

The background features a soft-focus image of vibrant green leaves, likely basil, with a clear glass partially visible in the lower portion. The overall color palette is a muted, teal-blue, which serves as a backdrop for the white text.

# Écologie, éco-anxiété et... rapports de force

Camille Lefrançois, PhD

Quelles attentes ?

# Profil

- Intéressée par le sujet des thérapies... Présidente de l'Association Internationale des Thérapies Neurocognitives et Comportementales
- Intéressée par le sujet de la problématique environnementale... Co-fondatrice et Secrétaire Général du Groupe International d'Experts pour le changement de Comportement (GIECO ou IPBC)
- Intéressée par le sujet de l'éco-anxiété : membre du Groupe d'Intérêt et d'Expertise Eco-anxiété de l'AFTCC.
- Recherches scientifiques
- Psychologue

# Sommaire

- Rapports de force (origines)
- Impact sur les comportements pro-environnementaux (ou l'absence de)
- Impact sur l'action et la non-action
- Impact sur l'éco-anxiété
- Comment tendre à réguler... exercices pratiques

Rapports de force

# Rapports de force

Généralités

# Quelle représentation avez-vous des rapports de force ?

- Exemples ?
- Qu'auriez-vous à en dire ?
- Définition ?
- Utile ? Problématique ?
- Évolution au cours du temps ?
- Situations personnelles ?

# Notion d'assertivité

## *Définition de l'assertivité :*

Fait qu'une personne dispose des capacités nécessaires lui permettant d'agir au mieux dans son intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments, et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

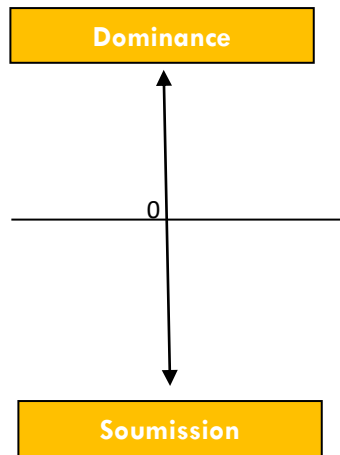


# Notion de Positionnement Grégaire

*Troubles du Positionnement Grégaire (en sciences humaines) :*

Tendance d'un individu à manifester des comportements pouvant être apparentés, de façon très restrictive, à un excès ou un défaut de confiance en soi et/ou en l'autre, et associés à des troubles de l'assertivité

# Positionnement Grégaire ?



« **Positionnement** » :

- 1) Les individus peuvent être situés sur un axe gradué
- 2) On parle également de leur positionnement au sens de leur statut

« **Grégaire** » :

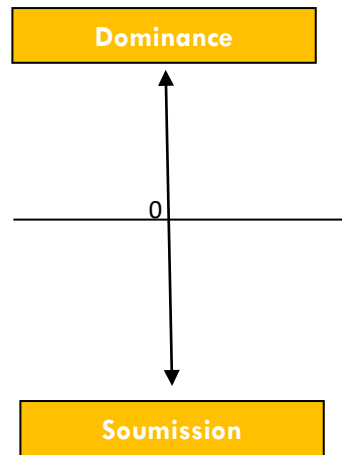
Au sens de social + primitif (absence de méritocratie)

« **Positionnement Grégaire** » (PG) : tendance d'un individu à manifester des comportements pouvant être apparentés, de façon très restrictive, à un excès ou un défaut de confiance en soi et/ou en l'autre.

