

LES EVENEMENTS DE VIE COMME OPPORTUNITES POUR ENCOURAGER DES PRATIQUES ECORESPONSABLES

RAPPORT FINAL

**Mars
2021**



EXPERTISES

REMERCIEMENTS

Anaïs Rocci (ADEME), ainsi que les membres du Comité de pilotage de l'ADEME : Isabelle Augeven-Bour, Marianne Bloquel, Florence Clément, Cécile Gracy, Valérie Martin.

CITATION DE CE RAPPORT

ADEME, CRÉDOC, Isa Aldeghi, Nelly Guisse, Colette Maes, Charlotte Millot, 2021. Les événements de vie comme opportunités pour encourager les pratiques écoresponsables. 117 pages.

Cet ouvrage est disponible en ligne <https://librairie.ademe.fr/>

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'oeuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Ce document est diffusé par l'ADEME

ADEME

20, avenue du Grésillé

BP 90 406 | 49004 Angers Cedex 01

Numéro de contrat : 19MAR000262

Étude réalisée pour le compte de l'ADEME par : CREDOC
(Charlotte Millot et Colette Maes)

Coordination technique - ADEME : Rocci Anaïs, sociologue
Direction/Service : Direction Exécutive Prospective et Recherche

SOMMAIRE

RÉSUMÉ.....	5
1. CONTEXTE DU PROJET.....	7
2. EN PREAMBULE, LES RESSORTS DES CHANGEMENTS DE PRATIQUES.....	9
2.1. Un processus dynamique d'arbitrages autour de cinq facteurs clé de compréhension des pratiques.....	9
2.2. La rupture biographique, de quoi parle-t-on ?.....	10
2.3. Quatre grandes catégories d'évènements aux potentiels de changement contrastés	11
3. LES PROCESSUS DE MATURATION SELON LES TYPES DE RUPTURE	13
3.1. Les ruptures choisies et /ou anticipées qui invitent au changement de pratique	13
3.1.1. La décohabitation parentale : de l'autonomie à l'émancipation, l'opportunité de concilier valeurs et pratiques.....	14
3.1.2. La grossesse ou la naissance d'un enfant : la santé au cœur de la parentalité.....	19
3.1.3. Le déménagement, de l'aménagement de l'espace à l'opportunité d'améliorer les performances énergétiques.....	29
3.1.4. Le changement ou la mobilité professionnel(le).....	36
3.1.5. Le départ du dernier enfant du foyer parental (du point de vue des parents)	38
3.1.6. La retraite : la levée des obligations professionnelles mais des ressources plus contraintes.....	40
3.1.7. Les acteurs susceptibles d'intervenir à différents moments de la vie.....	45
3.2. Les ruptures subies qui imposent un changement dans les pratiques.....	48
3.2.1. La baisse – a priori provisoire – des ressources financière : séparation, perte d'emploi.....	48
3.2.2. L'impossibilité d'utiliser son véhicule personnel (panne, accident...).....	53
3.2.3. L'impossibilité de recourir aux transports en commun en raison des grèves	56
3.3. Les ruptures subies qui n'induisent pas systématiquement de changement de pratiques.....	57
3.3.1. La maladie chronique ou le handicap.....	58
3.3.2. Les traumatismes (deuil, maladie d'un proche).....	60
3.3.3. Les phénomènes météorologiques (canicule, incendies, inondations).....	61
3.4. Les ruptures conjoncturelles qui incitent au « pas de côté ».....	63
3.4.1. Noël, une rupture festive (voire collective).....	63
3.4.2. Les vacances, une parenthèse dans le quotidien.....	65
4. FREINS ET LEVIERS A L'ADOPTION DES NOUVELLES PRATIQUES ..	67
4.1. Les freins à l'adoption de pratiques vertueuses pour l'environnement.....	67
4.1.1. Des freins psychologiques et idéologiques.....	67
4.1.2. Des freins matériels.....	69
4.2. Des préoccupations qui convergent avec des comportements écoresponsables.....	70
4.2.1. Les préoccupations sociales et environnementales.....	70
4.2.2. Les préoccupations personnelles.....	71
5. PRECONISATIONS	73
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	75

SIGLES ET ACRONYMES	76
ANNEXE 1 : ETAT DE L'ART	77
1.1 Qu'est-ce qu'une rupture biographique ?.....	77
1.1.1. Bifurcation, rupture, transition ou événement biographique... : plusieurs approches dans la littérature étudiée	77
1.1.2. Un processus inscrit dans le temps: La période de latence, moment où se construit la décision (bifurcations).....	80
1.1.3. Un événement qui bouleverse une routine.....	81
1.2 Focus sur quelques ruptures biographiques	82
1.2.1 Le déménagement.....	82
1.2.2 La grossesse et la naissance d'un enfant.....	84
1.2.3 L'autonomie : Devenir étudiant ou apprenti, quitter le domicile familial.....	84
1.2.4 Le passage à la retraite.....	85
1.2.5 L'acquisition d'un nouvel emploi.....	86
1.2.6 Une séparation.....	87
1.2.7 La perte d'un emploi	87
1.2.8 Le décès d'une personne proche.....	88
1.2.9 Une grève de transport.....	88
1.2.10 Des conditions météorologiques exceptionnelles	89
Références bibliographiques.....	89
Sitographie.....	93
ANNEXE 2 : METHODOLOGIE	95
ANNEXE 3 : CARACTERISTIQUES SOCIO-DEMOGRAPHIQUES DES MENAGES INTERROGES	97
ANNEXE 4 : LISTE DES INSTITUTIONS OU STRUCTURES INTERROGEEES (PHASE ACTEURS)	101
ANNEXE 5 : GUIDES D'ENTRETIEN AUPRES DES MENAGES	102
RAPPEL DES OBJECTIFS DES ENTRETIENS INDIVIDUELS	102
ANNEXE 6 : GUIDES D'ENTRETIEN AUPRES DES ACTEURS	107
ANNEXE 7 : PRIORISER LES ACTIONS, S'APPROPRIER LES RESULTATS DE L'ETUDE - ATELIER DE TRAVAIL AVEC LES EQUIPES DE L'ADEME	111

RÉSUMÉ

Les changements de comportements constituent un enjeu clé de la transition écologique. Or les routines peuvent entraver l'adoption de gestes favorables pour l'environnement. **Pour accompagner et mobiliser plus largement les citoyens, il semble nécessaire d'agir sur ces habitudes, acquises parfois de longue date dans le cadre de la socialisation primaire.** Comment se saisir de ces ruptures biographiques pour livrer des messages adaptés aux préoccupations du moment et inviter à l'adoption de gestes respectueux de l'environnement de façon pérenne ?

Cette étude explore différents événements de vie, certains choisis et/ou anticipés, d'autres subis, et **analyse leurs potentialités de remise en question des habitudes et des changements de pratiques.** Elle s'appuie sur des entretiens réalisés auprès de ménages et de professionnels susceptibles d'intervenir auprès de différents publics au cours de ces moments clés.

Trois étapes du cycle de vie, qui sont généralement anticipées, ont fait l'objet d'une exploration plus approfondie : la grossesse ou l'arrivée d'un enfant, la mobilité résidentielle et le passage à la retraite. Les premières phases de l'analyse exploratoire avaient montré qu'elles étaient particulièrement porteuses de changements de pratiques.

Lors de la **grossesse** ou à l'arrivée d'un enfant dans le foyer, les parents placent la santé de l'enfant au cœur de leurs préoccupations. Ils engagent généralement un processus de réflexion dans le domaine de l'alimentation, l'hygiène, le confort de l'enfant. Cela peut se traduire par l'adoption d'une alimentation plus saine, parfois élargie à l'ensemble des membres de la famille ou à d'autres domaines (hygiène et produits ménagers notamment). C'est aussi une période où ils doivent acquérir certains équipements (vêtements, matériel de puériculture) – une occasion de promouvoir des messages autour de la sobriété et de la consommation durable. Les parents semblent particulièrement réceptifs aux messages de sensibilisation en amont de la grossesse, au cours du troisième trimestre puis dans les semaines qui suivent la naissance.

Lors de la **recherche d'un logement**, les ménages interrogés ont eu pour critère principal la localisation (proximité du travail, des écoles, des services et lieux d'approvisionnement...). Au moment de l'**acquisition**, ils cherchent à améliorer leur confort et à valoriser le bien acquis. L'entrée dans le logement peut être l'occasion d'adopter des pratiques visant à réduire la consommation énergétique (ampoules et équipements moins énergivores, installation d'un système de chauffage économe, investissement dans les récupérateurs d'eau...). Les accédants à la propriété sont particulièrement sensibles aux aides à la rénovation énergétique, mais peinent parfois à identifier celles auxquelles ils sont éligibles et peuvent éprouver des difficultés à prioriser les travaux. **Le déménagement** a parfois été l'occasion de prendre conscience des objets accumulés, conduisant à une attitude plus sobre par la suite. La sensibilisation peut donc se faire à diverses étapes : recherche d'un bien, emménagement, voire quelques années après pour les travaux de rénovation énergétique.

Si certains **retraités** tiennent à modifier le moins possible leur vie quotidienne, l'augmentation du temps libre et la diminution des ressources est, pour beaucoup, l'occasion de changer certaines pratiques. Sensibles au « bien-vieillir » (avec une alimentation plus saine, le maintien d'une activité physique...), ils seraient particulièrement réceptifs dans les deux ans qui précèdent la cessation d'activité (ils sont alors moins préoccupés par la diminution de leurs ressources), ou dans les six mois qui suivent. Les espaces destinés à entretenir le lien social (ateliers) peuvent être l'occasion d'appréhender les bonnes pratiques en matière d'environnement, et pourquoi pas, d'inciter à devenir des « ambassadeurs » de la cause environnementale (auprès de leurs pairs, des jeunes générations, d'associations dans lesquelles ils sont souvent actifs...).

De manière générale, lorsqu'ils sont vécus de manière positive, les changements de comportements induits ont plus de chance de se pérenniser. Les ménages cherchent davantage à revenir à la situation initiale après des événements subis et vécus négativement, comme la diminution des revenus (lors d'une séparation, d'une perte d'emploi), ou encore une grève de transport ou une panne de voiture. Lorsque l'événement est irréversible (maladie, décès d'un proche), il peut toutefois contribuer à engager un processus de réflexion sur les pratiques quotidiennes.

Différents acteurs ou supports accompagnent les ménages dans ces moments de rupture des habitudes et peuvent influencer le processus de réflexion ou de prise de décision. Les acteurs de proximité (professionnels de la santé ou du médico-social, de la petite enfance, experts de l'immobilier...) mais aussi les pairs (étudiants, parents, collègues, retraités, ...) semblent jouer un rôle capital.

De multiples supports peuvent être mobilisés à l'attention du grand public (guides ou fiches thématiques de bonnes pratiques, vidéo-témoignage réseaux sociaux, presse, média), mais aussi des professionnels (modules de formation, webinaires, articles, kits pédagogiques, ...) afin qu'ils soient eux-mêmes sensibilisés et en mesure de relayer l'information. Pour être efficaces et susciter l'intérêt, les messages doivent s'appuyer sur les préoccupations individuelles (santé et bien-être, plaisir, économies financières, valorisation du capital...). L'enjeu consiste à donner les clés pour agir (informations sur les pratiques faciles à mettre en œuvre et peu coûteuses, sur les aides, les équipements à proximité) et à démontrer les impacts positifs pour le bien-être de l'individu ou ses proches.

1. Contexte du projet

Cette étude s'inscrit dans la stratégie Grand Public 2019-2021 de l'ADEME qui a pour vocation de mobiliser les citoyens dans la transition énergétique en s'appuyant sur les moments et les lieux clés de l'action.

Elle explore les événements de vie susceptibles d'engager des changements dans les pratiques quotidiennes. L'enjeu consiste à **identifier les moments clés et les leviers d'action les plus pertinents pour mobiliser les citoyens, ainsi que les acteurs susceptibles de relayer les actions** en faveur de cette transformation. L'étude permet d'aboutir à la formulation de recommandations opérationnelles pour diffuser les bons messages aux bons moments via les bons relais pour susciter des pratiques écoresponsables ou éviter la mise en place de pratiques néfastes pour l'environnement. Ces recommandations sont à la fois utiles à l'ADEME mais aussi plus globalement à tous les acteurs en prise directe avec ces événements et pouvant se saisir de ces ruptures dans les habitudes comme des leviers de mobilisation.

Cette étude s'est déroulée en quatre phases :

- L'état de l'art (phase 1) a permis de mieux cerner les différents événements susceptibles d'impacter les habitudes de vie ou de consommation (alimentaire, la mobilité, l'équipement...) selon qu'ils soient liés au cycle naturel de la vie, ou liés au contexte, qu'ils soient prévisibles ou non, choisis ou subis.
- En accord avec le comité de pilotage de l'étude, treize "ruptures biographiques" ont été retenues pour **une exploration approfondie** (phase 2) :
 - **Des ruptures structurelles** : la grossesse et la naissance, le départ des enfants du foyer, le déménagement (dont la décohabitation parentale), la maladie chronique ou allergie, la séparation, le changement professionnel, la retraite
 - **Des ruptures conjoncturelles** : l'impossibilité d'utiliser son véhicule (en raison d'une panne, d'un problème de santé, de restrictions comme la circulation alternée), les grèves de transports, Noël ou les fêtes de fin d'année, les vacances, les événements climatiques (sécheresse, canicule, tempêtes ou inondations).

Une trentaine de ménages ayant vécu au cours des trois à cinq dernières années au moins un de ces événements ont été interrogés dans le cadre d'entretiens semi-directifs. Au total les entretiens nous ont permis d'approfondir 62 expériences de moments de ruptures : 37 structurelles et 25 conjoncturelles.

Il s'agissait d'appréhender les **effets de ces ruptures dans les habitudes générées par les événements biographiques** sur les comportements de mobilité, alimentation, consommation, etc. qu'ils soient favorables ou défavorables pour l'environnement, temporaires ou pérennes. Ces entretiens visaient également à comprendre le **processus de « maturation »** et les **arbitrages** qui accompagnent les changements de pratiques, pour identifier les **freins et leviers** à l'adoption de pratiques vertueuses et pérennes. Cette phase devait également permettre d'identifier les **acteurs** et « espaces » (virtuels ou physiques) d'information et cerner les **messages** et outils les plus opérants.

- **Une dizaine d'entretiens ont ensuite été réalisés auprès d'acteurs ou instances stratégiques intervenant auprès de professionnels et/ou du grand public.** Pour cette troisième phase le comité de pilotage de l'ADEME a retenu trois moments de ruptures présentant le plus d'opportunité de changement pérenne et pouvant engendrer des pratiques favorables mais aussi peu favorables à l'environnement : l'attente ou la naissance d'un enfant, le déménagement, la retraite. Au regard de leur expérience en matière de sensibilisation (en lien ou non avec l'environnement) et de la connaissance des publics, il s'agissait d'**identifier les messages, les moments et lieux les plus opportuns** pour inciter les citoyens à adopter des gestes écoresponsables. *In fine*, il s'agissait d'évaluer le potentiel de mobilisation de ces acteurs dans cette transition écologique dans le cadre de leurs missions professionnelles. Ces trois phases ont donné lieu à la formulation de préconisations visant à accompagner l'ADEME dans sa stratégie de mobilisation mais aussi les acteurs susceptibles de relayer les messages et les actions au plus près des citoyens et des professionnels concernés par ces ruptures biographiques.
- **Des groupes de travail associant l'ADEME et le CREDOC ont permis d'enrichir et affiner les axes de travail envisagés auprès de différents partenaires potentiels.**

Rappel sur les sujets d'actualité pendant la réalisation des entretiens

Les entretiens se sont déroulés par téléphone durant le mois de janvier 2020, pendant le **mouvement de grève contre la réforme des retraites**. Plusieurs répondants ont été touchés par des difficultés dans les transports liés à ce mouvement social.

Les effets de la pandémie de Covid-19 n'ont pas été étudiés dans le cadre de cette étude, le terrain auprès des ménages s'étant déroulé plusieurs semaines avant que l'épidémie n'atteigne la France.

2. En préambule, les ressorts des changements de pratiques

Face au défi que représente la transition écologique, une évolution profonde de nos modes de vie apparaît indispensable. Or le poids des habitudes constitue un frein majeur au changement de comportement. Sophie Dubuisson-Quellier (1998) définit la routine comme une suite d'actions stables et prévisibles qui est reproduite de manière récurrente et automatique. Ces modèles d'actions supportent mal d'être réappliqués dans des contextes différents¹. Selon Joël Meissonnier (2015)² les routines présentent l'avantage de stabiliser la vie quotidienne et de réduire la charge mentale liée aux arbitrages³. L'ensemble des pratiques et actions, sont non seulement difficiles à remettre en question puisqu'elles font gagner du temps au quotidien aux individus, mais aussi parce qu'elles sont influencées par un ensemble de représentations et de perceptions acquises de longue date, souvent depuis l'enfance (socialisation primaire).

Par ailleurs les comportements sont déterminés à plusieurs échelles : individuelle (processus mentaux, et liens entre pensée et action), collective (influence des groupes ou des pairs, de la société dans laquelle l'individu évolue) et également matérielle (environnement physique)⁴.

De nombreux travaux s'accordent sur la capacité des événements biographiques à modifier et perturber les pratiques quotidiennes.

2.1. Un processus dynamique d'arbitrages autour de cinq facteurs clé de compréhension des pratiques

Les comportements quotidiens résultent d'un arbitrage plus ou moins conscient entre différents facteurs. Claire Bidart (2006)⁵ définit les routines comme « des schèmes cognitifs particulièrement stables, hérités et reproduits le plus souvent sans évaluation ». Elles peuvent « se modifier profondément, disparaître, naître tardivement, au-delà des héritages et des acquisitions enfantines ». Mais elles peuvent aussi résister au changement avec une grande inertie, et se trouver parfois en décalage au regard des situations présentes.

Dans la construction des pratiques étudiées dans le cadre de l'étude, cinq dimensions qui entrent en interaction dans un processus dynamique ont été identifiées.

- **Les valeurs** : étroitement liées à notre socialisation primaire (essentiellement familiale) et secondaire (dans des cercles plus élargis, l'école, les pairs, le milieu professionnel ou associatif...), elles peuvent évoluer tout au long de la vie en fonction de l'évolution des normes sociales, de l'environnement, mais aussi des parcours de vie, expériences, et traumatismes vécus. La sensibilité environnementale en particulier se construit au sein de ce système de valeurs.
- **L'identité sociale, le statut social** jouent également un rôle important dans la construction des habitudes. Habiter chez ses parents ou être autonome (et par là être décisionnaire de sa consommation), être actif ou à la retraite, être propriétaire ou locataire engendrent des modes de vie différents (en termes de contrainte, ressources, aspirations...) mais renvoient aussi à la façon dont on se positionne en tant qu'individu dans la société. Par exemple, la façon dont un même individu se projette dans un achat vestimentaire varie selon sa situation d'activité, s'il est en emploi ou à la retraite. Dans le cadre de cette étude, l'identité sociale renvoie aussi à la manière dont les individus se positionnent vis-à-vis de la mouvance écologiste, et de l'image qu'ils

¹ DUBUISSON-QUELLIER S. (1998). « Regard d'un sociologue sur la notion de routine dans la théorie évolutionniste : À quoi sert la notion de routine ? » *Sociologie du travail*. Vol. 40, n° 4, p. 491-502.

² MEISSONNIER J. (2015). « Le déménagement comme occasion de rompre les routines de mobilité quotidienne et de s'engager dans une mobilité durable ? » in H-J SCARWELL H-J., LEDUCQ D., GROUX A. (éds). *Réussir la transition énergétique*, Villeneuve d'Ascq, Presse Universitaire du Septentrion, p. 123-133.

³ Voir aussi sur ce sujet : Rocci A., 2015, « Comment rompre avec l'habitude ? », *Espace populations sociétés* [En ligne], 2015/1-2 | 2015, mis en ligne le 01 juillet 2015, <https://journals.openedition.org/eps/6027>

⁴ ADEME, 2016, *Changer les comportements, faire évoluer les pratiques sociales vers plus de durabilité. L'apport des sciences humaines et sociales pour comprendre et agir.*

⁵ BIDART C., (2006). « Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques. » *Cahiers internationaux de sociologie*. N° 120, p. 29-57.

peuvent avoir des pratiques éco-favorables. Selon Mitsushima et Voldoire (2009), la rupture participe à la redéfinition de l'identité sociale, « la rupture est un point de bifurcation dans les trajectoires, associé à un événement individuel, collectif ou historique (...) et constituant un moment décisif de renégociation des identités et rôles sociaux »⁶. En référence aux travaux de Epp et Price (2008), Mathilde Lebrun (2017)⁷ évoque même la notion de « réinitialisation des identités individuelles et familiales », lorsque « l'événement questionne l'identité, impacte différentes sphères de l'individu et peut être un moyen de continuer à être fidèle à son identité ».

- **Les conditions de vie ont une influence parfois déterminante dans les pratiques adoptées :** il s'agit en particulier de la situation financière, de la situation familiale, de l'état de santé, ou encore du temps et l'espace dont disposent les individus, qui peuvent constituer autant de freins ou leviers à la mise en place de pratiques favorables à l'environnement.
- **La proximité ou l'éloignement d'une offre spécifique favorise ou freine l'adoption de nouvelles habitudes plus vertueuses,** qu'il s'agisse des lieux et types d'approvisionnement (enseignes bio, marchés de producteurs locaux, AMAP...), du réseau de transports en commun, des pistes cyclables, des bornes de recharge pour véhicule électrique, des containers de recyclage, ... Ou à l'inverse, d'un aéroport pour partir en vacances, d'un parking gratuit sur le lieu de travail...
- Les **compétences** constituent enfin un cinquième facteur de compréhension des pratiques : il s'agit de la connaissance même de l'existence de pratiques ou alternatives aux routines établies, qui permet d'élargir le champ des possibles, mais aussi des compétences parfois nécessaires pour adopter des pratiques éco-favorables (pour faire soi-même ou réparer, recourir à internet...) ou de la connaissance de l'impact des actions (impact sanitaire, environnemental, financier).

La rupture biographique peut remettre en question cette articulation (ou équilibre) et entraîner certains ajustements. Il s'agit ici d'étudier les processus qui amènent à remettre en question les choix privilégiés jusque-là, et d'appréhender leur éventuelle pérennisation.

2.2. La rupture biographique, de quoi parle-t-on ?

La littérature propose différentes approches de la rupture biographique. Selon Mitsushima & Voldoire⁸ « la rupture est un point de bifurcation dans les trajectoires, associé à un événement individuel, collectif ou historique (...) et constituant un moment décisif de renégociation des identités et rôles sociaux ». Claire Bidart⁹ distingue les événements qui correspondent à une transition biographique, dont la survenue est prévisible (comme la fin des études ou la décohabitation parentale), des événements qui correspondent à une bifurcation, autrement dit, une rupture subie ou imprévue (accident, décès). La bifurcation serait ainsi un point de basculement donnant lieu à une distinction entre un « avant » et un « après » et engendrant une redéfinition des orientations possibles à un moment donné du parcours (Hélarlot, 2006)¹⁰.

Michel Grossetti¹¹ propose lui une classification des moments de rupture reposant sur deux axes : la prévisibilité et la réversibilité. Les ruptures imprévisibles et réversibles (pics de pollution, grèves, pannes de véhicule, conditions météorologiques, etc.) et les ruptures prévisibles et réversibles (vacances, les fêtes, etc.) sont des événements délimités dans le temps et permettant un retour à la situation initiale. Les ruptures prévisibles et irréversibles désignent l'ensemble des événements qui jalonnent un parcours de vie, selon les représentations les plus répandues (l'arrivée dans les études supérieures, la décohabitation parentale, le premier emploi, l'installation en couple, le déménagement, la naissance d'enfants, ou le passage à la retraite). Les ruptures imprévisibles et irréversibles (perte d'un emploi, décès d'un proche,

⁶ MITSUSHIMA N-G., VOLDOIRE J., (2009). « Ruptures biographiques, bifurcations collectives et rapports au politique [congrès]. » AFSP, section thématique 38.

⁷ LEBRUN M., l'influence des crises, événements, et accidents de vie sur l'achat et la consommation : une approche ethnomarketing à l'échelle familiale, 2017, sous la direction de Hetzel P. Badot O., université Paris 2.

⁸ MITSUSHIMA N-G., VOLDOIRE J., (2009). « Ruptures biographiques, bifurcations collectives et rapports au politique [congrès]. » AFSP, section thématique 38.

⁹ BIDART C., (2006). « Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques. » *Cahiers internationaux de sociologie*. N° 120, p. 29-57.

¹⁰ HELARDOT V., (2006). « Parcours professionnels et histoires de santé : une analyse sous l'angle des bifurcations. » *Cahiers internationaux de sociologie*. N° 120, p. 59-83.

¹¹ GROSSETTI M., (2009). « Imprévisibilités et irréversibilités : les composantes des bifurcations », in BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M. (dir.), *Bifurcations, les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement*, La Découverte, Paris.

maladie...) se caractérisent par leur caractère soudain, et par la distinction nette qu'elles instaurent entre un "avant" et un "après".

Les ruptures peuvent ainsi s'envisager comme un processus de long terme, intégrant une série d'étapes et notamment une période de « latence » pouvant intervenir avant ou après l'événement. Selon Catherine Negroni¹², la phase de latence, décrite comme « un processus de décision qui s'accompagne de flottements et d'hésitations », se clive en trois temps : une période de doute, un temps de gestation et le temps de l'action et de la construction d'une nouvelle solution. Selon Claire Bidart, pour prendre des décisions dans ces moments de « crise », les individus disposent de ressources qui vont rendre possible les bifurcations. Cette phase serait particulièrement sensible aux influences des pairs, des institutions et des associations.

Pour en savoir plus, voir l'état de l'art en annexe.

2.3. Quatre grandes catégories d'évènements aux potentiels de changement contrastés

La quasi-totalité des évènements biographiques étudiés sont accompagnés de changement de pratiques, d'une réorganisation du quotidien ou a minima, d'une amorce de réflexion sur les pratiques et habitudes.

Tantôt vertueuses pour l'environnement, tantôt défavorables, ces nouvelles pratiques peuvent aussi se compenser. C'est le cas par exemple chez les jeunes retraités, qui sont moins contraints de se déplacer au quotidien en raison de la disparition des trajets domicile-travail, mais qui tendent à se déplacer plus souvent, ou plus loin, pour les courses et les loisirs et à voyager davantage.

Certaines pratiques qui découlent des ruptures d'habitudes engendrées par les évènements biographiques se **pérennisent, d'autres non.**

Dans certains cas enfin, il n'y a pas d'adoption de nouvelles pratiques, mais une **prise de conscience** et un début de remise en question des pratiques routinières qui peuvent, avec le temps et/ou un cumul d'évènements ou d'influences, s'accompagner d'un passage à l'action ultérieur.

En nous appuyant sur la littérature et sur les entretiens réalisés auprès de ménages, nous avons pu catégoriser les ruptures biographiques¹³ en **quatre grands types**. Cette typologie mobilise les critères suivants : la rupture dans les habitudes est-elle structurelle ou conjoncturelle, réversible ou irréversible, subie ou choisie, vécue positivement ou négativement, anticipée ou non. La typologie tient également compte de la probabilité que la rupture entraîne des changements de pratiques pérennes.

- **Les ruptures choisies (et le plus souvent anticipées), qui induisent des changements de pratique pérennes.** Ces événements **prévisibles, et pour certains irréversibles**, s'inscrivent dans la logique du cycle de vie et s'accompagnent généralement d'un processus de réflexion en amont, avec la possibilité de se projeter dans un nouveau statut ou un nouveau mode de vie. La transition vers une nouvelle étape de la vie se déroule sur une période plus ou moins longue et peut s'accompagner d'une recherche d'informations en amont de la rupture. **C'est le cas de l'arrivée d'un enfant, d'un déménagement ou encore du passage à la retraite** (il arrive que ces événements soient subis, ils entrent alors dans la catégorie décrite ci-après). Du fait du caractère irréversible de la nouvelle situation, les nouvelles pratiques adoptées ont de bonnes chances de **se pérenniser**.
- **Les ruptures subies qui imposent un changement de pratique.** Ce sont des accidents de la vie, plutôt imprévisibles et potentiellement réversibles, qui engendrent de nouvelles **contraintes matérielles** et entravent les modes de vie habituels. La poursuite de la pratique antérieure étant devenue impossible, de manière temporaire ou durable, la personne est contrainte de réfléchir à des alternatives et/ou d'effectuer des arbitrages. Les changements peuvent être imposés par **une baisse des ressources** (dans le cadre d'une séparation ou d'une période de chômage par

¹² NEGRONI C., (2009). « Ingrédients de bifurcations professionnelles : latence et événements déclencheurs », in BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M. (dir.), *Bifurcations, les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*. La Découverte, Paris.

¹³ Les ménages interrogés ont été sélectionnés de manière à couvrir à la fois des ruptures dites structurelles (une grossesse ou l'arrivée d'un enfant, la décohabitation parentale (du point de vue du jeune), le départ de l'enfants du foyer parental (du point de vue des parents), le déménagement, la maladie chronique ou l'allergie, la séparation, le changement professionnel, la retraite), et conjoncturelles (l'impossibilité d'utiliser son véhicule, la grève des transports en commun, les fêtes de Noël, les vacances, les changements climatiques).

exemple), par l'indisponibilité d'un équipement dans le cas d'une panne de voiture ou encore de grèves affectant les transports. On trouve aussi dans cette catégorie de rupture **la survenue d'une incapacité physique, liée à une maladie ou un handicap**. Le caractère subi de la rupture, et un **vécu négatif**, sera plus souvent associé à un souhait de retour à la situation antérieure, plutôt **peu favorable à la pérennisation de la pratique**. Lorsque des alternatives acceptables sont trouvées (possibilité d'effectuer un trajet à vélo ou à pied par exemple), ces événements peuvent être vécus *a posteriori* comme une occasion de découvrir d'autres pratiques. Dans ce cas, les chances de pérennisation, ou au moins de recours occasionnel à une pratique alternative, pourraient être un peu plus élevées si des bénéfices y sont trouvés.

- **Les ruptures subies**, là aussi avec une dimension **imprévisible, qui n'imposent pas automatiquement de changement de pratique, mais peuvent contribuer à alimenter le processus de réflexion** sur les comportements habituels, ou le sens donné à la vie. Certaines sont de l'ordre de l'irréversible : **le diagnostic d'une maladie chronique** pour soi-même ou un proche, **le deuil** d'une personne de l'entourage ; d'autres sont réversibles au moins à court terme, comme les pics de chaleur ou de sécheresse.
- **Des ruptures correspondant à une parenthèse dans le quotidien** telles que les vacances ou les fêtes de fin d'année. Ancrées dans les pratiques sociales, ces périodes récurrentes et anticipées, se déroulent sur des temps et durées définis (plus ou moins longs). Consacrées aux loisirs ou aux retrouvailles, elles constituent un pas de côté, une parenthèse dans la vie quotidienne. Elles sont généralement **l'occasion de faire ou se faire plaisir**, mais peuvent aussi être l'occasion de **découvrir ou faire découvrir de nouvelles pratiques de consommation**. Elles induisent des changements de pratiques dans un temps limité, avec globalement un **faible potentiel de pérennisation**.

Les nouveaux gestes adoptés peuvent être **tantôt vertueux pour l'environnement** (alimentation bio / moins carnée / faite maison, abandon des produits d'entretiens nocifs pour l'environnement et la santé, entretien d'un potager, travaux préalable à la vente ou acquisition d'un logement...), **tantôt défavorables** (achat d'une voiture, déplacements plus fréquents pour les courses et les loisirs, plus de voyages...). Dans la plupart des cas, ces changements, favorables et défavorables, se juxtaposent chez le même individu.

Les événements, tels que la décohabitation parentale, la grossesse ou la naissance d'un enfant, ont la particularité de provoquer **l'initiation de nouvelles pratiques** qui n'existaient pas avant l'événement (faire soi-même ses courses pour un jeune quittant le domicile familial, nourrir un nouveau-né dans le cas d'une naissance, etc.), **propices à la réflexion** et à une activation du système de **valeurs**.

Les autres événements, tels que le déménagement, le changement professionnel, le départ d'un enfant du foyer peuvent également être l'occasion de changer les habitudes, mais présentent toutefois un **risque d'inertie plus élevé**, dans la mesure où il y a une certaine **continuité dans le mode de vie**, sans réelle initiation de pratiques (sauf dans le cas de l'accession à la propriété), ni de nouvelle responsabilité. **L'offre** jouera ici un rôle plus important pour favoriser ou non certaines pratiques.

Le confinement mis en place en mars 2020 en lien avec l'épidémie de Covid-19 peut être considéré comme une rupture d'habitude subie. Celui-ci a imposé un changement de pratiques au moins ponctuellement, et a pu alimenter pour certains un processus de réflexion¹⁴. Mais les réactions ont été très partagées au premier confinement, selon les conditions dans lesquelles il était vécu, et ont pu évoluer par la suite étant donné l'inscription de la crise dans la durée. La crise sanitaire n'ayant pas fait l'objet de cette étude dont le terrain a été réalisé plusieurs semaines auparavant, il ne nous est pas possible d'en dire plus ici.

¹⁴ Voir à ce sujet l'étude de l'ADEME sur les contributions autour du « monde d'après » dans le contexte de la crise sanitaire : <https://librairie.ademe.fr/changement-climatique-et-energie/4512-le-monde-d-apres-quelles-propositions-.html>

3. Les processus de maturation selon les types de rupture

Les ruptures s'inscrivent dans un processus de maturation qui amène l'individu à réexaminer sa situation, et éventuellement à ajuster ses pratiques.

Ce processus est plus ou moins long, de quelques mois à plusieurs années, et aboutit à des changements plus ou moins importants.

Le processus de réflexion peut démarrer avant l'événement, quand celui-ci est anticipé (naissance d'un enfant, déménagement, décohabitation parentale, retraite...). Il peut aboutir à des changements de pratique : l'individu se projette et étudie les différentes manières d'agir ou alternatives envisageables, optant une fois que l'événement s'est produit pour les solutions conformes aux valeurs auxquelles il adhère. Ces pratiques peuvent ensuite évoluer, s'affiner, avec l'expérience et au gré des bénéfices perçus. Un cercle vertueux peut par exemple se mettre en place : l'individu va de plus en plus loin dans les pratiques mises en place, au fur et à mesure qu'il accumule des connaissances et des expériences. Mais les nouvelles pratiques peuvent aussi être abandonnées lorsqu'elles sont trop difficiles à mettre en œuvre, que l'offre ou le contexte ne s'y prêtent pas.

Dans le cas d'événements plus soudains (perte d'emploi, maladie ou accident), le processus de réflexion conduisant à une adaptation des habitudes ne précède pas l'événement mais débute avec lui.

3.1. Les ruptures choisies et /ou anticipées qui invitent au changement de pratique

La vie des individus se caractérise par une succession d'étapes : la naissance, l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, les études, l'entrée dans la vie professionnelle, éventuellement la mise en couple et la naissance d'enfants, la retraite, la vieillesse, la mort. Certaines ruptures biographiques étudiées s'inscrivent dans les grandes étapes du cycle de vie vécues par la majorité des individus : c'est le cas de la décohabitation parentale, la grossesse ou la naissance d'un enfant, le déménagement, les changements professionnels (qu'il s'agisse de changement de poste ou d'entreprise), le départ d'un enfant du foyer ou encore la retraite.

Au regard des entretiens réalisés auprès des ménages, **ces événements plutôt choisis ou tout au moins anticipés, s'accompagnent majoritairement de changements de pratiques.** Ces derniers s'inscrivent dans un processus de réflexion **souvent favorable à l'environnement.** Ce processus peut entraîner un bouleversement des **valeurs** ou contribuer à leur renforcement. Enfin, en lien avec la dimension choisie de la rupture, son vécu le plus souvent positif, et la réflexion engagée en amont, les pratiques **tendent à se pérenniser.**

Les événements, tels que la **décohabitation parentale, la grossesse ou la naissance d'un enfant**, ont la particularité de provoquer **l'initiation de nouvelles pratiques** (en opposition au changement de pratiques préalables ou de routines établies, il s'agit ici de pratiques qui répondent à un besoin qui n'existait pas avant l'événement : faire soi-même ses courses pour un jeune quittant le domicile familial, nourrir un nouveau-né dans le cas d'une naissance, etc.). L'analyse du corpus d'entretiens montre qu'être amené à s'occuper d'un enfant ou devoir gérer un budget pour la première fois sont des changements **particulièrement propices à la réflexion** en amont de l'engagement dans de nouvelles habitudes, et donc à une activation du **système de valeurs** qui anime les individus. Lorsque les conditions matérielles le permettent, ces moments de vie s'accompagnent de l'adoption de pratiques qui vont être en phase avec les valeurs individuelles ainsi réinterrogées. En lien avec cette activation du système de valeur, on observe dans plusieurs entretiens un **effet boule de neige**, avec un élargissement des nouvelles pratiques éco-favorables adoptées aux autres membres de la famille ou aux différentes sphères de la vie quotidienne : par exemple, l'adoption de l'alimentation bio pour un nouveau-né conduit finalement le ménage à se convertir au bio pour toute la famille. Dans d'autres cas, la recherche d'information sur les produits toxiques contenus dans les produits de soin et d'hygiène pour bébés conduit à s'informer sur la pollution de l'air intérieur et à adopter des produits ménagers plus respectueux de l'environnement.

Dans la mesure où elles modifient les conditions matérielles, **les autres périodes du cycle de vie, telles que le déménagement, le changement professionnel, le départ d'un enfant du foyer** peuvent également être l'occasion de changer les habitudes. Elles présentent toutefois un **risque d'inertie plus élevé**, dans la mesure où il y a une certaine **continuité dans le mode de vie**, sans réelle initiation de pratiques (sauf dans le cas de l'accession à la propriété), **ni de nouvelle responsabilité.** Le poids des habitudes peut l'emporter sur l'expérimentation d'autres façons de consommer. **L'offre jouera ici un**

rôle plus important : un marché à proximité du domicile, une enseigne bio à côté du lieu de travail, l’emménagement « par hasard » dans un écoquartier Les incitations financières peuvent également jouer le rôle d’élément déclencheur, notamment dans le cas où des travaux d’installation sont réalisés : une promotion sur les chaudières à condensation, une aide de l’état pour l’isolation des combles, installation d’une cuve de récupération de l’eau pour économiser sur les dépenses en eau.

3.1.1. La décohabitation parentale : de l’autonomie à l’émancipation, l’opportunité de concilier valeurs et pratiques

La décohabitation et l’arrivée dans les études supérieures provoquent une autonomisation vis-à-vis de la sphère familiale qui est propice à l’adoption de nouveaux comportements. Souvent accompagnée d’une autonomisation budgétaire, elle implique une prise de conscience vis-à-vis du coût de ses choix quotidiens de consommation et d’alimentation (Danic et Valdes, 2016)¹⁵. Elle peut représenter l’occasion de traduire en actes des convictions acquises pendant l’adolescence et le début de l’âge adulte, au gré des échanges avec des pairs, des lectures, des informations consultées sur les réseaux sociaux...

Lorsque la décohabitation parentale survient pendant les études (un changement d’école ou l’entrée dans les études supérieures), le jeune adulte se trouve exposé à un **nouveau réseau social** et de nouvelles normes, qui peuvent être à l’origine de nouvelles pratiques. En effet, au cours de cette rupture biographique, les jeunes intensifient leurs réseaux amicaux, se confrontant ainsi à des pratiques et idées pouvant remettre en cause les habitudes transmises par la sphère familiale. Le contact avec de nouvelles sphères de socialisation peut alors entraîner une prise de conscience des enjeux environnementaux (Plessz, Dubuisson-Quellier, Gojard, Barrey, (2016). Arnett (2000)¹⁶ décrit les 18-25 ans comme une population particulièrement encline au changement, à l’expérimentation et à l’exploration.

Dans les entretiens menés, les jeunes adultes interrogés sur leur emménagement dans un logement indépendant de leurs parents font part de leur initiation à la gestion de domaines de la vie dont ils ne se préoccupaient généralement pas jusque-là : la gestion d’un budget, les courses, la préparation des repas... Au cours de cette phase d’expérimentation, les jeunes deviennent décisionnaires, ils ne sont plus des consommateurs passifs, mais disposent de la liberté de choisir. Ils peuvent agir dans la continuité des habitudes familiales, ou au contraire s’en démarquer. Un arbitrage s’opère alors entre les valeurs qui les animent et les conditions matérielles : les contraintes budgétaires, mais aussi les contraintes d’espace, et l’offre dont ils disposent à proximité.

« Depuis que j’ai mon indépendance, je fais très attention à mon porte-monnaie, à ce que je mange, au fait que ça soit équitable et éco responsable » (Adeline, 27 ans).

