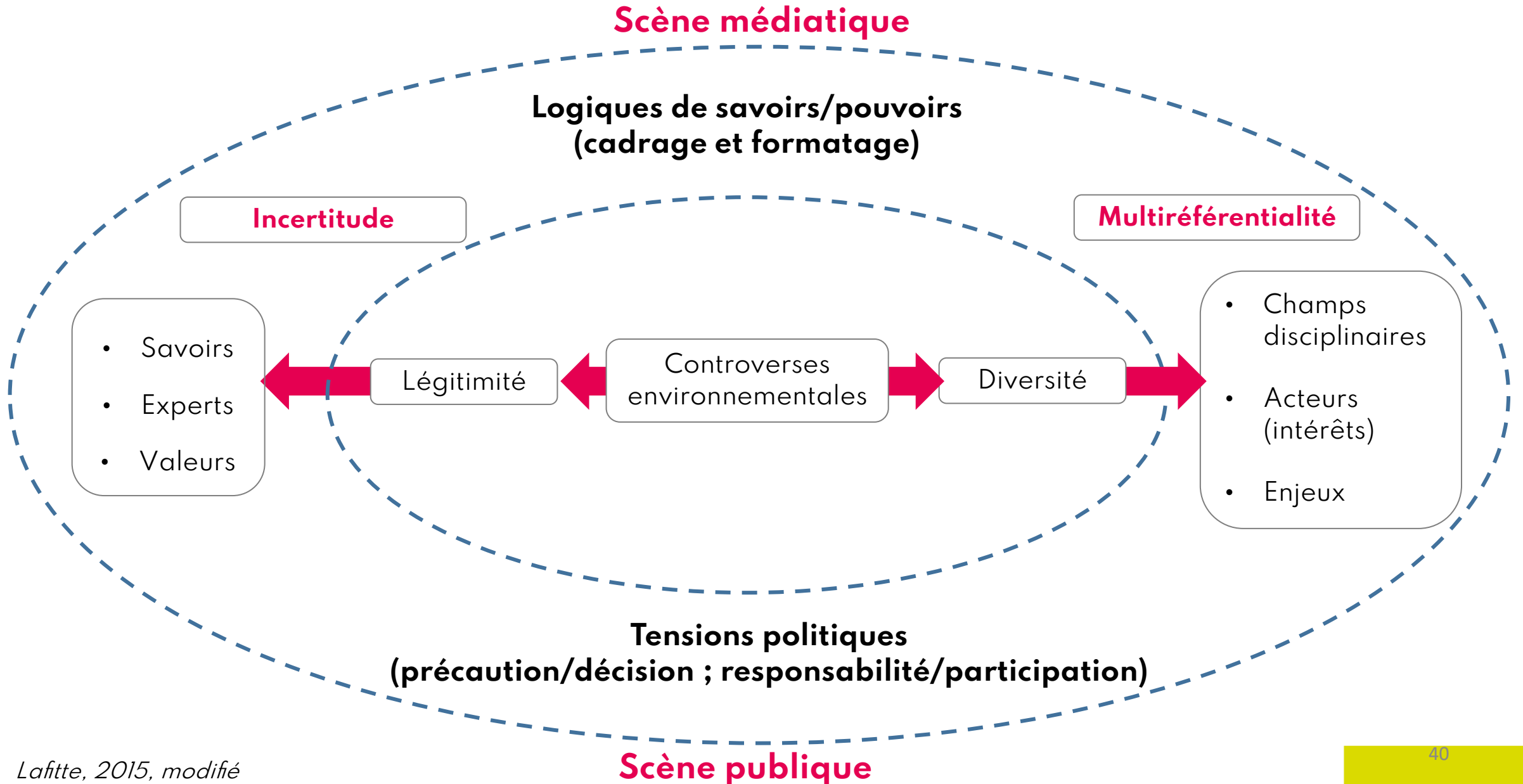
- Un besoin d'un **réinvestissement** rapide et concret dans leurs quotidiens;
- soumettent leurs engagements à une **quête de sens** qui repose sur leurs **expériences de vie**;
- Leur permettant souvent de **relativiser l'impératif du court-terme**;
- La nécessité d'articuler des **objectifs de court** et **long terme** afin de renforcer la **signifiance**.



de

# Les savoirs environnementaux en « univers controversé »

JL





# Or, les adultes se caractérisent par ...

---

- Un besoin d'un **réinvestissement** rapide et concret dans leurs quotidiens;
- soumettent leurs engagements à une **quête de sens** qui repose sur leurs **expériences de vie**;
- Leur permettant souvent de **relativiser l'impératif du court-terme**;
- La nécessité d'articuler des **objectifs de courts** et de **longs termes** afin de renforcer la **signifiance**.



## Dans le même temps, face aux restructurations du monde du travail à l'ère de l'impermanence, 5 types d'adultes (ROBIN, 2009)

---

- **L'adulte nostalgique** en quête de sécurité
- **L'adulte transitionnel** au risque de la désaffiliation
- **L'Adulte épuisé** au risque de la saturation psychique
- **L'adulte désenchanté** en proie au cynisme
- **L'adulte réengagé** en quête de réenchantement



**L'analyse des  
problèmes pernicioeux  
ou  
« méchants problèmes »**

***(Wicked Problems)***

# Un cadre d'analyse adapté aux questions environnementales marquées par ...

---

- **L'incertitude** et la **complexité** systémique de la situation,
- Les problématiques environnementales **interdisciplinaires**,
- Le contexte d'apprentissage dit d'« **univers controversé** » (controverses sociotechniques) ;
- **Des savoirs non stabilisés et polémiques.**

# Le cadre d'analyse des « problèmes pernicioeux » (*wicked problems*)

---

- **Interconnexion des problèmes** : multi-dimensionnalisés des phénomènes  
→ analyse enchevêtrée d'échelles;
- **Incertitude scientifique** : Toute solution technique  
→ ouvre sur de nouveaux problèmes;
- **Conflits de valeurs et de compréhension** sources de paradoxes pour la science  
→ Aucune solution claire;
- **Méfiance (mistrust)** entre les parties prenantes;
- **Urgence** : Faire quelque chose le plus rapidement  
→ temps d'apprentissage par essai/erreur révolu.

# La question climatique ou la dépolitisation d'un problème public

(COMBY, 2015)

- **Individualisation des problèmes environnementaux :** déplacer les enjeux et questionnements de la sphère publique des choix collectifs vers la sphère privée des comportements routiniers;
- **L'organisation des modes de vie individuels** doit être régulée *via* les mécanismes de marché;
- **Cadrage individualisant du problème climatique,** voire stigmatisant moralement certaines catégories sociales = *Doxa* sensibilisatrice préservant l'ordre social;
- **Conformisme médiatique** du traitement des questions environnementales, notamment les changements climatiques.



# Territoires en projets de développement durable, une démarche à potentiel pédagogique ?

JL

**Informier**

**Objectif :** faire connaître

**Exemple :** expliquer les enjeux de développement durable de l'énergie

« **Savoir** »

**Sensibiliser**

**Objectif :** déclencher la prise de conscience, le changement d'attitude

**Exemple :** valoriser les bonnes pratiques en matière d'énergie  
(achat ampoule base conso)

« **Comprendre** »

**Former  
Responsabiliser**

**Objectif :** passage à l'action

**Exemple :** mettre à disposition les moyens concrets pour optimiser la  
consommation d'énergie (aides aux calcul des économies d'énergie)

« **Faire** »  
(Être capable de)

*« A l'appui des témoignages, les collectivités éprouvent une grande difficulté à mobiliser les citoyens et particulièrement pour les faire participer à des instances de concertations.*

*Pourtant, elles font appel à un grand nombre de supports (campagne, exposition, journal, outil pédagogique ...) pour informer, sensibiliser et former le citoyen ».*

*Note de cadrage relative à la conférence internationale de Bordeaux (octobre 2008), « Bilan de l'action des collectivités pour l'éducation au développement durable »*

# Situation du quotidien : “Nos choix de mobilité”

---





# Le marketing de « l'ancien régime » climatique

---

## Questionnements



- L'accélération de nos vies, quel rôle joue t-elle ?
- Où consomme t-on le plus, en ville ou en campagne ?
- L'existence de nos supports publics quotidiens dans leur matérialité, quels coûts ?