# Rapports de force

Positionnement grégaire Dominance/ Soumission

# Modèles et théories PGD/ PGS

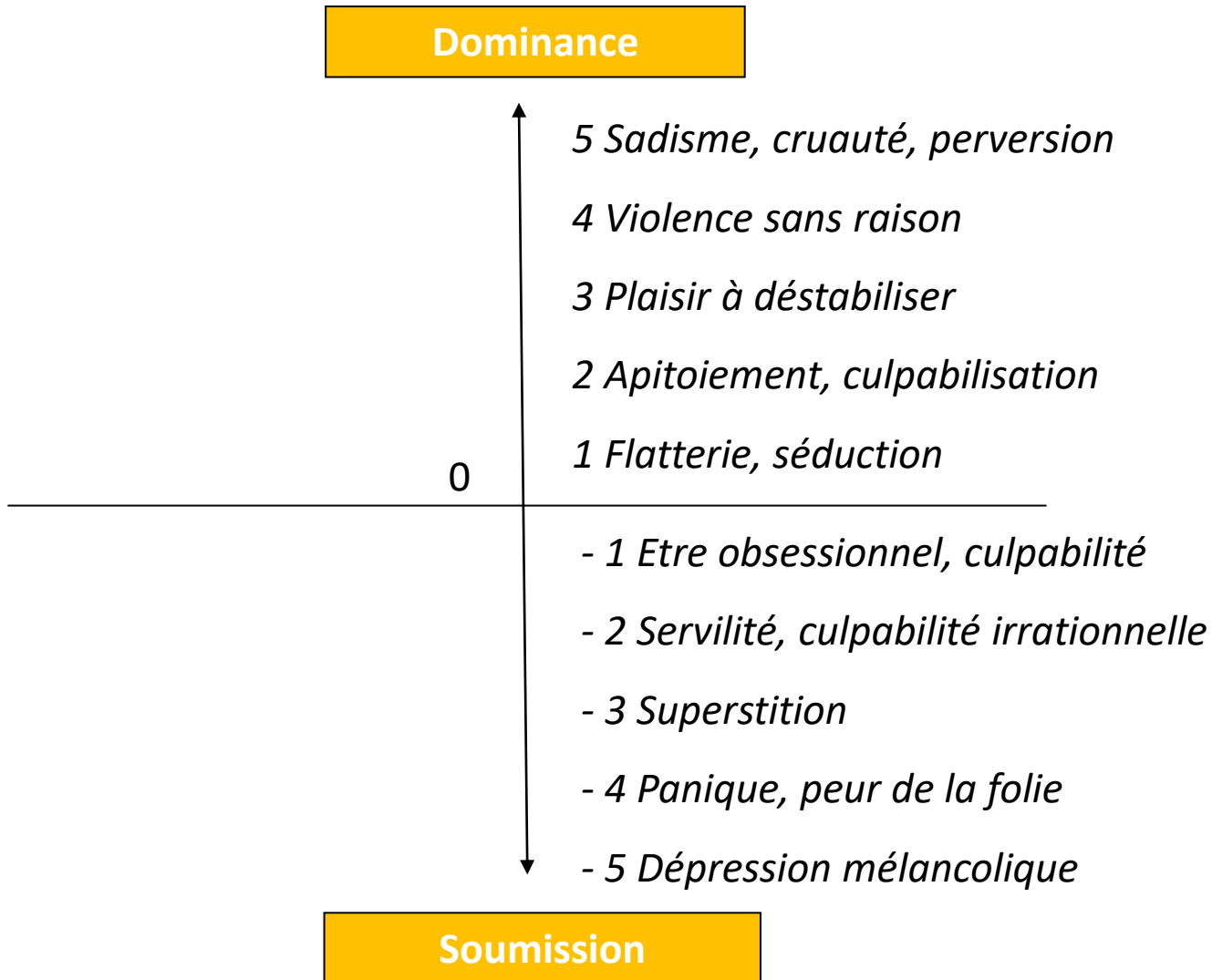


*Cerveau & Psycho*

*Harcèlement*

- Destiné à l'origine à limiter les conflits intra-groupes (Cheng & Tracy, 2016)
- Détermine à l'origine l'accès à certains privilèges (nourriture, partenaire sexuel, etc.)
- Se manifeste très tôt chez l'être humain (néocortex en voie de maturation ?)
- *Aka, Rough & Tumble Play*
- Région amygdalienne ?

# Intensités observables



Allan & Gilbert, (1997). *Br J Clin Psychol.*

Fradin & Lefrançois (2014). *La TNC.*

Wiggins, (2003). *Paradigms of personality assessment.*

DSM IV...

# Micro-comportements

## Dominance

- Regard plongeant, tête vaguement en arrière (toiser), ou éventuellement droit dans les yeux (intimidation)
- Voix forte et assurée
- Épaules en arrière, torse bombé
- Se fait remarquer
- Fait passer le plus faible pour « fragile » psychologiquement

## Soumission

- Regard par en-dessous, tête vaguement penchée (soumission), regard éventuellement évitant
- Voix faible et hésitante
- Un peu courbé
- Plutôt discret
- Crainte d'être fou

**Attention**, ces observations sont des généralités et sont plus ou moins visibles en fonction de l'intensité du comportement et des interactions avec d'autres contenants  
(Cf. Fradin & Lefrançois, 2014)

Nous serions ainsi dotés d'un système bio-comportemental détectant le plus rapidement possible le rang social des autres (cf. Peschard et al., 2016 ; Witkower et al., 2019 ; Lefrançois, 2021).

# Dominance

- Moquerie (à l'égard de plus faibles)
- Bons « comédiens »
- Attirent l'attention
- Considèrent avoir davantage de droits/ ou pouvoir déroger à certaines règles (plaisir de les enfreindre)
- « Charmeurs »
- Absence de valeur, « tous les coups sont permis »
- Perversité plus ou moins patente



---

La dominance (et la soumission)  
concerne aussi bien les femmes  
que les hommes...

bien que les singes n'obéissent  
qu'aux seigneurs masculins !

# Dominance

Ces caractéristiques sont plus ou moins prononcées/ maîtrisées/ acceptées par l'individu en fonction de sa « gouvernance » et des interactions avec les autres contenantants...



- L'impulsion de la dominance peut parfois provoquer une mauvaise estime de soi, dépression
- Pas de culpabilité, mais « *je ne m'aime pas quand je suis comme ça* » (valeurs)
- L'impulsion perverse est plus ou moins facile à réprimer (comme la culpabilité du soumis l'est également)

# Soumission

- **Culpabilité** irrationnelle (*on s'excuse quand on nous a marché sur le pied...*)
- Le soumis n'est pas « masochiste » : mû par la culpabilité et la **peur**
- Se sent spontanément illégitime, **indigne**



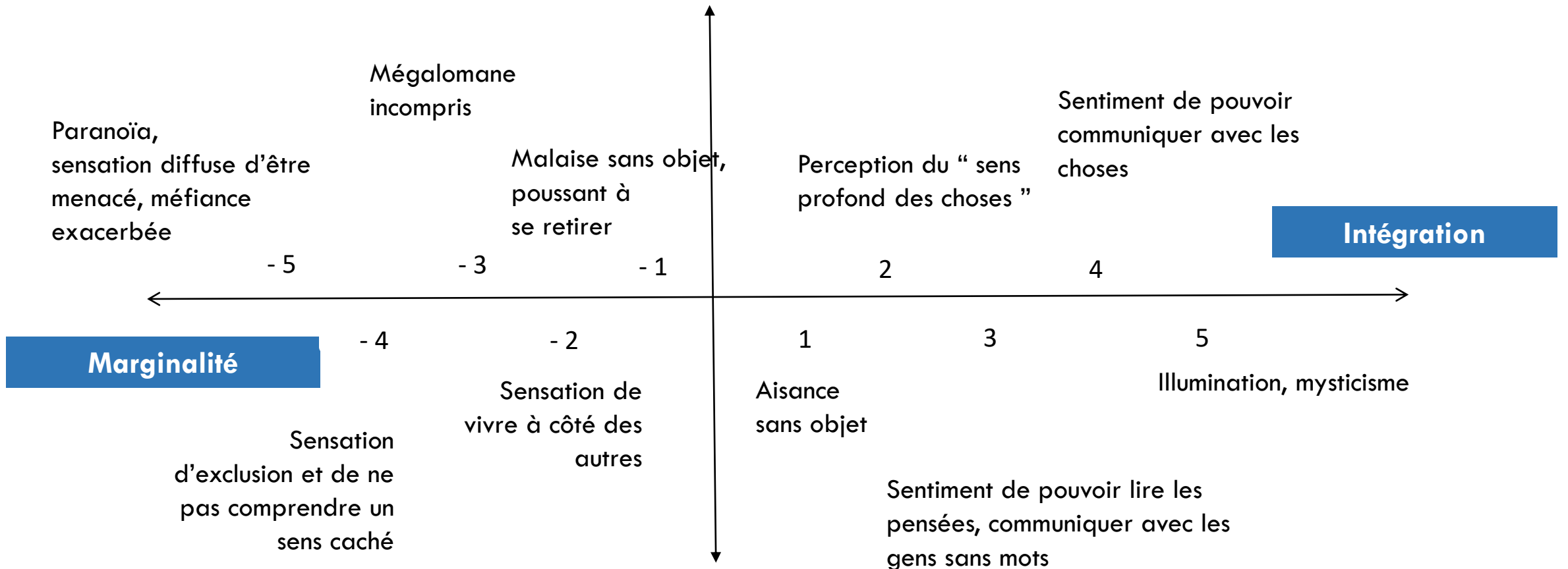
Des idées... ?

Les soumis sont moins  
« visibles » =  
moins d'illustrations !