Parfois, les pratiques s’inscrivent dans la continuité du modèle parental, mais le fait de se retrouver en position de choisir s’accompagne d’une prise de conscience et d’une réflexion propice à la transformation des valeurs et à la pérennisation des écogestes :

« Avant, déjà je triais, je ne jetais pas les papiers par terre. Mais j’ai surtout pris conscience... depuis que j’ai mon propre logement. Au quotidien, je gère la consommation, je fais gaffe. Avant on n’avait pas forcément l’habitude de faire attention » (Jérôme, 32 ans).

Cette période, la **plupart du temps anticipée**, fait l’objet de recherches en amont : recherche de logement, renseignement sur les infrastructures et équipements à proximité (transports en commun, lieux d’approvisionnement). Le conseil des proches, la consultation des sites internet, les réseaux sociaux jouent un rôle important lors de cette phase d’anticipation. Dans l’ensemble des entretiens, cet événement a été identifié comme un **moment particulièrement favorable à l’initiation de pratiques écoresponsables**, avec de nombreux exemples de pratiques mises en place à l’occasion de la décohabitation.

Dans le domaine **alimentaire** : plusieurs jeunes, animés par le souhait de limiter leurs dépenses, expliquent privilégier les produits frais et le fait maison, se détournant des plats cuisinés parfois consommés dans un premier temps. La plupart déclare manger moins de viande que lorsqu’ils vivaient sous le toit de leurs parents. Difficile toutefois de cerner si ces comportements (limitation des produits

¹⁵ DANIC i., VALDES b., (2016). « Processus d’autonomisation des jeunes : le cas des étudiants de Rennes. » *Informations sociales*. N° 195, p. 27-37.

¹⁶ ARNETT j.j., (2000). « Emerging adulthood - a theory of development from the late teens through the twenties. » *American Psychologist Journal*. N°55, p. 469-480.

préparés, flexitarisme) sont avant tout motivés par le souci de limiter les dépenses, le respect des animaux, ou encore les préoccupations environnementales. Enfin, certains jeunes déclarent privilégier les produits locaux (français, ou producteurs locaux) ou encore le bio. Que cette logique d'achat local ou bio soit en continuité ou en rupture avec les pratiques familiales, cette pratique est systématiquement accompagnée d'une réflexion et d'un choix en lien avec les valeurs affirmées par les jeunes concernés. On retrouve dans plusieurs entretiens **des changements alimentaires influencés par les pairs** (étudiants ou collègues de travail), et **préparés par une « culture » acquise principalement en ligne** (réseaux sociaux, articles et reportages sur le lien entre santé et alimentation ou sur la maltraitance animale).

« Je fais plus attention à ce que je mange, je choisis, je suis plus concernée, c'est moi qui achète. J'ai changé je mange moins de sucre, moins de gras, moins de viande. (...) Pour la viande, j'ai été encouragée par des amis de l'école, et j'ai fait des recherches d'articles sur l'impact sur la santé et l'environnement, j'ai consulté les journaux numériques... ai regardé des reportages sur la santé... » (Sophie, 23 ans)

« Végétalien, végétarien, j'y arrive pas, j'adore la viande. Mais comme beaucoup, j'ai réduit la viande, j'en mangeais tous les jours, et depuis 5-6 ans j'en mange [seulement] de temps en temps. Au travail, je mange avec mes collègues, ils ne mangent pas de viande. Les réseaux sociaux nous montrent comment sont traitées les bêtes, c'est pas glorieux, ça freine. Et puis c'est ancien mais il y a aussi les scandales comme la maladie de la vache folle. » (Ludovic, 35 ans)

Du point de vue des **écogestes**, les jeunes décohabitants interrogés se montrent plutôt **sensibles à limiter leur consommation d'eau et d'électricité**, le plus souvent dans un souci d'économies financières. Ils respectent globalement le **tri sélectif** des déchets, lorsque les conditions de logement ne complexifient pas cette pratique. Sophie, 23 ans, admet être moins vigilante depuis qu'elle vit dans son propre appartement, par manque d'espace.

Les jeunes interrogés se montrent ensuite plus adeptes de **modes de déplacements doux**. La décohabitation parentale, peut dans certains cas renforcer le recours aux transports en commun, au vélo, au covoiturage... Mais généralement réalisées pour des questions financières, ces expérimentations **risquent de ne pas se pérenniser** : certains envisagent de passer le permis de conduire, et d'acquérir une voiture pour faciliter les déplacements et limiter les contraintes d'organisation liées au covoiturage. Les jeunes décohabitants étant particulièrement sensibles à leurs dépenses et devant composer avec un budget limité, il pourrait être judicieux de communiquer sur le coût d'un véhicule, au-delà de son achat. Le budget mensuel pour les frais d'entretien, de stationnement, de carburant et d'assurance pourrait être mis en regard avec le coût des solutions alternatives : train, covoiturage, location de voiture (entre particuliers ou via un professionnel), taxis ou VTC... Ces messages pourraient être diffusés via les auto-écoles dès le début de la formation (apprentissage du code) ou, plus tard, par les préfectures qui délivrent le permis de conduire, les assurances et mutuelles étudiantes.

Du point de vue de la consommation d'objets (vêtements, équipement), le sentiment de restriction, et la réduction de la surface de leur logement incitent souvent ces jeunes à **vendre ou acheter d'occasion**. Bien que la plupart justifient cette action par le souhait de donner une seconde vie aux articles, le recours à l'achat d'occasion peut dans certains cas les inciter à augmenter leur consommation (possibilité d'avoir « plus » pour le même budget).

Si la décohabitation parentale est une étape particulièrement propice à l'adoption de nombreux comportements favorables à l'environnement, plusieurs pratiques adoptées par les jeunes interrogés semblent **motivées en premier lieu par les conditions matérielles (la baisse temporaire du niveau de vie du jeune notamment)**. Ce constat interroge la **pérennisation des pratiques lors de l'augmentation des ressources**, à moins que les pratiques adoptées trouvent une justification dans le système de valeur des jeunes, et en particulier dans un souci de préservation de l'environnement. A ce titre, il est intéressant de constater que l'adoption de pratiques éco-responsables semble répondre, au-delà des questions financières, à un besoin de **s'intégrer dans un nouveau réseau relationnel** : pour Ludovic, la diminution de la consommation de viande est autant motivée par les vidéos qu'il a vues sur la maltraitance des animaux d'élevage que par les repas pris en commun avec des collègues et des amis « végétariens » ou « végétaliens ». Pour Adeline, la souscription à des paniers de légumes, si elle répond à son envie de se nourrir sainement, permet aussi d'intégrer un réseau relationnel dans une résidence étudiante dans laquelle elle vient d'emménager.

Chez les jeunes décohabitants interrogés, les modèles d'action sont principalement véhiculés par le **réseau** des proches (la famille, mais surtout les pairs), et les réseaux personnels (étudiants, collègues de travail...), ainsi que par l'intermédiaire des réseaux sociaux (Facebook, groupes Whatsapp...), **sur le lieu de formation (grande école, université) ou dans les résidences universitaires**. Les médias, reportages, documentaires, chroniques, articles, favorisent la prise de conscience de la dégradation de la planète, et interviennent aussi dans le processus de maturation.

Si la sensibilité environnementale s'est construite au fil des années qui précèdent la décohabitation et joue incontestablement un rôle au moment où le jeune adulte devient responsable de ses achats, la **période de recherche d'un logement semble moins propice** à une information sur le sujet : les jeunes interrogés ont peu évoqué cette période, probablement parce que les choix sont limités en disposant d'un budget restreint (résidence universitaire ou colocation proche du lieu d'étude). **C'est dans les premiers mois qui suivent la décohabitation** que les réseaux étudiants semblent pouvoir intervenir pour encourager de nouvelles pratiques : les jeunes sont alors à la **recherche de « bons plans »** pour vivre avec un budget restreint. C'est à ce moment aussi que se mettent en place les réseaux amicaux, qui peuvent inciter à adopter de nouvelles pratiques (paniers de légumes, covoiturage...).

Il semble judicieux de communiquer des informations dès l'inscription dans une université ou une école, ou dès l'obtention d'un logement en résidence universitaire. Par exemple, les jeunes peuvent commencer à se renseigner sur les transports pour se rendre sur le lieu d'étude ou pour rendre visite à leurs parents. Ensuite, c'est pendant les premières semaines de la rentrée universitaire (ou de leur installation dans un logement) que les jeunes vont mettre en place des nouvelles habitudes : chercher les commerces où faire leurs courses, se renseigner sur les moyens de se rendre à leurs activités de loisirs (sorties...). Les associations ou mutuelles étudiantes, les résidences universitaires, ou dans une entreprise via le comité social et économique (CSE) semblent des acteurs bien placés pour faire découvrir des modes de vie écoresponsables. Ces acteurs peuvent être source d'information sur le réseau de transport en commun, les plateformes ou opportunités de covoiturage, les lieux ou réseaux d'approvisionnement en circuit court ou bio à proximité. Ils peuvent aussi proposer des subventions pour l'abonnement de transports en commun, ou l'achat d'un vélo, proposer des essais gratuits de covoiturage ... Souvent novices dans la gestion d'un budget, les jeunes décohabitants peuvent être sensibles aux économies réalisées avec l'usage d'ampoules économiques, en cuisinant soi-même... Ces lieux pourraient aussi fournir des informations sur l'estimation du coût d'une voiture (achat, entretien, carburant, assurance...) et son impact environnemental, pour les amener à réfléchir sur la nécessité d'un tel investissement.

La décohabitation parentale, de l'autonomie à l'émancipation, l'opportunité de concilier valeurs et pratiques

Un évènement anticipé et préparé

Recherche en amont sur le logement, les offres (infrastructures, les transports en commun, lieux d'approvisionnement...)



Arbitrages

Valeurs / identité (liberté de choix)
Respecter ou se démarquer des habitudes familiales
Gestion d'un budget contraint (dépenses / ressources)
Espace dans le logement
Offre (transports)



L'initiation de pratiques plutôt écoresponsables

Alimentation : + de cuisine, flexitarisme, + local
Ecogestes : économie d'énergie, **très moins respecté si manque d'espace**
Mobilité : + ou – selon éloignement des transports en commun
Consommation : moins d'achats, revente ou achat d'occasion (€, espace)
Risque d'abandon de certaines pratiques lors de l'augmentation des ressources, sauf si valeurs convergentes avec la préservation de l'environnement

Le processus de maturation lors de la décohabitation parentale

La décohabitation parentale d'Adeline : l'opportunité d'agir et de consommer en phase avec le souhait de mieux respecter les animaux

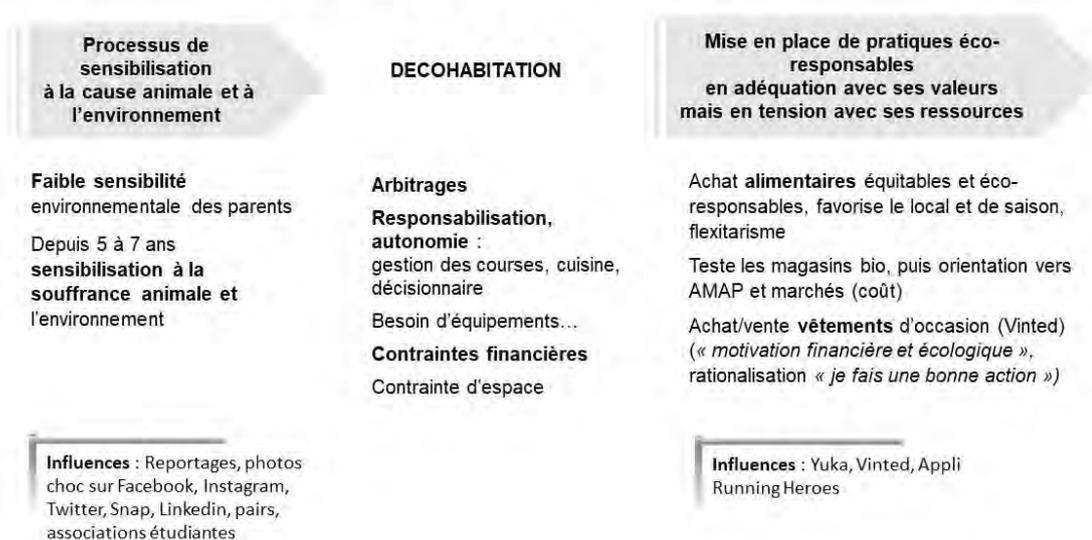
Dans le cas exposé ci-dessous, la décohabitation parentale, il y a cinq ans, a été pour Adeline, 27 ans, une opportunité de mieux respecter l'environnement et surtout les animaux au travers de ses actions.

Issue d'une famille peu soucieuse de l'environnement, Adeline se dit elle-même sensibilisée depuis quelques années à l'impact des déchets sur la santé des animaux et aux souffrances animales au cours du cycle de production. Cette sensibilité s'est construite au travers du visionnage de reportages à la télévision, et de photos chocs sur les réseaux sociaux. L'accès à l'autonomie résidentielle lui a ainsi permis de s'émanciper de certaines pratiques familiales, et d'adopter des gestes écoresponsables, en adéquation avec ses valeurs. Elle a ainsi limité les emballages en achetant des produits frais, et limité sa consommation de viande. Elle s'est initialement orientée vers les magasins bio, puis a privilégié le marché et une AMAP pour réduire ses dépenses. Elle achète et vend des vêtements d'occasion sur Vinted, justifiant cette pratique par des motivations « financière et écologique », et rationalise par ailleurs cette attitude en disant faire « une bonne action ». En parallèle elle a téléchargé une application qui lui permet d'acquérir des points pour acheter des paniers bio.

Adeline : l'opportunité de mieux respecter la cause animale

« Depuis que j'ai mon indépendance, je fais très attention à mon porte monnaie, à ce que je mange, au fait que ça soit équitable et éco responsable »

Adeline, 27 ans, en couple sans enfant a décohabité il y a 5 ans



Les principaux acteurs ou lieux d'influence identifiés par les ménages lors de la décohabitation parentale (qu'ils soient en formation ou en emploi) sont :

- Les pairs (étudiants, collègues de travail) : découverte d'autres pratiques (flexitarisme, faire soi-même), expérimentation (réaliser des cosmétiques avec des produits naturels).
- Résidence étudiante: promotion du covoiturage par la mise en place d'une plateforme, informations sur les possibilités de vélo-partage avec un mois d'essai gratuit, lieu de vente AMAP.
- Association étudiante : animations et évènements « semaine zéro déchet ».

La découverte de nouvelles pratiques est généralement suivie d'une recherche d'information sur les sites internet et les réseaux sociaux.

- Réseaux sociaux (Facebook) : découverte d'une plateforme de covoiturage, avec un essai gratuit pour les détenteurs d'un Pass Navigo), applications pour décrypter les ingrédients des cosmétiques,
- Youtube (tutoriels)
- Télévision, Netflix (reportages, documentaires)

L'analyse des entretiens auprès des jeunes décohabitants nous permet d'envisager différents acteurs susceptibles d'intervenir pour mieux les sensibiliser aux pratiques éco-favorables

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS POTENTIELS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Allier économies financières et préoccupations écologiques
Inscription ou entrée dans l'établissement de formation (Lycées, Universités, Grande écoles...)	L'établissement d'accueil	Informations (voire des propositions d'essai gratuit ou de bons de réduction) sur : - Les réseaux de transports en commun - La localisation des stations de véhicules partagés (voitures, vélos) - Les différentes plateformes de covoiturage - Les lieux d'approvisionnement bio ou en circuit court à proximité - La localisation des containers de tri sélectif - Subvention pour l'achat de vélo, mise à disposition
	Les associations étudiantes	Organisation d'événements (cf. Défi semaine zéro déchets) Expérimentations (usage des produits d'entretien naturels, cosmétiques, cuisine...) Information sur la pollution numérique, les sites de recyclage des téléphones (Rebuy, Monextel, BackMarket, Jedonnemontelephone...) Organisation de covoiturage
	Les mutuelles étudiantes	Informations sur le « bien manger », impact des pesticides sur la santé, l'environnement, la qualité de l'air
Arrivée au sein de la structure professionnelle (emploi ou stage)	Employeur Le Comité Social et économique	Informations (voire des propositions d'essai gratuit) sur : - Les réseaux de transports en commun - La localisation des stations de véhicules partagés (voitures, vélos...), les plateformes de covoiturage - Les éventuelles subventions pour l'achat de vélo - Les lieux d'approvisionnement bio ou en circuit court à proximité - La localisation des containers de tri sélectif
L'entrée dans le logement	Résidence universitaire Bailleurs	Informations sur les bonnes pratiques pour réduire la consommation énergétique (eau, électricité), et impact sur le budget Informations (voire des propositions d'essai gratuit ou de bons de réduction) sur : - Les réseaux de transports en commun - La localisation des stations de véhicules partagés (voitures, vélos) - Les différentes plateformes de covoiturage - Les lieux d'approvisionnement bio ou en circuit court à proximité - La localisation des containers de tri sélectif - Subvention pour l'achat de vélo
	Assurances	Informations sur les bonnes pratiques pour réduire la consommation énergétique (eau, électricité), et impact sur le budget Impact des produits nocifs pour la santé et l'environnement (cosmétique, produits d'entretien, peintures, aérosols...)
PRATIQUES A RISQUE		
Passage du permis de conduire => risque d'achat d'une voiture et d'abandon des modes de	Auto-écoles Formation au code de la route Préfecture lors de l'obtention du permis de conduire ou du	Informations sur le poids de la voiture dans le budget, la durée de non-utilisation du véhicule... Communication sur le coût des alternatives (train, covoiturage, location de voiture, taxis...) Formation à la conduite « écologique »

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS POTENTIELS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Allier économies financières et préoccupations écologiques
déplacements doux	code de la route, assurances et mutuelles	
Découragement face au tri sélectif non respecté dans les espaces collectifs	Résidences étudiantes Centres de recyclage des déchets	Des infographies à proximité des containers de recyclage pour rassurer sur l'intérêt de trier les déchets et montrer les bons gestes de tri Des containers adaptés dans les résidences étudiantes
Risque d'abandonner les pratiques éco-responsables (achat d'occasion, alimentation peu carnée, mobilité douce...) lors de l'augmentation des ressources, Risque des achats d'occasion superflus	Mouvements de la jeunesse pour le climat	S'appuyer sur l'image positive des comportements éco-responsables Convaincre du bénéfice des éco-gestes sur le plan personnel (santé, budget...) et environnemental

3.1.2. La grossesse ou la naissance d'un enfant : la santé au cœur de la parentalité

La naissance du premier enfant s'accompagne d'un processus de responsabilisation de l'adulte, qui le pousse à repenser ses habitudes (Lamine, 2008)¹⁷. Lors de l'arrivée d'un premier enfant, les parents sont confrontés à l'**initiation de pratiques**, pour nourrir, vêtir, s'occuper de la toilette du nouveau-né... Wilson (2011)¹⁸ identifie cette rupture comme un moment clé pour inciter les individus à adopter des comportements écoresponsables, notamment en matière d'alimentation.

En effet, les jeunes parents interrogés dans le cadre de cette étude placent souvent la santé de l'enfant au cœur de leurs préoccupations. Les pratiques adoptées dans le domaine de l'**alimentation et l'hygiène** (parfois amorcées en amont de la grossesse) **convergent souvent avec la préservation de l'environnement. Ces comportements peuvent être initiés dès la grossesse ou le projet de grossesse.** Elena, passée par un parcours de PMA pour donner naissance à sa fille, a apporté des changements à son alimentation et remplacé certains produits cosmétiques, avant même d'être enceinte. Pour Sarah, c'est lorsque le médecin diagnostique un diabète gestationnel et lui recommande de « faire attention » à son alimentation, qu'elle effectue des recherches sur internet et finit par transformer profondément sa manière de se nourrir (plus de plats tout prêts, passage au 100% bio, choix de produits locaux).

Le principal domaine dans lequel les jeunes parents font évoluer leurs comportements est celui de l'**alimentation**. Lors des premiers mois de l'enfant, les parents interrogés s'astreignent à préparer les repas eux-mêmes, avec des produits frais pour réduire l'absorption de produits néfastes pour la santé - conservateurs-, mais aussi pour éduquer le goût. Certains, dans la même logique, se convertissent au bio.

¹⁷ LAMINE C., (2008). Les Intermittents du Bio : Pour une Sociologie Pragmatique des Choix Alimentaires Emergents. Paris, Maison des sciences de l'Homme.

¹⁸ WILSON D. (2011). « Organic Nutrition in Pediatrics Fad or Health Benefit. » ICAN Infant Child and Adolescent Nutrition. N°2, p. 68-69. FAD

L'allaitement de longue durée est adopté par l'une des jeunes mères interrogées. La première motivation pour ces transformations est liée à la santé des enfants, comme le souligne Sarah :

« Je me suis mise au bio exclusif. Avant c'était 50% maintenant 100%. J'évite tout ce qui est industriel. (...) Je vais plus souvent au marché, je fais attention à la provenance des fruits, au fait qu'ils soient de saison. Avant, je ne regardais pas. (...) Le bio c'est d'abord pour la santé, après on voit que c'est bon pour l'environnement. On est de plus en plus sensibles, on lit de plus en plus de choses, des petites conférences... (...) Le déclencheur c'est les enfants, on pense à leur bien-être, leur alimentation ». (Sarah, 36 ans)

Les préoccupations sanitaires expliquent aussi l'attention particulière portée aux **produits d'hygiène** pour bébés. Des jeunes mères interrogées ont envisagé les couches lavables mais n'ont pas pérennisé cette pratique. Julie, 25 ans, l'a abandonnée après quelques mois, parce qu'elle n'était pas conforme aux exigences de la crèche (recours aux couches jetables uniquement). Et Sarah, 36 ans, a opté pour des couches jetables certifiées sans produits toxiques, jugées plus pratiques. Il y a donc un enjeu à travailler en partenariat avec les crèches pour qu'elles accompagnent ces pratiques : couches lavables, mais aussi possibilité de fournir du lait maternel. Sur ce dernier point, l'un des acteurs interrogés précise que les crèches ont l'obligation d'accepter le lait maternel mais que dans les faits, la pratique est très peu répandue. Du côté du personnel, cela demande une logistique spécifique et contraignante, et les parents craignent de leur côté des erreurs (lait distribué au mauvais enfant), qui se produisent parfois.

La recherche des produits alimentaires et d'hygiène les plus sains possibles pour les enfants conduit parfois à modifier d'autres achats : les **produits ménagers** peuvent par exemple être remplacés par des alternatives moins « toxiques ». Depuis l'arrivée de son premier enfant, Sarah est à l'affût des conseils en matière de pratiques écologiques, sur les forums médicaux (Doctissimo), les réseaux sociaux (vidéos du Pr Joyeux), des blogs (« zéro déchets »), 60 millions de consommateurs, les influenceurs sur Youtube) et élargit ses pratiques au-delà de l'alimentaire :

« Depuis l'arrivée des enfants, je me renseigne Il y avait plein de choses que je ne savais pas, par exemple que mon intérieur était pollué. Alors j'utilise le bicarbonate, le vinaigre, des huiles essentielles. J'achète aussi des produits tout faits mais plutôt des marques vertes ». (Sarah, 36 ans)

Au-delà de la toxicité de certains produits ménagers, **la qualité de l'air est rarement évoquée par les parents**. Aucun ne fait par exemple référence aux matériaux utilisés pour aménager la chambre des enfants. S'ils se tournent vers l'occasion pour les équipements, vêtements ou jouets, c'est pour diminuer le poids du coût de l'enfant dans le budget. Aucun des parents interrogés n'a évoqué le souci d'éviter les émissions toxiques des meubles neufs, alors même que certains d'entre eux ont adopté des pratiques encore rares dans d'autres domaines (couches lavables).

« Je voulais un lit évolutif écologique qui coûtait 1000 euros. Je l'ai trouvé à moitié prix sur le Bon Coin. Depuis j'achète parfois des vêtements en brocante, des jouets. Ça fait une seconde vie aux objets c'est ça qui m'a plu ». (Sarah, 36 ans)

Il faut dire que les acquisitions de **seconde main** peuvent se heurter à l'image du « bon parent », c'est le cas pour Julie, qu'une sage-femme a dû rassurer pour la convaincre de se tourner vers l'occasion.

« J'ai dû réaliser que ce n'est pas être une mauvaise mère ou être radine que d'acheter d'occasion [...] quand j'étais enfant, mes amis qui voyaient que tout ce que j'avais était neuf trouvaient que j'avais de la chance » (Julie, 25 ans).

Le choix d'acheter du neuf est parfois justifié par le **manque de confiance** du point de vue de la sécurité ou de l'hygiène :

« Je trouve ça bien de donner une seconde vie aux déchets, mais dans mon quotidien je n'aime pas acheter des vêtements ou des jouets de seconde main. Je n'ai pas confiance dans l'hygiène et la sécurité. ». (Elena, 40 ans)

C'est toujours le souci d'être un « bon parent » qui peut conduire à adopter des **pratiques énergivores**, parce qu'elles sont perçues – souvent à tort – comme favorables à la sécurité et à la santé du nouveau-né :

- **Chauffer plus son logement**, la chaleur étant associée au bien-être et à la santé du nourrisson comme le justifie Julie, 25 ans, par exemple en expliquant qu'« à la maternité, c'est chauffé à 24° ».
- **Préférer la voiture** pour se déplacer car l'enfant y est à l'abri, mais aussi parce que c'est plus pratique « Plus de voiture, pour les courses alimentaires et pour les petits trajets avec le bébé, j'avais le sentiment erroné qu'il est mieux protégé en voiture » (Julie, 25 ans)

- Se remettre à acheter de **l'eau en bouteille** (Priscilla, 46 ans, pour sa petite-fille)

Alors qu'elles sont majoritairement bien informées sur l'alimentation et les produits d'hygiène, les jeunes mères interrogées ne semblent pas sensibilisées aux impacts environnementaux et sanitaires de ces comportements. **Les professionnels de santé (sage-femme, pédiatre) et de la petite enfance (personnel de crèche, assistants maternels) pourraient aider à déconstruire ces croyances** : rappeler qu'une chambre d'enfant ne doit pas être chauffée à plus de 18/20° et doit être aérée régulièrement ; rappeler que l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur et que les sorties en poussette sont bénéfiques pour les jeunes enfants ; rassurer sur la qualité de l'eau du robinet et informer sur les résidus de plastique que l'on trouve dans l'eau en bouteille. Aider à limiter la surconsommation en se recentrant sur les besoins de l'enfant pour éviter l'achat de matériel inutile ou de cosmétiques nocifs pour la santé et l'environnement. Des **mentions dans le carnet de santé** pourraient également participer à cette sensibilisation.

Notons enfin que l'arrivée d'un enfant (plus souvent d'un second enfant) va de pair avec un **déménagement pour un logement plus grand**, afin que « chacun ait sa chambre » (Sarah, 36 ans). Un choix qui implique des **dépenses énergétiques accrues**, voire (même si le cas ne s'est pas présenté dans les entretiens réalisés), un **allongement des déplacements au quotidien** en passant d'un mode de vie urbain au périurbain.

Nous nous sommes interrogés sur l'impact de l'arrivée du deuxième enfant. Certaines pratiques comme le fait de cuisiner soi-même, sont renforcées (notamment pour limiter les emballages, limiter l'impact du coût supplémentaire du deuxième enfant), ou au contraire abandonnées par manque de temps. Une mère « avoue » avoir abandonné la préparation des purées pour son enfant, puis repris par « culpabilité ». Un « aller-retour » qui souligne l'importance de **répéter les messages régulièrement** : pendant les premières années de l'enfant, à la naissance de chaque enfant et pas seulement à l'arrivée du premier.

Les pratiques mises en place autour de l'enfant, tendent à être élargies aux autres membres de la famille, et à l'ensemble des domaines de consommation (les cosmétiques, ou autres équipements d'occasion par exemple). C'est le cas par exemple de Julie, 25 ans, qui s'est mise à acheter des légumes bio lorsque son enfant a commencé la diversification alimentaire, pour ensuite élargir l'achat de produit bio pour sa consommation et celle de son conjoint. Au fil de ses recherches d'information sur internet, elle a également été convaincue de l'intérêt d'utiliser des couches lavables pour son enfant, dans un souci sanitaire avant tout, mais aussi écologique. A l'occasion de ses recherches, elle découvre les cups et adopte pour elle-même cette protection périodique lavable, dans la même logique que celle ayant présidé pour son enfant. De son côté, Sarah, 36 ans, s'est mise à fréquenter les vide-greniers pour acheter des vêtements pour enfant et y achète aussi des vêtements pour elle, alors qu'elle ne pratiquait pas du tout l'achat d'occasion auparavant.

L'arrivée des petits-enfants peut également inciter les grands-parents à revoir leurs pratiques quotidiennes. Depuis qu'elle garde sa petite-fille, Priscilla, 46 ans, a changé ses pratiques. Bien que ces nouvelles pratiques ne soient pas liées à une sensibilité écologique, certaines se montrent favorable à la préservation de l'environnement. En raison d'un budget contraint elle a acquis des équipements (un lit et une chaise haute) de seconde main plutôt que neufs. Sensibilisée aux effets des conservateurs contenus dans les préparations infantiles industrielles, elle cuisine les repas de sa petite-fille.

Au-delà des contraintes matérielles liées à la gestion du quotidien, la parentalité (mais aussi la grand-parentalité) a contribué pour certains à s'interroger **sur l'héritage environnemental** qui sera transmis à l'avenir à leurs propres enfants et plus globalement aux générations futures, les incitant ainsi à s'interroger sur leurs pratiques.

« Je veux mettre en sécurité mes enfants [...] j'ai l'impression de leur donner le pire, une planète sale... il faut que je leur montre que j'essaie de faire quelque chose » (Noémie 36 ans)

Un grand nombre d'acteurs peuvent influencer sur les pratiques parentales, et à toutes les étapes, en amont de la grossesse, pendant, à la naissance de l'enfant, et au cours de sa croissance. En tant qu'experts, ont principalement été cités les **professionnels de santé (médecin, sage-femme, pédiatre), et les professionnels de la petite enfance (crèche, assistant maternel)**. Les sages-femmes, qui accompagnent les futures mamans sur une multitude de facettes en préparation de l'arrivée de l'enfant, mais aussi en

dehors de la maternité dans le cadre du suivi gynécologique, semblent être des intervenants particulièrement influents. Le rôle de la sage-femme a ainsi été déterminant pour Julie qui a pu déconstruire les préjugés qu'elle avait sur les achats d'occasion (a priori non compatibles avec l'image qu'elle avait de la parentalité) grâce aux conseils de sa sage-femme lors des échanges qu'elles ont eus dans le cadre de la préparation à la naissance et à l'arrivée de l'enfant. En mettant en avant l'argument écologique, plutôt qu'économique la sage-femme a rassuré et déculpabilisé la jeune maman soucieuse d'agir au mieux pour le bien-être de son enfant.

« La sage-femme m'a dit : 'Ce n'est pas être une mauvaise mère ou être radine que d'acheter de l'occasion et c'est bon pour la planète, donc c'est bon pour lui' » (Julie, 25 ans)

La parole des pédiatres s'est en outre révélée très marquante chez certaines femmes interrogées. Une influence qui n'est pas nouvelle : Francine, 71 ans, raconte l'effet décisif d'une phrase prononcée 40 ans plus tôt par la pédiatre qui suivait sa fille : « Quand mon aînée est née il y a 46 ans, la pédiatre avait dit que les carottes étaient très polluées. Et les carottes pour un bébé c'est la base de l'alimentation. Depuis j'ai pris l'habitude de systématiquement acheter des carottes bio ». Mais certains pédiatres n'encouragent pas toutes les pratiques éco-favorables : Julie rapporte ainsi avoir été profondément heurtée par les propos tenus par la pédiatre de la PMI lorsque cette dernière a vu que son enfant portait des couches lavables, jugées « non hygiéniques ». L'influence de sa sage-femme, avec qui un lien de confiance s'est créé sur le long terme et qui l'a encouragée dans son parcours vers des pratiques plus durables, a permis de dépasser cet avis négatif. De la même façon, Sana raconte avoir été encouragée à arrêter l'allaitement par un médecin qu'elle a consulté pour des plaies au sein. Elle s'est alors tournée vers Internet et la Leche League qui lui ont permis de poursuivre son projet d'allaitement de longue durée. Dans les deux cas, une conviction ancrée par un cheminement personnel jalonné de lectures, échanges avec d'autres femmes enceintes, relation de confiance avec un professionnel de santé qui accompagne sur le long terme, a permis d'aller outre les recommandations des professionnels de santé.

Les **influenceuses**, auxquels les parents peuvent largement s'identifier jouent également un rôle important, notamment dans la dimension concrète des conseils qui sont alors prodigués (sous formes de tutos sur internet par exemple) et au travers du processus d'identification à des parents qui semblent vivre les mêmes réalités que soi.

L'arrivée d'un enfant : la santé au cœur de la parentalité

Un évènement anticipé et préparé

Réflexion en amont de la naissance (voire de la grossesse) sur le rôle de parent
Recherche d'informations sur les pratiques, l'offre d'équipements, l'impact des choix



Arbitrages

Santé et sécurité
Temps
Coût
Image de bon parent
Héritage transmis aux générations futures



L'initiation de pratiques plutôt éco-responsables

Alimentation : Intérêt pour le bio, préparations maison, réduction des produits chimiques

Consommation : achats d'occasion pour les équipements, vêtements, jouets (freins : image, confiance, sécurité, hygiène)

Mobilité : recherche du gain de temps, confort, sécurité, praticité (voiture)

Logement : éventuel déménagement pour un logement plus grand en zone périurbaine, avec le recours à la voiture, une augmentation de la consommation d'énergie (chauffage, éclairage...)

Tendance à une diffusion des pratiques favorables (à l'ensemble de la famille et aux domaines) et à la pérennisation des pratiques

Risque d'abandon de pratiques favorables lors de l'arrivée du 2^{ème} enfant (moins de temps, coût de l'enfant)

Le processus de maturation lors de la grossesse ou de la naissance

**Elena : l'adoption de pratiques éco favorables pour préserver la santé,
malgré une mauvaise image de la mouvance écologiste**

Elena, 40 ans, en couple, a suivi un parcours de procréation médicalement assisté pendant six ans. Les conseils du corps médical qui l'ont accompagnée dans son projet d'enfant l'ont amenée à réfléchir et à remettre en question ses habitudes concernant son alimentation et les produits d'hygiène qu'elle utilise. Elle s'est mise à pratiquer une activité sportive et a arrêté de fumer. Elle a aussi modifié son régime alimentaire pour limiter les plats préparés en raison des additifs, et opté pour le cuisiné maison en privilégiant les fruits et légumes. Elle cesse de se maquiller et de se teindre les cheveux pour limiter les produits chimiques sur sa peau, et s'oriente vers des cosmétiques naturels. Pendant sa grossesse, elle va même jusqu'à réduire l'usage du téléphone portable.

À l'arrivée de l'enfant, Elena doit trouver un équilibre lui permettant de préserver la santé et la sécurité de son enfant, en tenant compte de l'impact de l'arrivée de l'enfant sur son budget, et du fait qu'elle dispose de moins de temps. Ses pratiques écologiques, avant tout motivées par ses préoccupations sanitaires, sont freinées par ses contraintes budgétaires, et la distance de son mari avec les « écologistes » et qui dénigre certaines des pratiques auxquelles elle s'intéresse : « *les cosmétiques bio, c'est roots* », « *une maison écolo c'est inconfortable, [cela fait penser aux] toilettes sèches* », « *le bio c'est trop cher et pas suffisamment diversifié* » ...

Lors de la diversification alimentaire, elle cuisine elle-même les repas pour l'enfant, puis opte pour les plats industriels bio par manque de temps. Elle se remet à cuisiner sous l'influence du pédiatre qui lui conseille de favoriser les produits de saison.

Sous l'influence d'une autre mère dont elle fait la connaissance à la maison d'assistants maternels, elle élargit l'achat de cosmétiques sans additifs à toute la famille (de façon pérenne), et sur les conseils d'une infirmière, expérimente les produits d'entretien de la maison naturels.

Elle privilégie le coton bio pour l'enfant (à condition qu'il ne soit pas trop cher – elle achète les vêtements en grande surface), en restreignant les achats pour les adultes. Si elle n'hésite pas à revendre des vêtements ou des jouets sur la plateforme « Vinted », elle assume difficilement cette pratique face aux railleries de son conjoint « *c'est ton deuxième boulot* ». Elle se montre en revanche réticente à acheter pour son enfant des objets d'occasion qu'elle qualifie de « *moins hygiéniques et moins sécurés* ».

En ce qui concerne ses déplacements, elle a pour le moment abandonné le vélo (auquel elle avait recours par beau temps) au profit de la voiture, pour le confort et la sécurité de l'enfant. Les parcours qu'elle effectue pour accompagner son enfant à la maison d'assistante maternelle ne sont pas aménagés de pistes cyclables. Elle envisage toutefois d'investir dans un vélo cargo, véhicule qu'elle a découvert via la maman d'un enfant gardé dans la même structure que son fils, mais un tel équipement est jugé trop onéreux pour le moment.

Du point de vue de la consommation énergétique, elle reconnaît chauffer davantage son logement, pour le confort de l'enfant, elle ne semble pas avoir été informée sur ce sujet.

**Elena : la diffusion de pratiques visant à préserver la santé,
freinée par l'influence sociale/de l'entourage**

40 ans, en couple, 1 enfant

Une réflexion engagée
sur l'impact des habitudes
sur la santé
pas de sensibilité
environnementale

Grossesse Naissance

Diffusion de pratiques écologiques en
lien avec les préoccupations sanitaires
Abandon de certaines pratiques

Parcours de procréation médicale assistée (PMA) pendant 6 ans + personnes de l'entourage proche atteintes de cancer

Arrêt cigarette, davantage de sport

Changement d'alimentation : arrêt
des plats préparés contenant des
additifs, plus de fait maison, plus de
fruits et légumes

Arrêt maquillage et coloration des
cheveux, orientation vers les
cosmétiques naturels

Réduction de l'usage du téléphone
portable pendant la grossesse (non
pérenne)

Influences : Conseils du corps médical,
Internet, Documentaires, reportages TV
(Zone interdite, Envoyé spécial), Yuka

Arbitrages

Rôle parental

Préserver la santé et la sécurité
de l'enfant

**Acheter du neuf, inquiétude /
achats d'occasion (hygiène,
sécurité)**

**Mauvaise image de la
mouvance écologique de son
mari, moqueries** : « bobos »,
« roots », *inconfort, bio trop
cher, pas suffisamment
diversifié...*

**Budget plus contraint
(coût de l'enfant)**

Temps

Alimentation

Aller-retour plats cuisinés / préparés bio

Hygiène : cosmétiques bio sans additifs pour tous,
pratique pérenne + Teste des produits d'entretien
naturels, pas encore pérennisée

Vêtements : Privilège coton bio pour enfant (si pas
cher), moins d'achats pour parents (restriction au
profit de l'enfant), intérêt pour la 2nde vie des objets/
vêtements **mais inquiétude face aux achats
d'occasion (hygiène et sécurité)**

Mobilité : **utilise plus voiture que vélo (confort et
sécurité)**

Energie : **chauffe davantage pour l'enfant (confort,
image parentalité / cocooning)**

Influences : pédiatre, rencontre maman à la
Maison d'assistance maternelle, conjoint (frein),
infirmière à domicile

Les principaux acteurs ou lieux d'influence identifiés lors des entretiens auprès des ménages dans le cadre de la grossesse ou la naissance d'un enfant sont :

- Le personnel médical (médecin, sage-femme, pédiatre, infirmière) ou paramédical (psychologue, sophrologue, hypnothérapeute)
- Les professionnels de la petite enfance: assistant maternel, Maison d'assistants maternels, crèche, vendeurs en puériculture
- La mairie
- Les pairs (autres parents, collègues)
- Les sites internet : Doctissimo, Forum Magic Maman, forums médicaux...
- Les médias : Emission TV « les maternelles », « zone interdite », « envoyé spécial », journaux TV, 60 millions de consommateurs
- L'association Leche league
- Les réseaux sociaux
- Youtube (influenceuses, conférences)
- L'application Yuka

L'analyse des entretiens auprès des jeunes ou futurs parents ou grands-parents nous permet d'envisager plusieurs acteurs susceptibles d'intervenir en matière de sensibilisation environnementale

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS POTENTIELS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS La santé et la sécurité de l'enfant avant tout
Formation des professionnels de santé	Professionnels de santé (sages-femmes, pédiatres...)	Lors de la formation : Sensibilisation à la diffusion d'information sur la qualité de l'alimentation, des produits d'hygiène, de l'air intérieur (produits d'entretien, matériaux, aération...), l'inutilité de surchauffer la chambre de l'enfant... Dans l'exercice de leur profession : Proposition d'échantillon de produits éco-responsables (lait bio, couches écologiques, produits d'hygiène...)
Parcours d'aide médicale à la procréation	Personnel de santé (médecins, infirmières...)	Alerter sur les produits nocifs pour la santé (pesticides, produits toxiques dans les cosmétiques, produits d'entretien...)
En cours de grossesse	Personnel de santé (médecin, sages-femmes, infirmières)	Alerter sur la qualité de l'air intérieur, les produits toxiques pour l'enfant (peinture, matériaux utilisés pour aménager la chambre de l'enfant...) Informé sur les bienfaits de l'allaitement Rassurer sur les achats d'occasion
A la naissance de l'enfant, et au cours des premières années	PMI	Carnet de santé : - Rassurer sur la qualité de l'eau du robinet - Infographie sur le poids du budget couches jetables et l'impact environnemental - idées recettes adaptées à l'âge de l'enfant Distribution de Kit couches lavables, échantillons de cosmétiques bio Rassurer sur les achats d'occasion
	Pédiatre	Informé sur la température idéale d'une chambre d'enfant
Lors de l'accord des aides (primes à la naissances, prestations d'accueil...)	CAF	Alerter sur la qualité de l'air intérieur, les produits toxiques pour l'enfant (peinture, matériaux utilisés pour aménager la chambre de l'enfant...), promouvoir l'alimentation bio, ou le cuisiné maison. Rassurer sur les achats d'occasion
Entrée en collectivité	Crèche	Proposition de kits de couches lavables en crèches
PRATIQUES A RISQUE		
Risque d'abandonner certaines pratiques à l'arrivée du deuxième enfant	Sages-femmes (préparation à la naissance, suivi et post grossesse) PMI (suivi) Médecin, pédiatre	Rappel des informations pour chaque enfant (les parents reçoivent moins de conseils pour les deuxièmes enfants et suivants)
Chauffer davantage le logement lors de l'arrivée de l'enfant	Sages-femmes (préparation à la naissance, suivi et post grossesse) PMI (suivi) Médecin, pédiatre Carnet de santé Sites internet (Doctissimo, Magic maman...)	Rassurer les parents et diffuser le message selon lequel « la température idéale pour une chambre d'enfant est comprise entre 18°et 20° », Nécessité d'aérer régulièrement...
Abandon des déplacements à vélo, considérés	Sages-femmes (lors de la préparation à la	Rassurer les parents sur leurs inquiétudes, conseiller des équipements adaptés

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS POTENTIELS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS La santé et la sécurité de l'enfant avant tout
moins sécurés pour l'enfant que la voiture	naissance, le suivi de grossesse et post grossesse) PMI (suivi médical) Médecin, pédiatre	
Privilégier le neuf pour les vêtements et l'équipement pour être un « bon parent »	Sages-femmes (lors de la préparation à la naissance, le suivi de grossesse et post grossesse) PMI (suivi médical) Carnet de santé CNAF – livrets envoyés aux femmes enceintes Crèches, mairies	Rassurer les parents sur leurs inquiétudes (hygiène, sécurité) Diffuser le message de l'ANSES selon lequel les vêtements neufs contiennent des substances toxiques. Plus un vêtement est lavé, moins il en contient. Diffuser le message selon lequel les meubles neufs émettent davantage de substances toxiques (COV, etc.) que les meubles d'occasion qui seraient « meilleurs pour la santé » des jeunes enfants.