# Situation du quotidien : “Nos choix alimentaires”

---





# Situation du quotidien : “Nos choix alimentaires”

---

JL

## Ruralité fantasmée



Et matérialité du terrain aujourd’hui

# Situation du quotidien : “Nos choix de loisirs”

---



## Discours contradictoires des apprenant.es adultes

---

- Les cours du soir, ou les loisirs investis par la recherche d'ancrage formatif en environnement ;
- Histoires de vie et rapport formatif à l'environnement ;
- Étudiant.es internationaux. Une des tendances, les voyages touristiques marquant les histoires de vie ;
- Hétéroglossie discursive et polyphasie cognitive ;
- L'écotourisme, la compensation carbone ... une économie morale et religieuse ?

# Le fonctionnement de notre cerveau

---

2ème partie > Le fonctionnement de notre cerveau par le professeur COTTIER

# Notre cerveau

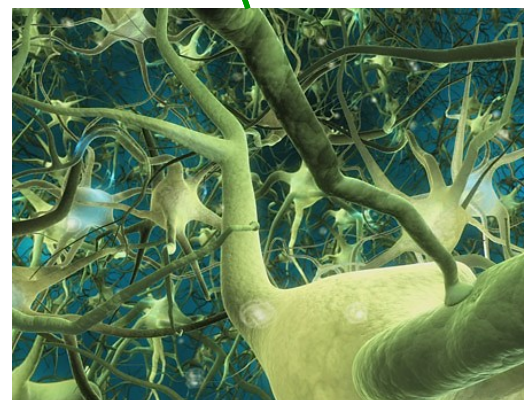
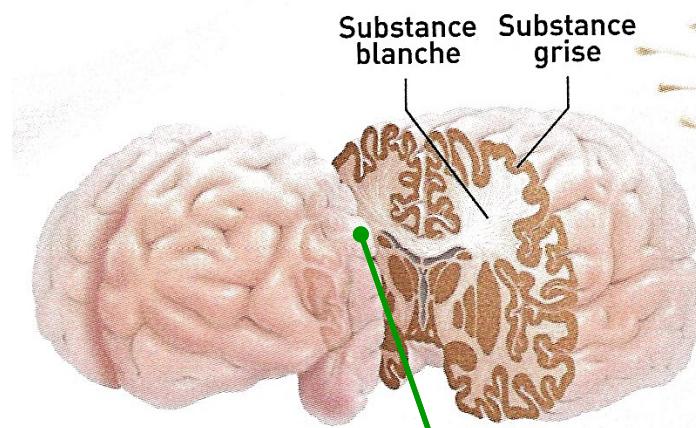
- Extrême complexité
- Prodigieuse capacité à traiter les informations

**Neurones** (100 milliards)

1000 à 10000 **connexions synaptiques**/neurones

**Cellules gliales** (1000 à 5000 milliards)

**Liaison électrique et chimique**

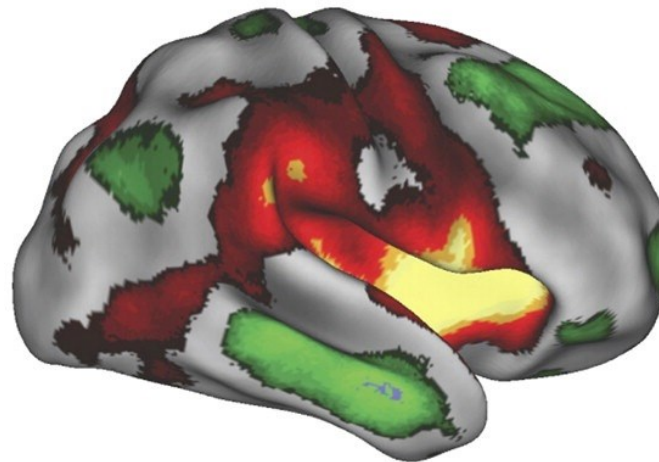




# Réseaux fonctionnels Symphonie neuronale

---

## Organisation en réseaux

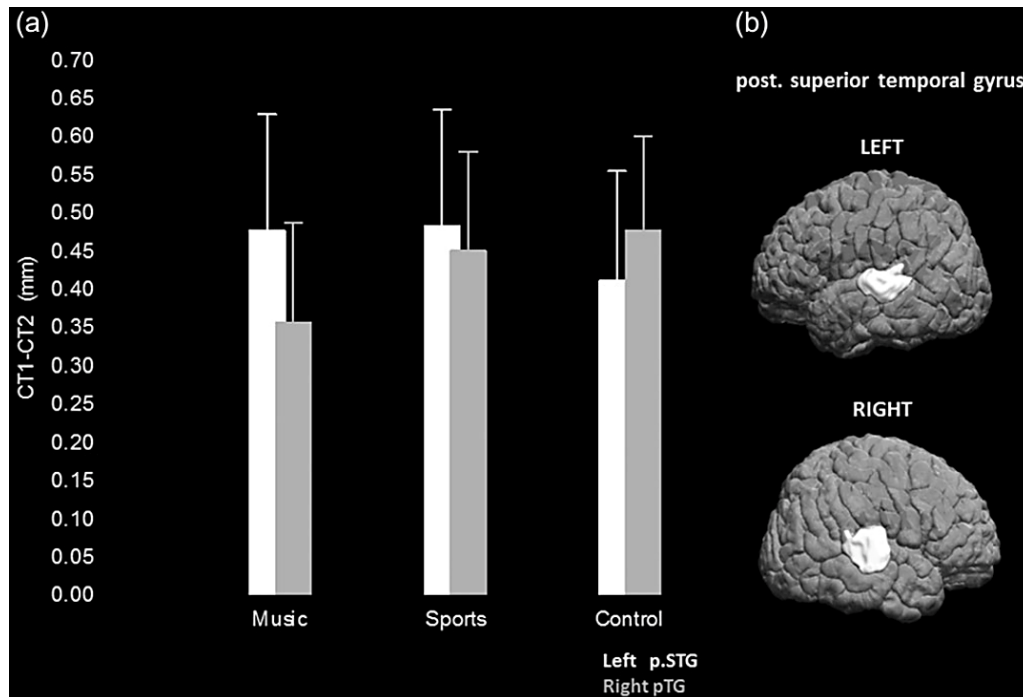


**Toute expérience physique, émotionnelle ou intellectuelle  
fait naître  
ou remodèle un réseau neuronal**

Entité en permanente reconstitution  
(réseaux stables et mouvants)  
L'essentiel demeure inconscient (non conscient)

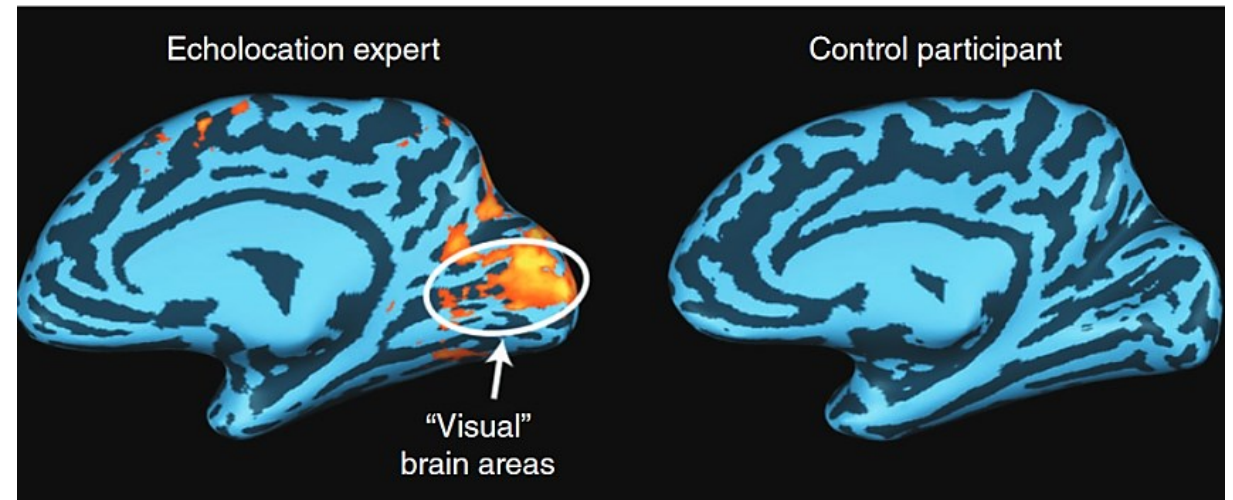
# Le système nerveux est plastique

**Neuroplasticité** : capacité du cerveau de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones  
(=> adaptation aux changements comportementaux)



