



Communiquer ses
Éco-émotions



Expériences de vie

- Maman
- Militante
- Experte en communication environnementale
- Prof de yoga
- Grande amoureuse de la nature
- Responsable de la Coalition Sortons la Caisse du carbone
- Écoanxieuse

«Si les changements climatiques n'existaient pas je ferais autre chose de ma vie» - moi à mes enfants



« Comme militante, je suis guidée par ma peur.
La peur, qui est très près de la colère.
Une colère qui revient sans cesse et je dois
agir pour qu'elle se calme. »



Petite mise en contexte

Les dernières données - baromètre responsable 2021

- Les manifestations d'anxiété sont toujours bien présentes dans la population, **51 % ont peur des changements climatiques, 62 % se sentant impuissants.**
- Le fait d'adopter des gestes concrets génère un **sentiment de fierté pour 79 % de la population, de bonheur (74 %) et d'utilité (79 %).**

La femme et l'écologie....



- La femme et les initiatives écologiques de la maison
- La femme à la défense de la nature
- La femme mère et la culpabilité
- L'écoféminisme
- La femme et le développement spirituel

Les émotions

Les émotions

- L'émotion est un levier exceptionnel pour un engagement dans la cause environnementale.
- Il ne faut **pas réprimer** nos émotions, mais les **reconnaître** et surtout les **utiliser à bon escient**.
- L'émotion existe depuis que l'Homme existe, cela est une des seules choses de l'être humain qui a traversé l'évolution de l'humanité.
- Pourtant on sait très peu comment les gérer...
- Lorsque nous devenons plus conscients des changements environnementaux actuels et à venir, nous pouvons éprouver certaines émotions (colère, peur, tristesse, etc.)

• **L'importance de ne pas fuir l'émotion**

- De se connecter à soi, de reconnaître et d'accepter les émotions ressenties.
- Pour mieux communiquer, nous devons prendre une distance face à cette émotion.





Comment prendre une distance avant de communiquer...

- Respirer
- Lire d'autres points de vue
- Vous rappeler que votre vérité n'est pas la seule
- Méditer
- Échanger avec une personne de confiance

- **D'autres tomberont dans le déni....**

- Le problème n'est plus le manque d'information
- Plusieurs ne veulent pas y penser, ne veulent pas changer, ne savent pas quoi faire, etc.
 - Aspect biologique
 - Aspect de notre mode de vie
- Cela peut être source de colère...



Transformer les émotions en action et
engagement

- Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux **terrifiés, atterrés, observaient impuissants** le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, **le tatou, agacé** par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. » **IL n'y pas de petit geste lorsque nous sommes 7 milliards à les faire**

- Agir transforme nos émotions.



La communication dans l'action collective

- Entrer dans l'action et la communication afin d'**apaiser certaines émotions** ressenties, mais surtout de **trouver un sens** à celles-ci.
- **L'implication dans sa communauté** afin de vivre ses émotions en groupe, libérer ses émotions en les partageant et en les communiquant.
- **La personne qui vit une émotion de colère peut voir cette émotion transformée en joie** après qu'elle se soit impliquée dans sa communauté, communiquée et ait créé des liens.
- **Communiquer avec des gens qui partagent les mêmes préoccupations que nous transforment les émotions.**
- De là l'importance de communiquer nos émotions lorsque l'on se sent submergé, incompris, impuissant...cela est primordial pour se sentir mieux.

La communication dans l'écoute et le partage : l'un de va pas sans l'autre.

La communication individuelle...

Exemple - communication sur les changements climatiques avec son cercle proche, famille, etc.,

• Il faut aussi, dans la communication, se servir de l'émotion pour communiquer sans que ce soit les émotions que nous ressentions qui dominant...

- Écoute attentive et active.
- Reconnaître l'émotion qui monte en nous.
- Savoir prendre ses distances de celle-ci.
- Possible de nommer son émotion mais ne pas la faire ressentir à l'autre.
- Mieux entendre ses arguments pour lui donner la meilleure réponse possible.
- Essayer de comprendre dans quelle émotion l'autre se trouve lorsqu'on discute.
- On peut essayer de lui proposer une émotion « est-ce que tu as peur? »
- Comprendre la réalité de l'autre pour mieux communiquer la sienne.
- Accepter que vous ne puissiez pas convaincre une personne qui est dans le déni.

Pas toujours facile !





- Par exemple, il est intéressant de savoir **que la joie (partage) et la tristesse (compassion)** sont deux émotions qui suscitent **l'engagement chez l'autre.**
- Donc, ex. la **colère** peut être le moteur de notre communication, mais **engendrer de la colère chez l'autre n'est pas le meilleur moyen pour qu'il s'engage dans l'action** à son tour...
- Tableau des émotions et de l'engagement pour des **communications plus grand public.**

Émotions	Effet
Joie	<ul style="list-style-type: none">•contient des éléments positifs•permet l'engagement
Humour	<ul style="list-style-type: none">•Permet de faire réagir la personne à qui vous communiquez•Le rire ne laisse jamais indifférent...
Peur	<ul style="list-style-type: none">•Souvent utilisée car puissante...•A utiliser avec parcimonie !
Colère	<ul style="list-style-type: none">•Communication plus impulsive•Attention à manier cette émotion avec soin.
Tristesse	<ul style="list-style-type: none">•permet de générer de l'empathie et de l'engagement•n'est pas facile à intégrer ...
Surprise	<ul style="list-style-type: none">•un contenu qui sort de l'ordinaire et contient des éléments de surprise•permet l'intérêt et la mémorisation.
Curiosité	<ul style="list-style-type: none">•des éléments de teasing ou de storytelling•vont permettre de "piquer" la curiosité de votre cible, qui souhaitera en savoir plus.

Outils pour communiquer ses préoccupations environnementales...

Vous pouvez vous aider des outils suivants :

- En personne
- Réseaux sociaux
- Vidéo et photos
- Lettre ouverte (restez le plus possible factuel)
- Pétition et courriel dirigés
- Conseil municipal

Mettre en oeuvre la stratégie de communication basée sur les émotions...

- Etre conscient de l'émotion que l'on veut véhiculer
- L'usage des émotions, dans le but de créer un lien durable, d'engagement idéalement, entre vous et le public à qui vous vous adressez.
- Connaître parfaitement sa cible pour réussir sa communication...qui est-elle, quelle est sa problématique et quels sont ses besoins ?
 - **Contexte amical, de confiance - possibilité de les extérioriser davantage**
 - **Contexte politique - modérer ses émotions**
- Parler au **Je** ou au **Nous**
- **Choisir le bon moment pour vous exprimer**
- Choisir le **bon lieu ou médium** pour le faire

S'adresser aux élu.e.s nécessite :

- Un grand contrôle de nos émotions.
- L'émotion est la source de l'action, mais...
- Plus il y a de la colère, par exemple, dans notre message, moins les politiciens écoutent le discours, mais y voit seulement l'émotion.
- L'émotion brouille le discours...il faut en être conscient.

Échange...