Le regard des acteurs :

- Le Conseil national de l'ordre des sages-femmes (CNOSF) exerce une mission de contrôle de l'exercice de la profession et de représentation des sages-femmes auprès des pouvoirs publics. Il développe également une mission d'information et de conseil envers les praticiens.
- L'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique des Hauts-de-France (APPA), association scientifique nationale transdisciplinaire, reconnue d'utilité publique, se mobilise sur toutes les questions relatives à la qualité de l'air intérieur et extérieur et dispose d'un ancrage régional. Elle est à l'origine du programme Femmes Enceintes Environnement Santé (FEES), à destination des femmes enceintes.
- Le service de Protection maternelle et Infantile de la ville de Paris (PMI Paris), dont la mission première consiste à accompagner la parentalité de la grossesse aux 6 ans de l'enfant.

Dans le cadre de leurs missions, ces trois instances mènent des actions de sensibilisation axée sur la santé. De nombreux conseils convergent avec l'incitation à l'adoption de pratiques éco-favorables.

- Le **Conseil national de l'ordre des sages-femmes** informe tous les praticiens de l'actualité et des évolutions de la profession via sa **revue trimestrielle** « Contact sages-femmes » diffusée par mail ou courrier postal. Il relaie via son site internet des dossiers de presse, des articles de revues scientifiques ou tout autre outil visant à accompagner la pratique professionnelle.
- Il mène des campagnes de sensibilisation sur des thématiques spécifiques: par exemple, une action récente sur la prévention des violences intrafamiliales. Un kit de formation a été conçu dans le cadre de cette campagne, élaboré par la Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains (MIPROF)¹⁹. Cette « **mallette pédagogique** », téléchargeable sur le site du Cnosf, se compose d'un court-métrage mettant un professionnel en situation face à une patiente et d'un livret expliquant les mécanismes des violences au sein du couple, les modalités de repérage et de prise en charge. Ces outils sont complétés par des « fiches réflexes » spécifiques à chaque profession (infirmier, masseur-kinésithérapeute, urgentiste...).
- Dans le cadre du plan santé environnement (2009-2013), **l'APPA des Hauts de France et la Mutualité Française** ont mis en place le **programme « Femmes enceintes environnement et santé » (FEES)**. Il vise à diminuer l'exposition des femmes enceintes et des nourrissons aux

¹⁹ [Outils de formation sur les violences au sein du couple | Arrêtons les violences \(arretonslesviolences.gouv.fr\)](http://www.arretonslesviolences.gouv.fr)

polluants environnementaux. Il s'adresse à la fois aux femmes enceintes et aux professionnels qui les accompagnent. Des **ateliers de sensibilisation** aux pratiques néfastes pour le fœtus sont proposés aux femmes enceintes, en maternité ou au sein des PMI. Ils se déclinent selon trois thématiques : la qualité de l'air intérieur, les cosmétiques et l'alimentation. Des **fiches conseils** synthétiques sont également élaborées et disponibles sur les sites des deux instances. Elles préconisent notamment d'aérer le logement, supprimer les parfums d'intérieur, entretenir le système de chauffage, éviter certains cosmétiques, privilégier les ustensiles de cuisine en verre, inox ou fonte, privilégier les produits locaux et de saisons...

L'APPA dispense également des **formations à l'attention des professionnels** de la petite-enfance (puéricultrices, sages-femmes, éducateurs de jeunes enfants...). Trois modules de formation ont été élaborés : « les polluants présents dans l'air intérieur », « l'alimentation », « les cosmétiques ». Un module optionnel « techniques de l'entretien motivationnel »²⁰ sensibilise les professionnels sur la façon d'accompagner la personne à engager le changement. Cette technique a été initiée par deux psychologues, William R. Miller et Stephen Rollnick, dans le cadre de conduites addictives. Elle consiste à explorer l'ambivalence intrinsèque au changement (la conscience qu'ont les individus de leurs comportements néfastes pour sa santé sans toutefois initier de changement de pratique), par une écoute active. Le but est d'accompagner l'individu dans le changement en lui proposant des solutions faciles à mettre en place et sans « imposer » de nouvelles pratiques. Ces modules peuvent s'inscrire dans le cadre du développement professionnel continu (DPC)²¹. Ce programme, mis en place en 2012, a ensuite été déployé dans d'autres régions (Ile-de-France, Centre-Val de Loire, Provence-Alpes-Côte-d'Azur, Grand Est, Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes).

- **Les services de Protection maternelle infantile.** Au quotidien les professionnels des PMI apportent des conseils pour les soins de l'enfant (hygiène) et l'alimentation (les bénéfices sur l'allaitement, les étapes de la diversification alimentaire...). Ces conseils axés sur la santé sont diffusés lors des consultations (pesées, soins du cordon, vaccination), des ateliers collectifs (sur le portage, le sommeil, l'alimentation, la puériculture, les modes d'accueil...), des visites à domicile ou encore au sein de centres d'accueil ou d'hébergement.
- Les sages-femmes de la PMI de Paris suivent obligatoirement la formation dispensée dans le cadre du programme FEES décrit plus haut, de nombreuses puéricultrices ont également bénéficié de cette formation. Ces professionnels ont par ailleurs la possibilité de suivre un cursus plus long en vue d'animer des ateliers, et une référente santé et environnement est nommée dans chacune des équipes de la PMI de Paris.
- Les services de PMI contribuent également au réemploi d'équipements (poussettes, vêtements...) transmis par des parents qui n'en ont plus besoin au bénéfice de familles démunies.

Les entretiens réalisés auprès des professionnels de la petite enfance corroborent les constats issus des entretiens auprès des ménages. **Plusieurs leviers** ont été identifiés :

- Dans le cadre d'un projet de grossesse ou lors de l'arrivée d'un enfant, les parents se montrent particulièrement sensibles à la **santé** de l'enfant. Ce prisme de la santé permet d'aborder différentes pratiques favorables à l'environnement, dans divers domaines : l'alimentation, les produits d'hygiène pour l'enfant, les cosmétiques, les produits d'entretien, les équipements, les vêtements, la ventilation du logement... Les entretiens auprès des ménages ont par ailleurs montré que les pratiques adoptées pour le nouveau-né sont souvent transférées à d'autres domaines ou aux autres membres du foyer.
- **L'expertise des professionnels de la petite enfance** constitue une clé essentielle pour rassurer ou informer les parents sur les bonnes pratiques, voire déconstruire certaines idées reçues (certains parents pensent par exemple que le lait maternel est de moins bonne qualité que le lait infantile ou encore que les équipements ou vêtements d'occasion ne sont pas recommandés pour des questions d'hygiène).

²⁰ William R. Miller et Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing, Third Edition : Helping People Change*, The Guilford Press, 2013.

²¹ Le développement professionnel continu (DPC) s'adresse à l'ensemble des professionnels de santé (médecins, sages-femmes, pharmaciens, infirmiers, podologues, kinésithérapeutes). D'après l'article L.4021-1 du code de la santé publique, le DPC constitue une obligation pour les sages-femmes. Cette obligation est triennale : chaque professionnel de santé doit justifier, sur une période de trois ans, de son engagement dans une démarche de DPC. Il vise l'évaluation des pratiques professionnelles, le perfectionnement des connaissances, l'amélioration de la qualité et de la sécurité des soins, la prise en compte des priorités de santé publique et de la maîtrise médicalisée des dépenses de santé.

Selon les acteurs interrogés plusieurs **moments** s'avèrent **opportuns** pour sensibiliser les parents : dès le projet de conception, en cours de grossesse - particulièrement au cours du 3^{ème} trimestre dans le cadre des cours de préparation à la naissance ou lors des consultations prénatales. Le séjour en maternité et les consultations post-natales constituent d'autres moments au cours desquels les parents peuvent se montrer réceptifs aux messages de prévention.

Quelques recommandations émanent des entretiens réalisés auprès des acteurs afin d'optimiser les actions ou messages de sensibilisation :

- Les professionnels mettent l'accent sur les **conseils diffusés oralement** dans le cadre de leur pratique, dans une relation de proximité ou de confiance.

« Je ne suis pas fana des outils [dépliants, posters], je conseille parfois un site Internet, mais l'important c'est surtout de donner aux professionnels la possibilité de passer très souvent des messages positifs » (PMI).

Il s'agit de miser sur la complémentarité des sources et des acteurs, avec un **nombre de conseils limité** en lien avec la préoccupation du moment ou l'objet de la consultation. L'évaluation du programme FEES²² a montré que dans les mois qui ont suivi leur formation la quasi-totalité des praticiens déclaraient transmettre davantage de conseils à leurs patients qu'auparavant. Par ailleurs la grande majorité des parents déclaraient avoir appliqué les conseils en évitant les parfums d'ambiance, ou en préparant une alimentation "faite maison", ou encore en évitant les pesticides.

- Les **messages positifs, non-anxiogènes et non-culpabilisants** sont à privilégier. Il s'agit de rassurer sur la capacité à agir, tout en levant les idées fausses telles que la nécessité d'augmenter la température du logement pour le confort de l'enfant ou la nécessité de tout acheter neuf.

« On doit laisser de l'autonomie aux parents, ne pas être dans l'injonction ou la culpabilisation. Les professionnels doivent être dans la suggestion, pas dans la critique » (PMI)

- La proposition de **solutions alternatives accessibles**, faciles à mettre en place et demandant peu d'efforts (à la fois financier mais aussi temporel, parents comme professionnels évoquent parfois le manque de temps). L'enjeu est de donner aux parents le sentiment d'avoir la capacité d'agir, pour combattre l'idée que l'écologie est un luxe

« Montrer qu'on peut vivre mieux tout en faisant des économies, en supprimant des produits de ménage, en se faisant à manger. Montrer que l'écologie ce n'est pas un luxe, c'est accessible à tous » (PMI)

« On aide à trouver des produits alternatifs à moindre coût, savoir lire les étiquettes pour limiter les additifs et les perturbateurs endocriniens. L'idée est de réduire les inégalités de santé. » (Mutualité)

- Les **supports diffusés** sont idéalement **courts et visuels**, de type infographie avec éventuellement des messages très synthétiques. L'APPA prépare actuellement des visuels sans texte pour les publics dits vulnérables.

« Les fiches FEES sont très bien, même quelqu'un qui ne sait pas lire peut s'y référer » (PMI).

²² Marie- Amélie Cuny, Camille Geay, Assia Lahouaichri, Mélie Rousseau, Santé publique France, La santé en action, prévention/promotion/éducation. Dossier Empowerment des jeunes. Décembre 2018, n°446. L'évaluation du projet FEES a été réalisée de 2015 à 2017 en Hauts de France par l'APPA et la Mutualité française des Hauts-de-France avec le soutien de l'Institut national du Cancer (INCA) et l'Agence régionale de santé (ARS). L'étude comprend trois volets principaux : une première enquête auprès de 55 professionnels de santé formés dans le cadre du projet, une deuxième enquête auprès de 509 futurs parents et jeunes parents rencontrés dans les salles d'attente d'établissements de santé de la région, et une dernière auprès de 46 personnes ayant participé à des ateliers de sensibilisation.

Au regard de ces entretiens réalisés auprès des acteurs, **différentes actions visant à mieux sensibiliser les (futurs) parents pourraient être promues** :

- La création de **kits pédagogiques**: des fiches conseils (sur le modèle des supports proposés par l'APPA et la Mutualité Française), des affiches à disposer dans les salles d'attente des services de PMI ou des maternités, voire des vidéos mettant en scène des bonnes pratiques économiques et faciles à mettre en place (acheter des vêtements d'occasion pour limiter les produits toxiques, utiliser de l'eau pour l'hygiène du bébé plutôt que des cosmétiques, ne pas trop chauffer son logement, etc.).
- Un partenariat éditorial avec la revue « **Contact sages-femmes** », avec dans un premier temps l'insertion d'un dossier thématique « santé environnement » (liste de « bonnes pratiques » à communiquer aux patients, présentation d'initiatives comme le programme FEES, interviews de professionnels...), voire la création d'une rubrique régulière.
- L'insertion de conseils dans le **carnet de santé** : chaque Conseil départemental personnalise quelques pages du carnet, certaines recommandations favorables à l'environnement et au bien-être de l'enfant pourraient y être insérées (la nécessité d'aérer la pièce, la température idéale de la chambre, les ustensiles ou produits naturels à privilégier...).
- Une **campagne de sensibilisation des professionnels** avec vidéo mettant en scène les bonnes pratiques, accompagnée d'un livret (sur le modèle de la campagne sur les violences intrafamiliales élaboré par la MIPROF) pourrait être relayée sur les sites du CNOSF, de l'APPA ou la Mutualité Française.

Pour aller plus loin :

- l'ADEME pourrait également se rapprocher des CAF en vue de sensibiliser plus largement les professionnels des établissements de l'accueil du jeune enfant, ou encore de l'ANDPC, Organisme de gestion du développement personnel continu, qui assure le pilotage des formations continues des professionnels de santé ainsi que sa prise en charge.

3.1.3. Le déménagement, de l'aménagement de l'espace à l'opportunité d'améliorer les performances énergétiques

Au cours de sa vie, l'individu peut être amené à déménager à différentes reprises, que ce soit dans le cadre de la décohabitation parentale abordée plus haut, de l'évolution de la cellule familiale (l'arrivée d'un enfant, une séparation ...), d'un changement professionnel, pour accéder à la propriété, ou encore lors du passage à la retraite. L'arrivée dans un nouveau logement est un processus en plusieurs étapes : tout d'abord la recherche de logement, puis l'installation (plus ou moins longue selon l'étendue des travaux réalisés), l'emménagement, qui peut avoir lieu avant ou après les travaux d'installation et enfin, après l'emménagement, la découverte du nouveau quartier.

La recherche du logement

Cet évènement, généralement anticipé, induit **de nombreuses recherches en amont** en termes d'offre de logement, d'équipements ou services à proximité (infrastructures administratives, lieux d'approvisionnement, réseau de transport en commun...). Les entretiens réalisés nous ont montré que les prospections étaient la plupart du temps effectuées **sur internet, avec une préférence pour les annonces de particulier à particulier** pour éviter les frais d'agence (Le Bon Coin...). En majorité, les personnes interrogées ont eu une démarche plutôt autonome et ont cherché à éviter les intermédiaires, ils n'ont donc pu bénéficier de conseils.

Les **critères de proximité** (avec le lieu de travail et/ou les écoles des enfants) **sont particulièrement importants dans le choix d'un logement**. Pour accéder à la propriété, Pierre, 48 ans, a concentré ses recherches, « à proximité de l'école des enfants » de façon qu'ils puissent rester dans le même établissement, et continuer à s'y rendre à pied. Le couple en revanche a toujours besoin de deux voitures, faute de transports en commun adaptés. « *Maintenant, il n'y a plus de bus, mais de toutes façons cela serait trop long et ça m'empêcherait de faire des heures* » quand l'employeur me le propose ». La plupart du temps il recourt tout de même au covoiturage avec un collègue. **Le prix des logements peut faire obstacle à la volonté de se loger à proximité** de son travail, des commerces et autres équipements.

Ludovic, célibataire de 35 ans, a d'abord cherché à acheter un appartement qui soit proche de son lieu de travail et du logement qu'il occupait en tant que locataire, mais avec le budget dont il disposait, il a été contraint de s'éloigner du centre-ville où il habitait pour réaliser son projet d'accession à la propriété.

Des considérations financières peuvent aussi influencer les **choix énergétiques**. Aurélie, locataire de 37 ans et récemment séparée, souhaitait un logement avec chauffage collectif pour diminuer ses charges (alors qu'en réalité, ce type de chauffage encourage peu les économies d'énergie) et Philippe, accédant à la propriété de 39 ans, a opté pour un appartement équipé d'un chauffage géothermique, qui offre selon lui « un bon confort pour un coût mesuré ».

Si certains ménages se sont éloignés de leur lieu de travail et des commerces pour avoir accès à une maison et devenir propriétaire, il arrive aussi que le déménagement soit l'occasion de passer à des mobilités plus douces : Charles 49 ans a d'abord changé d'emploi, puis cherché une résidence à proximité de son lieu de travail, afin de s'y rendre à vélo ce qu'il ne faisait pas auparavant.

L'installation

L'entrée dans le logement s'accompagne souvent de **petits travaux de rénovation**, tels que les peintures. **L'influence des professionnels rencontrés dans les magasins de bricolage** apparaît ici souvent déterminante. Ainsi Pierre, 48 ans, conseillé par un professionnel d'une enseigne de bricolage, a choisi une peinture à l'eau pour éviter le recours aux produits toxiques.

Lorsque le déménagement rime avec accession à la propriété, il s'accompagne plus souvent d'une réflexion en vue de **minimiser les dépenses énergétiques**. Il arrive que les nouveaux propriétaires s'interrogent sur **les performances énergétiques du logement**, et réalisent des travaux d'isolation ou changent de mode de chauffage. Ces investissements, **avant tout motivés par l'allègement du montant des factures** énergétiques, convergent le plus souvent avec les préoccupations environnementales des répondants. **Les aides financières, les crédits d'impôt, et les offres promotionnelles constituent des leviers pour engager les travaux**. Lors de l'achat de sa maison, Pierre, 48 ans, a saisi une offre promotionnelle de son enseigne de bricolage pour changer une chaudière vieillissante pour un modèle plus économique et écologique. Valentine, séparée de son conjoint, a déménagé dans une maison qu'elle a achetée et réfléchit à réaliser des travaux d'isolation ou changer son système de chauffage pour économiser sur ses factures. Elle s'est renseignée sur le site de l'ANAH, puis auprès d'un conseiller FAIRE, qui l'a informée sur les aides dont elle pourrait bénéficier. Elle déplore toutefois ne pas être conseillée pour prioriser ces investissements. En compléments des sites institutionnels, les professionnels du bricolage peuvent aussi relayer l'information sur les aides.

L'emménagement peut aussi nécessiter **l'achat de nouveaux équipements**. Cela a été pour Gaëtan, 20 ans, l'occasion d'investir dans un électroménager peu énergivore (Classe A++). Ludovic, 35 ans, s'est tourné de son côté vers de l'achat d'occasion – auprès d'amis ou sur le Bon Coin – pour acheter l'ensemble des meubles qui lui manquaient. Cette pratique est à rapprocher du fait qu'il exprime le sentiment d'avoir dû « se serrer la ceinture » en raison du poids financier qu'a représenté pour lui l'accession à la propriété.

Lorsque le nouveau logement est plus petit que le précédent (c'est généralement le cas lors d'une séparation, ou lors de la décohabitation parentale), la réduction de l'espace de vie peut inciter à la **vente d'occasion, ou au don**. C'est ce qu'a fait Aurélie, qui s'est séparée de son conjoint et a déménagé d'une maison à un appartement. Quelques personnes ont mentionné privilégier les dons directs aux associations aux containers de recyclage de vêtements, souvent vandalisés selon elles. Ainsi Charles 50 ans, se dit « *rebuté par les containers destinés à recycler les vêtements, après avoir vu des gens fouiller et éventrer les bennes.* ». Il est intéressant de noter que le passage à un logement plus petit n'est jamais, dans le cas des entretiens réalisés, un « choix » - nous n'avons par exemple pas rencontré de cas où le départ des enfants, ou le passage à la retraite, entraîne un déménagement vers un logement plus petit.

Le déménagement

Le fait d'avoir à organiser un déménagement peut **faire prendre conscience de l'accumulation des objets** et inciter à moins consommer. C'est au moment de son déménagement que Noémie, 36 ans, s'est rendue compte de la quantité d'objets qu'elle possédait, et plus particulièrement de produits ménagers. Depuis, elle s'est orientée vers des nettoyeurs plus naturels, tel que le savon noir, et limite le nombre de produits d'entretiens achetés. Bien qu'elle ait déménagé dans un logement plus grand, **elle a décidé de ne plus « surconsommer » et « n'achète plus ce dont elle n'a pas besoin »**. Elle vend les objets dont elle ne se sert plus sur Le Bon Coin ou les donne à des connaissances. Une attitude que l'on retrouve chez

Sana, 36 ans, qui a emménagé dans un plus grand appartement à la naissance de son deuxième enfant. Intéressée par le mouvement « minimaliste » - qu'elle suit via Instagram ou des blogs – elle aspire à un « intérieur épuré ». Elle achète moins de vêtements, « vide ses placards » en faisant des dons à des associations.

La découverte d'un nouveau quartier

Dans le domaine de l'alimentation, le changement de quartier peut avoir un impact puisqu'il modifie l'offre en termes de **commerces à proximité**. Aurélie qui habitait auparavant en ville, ne dispose plus de restaurants, ni de traiteurs à proximité. Aussi ne se fait-elle plus livrer de repas à domicile et cuisine davantage – une évolution qui répond aussi à son besoin de faire des économies. Charles, 49 ans, qui a quitté depuis 1 an et demi la banlieue d'une métropole pour la grande périphérie, signale que depuis son déménagement, il se rend régulièrement dans un **marché de producteurs** proche de chez lui (il apprécie le bon rapport qualité prix des produits). Auparavant, il faisait ses courses exclusivement en supermarché, les marchés et les enseignes spécialisées proches de chez lui étant « trop chers ». Par ailleurs, plusieurs répondants déclarent avoir initié la **mise en place d'un potager** et/ou un compost à l'occasion d'un emménagement dans un logement bénéficiant d'un jardin. Le fait d'accéder à un jardin, s'accompagne souvent d'**écogestes**, avec la suppression des pesticides, l'installation d'un récupérateur d'eau ou le compostage des déchets verts.

En termes de **mobilité**, si le fait de se rapprocher des territoires urbains favorise le recours aux transports en commun, en revanche, le fait de s'éloigner des grandes agglomérations peut créer une dépendance à la voiture et nécessiter de disposer de deux véhicules pour les couples²³. Lors de son déménagement dans la banlieue d'une grande agglomération, Julie 25 ans et son conjoint ont acheté une voiture, par « réflexe » et sous l'influence de leurs parents, vivant en banlieue également. « *C'était un achat automatique alors que je n'en avais pas besoin, je le regrette aujourd'hui.* ». Elle estime que cette voiture leur coûte cher, alors qu'elle pourrait se déplacer autrement – mais précise toutefois que son mari est plus attaché qu'elle à ce mode de transport et serait probablement réticent à s'en passer. Tout comme dans le cas des jeunes décohabitants qui envisagent l'achat d'une voiture après le permis, il apparaît donc utile d'informer en amont sur le **coût réel d'une voiture**, au-delà de l'achat. Ludovic, 35 ans, a continué à se rendre au travail à vélo alors qu'il s'est éloigné de son lieu de travail pour devenir propriétaire, mais il constate qu'il a recours à la voiture pour faire ses courses deux fois par semaine, alors que lorsqu'il habitait en centre-ville « *elle restait au garage* » - plus globalement, Ludovic dit regretter d'avoir dû s'éloigner de l'animation du centre-ville, mais considère ne pas avoir eu le choix, puisque son projet de devenir propriétaire n'était pas réalisable sans cela. Avec le recul, il dit s'être habitué à ce nouveau mode de vie.

En complément des recherches effectuées sur internet (pour s'informer des aides de l'Etat ou des caractéristiques des différents équipements), de nombreux acteurs interviennent tout au long du processus, en amont du déménagement, ou les premiers mois, voire années, qui suivent. Si les professionnels de l'immobilier sont peu cités par les ménages interrogés, **les professionnels des enseignes de bricolage ou les artisans** peuvent être consultés (information sur les performances du produit, sur les aides de l'Etat, avec fourchette des économies réalisées selon la consommation). La **recherche d'économies est un moteur puissant**, d'autant que le déménagement suscite de nombreuses dépenses. **Les aides de l'état disponibles gagneraient à être mieux connues et l'accompagnement plus personnalisé** – seule une des personnes interrogées indique s'être renseignée auprès de l'ANAH et du réseau FAIRE, mais elle regrette de ne pas être aidée pour **prioriser les travaux** et n'a encore rien entrepris. Une des personnes interrogées a obtenu son logement grâce au 1% patronal. Il semble donc que l'**employeur** soit également un relais possible pour accompagner les ménages dans leur projet de déménagement. Il peut par ailleurs informer sur les modes de déplacement domicile-travail et pourrait promouvoir le covoiturage en mettant en relation les salariés qui habitent à proximité, par exemple.

²³ ALBEROLA E., CONCIALDI P. MATH, A. MILLOT C. (2017 à paraître), Elaboration des budgets de références en milieu rural, CRÉDOC-IREs pour l'ONPES.

Le déménagement, l'occasion de faire du tri, de repenser ses déplacements et ses lieux d'achat

Un événement plutôt anticipé

Recherche en amont sur le logement, les offres (infrastructures, les transports en commun, lieux d'approvisionnement...)

Construction identitaire

Eventuel changement de statut locataire/propriétaire
Modification du réseau

Arbitrages

Aménager son intérieur en fonction du nouvel espace (+ petit, + grand, jardin...)
Envisager des travaux pour diminuer la facture énergétique (coût investissement/rentabilité)

L'opportunité de mettre en place de nouvelles pratiques

Logement :

Des investissements dans le domaine énergétique ayant un impact positif sur le long terme
La prise de conscience de l'accumulation des objets

Eco-gestes :

Récupérateur d'eau, compost (si jardin)
Tri + ou – respecté en fonction de la taille du logement, des équipements à proximité, du respect de la collectivité

Alimentation :

Si changement de quartier nouveaux lieux d'approvisionnement, potager (si jardin)

Mobilité :

Dépend de l'offre de transports en commun, de co-voiturage, infrastructures vélo

Influences :

Professionnels de l'immobilier : notaire, architecte, constructeur...
Professionnels des enseignes de bricolage ou artisans (performances du produit, aides de l'Etat)
Institutions qui visent à promouvoir les aides de l'Etat : ANAH, réseau FAIRE
Mairie, employeur (1% patronal, covoiturage)
Réseau social : famille, amis, voisins, collègues...
Internet (aides)
Plateformes de particuliers à particuliers

Le processus de maturation lors d'un déménagement

Pierre : L'accès à la propriété et l'enjeu de limiter les dépenses énergétiques

Pierre, 48 ans, vit en couple et a 2 enfants de 9 et 12 ans. Son épouse est employée à mi-temps dans la restauration rapide (en CDI), lui est ouvrier (en CDI depuis 25 ans). Il témoigne de son dernier déménagement, il y a cinq ans, à l'occasion duquel il est passé du statut de locataire d'une maison sans extérieur à celui de propriétaire d'une maison avec jardin. La famille souhaitait disposer d'un espace plus grand, d'un jardin et d'un maximum d'ensoleillement. Ils ont concentré leurs recherches à proximité de l'école des enfants pour éviter le changement d'établissement, et continuer de s'y rendre à pied (la famille réside à 3 km de la ville). Pierre a effectué ses recherches sur internet **en se renseignant notamment sur le prix de l'impôt foncier**.

Restés à proximité de leur ancienne résidence, le déménagement n'a impacté ni leurs pratiques de mobilité, ni leurs lieux d'approvisionnement. En revanche le fait de disposer d'une plus grande superficie leur permet d'acheter en grande quantité au gré des promotions (fruits et légumes, viande, produits d'entretiens...). Cela les a incités à acheter un **congélateur en plus** de leur combiné frigo/congélateur.

L'accès à la propriété, et le souhait de diminuer les dépenses énergétiques ont incité Pierre à optimiser l'isolation de sa maison. Il s'est saisi des aides de l'Etat pour **isoler les combles** (pour 1€) et a bénéficié d'une prime lors du **remplacement de sa chaudière** pour un modèle plus économique et écologique. Ce sont aussi les promotions des surfaces de bricolage qui l'incitent à passer à l'action. Cela a été le cas pour le remplacement de la chaudière (alors qu'il était envisagé dès l'achat de la maison), le changement de la porte de garage pour un modèle motorisé et isolant, l'installation de régulateurs thermostatiques sur les chauffages. Ses motivations économiques convergent avec des pratiques écoresponsables. « [La chaudière à condensation] c'est super écologique, ça marche au gaz, et ça rejette de la vapeur, et en plus il y avait une prime de l'Etat ». « Je suis satisfait, j'ai diminué la facture de 500 €, c'est plus économique, plus silencieux, très fiable. » Les professionnels du bricolage l'ont informé des aides de l'Etat « si le vendeur en surface de bricolage ne m'avait pas parlé des combles à 1 €, je ne l'aurais sans doute pas fait » et lui ont donné une fourchette des économies réalisables « à 200 ou 300 € près en fonction des habitudes de consommation ». Les témoignages de collègues, et ses recherches sur internet l'ont conforté dans ses choix.

Il a par ailleurs investi dans un **récupérateur d'eau de pluie** pour arroser le potager « la pluie c'est gratuit, et c'est meilleur pour l'environnement ».

Pour les travaux de rénovation, il a choisi, sur conseil du vendeur de la surface de bricolage, une **peinture écologique**, qui se lave à l'eau (ne nécessitant pas de produit agressif, type white spirit pour le nettoyage des pinces), sans comparer les prix « *parce que c'est mieux pour la santé, mais aussi pour l'environnement, et que c'est plus facile à nettoyer, plus pratique.* »

**Pierre, l'accès à la propriété,
des pratiques initiées pour diminuer les dépenses énergétiques**

Pierre, 48 ans, ouvrier qualifié en CDI, épouse employée à mi-temps

**Initiées
pour des motifs
économiques**

Achats alimentaires en circuit court (qualité des produits), pas de bouteilles d'eau
Potager bio
Cible des électroménagers peu énergivores + répare
Vend des vêtements ou équipements enfant lors de brocante (pour acheter du neuf)
Possèdent 2 voitures diesel
Pas confiance dans les achats d'occasion pour l'électroménager ou voiture

**ACCESSION
À LA PROPRIÉTÉ**

Arbitrage :
Confort (plus d'espace, jardin)
Besoin d'équipements...

Contraintes financières

Influences :
Professionnel des grandes enseignes du bricolage (informations sur les aides)
Youtube (tutos pour réparations)

**Les promotions ou aides
financières,
leviers pour des pratiques éco-
responsables**

Travaux d'isolation des combles pour 1 € + changement de la porte de garage (promotion pour des modèles isolés)
Adoption d'un mode de **chauffage** plus économique et écologique + régulateurs thermostatiques
Recours aux peintures lavables à l'eau
Achat d'un deuxième congélateur + récupérateur d'eau de pluie
Compostage des déchets verts
Recours aux promotions sur les produits frais, et produits d'entretiens
Co-voiturage
Intérêt pour la voiture électrique (mais budget trop élevé)

Les principaux acteurs, sources d'information ou lieux d'influence identifiés lors des entretiens auprès des ménages dans le cas d'un déménagement sont :

Lors de la recherche :

- Le Bon Coin, les sites spécialisés (particulier à particulier), les agences immobilières (plus rarement)
- Les banques, courtiers en prêt immobilier, le crédit social des Fonctionnaires
- Les employeurs (1% logement)

Au moment de l'installation :

- Les architectes, les artisans
- L'ANAH, les conseillers FAIRE
- Les professionnels des enseignes du bricolage, et artisans du bricolage
- Les collectivités, mairies (pour faire connaître les marchés et commerces de proximité, l'offre locale)

Tout au long du processus

- Journal local
- Facebook,
- Les collègues, les voisins, membres de la famille

A l'analyse des entretiens auprès des ménages, quelques acteurs nous semblent susceptibles d'intervenir lors d'un projet de mobilité ou déménagement.

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Allier économies financières et préoccupations écologiques
Lors de la conception du logement	Architecte Constructeur ²⁴	Informations sur les aides de l'état, Sensibilisation sur les matériaux utilisés
Lors de la recherche d'un logement	Sites tels que Le Bon coin, SeLoger, PAP, Entrepaticuliers, Explorimmo, Logic-immo	Valorisation de l'accès aux transports en commun, le réseau de piste cyclables, les stations de covoiturage, de véhicules partagés Information sur les aides de l'Etat en matière de rénovation énergétique Lien vers les plateformes de ventes d'équipements d'occasion, dons associations
Location du logement	Bailleurs Syndicats de copropriété	Information sur les écogestes d'économie d'énergie, la localisation des containers de recyclage (déchetterie...), le réseau de transports en commun, le réseau de piste cyclables, les lieux de ravitaillement bio, les producteurs locaux
Lors de l'acquisition	Notaire	Informations sur les aides de l'Etat pour les travaux de rénovation. Infographies visant à valoriser la fourchette d'économies réalisées (en fonction du chauffage, des ampoules, de l'isolation) et l'impact sur le budget des ménages
Au moment des travaux	Enseignes du Bricolage + artisans Syndicats de copropriété	Informations sur les produits ou matériaux éco-responsables (valoriser l'impact sur la santé et l'environnement, la qualité de l'air intérieur), les aides de l'Etat pour les travaux de rénovation. Infographies visant à valoriser la fourchette d'économies réalisées (en fonction du chauffage, des ampoules, de l'isolation) et l'impact sur le budget des ménages
Lors du déménagement	Sites de vente d'occasion (Le Bon coin, Vinted) Associations (Emmaüs, Secours Populaire...) Entreprises de déménagement	Informé sur l'impact environnemental de l'accumulation d'objets. Communiquer sur le don (besoin de dons de qualité) Sensibiliser au recyclage des cartons
Au moment de l'installation	Mairies, associations	Faire connaître l'offre de proximité Informé sur le tri

Le regard des acteurs de l'immobilier :

Deux acteurs susceptibles d'intervenir dans le cadre d'un déménagement ont été sollicités en vue d'identifier les moments et supports les plus opportuns pour inciter les ménages à adopter des pratiques favorables pour l'environnement :

- Le Conseil supérieur du notariat (CSN): il représente les notaires auprès des pouvoirs publics, contribue à la réflexion sur les évolutions du droit, donne son avis sur les projets de loi ou textes réglementaires en préparation. Il mène des actions de sensibilisation notamment par le biais de formations/conférences destinées aux notaires et à leurs collaborateurs (en lien avec l'actualité législative et les conséquences sur la pratique notariale).
- L'Union des syndicats de l'immobilier (UNIS): Cette organisation syndicale regroupe des agents immobiliers, des gestionnaires locatifs, des administrateurs de biens, des experts immobiliers, des promoteurs-rénovateurs. Elle dispose également d'un service de formation interne (UN+). L'Unis mène parfois des actions de sensibilisation (sur la non-discrimination, le protocole sanitaire COVID...), via son site internet, les réseaux sociaux, les procès-verbaux des commissions de

²⁴ Ces acteurs n'ont pas été cités par les personnes interrogées mais nous semblent opportuns à mobiliser, dans la mesure où la construction ou la rénovation d'un logement semble être un moment propice pour entreprendre des travaux de rénovation énergétique (isolation des combles, changement de chaudière...).

transactions transmis par mail à tous les adhérents, ou encore des visio-conférences (1 à 2 fois par mois).

Ces deux instances ont un rôle d'information auprès des professionnels de l'immobilier, qui eux-mêmes interviennent auprès des ménages lors de l'acquisition ou la vente d'un bien, mais aussi de la location. Dans le cadre de leur pratique professionnelle, les acteurs de l'immobilier sont essentiellement amenés à **sensibiliser les ménages sur les éventuels travaux à envisager** (rénovation énergétique, isolation thermique et phonique, rafraichissement). Cela peut se faire oralement par les agents immobiliers lors de la visite du bien (lors d'une entrée ou mise en location, mais aussi dans le cadre d'une vente/acquisition). Ou encore par les notaires lors de la signature de la promesse de vente, notamment à la lecture du diagnostic de performance énergétique (DPE) nécessaire à la transaction. A ce titre les deux professionnels peuvent aussi **signaler l'existence des aides de l'Etat**.

Ces professionnels peuvent aussi alerter les ménages sur la **qualité de l'air**, que ce soit en signalant la présence de composants toxiques dans le logement, ou en rappelant la nécessité de disposer d'une bonne aération. « *On sensibilise aussi sur la nécessité de veiller à une bonne aération des logements pour la santé des occupants, et l'entretien des logements* » (agent immobilier)

Les agents immobiliers peuvent également évoquer les **infrastructures à proximité**, que ce soit l'accès aux transports, ou les équipements de la copropriété (garage, emplacement vélo).

Les entretiens auprès des acteurs de l'immobilier ont permis d'identifier **deux leviers principaux** :

- **Les aides financières pour la rénovation énergétique** constituent une incitation très efficace pour les ménages. Nous avons vu qu'il est parfois difficile pour les ménages d'identifier les aides auxquelles ils sont éligibles et de prioriser les travaux. Les acteurs de l'immobilier eux-mêmes ont estimé manquer d'informations à ce sujet, les aides évoluant et n'étant pas toutes cumulables.
- **L'expertise des professionnels de l'immobilier** (voire des documents officiels) constitue une référence pour les ménages et peut contribuer à les rassurer (certains ménages se tournent vers leur agence immobilière pour être orientés vers un artisan « de confiance » ou agréé).

Deux **moments** ont été identifiés par les acteurs de l'immobilier comme particulièrement **opportuns** pour sensibiliser les ménages :

- **la visite d'un bien** : dans le cadre de la recherche d'un logement, ou d'une mise en location
- **la signature de la promesse de vente ou d'un bail**

La sensibilisation à la rénovation énergétique peut aussi se faire au cours des années qui suivent l'acquisition d'un bien, lorsque les travaux ne sont pas envisageables à l'achat. Elle pourrait être faite par courriel dans le cadre du suivi de clientèle par exemple.