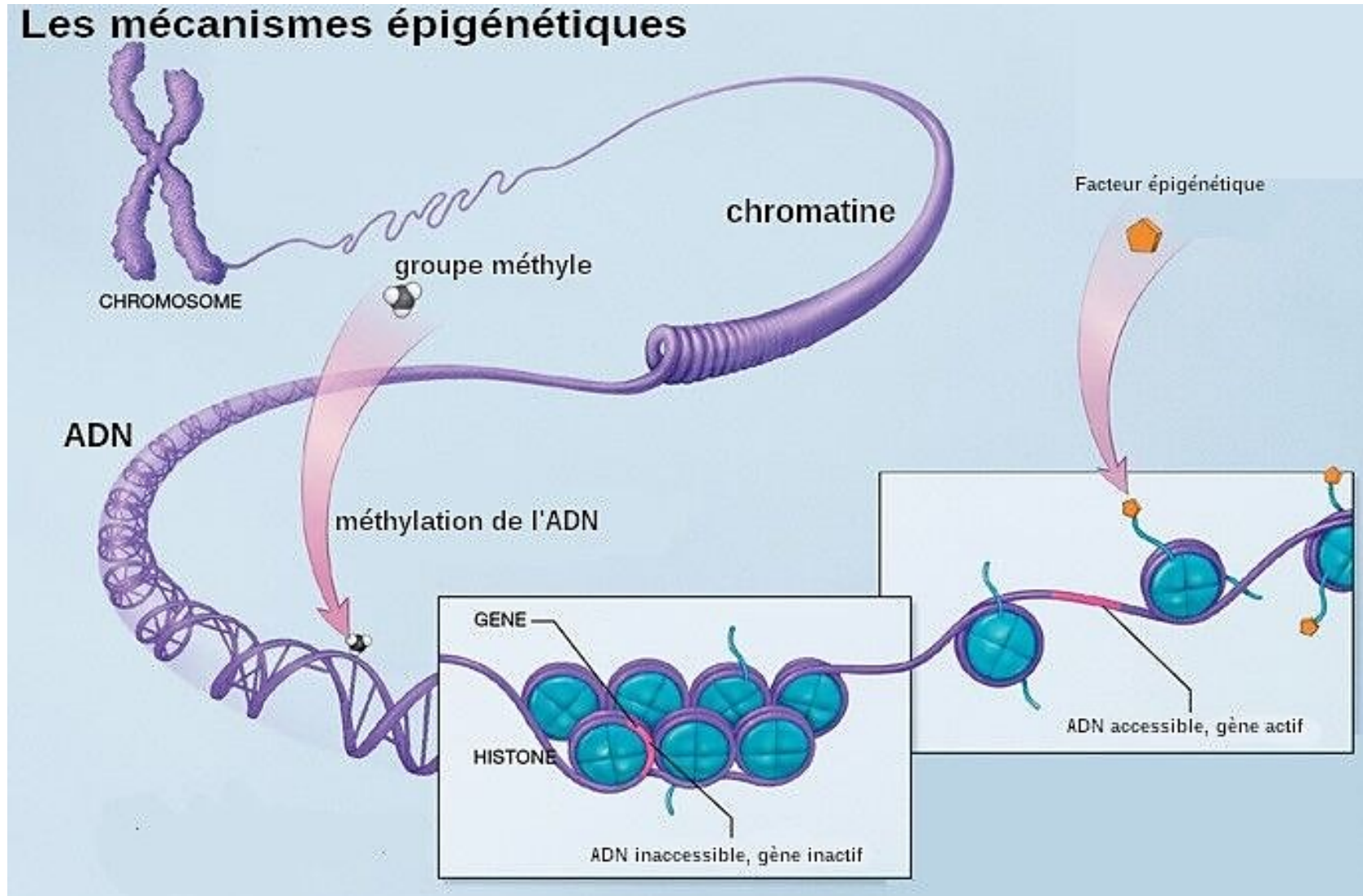
Habibi et al, Cerebral cortex 2018

## Aveugles écholocateurs



L. Thaler, M. A. Goodale, Echolocation in Humans : an overview . WIREs Cognitive Science, 2016

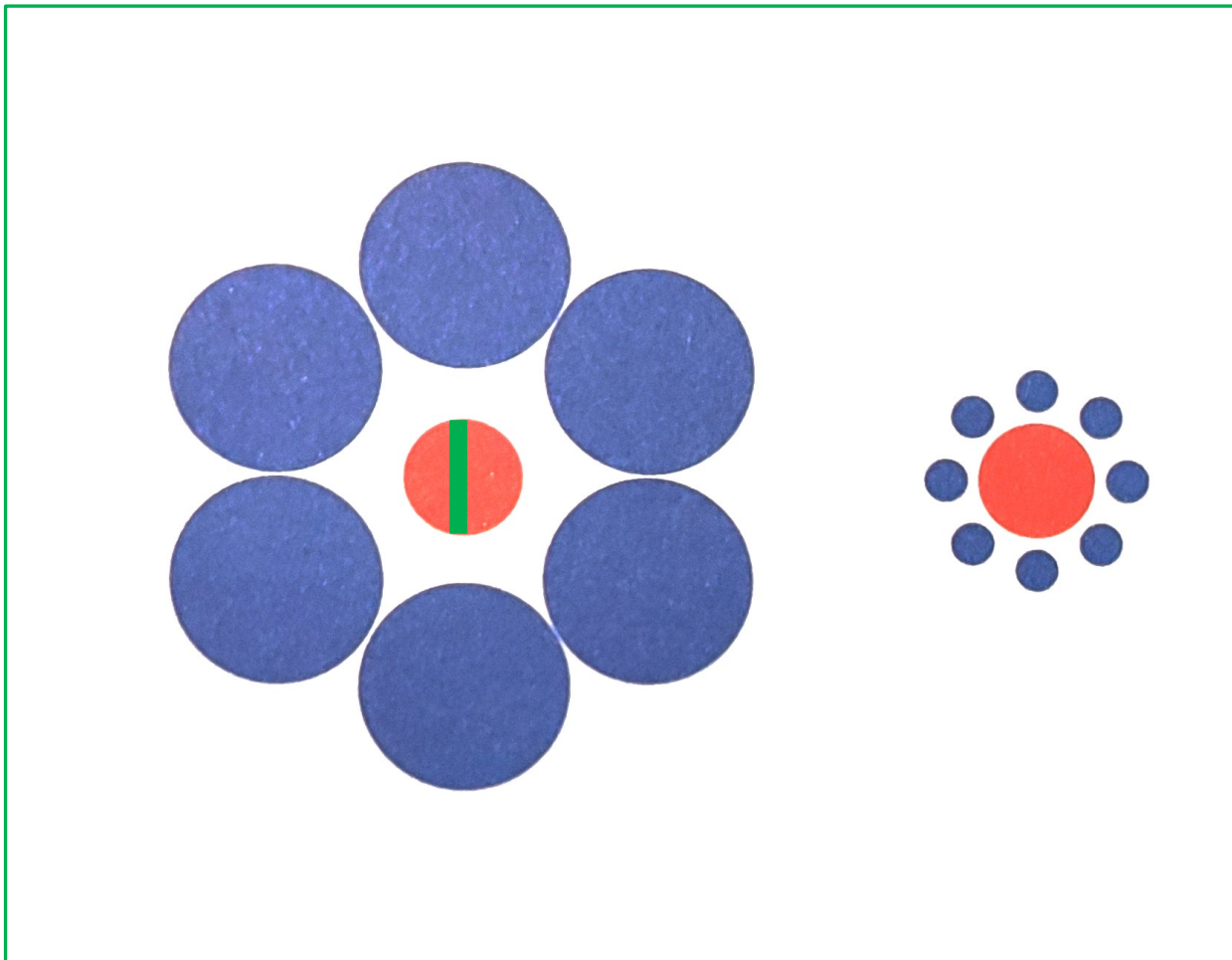
# Épigénétique



**Pourquoi,  
face à la catastrophe qui s'annonce,  
continuons à agir comme par le passé ?**

« La folie, c'est se comporter de la même manière  
et de s'attendre à un résultat différent. »

Albert Einstein



# Inconscient

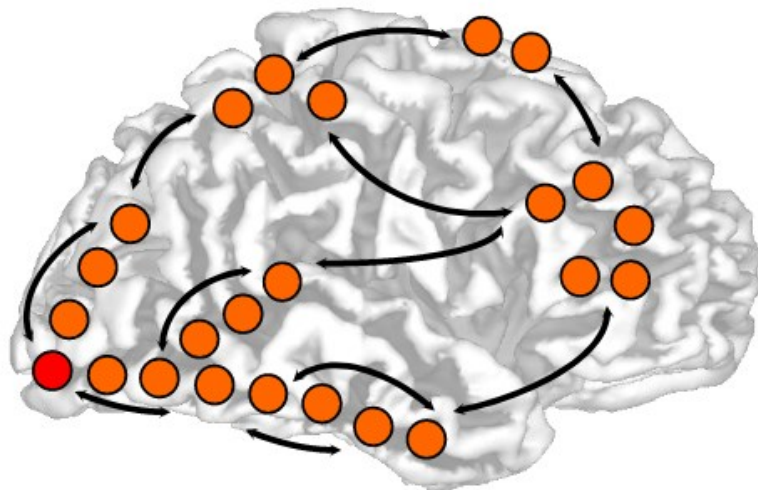
**Traitement en parallèle** d'innombrables données (visuelles, olfactive, sociale, mnésique..) et de **sélectionner** les plus appropriées pour proposer des choix possibles

... et pas de les biaiser

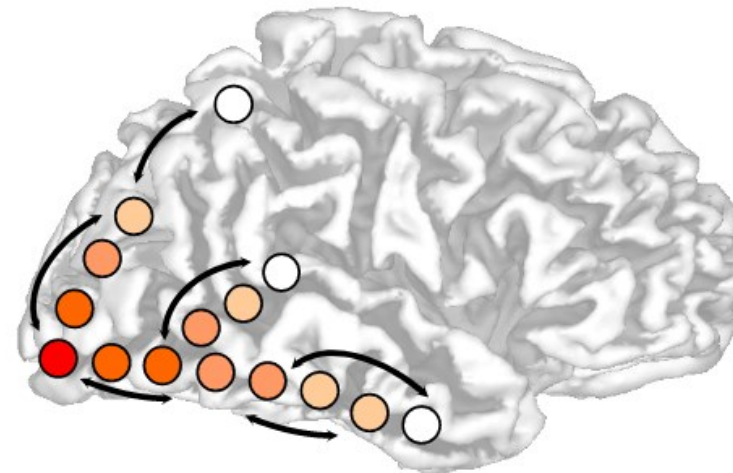
**Homéostasie** : équilibre interne (cellulaire, moléculaire); survie

**Amorçage** : stimuli subliminaux (très brefs) ou masqués influençant la pensée, sentiments ou actions

Traitement conscient