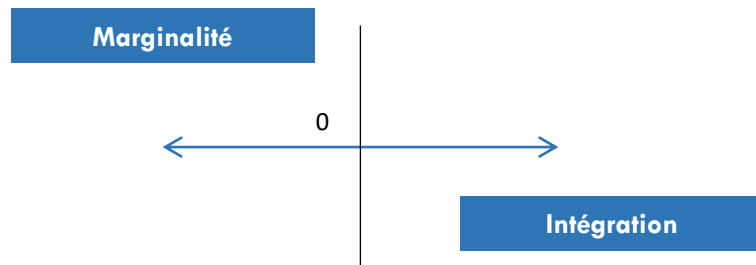
# Rapports de force

Positionnement grégaire Marginalité/ Intégration

# Niveaux d'intensité observés



# Caractéristiques



- Dynamique (régulation) semblable à l'axe D/ S
- A l'origine :
  - Pacifier les conflits intra-groupes (« singes réconciliateurs ») ?
  - Surveiller les menaces extérieures au groupe ?
  - Dominants « déchus » et exclus »
- Se manifeste sans doute assez tôt chez l'être humain (néocortex en voie de maturation ?)
- Plus difficiles à étudier (ne viennent pas en consultation)

« Le fait que tu sois  
paranoïaque ne signifie pas  
qu'ils ne sont pas après  
toi. »

Kurt Cobain

# Attention aux « idées fausses »...

- On peut être dominant et ne pas fonctionner avec sa dominance dans tous les domaines (ce n'est pas le même territoire ; ex. Mandela)
- On peut être soumis et avoir un tempérament combattif (pas le même territoire cérébral)
- Soumis ne veut pas dire gentil : c'est être seulement servile
- On peut être soumis et être « leader »
- Le leadership n'est pas la dominance