Pour optimiser la communication auprès des ménages, les acteurs préconisent de privilégier des visuels courts, de type infographies ou synthétiques. Les messages doivent porter sur :

- **La consommation et les factures énergétiques** (mode de chauffage, isolation thermique...). **L'impact des travaux, des matériaux/équipements utilisés** sur les dépenses. Ces informations doivent permettre de prioriser les travaux pour une meilleure efficacité « *Des infos du type : quand le bien est chauffé au fioul, quel serait l'impact si c'était remplacé par une pompe à chaleur [...] Qu'est-ce qui est plus efficace pour isoler, savoir qu'il faut commencer par le toit... Avoir des informations sur le rapport prix performances, les aides et par quoi commencer.* » (notaire)
- **Le bien-être, la santé, le confort** : la qualité de l'air en fonction des matériaux utilisés (peinture, équipement...), l'aération du logement, l'isolation phonique et thermique... « *Avec le Covid, ils sont plus sensibilisés au confort de leur bien, ils ont pris conscience des nuisances sonores par exemple* » (Agent immobilier)
- **La valorisation du bien** (mode de chauffage plus moderne et économe, travaux d'isolation, aération du logement pour éviter l'humidité...). **Les aides disponibles** : les conditions d'éligibilité, la possibilité de cumuler ou non... pour donner les moyens d'agir « *La limite de la vertu c'est le porte-monnaie* ». (notaire)
- **Les obligations environnementales**, les procédures à respecter « *Là vous avez de l'amiante, mais tant qu'elle est en bon état de conservation, ce n'est pas une obligation de l'enlever, mais il faut*

une surveillance [...] si le matériau devient friable je dois le coffrer ou l'enlever, faire intervenir une entreprise.... Quelles sont les obligations environnementales...]» (notaire)

Différentes pistes de travail ont été évoquées lors des entretiens auprès des professionnels de l'immobilier :

- Des guides à transmettre aux clients lors des visites de logements (agences immobilières)
- Des affiches à disposer dans les agences immobilières (agences immobilières)
- Des infographies, articles, voire vidéos sur les bonnes pratiques, les coordonnées des conseillers FAIRE qui pourraient être diffusés/relayés sur les sites internet ou via les newsletters voire les réseaux sociaux ou encore via la Note de conjoncture immobilière trimestrielle du CSN
- Des interventions lors de formations/conférences, assemblées générales, destinées aux professionnels de l'immobilier (Conseil supérieur du notariat, UNIS)
- Des interventions ou la mise à disposition de kits pédagogiques dans le cadre de la formation continue, notamment à l'attention des syndicats de copropriété, gardiens, concierges et employés d'immeubles (UNIS-UN+)
- L'insertion de contenu synthétique et la normalisation du Diagnostic de performance énergétique (DPE), document officiel obligatoire annexé au contrat de vente ou contrat de bail, dont les contenus ne sont pas toujours homogènes (CSN en lien avec la Fédération des diagnostiqueurs). Le DPE constituerait en quelque sorte le carnet de santé du logement, avec les aménagements/travaux à réaliser en priorité, leur impact sur les dépenses, le confort, l'environnement (les liens vers les sites ADEME et FAIRE pourraient être insérés.) Il faudra veiller toutefois à ne pas surcharger le document.

Les professionnels de l'immobilier ont insisté sur le besoin de disposer d'informations sur les différentes solutions permettant de limiter la consommation énergétique, leurs impacts respectifs (des données chiffrées sur la consommation énergétique, voire sur l'environnement), et les aides mobilisables (conditions d'éligibilité, possibilité de cumuler les aides...). L'enjeu est de permettre aux ménages de prioriser leurs actions selon un choix éclairé.

3.1.4. Le changement ou la mobilité professionnel(le)

À moins qu'ils ne s'accompagnent d'un déménagement, les changements professionnels en tant que tels (changement de poste ou d'entreprise, sans perte de revenus) semblent induire **peu de modifications de pratiques**.

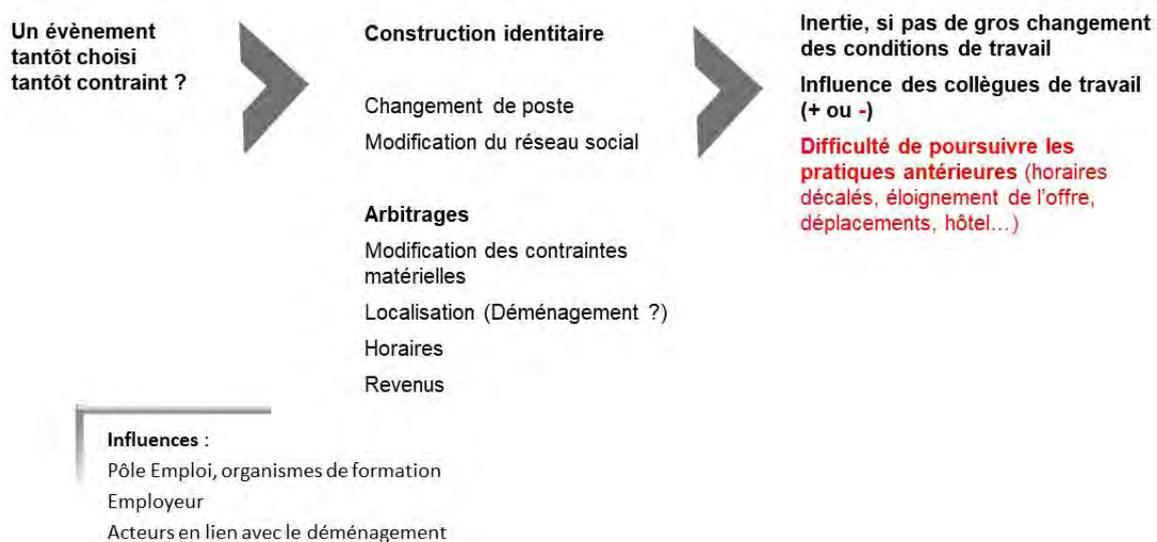
Le principal changement mis en avant est une modification du **réseau relationnel (changement de collègues)**. De nouveaux collègues qui peuvent faire découvrir de nouvelles pratiques. Gaëtan (20 ans), influencé par ses nouveaux collègues de travail, s'est mis à cuisiner, pour limiter sa consommation de plats industriels. Une influence qui peut jouer à tout moment, y compris après plusieurs années passées au même poste. Isabelle, 54 ans, a commencé à fréquenter un magasin bio après en avoir entendu parler par des collègues « plus jeunes ». C'est toujours l'influence de ces nouveaux collègues qui lui a donné envie de se rendre parfois au travail à vélo.

L'**organisation** (en termes d'horaires, de déplacements...) peut, elle aussi, être touchée. A la suite d'un licenciement, Joël, 28 ans, a trouvé un poste de commercial, il se déplace toute la semaine, en logeant à l'hôtel. Il se trouve contraint de prendre ses repas à l'extérieur. Enfin, plusieurs entretiens suggèrent que la situation d'emploi s'accompagne régulièrement d'un recours aux plats préparés, vus comme une solution pour gagner du temps. Comme dans le cas d'un déménagement, les **déplacements domicile-travail peuvent être impactés** et d'autres modes de déplacements peuvent être expérimentés. Lorsqu'il a changé d'emploi, Charles, 49 ans a choisi de déménager pour se rapprocher de son lieu de travail. Depuis, il s'y rend à vélo, un mode de déplacement qu'il pratiquait auparavant uniquement dans le cadre de ses loisirs.

Lorsque le changement professionnel est synonyme **d'augmentation de salaire**, il peut inciter à **augmenter sa consommation**. Ainsi, Ludovic, 35 ans, a réussi un concours qui lui permet de toucher un meilleur salaire. Il estime que ça n'a pas beaucoup changé son quotidien, si ce n'est qu'il « *termine le mois plus facilement* » et peut se « *faire un peu plus plaisir. Je me suis acheté une paire de ski, une montre GPS connectée.* ».

Au-delà des collègues, qui ont incité Gaëtan ou Ludovic à changer leurs pratiques alimentaires, ou incité Isabelle à se rendre au travail à vélo, les acteurs mentionnés dans le cadre du changement professionnel sont **Pôle Emploi, les agences d'intérim, les organismes de formation, et l'employeur**. Dans le cadre de sa reconversion professionnelle, Charles a été en contact avec l'AFPA, Pôle emploi, et le responsable formation de la société dans laquelle il travaillait. Aurélie qui a connu près de deux ans de précarité, a été en contact avec les agences d'intérim et Pôle emploi. Ces acteurs n'ont toutefois pas influé les pratiques de consommation.

Le changement professionnel, le rapprochement ou l'éloignement de l'offre et la modification du réseau social



Le processus de maturation lors d'un changement professionnel (mobilité)

Les entretiens réalisés auprès des ménages nous amènent à envisager différents acteurs susceptibles d'intervenir lors d'un changement professionnel pour une meilleure sensibilisation à l'environnement :

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS
La recherche d'emploi	Pôle emploi Agences d'intérim Organismes de formation	Prendre en compte les trajets domicile-travail dans la recherche d'un poste et les offres de mobilité accessibles
L'arrivée dans une nouvelle entreprise	Comité d'entreprise Employeur	Mise en place de plateformes de covoiturage Mise en place d'équipements pour favoriser les transports doux : parking vélos, douches... Incitations financières pour les salariés qui utilisent des modes de transport peu polluants Proposer aux salariés d'acheter des paniers de fruits et légumes via des producteurs locaux pratiquant l'agriculture raisonnée / bio Actions de sensibilisation aux écocitoyens : sur l'alimentation, le tri des déchets, ...
	Médecine du travail	Sensibilisation à l'alimentation « durable » / bénéfique pour l'environnement mais aussi pour la santé : limiter les plats préparés, manger des fruits et légumes frais, limiter la consommation de viande... Sensibiliser aux modes de mobilité douce pour favoriser l'activité physique.

3.1.5. Le départ du dernier enfant du foyer parental (du point de vue des parents)

En première approche, les personnes interrogées sur le départ des enfants ne voient **pas de changements majeurs** dans leurs pratiques quotidiennes. En passant en revue les différents postes de consommation, ils soulignent tout de même quelques changements.

Si aucun des ménages interrogés n'a déménagé pour un logement plus petit à l'occasion du départ des enfants, les parents mentionnent spontanément la **baisse de la consommation d'eau** (moins de douches ou de bains) **ou d'énergie** (moins de lessive, arrêt du chauffage dans une chambre), ou encore le réaménagement de l'espace (transformation d'une chambre en bureau).

Le départ des enfants rime aussi avec **l'augmentation du « temps pour soi »**, avec la disparition de contraintes liées à l'organisation du quotidien des enfants (repas, trajets domicile-établissements scolaires ou activités). Ainsi, pour Isabelle, 54 ans, le départ de son dernier enfant est associé à un sentiment de liberté retrouvée et à plus de temps libre. Cela lui permet de sortir et de recevoir plus souvent, de pratiquer la peinture, de faire du sport. Des loisirs qui, bien qu'ils se déroulent à proximité de son domicile, **l'amènent à prendre sa voiture** (l'après-midi lorsqu'elle a du matériel à transporter, ou le soir pour des raisons de sécurité). A l'inverse, libérée de la contrainte de devoir déposer ses enfants au lycée le matin, lorsqu'il fait beau, elle se rend désormais au travail à vélo et lorsqu'elle se rend en centre-ville seule, elle s'y rend désormais en transports en commun, alors qu'avec ses enfants ou son mari elle juge « plus pratique » de prendre sa voiture :

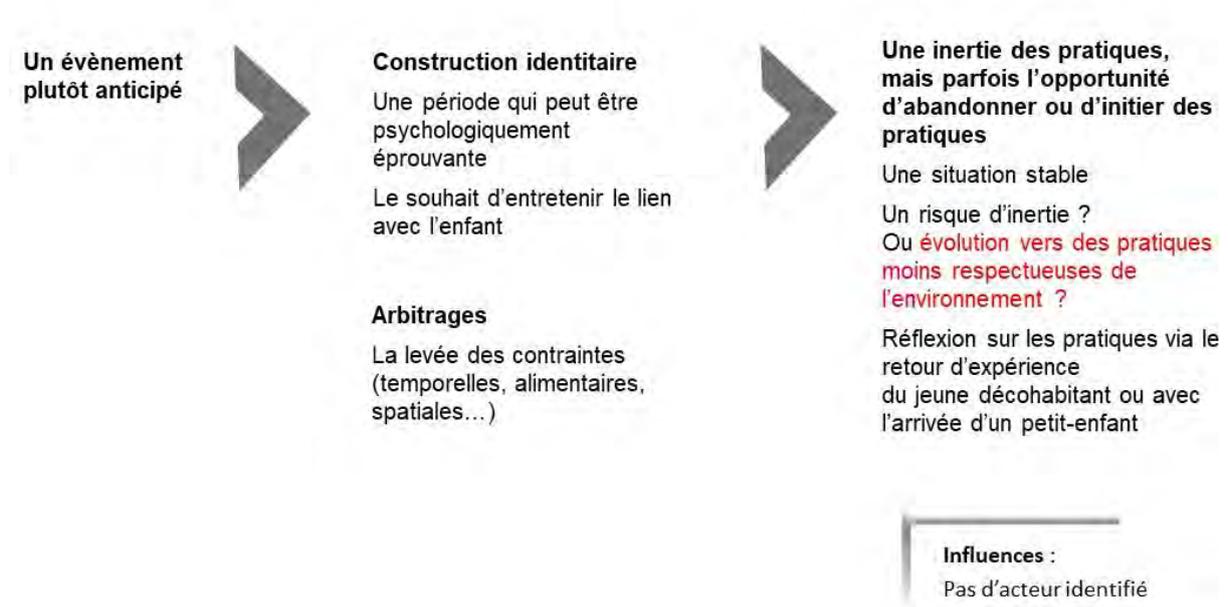
« Avant j'emmenais mes filles à l'école en voiture. Elles ne sont pas très vélo, pas très sport, et le matin on était pressées. Maintenant que je suis toute seule, j'ai plus le temps, il n'y a que moi, c'est quand même plus simple de partir à vélo. Et je me dis que moi toute seule, si je prends la voiture, je vais polluer ». (Isabelle, 54 ans)

Il est intéressant de noter que **l'adoption du vélo** est rendue possible par le fait de disposer de plus de temps le matin, mais qu'elle a été déclenchée par un faisceau de circonstances : une panne de voiture, mais aussi une évolution des normes dans son environnement professionnel (installation d'un garage à vélo, collègues « plus jeunes » qui viennent à vélo). **Libérés des contraintes temporelles et disposant parfois de plus de marges de manœuvre financière** - quand les enfants ont acquis leur autonomie financière, parce que cela correspond à un moment où l'on gagne mieux sa vie, où l'on a « fini de payer la maison » (Isabelle, 54 ans), **les parents de jeunes adultes peuvent partir plus souvent en vacances**. C'est le cas de Georges, 69 ans, qui vit en couple et d'Isabelle, en couple également, qui partent plus souvent en week-end à l'hôtel, ce qui était moins possible auparavant à cause des devoirs ou obligations liés aux enfants.

Certains parents pointent quelques ajustements **alimentaires**, l'achat de viande et de plats préparés (de type pizza, nuggets...) sont diminués au profit des légumes. A l'inverse, l'absence des enfants peut inciter à moins cuisiner, les repas « équilibrés » étant surtout respectés pour les enfants. Isabelle, 54 ans en couple – mais vivant seule les jours de semaine –, se permet d'acheter plus souvent un plat chez un traiteur, et le départ des enfants est synonyme pour elle de dîners simplifiés (moins de plats, mais toujours des produits carnés à chaque repas).

Le retour d'expérience des jeunes décohabitants peut amener les parents à réfléchir sur leurs habitudes. C'est le cas de Myriam, 68 ans dont la dernière fille est partie du foyer depuis deux ans. Cette dernière, particulièrement sensibilisée à l'environnement dans le cadre de ses études et de son emploi, incite la famille à expérimenter de nouvelles pratiques (le flexitarisme, le recours aux produits d'entretien naturels). « *Chez nous elle consommait ce qu'il y avait [...] au fil du temps elle a progressé, pour moi c'est tout à fait positif, je l'accompagne dans ses pratiques, elle me fait réfléchir, il y a des choses auxquelles on ne pense pas, c'était dans les mœurs, avant on mangeait du foie gras...* » Myriam consulte régulièrement le site de L214 notamment pour trouver des recettes compatibles avec son nouveau modèle de consommation. Son conjoint, totalement hermétique sur ces points aux influences de Myriam et de leur fille (elle le présente notamment comme étant « complètement hermétique au bio ») continue à consommer de la viande et cuisiner ses propres repas.

**Départ des/du (dernier) enfant(s) :
une liberté retrouvée, la volonté d'entretenir le lien**



Le processus du départ des enfants du domicile parental

Au-delà de la sphère familiale, nous n'avons par ailleurs **pas identifié d'acteur** spécifique intervenant au moment du départ des enfants. Les changements décrits nous permettent toutefois d'avancer quelques suggestions.

ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS
Les Conseils régionaux ou départementaux	Promotion du tourisme local pourrait permettre de diminuer les week-ends vers des destinations lointaines pour les couples qui gagnent du temps libre et du pouvoir d'achat.
Les professionnels de santé (généralistes, médecine du travail)	Sensibilisation à l'importance de continuer à se nourrir sainement, même lorsque les enfants ne sont plus présents. Une alimentation équilibrée étant un des piliers du "bien vieillir"
Les caisses de retraite	Sensibilisation à cet enjeu, à travers les programmes menés avec Santé Publique France (https://www.pourbienvieillir.fr/).

3.1.6. La retraite : la levée des obligations professionnelles mais des ressources plus contraintes

Tantôt attendue, tantôt redoutée, cette étape du cycle de vie se caractérise par la levée des obligations professionnelles, et peut s'accompagner d'un sentiment de liberté. Une étude du CRÉDOC pour la CNAV montre que **l'inquiétude face à la diminution des ressources** constitue le principal frein à la projection des futurs retraités²⁵, et les recherches d'informations en amont se concentrent essentiellement sur le montant de la pension, plus rarement sur les activités de loisirs.

Au-delà des conditions matérielles, cet évènement entraîne une **modification de l'identité sociale**. Le retraité passe du statut d'actif à celui d'inactif (de la sphère de la production à celle de la consommation). Le réseau social est également affecté : moins de contacts avec les collègues de travail, mais possibilité de nouveaux contacts dans le cadre d'activités associatives par exemple.

Un des premiers effets du passage à la retraite est qu'elle **libère du temps**. Un temps libre qui peut être utilisé pour **se nourrir plus sainement**, d'autant que les préoccupations sanitaires augmentent avec l'âge. Cela se traduit par des pratiques qui convergent avec les préoccupations environnementales (manger plus sainement, cuisiner plus, entretenir sa forme physique...). La plupart des retraités interrogés disent **passer plus de temps à cuisiner**, et augmenter la proportion de légumes dans leurs repas. Ils privilégient parfois les **productions locales** (notamment les marchés), qu'ils n'avaient pas le temps de sélectionner lorsqu'ils étaient actifs.

« J'ai toujours aimé cuisiner. Je le fais plus maintenant parce que j'ai plus de temps. (...) Avec l'âge on a moins de temps devant soi, on prend plus le temps. Le temps, on l'apprécie, chaque minute compte. On a envie de manger mieux, plus sainement, moins vite. » (André, 62 ans)

Mais l'augmentation du temps libre induit aussi des **pratiques moins favorables à l'environnement**, notamment dans le domaine des loisirs. En termes de **mobilité**, si les jeunes retraités sont **moins contraints de se déplacer au quotidien, ils tendent à augmenter la fréquence de leurs déplacements pour les courses et les loisirs**. La taille du ménage s'étant souvent réduite avec le départ des enfants du foyer, ils s'approvisionnent en plus petite quantité, mais plus souvent, les courses fournissant l'occasion d'une sortie et une distraction. Gérard admet se déplacer plus souvent en voiture pour se ravitailler *"on vit le jour le jour"* et rendre visite à sa mère en province. André, qui réside en zone périurbaine, a acheté en prévision de sa retraite une résidence secondaire à l'étranger, où il se rend régulièrement en voiture – l'avion et le train étant *« trop chers »* et moins pratiques pour se rendre sur place. La retraite étant vue comme une occasion de plus voyager, il semble utile de rappeler l'impact écologique de l'avion (voir partie 3.4.2). **Certains au contraire veillent à limiter leurs déplacements**. Lorsqu'elle était active, Janette, 63 ans, qui réside dans une petite ville d'Ile-de-France, empruntait quotidiennement sa voiture pour se rendre à la gare, aujourd'hui elle regroupe ses trajets pour limiter les frais de carburant.

Une deuxième grande conséquence du passage à la retraite est la **diminution des revenus**. Une diminution qui **incite à moins consommer**, d'autant que les jeunes retraités expriment avoir **moins de besoins** en termes **d'équipement** et de **vêtements**. *"Moins en représentation"*, Yvette, 62 ans, a réduit ses achats de vêtements et ses visites chez le coiffeur. Quant à Janette, 63 ans, elle a donné une partie de sa garde-robe devenue trop formelle, pour investir dans des tenues neuves plus décontractées. André, 62 ans, dit aussi limiter ses achats vestimentaires, et le justifie par les **contraintes financières et une forme de mise en retrait** :

« On ne va pas racheter pour racheter, on a plutôt tendance à avoir moins de choses. C'est une prise de conscience, avant j'étais très consumériste. (...) Mes priorités ont changé. (...) A la retraite, on s'habille différemment, on est en mode plus cool. La retraite c'est forcément moins d'argent. » (André, 62 ans)

Le passage à la retraite des deux conjoints peut fournir **l'occasion de passer de deux à une seule voiture** pour le ménage. Pour d'autres, le modèle de deux voitures pour le ménage reste d'actualité même s'ils reconnaissent la moindre nécessité, en raison de l'attachement à une vision du confort et à l'autonomie de chacun dans les déplacements, ou de l'anxiété générée par la perspective de prendre en main un nouveau véhicule.

²⁵ ALBEROLA E., MAES C., PETIT M. (2018). Les jeunes retraités, projection et vécu de la retraite, représentations du bien vieillir, sensibilité à la prévention, CRÉDOC.

La **stabilité de leur situation** pour les années à venir, peut amener à penser que les pratiques adoptées seront **pérennes**.

A ce titre, il est intéressant de rappeler les principales préoccupations des retraités interrogés :

- La nécessité de composer avec un **budget plus limité**, pouvant être favorable à l'adoption de pratiques éco-responsables : moins de consommation, limitation des frais de carburant, voire investissements permettant de réduire les factures énergétiques. Le passage à un logement plus petit ne semble pas être envisagé par les ménages interrogés.
- Le **gain de temps libre**, et le besoin de l'occuper, pouvant impliquer plus de déplacements pour les courses et les loisirs, qui peuvent annuler l'effet bénéfique de la disparition des trajets quotidiens domicile-travail,
- Le souci de **préserver sa santé**, qui peut inciter à adopter une alimentation plus "durable"
- Le **refus de renoncer à un certain confort** (une voiture par personne, pas de changement pour un logement plus petit...), synonyme d'une forme d'inertie dans les habitudes.

**La retraite : une augmentation du temps libre,
une tendance à la sobriété, mais des déplacements plus fréquents**

Un évènement anticipé

L'anticipation d'une baisse de ressources, un contexte anxigène

Une recherche d'informations en amont essentiellement centrée sur les ressources

Influences :

Internet (simulation de ressources)
Collègues
Employeur

Arbitrages

Identité sociale :
du statut d'actif à inactif

Bien vieillir :

- Préoccupations santé accrues (convergence avec pratiques éco-responsables)
- Valorisation du plaisir : loisirs, confort, qualité de vie

Plus de temps / gestion du temps libre

Budget plus contraint

L'opportunité de mettre en place de nouvelles pratiques pour certains, inertie des habitudes pour d'autres

Mobilité : Des déplacements plus fréquents pour les approvisionnements, et les loisirs (activités, voyages, résidence secondaire)

Alimentation : + de cuisine, + de légumes, + de local

Consommation : moins de besoins (vêtements) ou rachat de vêtements plus décontractés

Pérennisation des pratiques en lien avec une situation stable

Le processus de maturation lors du passage à la retraite

André, une retraite synonyme de moindre consommation

André, 62 ans, vit en couple, son épouse est toujours en activité.

Par ses habitudes familiales, André a toujours cuisiné des produits frais (beaucoup de poisson et légumes), et mangé peu de viande. Il entretient aussi un potager de longue date.

Préoccupé par la diminution de ses ressources lors de la retraite, il a développé son épargne en contractant une assurance vie, ainsi qu'une tontine, et a investi dans un appartement à l'étranger. Pour estimer le montant de sa pension, il a effectué des recherches sur des forums internet, fait des simulations en ligne, s'informant exclusivement auprès de collègues et d'amis.

Pour lui, le passage à la retraite se manifeste notamment par le fait d'être moins en « représentation ». Il se dit « moins consumériste » : « quand je travaillais j'aimais bien avoir de beaux vêtements, les belles voitures de sport ». Son nouveau mode de consommation est aussi lié au fait que ses ressources sont plus contraintes aujourd'hui.

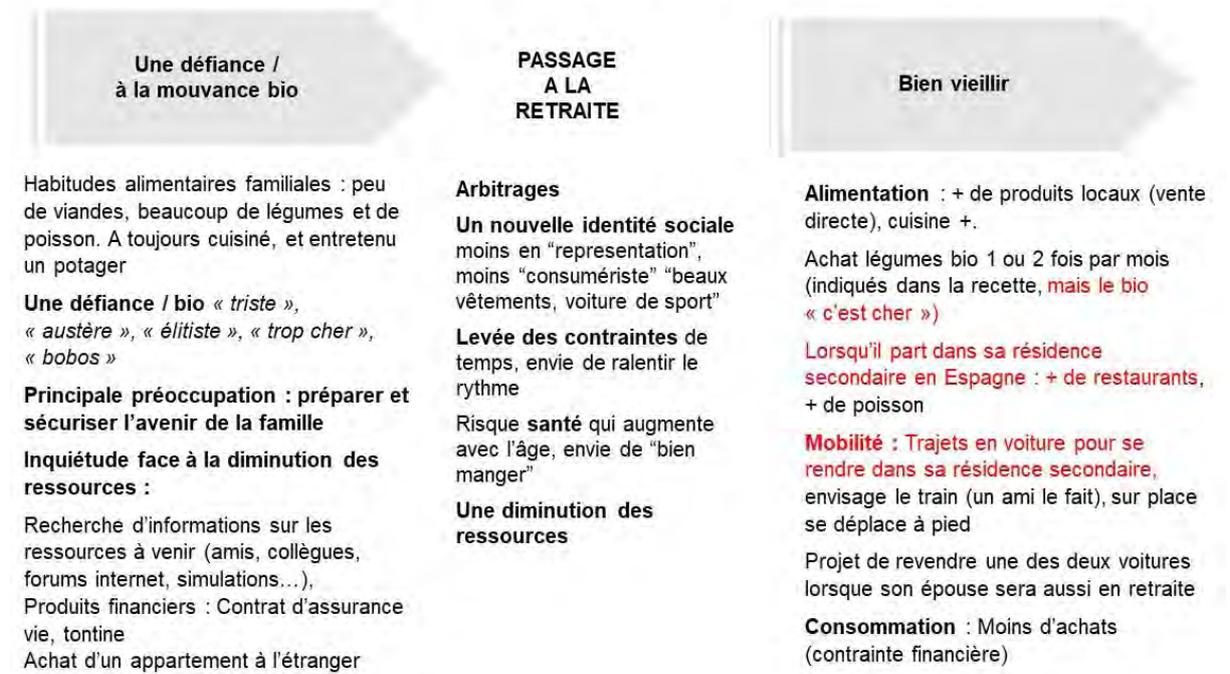
Depuis la retraite, il dit cuisiner encore plus (il a constitué un book illustré des plats qu'il prépare). Il limite ses achats bio dans une enseigne spécifique à une à deux fois par mois, pour quelques produits seulement (pour acheter des légumes entrant dans la composition de ses recettes), car dit-il « c'est trop cher ». Il montre une certaine défiance envers le bio, qu'il décrit comme « triste », « élitiste », les « magasins sont austères. », même s'il estime que les fruits et légumes bios qu'il achète exceptionnellement sont gustativement supérieurs. Il se montre par ailleurs très intéressé par le soutien aux petits producteurs locaux, mais ne connaît pas d'offre qui lui permettrait de concrétiser cet intérêt.

Il se rend dans sa résidence secondaire en voiture, mais envisage de faire comme un ami qui s'y rend en train, car une fois sur place il se déplace à pied. Sur place, il fréquente un peu plus les restaurants.

Lorsque son épouse cessera son activité, il envisage de revendre l'une des deux voitures dont ils disposent, pour faire des économies.

André, une retraite synonyme de moindre consommation

André, 62 ans, en couple, épouse encore en activité, plus d'enfant à charge



Les principaux acteurs, sources d'information ou lieux d'influence identifiés par les ménages dans le cas du passage à la retraite :

- CNAV (site internet)
- Employeur
- Forums de retraités en ligne
- Etablissements financiers (assurance vie, épargne retraite)
- Agent immobiliers (investissement dans une résidence secondaire)
- Pairs (collègues)

Au regard des entretiens réalisés auprès des retraités, plusieurs acteurs sont pressentis pour sensibiliser les retraités aux gestes éco-favorables.

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Répondre aux préoccupations sanitaires et de bien-être, protéger les générations futures
Dans les mois qui précèdent la retraite (préparation)	CNAV (Sur le site internet, lors des ateliers de préparation à la retraite sur le « Bien Vieillir »)	Sensibilisation sur les déplacements lors des loisirs (privilégier les modes doux, pour l'entretien physique, favoriser la sociabilité...) Lien vers plateformes de vente d'occasion Information sur les aides de l'Etat dans le cadre de la rénovation énergétique
	Comité social ou économique d'entreprise (CSE)	Conseils visant à privilégier l'alimentation bio, les achats en circuit court, le faire soi-même, l'activité physique (mobilité douce), les aides de l'Etat pour la rénovation énergétique
	Professionnels de santé, médecine du travail	Sensibilisation à l'alimentation durable, également « bonne pour la santé ».
Une fois à la retraite	Mairie (Centre d'action sociale)	Sensibilisation aux modes de déplacements doux, proposition d'ateliers découverte (faire soi-même). Information sur la localisation des lieux de ravitaillement bio, les producteurs locaux Information sur les lieux de recyclage, vente d'occasion, Associations de type Emmaüs, Secours Populaire... Aide des collectivités à l'acquisition d'un vélo à assistance électrique
	Banques	Aides de l'Etat dans le cadre de la rénovation énergétique

Le regard des acteurs de la retraite :

La Caisse nationale d'assurance vieillesse, acteur de référence lors du passage à la retraite

En tant qu'organisme de gestion de retraite des salariés du secteur privé, la Caisse nationale d'assurance vieillesse constitue un acteur clé. La CNAV a notamment pour mission de contribuer à faire progresser la connaissance des phénomènes liés au vieillissement. Sa branche action sociale mène des actions autour du « bien vieillir » ciblées sur la santé, l'autonomie, le lien social. Elle promeut les pratiques quotidiennes favorables au bien-veillir dans les domaines de la nutrition, l'activité physique, l'entretien de la mémoire, l'équilibre, l'aménagement de l'habitat, le maintien du lien social...

Cette sensibilisation destinée aux jeunes retraités et aux personnes « installées dans la retraite », s'appuie sur différents canaux :

- Le site internet de la CNAV et le portail inter-régime (CNAV, MSA, RSI) « Bien Vieillir », qui contient des conseils pratiques, des vidéos ou témoignages (de nutritionniste sur la thématique « bien manger pour bien vieillir » par exemple).
- Une newsletter trimestrielle (envoyée à près d'un million de retraités)

- Des conférences à destination des retraités
- Des ateliers collectifs de prévention ciblés sur les différentes thématiques (organisés par les caisses régionales)
- Des évaluations à domicile dans le cadre de la mise en place de plans d'aide et l'adaptation du logement.
- Les référentiels techniques tels que « *Les bienfaits d'une alimentation équilibrée* », « *Bouger 30 mn au moins 5 jours par semaine* » sont élaborés avec l'appui de Santé publique France.

En matière de sensibilisation, la problématique environnementale est peu investie par la CNAV. Elle contribue, en partenariat avec l'ANAH, aux aides à la rénovation énergétique pour les publics les plus démunis (sans toutefois en faire la promotion en raison d'un trop grand nombre de demandes).

Selon les interlocuteurs de la CNAV, les retraités seraient plus réceptifs aux messages de sensibilisation au cours des deux années qui précèdent la retraite et dans les six premiers mois de la retraite. Une étude du CRÉDOC pour la CNAV montre que l'inquiétude face à la diminution des ressources constitue le principal frein à la projection des futurs retraités²⁶, et les recherches d'informations en amont se concentrent essentiellement sur le montant de la pension, plus rarement sur les activités de loisirs.

Certains éléments liés au changement de statut du retraité semblent favorables à l'adoption de pratiques éco-responsables :

- L'augmentation du **temps libre**: l'occasion de cuisiner soi-même, s'approvisionner sur les marchés, jardiner, bricoler, se déplacer en transports en commun, en vélo, ...
- Les préoccupations pour la **santé**: la volonté de privilégier une alimentation saine, les produits locaux ou bio, le flexitarisme, les produits ménagers naturels, l'activité physique...
- La **recherche d'économies** pour maintenir le niveau de vie « *Bien vivre en dépensant moins* »
- La nécessité de préserver le **lien social** (notamment lorsque les liens sociaux sont essentiellement liés à l'activité professionnelle), cela peut aussi être l'occasion de partager et bénéficier de l'expérience des pairs
- La **transmission intergénérationnelle**: du savoir-faire (la cuisine, le jardinage, les réparations) et de l'héritage environnemental.

La sensibilisation environnementale pourrait être l'occasion pour les acteurs de se saisir d'une thématique positive en valorisant :

- L'épanouissement personnel (le faire soi-même, l'activité physique): « *La notion de plaisir, de « se faire plaisir » est très importante. Il faut que le message soit positif. Pour augmenter l'activité physique, on proposera d'aller faire ses courses à vélo, de se promener avec des amis. Pour une alimentation saine, faire le marché en soutien aux petits producteurs, prendre son temps en faisant un potager ou même en faisant pousser des aromates* » (Mutualité)
- Le lien social (entre pairs, intergénérationnel): « *L'intergénérationnel est une piste intéressante, on a fait par le passé des ateliers grands-parents petits-enfants, mais qui ont été abandonnés car il faut faire des choix financiers* ». (Mutualité) « *Les retraités sont en demande d'activité et de lien social, proposer des activités autour de l'environnement ça pourrait permettre d'amener un sujet plus positif, sortir du « bien vieillir »* » (CNAV)
- La valorisation et le partage des savoir-faire (cuisine, réparation, jardinage, ...) [Lors de la grand-parentalité... sous l'angle de la transmission et l'éducation des générations futures...] « *ce ne serait pas dans le sens où nous on leur apporte quelque chose, mais dans le sens des personnes âgées vers les autres. Pour une fois ça serait plutôt eux qui seraient dans la transmission* » (CNAV)
- Le maintien du niveau de vie en mettant en avant les pratiques économes
- La préservation du capital environnemental pour les générations futures

²⁶ ALBEROLA E., MAES C., PETIT M. (2018). Les jeunes retraités, projection et vécu de la retraite, représentations du bien vieillir, sensibilité à la prévention, CRÉDOC.

Les entretiens menés avec les acteurs ont permis d'envisager différentes pistes d'actions pour mieux sensibiliser les retraités aux éco-gestes:

- L'édition de contenus, ou la création d'une médiathèque qui pourraient être relayés sur les sites des acteurs de la retraite ou la newsletter de la CNAV.... Des vidéos de témoignages de pairs avec des exemples de bonnes pratiques mises en place depuis le passage à la retraite par exemple. « *On pourrait élargir l'éditorial (Newsletter) pour parler de choses plus positives, il pourrait y avoir des vidéo-témoignages de personnes qui sont passées à la retraite : une personne âgée qui raconte un peu ce qu'elle fait qui est favorable pour l'environnement, faire partie d'une association, préserver la forêt... des messages pour rassurer les retraités, transmettre un message positif, [...] qui aborde la retraite et l'environnement. Le message arriverait de façon détournée par exemple 'moi j'en ai profité pour faire'... ' Depuis ma retraite je cuisine moi-même, je fais mes courses de proximité en vélo, j'achète local, j'apprends à mes petits-enfants comment réparer soi-même, j'ai engagé des travaux, j'ai emménagé dans un logement plus petit et adapté... » (CNAV)*
- La réalisation de kits pédagogiques en collaboration avec la CNAV, la Mutualité Française, Santé publique France qui pourraient être mobilisés lors des ateliers collectifs proposés par les caisses de retraite ou la Mutualité Française (voire les commissions sociales et économiques (CSE ex CHSCT) ou comité d'entreprise
 - « Nutrition environnement » : cuisiner soi-même, acheter bio/local, manger plus de fruits et légumes (flexitarisme)...
 - Ateliers intergénérationnels (grands-parents / petits-enfants) : initiation au « faire soi-même » (cuisine, produits ménagers, cosmétiques, réparation électroménager, couture, pratiques écologiques de jardinage, ...)
 - « Atelier pratiques environnementales » : tri des déchets, consommation durable, économies d'énergie, qualité de l'air
« *Il faut que ça soit formalisé et repris au niveau local, un référentiel qui simplifie la vie des acteurs locaux. La CNAV pourrait relayer aux caisses régionales (CNAV)*
- La participation à l'élaboration de programmes d'ateliers en partenariat avec les acteurs de la préparation à la retraite (ex. « En route pour la retraite » de la Mutualité Française)

3.1.7. Les acteurs susceptibles d'intervenir à différents moments de la vie

En complément des acteurs ou instances qui interviennent de manière spécifique au cours de la grossesse, la mobilité résidentielle ou la retraite, quatre acteurs intervenant de manière **transversale**, à **différents moments de la vie**, ont été interrogés :

- **La Mutualité Française** : elle développe une mission de prévention visant à réduire les inégalités face à la santé. La plupart de ses programmes, proposés par les unions régionales ou les mutuelles, intègrent la thématique environnementale.
- Elle propose des ateliers à destination des assurés des mutuelles, des animations en entreprise, des (web)conférences à destination des assurés et du grand public, et des formations à l'attention des professionnels de santé (en partenariat avec l'APPA des Hauts de France dans le cadre du programme FEES évoqué plus haut sur la thématique de la grossesse). Elle a développé une médiathèque numérique à disposition des mutuelles qui peuvent télécharger les outils et les diffuser auprès de leurs adhérents (1400 supports : vidéos, infographies, plaquettes, article, podcast..).
- Elle cible particulièrement 4 types de public : les jeunes et les étudiants, les jeunes parents, les actifs et les salariés, les retraités.
- En Hauts-de-France l'association a développé un programme pour les jeunes qui quittent le nid familial visant à les sensibiliser sur la qualité de l'air intérieur (bien choisir la peinture, aérer, attendre après installation d'un nouveau meuble, privilégier les matériaux sains), et la consommation durable et raisonnée.
- L'axe auprès des futurs et jeunes parents est très développé, et vise à la fois les pratiques alimentaires (ateliers cuisine, lecture des étiquettes, jeux sur les pesticides...), les cosmétiques, la qualité de l'air intérieur, la préparation de la chambre de bébé. Ils ont notamment élaboré des outils d'animation de type « moins, égal, plus » (plus de pollution, moins de santé par exemple).