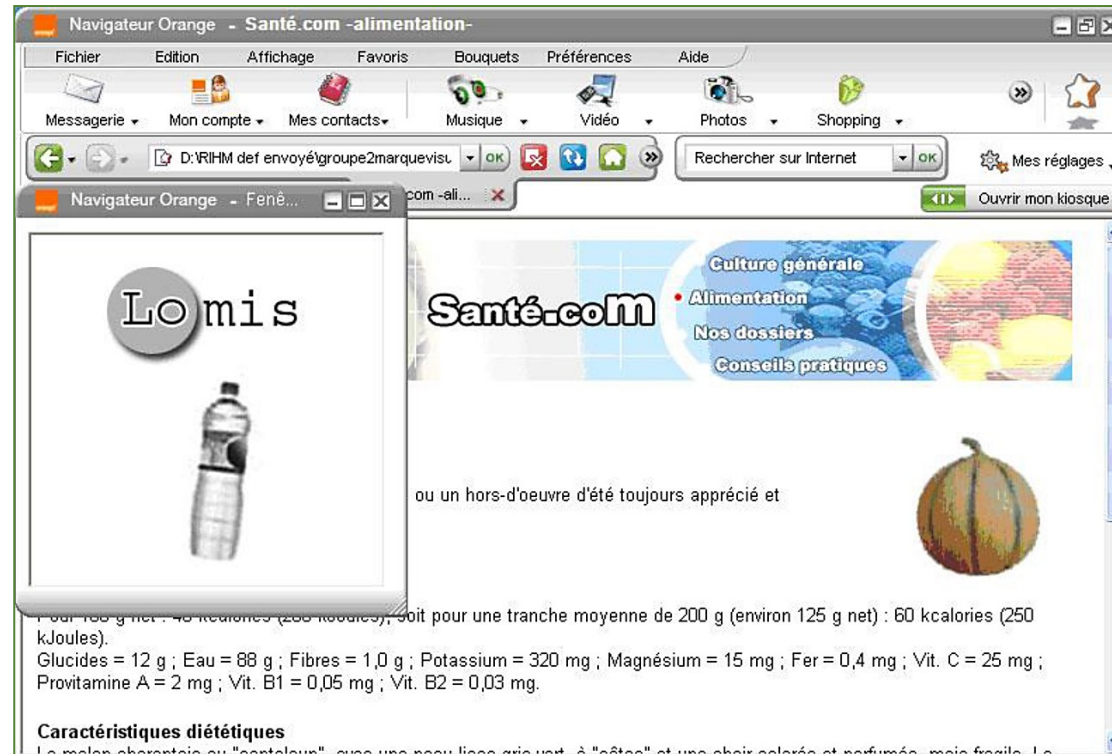


Traitement subliminal



# Influence des pop-ups vue à un bas niveau d'attention dans la mémoire implicite

Courbet et al, Journal of computed-mediated communication 2014



Trace psychique pendant plusieurs mois  
Orientation des choix ultérieurs (marque et intention d'achat)  
Supériorité de l'image par rapport aux mots

# Cerveau câblé pour les objectifs essentiels liés à la survie de l'homosapiens

## Sensibilité aux renforçateurs primaires

- Manger,
- Se reproduire,
- Acquérir du pouvoir,
- Le faire avec un minimum d'efforts,
- Glaner un maximum d'informations sur son environnement



### NFHS-5: Indians are getting fatter - and it's a big problem

By Geeta Pandey  
BBC News, Delhi

1 day ago | India

Indians are getting fatter, according to a new government survey, and experts are warning about a health emergency unless the growing obesity problem is tackled on a war footing.