# Rapports de force

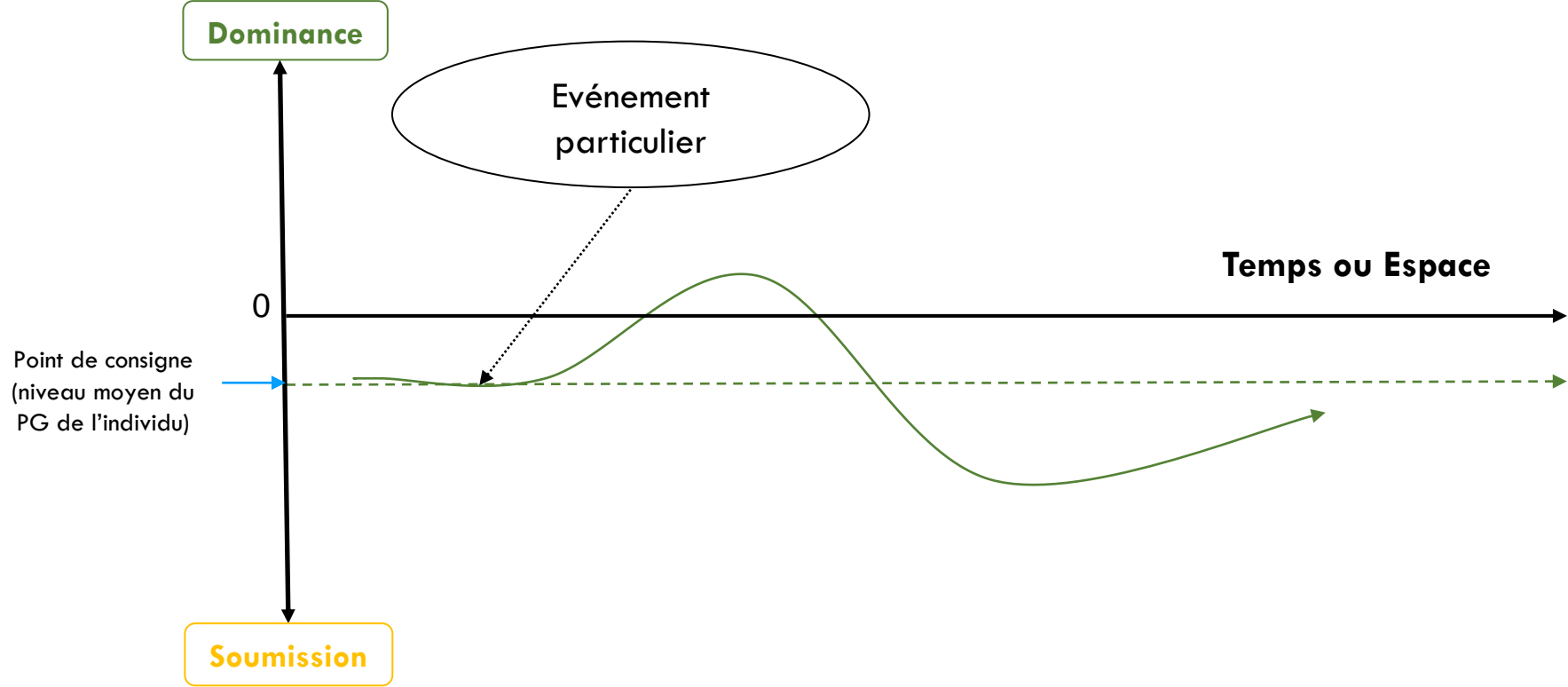
Dynamique d'autorégulation du PG

# Raison d'être de l'autorégulation du PG

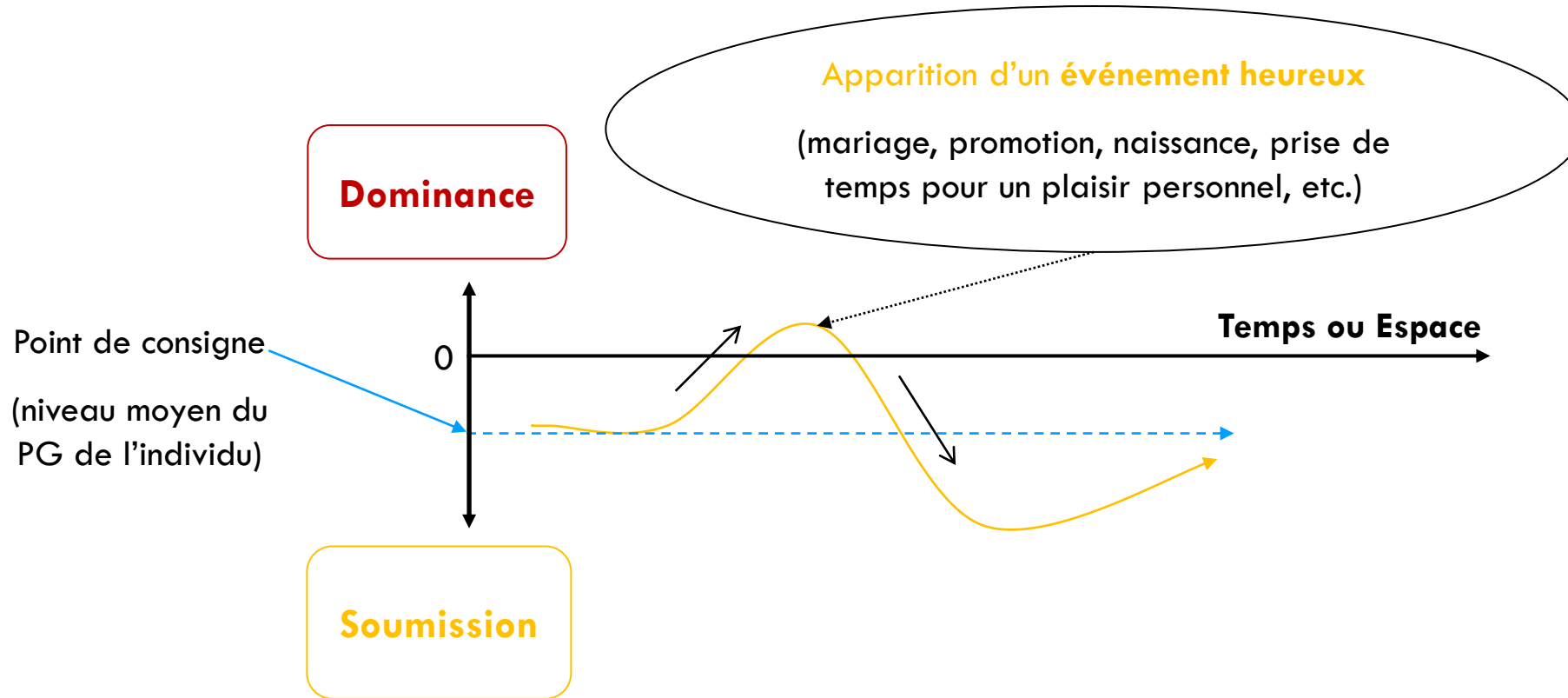
- Stabilité du groupe
- Stabilité du PG des individus
- Problèmes de l'interaction de ce mode de fonctionnement avec des zones cérébrales plus « évoluées » -> Pathologies
- Système hiérarchique qui a eu son sens comme première ébauche d'organisation sociale (en petits groupes et sans arme nucléaire...)
- Nécessite d'être supplanté par un système plus adaptatif (au-delà du caractère moral ou immoral ; Cheng, 2020)