- Les interventions auprès des jeunes ou futurs retraités sont également nombreuses. Les mutuelles proposent de multiples ateliers pour une activité physique adaptée, prendre soin de soi, développer le lien social, une alimentation saine... L'élaboration d'un programme santé environnement est en cours pour l'année 2021. Trois modules répartis sur une journée sont envisagés : les représentations de la retraite, les habitudes de vie, l'engagement citoyen (avec l'intervention de bénévoles). Des ateliers intergénérationnels ont eu lieu par le passé mais ont été abandonnés (en raison de contraintes financières).
- **L'Association des Maires de France (AMF)** : instance de conseil et d'aide à la décision des maires et présidents d'intercommunalité, réalise un suivi continu de l'actualité législative et réglementaire des collectivités. L'AMF réalise aussi des campagnes pour la promotion des services de proximité (« j'aime ma commune », ma « commune est utile »). Elle peut aussi relayer des campagnes de sensibilisation en faveur de l'environnement (« *Stop aux déchets sauvages* » en partenariat avec l'Association gestes propres, « la solution est dans l'assiette » de la Fondation Goodplanet, « Demain mon territoire » (guide édité par l'ADEME à l'attention des communes et intercommunalités). « *C'est mon livre de chevet ! Il est très utile aux élus* » (AMF).
- Différents canaux sont mobilisés : le site de l'AMF (mise à disposition d'articles, dossiers de presse, affiches, guides téléchargeables, vidéos, liens vers les recommandations du ministère des Solidarités et de la santé), le magazine mensuel (15 000 abonnés), la Newsletter, et le réseau social Twitter.
- **Santé publique France** a pour mission l'amélioration et la protection de la santé des populations. Elle exerce une fonction d'expertise et de conseil en matière de prévention auprès des professionnels et du grand public. Elle anime notamment trois sites thématiques de prévention dont les conseils convergent avec l'adoption de pratiques favorables à l'environnement. « Agir pour bébé – les clés pour penser son environnement » couvre différents champs (l'alimentation pendant la grossesse, avec un focus pour les végétariens/végétaliens, la compréhension des labels bio, les perturbateurs endocriniens, les substances chimiques dans l'alimentation...). « Manger bouger » axé sur la nutrition et l'activité physique (repenser ses courses, proposition de menus, recommandations du programme national nutrition santé PNNS, bienfaits de l'activité physique...). « Bien vieillir », à destination des seniors et des professionnels du grand âge met l'accent sur la nutrition, l'activité physique et le lien social. L'instance accompagne et évalue par ailleurs de nombreux programmes de prévention santé.
- **L'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA)** : Reconnue d'utilité publique, elle mobilise l'expertise de professionnels et de bénévoles aux profils multidisciplinaires (chimistes, climatologues, médecins, pharmaciens, sociologues...). Au-delà du programme FEES²⁷ développé à destination des femmes enceintes évoqué plus haut, elle intervient plus globalement sur la qualité de l'air intérieur et extérieur. Ses actions, relayées via les comités régionaux ciblent à la fois le grand public et les professionnels ou acteurs de proximité. A destination du grand public elle anime de multiples ateliers sur le thème santé environnement, en s'adaptant aux différents types de publics. Elle intervient dans le cadre de différentes ruptures biographiques explorées dans le cadre de cette étude. Elle peut animer des ateliers auprès de **jeunes décohabitants du foyer parental** ou sur le point de prendre leur autonomie résidentielle, via les missions locales sur le thème « Qualité de l'air intérieur et santé ». Sous forme de conférences, ateliers, forums, elle sensibilise les **salariés** sur le thème « santé, bien-être ». Elle mène aussi des actions auprès de **retraités** via les centres locaux d'information et de coordination (CLIC). Les APPA des Hauts de France et de Provence-Alpes-Côte-D'azur, ont également contribué au développement de l'application « Breathe up »²⁸ élaborée par le CHU de Nice à l'attention des **personnes atteintes de pathologies (allergies, asthme)**. Cette application permet aux usagers d'adapter leur activité physique en fonction de la qualité de l'air de leur environnement.

L'APPA sensibilise également les professionnels de santé lors de « soirées/conférences » organisées par les Unions régionales des professionnels de santé (URPS) à destination des **pharmaciens** et médecins. Elle a élaboré un module de e-learning « cosmétique et périnatalité » mobilisable dans le cadre du développement professionnel continu (DPC). Elle diffuse par ailleurs un « **guide de conseil au comptoir** sur les cosmétiques » via les pharmaciens. Ancrée sur les

²⁷ Programme Femmes enceintes environnement santé.

²⁸ L'application Breathe up a été développée à l'initiative du laboratoire de soins pharmaceutiques et de santé publique du CHU de Nice, dans le cadre du programme européen MUSE. Sont également associés au projet : le laboratoire TERA (fournisseur des capteurs individuels de la qualité de l'air), l'URE émergence transition (unité de recherche de l'Université Nice Côte d'Azur, responsable du volet média/communication/sociologie), BILOG (Société experte en projets d'ingénierie informatique, pour le développement de l'application nouvelle génération EMUSE, et la maintenance).

territoires régionaux, elle partage son expertise avec de multiples **acteurs de proximité** intervenant dans le secteur du logement (bailleurs, conseillers des espaces info-énergie), ou de l'accompagnement social (médiateurs en centre social ou maisons de quartier, travailleurs sociaux (sous l'angle « habitat et santé »). Elle collabore aussi avec des services d'urbanisme en vue de faciliter et favoriser la mobilité douce des seniors (mise en place de bancs publics, diminution de la hauteur des trottoirs...).

Ces entretiens ont mis en exergue **la complémentarité des canaux et des supports d'information en matière de sensibilisation**. Le discours des acteurs de proximité, quel que soit le domaine dans lequel ils interviennent, **peut venir renforcer les diverses campagnes de sensibilisation nationales** (diffusées via la télévision, les affiches, la radio...) ou encore les documentaires, reportages... Cela **nécessite toutefois que l'acteur lui-même soit bien informé**, de manière à ce que les discours soient **cohérents et convergent** pour la promotion de pratiques éco-favorables. Dans ce cas les conseils sont personnalisés et diffusés dans le cadre d'une relation de confiance. **Il ne s'agit pas de noyer l'individu sous l'information, mais au contraire de diversifier les canaux pour que le message de sensibilisation soit adapté aux contextes ou aux préoccupations du moment**. Il semble également important d'entretenir le lien avec les différents acteurs déjà sensibilisés à la problématique environnementale, voire déjà partenaires de l'ADEME (sous forme de « piqures de rappel » ou d'actualisation de sites ou de références, d'autant que les référents peuvent eux-mêmes évoluer au sein ou à l'extérieur de leur structure).

Le **maillage territorial** pour relayer l'information au niveau local, agir au plus près des publics et de leurs préoccupations constitue également un levier à prendre en considération.

Les entretiens menés auprès des acteurs qui interviennent à différents moments de la vie des citoyens, ont permis d'envisager différentes pistes d'actions :

- La réalisation de supports adaptés aux différents moments clés pour alimenter les différentes médiathèques existantes et favoriser leur mutualisation (sites de la Mutualité Française, APPA, AMF, Santé publique France).
- L'élaboration d'affiches : « belles photos » ou infographie ciblée selon le contexte, à disposer dans les lieux d'accueil (mairies, CCAS, salles de sport, restauration scolaire, établissements d'accueil du jeune enfant, missions locales...).
- L'élaboration de fiches pratiques à mettre à disposition dans les officines à l'attention des femmes enceintes, séniors, personnes atteintes de pathologies (cf. guide au comptoir élaboré sur l'impact des cosmétiques par l'APPA) (Unions régionales des professionnels de santé et notamment des pharmaciens).
- L'élaboration d'un recueil de bonnes pratiques ou fiches actions à l'attention des élus déclinées selon leurs champs d'intervention : urbanisme, sport, éducation... (Cf. guide de l'ADEME « Demain mon territoire ») Une sorte d'argumentaire avec chiffres clés dont les élus pourraient eux-mêmes se saisir pour rallier les administrés à la cause environnementale (en précisant l'impact de l'entretien raisonné des pelouses, ou de la réduction des déchets dans les cantines pour la collectivités et l'environnement...) (Mis à disposition sur le site de l'AMF, ou inséré dans une rubrique du magazine mensuel).
- Le développement d'outils ou actions à l'attention :
 - Des salariés des grandes entreprises privées ou publiques, dans le cadre de la préparation à la retraite (en lien avec l'APPA, la Mutualité Française)
 - Des jeunes adultes (via les missions locales points information jeunesse, ou des Centre de formation des apprentis, les grandes écoles ou universités)
 - Des personnes vulnérables/défavorisées (centres sociaux - UNCCAS, missions locales – UNML, auprès des travailleurs sociaux CAF/départements)
 - Des personnes atteintes de pathologies (Fédération des maisons et pôle de santé : AVEC, 15 fédérations régionales).
- La sensibilisation ou formation des professionnels sous forme d'interventions lors de conférences, webinaires organisés pour la profession (congrès de l'AMF, Mutualité Française, URPS pharmacie & médecine, ...).

3.2. Les ruptures subies qui imposent un changement dans les pratiques

La modification des contraintes matérielles, qu'il s'agisse des ressources ou de l'offre à disposition, nécessite souvent de changer ses habitudes. Dans le cadre d'une **diminution des ressources, d'une séparation ou d'une période de chômage** (mais aussi souvent lors de décohabitation parentale des jeunes), ou encore lors du passage à la retraite, des **pratiques plus économes** s'imposent.

D'autres incidents de parcours ou **événements extérieurs**, tels qu'une panne de voiture, ou une grève du personnel des transports en commun, viennent casser la routine, avec la **nécessité de trouver des modes de déplacements alternatifs**.

Si ces deux situations constituent une **opportunité pour expérimenter** d'autres manières de procéder, cette ouverture contrainte du champ des possibles, dans un contexte subi, **donne rarement lieu à des comportements pérennes, à moins qu'elle ne soit en adéquation avec le système de valeur initial, ou ne vienne en bouleverser les principes et que cette découverte soit vécue positivement**. En effet si ces pratiques imposées ne répondent pas aux attentes en termes de confort, de praticité, de gain de temps..., les individus n'auront qu'une hâte, retrouver la situation antérieure, **et elles risquent de rester au stade expérimental, une fois les contraintes levées**.

3.2.1. La baisse – a priori provisoire – des ressources financière : séparation, perte d'emploi

La séparation et la perte d'emploi sont des événements qui peuvent être rapprochés à plusieurs titres. Tout d'abord, elles entraînent dans la grande majorité des cas une **diminution des revenus**. Ensuite, bien qu'elles concernent une grande partie de la population, ces ruptures entrent dans la catégorie des « accidents de la vie » et peuvent être vécues difficilement par les personnes concernées. Enfin, elles sont plutôt considérées comme **transitoires** : une personne séparée pourra rencontrer un nouveau partenaire et un individu au chômage pourra retrouver un emploi.

La séparation d'un couple constitue une période psychologiquement éprouvante, qui affecte l'identité de la personne et s'accompagne souvent d'une remise en question. De la même façon, le chômage, se distingue du changement de poste, ou du changement d'emploi évoqués plus haut (3.1.4), mais peut constituer une étape intermédiaire vers un nouveau poste plus ou moins qualifié. Selon Dominique Schnapper (1994) le chômage peut être vécu comme une perte de statut social lorsque celui-ci est essentiellement acquis par le travail, le sentiment d'inutilité sociale remettant l'identité en question²⁹.

Le fait de se retrouver à gérer le quotidien avec un **budget plus contraint**, nécessite de repenser son mode de consommation. La baisse des revenus et/ou de certains avantages sociaux, la peur du lendemain face à l'incertitude de la durée de cette situation précaire, induisent souvent des **comportements plus économes**. L'individu doit arbitrer entre le souhait de maintenir un certain « standing » et la nécessité de restreindre ses dépenses. Mathilde Lebrun (2017)³⁰ expose différentes stratégies qui visent à maintenir son pouvoir d'achat, opposant les « Actifs » et les « Passifs ». Parmi les actifs, elle distingue notamment les « Astucieux rusés, inventifs », professionnels du système D, qui dépensent selon les opportunités et non selon les besoins. Les « Gestionnaires » se montrent plus organisés, et agissent dans l'anticipation. Ils recourent aux coupons réductions, achètent en grande quantité. Quant aux « Frustrés », ils s'opposent aux profils précédents par leur passivité, en consommant le moins possible, choisissant les premiers prix.

En lien avec la baisse des ressources, les personnes interrogées dans le cadre de cette étude mentionnent systématiquement la **difficulté de maintenir les pratiques antérieures : la séparation est assortie de pratiques plus économes**. Il faut dire que selon une étude de l'INSEE, 20% des femmes basculent sous le seuil de pauvreté à la suite d'un divorce, contre 8% des hommes (Lacour, 2018).

« J'ai peur de ne pas réussir à payer les factures, peur d'être à découvert ou peur du lendemain » (Valentine, 42 ans)

En vue de diminuer les dépenses, une attention particulière est portée à la **consommation d'énergie**. Valentine surveille sa consommation d'électricité via l'application EDF et moi, et veille à faire fonctionner ses appareils électroménagers pendant les heures creuses, elle a renoncé à l'usage du lave-vaisselle et du congélateur... Elle incite ses enfants à limiter la consommation d'eau. Les entretiens révèlent également

²⁹SCHNAPPER D. (1981). *L'Épreuve du chômage*. Paris, Gallimard, rééd. 1994.

³⁰LEBRUN M. (2017). *Op.cit.*

une plus grande fréquentation des enseignes **hard discount**, le recours aux **promotions**, la vente ou achats de vêtements ou d'équipements **d'occasion**. Certains déclarent **consommer moins de viande**.

Dans le cas du chômage, les préoccupations financières, cumulées avec l'augmentation du temps libre (ou la levée des contraintes horaires), peuvent aussi inciter à cuisiner davantage comme l'explique Jérôme, 32 ans, qui a nettement diminué le recours aux plats préparés.

« La semaine, quand on travaille tous les deux, on va faire un truc vite fait. J'achète moins de conserves ou de trucs tout prêts. Avant je pouvais acheter un plat de lasagne au rayon traiteur, et aujourd'hui je le fais moi-même » (Jérôme, 32 ans).

Si l'on constate une **forte convergence entre les pratiques économes et les gestes écoresponsables**, ils ne sont **pas nécessairement pérennes** et risquent d'être abandonnés, **lors d'une remise en couple** pour s'adapter aux pratiques du conjoint, ou dès lors que la situation financière devient plus confortable. Le flexitarisme d'Alice, 36 ans, ne semble pas pérenne, elle pense en effet qu'elle reprendrait sa consommation habituelle si son prochain partenaire aimait la viande. Et si sa situation financière s'améliorait, elle envisagerait l'acquisition d'une voiture, davantage d'achats de vêtements ou de voyages lointains

« Je refuse d'avoir une voiture, c'est beaucoup de frais, surtout en ville, le stationnement est payant. Si je gagnais 4 000 € par mois, ok. » (Alice, 36 ans).

Valentine, 42 ans, a vécu une période de précarité professionnelle après une séparation, elle rationalise ses gestes économes par le fait qu'ils s'inscrivent *« dans la mouvance actuelle »* (écologique), une façon d'atténuer le caractère subi de la contrainte économique.

« Le fait d'acheter moins c'est dans l'air du temps, il faut réduire les déchets, acheter c'est culpabilisant et moins bon pour la santé » (Valentine, 42 ans)

Le fait de se retrouver seul.e est souvent associé à une **baisse des activités de loisirs les plus énergivores** comme les voyages, aller au restaurant ou au cinéma, autant de sorties et pratiques qui étaient plutôt réalisées en couple (la baisse des ressources jouant également ici). La séparation peut par ailleurs être assortie d'une baisse du réseau de sociabilité, lorsque les amis étaient ceux du couple ou de l'ex-conjoint, et donc d'une diminution des sorties là aussi :

« On avait de nombreux amis en commun. Je ne vois plus ses amis à lui. J'ai moins d'amis, je fais moins de sorties. Il y a plus de moments de solitude, je regarde la télé toute seule. Je regarde moins de films au cinéma [...] Avant, je faisais un beau voyage par an. J'ai pris l'avion pour aller à San Francisco, l'Égypte, Cuba, avec mon conjoint ou des amis. C'est quelque chose que je souhaite vraiment refaire lorsque j'aurai les moyens. » (Alice, 36 ans)

Dans le cas du chômage, la baisse des ressources et de la sociabilité est également associée à une limitation des loisirs (sorties, restaurants, vacances).

« J'ai moins d'argent pour les loisirs même si mon chômage me permet de garder une bonne qualité de vie. On part moins souvent en vacances, il y a moins de weekend en couple. On part moins loin, moins souvent » (Jérôme, 32 ans)

Le **retour à la situation initiale** ((re)constitution d'un couple, retour à l'emploi) peut être synonyme d'une **augmentation des voyages et de « petits plaisirs »**. Ainsi, Ludovic, 35 ans, à nouveau en couple après une séparation, va partir au Vietnam avec sa nouvelle conjointe. Il avait déjà effectué de grands voyages avec sa précédente conjointe, mais lorsqu'il n'était pas en couple, il ne partait pas toujours. *« Je ne suis pas toujours accompagné, alors je ne pars pas forcément »*. Jérôme, au chômage mais qui a déjà une perspective d'embauche, estime qu'il recommencera à *« se faire plaisir »*.

A l'inverse ces gestes écoresponsables peuvent être **pérennisés s'ils s'accompagnent d'un processus de réflexion** qui remet en question le modèle de consommation antérieur. C'est le cas d'Aurélie, qui a cumulé la séparation et une période de chômage, sa situation est évoquée plus bas.

Les **principaux acteurs d'influence** sollicités dans le cadre du chômage sont essentiellement l'APEC, Pôle Emploi, les ateliers de formation, mais aussi les collectivités territoriales (notamment sur la tarification des transports en commun), internet (site de recherche d'emploi, et forums sur l'allocation de chômage).

Nous n'avons pas identifié d'acteurs spécifiques pour la séparation, hormis ceux qui ont déjà été mentionnés dans le cadre d'un déménagement.

Le chômage, des pratiques essentiellement soumises aux variations de ressources

Un évènement
plutôt contraint ?



Construction identitaire

Actif / chômeur
Modification du réseau social
Diminution des ressources

Arbitrages :

Maintenir sa consommation
avec un budget plus restreint



Difficulté de poursuivre les pratiques antérieures

Stratégie visant à **limiter les dépenses** :
réduction de la consommation (- de loisirs,
sorties, restaurants, livraisons à domicile,
vacances, voyages, « achats plaisirs »...)

Plus de plats préparés maison, diminution
de la consommation de viande

Et / ou

Stratégie visant à **maintenir son niveau de
consommation** :

Recours aux promotions, achats en grosse
quantité, achats d'occasion, changement de
lieux d'approvisionnement (hard discount)

Influences :

Offres promotionnelles,
applications rémunérées

**Des pratiques non pérennes, risque de
reprendre les habitudes antérieures dès que
la situation financière s'améliore**, à moins
qu'elle ne soit accompagnée d'une réflexion
sur les pratiques

Le processus de maturation en période de chômage

La séparation, une période de fragilité

Un évènement
plutôt contraint ?



Construction identitaire

Une période
psychologiquement éprouvante
Du couple au célibat
L'autonomie / logement, voire
déménagement
(parfois changement d'emploi)
Un réseau social modifié

Arbitrages

La levée des contraintes
(alimentaires)
Un budget contraint



Difficulté de poursuivre les pratiques antérieures

Convergence entre pratiques
économiques et respect de
l'environnement

Possibilité d'élargir la sobriété dans
d'autres champs, et de remettre en
cause le modèle de consommation
antérieur

Risque d'abandonner les pratiques
favorables lors d'une remise en
couple

Influences :

Des acteurs en lien avec le déménagement

Le processus de maturation lors d'une séparation

Aurélie, la convergence entre les pratiques économes et les pratiques écoresponsables

Après s'être séparée, Aurélie, 37 ans, célibataire, a préféré quitter son emploi en CDI, pour changer de région et se rapprocher de sa famille. Ont suivi deux ans de précarité, au cours desquels elle a enchaîné les contrats courts (CDD, intérim...). Elle est de nouveau en CDI depuis un an.

Lors de son déménagement, elle est passée d'une maison avec jardin à un appartement, son choix a été motivé par le montant du loyer mais aussi le mode de chauffage collectif, elle ne voulait plus être chauffée à l'électricité.

La baisse de ressources et la précarité professionnelle l'ont amenée à repenser ses habitudes. « *Je vis seule, je fais attention à tout, car j'ai des revenus très variables* ». Elle cuisine très peu (tâche plutôt assurée par l'ex-concubin) et privilégie des repas simples, ne se fait plus livrer de repas à domicile et ne va plus au restaurant. Elle prend surtout ses repas chez sa mère qui lui prépare aussi des paniers repas. N'habitant plus en ville, elle n'a plus accès à cette offre de restaurants aujourd'hui, « *ça fait une grosse économie* ». Elle achète aussi **moins de viande**, « *dégoûtée par la maltraitance animale* », et défiante envers la qualité (son ex-conjoint était plus consommateur de viande). Elle effectue **moins « d'achat plaisir »**, comme les viennoiseries par exemple.

Elle achète rarement des produits bio, dit ne pas être « *dans ce courant-là* », mais arbitrer entre le prix et la qualité.

Pour des raisons financières, mais aussi en lien avec la réduction de la superficie du logement, elle **vend des choses** dont elle n'a plus l'utilité, tels que des équipements d'extérieurs, des vêtements (Bon coin, Facebook, Vinted, bourses aux vêtements...)

Elle dit ne plus surconsommer, et faire la **chasse au gaspillage**. Attentive à sa **consommation énergétique** (elle éteint les lampes dès qu'elle sort d'une pièce, ne laisse pas d'appareil en veille...), elle est consciente d'avoir des appareils énergivores, mais essaie toujours de les réparer à l'aide de tutoriels sur YouTube. « *Les trois quarts de mes appareils sont énergivores, mais ils marchent encore* ».

Si Aurélie mentionne le recours systématique aux **promotions**, bons de réduction, et applications rémunérées (Shopmium, radins.com), ces pratiques de consommation à moindre coût l'incitent aussi à consommer des marques qu'elle n'achetait pas auparavant, ou des **produits non respectueux de l'environnement (pour l'hygiène et l'entretien de la maison par exemple)**.

Sa sensibilité environnementale passe avant tout par le combat contre la souffrance animale : « *Je boycotte les croisières, parce c'est scandaleux, c'est pire que l'avion, c'est la pollution des mers, les poissons sont pris au piège* ». Elle consomme peu de viande, boycotte le foie gras à Noël et invite son entourage à le faire (ainsi qu'à réduire les cadeaux).

La baisse de ressources a amené Aurélie à remettre en question son mode de consommation, elle a évolué vers une approche minimaliste, avec parfois quelques contradictions (comme le recours aux bons de réduction qui l'incite à consommer des produits qu'elle n'avait pas prévu d'acheter). Elle pense que dans une situation financièrement plus confortable, elle **maintiendrait ses pratiques économes, au profit des loisirs, en privilégiant les week-ends et les voyages**.

Aurélie, de la séparation à l'adoption de pratiques économes

Aurélie, 37 ans, célibataire

Une sensibilité à la souffrance animale

Sensible à la maltraitance animale

Une volonté de se démarquer du « courant bio »

Influences :

Sites de ventes d'occasion, Vinted, Bon coin

Applications rémunérées : Shopmium, radins.com

SEPARATION

Conditions matérielles

Déménagement pour se rapprocher de sa famille

Changement d'emploi (quitte un CDI, s'ensuivent deux ans de précarité professionnelle)

Arbitrage :

Maintien du niveau de vie

Contraintes financières, variabilité des ressources

Une tendance au minimalisme

Des pratiques favorables à la préservation de l'environnement

Passage d'une maison avec jardin, à un appartement (cible un mode de chauffage collectif pour réduire les dépenses énergétiques), veille à sa consommation énergétique (éclairage, ne laisse pas d'appareils en veille)

Déstocke et vend d'occasion des équipements d'extérieur et des vêtements (gain de place et ressources complémentaires)

Répare l'électroménager

A cessé de se faire livrer des repas et ne prend plus de repas à l'extérieur (coût et éloignement de l'offre), achète moins de viande, boycotte le foie gras et invite son entourage à en faire autant, achète parfois du bio (en fonction du rapport qualité/prix)

Une incitation à consommer plus ?

Recours aux promotions et applications rémunérées

Augmentation des voyages dès retour à une situation financière plus confortable

Les principaux acteurs, sources d'information ou lieux d'influence identifiés par les ménages dans le cas d'une période de chômage (ou autre diminution des ressources)

- Pôle emploi, organismes de formation
- Sites internet de recherche d'emploi (LinkedIn, Indeed, Centre Départemental Gestion Fonction Publique Territoriale...)
- Inspection du travail, Maison du droit, avocat,
- Internet / forums sur les allocations chômage
- Applications ou sites de vente d'occasion : Vinted, le Bon coin
- Applications rémunérées Shopmium, radins.com
- Les pairs

Au regard des entretiens menés auprès des ménages les acteurs ci-après pourraient relayer les messages de sensibilisation :

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Concilier budget contraint et préoccupations environnementales
Lors de l'inscription au chômage	Pôle emploi/APEC/ structures de l'intérim/AGEFIPH	Lien sur le site avec information sur les pratiques économes éco-responsables
Lors de la déclaration trimestrielle de ressources pour les bénéficiaires du RSA, ou au moment de la simulation ou de la demande Lors d'un changement de situation (séparation)	CAF (site)	Lien sur le site avec information sur pratiques économes éco-responsables
Lors d'une demande ou recherche sur les aides proposées	Mairie, CCAS, travailleurs sociaux	Information sur les éco-gestes économes (lien sur site ou flyers, proposition d'ateliers (faire soi-même (cuisine, réparations...))
Dans le cadre d'un accompagnement	Structures d'insertion Insertion par l'activité économique (IAE) Associations caritatives	Information sur les éco-gestes économes (lien sur site ou flyers, proposition d'ateliers (faire soi-même (cuisine, réparations...)) Informers sur les mobilités : pas toujours indispensable d'avoir une voiture pour trouver un emploi

3.2.2. L'impossibilité d'utiliser son véhicule personnel (panne, accident...)

Lorsqu'un individu est confronté à l'impossibilité d'utiliser son véhicule, en raison d'une panne, d'un accident, de la circulation alternée lors des pics de pollution, il est contraint de trouver d'autres solutions ou à annuler son déplacement. S'effectuera alors un arbitrage entre les différentes solutions alternatives et les contraintes de coût, de temps, le souhait de préserver son confort, mais aussi ses aptitudes physiques.

Cette ouverture du champ des possibles et les éventuels passages à l'action **dépendront à la fois de l'offre à disposition** (la possibilité de recourir aux transports en commun ou au covoiturage), du **niveau d'information** dont dispose la personne, mais aussi de ses **compétences**. En effet, tout le monde ne se sent pas capable d'enfourcher un vélo, ou n'est pas nécessairement à l'aise avec les applications facilitant le covoiturage par exemple. Relevons à ce sujet que 23% des Français ne disposent pas d'un smartphone en 2019³¹ et qu'une personne sur quatre ne sait pas chercher de l'information sur internet³².

En milieu urbain ou en périphérie des grandes villes, les personnes vont plus naturellement se tourner vers les transports en commun, ou encore vers le vélo ou le covoiturage. La panne de voiture a ainsi été l'occasion pour Isabelle, 54 ans, de tester le vélo et les transports en commun pour ses trajets quotidiens (voir encadré ci-dessous). En milieu rural, les solutions alternatives sont plus restreintes : la disposition des transports en commun est souvent réduite, et les horaires de passages limités. Dans les deux cas, la question de la sécurité peut se poser qu'il s'agisse de la crainte des agressions lors de l'utilisation des transports en commun ou de la peur des accidents à vélo lorsque le parcours n'est pas aménagé de pistes cyclables.

³¹ ARCEP, CGE, AGENCE du numérique, CRÉDOC, Baromètre du numérique 2019. https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-num-2019.pdf

³² LEGLEYE S., ROLLAND A. (2019), "Une personne sur six n'utilise pas Internet, plus d'un usager sur trois manque de compétences numériques de base", *Insee Première* n°1780, 30 octobre 2019.

Cette (re)découverte de solutions alternatives pose toutefois la question de leur pérennisation. Les pratiques expérimentées ne sont pas souvent adoptées de façon durable, sauf si elles sont vécues positivement ou qu'elles apportent des compensations, que ce soit d'un point de vue financier (plus économiques), ou de l'ordre du bien-être (gain de temps, parcours plus agréable, l'occasion de faire du sport...) ou encore lorsqu'elles s'accompagnent d'une sensibilité environnementale. Les économies réalisées ont incité Pierre à pérenniser le covoiturage une fois la voiture de son collègue réparée.

Dans le cas où elles sont vécues comme chronophages ou moins pratiques, elles sont abandonnées dès lors que l'utilisation de la voiture est de nouveau possible. En zones rurales notamment, l'usage de la voiture est souvent jugé incontournable. A ce titre, les résidents en milieu rural interrogés par le CRÉDOC dans le cadre de l'élaboration des budgets de références sont unanimes sur la nécessité de disposer d'un véhicule pour être autonome³³.

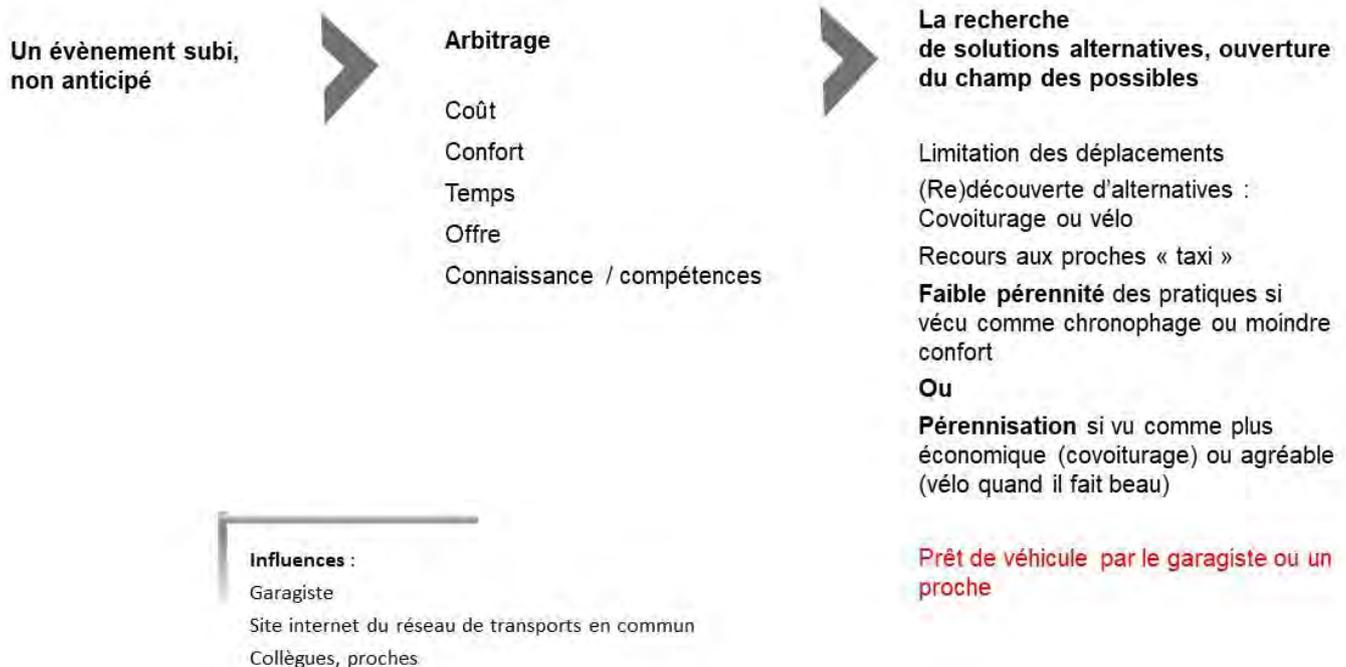
Laurie, 33 ans, en couple avec deux enfants en bas âge (le premier scolarisé, le second accueilli en crèche), réside dans une grande ville de province, et dispose d'un réseau de transports en commun à proximité de son domicile, mais lorsqu'on lui a volé les roues de son véhicule, il y a deux ans, le garagiste lui a prêté un véhicule, elle a de nouveau arbitrée en faveur de la voiture, pour des contraintes de temps, et de praticité.

« Je n'ai pas le choix, la crèche ouvre à 7h30 et je dois être à l'école ou en stage à 8h, j'aurais pas le temps de le faire en transport en commun. » (Laurie, 33 ans)

Pour Charles, 49 ans, en couple avec trois enfants à charge, qui réside en périphérie d'une grande ville, la panne de voiture a toutefois permis de faire prendre conscience au ménage qu'il pouvait se passer du deuxième véhicule. Ils ont fait le choix de ne pas en racheter, et Charles (qui pratiquait le vélo pour ses loisirs), recourt aujourd'hui à ce mode de transport pour se rendre au travail. Sur le point de déménager (en raison d'un changement professionnel), cet incident les a confortés dans l'idée de s'installer à proximité du lieu de travail.

Les rares acteurs et lieux d'influence signalés dans le cadre de cette rupture sont le garagiste, le site internet du réseau de transports en commun et les collègues.

L'impossibilité de recourir à sa voiture (panne, accident santé, pénurie carburant)



³³ ALBEROLA A., CONCIALDI P. MATH, A. MILLOT C. (2017 à paraître), Elaboration des budgets de références en milieu rural, CRÉDOC-IRES pour l'ONPES.

Isabelle, la redécouverte des modes de mobilité douce

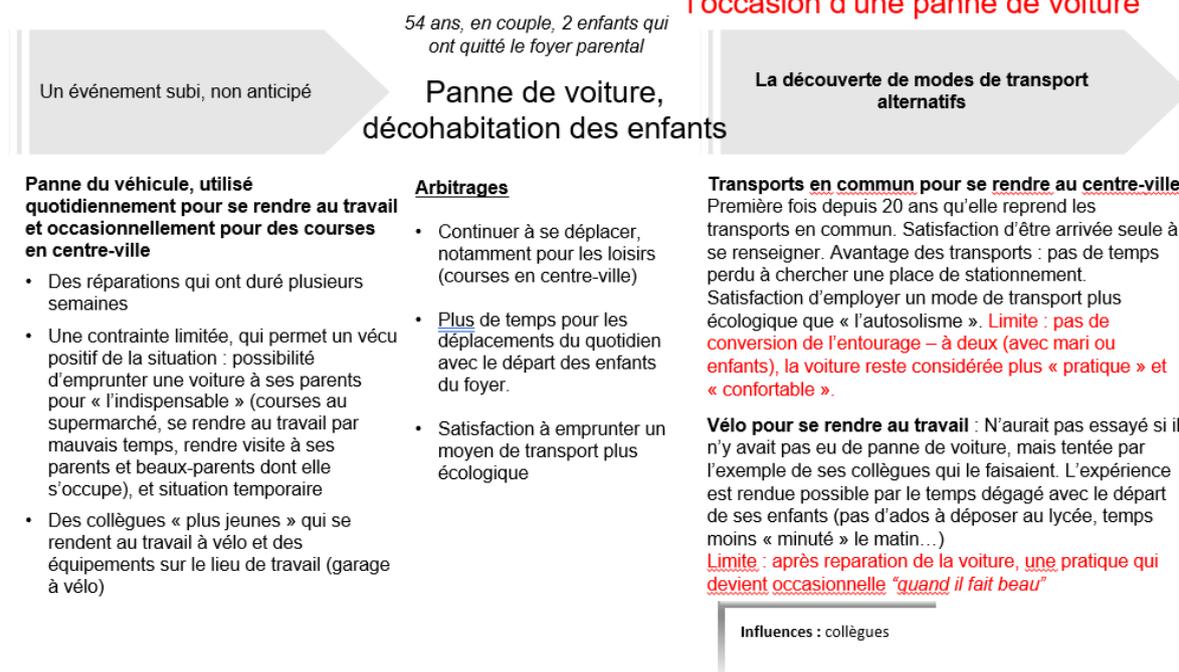
Isabelle, 54 ans, réside dans la périphérie d'une ville moyenne de Province. Alors qu'elle se déplaçait systématiquement en voiture (pour se rendre au travail, faire les courses, ses loisirs...), elle a été confrontée il y a deux ans à une panne de son véhicule. Les trois semaines de réparation l'ont contrainte à modifier ses habitudes de déplacement. Elle a expérimenté le vélo pour se rendre au travail situé à 8 km de son domicile, et a redécouvert les transports en commun pour se rendre en centre-ville (pour le shopping, les promenades).

Si la mobilité douce a été initiée lors d'un incident conjoncturel, elle a été encouragée par l'expérience de collègues et la mise à disposition d'un garage à vélo sur son lieu de travail. Au-delà de la disposition de transports en commun à proximité, elle a aussi été en mesure de consulter les trajets et les horaires sur le site internet du réseau. Avec recul elle pointe les aspects positifs sur son budget (plus économique) et le bien-être que cela lui procure : « Cette panne m'a fait prendre conscience que c'était plus simple d'aller en centre-ville en tram, et moins cher. Ça faisait très très longtemps que je n'avais plus pris les transports. J'ai pris conscience qu'en fait c'est pas si compliqué. C'est peut-être un peu plus long mais moins cher, il n'y a pas l'essence, le ticket de parking. On ne s'énerve pas à tourner pour trouver une place donc ça peut même être plus rapide. (...) C'est autre chose, là on va vraiment se promener. C'est aussi parce que je suis toute seule, à deux ou trois c'est plus pratique d'avoir la voiture. Quand je suis avec mon mari, pour lui, c'est inconcevable de ne pas prendre la voiture. On se gare où on veut, on dépose les paquets, on rentre à l'heure qu'on veut. (...) Mes filles aussi ne sont pas très transports donc si je suis avec elles on prend la voiture. A deux ou trois ça vaut quand même le coup. [...]: « C'est ça (la panne de voiture) qui m'a fait redécouvrir le vélo. C'est agréable, ça fait faire du sport ».

Dans le cas d'Isabelle, la levée de la contrainte-temps est plutôt favorable à l'adoption de pratiques moins polluantes, elles sont en revanche freinées par l'entourage (son mari, comme ses filles, préfèrent se déplacer en voiture). « Avant j'emmenais mes filles à l'école, elles sont pas très vélo, pas très sport, et le matin on était pressées. Maintenant que je suis toute seule, j'ai plus le temps, il n'y a que moi, c'est quand même plus simple de partir à vélo. Et je me dis que moi toute seule, si je prends la voiture, je vais polluer ».

Elle maintient ces pratiques lorsqu'elle se déplace seule.

Isabelle : la découverte du vélo et des transports en commun à l'occasion d'une panne de voiture



Les principaux acteurs, sources d'information ou lieux d'influence identifiés par les ménages dans le cas de l'impossibilité de recourir à son véhicule :

- Site internet du réseau de transport de la commune
- Collègues (usagers vélo)

3.2.3. L'impossibilité de recourir aux transports en commun en raison des grèves

Les entretiens auprès des ménages se sont déroulés durant le mois de janvier 2020 alors que le mouvement de grève contre la réforme des retraites battait son plein. Le fonctionnement des transports en commun a été particulièrement perturbé pendant cette période, contraignant les usagers à revoir leurs pratiques.

La première alternative à l'impossibilité de recourir aux transports en commun réside dans la **limitation des déplacements**. Mais cette solution est difficilement tenable sur le long terme. C'est le cas de Sophie, 23 ans, étudiante en résidence universitaire dans une banlieue parisienne. En alternance, elle n'a pas été en mesure de se rendre sur son lieu de travail (dans une autre banlieue), et a annulé un rendez-vous médical.

« C'est une horreur, je reste chez moi, Je fais un peu plus de covoiturage, je fais même que ça en ce moment, je perds plus de temps dans les déplacements...j'ai annulé des soins médicaux, j'ai renoncé à certains trajets comme aller voir mes parents, ou les sorties. Il y a des jours où je n'ai pas pu aller travailler. » (Sophie, 23 ans)

En revanche pour les sorties du week-end dans la capitale elle a renforcé son **recours au covoiturage**. De même, Georges, retraité, a dû annuler ses loisirs à Paris, excluant catégoriquement de recourir à sa voiture pour s'y rendre en raison des embouteillages et des difficultés de stationnement. Il envisage de reprendre le RER dès qu'il fonctionnera à nouveau.

« L'actualité qu'on nous impose c'est les grèves. Ça a une incidence sur le quotidien. Depuis 2 mois, je ne vais plus à Paris. Je restreins mes déplacements. » (Georges, 62 ans)

Les grèves des transports en commun peuvent aussi être une **opportunité pour expérimenter de nouveaux modes de déplacement pour les usagers des transports en communs**, tels que le vélo, le covoiturage ou la marche à pied. C'est dans ce contexte que Julie, 25 ans, qui réside en province en milieu rural, a expérimenté le covoiturage, ainsi que le vélo/ou trottinette en libre-service pour se rendre au travail alors qu'elle était en déplacement dans la capitale. Elle ne compte toutefois pas pérenniser ces pratiques qu'elle considère **moins « sécurés »** que les transports en commun. Christian, francilien, qui réside à proximité d'une station de métro a pris conscience qu'il pouvait aussi faire certains trajets à pied, mais pense revenir à la **« facilité »** (moins fatigant, plus confortable en cas de mauvais temps) des transports en commun lorsque le métro fonctionnera normalement.