### Vidéos pornographiques

**35%** du trafic sur internet

**1/3** d' équivalent des émissions de CO2

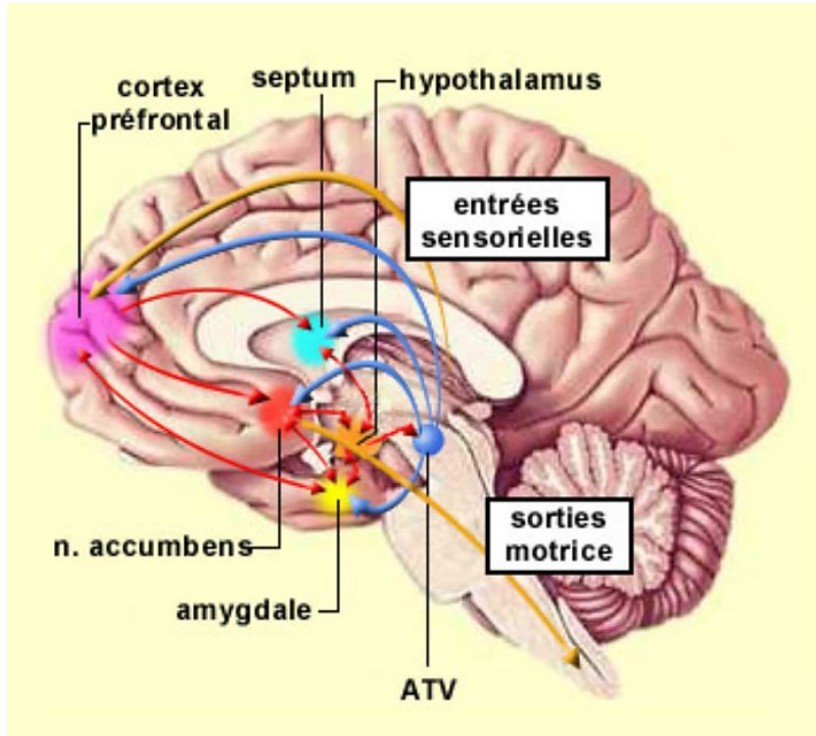
**dues au trafic aérien** (technologies de la communication : 50% de la consommation globale d' électricité à l' échelle de la planète en 2030)



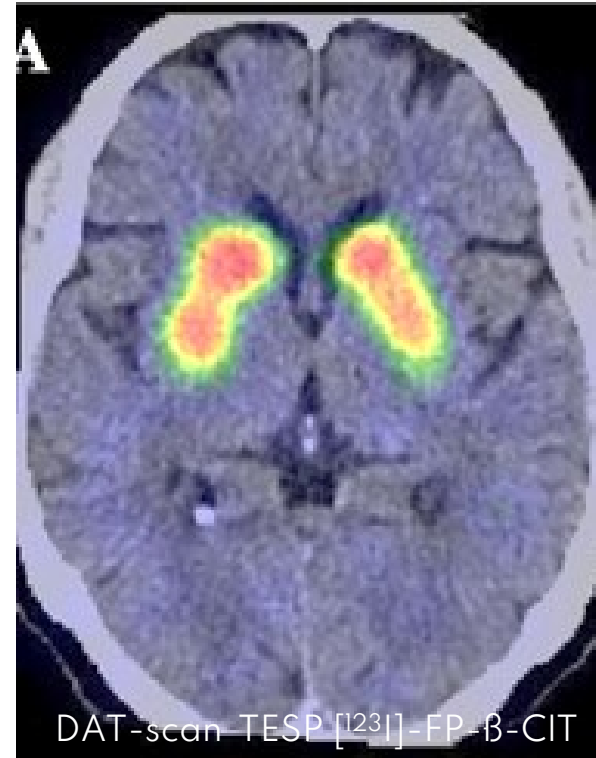
Bilan carbone très lourd  
(surproduction de denrées alimentaires notamment animales), effet de serre, réchauffement climatique



# Circuit de la récompense



<https://lecerveau.mcgill.ca/>



**Striatum  
(neurones à Dopamine)**

- Favorise ces comportements reliés à nos **besoins fondamentaux** (plaisir/désir, motivation)
- Incite à répéter les expériences plaisantes apprises au cours de la vie (renforcement)

# Est-ce inéluctable ?

Test du chamallow



# « Mieux vaut enseigner les vertus que condamner les vices » Spinoza

## Programmé pour des objectifs essentiels liés à notre survie

- Nourriture
- Reproduction
- Pouvoir
- Minimum d'efforts
- Maximum d'informations

## EGO

Désir  
Juge  
Compare

## Péchés capitaux

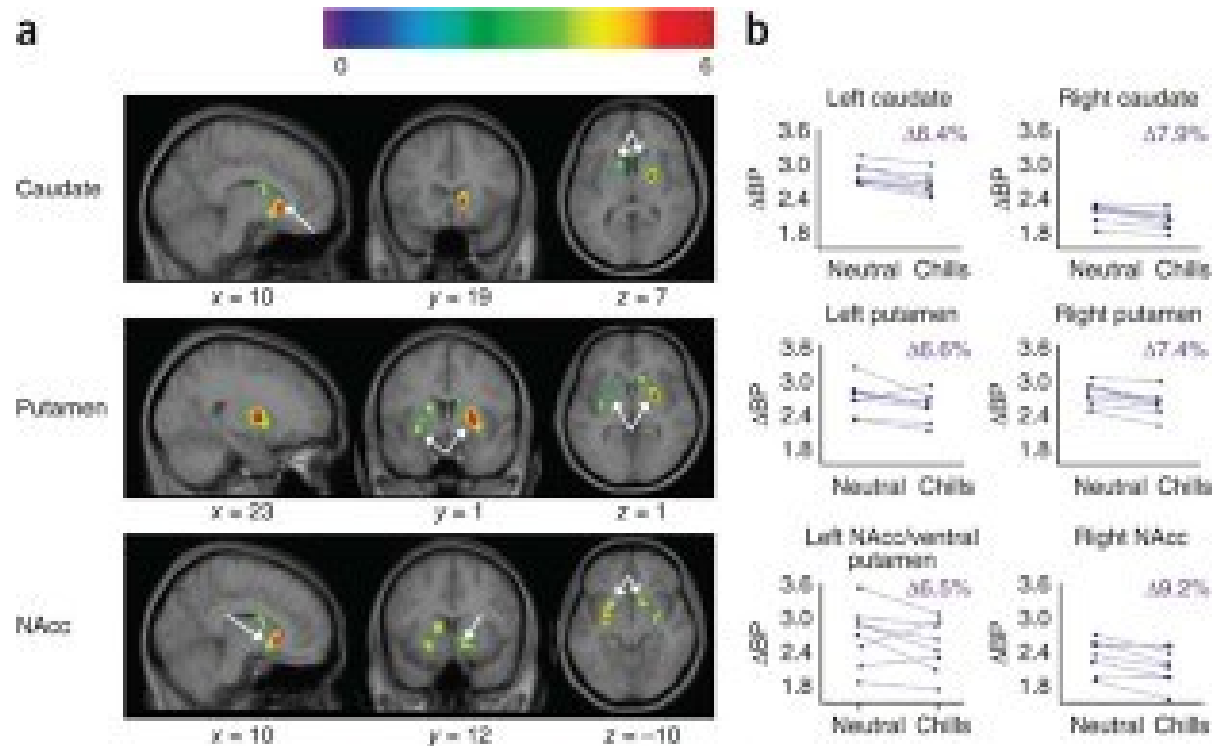
- Luxure
- Gourmandise
- Envie
- Avarice
- Orgueil
- Paresse
- Colère