Illustration

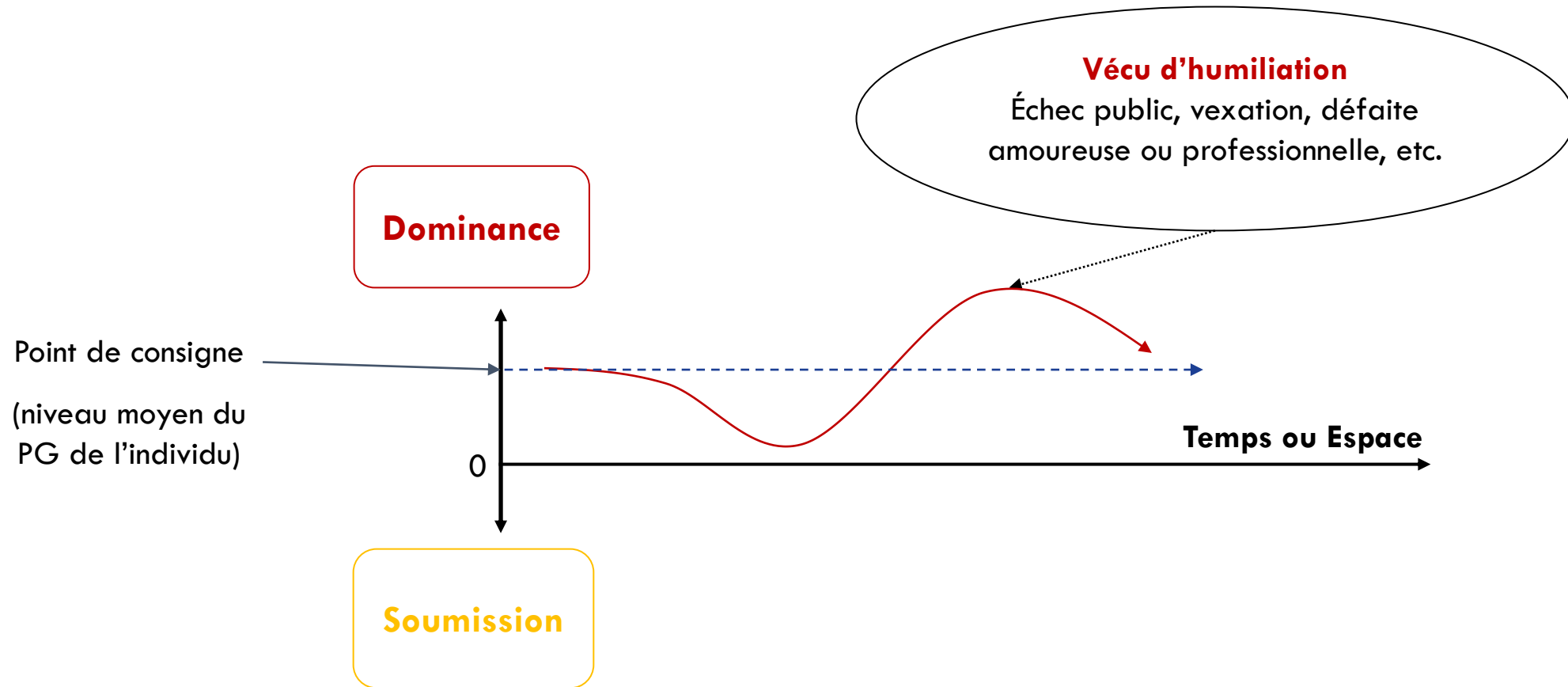
# Effet rebond



# Effet rebond en soumission

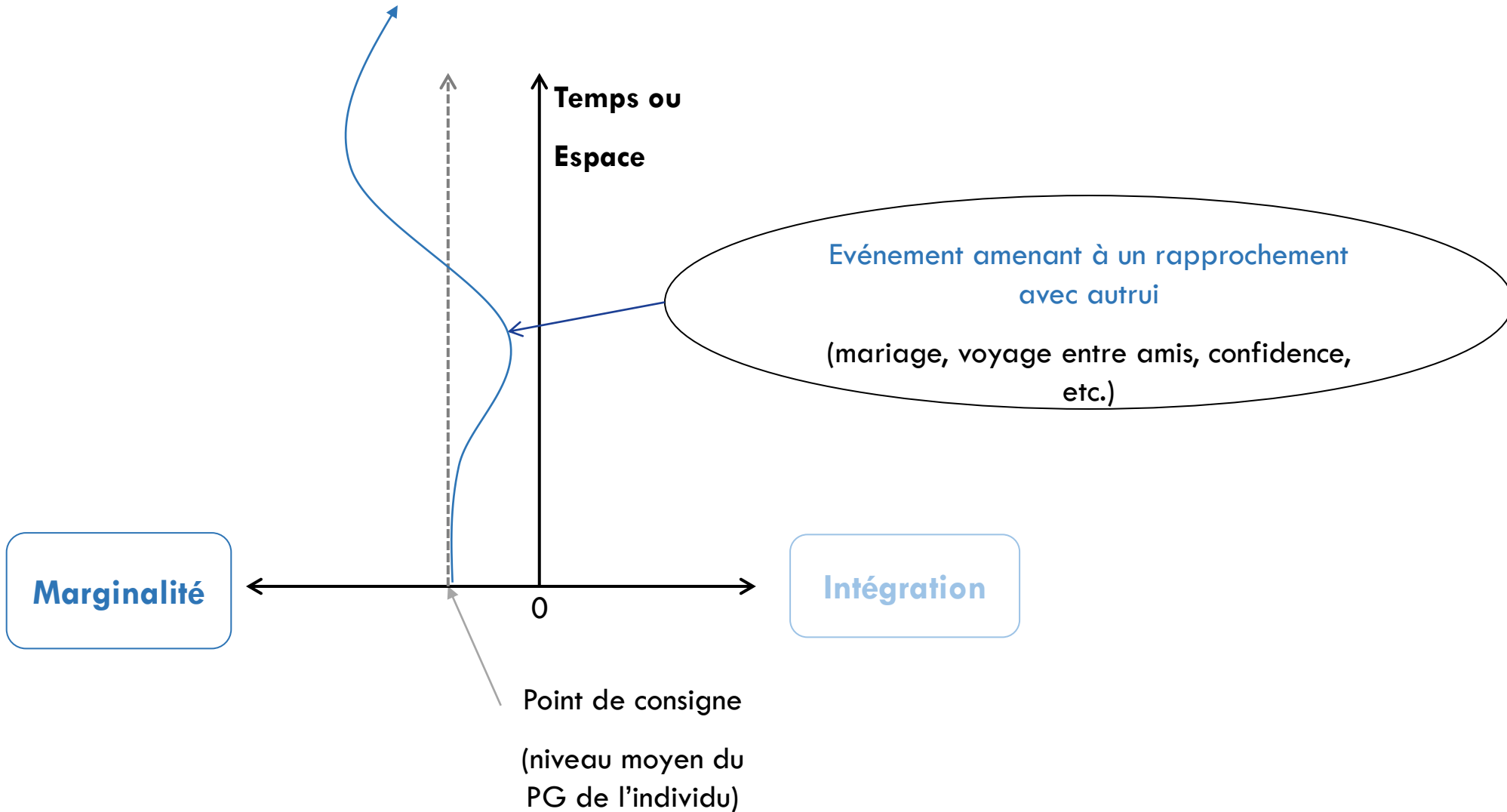


# Effet rebond en dominance



Exemple

# Effet rebond en Marginalité



Événement amenant à un rapprochement avec autrui  
(mariage, voyage entre amis, confiance, etc.)