« J'ai pas peur de marcher, il y a des jours j'avais fait 18 km à pied. [...] J'ai pris conscience que c'était faisable » (Christian, 50 ans)

Pour Christian, les grèves l'ont incité à se déplacer davantage à pied :

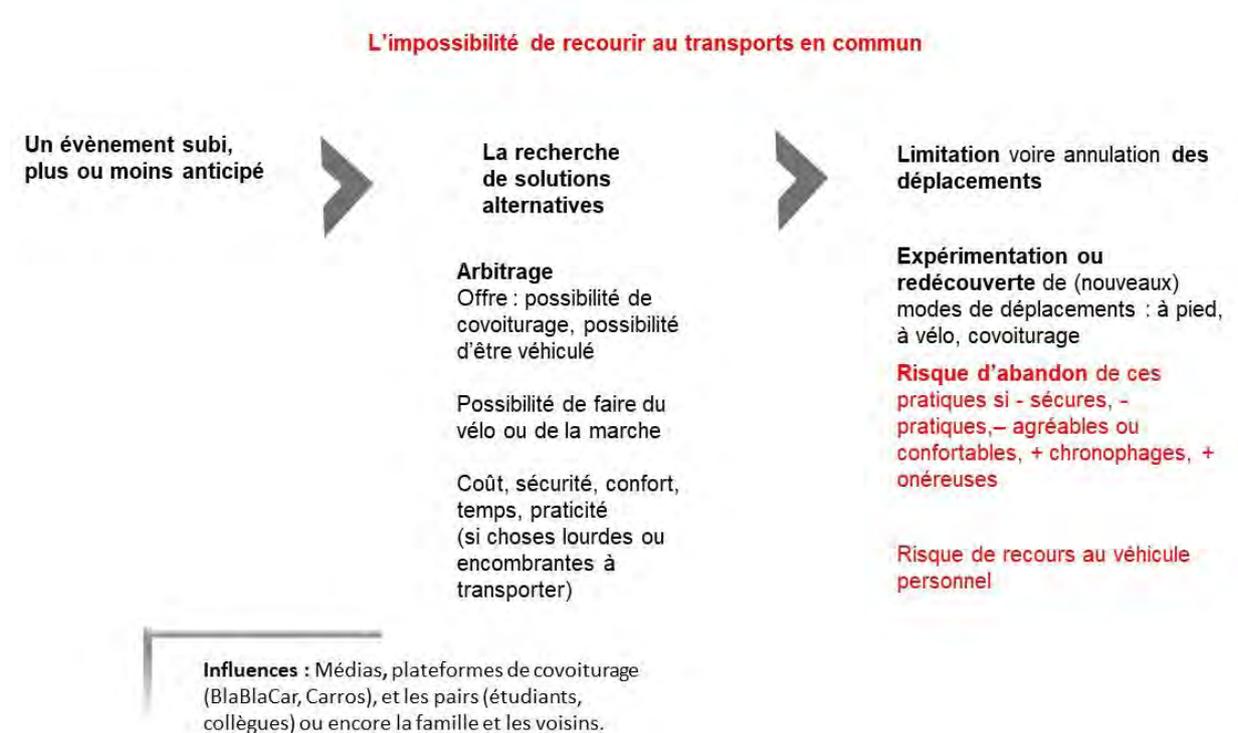
« Je ne suis pas handicapé, mais je me laisse bercer par l'escalator, là maintenant il y a tellement de monde je préfère me taper les marches à pied. Et ça peut être aussi un challenge, combien d'escaliers j'ai monté aujourd'hui ou de pas j'ai effectué. (...) au bout d'un moment, si c'est bon pour ma santé et que j'économise un ticket, oui, je vais préférer marcher au lieu de prendre le métro » (Christian, 50 ans)

Myriam, retraitée de 68 ans, vit dans la campagne de la région parisienne. Elle a opté pour le covoiturage (qu'elle avait déjà expérimenté durant sa jeunesse) lors d'un déplacement en province qu'elle ne souhaitait pas décaler, mais reprendra le train pour ses prochains déplacements afin d'écourter la durée du trajet.

D'autres usagers des transports en commun se sont **repliés sur la voiture** pour leurs trajets quotidiens durant les grèves. C'est le cas d'Adeline, 27 ans, qui réside dans une commune d'Île-de-France. Elle dispose d'une voiture mais privilégie les transports en commun (qu'elle considère plus économiques). Les grèves l'ont contrainte à renforcer son usage de la voiture, mais cette solution ne lui convient pas et ne semble **pas pérenne pour des questions de coût, de difficulté de circulation ou encore de stationnement**. Elle se montre sensible à la protection de l'environnement, et fait preuve d'un sentiment de culpabilité **« je suis une grosse polluuse »**. Elle envisage à terme d'investir dans un véhicule moins polluant (probablement hybride, car elle ne voit pas où recharger une voiture électrique).

Le mouvement de grève étant toujours actif lors de la réalisation des entretiens, nous n'avons pas le recul nécessaire pour appréhender la pérennisation des pratiques, mais aucune des personnes interrogées à ce sujet n'a déclaré envisager de les maintenir. Le vécu des grèves est très souvent négatif, ce qui n'incite pas à vouloir pérenniser les pratiques testées. Si les pratiques alternatives sont expérimentées par contrainte, elles seront probablement moins propices à leur pérennisation (de la même façon que lorsqu'il s'agit de contraintes économiques). Il n'en reste pas moins que, dans le cas où les ruptures modifient durablement les conditions de vie, elles peuvent provoquer des changements dans les modes de vie : le développement de la pratique du vélo dans les métropoles à l'occasion des grèves de transport puis de la pandémie de COVID-19 en est un exemple. Il convient toutefois de souligner que dans ce cas, le développement de cette pratique a été encouragé par un développement de l'offre (pistes cyclables – « coronapistes » - temporaires ou définitives)³⁴.

Les principaux acteurs et lieux d'influence mentionnés ici sont les plateformes de covoiturage (BlaBlaCar, Carros), et les pairs (étudiants, collègues) ou encore la famille et les voisins.



Le processus de maturation en cas d'impossibilité de recourir aux transports en commun

3.3. Les ruptures subies qui n'induisent pas systématiquement de changement de pratiques

Les événements abordés ci-dessous sont souvent douloureux, affectant directement la personne ou son entourage. Bien qu'il n'y ait *a priori* pas de modification des conditions de vie (les revenus restent les mêmes, les obligations sont inchangées), sont regroupés ici des accidents de vie qui **peuvent à terme engager une réflexion sur les pratiques observées, notamment en prenant conscience de leurs conséquences sur la santé**. En revanche ils ne contraignent pas nécessairement au changement de pratique, c'est plutôt le cumul d'événements (le fait d'être soi-même atteint d'une maladie et le décès de proches...) qui alimente ce processus de remise en question des habitudes et des valeurs associées.

³⁴ Denis Cosnard, « L'usage du vélo en forte expansion dans les grandes villes », Le Monde, 4 septembre 2020

Ces ruptures présentent ainsi un fort potentiel d'engagement dans un processus de réflexion, incitant soit à adopter des comportements plus sains soit à profiter de l'instant présent (l'hédonisme ou *carpe diem*).

3.3.1. La maladie chronique ou le handicap

Le diagnostic d'une **maladie chronique** est une période éprouvante, au cours de laquelle le patient passe par différentes phases, du déni à l'acceptation. Comme le décrit André Grimaldi (2006), ce diagnostic vient à la fois bouleverser le rapport au temps, en soulevant l'angoisse de la mort, et modifier le rapport à soi et aux autres, avec une remise en question du « *soi d'avant la maladie* », où la maladie, positivement ou négativement, devient le sens de leur vie ³⁵.

Dans les entretiens, cette rupture s'accompagne généralement d'une **réflexion sur les habitudes alimentaires et leur impact sur la santé, induisant des ajustements** afin de prévenir des complications. Cela se traduit, parfois sur les **conseils des professionnels**, par une plus grande consommation de légumes, l'éviction de certains aliments (comme la charcuterie par exemple...), ou encore une orientation vers le bio. Mireille, 74 ans, souffre d'hypertension et d'arthrose depuis près de trois ans, cela l'a incitée à manger plus de légumes verts et à éviter les aliments gras (charcuterie). Les soucis ORL et les maladies hivernales chroniques ont amené Ludovic, 35 ans, à consulter un naturopathe. Il a adapté son régime alimentaire sur ses conseils en introduisant quelques plantes (bourgeons, spiruline) et des fruits secs achetés dans une enseigne bio, mais n'achète pas d'autres produits bio, pour des raisons économiques notamment.

Une **maladie dans l'entourage** peut également susciter une réflexion sur l'alimentation, qui, sans entraîner immédiatement un passage à l'action peut enclencher un processus de **prise de conscience**. Alice (36 ans) fait ainsi le lien entre la maladie d'Alzheimer qui touche son père et les cancers apparus dans sa famille et « une hygiène de vie malsaine ». Elle n'achète pas de plats « tout préparés » qu'elle estime « mauvais pour la santé ». Elle consomme beaucoup de légumes mais n'est pas passée au bio, même si elle reconnaît que « c'est sûrement meilleur pour la santé » et qu'elle préférerait se tourner vers ces produits s'ils étaient plus accessibles. Les cancers qui ont touché sa mère et sa belle-mère marquent chez Elena (40 ans) le début d'une remise en question de ses habitudes de consommation, même si le passage à l'acte n'arrive que quelques années plus tard, quand elle rencontre elle-même des problèmes de fertilité.

Dans les deux cas, le lien entre la maladie et l'alimentation est favorisé par les **messages diffusés par les médias**. « *Les médias nous martèlent pas mal en disant attention à ce que vous consommez, privilégiez le local et les circuits courts* », selon Elena qui cite notamment les magazines *Envoyé Spécial* ou *Zone Interdite*. Dans ces cas où les personnes ne sont pas directement concernées par la maladie, le passage à l'action semble freiné par une **image d'inaccessibilité des produits bios**, considérés comme chers ou faisant partie d'un style de vie « bobo » ou « roots ». Il y a donc un enjeu à « démocratiser » ces produits et l'idée qu'**une alimentation durable n'est pas forcément chère** : faire connaître les gammes bios des grandes surfaces, communiquer sur les alternatives végétariennes, moins chères même en bio que les repas carnés, etc.

Les **allergies** déclarées par la personne interrogée ou son entourage proche, la plupart du temps les enfants, peuvent également faire évoluer les habitudes de consommation. Les personnes s'orientent alors vers des **produits d'hygiène ou de cosmétiques** moins nocifs (arrêt de l'assouplissant ou des gels douches parfumés par exemple), ou encore des **vêtements en coton bio**.

Les préoccupations sanitaires convergent souvent avec des **gestes favorables à l'environnement qui tendent à être pérennisés**, et parfois **élargis à l'ensemble du foyer**.

Les **professionnels de santé** (hôpital, centre de rééducation, médecin de ville, kinésithérapeute, infirmier, naturopathe, association d'aide-ménagère), semblent les acteurs les mieux placés pour informer et conseiller des pratiques sanitaires écoresponsables, tout au long du suivi médical. D'autres acteurs ou supports ont également été mentionnés : les médias spécialisés dans la santé (magazines, émissions télé), les pairs (amis, collègues), la famille, et plus largement internet et les réseaux sociaux.

³⁵ GRIMALDI A. (2006). « La maladie chronique ». In *Les Tribunes de la santé* 2006/4 (no 13), p. 45-51.

La maladie chronique ou le handicap des changements anxieux qui engagent une réflexion sur les habitudes

Des changements anxieux

Une période plutôt éprouvante
Angoisse pour son avenir, et celui de ses proches



Identité

Bouleversement du rapport au temps,
Angoisse / à la mort, l'avenir (de soi-même et ses proches)

Arbitrages

Santé, sécurité
Bien-être



Une remise en question qui peut découler sur des changements de pratiques éco-responsables

Prise de conscience :

- lien santé / pratiques
- fragilité de la vie
- Héritage économique laissé aux enfants

Des passages à l'action :

- Arrêt cigarette
- Choix produits d'entretien naturels, vêtements bio
- Cuisine +
- Adaptation des modes de déplacements (+ ou - de transports en commun selon handicap)

Des pratiques pérennes (à moins que la maladie ou handicap soit réversible)

Influences :

Professionnels de santé : médecin, kinésithérapeute, infirmier, naturopathe, association d'aide-ménagère)
Médias spécialisés dans la santé (magazines, émissions télé),
Le réseau social (les pairs : amis, collègues), la famille, les réseaux sociaux
Internet

Le processus de maturation lors du diagnostic d'une maladie chronique ou d'un handicap

Les principaux acteurs, sources d'information ou lieux d'influence identifiés lors du diagnostic d'une maladie chronique ou d'un handicap

Personnel médical

Assurance

Réseaux sociaux (Facebook)

Internet : Brut, change.org (plateforme pour le changement)

Télévision : magazine « santé » ou d'actualité

Entourage, pairs, collègues

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Des pratiques favorables à la santé à court, moyen et long termes (soi-même et les générations futures)
A l'annonce du diagnostic et dans le cadre du suivi	Personnel médical	Sensibilisation aux éco-gestes favorables à la santé (alimentation, cosmétique, produits d'entretien...)
	Assurance maladie (Amélie.fr) Mutuelles, prévoyance	Sensibilisation aux éco-gestes favorables à la santé (alimentation, cosmétique, produits d'entretien...)

3.3.2. Les traumatismes (deuil, maladie d'un proche)

Au cours des entretiens réalisés, certaines personnes ont évoqué les maladies graves de proches, voire des deuils, qui les ont beaucoup affectés. Ces événements ont souvent contribué à une **réflexion sur leurs propres pratiques, et les valeurs qui les animent**.

Pour certains, ces traumatismes ont favorisé l'adoption de **pratiques plus saines**. C'est le cas d'Elena, 40 ans, qui a cessé de fumer, suite au décès récent de sa mère et de collègues atteintes de cancer. Alice, 36 ans, se dit confortée dans l'attention qu'elle porte à son alimentation depuis que son père a été diagnostiqué malade d'Alzheimer et que deux de ses grandes cousines sont atteintes de cancers :

« Je soupçonne que ça peut venir de l'alimentation. Ça me conforte à faire attention. C'est connu que l'hygiène de vie malsaine, c'est plus de cancers, des soucis de santé » (Alice, 36 ans)

Ces ruptures biographiques peuvent aussi déclencher un **besoin de profiter de la vie** (« carpe diem »), avec des pratiques associées à cette **tendance épicurienne** se montrant moins favorables à la préservation de l'environnement, avec une tendance à consommer plus, faire des voyages... C'est le cas de Jérôme, 32 ans, dont la mère est décédée à l'âge de 62 ans. Il dit avoir depuis « envie de se faire plaisir », et avoir augmenté ses déplacements pour passer davantage de temps avec ses proches :

« Je me dis que dans deux ans, je peux ne plus être là. J'ai tendance à vouloir passer plus de temps avec mes proches, à profiter plus, à me faire plaisir. La vie peut être courte. Du coup j'ai cherché à passer plus de temps en famille, je suis plus souvent retourné en Mayenne. » (Jérôme, 32 ans)

D'autres enfin se soucient de la **sécurité** de leur entourage, et de l'**héritage** qui leur sera transmis. Noémie, 36 ans, traumatisée par les circonstances d'un décès d'un proche (inhumé dans une fosse commune parce que les enfants du défunt n'ont pas eu la capacité de financer les obsèques), est préoccupée par l'héritage qu'elle transmettra à ses enfants. Elle y fera référence tout au long de l'entretien. Ces circonstances sont d'autant plus anxiogènes qu'elle-même est soignée pour un cancer. Elle se dit « en pleine transformation » et adhère aujourd'hui à une approche minimaliste, en vue d'épargner et investir dans l'immobilier, pour assurer la **sécurité financière de ses enfants**. Elle se montre aussi préoccupée par l'**héritage environnemental**, et renforce ses gestes écoresponsables.

Ces traumatismes déclenchent un processus de réflexion, sans l'intervention directe de personnes extérieures.

Les traumatismes, maladie de proches ou décès d'une personne de l'entourage, des événements anxiogènes qui peuvent conduire à repenser les priorités

Des événements anxiogènes

Une période éprouvante
Angoisse face à la mort



Arbitrages

Santé / Sécurité (de soi-même et des proches)
Valeur plaisir (carpe diem)



Une remise en question qui peut découler sur des changements de pratiques éco-responsables, le plus souvent en cumul d'événements

Prise de conscience :

- Lien santé / pratiques
- Fragilité de la vie
- Héritage économique, patrimonial, et environnemental laissé aux enfants
- Arrêt cigarette
- Davantage de déplacements (visite famille)
- Stop surconsommation / économies financières

Des changements pratiques qui résultent souvent d'un **cumul d'événements**

Des pratiques pérennes

Surconsommation, voyages (Carpe diem)

Pas d'acteur identifié

Le processus de maturation lors de traumatismes (maladie de proches ou deuil)

3.3.3. Les phénomènes météorologiques (canicule, incendies, inondations)

Les ménages interrogés n'ont pas été directement affectés par des catastrophes comme un incendie ou une inondation, mais ont été sensibilisés ou informés par le biais des **médias**. Nombre d'entre eux se sont en revanche sentis concernés par des **épisodes de canicule**.

En termes de pratiques, on ne peut pas dire que ces épisodes soient favorables à l'environnement : le principal changement décidé à cause des fortes chaleurs est l'installation ou l'utilisation accrue d'une **climatisation**. C'est le cas de Romain, 24 ans, qui vit dans le sud-est de la France en milieu rural, et a fait installer la climatisation dans sa résidence. Jérôme, 32 ans, déclare limiter ses sorties en cas de canicule, préférant bénéficier de la climatisation dans son intérieur et dans sa voiture. **Le recours accru à la voiture** pour éviter des transports en commun jugés particulièrement inconfortables en période de canicule est aussi évoqué par Sarah, francilienne de 36 ans, qui a pourtant renoncé à utiliser sa voiture au quotidien après une prise de conscience écologique provoquée par la naissance de ses enfants.

Quant à la majorité des personnes qui n'ont pas mentionné de changement de comportement en relation directe avec les canicules, elles évoquent parfois le **renforcement d'une prise de conscience du dérèglement climatique**, avec tantôt le sentiment que chacun à son échelle doit agir rapidement, tantôt un sentiment de fatalité ou d'impuissance (lorsque l'image de l'irréversibilité de la situation est prégnante). Pour Myriam (68 ans), cela l'a confortée dans l'idée, qu'elle devait agir personnellement pour préserver la planète, « *C'est le reflet de ce qui se passe sur terre, on peut plus fermer les yeux* ». Aujourd'hui, elle consomme **l'eau du robinet**, et comptabilise les bouteilles en plastiques qui ne pollueront pas la planète à son échelle : « *Ça fait déjà 365 bouteilles de plastique en moins pour moi* ». A l'inverse, Yvette, 62 ans, exprime un sentiment d'impuissance, face aux industriels et les politiques qu'elle considère mieux placés pour agir pour l'environnement : « *La pollution c'est les industriels, c'est tout une question de politique. [...] A notre niveau ça a un impact très très réduit.* »

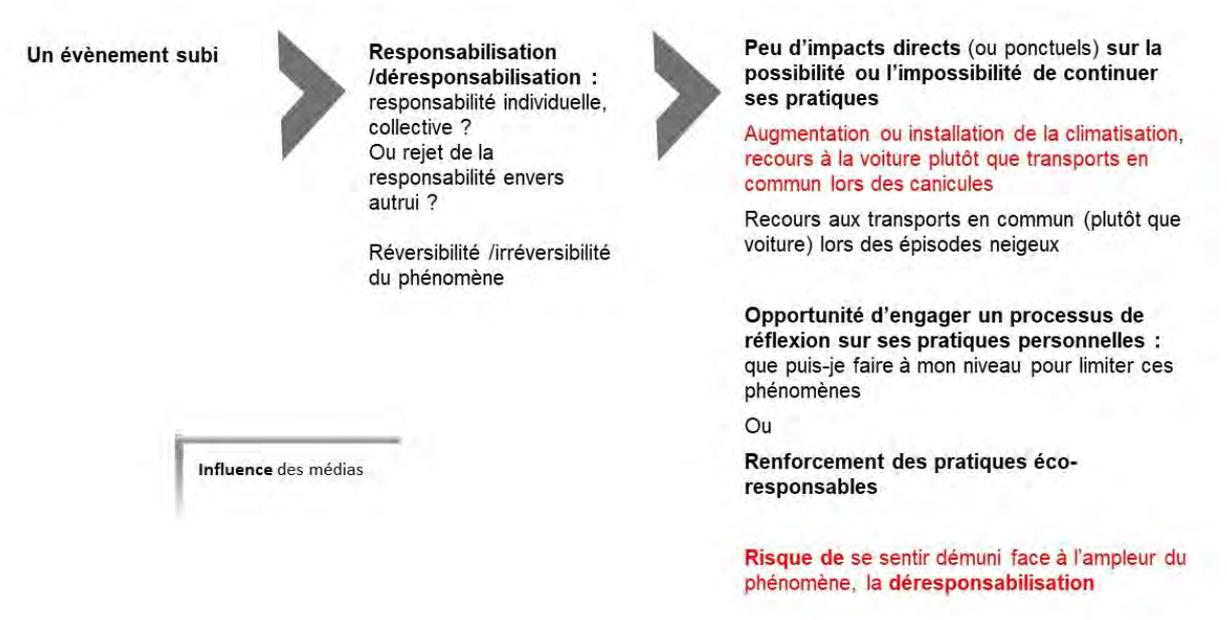
Quelques personnes ont mentionné le **besoin de disposer d'informations concrètes sur les actions à mener à leur échelle**. En évoquant les récents événements climatiques, Mireille, 74 ans, dit avoir le sentiment que « *tout se dégrade et se précipite* ». Pour autant, elle ne modifie pas ses habitudes, et justifie son inaction par un manque d'information :

« Je ne peux rien faire à tout ça, ce sont des phénomènes naturels qu'on peut pas arrêter. C'est pas mes habitudes qui font ça. Il faudrait peut-être dire aux gens ce qu'ils doivent faire ou plus faire, je sais pas quoi faire pour améliorer tout ça ». (Mireille, 74 ans)

La **médiatisation sur les dégradations des conditions climatiques favorise la réflexion** sur les conduites à tenir pour lutter contre ce phénomène. Les événements climatiques semblent donc opportuns pour **communiquer sur les actions individuelles** en faveur de la lutte contre le réchauffement climatique.

Aucun acteur spécifique n'a été mentionné, mais les médias et les réseaux sociaux sont probablement un relais important dans ces périodes.

Les phénomènes météorologiques (canicule, épisode neigeux, inondations)



Le processus de maturation lors de phénomènes météorologiques

Les principaux acteurs, sources d'information ou lieux d'influence identifiés lors de phénomènes météorologiques : Médias, réseaux sociaux

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Convaincre de l'impact des actions individuelles, de la capacité d'agir individuellement contre le réchauffement climatique
Lors des canicules, épisodes neigeux, inondations...	TV, Radios, réseaux sociaux Chaînes, sites Internet ou applis météo	Rassurer sur l'intérêt des actions individuelles, et la capacité de chacun à agir à son niveau (favoriser les transports, éviter de surchauffer, de recourir à la climatisation...) Infographie permettant de visualiser l'impact d'efforts quotidien, (nb de bouteilles plastiques évitées lorsque l'on privilégie l'eau du robinet, ou lors de l'usage de gourdes, nb de piles ou de téléphones stockés ...) Communiquer sur les alternatives « naturelles » à la climatisation : fermer les volets, disposer des linges humides dans la maison...

3.4. Les ruptures conjoncturelles qui incitent au « pas de côté »

3.4.1. Noël, une rupture festive (voire collective)

La période de Noël est pour beaucoup synonyme de retrouvailles et de partage de repas et de cadeaux. Les comportements associés **convergent rarement avec la protection de l'environnement**.

Sophie, 23 ans, qui habituellement a des pratiques écoresponsables, admet être moins attentive à cette période de l'année :

« J'achète beaucoup de choses, sans faire attention, je vais à l'encontre de mes habitudes, sur le plan de la consommation alimentaire, des produits achetés... Chacun rapporte quelque chose, je ne regarde pas l'origine des produits, je ne prends pas du frais mais plutôt du surgelé... » (Sophie, 23 ans)

Du point de vue des cadeaux, **l'achat neuf est la norme**. Georges, 69 ans, en profite pour gâter ses petits-enfants et ne conçoit pas leur offrir des cadeaux d'occasion, « *déballer l'emballage plastique ça fait aussi partie du plaisir* ». Pour Isabelle, 54 ans, Noël est une opportunité pour remplacer des appareils qui fonctionnent encore pour des modèles neufs qu'elle considère plus performants (un ordinateur portable neuf, une montre connectée...). Elle n'envisage pas d'acheter ces objets reconditionnés par manque de confiance : « *c'est de l'informatique, il faut être sûr que tout fonctionne bien. Je n'aurais pas forcément confiance dans de l'occasion et comme ça coûte cher...* ». Isabelle n'est pourtant pas opposée aux achats d'occasion : elle se présente même comme une pionnière (quand ses filles étaient petites elle achetait des jouets sur Ebay, alors que « personne ne faisait ça à l'époque »). Elle revend aussi volontiers les appareils dont elle ne se sert plus. **C'est donc bien la période de Noël qui semble pousser à acheter des cadeaux neufs et « dernier cri »**. Notons qu'il y a un enjeu à **rassurer sur la fiabilité des produits électroniques d'occasion**, une mission que les acteurs du marché du « reconditionné » pourraient remplir : en mettant en avant les garanties qu'ils proposent par exemple.

La **surconsommation assumée** au moment de Noël est une **parenthèse et n'induit pas de modifications des comportements quotidiens**. Ses impacts ne sont pourtant pas à négliger, car la période festive peut s'étaler sur plusieurs semaines. Dès le début du mois de décembre et jusqu'en janvier, c'est l'occasion de se « faire plaisir ».

Mais le **constat de l'abondance ou du gaspillage**, contribue pour certains, notamment parmi les plus jeunes individus de notre échantillon, à **alimenter leur réflexion sur notre modèle de consommation**. Ils peuvent aussi se saisir de l'occasion pour partager leurs réflexions ou leurs valeurs avec l'entourage. Adeline, 27 ans, évoque la difficulté d'échapper à des pratiques sociales bien ancrées « *S'il n'y avait pas abondance, ça laisserait penser qu'il y a un problème, car c'est un moment de fête et retrouvailles* ». Très sensible à l'environnement, elle **évite d'offrir des jouets en plastique** pour lutter contre la pollution, **lutte aussi contre l'accumulation des objets** en s'évertuant à faire des cadeaux qu'elle qualifie d'utiles (ouverture de compte en banque, box d'expériences, massages...). « *Dégoutée* » face à la profusion de cadeaux et au désintérêt de ses neveux face à ce « trop plein », elle a proposé à sa famille de **faire des cadeaux en commun** pour les années à venir. « *La plupart de mes cadeaux sont solos, j'ai beaucoup de neveux et nièces, il y a beaucoup de cadeaux, je trouve que c'est trop, je me suis dit, qu'il fallait faire des cadeaux communs, car ce n'est pas nécessaire d'en offrir autant.* » (Adeline, 27 ans). De même, Aurélie, 36 ans, sensibilisée à la souffrance animale, **boycotte le foie gras** et invite sa famille à en faire autant. Quant à Eléonore, étudiante de 22 ans, elle revendique le fait d'acheter des **cadeaux de seconde main** (sur internet ou dans les brocantes) pour aller à l'encontre du « *système de consommation* » de la société actuelle. Elle ne s'en cache pas auprès de ses proches et les incite à y recourir à leur tour. Elle a également privilégié le train pour aller fêter Noël dans sa famille.

Au-delà de la référence à la pression sociale, des commerces et grandes enseignes dont certains dénoncent les pratiques incitant à la consommation, il n'a pas été mentionné d'acteurs spécifiques pour ce type de rupture.

Noël, une période festive

Des habitudes socialement ancrées

Un moment atypique et ponctuel, où règne la profusion

Noël : Partager, faire plaisir, recevoir,

La norme sociale du don et de l'abondance

Arbitrage

Faire plaisir (alimentation, cadeaux, ...)

L'image du cadeau (acheté/fait soi-même, neuf/ d'occasion, plastique/bois...), et par là image renvoyée de sa considération pour autrui (quand on aime on ne compte pas ?)

Contrainte budgétaire

Résistance à la pression sociale

Surconsommation (+ grande quantité et variété) ou achats de produits exceptionnels (foie gras, cadeaux, vêtements...)

L'opportunité du déclic face à la surconsommation

Constat du gaspillage

Une opportunité pour faire découvrir des pratiques (kit pour « faire soi-même », achats d'occasion, faux gras...)

Voire **amorcer une réflexion** de l'entourage sur ses pratiques habituelles (achats mutualisés)

Influences :

Réseau social et familial

Grandes enseignes, commerces

Le processus de maturation lors de fêtes traditionnelles comme Noël

Les principaux acteurs, sources d'information ou lieux d'influence identifiés lors des fêtes de fin d'année :

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS Partager, faire découvrir les bonnes pratiques
A l'approche des fêtes	<p>TV, Radios, réseaux sociaux, grandes enseignes</p> <p>Associations (Emmaüs...)</p> <p>Mairies (brocantes, marchés de Noël)</p> <p>Acteurs du marché de l'électronique reconditionnée (Backmarket...)</p>	<p>Faire connaître les alternatives au traditionnel « foie gras ».</p> <p>Communiquer sur la souffrance animale.</p> <p>Infographie sur le gaspillage alimentaire</p> <p>Sensibiliser à l'impact de l'accumulation d'objets, aux conséquences de l'obsolescence programmée</p> <p>Images ou vidéos d'enfants déstabilisés par l'abondance de cadeaux...</p> <p>Rendre désirable l'image d'un Noël durable et solidaire : « moins de biens plus de liens »</p> <p>Valoriser les cadeaux faits soi-même ou d'occasion, les achats mutualisés</p> <p>Valoriser les jouets en bois, les décorations et la vaisselle durables</p> <p>Communiquer sur les garanties offertes par les vendeurs de matériel reconditionné.</p>

3.4.2. Les vacances, une parenthèse dans le quotidien

Les vacances, généralement attendues, visent à **casser les habitudes et le train-train quotidien**, au profit du repos, du temps libre et/ou de la découverte. D'une durée limitée généralement déterminée à l'avance, elles constituent ainsi une **parenthèse dans le quotidien**.

Les personnes amenées à s'exprimer sur cette rupture mentionnent essentiellement des **changements de pratiques alimentaires**. Certains en profitent pour cuisiner (Joël, 28 ans), d'autres sortent plus aux restaurants (l'occasion de goûter des plats régionaux), ou consomment plus de plats préparés « *pour profiter de ne rien avoir à faire* ». « *On ne regarde pas à ce qu'on consomme, on ne fait pas attention* ». Ils achètent « *plus de plats à emporter, des cochonneries à droite à gauche, des frites des pizzas... par gain de temps, pour n'avoir rien à faire et plus profiter. [...] De retour à la maison on reprend nos habitudes, plus simple, plus léger, moins gras, on fait plus attention, à la fois pour le budget et pour la santé.* » (Pierre, 48 ans). Les type de lieux d'approvisionnement restent sensiblement les mêmes (en fonction de l'offre), avec une plus grande fréquentation des marchés, notamment pour les actifs. Ici c'est surtout l'offre des producteurs locaux, et la présence de marché qui contribuent au changement de pratiques. Les structures d'accueil de villégiatures (hôtel, locations, camping) peuvent ou pourraient favoriser l'expérimentation de nouvelles pratiques.

Si plusieurs enquêtés évoquent un « relâchement » pour avoir plus de temps, d'autres, comme André, 62 ans, disent fréquenter davantage les marchés, avec plaisir, sans que cela ne lui donne envie de poursuivre ces pratiques de retour chez lui.

Cette **période de relâchement** est la plupart du temps, notamment en raison des contraintes budgétaires ou d'horaires, **suivie d'un retour aux habitudes**.

En mineur, quelques répondants évoquent une **prise de conscience à l'occasion de voyages** dans des pays au sein desquels les ressources ne sont pas disponibles en abondance comme en France. C'est le cas de Francine, 71 ans, qui a toujours été sensible à sa consommation d'eau, d'abord pour des raisons économiques puis pour des raisons d'ordre idéologique depuis des voyages en Afrique : « *dans le Sud du Maroc ou en Egypte, où j'ai vu que dans certains pays on n'a pas juste à trouver le robinet* ».

Si les voyages sont plutôt envisagés en avion, le rapport à ce mode de déplacement est ambivalent. Les usagers interrogés sont **rarement prêts à renoncer à des destinations lointaines**, malgré leurs préoccupations écologiques. Noémie, qui se montre soucieuse de la préservation de la planète pour les générations futures, et s'évertue à observer une certaine sobriété, nous fait part de son sentiment de culpabilité lorsque l'on évoque les vacances et plus particulièrement les voyages.

« *On part plus souvent en voyage [...] alors là on prend le train, ou l'avion, là je vais pas être la bonne écolo de service, j'ai entendu dernièrement que l'avion était très consommateur, et les croisières c'est encore pire. [...] On pourrait prendre le train si c'est accessible, aussi rapide et moins cher.* » (Noémie, 36 ans)

Myriam, une retraitée très sensible à la protection de l'environnement et qui a largement modifié ses habitudes (alimentation, produits ménagers...) sous l'influence de ses filles très engagées, part plus souvent en vacances et à l'étranger depuis qu'elle est à la retraite. Elle ne semble pas convaincue de l'impact écologique de l'avion :

« *Entre être deux en voiture et 300 personnes en avion, je ne sais pas si l'empreinte écologique est plus grande par personne en prenant l'avion ? (...) On préfère partir en club à l'étranger au soleil. Je sais, c'est pas très écolo, ça fait des longues distances, mais il faut bien s'aérer. (Ce qui m'inciterait à renoncer à l'avion) c'est si j'étais trop malade pour voyager.* » (Myriam, 68 ans)

Il semble donc utile de rappeler l'impact des voyages en avion sur l'environnement, peut être avec des chiffres clé (Myriam a été par exemple frappée par le chiffre de 365 bouteilles plastique par an, qui l'ont incitée à passer à l'eau du robinet). Par exemple : un voyage de 900 km en avion émet par personne x fois plus de GES qu'un voyage en voiture ou qu'un voyage en train.

Les vacances, une parenthèse dans le quotidien, suivie d'un retour à la « normale »

Une période de relâchement anticipée et attendue



Les vacances :
 Levée des contraintes de temps et professionnelles
 Le moment d'en profiter : se reposer, prendre son temps, faire des découvertes (environnement, activités, spécialités culinaires)

Arbitrage

Sortir de la routine, se faire plaisir, goûter des spécialités locales ...
 Se détendre, prendre son temps,
 Faire une activité sportive, culturelle,
 Un budget spécifique, mais limité



L'opportunité d'expérimenter de nouvelles pratiques

Cuisiner + / ou plus de plats préparés
 + de sorties, restaurants (goûter les spécialités locales)
 Fréquentation des marchés, approvisionnement local

Un retour aux habitudes, dès qu'on retrouve son cadre de vie et ses contraintes de temps

Voyages en avion, en voiture

Influence de l'offre : types d'approvisionnement, présence de producteurs locaux, marchés...

Le processus de maturation pendant les vacances

Dans le cadre des vacances, c'est surtout l'offre qui est évoquée par les ménages, notamment la présence de marchés, de producteurs locaux...

MOMENTS OPPORTUNS	ACTEURS PRESENTIS OU LIEUX	MESSAGES OU SUPPORTS
		Valoriser les modes de transport les plus écologiques, Proposer des expériences éco-favorables et capitaliser sur le vécu positif des vacances
De mars à juin	SNCF Comités d'entreprise	Campagnes de communication sur le train, attractivité des prix Faire connaître le billet à tarif réduit « Congés Annuels » de la SNCF mobilisable une fois par an.
Juin à septembre	Offices de tourisme Collectivités locales	Promotion des marchés de producteurs locaux Proposer des itinéraires à vélo. Promouvoir la location de vélos ou les vélos en libre-service...
En septembre	Mairie	Information sur les marchés de producteurs locaux à proximité, les AMAP... Promotion des déplacements à vélo

4. Freins et leviers à l'adoption des nouvelles pratiques

L'analyse des entretiens réalisés auprès des ménages nous a permis de recenser un certain nombre de facteurs susceptibles d'encourager ou au contraire de décourager l'adoption de pratiques vertueuses pour l'environnement. Au-delà de **l'impact de l'évolution du contexte et des conditions de vie**, la notion de **bénéfice perçu** est à prendre en considération dans la compréhension du processus de modification des pratiques.

Dans son analyse du processus d'engagement, Isabelle Passy (1998), fait référence à l'utilité de s'engager. « *Le contexte socioculturel de l'acteur, son environnement relationnel et son intention interviennent dans le long processus qui le conduit à s'engager, et avec une certaine intensité, dans un mouvement social. Dans le processus de décision, il ressort que l'évaluation de l'efficacité - principalement l'évaluation de l'utilité de s'engager - est un facteur déterminant pour participer activement au sein d'une organisation. Les personnes qui estiment que leur engagement est utile sont vouées à s'engager plus intensément que celles qui ont une perception plus nuancée de cette dimension* »³⁶.

Les différents éléments intervenant dans le processus d'adoption de pratiques écoresponsables sont détaillés ci-après, en distinguant ceux qui les freinent, et ceux qui leurs sont plutôt favorables.

4.1. Les freins à l'adoption de pratiques vertueuses pour l'environnement

Les freins identifiés peuvent être psychologiques et/ou idéologiques, lorsque la personne n'est pas dans de bonnes dispositions pour adopter des pratiques plus sobres et que cela ne coïncide pas avec ses valeurs, ou encore matériels lorsque les habitudes sont contraintes par des impératifs économiques, de temps ou d'espace.

4.1.1. Des freins psychologiques et idéologiques

Les entretiens réalisés auprès des ménages dans le cadre de cette étude ont permis d'identifier de nombreux freins d'ordre psychologiques et / ou idéologiques.

Il y a d'abord pour certains la difficulté à adopter une nouvelle pratique lorsque cela est associé au deuil d'une « **ancienne vie** » à laquelle il leur est difficile de renoncer. C'est particulièrement le cas lorsque la rupture impacte le **niveau de ressources du ménage**, qui s'accompagne souvent d'une **frustration** des individus et favorise une forme d'**inertie des pratiques**. Dans ce contexte la stratégie première consiste à essayer de **maintenir le train de vie**, ou tout au moins à le modifier le moins possible. Si les attitudes économes induites par ces circonstances convergent globalement avec les gestes écoresponsables, elles **risquent d'être abandonnées dès que les conditions financières s'améliorent**.

Chez les personnes ayant vécu une séparation ou une période de chômage, cela peut se traduire par **l'aspiration au retour à la « normale »**, et le souhait de reprendre ses pratiques initiales, dès l'augmentation des ressources.

Quant aux retraités, dont la situation financière risque peu d'évoluer à l'avenir, ils s'interrogent sur leur capacité à maintenir leur niveau de vie, voire à accéder aux loisirs. Contrairement aux personnes connaissant une baisse de ressource transitoire, leur situation est pérenne et des stratégies devraient donc être mises en place pour s'adapter à la baisse de ressources. Dans les faits, on constate plutôt une certaine inertie, liée à l'âge et à une forme de « mise en retrait » de la société – par exemple, aucun n'envisage de déménager pour un logement plus petit. Les habitudes de consommation se sont construites au fil de la vie et certains n'envisagent plus de les modifier (il en va ainsi de la consommation de viande, du bio considéré comme « une mode » ...). Et finalement, faute d'information et d'intérêt pour la cause environnementale, **les comportements vertueux pour l'environnement** (tels que le faire soi-même permis par une augmentation du temps libre) **sont adoptés et pérennisés, mais compensés par des pratiques moins favorables** (comme les voyages en avion ou plus de trajets en voiture pour les courses, les loisirs, la vie sociale).

³⁶ PASSY I. (1998). « L'engagement individuel entre structures et intention ». In *L'action altruiste*, Chapitre VII. p. 149-201.

Par ailleurs, la consommation reste pour beaucoup associée à la notion de **plaisir**. A partir de l'étude des tendances de la consommation, les travaux du CRÉDOC³⁷ montrent que les deux-tiers des Français déclarent consommer au moins en partie par plaisir, et 32% par nécessité seule. Ainsi pour certains des retraités interrogés dans le cadre de cette étude les courses deviennent des opportunités de sorties, de promenades. Le remplacement d'équipement, alors que l'ancien est toujours fonctionnel, illustre également cette dimension hédoniste. Comme Isabelle, 54 ans, qui profite de Noël pour offrir à ses enfants un modèle d'ordinateur ou de téléphone plus récents, ou Georges, 69 ans qui mentionne le plaisir associé à l'ouverture de l'emballage des cadeaux achetés neufs pour ses petits-enfants. Dans cette même logique d'achat plaisir, le recours à l'occasion ou le fait de fréquenter les hard discount traduisent dans certains cas une volonté de maintenir un niveau de consommation avec un budget resserré, et peuvent se traduire par plus de consommation. Enfin certains décrivent les produits ou les enseignes bio comme austères ou moins diversifiées, venant diminuer le plaisir de cuisiner et de manger.

La recherche de **confort** pousse par ailleurs parfois à acquérir des équipements plus énergivores ou recourir à des modes de transport plus polluants. Cela peut par exemple se traduire par le déménagement pour un logement plus grand lors de l'arrivée du deuxième enfant, l'augmentation de la température du logement lors de la retraite ou l'arrivée d'un enfant, le fait de privilégier la voiture à la mobilité douce (avec le passage du permis pour les plus jeunes), ou encore le recours à la climatisation en période de fortes chaleurs.