## Vertus

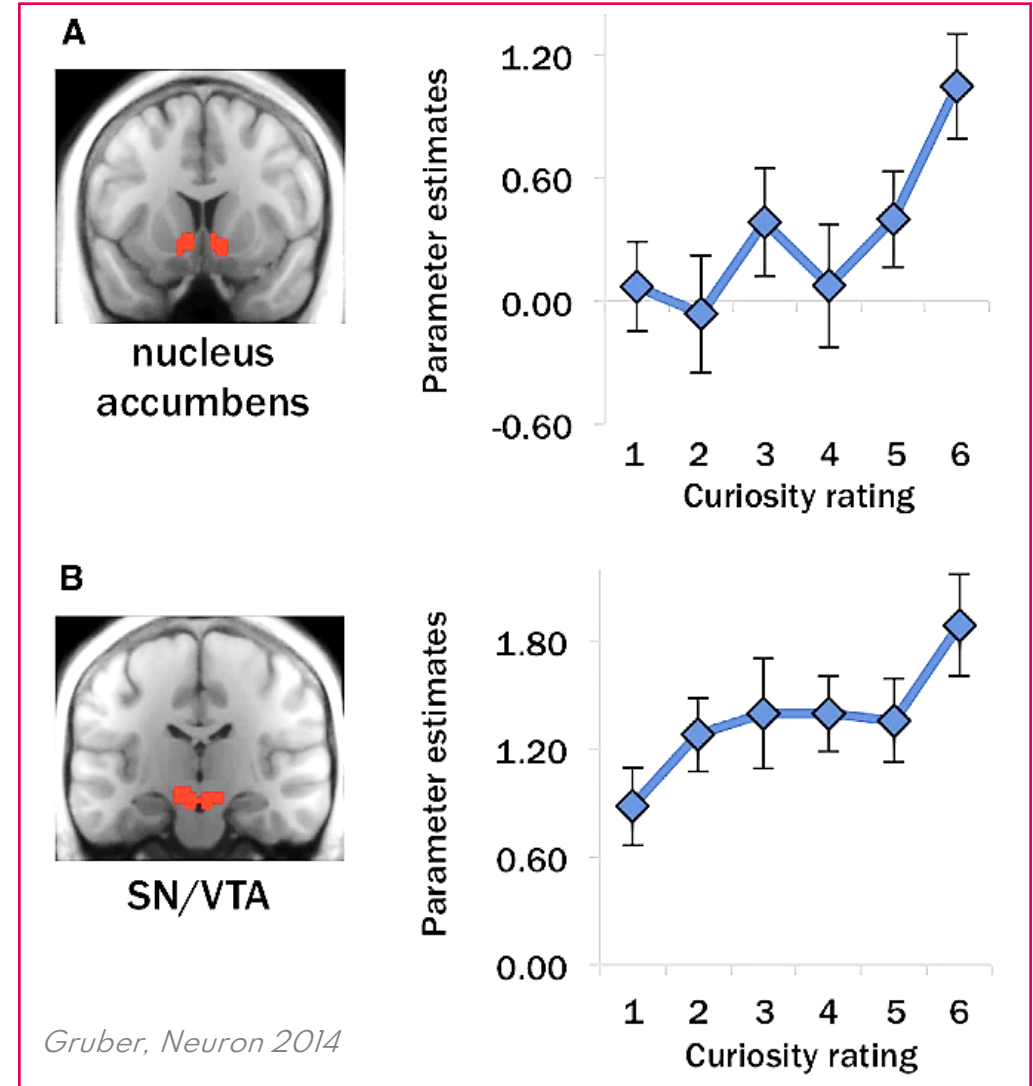
- la politesse
- la fidélité
- la prudence
- la tempérance
- le courage
- la justice
- la générosité
- la compassion
- la miséricorde
- la gratitude
- l'humilité
- la simplicité
- la tolérance
- la pureté
- la douceur
- la bonne foi
- l'humour
- l'amour

# Il existe d'autres renforçateurs

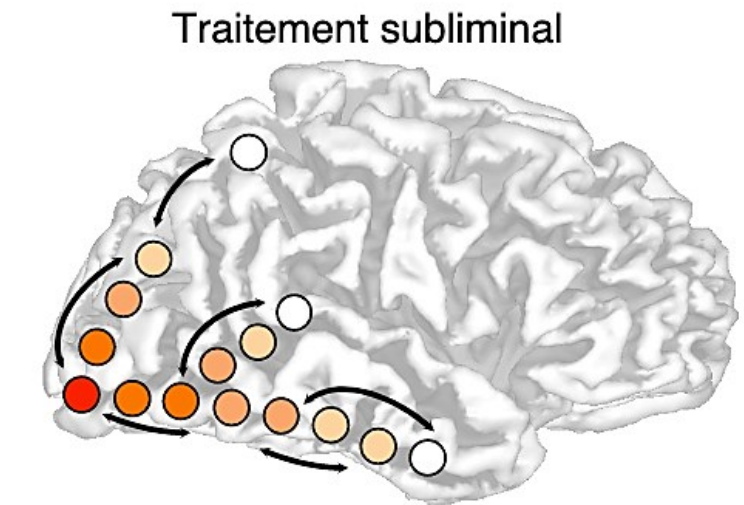
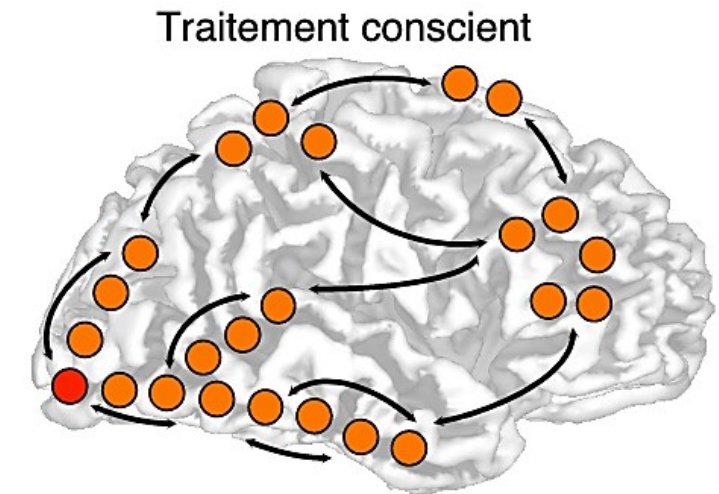
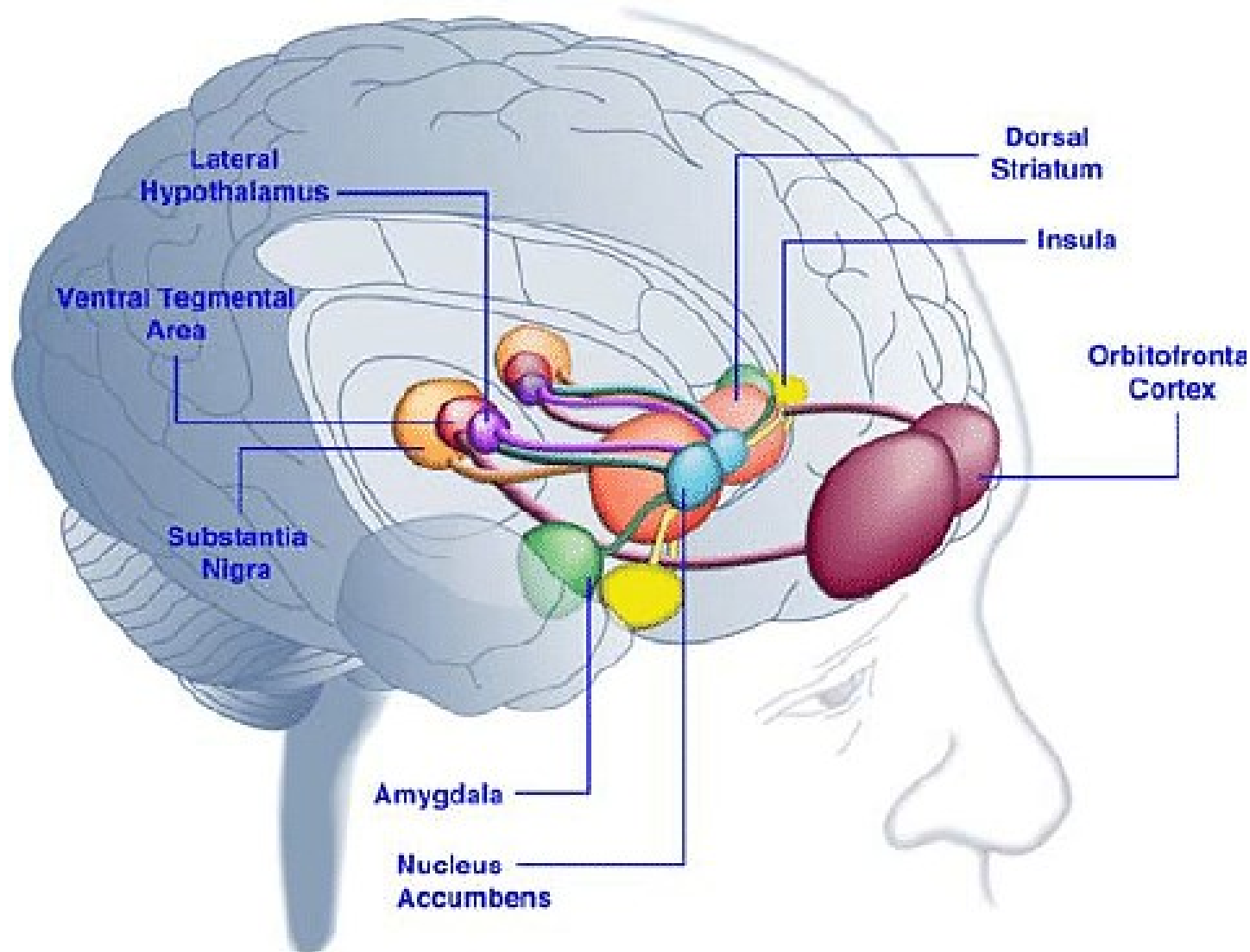
Musique,  
Curiosité,  
Altruisme....