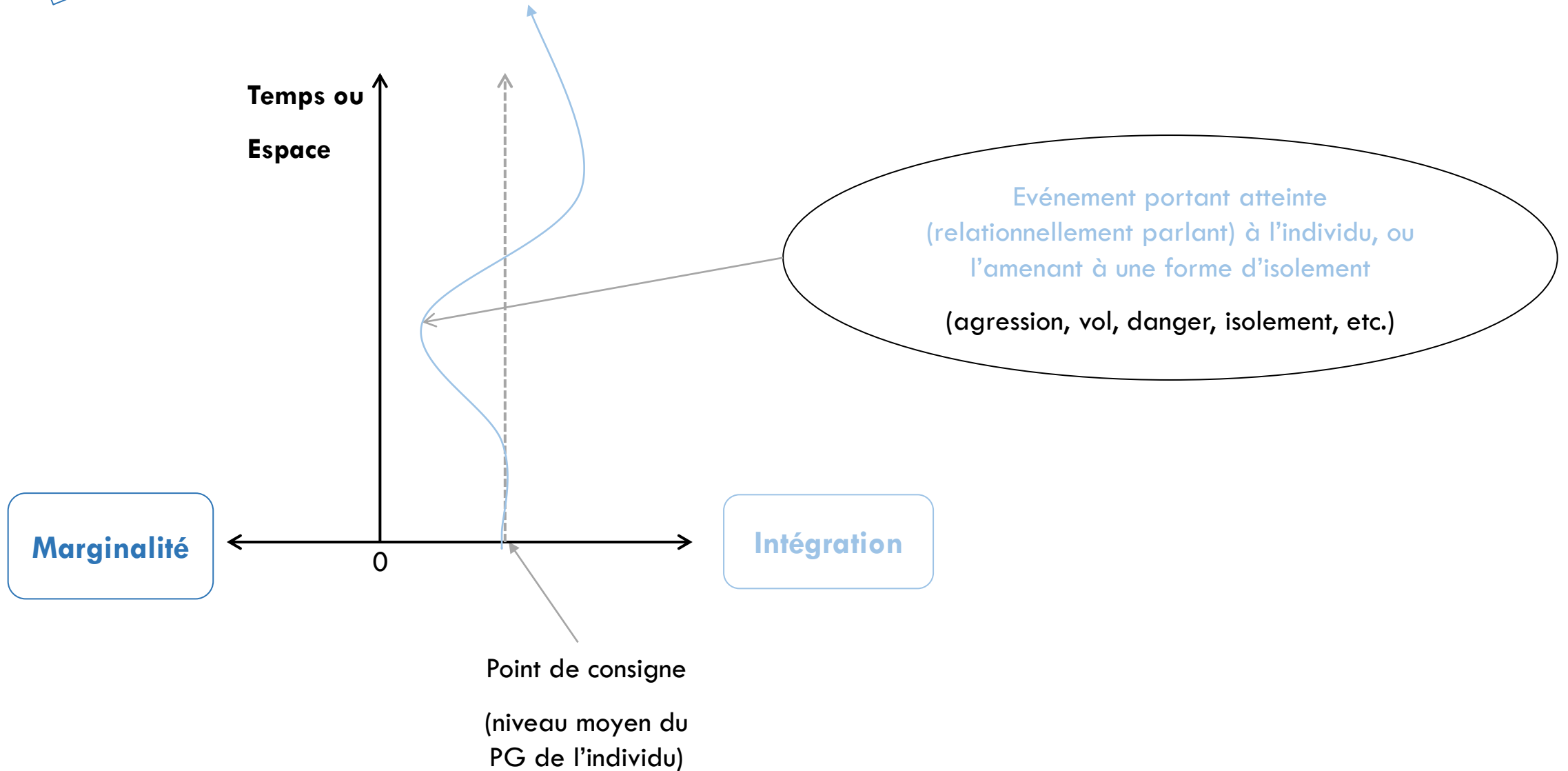
Marginalité

Intégration

Point de consigne  
(niveau moyen du PG de l'individu)

Exemple

# Effet rebond en Intégration



# Rapports de force

Et problématique environnementale...



# Impact sur la soumission

*À un niveau individuel*

- Eco-Anxiété majorée (mais on peut être éco-anxieux sans être soumis...)
- Se sentir (trop) responsable
- Soumission au discours des dominants (crédules) tout en ressentant de l'incohérence (donc du stress)
- Honte de soi, de ses opinions, de ses actions, etc.
- Effet rebond si je m'affirme (et que je m'énerve), si je manifeste, etc.

# Impact sur la dominance

## *À un niveau individuel*

- Défiance des règles
- Mise en danger active (et plus ou moins avouée) des plus faibles
- Incohérence entre la perception du danger et son attitude qui génère du stress (qui n'est pas forcément visible)
- Eco-anxiété (essentiellement en lien avec sa propre survie)
- Dénigrement (par tous les moyens) des discours et des actions visant une amélioration (ex. : travaux de Wagener sur les attaques visant G. Thunberg, qui visent la forme, éventuellement son physique, mais pas le fond)
- Moqueries, menaces de mort, etc.
- Dissuasion des plus fragiles
- Difficulté à tenir compte des conséquences de ses actes à long terme

# Impact sur la marginalité

*À un niveau individuel*

- Complotisme ++++ qui met à mal les actions qui pourraient être menées (ex. : « c'est une tentative du gouvernement pour... donc je ne ferai pas »)
- Il y a toujours qqch à remettre en question
- Ou au contraire peur +++ et manque de confiance absolu qui implique parfois de l'agressivité et une méfiance exacerbée de toute tentative d'amélioration
- Dénigrement de tout
- Découragement des plus fragiles

# Impact sur l'intégration

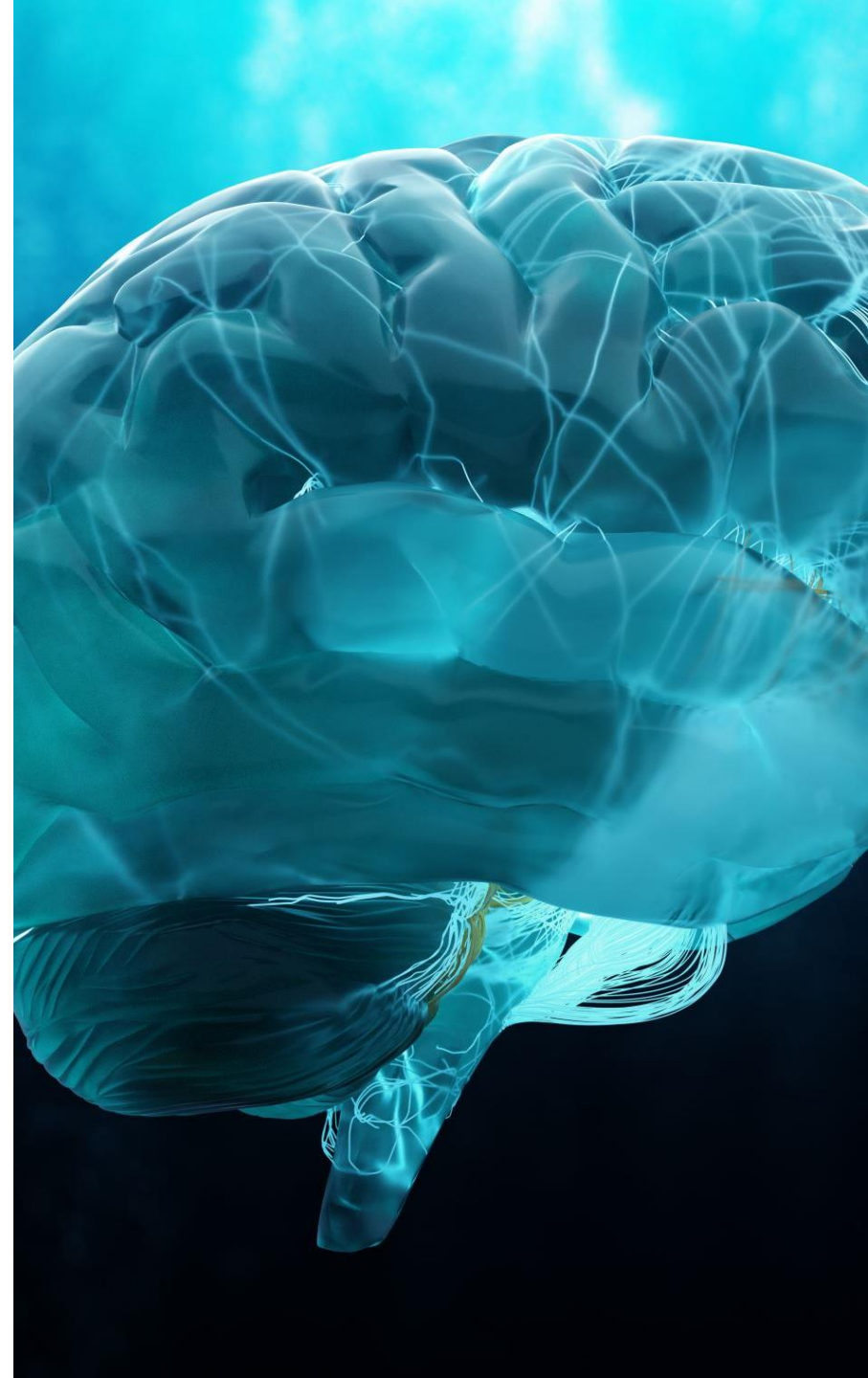
*À un niveau individuel*

- Rien n'est un problème
- Tout va bien se passer
- Je vais bien, tout va bien
- « Tu vois tout en noir... »
- Le déni - même « jovial » - laisse aux sensibilisés un sentiment d'impuissance et d'incompréhension