Les **normes sociales véhiculées par l'entourage**, qu'il s'agisse des pairs, du milieu social, ou des proches, jouent également un rôle non négligeable. Ainsi l'image d'un bon parent (ou grand-parent) est pour certains incompatible avec l'achat de vêtements ou de jouets d'occasion, sous l'argument de moindre sécurité, ou d'hygiène. L'achat d'une voiture peut constituer un automatisme hérité (des parents, d'un milieu social), sans nécessairement répondre à un réel besoin. L'automatisme de l'achat, et du choix du neuf peut se retrouver dans l'équipement de la maison, comme pour Jérôme, 32 ans, qui a renouvelé ses équipements ménagers lorsqu'il a rénové sa cuisine : *« on avait déjà un micro-onde, il est dans le grenier de ma belle-mère. Il était moche, n'allait pas avec la nouvelle cuisine. On cherchait du neuf. Dans le projet de la cuisine, c'est ce qui nous a été proposé. On est parti sans trop réfléchir. »* De même, la période de Noël rime pour beaucoup avec l'abondance de nourriture et de cadeaux. Enfin, le jugement et les sarcasmes de l'entourage proche (notamment les conjoints) peuvent freiner l'achat de produits bio, les achats ou ventes d'occasion, ou le recours aux transports en commun.

Au cours des entretiens, de nombreux répondants se sont spontanément inscrits soit dans la continuité, soit en divergence avec la « **mouvance écologique** ». Certains confortent leurs gestes de sobriété, en pointant leur convergence avec « la mouvance actuelle ». D'autres au contraire, affirment une forme de **résistance à la mouvance**, avec la volonté de se démarquer de leurs adeptes, considérés comme élitistes, ou bohèmes, voire « illuminés ». Les pratiques telles que l'achat de produits bio, le fait de fabriquer soi-même ou encore de faire installer des panneaux solaires, sont associées au terme « bobo » par ces répondants. Ces gestes sont alors perçus comme une forme de retour en arrière, de pratiques archaïques, qui omettent le confort (des pratiques jugées « roots » comme les toilettes sèches par exemple).

Nombre de répondants ont par ailleurs évoqué un **manque de confiance**, particulièrement envers les produits bio. Remettant en question les appellations bio en raison de la pollution des sols, dénonçant des pratiques voire « arnaques » commerciales, ou encore, pour les défenseurs de l'environnement, en pointant des incohérences comme la vente de ces produits sous emballages plastifiés ou en provenance de localités lointaines.

« Le bio je n'ai pas confiance, on n'a pas l'assurance que ce soit cultivé sainement, (Mireille, 74 ans)

« Le Bio c'est plus mon épouse que moi, moi j'ai toujours été réticent je n'y crois pas, c'est du marketing, diriger les gens en faisant croire que c'est plus sain et plus cher, alors que ça pousse sur des espaces cultivés depuis des années, il faudrait des cultures vierges de toute culture pour que ça soit bio... [...] c'est souvent un prétexte pour vendre des produits plus cher ». (Gérard, 60 ans)

« Le bio j'ai essayé. On balance tout au bio. Je veux bien mais quand on sait qu'il fallait plus de 25 ans pour mettre une terre correctement. Si l'agriculteur voisin utilise des pesticides, avec la pluie c'est pas bio. Il suffit qu'on mette bio sur la boîte pour que les gens achètent, c'est une arnaque marketing. (...) je me demande si c'est vraiment du bio. Ou c'est cherché par avion, l'impact est

³⁷ HÉBEL P., MATHÉ T. (2015). Représentations de la consommation en période de sortie de crise économique, Cahier de recherche, CRÉDOC, n° C329, décembre.

limité, comme pour le café, c'est paradoxal. Mais il y a beaucoup de gens qui se laissent prendre, la nouvelle génération, prête à faire des kilomètres pour acheter des produits, bio ou 5 kilomètres pour acheter une salade bio, et c'est pas sûr que ça sera du bio 100%. » (Yvette, 62 ans).

« Souvent ils disent sans OGM, sans pesticides, mais les sols sont pollués, l'air est pollué, la pluie qui tombe est polluée [...] il faudrait qu'il y ait plus de tests, que ce soit prouvé que c'est meilleur pour la santé et que ça coûte moins cher » (Alice, 36 ans)

En ce qui concerne l'achat de produits en vrac, sont mentionnés le manque de traçabilité ou d'informations sur la date limite de consommation, et parfois la totale méconnaissance d'enseignes qui vendent des produits non emballés.

Le doute sur l'efficacité des produits d'entretiens naturels, et le besoin que ça « sente le propre » sont également évoqués.

« J'utilise plutôt des produits à base de javel, j'ai besoin que ça sente la propreté, et que ça soit désinfecté. J'ai des vieilles habitudes » (Mireille, 74 ans)

« L'eau de javel tue 99% des bactéries » (Alice, 36 ans).

La sécurité et l'hygiène des achats d'occasion peuvent aussi être remis en cause :

« Je ne suis pas trop pour l'occasion, j'ai peur du vice caché, et puis pour l'hygiène aussi, je ne sais pas trop ce qu'en ont fait les gens avec. Et on n'est pas à l'abri d'une arnaque, il y a beaucoup d'arnaques, il faut se méfier » (Jérôme, 32 ans).

« (Pour Noël) ma fille voulait un Macbook. Non je n'ai pas pensé à l'acheter d'occasion. Elle voulait un neuf. C'est quand même de l'informatique, je n'aurais pas forcément confiance dans de l'occasion, on n'est pas sûr que tout fonctionne bien et ça coûte cher, pas comme une boîte de Légos. » (Isabelle 54 ans)

Enfin, le manque de confiance sur les nouvelles technologies, telles que l'autonomie des voitures électriques ou de leur moindre impact sur l'environnement (avec la pollution des batteries) peuvent constituer un frein à ce type d'investissement.

« On peut pas traverser la France avec une électrique, parce que quand on est chargé, avec la remorque, la batterie tiendrait pas, ou il faudrait recharger tous les 200 km, ça serait pas possible. Ça ferait trop d'arrêts, il y a pas assez d'autonomie, quand on est chargé. Je veux pas me trouver en rade en plein milieu parce qu'il y a trop de vent. Les indications qui sont données c'est pour une personne seule dans des bonnes conditions. » (Pierre, 48 ans).

D'autres personnes ont fait part de leur sentiment d'**impuissance**, estimant que les gestes adoptés à leur niveau ou que les efforts individuels ont peu d'impacts sur l'environnement, **rejetant ainsi la responsabilité** sur les industriels et les pouvoirs publics. « La pollution c'est les industriels, c'est avant tout une question de politique » (Yvette, 62 ans)

Enfin certains mentionnent un **manque d'information**, ou de visibilité sur l'impact de leurs gestes sur la planète, et le besoin de disposer d'indicateurs ou tout au moins de directives pour les aider à prioriser leurs actions. C'est le cas de Mireille, lorsqu'elle évoque les changements climatiques,

« J'ai l'impression que tout se dégrade et tout se précipite. [...] non je n'ai pas changé mes habitudes, je peux rien faire à tout ça, ce sont des phénomènes naturels qu'on peut pas arrêter. C'est pas mes habitudes qui font ça, c'est pas que je suis une grosse pollueuse qui fait ça. Il faudrait peut-être dire aux gens ce qu'ils doivent faire ou ne plus faire, moi je sais pas quoi faire pour améliorer tout ça. [...] Il faudrait donner des règles de vie, et je suivrai tout ça car je suis très respectueuse des règles » (Mireille, 74 ans)

4.1.2. Des freins matériels

Au-delà des images associées à certaines pratiques écoresponsables, les conditions matérielles peuvent aussi décourager.

L'**absence ou l'éloignement de l'offre éco-favorable** constitue le premier frein matériel. Du point de vue de la **mobilité**, les ménages interrogés (notamment en milieu rural ou dans certaines banlieues) ont ainsi évoqué l'absence des transports en commun ou de possibilité de covoiturage à proximité, l'absence de pistes cyclables, mais aussi l'éloignement des lieux d'approvisionnement ou de loisirs qui nécessitent de prendre la voiture.

Dans le domaine de l'**alimentation**, l'éloignement des enseignes bio ; des producteurs locaux, des marchés locaux ou à des horaires incompatibles avec l'activité professionnelle, le fait de ne pas avoir la possibilité d'acheter en vrac : « *Je ne fais pas le marché, car c'est le dimanche matin, je fais la grasse mat. L'autre marché c'est jusque 17h, c'est pour les retraités et les femmes au foyer* » (Alice, 36 ans).

Du point de vue de l'aménagement de l'espace, ont été évoqués le **manque de place dans le logement** pour respecter scrupuleusement le tri sélectif ainsi que l'éloignement des containers de recyclage de verre. « *On n'a que deux poubelles, il faudrait aller dans des containers dans la ville* » (Noémie, 36 ans). Le manque ou la réduction de l'espace, notamment lors de la décohabitation ou d'un déménagement, peuvent impacter la qualité du tri sélectif, ou l'envie de faire soi-même. Mais il peut en contrepartie favoriser les ventes d'occasion de matériels qui ne logent pas dans le nouvel habitat.

Le **manque de temps**, décourage dans certains cas à cuisiner ou fabriquer soi-même des produits d'entretien, ou des cosmétiques si ces pratiques ne s'accompagnent pas d'une satisfaction, d'une source de plaisir ou d'un gain en confort ou efficacité des produits : « *c'est pas compliqué mais j'ai la flemme, pas le temps pour le faire. Toutes les choses accumulées ça prend du temps [...] Je préfère faire autre chose qu'une lessive maison quand j'ai du temps* » (Alice, 36 ans, à propos de la fabrication de cosmétiques et de produits d'entretien). Certains parents ont renoncé à recourir aux couches lavables pour cette raison ou arbitrent en faveur de la voiture, pour emmener les enfants à la crèche, à l'école, aux activités de loisirs, alors qu'ils disposent de transports en commun à proximité.

A l'inverse certaines **offres à proximité du domicile se montrent éco-défavorables**. C'est ce que souligne Isabelle, 54 ans, en pointant la proximité d'un aéroport situé à quelques kilomètres de sa résidence qui, selon elle, l'incite à recourir à l'avion plutôt qu'au train ou à la voiture pour partir en vacances. Cette logique se retrouve dans les coupons de réduction, utilisés initialement dans le but de réaliser des économies, mais qui peuvent aussi pousser à la consommation.

De nombreuses personnes mettent en avant le **coût** qu'engendrent certaines pratiques vertueuses dans le cadre d'un **budget contraint**. Les produits bio sont souvent décrits comme « plus chers », même lorsqu'ils sont considérés meilleurs pour la santé, ou plus gustatifs. De même certains investissements nécessitent des efforts trop importants, tels que les véhicules hybrides ou électriques, les vélos cargo, ou encore les travaux de rénovation énergétique, où la question de la rentabilité se pose sur le long terme. C'est aussi dans une moindre mesure, le cas pour l'achat d'électroménagers moins énergivores, ou encore, pour l'une des personnes interrogées, l'acquisition d'un récupérateur d'eau.

« Ce n'est pas toujours évident, par exemple pour la voiture j'aimerais acheter une voiture électrique, mais c'est trop cher. [...] en plus il y a la location de la batterie [...], autant mettre du gasoil, mais ça serait bien pour l'environnement. Si on fait moins de 7500 km par an la batterie c'est 70 € par mois, mais moi je fais 18 000 kms, ça me coûterait 130 à 150 € par mois. » (Pierre, 48 ans).

L'**incapacité physique**, ou une offre inadaptée, limite l'accès à certaines pratiques. Selon l'état de santé l'effort peut être trop important. C'est le cas d'André, 62 ans, qui n'a plus la capacité d'entretenir son potager en raison de problèmes de dos.

Ces divers facteurs (hormis l'incapacité physique) viennent souvent **argumenter ou justifier des pratiques non favorables**, notamment lorsque la personne présente une faible sensibilité écologique, et n'est pas convaincue de l'intérêt et de l'impact des écogestes individuels sur la planète.

4.2. Des préoccupations qui convergent avec des comportements écoresponsables

Certains éléments prédisposent à l'adoption de pratiques écologiques de manière plus ou moins consciente ou non. La motivation ou l'argument écologique peut alors n'intervenir qu'en deuxième plan, parfois pour rationaliser des pratiques économiques. **Parfois, les pratiques éco-favorables ne sont pas motivées par des préoccupations environnementales.**

4.2.1. Les préoccupations sociales et environnementales

Les sensibilités liées à la dégradation de l'environnement sont parfois mises en exergues pour expliquer le moteur premier dans le choix des pratiques individuelles. Ce cas de figure reste toutefois l'exception, et

l'argument écologique, lorsqu'il est mis en avant, vient plutôt conforter une pratique adoptée pour d'autres motifs, d'ordre sanitaire ou économique par exemple (voir plus loin).

De nombreuses personnes, notamment les plus jeunes, se sont montrées sensibles à la **dégradation de l'environnement ou encore aux animaux et à leur souffrance** (animaux blessés par les déchets contenus dans les océans, diminution de la banquise, impact des incendies...), limitant leur consommation de viande, ou évitant les emballages plastiques. Les documentaires animaliers ou les photos choc sur les réseaux sociaux y ont fortement contribué. A ce titre, la décohabitation parentale et la séparation se sont révélées être, dans le corpus étudié, deux moments opportuns, où la liberté de choix permet d'adopter des comportements en adéquation avec cette sensibilité aux conditions de vie animales.

La dégradation de la planète préoccupe plus particulièrement les parents ou grands-parents soucieux de **l'héritage** qui sera transmis aux générations futures, ce sentiment est exacerbé chez les personnes dont l'état de santé est dégradé. Cela se traduit essentiellement par la réduction des emballages plastiques, des pratiques sobres en matière de consommation d'énergie, l'adoption de produits d'entretiens naturels...

Des **considérations éthiques** peuvent aussi intervenir, telles que la **volonté de reprendre la main sur sa vie**, et d'observer une forme de **résistance à la société de consommation**, avec une tendance au minimalisme. Le souhait de **préserver l'économie locale** favorise les achats en circuit court ou les productions françaises.

4.2.2. Les préoccupations personnelles

Certaines préoccupations personnelles, bien qu'elles ne soient pas directement liées à une sensibilité environnementale, peuvent concourir à la mise en place de pratiques cohérentes avec la préservation de l'environnement.

La **santé**, quel que soit l'âge, constitue la première motivation qui converge avec des pratiques écoresponsables. La **qualité des produits** et notamment le fait qu'ils ne contiennent pas de substances nuisibles pour la santé, ont été largement évoqués à différentes étapes du cycle de vie : à la naissance d'un enfant, dans le cadre de la décohabitation parentale, lorsqu'une maladie a été diagnostiquée, à l'occasion d'un deuil, ou au passage à la retraite. Pour limiter l'absorption de conservateurs, et de pesticides, les personnes soucieuses de préserver leur santé ont tendance à cuisiner et limiter les plats préparés. Elles privilégient l'achat de produits bio, ou tout au moins locaux (sur les marchés, auprès des producteurs, des produits français...). Elles veillent également à limiter les produits toxiques pour les produits d'entretiens, les cosmétiques (y compris les couches) ou encore l'entretien du jardin.

Les **comportements économes** convergent le plus souvent avec l'adoption de pratiques favorables pour l'environnement. Toutes les personnes qui ont témoigné d'une **baisse de ressources** (lors de la décohabitation parentale, d'une période de chômage, d'une séparation, à l'arrivée du ou des enfant(s), et dans une moindre mesure à la retraite) ont été contraintes de modifier leurs habitudes en vue de diminuer leurs dépenses, adoptant des pratiques plus sobres. Cela se traduit par une attention portée à la **consommation en matière d'énergie**, en limitant la consommation d'eau et d'électricité, mais aussi en optant pour un **logement plus petit**. Les ménages montrent une **tendance à la sobriété** avec la suppression des dépenses qui ne semblent pas indispensables, et notamment les achats « plaisir », (ex : les vacances, les voyages, les vêtements, les sorties au restaurant, les viennoiseries ...). C'est aussi **l'arbitrage en faveur des transports en commun**, plutôt que la voiture sur les longs trajets. Ou encore le recours aux **achats ou la vente d'occasion** de vêtements ou d'équipements (contribuant à leur donner une seconde vie). A noter que pour les personnes en recherche d'économies, les achats d'occasion, de même que le recours aux bons de réduction, peuvent aussi inciter à consommer plus.

Le besoin de **gagner de l'espace**, de désencombrer, contribue également à prolonger la vie des divers équipements et vêtements, par la vente ou l'achat d'occasion. Ces comportements ont été principalement observés dans le cadre de déménagements lors de décohabitations parentales ou de séparations, qui se traduisent souvent par l'entrée dans un logement plus petit que le précédent. Les personnes sont aussi moins tentées de stocker et de surconsommer par manque de place, en limitant les produits ménagers, ou les cosmétiques. Ces comportements peuvent aussi intervenir lorsque les répondants **s'identifient à la mouvance minimaliste** (diffusée par des influenceurs via les réseaux sociaux, comme Instagram).

La recherche de **qualité et de goût dans les produits alimentaires consommés** peut arbitrer en faveur des achats d'aliments bio ou des productions locales, et du respect de la saisonnalité des fruits et légumes. Les personnes qui cultivent un potager sont aussi très sensibles à cet argument (au-delà de la dimension loisir / plaisir).

L'envie de **s'accorder du temps, ou une augmentation du temps libre**, à la retraite, pendant les vacances, en période de chômage, voire lors d'un congé parental, sont propices aux activités culinaires et aux fabrications « maison », mais aussi à la fréquentation des marchés, aux achats en circuits courts et à l'entretien d'un potager...

De même **l'esprit civique**, le fait de se sentir investi d'un devoir **citoyen**, pousse à agir individuellement en respectant le tri sélectif ou en consommant local par exemple, et limite le rejet de la responsabilité sur les industriels et les pouvoirs publics.

5. Préconisations

L'un des enseignements de l'étude est la nécessité, pour susciter l'intérêt des publics, **d'être en phase avec les préoccupations individuelles** au moment où la rupture se produit : santé ou bien-être, réalisation d'économies, gain de temps, maintien d'un lien social... L'enjeu consiste donc à se saisir des motivations ou centres d'intérêt des individus, pour les amener vers des pratiques éco-favorables.

Les acteurs s'accordent sur la nécessité :

- De faire passer des **messages positifs**. Cela peut se faire par le prisme du **bien-être** (bien vieillir, protéger sa santé et celle de ses enfants, augmenter son confort, « se faire plaisir »).
- De ne pas être dans le registre de l'injonction ou de la culpabilisation, mais **donner confiance**.
- De se saisir de toutes les occasions pour **répéter** des messages simples.

Plusieurs acteurs apprécient les **supports ludiques**, qui favorisent l'intérêt, la curiosité, et permettent la **diffusion d'information** voire la **déconstruction d'idées reçues** selon une approche non-anxiogène et dans un cadre convivial (ateliers, jeux de plateau, quizz, vidéos...).

Pour une meilleure efficacité, les messages diffusés doivent permettre à chacun de **disposer des clés pour décider de ses pratiques**, sans que celles-ci ne leur soient imposées (**choix éclairé**) :

- Les ménages comme les acteurs ont évoqué le besoin de **connaitre l'impact concret des bonnes pratiques** pour soi/ ses proches, sur l'environnement, sur le budget, avec des exemples, des cas types auxquels les publics peuvent s'identifier : l'estimation des économies réalisées sur les factures énergétiques en fonction des différents modes de chauffage, les économies réalisées en cuisinant ou réparant soi-même, la comparaison entre deux modes de déplacements (entre l'avion, le bateau par exemple). Ces informations doivent ainsi permettre de hiérarchiser et prioriser les pratiques (par quels travaux commencer pour gagner en efficacité ?)... Les **supports visuels** peuvent aussi contribuer à prendre conscience de comportements néfastes pour l'environnement (comme une infographie représentant le volume de bouteilles en plastique jetées en fonction de la taille du ménage...)
- Pour inciter les citoyens à adopter des comportements éco-favorables, il est nécessaire aussi de les **rassurer sur leur capacité d'agir, en montrant que différentes actions peuvent être mises en place en minimisant les efforts ou en proposant des alternatives faciles à mettre en place**. La qualité de l'air intérieur et la nécessité d'aérer ont rarement été évoquées par les ménages au cours des entretiens par exemple. Il s'agit de **déconstruire les idées reçues** selon lesquelles « être écolo, ça coute cher » sans culpabiliser ni porter de jugement. Il s'agit parfois même de les conforter dans leurs choix lorsqu'ils sont hésitants ou défiants et les experts ou professionnels de proximité (du secteur médico-social, immobilier...) jouent ici un rôle primordial dans la relation de confiance et l'accompagnement au changement. De même les pairs (jeunes parents, retraités, propriétaires...) peuvent être ambassadeurs d'écogestes par le biais de témoignages.
- Lorsque l'effort est conséquent (dans le cas notamment de la rénovation énergétique ou de l'équipement (vélo, voiture électrique ou hybride...), les aides doivent être valorisées. Les citoyens ont **besoin de connaitre et identifier les aides auxquelles ils peuvent prétendre** que ce soit en termes d'éligibilité, de montant, ou encore la possibilité de les cumuler... voire d'identifier un interlocuteur référent (de rares interlocuteurs ont fait référence aux conseillers FAIRE du service public de la rénovation).
- La proposition d'expérimenter certaines pratiques, peut aussi être l'occasion de convaincre du bénéfice de la pratique, ou d'un moindre effort à fournir notamment lorsqu'elle est proposée dans un cadre convivial (ateliers cuisine, réparation, jardinage).

Les entretiens auprès des acteurs ont permis d'identifier **trois axes d'intervention** :

1. La **valorisation et la mutualisation des supports et dispositifs déjà déployés** par différents acteurs.
2. La **production de contenus mettant en avant les bonnes pratiques adaptées selon les lieux, les publics et leurs préoccupations** :
 - À destination du grand public : sous forme de vidéos (mises en situation, témoignages), infographies, affiches, brochures...ou encore insertion de contenu dans des documents officiels tels que le carnet de santé de l'enfant (via les Conseils départementaux), ou les

documents remis lors de l'acquisition du bien qui constituerait le « Carnet de santé de la maison » (via le Conseil supérieur du notariat).

- À destination des professionnels : sous forme d'articles insérés dans les Newsletters, ou magazines diffusés par les instances telles que l'Association des Maires de France, le Conseil national de l'ordre des sages-femmes, le Conseil supérieur du notariat, ou la mise à disposition de kits pédagogiques pour la mise en place d'ateliers auprès de jeunes adultes, salariés, retraités (via la Mutualité, la CNAV, l'APPA) ...
3. **La sensibilisation, l'information des professionnels** : dans le cadre de conférences, webinaires organisés par les différents acteurs, ou encore en intégrant ou renforçant la dimension environnementale dans les programmes de formation continue des professionnels de santé (Union régionale des professionnels de santé, Conseil national de l'ordre des sages-femmes) ou de l'immobilier (Union des syndicats de l'immobilier par exemple).

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ALBEROLA A., CONCIALDI P. MATH, A. MILLOT C. (2017 à paraître), *Elaboration des budgets de références en milieu rural*, CRÉDOC-IREs pour l'ONPES.
- ALBEROLA E., MAES C., PETIT M. (2018), *Les jeunes retraités, projection et vécu de la retraite, représentations du bien vieillir, sensibilité à la prévention*. CRÉDOC.
- ARCEP, CGE, Agence du numérique, CRÉDOC, (2019) *Baromètre du numérique*. https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-num-2019.pdf
- ARNETT J.J., (2000). « Emerging adulthood - a theory of development from the late teens through the twenties. » *American Psychologist Journal*. N°55, p. 469-480.
- BIDART C., (2006). « Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques. » *Cahiers internationaux de sociologie*. N° 120, p. 29-57.
- DANIC I., VALDES B., (2016). « Processus d'autonomisation des jeunes : le cas des étudiants de Rennes. » *Informations sociales*. N° 195, p. 27-37.
- DUBUISSON-QUELLIER S. (1998). « Regard d'un sociologue sur la notion de routine dans la théorie évolutionniste : À quoi sert la notion de routine ? » *Sociologie du travail*. Vol. 40, n° 4, p. 491-502.
- EPP A. et PRICE L. (2008). "Family identity: a framework of identity interplay in consumption, practices", *Journal of Consumer Research*, 35, 1, 50-70.
- GRIMALDI A. (2006), « La maladie chronique ». *Les Tribunes de la santé* 2006/4 (no 13), pages 45 à 51.
- GROSSETTI M. (2004) *Sociologie de l'imprévisibilité. Dynamiques de l'activité et des formes sociales*, Paris, PUF.
- HEBEL P., MATHE T., *Représentations de la consommation en période de sortie de crise économique*, Cahier de recherche, CRÉDOC, n° C329, décembre 2015.
- LAMINE C., (2008). *Les Intermittents du Bio : Pour une Sociologie Pragmatique des Choix Alimentaires Emergents*. Maison des sciences de l'homme, Paris.
- LEBRUN Mathilde (2017). *L'influence des crises, événements, et accidents de vie sur l'achat et la consommation : une approche ethnomarketing à l'échelle familiale*. Université Paris II.
- LEGLEYE S., ROLLAND A. (2019), « Une personne sur six n'utilise pas Internet, plus d'un usager sur trois manque de compétences numériques de base ». *Insee Première* n°1780.
- MEISSONIER J., (2015). « Le déménagement comme occasion de rompre les routines de mobilité quotidienne et de s'engager dans une mobilité durable ? » in H-J Scarwell H-J., Leducq D., Groux A. (éds), *Réussir la transition énergétique*, Villeneuve d'Ascq, Presse Universitaire du Septentrion, pp. 123-133.
- MITSUSHIMA N-G., VOLDOIRE J., (2009). « Ruptures biographiques, bifurcations collectives et rapports au politique [congrès]. » AFSP, section thématique 38.
- PASSY I. (1998). « L'engagement individuel entre structures et intention ». In *L'action altruiste*, Chapitre VII. p. 149-201.
- PLESSZ M., DUBUISSON-QUELLIER S., GOJARD S., BARREY S., (2016). « How consumption prescriptions affect food practices: Assessing the roles of household resources and life-course events. » *Journal of consumer culture*. Vol 16, p.101-123.
- ROCCI A., 2015, « Comment rompre avec l'habitude ? », *Espace populations sociétés* [En ligne], 2015/1-2 | 2015, mis en ligne le 01 juillet 2015, <https://journals.openedition.org/eps/6027>
- SCHNAPPER D. (1981, rééd. 1994), *L'Épreuve du chômage*, Paris, Gallimard.
- WILSON D. (2011). « Organic Nutrition in Pediatrics Fad or Health Benefit. » *ICAN Infant Child and Adolescent Nutrition*. N°2, p. 68-69.

SIGLES ET ACRONYMES

ADEME	Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie
AMF	Association des maires de France et des présidents d'intercommunalité
APPA	Association pour la prévention de la pollution atmosphérique
CAF	Caisse d'allocations familiales
CCAS	Centre communal d'action sociale
CNAV	Caisse nationale d'assurance vieillesse
CNOSF	Conseil national de l'ordre des sages-femmes
CRÉDOC	Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie
CSN	Le Conseil supérieur du notariat
PMI	Protection maternelle infantile
UNIS	Union des syndicats de l'immobilier
URPS	Union régionale des professionnels de santé

ANNEXE 1 : ETAT DE L'ART

1.1 Qu'est-ce qu'une rupture biographique ?

Les usages du concept de rupture biographique sont extensifs et flous, ce qui s'explique principalement par des questions méthodologiques : ce terme pose la question de la subjectivité des individus, et de la position adoptée par le chercheur face aux récits biographiques recueillis (Mitsushima, Voldoire, 2009). En effet, un chercheur pourra estimer qu'un individu a vécu une rupture biographique, alors que ce dernier ne considère pas qu'il a traversé un moment de rupture. De même, un événement précis pourra représenter une rupture biographique pour un individu, et ne pas être identifié comme tel par un autre individu. Et en effet, les conséquences d'un événement biographique peuvent varier significativement d'un individu à un autre.

La revue de littérature réalisée permet d'identifier différentes approches du concept de « rupture » ou « d'événement » biographique, détaillées ci-dessous.

1.1.1. **Bifurcation, rupture, transition ou événement biographique... : plusieurs approches dans la littérature étudiée**

Les auteurs étudiés proposent des approches différentes. Selon les travaux, les terminologies peuvent être légèrement différentes et chacun propose des critères de classification permettant de caractériser les ruptures ou bifurcations.

- **Mitsushima, Voldoire, 2009**

Mitsushima et Voldoire proposent la définition suivante d'une rupture biographique : « la rupture est un point de bifurcation dans les trajectoires, associé à un événement individuel, collectif ou historique (...) et constituant un moment décisif de renégociation des identités et rôles sociaux (Mitsushima, Voldoire, 2009, p.1) ». Cette définition fait donc émerger deux caractéristiques saillantes des ruptures : le fait qu'elles soient consécutives à un événement et le fait qu'elles impliquent une « renégociation identitaire », c'est-à-dire une recomposition de l'identité sociale (modification du statut social, recomposition du réseau personnel, changement de rôle dans la société), qu'elle soit temporaire ou non.

Les auteurs estiment donc qu'une rupture peut être constituée **soit par un événement individuel, soit par un événement collectif ou historique.**

Le travail envisagé portant sur les **moments de vie** et ayant pour but de modifier les **pratiques quotidiennes**, nous avons choisi de nous concentrer dans la suite de l'étude sur les événements **individuels**, en excluant les événements collectifs ou historiques (comme par exemple un attentat terroriste, une élection, un mouvement social, une crise économique ou politique...). En effet, ceux-ci peuvent avoir des conséquences très variées selon les individus et la manière dont l'événement est reçu. Par exemple, les travaux du CREDOC sur les attentats du 13 novembre 2015 montrent que le sentiment d'être concerné par cet événement varie non seulement selon la proximité avec les victimes ou les lieux où se sont déroulés les attentats, mais aussi selon la tranche d'âge ou la catégorie socioprofessionnelle (Brice, Hoibian, Millot, 2016). Au sein d'une même catégorie de population, selon leurs sensibilités propres, les individus pourront être touchés très différemment. Par exemple, un mouvement social (comme par exemple l'ensemble des actions menées par le mouvement *Youth for Climate*) pourra être à l'origine d'une remise en question de tout un mode de vie ou bien pourra n'avoir aucune conséquence. La diversité des réactions ou remises en question possibles rend difficile la conception d'actions ou la mise en place de partenariats pouvant répondre à des situations individuelles très différentes.

- **Hélaridot, 2006**

Valentine Hélaridot s'intéresse aux articulations biographiques entre parcours de santé et parcours professionnel. Elle propose la définition suivante de ce qu'elle nomme, dans ce contexte, « **bifurcation** » :

« Une « bifurcation » est une modification *brutale, imprévue et durable* de l'articulation biographique entre la sphère de la santé et celle du travail, pour autant que cette modification soit *désignée par les acteurs concernés* comme un point de basculement donnant lieu à une *distinction entre un « avant » et*

un « après ». Cette utilisation du terme « bifurcation » est donc assez proche du sens étymologique qui désigne la « fourche », c'est-à-dire l'endroit où une voie se divise en deux branches. Par extension, on peut admettre que la **bifurcation consiste en une redéfinition des orientations possibles à un moment donné du parcours.** »

Elle précise que si elles se produisent sur un temps court, celui de l'événement, les bifurcations s'inscrivent dans un processus plus long, et ne peuvent être dissociées de « l'avant » et de « l'après » :

- étudier les bifurcations « suppose de **s'intéresser au temps court de la crise ou de l'événement ponctuel** en tant qu'il a des conséquences durables, parfois irréversibles, sur le temps long du parcours biographique dans son ensemble ».

- « la bifurcation s'inscrit pleinement dans l'analyse causale : inattendue lorsqu'elle surgit, **elle est cependant inscrite dans un réseau de causalités en amont** (l'imprévu n'était pas toujours imprévisible, il est la plupart du temps expliqué *a posteriori*) **et en aval** (la bifurcation est elle-même la cause d'un changement). »

L'auteur identifie plusieurs couples de concepts pouvant être associés aux bifurcations.

- **Temps biographique ou personnel / Temps historique** (voir définition de Mitsushima / Voltaire et choix de se concentrer sur le temps biographique ou personnel).
- **Bifurcation subie / choisie**

Valentine Hélarlot estime qu'une bifurcation peut être choisie ou subie. Mais elle précise que même dans les cas où l'événement ne fait pas suite à une décision personnelle, les individus ne sont pas passifs et accompagnent le changement « par un ensemble d'ajustements matériels et symboliques ». Il s'agit bien là, en tous cas pour les ajustements matériels, des changements de comportements que l'on cherche à étudier.

Ainsi, elle estime que dans la majorité des cas qu'elle étudie l'événement n'est *a priori* pas choisi (même s'il s'inscrit dans un processus de causalité et peut résulter d'une situation préexistante, d'une série de choix en amont), mais que les ajustements opérés par les individus à la suite de ces événements relèvent bien de choix personnels.

Parmi les cas étudiés, on recense les événements suivants : accident de travail, apparition d'une maladie chronique ou de longue durée, grossesse imprévue ou démission. Si ces événements ont en commun d'être subis et imprévus, les réorganisations et décisions qui sont prises par la suite (changements professionnels ou retraite anticipée) relèvent en effet bien d'un choix.

- **Choix individuel / contrainte structurelle**

Dans le même article, l'auteur évoque un autre couple de concepts pouvant caractériser les bifurcations, celui qui oppose les choix individuels et les contraintes structurelles. Ces contraintes structurelles sont définies comme un ensemble de cadres qui « infléchissent fortement les trajectoires en définissant des possibilités et des impossibilités à chaque étape du parcours ». Dans le cas précis de son sujet d'étude (les articulations entre parcours de santé et parcours professionnel), la médecine du travail et divers organismes intervenant dans le champ « santé-travail » définissent ces contraintes structurelles.

- **Grossetti, 2004**

Michel Grossetti définit les bifurcations comme « **des situations dans lesquelles une séquence d'action partiellement imprévisible produit des effets durables** ».

L'auteur propose une classification des moments de rupture reposant sur deux axes : la prévisibilité (l'événement s'inscrit ou non dans un parcours de vie conforme aux représentations les plus répandues, par exemple : décohabitation parentale, installation en couple, déménagement, grossesse...vs séparation, perte d'emploi...) et la réversibilité (un retour rapide à la situation pré-rupture est possible ou non).

Les ruptures **imprévisibles mais réversibles** sont des événements délimités dans le temps et permettant un retour à la situation initiale, tels que les pics de pollution, les grèves, les pannes de véhicule, les conditions météorologiques ou les travaux sur le réseau de transport. Nous formulons l'hypothèse que ces ruptures entraînent, au moins temporairement, des changements d'habitudes notamment dans les domaines de la mobilité et de la consommation (changement des lieux d'approvisionnement).

Les ruptures **prévisibles et réversibles** ponctuent tous les parcours de vie. Il s'agit d'événements limités dans le temps (un retour à la situation précédente s'opère). Les vacances, les fêtes, peuvent être classés dans cette catégorie.

Les ruptures **prévisibles et irréversibles** désignent l'ensemble des événements qui jalonnent un parcours de vie, selon les représentations les plus répandues (l'arrivée dans les études supérieures, la décohabitation parentale, le premier emploi, l'installation en couple, le déménagement, la naissance d'enfants, ou, le passage à la retraite). *A priori*, ces ruptures devraient être propices à l'adoption de nouvelles pratiques, puisqu'elles impliquent la constitution de nouvelles habitudes en modifiant les trajets quotidiens, l'organisation du temps, l'espace dans lequel vivent les individus ou bien les lieux d'approvisionnement.

Les ruptures **imprévisibles et irréversibles** (perte d'un emploi, décès d'un proche, maladie...) sont identifiées comme celles étant les plus propices au changement de comportement chez les individus (Grossetti, 2006 ; Grossetti 2009 ; Du Breil de Pontbriand, Brugaillère, 2019 ; Terhell et al., 2004). Ces ruptures se caractérisent par leur caractère soudain, et par la distinction nette qu'elles instaurent entre un "avant" et un "après" (Hélaridot, 2009). Ces bifurcations sont des événements qui peuvent grandement fragiliser et déstabiliser les individus (de Witte, Rothmann et Jackson, 2012 ; Debout, 2015 ; Bury, 2002 ; Bidart, 2006 ; Du Breil de Pontbriand, Brugaillère, 2019). En effet, plusieurs sources démontrent que la perte d'un emploi et le décès d'un.e proche suscitent des bouleversements sur le plan social – modification de son statut et de son rôle social (Debout, 2015 ; De Witte, Rothmann, Jackson, 2012 ; Devy, Keller, 2009 ; Laufer, 2006). Ces événements peuvent également conduire à des situations de précarité financière, que ce soit lors d'un divorce (Claude, 1993 ; Lacour, 2018), ou d'un licenciement (Debout, 2015). Pour terminer, les bifurcations peuvent altérer négativement les réseaux personnels d'un individu, notamment à la suite d'un divorce (Claude, 1993, 1996) ou d'une perte d'emploi (Linhart, Rist, Durand, 2002 ; Solaz, 2013). Notons que les conséquences des bifurcations sur les comportements alimentaires, de mobilité et de consommation durables sont peu documentées par la littérature.

- **Bidart, 2006**

Claire Bidart étudie les **bifurcations**, en se fondant sur la définition de Michel Grossetti. Selon elle, une bifurcation est « un changement important et brutal dans l'orientation de la trajectoire, dont à la fois le moment et l'issue étaient imprévisibles, pour l'acteur comme pour le sociologue. »

Ces bifurcations se distinguent des « transitions » biographiques, dont la survenue est prévisible – comme la fin des études ou la décohabitation parentale ; elles diffèrent aussi des « carrefours » dont les issues restent limitées et structurées, dont les échéances sont socialement programmées, comme c'est le cas pour l'orientation scolaire à certains passages où il est « obligatoire » de faire un choix, par exemple après le baccalauréat.

Dans les trajectoires qu'elle étudie, une bifurcation est un moment « où l'on change de métier ou d'environnement de vie, brutalement [...], des moments où ce qui arrive n'est pas ce qui est attendu et s'avère lourd de conséquences ». Les cas étudiés sont des changements de filière d'études, d'emploi ou d'orientation n'obéissant pas à une logique prévisible (une jeune femme quitte un poste de vendeuse de vêtements pour un emploi-jeune dans la police ; un jeune homme quitte un emploi en CDI pour partir dans une autre ville où il est embauché comme saisonnier ; un autre abandonne ses études de lettres pour devenir commercial d'une marque de voiture...).

- **Voegtli, 2004**

Les travaux de Michael Voegtli portent sur la « mise en cohérence » par les individus des différentes étapes de leur vie (carrière professionnelle, carrière familiale ou militante). L'auteur signale que le terme de « rupture » est souvent mobilisé en sciences sociales pour décrire les points de bifurcation et de « recomposition de l'identité sociale » qui jalonnent les « carrières » des individus. Une terminologie avec laquelle il prend quelques distances. En effet, selon lui, le choix de ce terme négligerait le travail de mise en cohérence réalisé *a posteriori* par les individus. Il lui préfère donc le terme de « bifurcation », ou de « moments critiques ».

Ces bifurcations ou « moments critiques » sont à concevoir, selon la définition de Passeron (1991), comme « le produit croisé d'une décision subjective (transaction, négociation, conflit, abstention) et de l'objectivité d'une contrainte de cheminement (cursus pré-établi dans une institution) ». Il serait donc artificiel de distinguer d'un côté des bifurcations « subies » et de l'autre des bifurcations « choisies ». Selon Voegtli : « En interrogeant comment, sur la base d'une contrainte de cheminement, de sa position dans l'espace social et des ressources à sa disposition, l'acteur social donne du sens à cette bifurcation, on peut

comprendre la variabilité du travail de mise en cohérence de l'identité sociale. » La dimension subjective des bifurcations résiderait alors dans le sens que l'acteur donne à cette bifurcation.

En conclusion : « **l'analyse des points nodaux**, des bifurcations, **ne rend sens que si l'on s'intéresse à la fois à ce qui provoque ces moments**, qu'ils soient problématiques ou non, et à ce qu'ils signifient en termes de recomposition de la personne et de recompositions négociées des inscriptions dans différents sous-mondes sociaux ». « En insistant sur la rupture, on prend le risque d'aveugler le travail de mise en cohérence de la personne et les remaniements identitaires successifs qui marquent le cheminement de la personne ».

Les travaux de Voegtli, comme ceux de Hélaridot, nous conduisent donc à envisager les ruptures comme un processus de long terme (l'avant : ce qui provoque ces moments, mais aussi les conséquences primaires et secondaires, qui conduisent à la situation « d'après »).