Salimpoor, Nature 2014



# Conscience des enjeux, rôle du cortex préfrontal

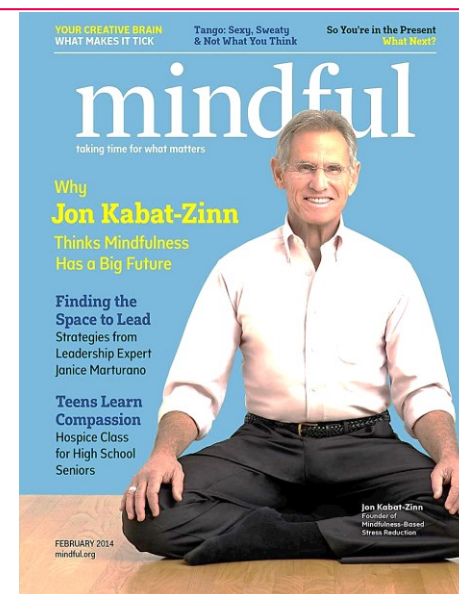


# Cultiver la pleine conscience

## Pleine conscience (Mindfulness)

« faire attention » d'une manière particulière :

- délibérément,
- au moment présent
- sans jugement de valeur,
- en acceptant la réalité du moment présent



- **Pratiques formelles**
- **Pratiques informelles**

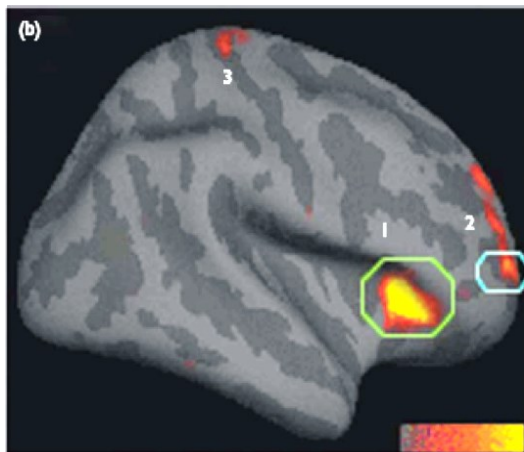
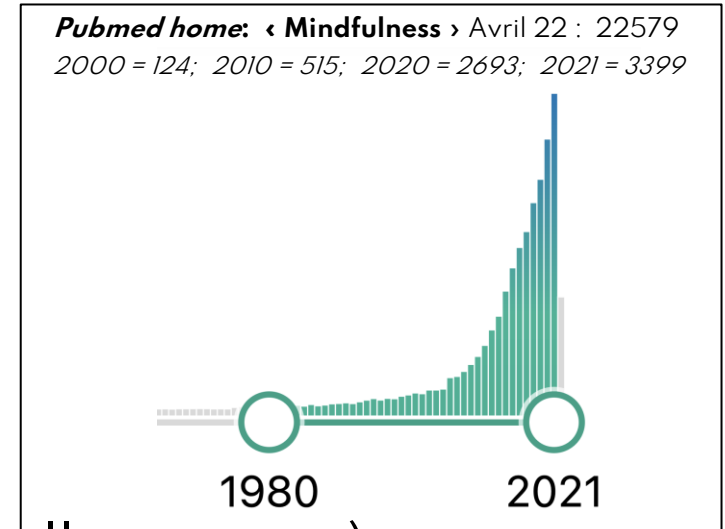
*Mot « méditation » trompeur*



# Méditation : bénéfiques

- Stabilisation attentionnelle
- Régulation des émotions et des impulsions
- Régulation des cognitions et des ruminations
- Conscience du corps
- Impact favorable sur la santé

(système neuroendocrine, système immunitaire, vieillissement)



*Lazar et al, Neuroreport 2005*



**Apaisement, Discernement, Liberté**

# Monde de la santé

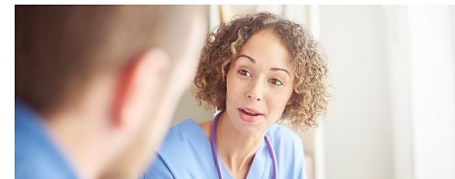
- Gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion de la détresse face à la maladie chronique
- Prévention des rechutes dépressives
- Gestion de l'impulsivité ...

## MINDFULNESS IN MEDICINE

- Introduction to Mindfulness
- Mindfulness@Work
- Mindfulness@Work for Clinicians
- Mindfulness in Medicine Continuing Ed
- Mindfulness-Based Clinic Start-Up
- Mindfulness in Medicine Videos
- Request a Proposal

Center for Mindfulness > Mindfulness in Medicine > Mindfulness@Work for Clinicians

## Mindfulness@Work for Clinicians



### For Clinicians

Learn mindfulness skills to enhance attention, productivity, communication, mastery and more

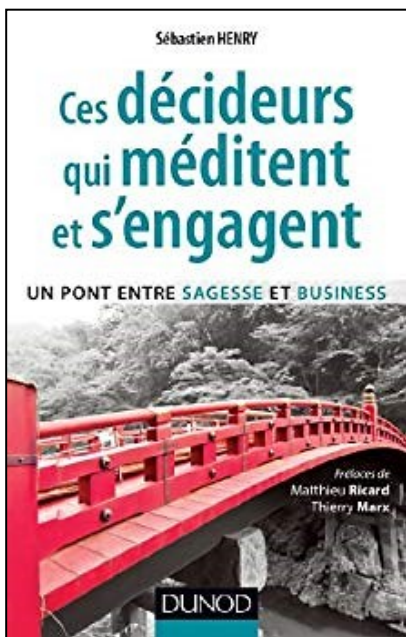
**Mindfulness@Work™ for Clinicians** is a six-session course designed to teach you a wide range of mindfulness skills aimed at enhancing concentration, resilience and well-being in the challenging environment of health care.

### Learn to use mindfulness in your clinical work

Through experiential exercises, didactic presentation, and interactive group format, participants will systematically explore the integration of mindfulness into clinical work and everyday life. Made clear and pragmatic through direct experience, Mindfulness@Work™ optimizes your own inner resources for learning, growing, healing and for integrating mindfulness into the workplace.



NBC News announces success of teaching meditation in San Francisco schools (video)



## Google, Facebook, Twitter : les Geeks se mettent au zen



Par Philippe Boulet-Gercoart  
Voir tous ses articles

Publié le 01-03-2014 à 17h59



Dans la Silicon Valley, la méditation est bien plus qu'une tendance, c'est une méthode de management pour salariés ultrasstressés. Et un business très lucratif.