## À un niveau plus macro...

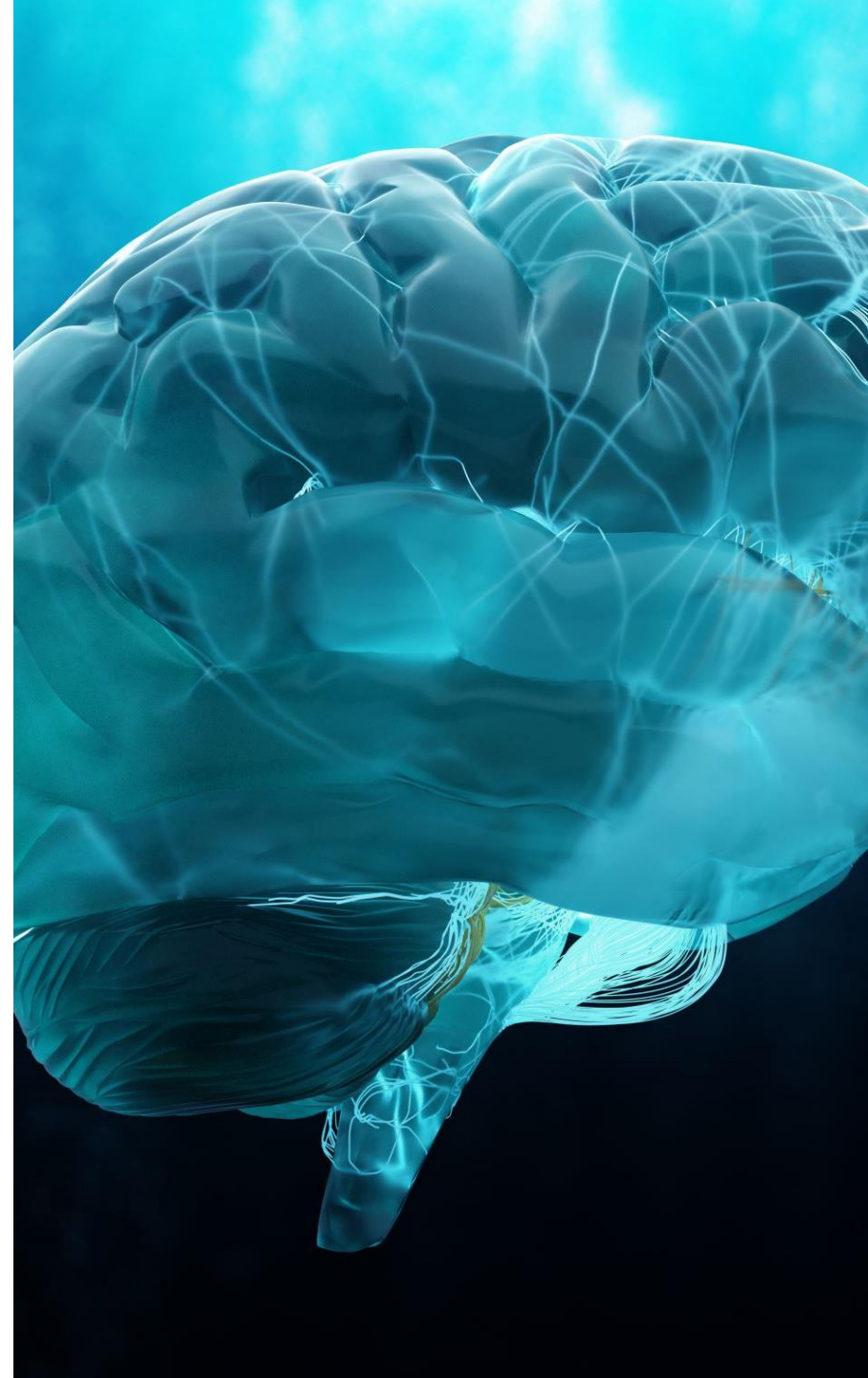
- Appauvrissement des ressources et diminution des territoires -> augmentation des rapports PG
- Montée du mercure : augmentations des comportements agressifs, y compris chez les animaux
- Maintien actif et « animal » de certaines populations dans un modèle d'asservissement, de dépendance, etc.

# Exercices pratiques



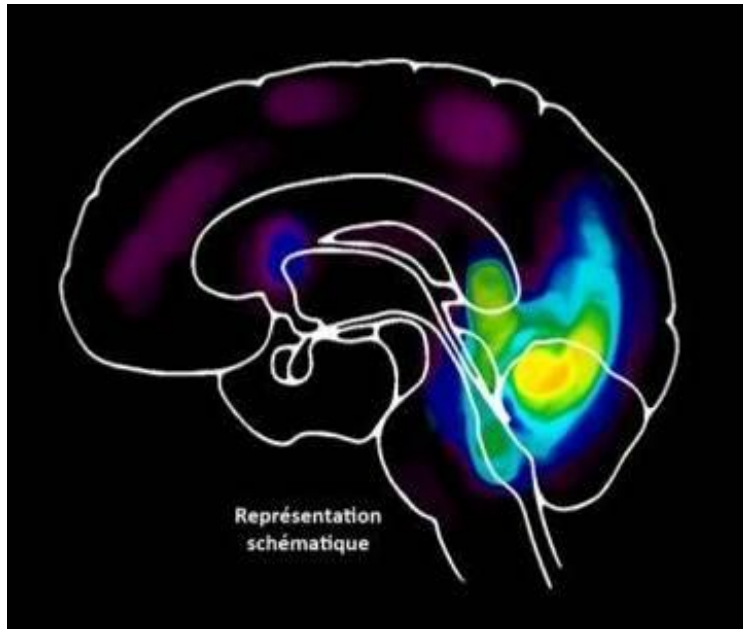
# Exercices pratiques

Gestion des Modes Mentaux

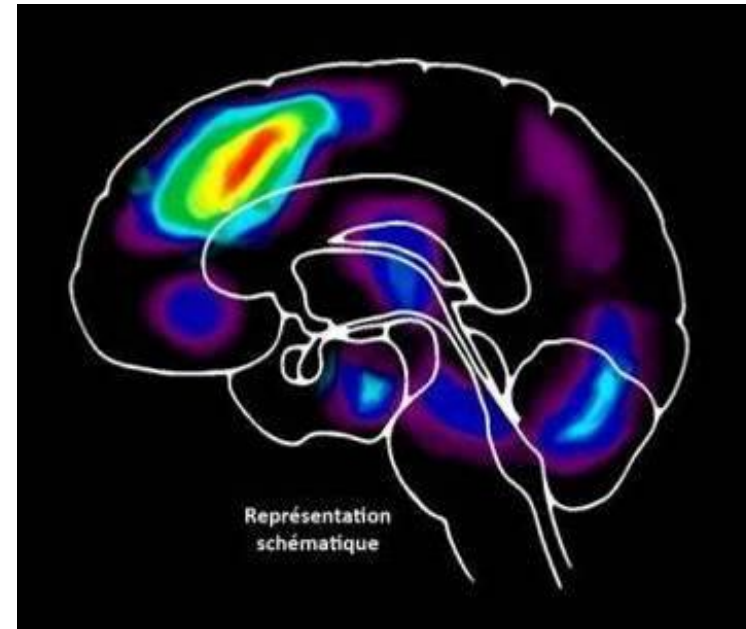


# L'approche neurocognitive du stress

## Mode Mental Automatique (système limbique)



## Mode Mental Adaptatif (cortex préfrontal)



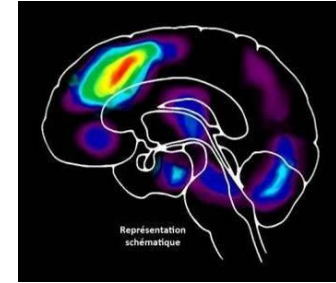
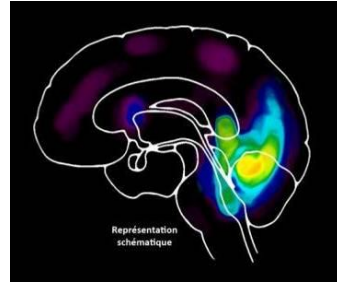
Posner, M. & Raichle, M. (1998). *The neuroimaging of human brain function. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 95(3), 763-4.

Fernandez-Duque, D. & Posner, M. (2001). *Brain Imaging of Attentional Networks in Normal and Pathological States. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 23, N°01, 74-93



# Manque d'adaptabilité → Stress

Mode Mental  
**Automatique**



Mode Mental  
**Adaptatif**

**Routine**

**Curiosité**

**Persévérance**

**Flexibilité Cognitive**

**Binarité**

**Nuance**

**Certitudes**

**Relativité**

**Simplification**

**Réflexion logique**

**Désirabilité sociale**

**Opinion personnelle**



Essai



## Pourquoi parle-t-on de crise climatique aujourd'hui ?

- **Variation à long terme** des températures et des régimes météorologiques
- Entraînant une **crise écologique** : disparition brutale et simultanée d'un nombre très important d'espèces animales et végétales sur terre

# Crise locale...

- Un seul écosystème est touché.
- Conséquences pour une partie ou la totalité des espèces vivant dans cette région : risque de disparition.
- Disparition d'une population (ou d'une espèce endémique) -> rupture dans la chaîne alimentaire qui engage la survie des autres êtres vivants.



# ... ou globale

- Touche l'ensemble de la biosphère, et potentiellement l'**ensemble des espèces**.
- Conséquences plus importantes, et potentiellement **irréversibles**
- **Crise écologique majeure**



# Quelques chiffres

- Depuis 1750, quantité de **CO2** dans l'atmosphère **augmentée de près de 50 %**
- **9.5 M** de tonnes de **CO2** dans l'atmosphère/ an : combustion d'énergies fossiles, **1.5 M** de tonnes supplémentaires sont produites (déforestation et autres modifications de l'occupation des sols)
- **3.2 M** de tonnes **absorbées/** an par les forêts et autres végétaux + **2,5 M** de tonnes par **l'océan**
- -> Environ **5 M** de tonnes de carbone d'origine humaine **restent** dans l'atmosphère chaque année

Évaluez votre stress

# Exercice de questions sans réponses



Ré-évaluez votre stress

# De l'intérêt de poser des questions...

- Lorsqu'on est éco-anxieux :
  - Pour soi, pour l'autre
  - Champs des possibles
  - Remise en action ++++ (sinon incohérence)
  - Individualisation (intégrité du raisonnement)
- Lorsqu'on est en demi-conscience de la chose :
  - Prendre conscience, s'abreuver d'information, c'est bien...
  - S'appropriier des « méta-outils » d'adaptation, c'est mieux !

# Exercices pratiques

Sensibilisation

# Méthodes de sensibilisation

- Toutes ne sont pas adaptées à tous les publics
- Dépend aussi de son propre PG !
- Dépend de son mode d'adaptation

# Mise en situation

# Sensibilisation du dominant à la biodiversité...

- Que se passe-t-il ?
- Décrivez votre ressenti (stress, commentaires)

Exercice  
d'observation  
On ralentit...

# Sensibilisation du dominant à la biodiversité...

- Que se passe-t-il ?
- Décrivez votre ressenti (stress, commentaires)



Comment compose-t-on avec  
tout ce petit monde ???



# De façon générale...

- Se positionner frontalement face à des personnes plutôt négligentes risque de les braquer
- L'exemple et la banalisation de l'action valent souvent mieux que le débat (je prends le train pour aller en Suède, je n'offre pas de cadeaux emballés, j'achète des secondes mains, etc.)
- Se positionner frontalement face à des dominants endurcis risque au mieux de ne rien faire, au pire de provoquer un effet rebond
- Sensibiliser les dominants à leurs propres intérêts
- Le dominant n'aime pas être exclu (force du groupe, éviter les non-dits, etc.)
- Le PG n'est pas fondamentalement illogique, mais surtout irrationnel

# Exercices pratiques

Sentiment de cohérence, rationalisation

# Exercice du mélomane...

Ou comment saturer son système (et ne pas ralentir, avec revanche et délectation)...

# Cas de Pauline...

- Rapports problématiques avec son père et son entourage
  - Repli, anxiété croissante au fur et à mesure qu'elle se brouille avec son entourage
  - N'agit pas
- 
- ➔ Amélioration après action (individuelle) et apprentissage d'une posture d'observation/ banalisation
  - ➔ Ne s'empêche plus de s'inscrire dans des associations et autre

# Remarque

Les rapports de force favorisent l'éco-anxiété, et la perspective de l'appauvrissement des ressources renforce l'émergence des rapports de force, comment s'en dégager ou canaliser ce type de comportement ?"

Merci de votre  
attention

[camillelefrancoiscoutant.psy@gmail.com](mailto:camillelefrancoiscoutant.psy@gmail.com)