Passionné par le bouddhisme, ingénieur chez Google, Chade-Meng Tan enseigne la méditation et vise à réduire le stress et à éclairer les esprits. (Peter dasilva-The New York Times Redux Rea)

## La méditation dans les prisons : une révolution !

De l'Inde au monde entier s'étend ce qui pourrait être une révolution : humaniser nos prisons. Et si certains enseignements universels, comme le yoga ou la méditation, pouvaient aider à changer l'esprit des détenus ?

# Aide aux climatosceptiques ? Aide aux éco-anxieux ?



# Comment lever les freins ?

- **Modération, Patience, Conscience**
- **Education, Prise de conscience**
- ...

# Et vous?

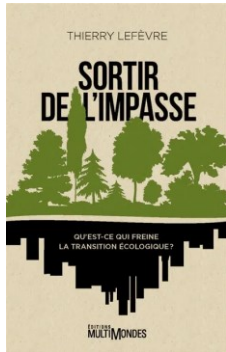
**Quels sont vos témoignages?**

**Quels sont vos commentaires?**

# Bibliographie



- **Le Bug humain:** Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher, de Sébastien Bohler



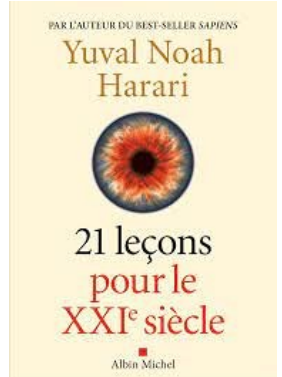
- **Le monde sans fin,** Jancovici-Blain, éditions Dargaud
- **Sortir de l'impasse** de Thierry Lefèvre, éditions multimondes

- Emission Arte : Climat, mon cerveau fait l'autruche

- **21 Leçons pour le 21e siècle** de Yuval Noah Harari.

- Documentaire Arte « **Climat : mon cerveau fait l'autruche** »

<https://www.facebook.com/watch/?v=3102073200122458>



# Le temps

« prisonniers du « train-train quotidien » / appréhension du temps long



# Performance / pression de la réussite / image sociale

---



# L'«infobésité»

---

Réseaux  
sociaux

Alertes



Notifications

Info en  
continu

# L'attrait de la possession matérielle

Soumission  
marketing

Facilité  
d'achats



Besoin de  
nouveau

# Minimiser les dépenses d'énergie

---





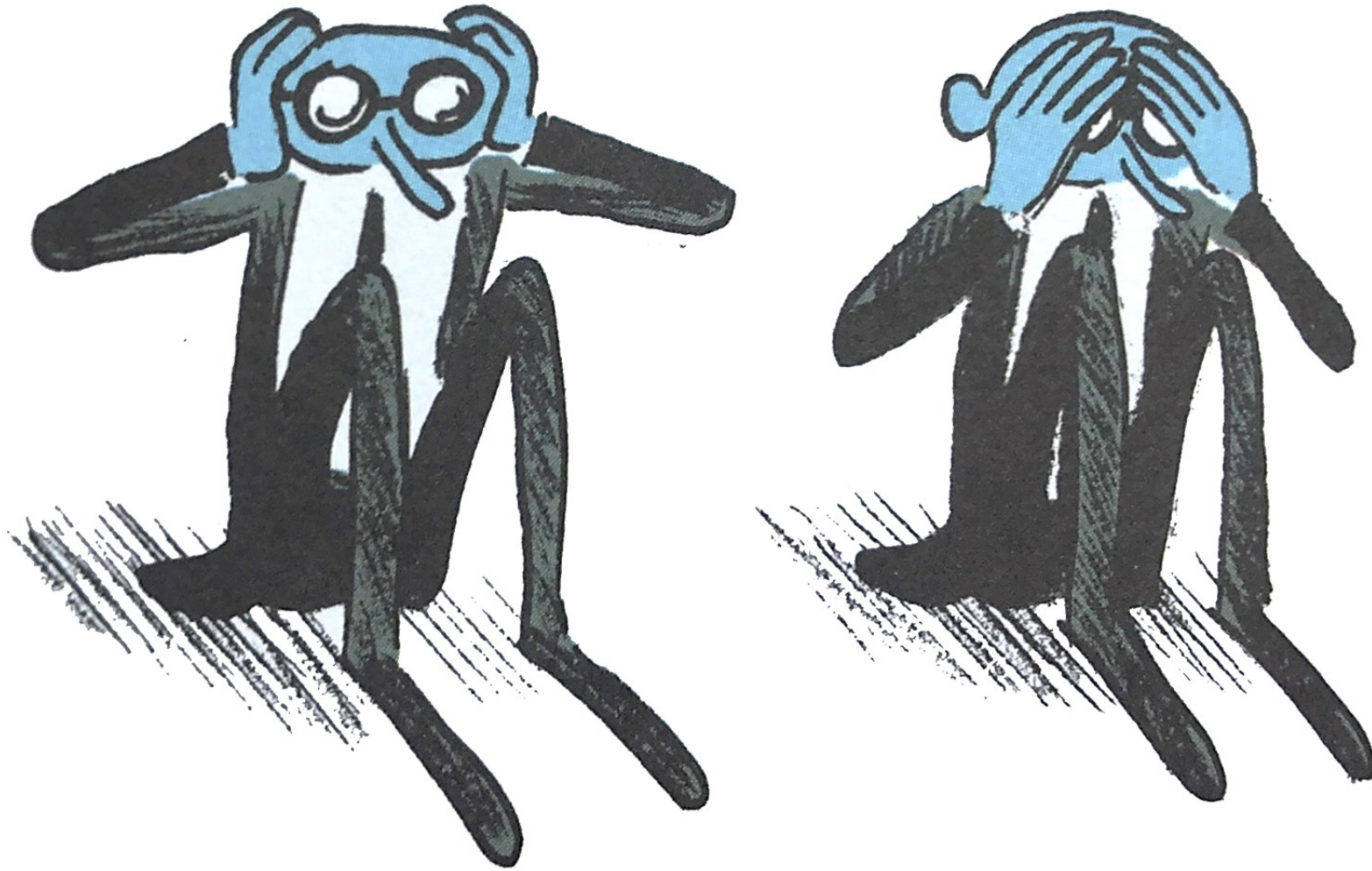
# La recherche du pouvoir

---

Être le  
chef  
peut  
PROCURER  
pas mal  
de  
dopamine.



# Déni / incrédulité



# Confiance dans le progrès technologique

---



# Sentiment de maîtrise de la nature

---



# Individualisation de nos actions Oubli de l'aspect systémique du monde / Individus interconnectés au groupe et à la nature



# L'injustice climatique

---



Entre  
pays



Entre  
générations



Entre  
modes de vie

# Ampleur des problèmes

doute sur le pouvoir d'action / discordance conscience et actions



# Donner du sens à l'action

---





# Se projeter dans l'avenir

---



# Éléments de réponses aux questions exprimées pendant la conférence



Documentaire ARTE  
« La fabrique de l'ignorance »

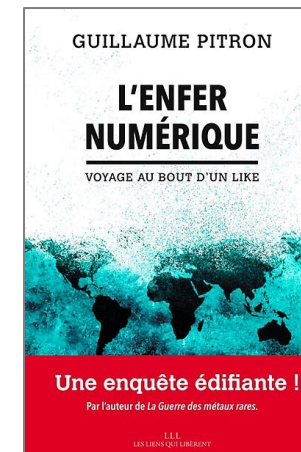


L'impact du numérique

Alternatives économiques  
n° 397 - 01/2020  
« Pollution : la face cachée du numérique »



<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/le-tour-du-monde-des-idees/le-shaming-encourage-t-il-vraiment-les-comportements-responsables-6842137>



L'Enfer Numérique  
de Guillaume PITRON