1.1.2. Un processus inscrit dans le temps: La période de latence, moment où se construit la décision (bifurcations)

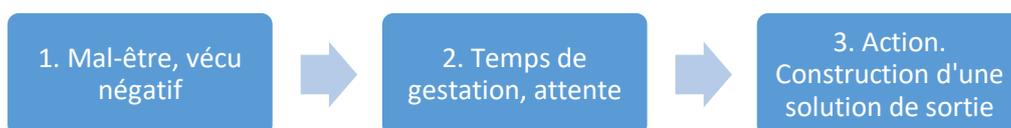
Catherine Negroni (2009) travaille sur les reconversions professionnelles volontaires. Dans l'article étudié, elle se penche sur un moment présent dans toutes les reconversions qu'elle a étudiées et qui participe de la bifurcation elle-même. Ce moment, au cours duquel se construit la décision, est désigné comme une période de « latence », soit « un processus de décision qui s'accompagne de flottements et d'hésitations ». **Ce temps d'incertitude peut intervenir avant ou après l'événement.** Il est caractérisé par des doutes que l'on peut expliquer par la difficulté à « sauter le pas ». Selon l'autrice, la phase de latence se clive en trois temps :

- la visée de quelque chose qui est recherché, c'est le premier temps de la latence défini comme une tension, une mise à distance de ses engagements antérieurs ;
- l'inspiration, qui rend possible la connaissance subite de l'évidence ;
- l'explicitation, où s'accomplit ce qui s'était amorcé, c'est le temps de l'événement et des opportunités. ».

Dans le cas des réorientations professionnelles, **le moment initial** de la phase de latence correspond à une période de mal-être, pendant laquelle l'individu construit un « vécu négatif » à partir de conditions de travail difficiles ou insatisfaisantes, vécu qui vient alimenter une argumentation interne cautionnant le choix de se réorienter. Finalement, lorsque la décision de changer sera prise, le désengagement avec l'univers professionnel actuel est déjà acté puisqu'il est appréhendé de manière négative.

Arrive ensuite une **deuxième séquence**, assimilée à un « temps de gestation ». C'est une période pendant laquelle la prise de décision est différée, l'individu est « en attente » d'autre chose. Le temps de l'action est alors suspendu, figé. L'individu, s'il n'est pas dans le temps de l'action, est en recherche, une « recherche erratique où se combinent des actes désordonnés et des tentatives souvent ébauchées ». Dans le cas des reconversions professionnelles, l'individu peut s'envisager sous différentes facettes, investir ses désirs passés ou ses rêves d'enfants restés en sommeil. *A priori*, il serait intéressant de pouvoir cibler cette période pour fournir des informations aux individus sur les pratiques durables.

Le dernier temps identifié par Catherine Negroni est celui de l'éveil et de l'action. C'est la période où l'individu va mettre en forme sa trajectoire, envisager concrètement toutes les modalités de changement qui lui semblent possibles. Chez certains, cette dernière séquence de la phase de latence se transforme rapidement en un temps de recherche active, puis débouche sur une solution de sortie.



Les différentes séquences de la période de latence (Negroni, 2009)

Claire Bidart identifie aussi cette période de latence associée aux bifurcations : selon elle, les bifurcations – même quand elles paraissent soudaines et inattendues (comme un changement soudain de voie professionnelle, l'abandon des études,...) – sont précédées d'une **période antérieure de doute, de malaise et d'incertitude qui prépare le terrain de la bifurcation.** Il s'agit d'une période de dégradation

de la situation antérieure, avec un temps de **maturation et d'accumulation**. Ce contexte est favorable à la survenue d'un événement, qui correspond à une prise de décision du changement. Ce moment de basculement révèle des enjeux, des systèmes de contraintes, des logiques de choix. Parmi les événements objectifs qui interviennent dans la décision, l'autrice identifie :

- Les déterminants macrosociaux (cadre historique, juridique, institutionnel et culturel)
- Le marché du travail local (son étude porte sur les changements de carrière professionnelle)
- L'entourage personnel avec les opportunités de soutien (financier ou relationnel)
- Les cultures et traditions nationales qui produisent des normes et des comportements

Comme Catherine Negroni, Claire Bidart (2006) précise que la période de latence (ici appelée moment de crise) peut intervenir soit avant soit après un événement biographique : « soit [l'événement] arrive au début de la bifurcation et il ouvre la crise, soit il arrive à la fin et il ouvre une nouvelle alternative qui résout la crise en offrant une porte de sortie. ». Elle ajoute que l'événement peut être ou non lié au domaine de la bifurcation. Par exemple, dans une bifurcation professionnelle, l'événement peut être un conflit avec un supérieur, un accident de travail ou une proposition dans une autre entreprise, mais aussi, une rencontre, une rupture conjugale ou le décès d'un proche, qui remettent en cause les positionnements professionnels et conduisent à prendre des décisions qui les remettent en cause. **Et même si l'événement est prévisible, ses effets sur le parcours ne le sont pas.** Et pour prendre des décisions dans les moments de crise, les individus disposent de ressources qui vont rendre possible les bifurcations. Parmi ces ressources, Claire Bidart identifie : les finalités (ce que l'individu peut contrôler : projets, buts, objectifs); les affects (relations pertinentes pour l'action); les théories (représentations, catégories de pensée); les routines (réitérations du passé) et les valeurs conscientes ou inconscientes, individuelles ou collectives (normes, conventions, jugement). Finalement, l'autrice estime que cette phase est particulièrement sensible aux influences des pairs, des institutions et des associations. Elle précise enfin **que la contamination des sphères du changement (privées, professionnelles, amicales...) contribue à créer de l'irréversibilité.**

Sur la temporalité des bifurcations, l'autrice souligne « Un épisode de bifurcation ouvre l'échelle des temps : là où le rythme quotidien ou hebdomadaire occupe le plus souvent l'esprit, dans ces moments clés, le temps envisagé passe à une dimension annuelle ou même biographique ».

Valentine Hélardot souligne aussi que la rupture s'inscrit dans une suite logique de causalités, **qu'elle soit prévisible ou non**. Selon elle, le **contexte** dans lequel elle survient, ainsi que **les effets qu'elle peut avoir à court et à long terme**, sont deux éléments à prendre en compte pour **appréhender la rupture comme un processus et non comme un événement isolé**. Si les bifurcations ont pour point de départ un événement ou une crise se déroulant sur un temps court, elles peuvent être décomposées en différentes séquences temporelles.

L'autrice propose de décomposer l'objet « bifurcation » en trois moments successifs :

- un *événement inaugural*, point de départ inscrit dans le temps court et qui déclenche la suite de la séquence (par exemple, un accident de travail);
- des *conséquences immédiates* qui redéfinissent un espace des possibles (dans l'exemple de l'accident de travail: arrêts maladie, mi-temps thérapeutique puis finalement impossibilité de conserver son poste dans l'entreprise); Les conséquences immédiates représentent le moment où l'individu s'informe sur de nouvelles alternatives possibles, et redéfinit l'horizon des possibles.
- des *conséquences secondes*, qui peuvent être plus lointaines dans le temps, et qui construisent rétrospectivement la distinction entre un « avant » et un « après » (réorientation de la carrière, nouvelle vie professionnelle).

De manière concordante, Michael Voegtli estime que la bifurcation intervient après une longue série d'étapes, mises en cohérence *a posteriori* par les individus dans le récit de leur « carrière » (privée ou professionnelle).

1.1.3. Un événement qui bouleverse une routine

L'événement inaugural (accident, maladie, licenciement, grossesse imprévue...) change le cours de la vie des individus et leurs habitudes quotidiennes. **Étudier la rupture sous-entend donc de reconnaître la routine qu'elle vient chambouler** (Lalive d'Épinay, 1983).

Sophie Dubuisson-Quellier (1998) définit la routine comme une suite d'actions stables et prévisibles qui est reproduite de manière récurrente et automatique. Ces modèles d'actions se situent dans un contexte spécifique, et supportent mal d'être ré-appliqués dans des contextes différents. Cette définition de routine peut être appréhendée conjointement à la notion d'habitus de Bourdieu (2000, p. 190), soit « les apprentissages - formels ou informels, dits ou non-dits - qui forment et inculquent des modèles de conduite, des modes de perception et de jugement, au cours de la socialisation ». Finalement, l'ensemble des pratiques et actions, sont non seulement difficiles à remettre en question puisqu'elles font gagner du temps au quotidien aux individus, mais aussi parce qu'elles sont influencées par un ensemble de représentations et de perceptions acquises de longue date, souvent depuis l'enfance (socialisation primaire).

Selon Claire Bidart (2006), les routines font partie des ingrédients qui vont pousser les individus à passer à l'action, en donnant davantage de poids à des options déjà empruntées auparavant dans l'histoire de l'acteur, au regard des autres options possibles – l'auteur cite par exemple le cas de jeunes qui « retrouvent » le métier de leurs parents après un « détour » par d'autres emplois. Elle définit les routines comme « des schèmes cognitifs particulièrement stables, hérités et reproduits le plus souvent sans évaluation ». Or, un acteur peut décider de les abandonner au profit d'un examen critique de la situation, ce dernier pouvant être provoqué par un petit événement. Et finalement, les routines peuvent « se modifier profondément, disparaître, naître tardivement, au-delà des héritages et des acquisitions enfantines ». Mais elles peuvent aussi résister au changement avec une grande inertie, et se trouver parfois en décalage au regard des situations présentes.

Hélaridot estime toutefois qu'une rupture vient bouleverser une routine, ce qui génère des conséquences immédiates (ou primaires). L'individu s'engage ensuite peu à peu dans une nouvelle trajectoire, identifiée par Hélaridot (2006) comme les conséquences secondes de la rupture. Ces conséquences marqueraient le passage d'un *avant* à un *après*. Cette bifurcation peut être visible à travers l'adoption de nouvelles pratiques, mais également à travers les reconstructions identitaires provoquées. Les ruptures biographiques génèrent en effet de profonds bouleversements identitaires, puisqu'elles peuvent changer le statut social d'un individu, ses perspectives futures, l'image qu'il a de lui-même, et ses relations sociales (Clarke, Bennett, 2013). A titre indicatif, certaines études ont démontré que la perte d'un emploi ou le passage à la retraite engendrent souvent une restructuration identitaire (Debout, 2015 ; Guillemard, 2002). Cette renégociation de l'identité passe par une remise en cause des normes et valeurs acquises lors de la socialisation primaire.

Rappelons qu'un individu acquiert les normes et valeurs en vigueur dans sa société durant sa socialisation primaire (dont les principales instances sont l'école, la famille et les pairs), soit "la première socialisation que l'enfant subit dans son enfance, et grâce à laquelle il devient un membre de la société", et sa socialisation secondaire (dont les principaux agents sont les pairs, le monde professionnel et associatif), soit "tout processus postérieur qui permet d'incorporer un individu déjà socialisé dans de nouveaux secteurs du monde objectif de la société" (Berger, Luckman, 1986, p.179). Or, loin d'être linéaire, ce processus de socialisation comporte de nombreux moments de recompositions identitaires. Lors d'une rupture, une personne peut vivre ce que Luckmann et Berger (1986) nomment un processus de resocialisation, soit un moment d'apprentissage de nouvelles normes et valeurs, qui peut causer la désintégration de celles acquises lors de la socialisation primaire.

1.2 Focus sur quelques ruptures biographiques

1.2.1 Le déménagement

Le déménagement est une rupture biographique particulièrement documentée par la littérature, notamment du point de vue de ses impacts sur la mobilité et la consommation au sein du logement des individus concernés.

Le déménagement constitue une opportunité majeure de changement des habitudes. Verplanken et Roy (2016) ont mené une étude portant sur le déménagement, qui les a conduits à établir leur théorie « d'hypothèse d'interruption des habitudes » (*habit discontinuity hypothesis*). Parmi 800 foyers britanniques ayant reçu une intervention sur les comportements éco-responsables (un entretien, une sélection de produits éco-responsables, de l'information personnalisée et générale sur les comportements respectueux de l'environnement, et une newsletter), la moitié ayant déménagé avait plus

tendance à changer ses habitudes que la moitié n'ayant pas déménagé. Les travaux de Verplanken et Roy suggèrent que pour qu'une sensibilisation soit efficace, celle-ci doit avoir lieu dans les 3 premiers mois qui suivent le déménagement. En effet, l'échantillon étudié (50% ont déménagé dans les 6 derniers mois, 50% n'étaient pas dans ce cas) a été réparti en quartiles :

- Déménagement datant de 0 à 3 mois
- Déménagement datant de 3 à 6 mois
- Déménagement datant de 6 à 200 mois
- Déménagement datant de plus de 200 mois

Les effets les plus importants ont été observés dans le groupe ayant reçu une intervention (informations, bons de réduction pour des produits écologiques...) dans les 3 premiers mois qui suivent le déménagement. Pour les autres groupes, les changements de comportements ne sont pas pérennes, comme l'indique le graphique ci-dessous.

B. Verplanken, D. Roy / *Journal of Environmental Psychology* 45 (2016) 127–134

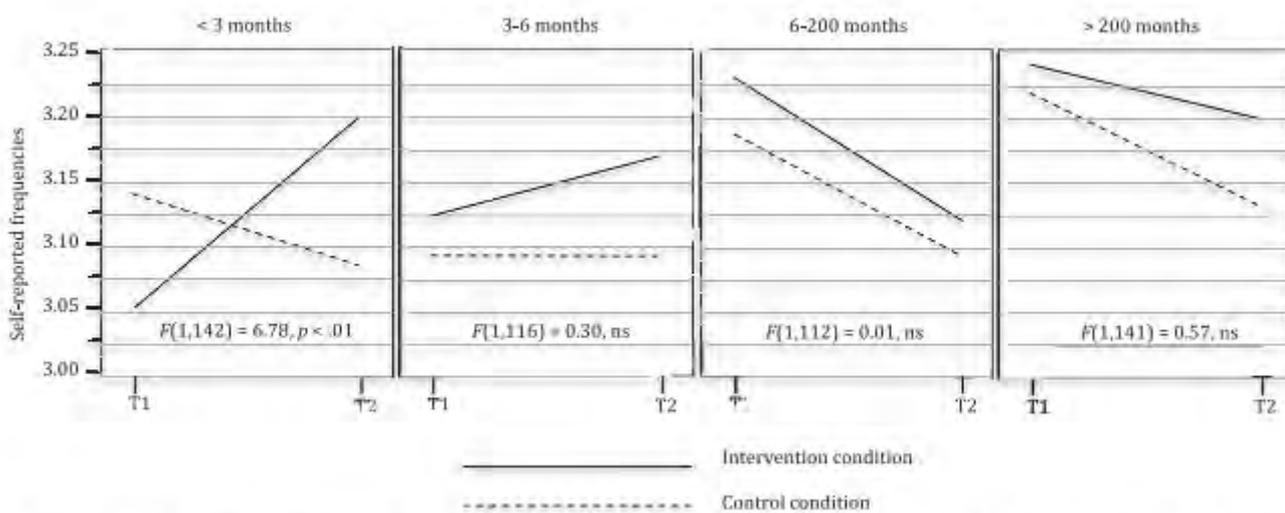


Fig. 1. Breakdown of T1 and T2 mean behavioural composite scores into four relocation status groups and tests of the intervention effect.

Du point de vue de la mobilité, une étude allemande menée par Bamberg en 2006 a démontré l'efficacité d'une intervention sur les transports en commun chez des individus **ayant déménagé six semaines auparavant**. Il s'agit de leur offrir un *pass* journalier gratuit (1 jour) et des informations personnalisées sur les horaires des transports en commun. Cette intervention permet de faire passer l'utilisation des transports en commun pour les trajets quotidiens de 18% (taux avant le déménagement) à 47% trois mois après le déménagement. En comparaison, le groupe ayant déménagé mais n'ayant pas reçu d'information ne passait que de 18 à 25% d'utilisation des transports en commun.

En ce qui concerne l'adoption des déplacements actifs (pédestre et à vélo) suite à un déménagement, il semblerait qu'il soit plus judicieux de mettre en avant **leurs avantages en termes de coût et de rapidité** plutôt qu'en termes de santé (Jones et Ogilvie, 2012).

Enfin, le déménagement peut aussi être l'occasion d'entreprendre des travaux de rénovation énergétique : une étude menée par le CREDOC pour l'ADEME³⁸ à partir de l'enquête TREMI montre que l'achat d'une maison est l'occasion pour certains individus d'entreprendre des travaux de rénovation. Deux profils en particulier pourraient bénéficier d'un accompagnement renforcé :

- de jeunes familles aisées, plutôt urbaines, qui achètent une maison et font des travaux à la fois pour améliorer leur confort et pour valoriser le patrimoine acquis. Pour des raisons financières, ces ménages sont amenés à arbitrer entre la rénovation énergétique et d'autres projets

³⁸ Une typologie des ménages ayant entrepris des travaux de rénovation énergétique (Gaspard A., Jauneau-Cottet P., Millot C.), novembre 2019

(aménagement, décoration, matériaux sains/biosourcés...). Il est donc nécessaire de sensibiliser encore davantage ces ménages aux enjeux de la rénovation énergétique.

- des familles qui investissent dans une maison, plutôt en milieu rural, et la rénovent de fond en comble. La temporalité des travaux est alors plus longue – la rénovation étant alors un projet en soi, dans laquelle les propriétaires s’investissent non seulement financièrement mais sur leur temps libre (font une partie des travaux eux-mêmes). Sensibles à l’argument environnemental, soucieux de leur confort et de faire des économies d’énergie, ils sont bien informés sur les enjeux de la rénovation énergétique. Deux enjeux pour ce profil : contourner les éventuels obstacles financiers qui les conduiraient à négliger la performance énergétique et faire d’eux des « ambassadeurs » de la rénovation énergétique auprès de ménages moins informés.

Ces exemples ne doivent pas faire oublier que le déménagement peut aussi occasionner l’adoption de pratiques moins favorables à l’environnement. Meissonnier (2015) relève que certains arbitrages peuvent se faire au détriment des habitudes éco responsables. C’est le cas des ex-urbains qui déménagent en territoire périurbain pour avoir un logement plus grand, pouvant renoncer à la proximité des transports.

1.2.2 La grossesse et la naissance d’un enfant

La naissance du premier enfant s’accompagne d’un processus de responsabilisation de l’adulte, qui le pousse à repenser ses habitudes (Lamine, 2008). Cette rupture a ainsi été identifiée comme un moment clé pour inciter les individus à adopter des comportements éco-responsables, notamment en matière d’alimentation. Les parents semblent être le plus souvent motivés par les bénéfices pour la santé de l’enfant (Wilson, 2011).

En effet, plusieurs études établissent un lien entre l’exposition aux pesticides et les troubles de santé de la femme enceinte et de son enfant - diabète gestationnel ou risque de prééclampsie chez celle-ci, et troubles de l’attention, du développement cognitif ou diminution du poids de naissance chez celui-ci (Brantsæter, Torjusén., Margrete Meltzer, Papadopoulou, Hoppin, Jan Alexander., Roos, Magne Holten, Swartz, Haugen, 2016 ; INSERM, 2013, Casas et al., 2013).

Par conséquent, la consommation de produits bio pendant la grossesse puis pendant les premières années de l’enfant est recommandée par une partie des professionnels de santé et promu par le milieu associatif qui produit des recommandations alimentaires pour les femmes enceintes. **C’est le cas de l’association Santé Environnement France, qui a édité deux guides afin d’encourager les femmes à adopter une alimentation biologique**, et ce toujours pour des raisons de santé (les guides s’intitulent *Le petit guide santé de la bio femme enceinte* et *Le petit guide santé du bio bébé*). D’un autre côté, une étude suédoise a montré que les femmes étaient peu accompagnées dans leur régime alimentaire au cours de leur grossesse, et qu’elles recevaient des informations uniquement si elles rencontraient une difficulté. Elles avaient donc tendance à s’informer seules, par le biais d’internet (Wennberg et al., 2013). Ce constat permet de s’interroger sur les supports utilisés pour sensibiliser les femmes à l’alimentation biologique. L’étude de terrain devra donc permettre de déterminer quels supports sont les plus consultés et les mieux adaptés pour toucher le plus de parents.

Au-delà de la grossesse, l’arrivée d’un enfant est particulièrement propice à des modifications des comportements alimentaires. Chez les parents, elles impliquent que les pratiques alimentaires s’organisent autour de celles des enfants : multiplicité des courses, des préparations culinaires, diminution du temps des repas et des temps de convivialité (Rochedy, 2019).

Mais sous ces grandes tendances se cache une grande hétérogénéité des situations. Finalement, les décisions individuelles concernant l’alimentation, mais aussi la consommation en général autour de la naissance (produits d’hygiène, équipement périnatal) sont fortement influencées par les déterminants sociaux et culturels, par la grande variété des contraintes (matérielles, sociales, psychologiques et symboliques) et par la hiérarchisation des objectifs poursuivis (être en forme, en bonne santé, se faire plaisir...).

1.2.3 L’autonomie : Devenir étudiant ou apprenti, quitter le domicile familial

La décohabitation et l’arrivée dans les études supérieures provoquent une autonomisation vis-à-vis de la sphère familiale qui est propice à l’adoption de nouveaux comportements (Danic et Valdes, 2016). En effet, au cours de cette rupture biographique, les jeunes intensifient leurs réseaux amicaux, se confrontant ainsi à des pratiques et idées pouvant remettre en cause des habitudes transmises par la

sphère familiale. Le contact avec de nouvelles sphères de socialisation peut alors entraîner une prise de conscience des enjeux environnementaux (Plessz, Dubuisson-Quellier, Gojard, Barrey, 2016). Arnett (2000) décrit les 18-25 ans comme une population particulièrement encline au changement, à l'expérimentation et à l'exploration.

De plus, cette rupture s'accompagne souvent d'une autonomisation budgétaire, laquelle implique une prise de conscience vis-à-vis du coût de ses choix quotidiens de consommation et d'alimentation (Danic et Valdes, 2016).

En ce qui concerne la mobilité, les économies budgétaires représentent la motivation principale des 18-25 ans dans leur choix de transport (Shannon et al 2006). Les freins à l'utilisation du vélo sont, chez les étudiants parisiens, le manque de sécurité, les distances à parcourir, les aléas de la météo, la densité de la circulation et le manque de place pour stationner (Renouvel, Prost, 2018). Cette étude de Renouvel et Prost révèle que les universités disposant d'aménagements pour les vélos voient plus d'étudiants utiliser ce moyen de transport. Au même titre que l'institution universitaire, les associations étudiantes peuvent également inciter les étudiant.es à utiliser le vélo (Site Velocampus, Nantes).

Une étude du CREDOC (Brice, Crouette, Hoibian, 2017) montre par ailleurs que les jeunes générations sont de moins en moins portées sur la voiture, pas seulement pour des raisons financières. Elles se tournent vers des modes de transport plus responsables que leurs aînés, sans renoncer à la mobilité. Les jeunes générations sont notamment plus adeptes du covoiturage et des modes de déplacements actifs comme le vélo (Pautard, 2016).

1.2.4 Le passage à la retraite

Loin d'être forcément synonyme de diminution des interactions sociales, la retraite peut être vécue comme un nouveau départ, propice à l'expérimentation de nouvelles activités, à la création de projets, et à l'engagement social (Guillemard, 2002). En effet, pendant longtemps, les théories se sont focalisées sur le sentiment de perte que ce passage pouvait entraîner : perte du réseau professionnel, du statut de travailleur.se, du sentiment d'utilité. Or, aujourd'hui, plusieurs études (Guillemard, 2002 ; Prouteau, Wolff, 2007 ; Boboc et Metzger, 2012) ont prouvé que les comportements adoptés au moment de la retraite tendent beaucoup plus vers le développement des activités de loisir et de la vie associative, que vers le repli social.

D'après Bouteyre et Lopez (2005), deux théories permettent d'appréhender le passage à la retraite et le changement de comportement qu'il peut engendrer. Selon la théorie de la continuité, les personnes nouvellement retraitées préféreraient adopter des pratiques qui prolongent celles qu'elles avaient lors de leur vie active. Ici, c'est donc le vécu et les expériences passées qui seraient mobilisés pour prendre des décisions. A l'inverse, selon la théorie de la rupture, la retraite engendrerait une crise et une redéfinition identitaire. La fin de la vie active entraînerait de multiples ruptures : rupture identitaire, temporelle, de mode de vie et d'activité. De ce fait, l'individu serait amené à redéfinir ses comportements, et à construire de nouveaux projets, centres d'intérêts, activités.

Ainsi, il semble donc ne pas y avoir de consensus sur le type de conduite adopté lors du passage à la retraite. Nous avons choisi d'analyser ce moment en fonction du deuxième cadre théorique, dans la mesure où d'autres travaux envisagent la retraite comme un moment de crise identitaire (Boboc, Metzger, 2012). Toutefois, la théorie de la continuité n'est pas à mettre de côté, et c'est bien au cours des entretiens que nous pourrions vérifier si la retraite est propice à l'adoption de nouveaux comportements.

Le passage à la retraite peut s'accompagner de l'adoption de nouvelles pratiques en termes de mobilité. Laurence Thomsin (2001) parle de migration de la retraite pour désigner les déplacements croissants liés à la fin de la vie professionnelle. Ces déplacements peuvent être motivés par diverses raisons (volonté de retourner aux sources familiales, acquisition d'une résidence secondaire, réalisation d'un projet de vie), mais nous retiendrons ici un type particulier de mobilité : la mobilité de rupture. Cette dernière "conduit à une révision complète de son mode et de son cadre de vie, mais repose exclusivement sur une césure avec tous les référents antérieurs du statut d'actif" (*ibid*, p.237). En quittant son lieu de résidence, l'individu laisse ainsi de côté ses anciennes habitudes. Son départ est souvent motivé par l'envie de réaliser un projet, de vivre une nouvelle vie. Ainsi, il semblerait que les personnes dont l'arrivée à la retraite entraîne un déplacement, vivent une rupture sur deux grands niveaux : identitaire et spatial. Nous pouvons penser que ces ruptures les amèneront à modifier en profondeur leurs comportements. Lors des entretiens, il pourra être pertinent de mettre en lien les changements de lieux de résidence avec l'adoption de nouvelles pratiques.

En ce qui concerne l'alimentation, la retraite a été identifiée comme un moment où les individus, surtout de sexe féminin, adoptent des comportements alimentaires plus sains (Helldan et al., 2012). Ce changement de pratiques alimentaires témoigne d'une ouverture à de nouvelles façons de se nourrir, et, potentiellement, à une alimentation moins polluante. Rochedy (2019), montre de manière concordante que chez les retraités préparer, cuisiner et manger prennent de la valeur, ce qui permet aux repas d'être plus équilibrés.

Enfin, la retraite est identifiée comme un moment où l'individu quitte la sphère productive - celle de l'emploi - pour rejoindre la sphère consommatrice (Schau, Gilly, Wolfinbarger, 2009) Selon ces auteurs, la consommation devient une forme d'expression identitaire pour cette tranche d'âge, soit un moyen pour énoncer son mode de vie et ses valeurs. La retraite est aussi synonyme de plus de temps de loisirs, qui peuvent impliquer l'acquisition d'équipements nouveaux (pour faire du sport, regarder la télévision, accéder à Internet...) et pour les retraités les plus aisés, de plus de voyage (en voiture, en avion). Cet article suggère donc que les comportements de consommation peuvent être modifiés lors du passage à la retraite. Les modalités de ce changement pourront être explorées lors des entretiens. D'ores et déjà, nous savons que ces tranches d'âge sont en contact avec les caisses de retraite au moment de préparer leur départ.

1.2.5 L'acquisition d'un nouvel emploi

L'acquisition d'un nouvel emploi peut intervenir à différents moments de la vie : il peut s'agir du premier emploi occupé (après les études) ou bien d'un changement professionnel (changement d'emploi au cours de la carrière professionnelle). Il existe peu de littérature sur la rupture que représente le premier emploi. Nous appréhenderons donc plutôt la rupture comme le moment de transition d'un emploi à un autre. Toutefois, cette double acceptation pourra être interrogée lors des entretiens afin de voir à quel moment est-ce que les individus identifient cette rupture.

Le changement d'emploi volontaire est une décision qui fait suite à un long processus de doutes et de questionnements (Denave, 2009). Catherine Négroni (2009) identifie plusieurs événements déclencheurs qui peuvent marquer le début d'un basculement professionnel : l'arrivée d'un nouveau responsable, un conflit entre collègues, un changement de contrat. Or, il serait erroné de penser que ces événements déclencheurs donnent systématiquement lieu à une reconversion professionnelle. L'important n'est donc pas l'événement en tant que tel, mais plutôt le sens que l'individu lui donne et la façon dont il l'appréhende.

En ce qui concerne la sensibilité pour la cause environnementale, il semblerait que les employé.es portent de plus en plus d'importance aux politiques environnementales de leurs recruteurs potentiels (Carbon Trust, 2012). Ainsi, selon Tandberg (2007), 80% des employé.es souhaitent travailler dans une entreprise qui a une bonne réputation en termes de responsabilité environnementale.

Si la revue de littérature ne nous a pas fourni de source quant aux changements de consommation et d'alimentation lors de l'acquisition d'un nouvel emploi, nous avons toutefois pu observer que certaines mesures étaient mises en place pour inciter les entreprises et leurs salarié.es à changer leurs modes de déplacements. Par exemple, l'Assurance Maladie Nord Picardie (2012) a réalisé un guide de covoiturage afin d'aider les entreprises à mettre en place des dispositifs incitatifs pour ce type de déplacement. En effet, en partant du principe que le support de l'entreprise est crucial pour que les salarié.es changent leurs pratiques, l'Assurance Maladie Nord Picardie suggère aux entreprises de proposer des places de parking réservées aux covoitureurs, des gratifications financières, des garanties de retour...

Cet appel à modifier son mode de déplacement pour se rendre sur son lieu de travail est également relayé par l'Etat, à travers le Plan Vélo (Gouvernement Plan Vélo, 2018). On y retrouve des mesures pour la sécurité des cyclistes, mais surtout une prime de 200 à 400 euros par an pour les salarié.es qui se déplacent à vélo pour aller travailler. Ainsi, ces deux exemples peuvent nous laisser penser que les individus répondent favorablement à toutes ces incitations, et modifient de ce fait leur moyen de déplacement. Il pourra également être pertinent de croiser la mobilité des individus avec la localisation de leur lieu de travail afin de saisir comment l'éloignement du nouveau lieu de travail par rapport à son domicile peut impacter le mode de déplacement des individus.

1.2.6 Une séparation

La séparation ou le divorce est un épisode de vie particulièrement fragilisant pour les individus. Aujourd'hui, l'hypothèse dominante en sciences sociales est que cette rupture favorise la précarité économique, mais aussi le risque d'exclusion par la perte des réseaux de sociabilité (Claude, 1996).

Tout d'abord, le divorce peut causer d'importantes difficultés financières, notamment chez les femmes. En effet, selon une étude de l'INSEE, 20% des femmes basculent sous le seuil de pauvreté à la suite d'un divorce, contre 8% des hommes (Lacour, 2018). Cette précarité est d'autant plus importante chez les femmes qui étaient déjà dans des situations financières difficiles avant le divorce (Claude, 1993). Ces conséquences économiques sont susceptibles d'entraîner des changements de comportements dans tous les domaines de la consommation : alimentation, énergie, consommation de biens et services mais aussi mobilité.

Par ailleurs, cette rupture vient bouleverser les réseaux d'entraide, ce qui peut ainsi conduire l'individu à s'isoler socialement. Selon Claude (1993), plus le réseau personnel d'un individu est centré sur la famille, et plus la séparation risque d'entraîner une dégradation des relations personnelles, et de ce fait, un isolement social. Cette situation est souvent vécue par des personnes de classe populaire, alors que des personnes mieux dotées en capital social semblent arriver à maintenir plus facilement des relations de soutien après un divorce.

Pour terminer, ces deux effets fragilisants sont bien souvent reliés, la vulnérabilité économique allant de pair avec la vulnérabilité relationnelle (soit la perte, ou du moins l'altération des liens du réseau personnel). Ainsi, toujours selon Claude (1996), les publics les plus touchés par une séparation sont issus des classes populaires, le divorce provoquant à la fois des difficultés économiques et un isolement relationnel. Notons que nous n'avons pas pu collecter de littérature sur les changements de comportement de consommation, d'alimentation et de mobilité à la suite d'une séparation, les entretiens offriront donc la possibilité de saisir les potentielles modifications de pratiques après un divorce.

1.2.7 La perte d'un emploi

Afin de saisir l'ampleur de cette rupture, il est nécessaire de partir de la place occupée par le travail dans nos sociétés occidentales. Nos sociétés mettent le travail au cœur de nos vies, l'accès à un emploi devant permettre aux individus de s'accomplir et de trouver un sens existentiel (Debout, 2015). Ainsi pour reprendre les propos de Linhart, Rist et Durand (2002, p.12) « C'est le travail qui donne un sens, une valeur au temps libre, et on ne peut s'en passer ».

La perte d'un emploi (soit le licenciement) est fragilisante économiquement, mais aussi du point de vue de l'identité sociale et relationnelle (Debout, 2015). Tout d'abord, le licenciement vient remettre en cause les moyens d'existence du salarié : perte d'un salaire, d'une promesse de retraite, et donc rupture dans les habitudes de consommation.

Par ailleurs, au-delà de ses effets économiques, cette rupture mène à la perte du statut de travailleur.se (Young, 2012). De ce fait, ne plus être reconnu comme travailleur peut causer de profonds bouleversements identitaires. L'image du travailleur.se assidu construite au sein du milieu professionnel se fissure pour laisser place à celle du chômeur.se, qui est bien souvent synonyme de paresse dans l'imaginaire collectif (Bourguignon, Herman, 2007). L'individu ressent alors une profonde crise caractérisée par une perte de sens (De Witte, Rothmann, Jackson, 2012). En effet, la vie auparavant rythmée par les horaires de travail laisse place à un temps vide qui n'est plus structuré par les contraintes temporelles de l'emploi. L'individu se voit contraint de faire table rase de son passé, sans avoir aucune promesse d'avenir, une situation synonyme de vide et de désœuvrement (Burgi-Golub, 2002 ; Linhart, Rist, Durand, 2002) Cela peut amener l'individu à se sentir inutile, un sentiment qui peut causer du stress, voir amener à une période dépressive ou au suicide (Debout, 2015 ; Dares, 2015).

Pour terminer, la perte d'emploi peut amener l'individu à s'isoler socialement. En effet, le lieu de travail est un espace de socialisation où des relations de soutien et d'amitié se tissent (Linhart, Rist, Durant, 2002). Perdre son emploi peut donc venir fragiliser ces réseaux professionnels. Les relations familiales sont elles aussi ébranlées par cette rupture. En effet, la perte d'un emploi - et la période de chômage à postériori, semble augmenter les risques de séparation (Solaz, 2013) Ce risque semble plus marqué lorsque le chômage intervient durant les premières années du couple. Ainsi, cette rupture est doublement fragilisante, puisqu'elle peut engendrer une autre rupture, à savoir la séparation.

La perte d'un emploi débouche bien souvent sur une période de chômage, plus ou moins longue en fonction du profil de chacun. Selon une étude réalisée auprès de 3000 licenciés.es des usines Moulinex en Basse-Normandie en 2001, les parcours professionnels à la suite d'un licenciement divergent en fonction

de l'âge et du diplôme initial (Roupnel-Fuentes, 2014). En effet, deux ans après leur licenciement, les personnes plus qualifiées et plus âgées ont en grande partie retrouvé du travail, contrairement au personnel peu qualifié qui alterne les emplois précaires avec des périodes de chômage. Dans la mesure où la période de recherche d'emploi est souvent très éprouvante (Bourguignon, Herman, 2007 ; Burgi-Golub, 2002 ; Debout, 2015 ; De Witte, Rothmann, Jackson, 2012), nous nous interrogeons sur le choix de ce moment pour faire adopter des comportements éco-responsables. La perte d'un emploi est en effet un moment particulièrement douloureux sous l'aspect économique, identitaire et relationnel.

1.2.8 Le décès d'une personne proche

Le décès d'un proche représente une triple perte : perte d'un être cher, de projets à long terme, et de son identité sociale.

Pour commencer, le décès est particulièrement fragilisant, puisqu'il amène les individus à traverser une longue période de deuil afin d'accepter la mort de l'être aimé. Ce travail du deuil (Freud, 1968) va impliquer divers états émotionnels, tous très éprouvants psychologiquement. L'endeuillé peut traverser des périodes mélancoliques caractérisées par la perte de tout intérêt envers le monde extérieur, la cessation des activités, l'incapacité d'aimer (Freud, 1917). Ce travail d'acceptation de la perte comporte plusieurs étapes (Bacqué, 2000) :

- La prise de conscience de la perte qui peut se produire immédiatement, ou non, après l'annonce de la mort d'un proche
- Le refus, qui peut se manifester inconsciemment par des troubles physiologiques - perte du sommeil, troubles de l'appétit -. La perte a été conscientisée, mais elle fait l'objet d'une révolte.
- La dépression, soit le moment où l'individu exprime et évacue toutes ses émotions

Ces différentes étapes et les émotions qui y sont associées déstabilisent les individus, qui en plus de voir surgir tous ces sentiments, doivent également faire face à leurs propres angoisses vis-à-vis de la mort (Baudry, 2003).

Par ailleurs, la disparition d'un être cher met fin aux projets d'avenir envisagés avec cette personne (Pillot, 2015). Lorsque le décès ne survient pas de manière brusque et inattendue, les proches sont obligés de changer leur rapport au temps : vivre au présent, et cesser d'investir l'avenir avec la personne en fin de vie.

Au-delà de la disparition d'un être cher et d'un avenir à rêver, l'endeuillé perd également son statut social vis-à-vis de la personne défunte. (Devy, Keller, 2009 ; Laufer, 2006). Selon Laufer (2006), "perdre l'autre, c'est aussi perdre en moi ce que l'autre emporte de moi avec lui. On est en deuil de ce que l'autre en mourant dérobe de soi-même et emporte avec lui." Ainsi, le décès provoque une redéfinition identitaire, laquelle aura lieu durant la période du deuil.

Comme dans le cas d'une séparation, la perte d'un proche (notamment lorsqu'il s'agit du conjoint ou d'un autre membre du foyer) implique très probablement dans de nombreux cas des changements d'habitude dans divers domaines : mobilité, alimentation, consommation en général. Cela s'explique à la fois par des raisons économiques puisque les réseaux personnels sont modifiés, mais aussi par le processus de deuil et la remise en question des valeurs et des projets qui en découle.

Par ailleurs, Valérie Guillard (2018), indique que le fait d'être amené à vider la maison d'un proche décédé peut provoquer une prise de conscience et amener à remettre en question le mode de consommation habituel. « Se retrouver confronté à tous ces objets acquis au long d'une vie, ne savoir vraiment qu'en faire, incite à se débarrasser soi-même des choses qu'on a laissées s'accumuler, mais que l'on n'imagine pas une seconde transmettre à ses enfants ».

1.2.9 Une grève de transport

La littérature existante sur les grèves en général est peu développée, nous avons donc choisi de nous centrer sur une forme de mobilisation en particulier : les grèves de transport.

Les grèves de transport en commun amènent les individus à adapter leurs modes de déplacement. Face à cet événement, il semble que les individus utilisent plus massivement leur voiture. En effet, selon une étude sur l'impact de 13 grèves de transport dans différents pays, les individus font le choix de se déplacer en voiture, même s'ils anticipent des encombrements sur leurs trajets (Exel, Rietveld, 2001). C'est ce que Van Praag appelle la "rationalité irrationnelle" (1985). Les individus maintiennent des habitudes peu optimales, car cela leur demanderait trop d'effort de les réévaluer, et donc de les changer. Par ailleurs, en plus de favoriser à court terme le déplacement en voiture, les grèves semblent entraîner à long terme une

baisse des parts de marché des réseaux de transports en commun (Exel, Rietveld, 2001). Pour finir, les grèves de transports peuvent influencer négativement la perception des individus vis à vis du transport collectif, et ce d'autant plus lorsque l'épisode de grève est long et médiatisé (*Ibid*, 2001).

Bien que les grèves de transports entraînent un usage massif de la voiture, elles conduisent également les individus à adopter des pratiques alternatives telles que le covoiturage. Ce fut le cas lors des grèves de 1995, où le pourcentage de personnes pratiquant le covoiturage en Ile-de-France est passé de 5% à 11% (Lapierre, 1998).

Si les grèves de transports semblent favoriser l'adoption de mode de déplacement alternatifs, nous ne possédons pas d'informations sur la pérennité de ces nouvelles pratiques. Ainsi, il serait pertinent de questionner les individus à ce sujet lors des entretiens.

1.2.10 Des conditions météorologiques exceptionnelles

Au fil de nos lectures, nous avons constaté que les précipitations sous forme de pluie peuvent, selon leur quantité, avoir des répercussions sur les modes de déplacement, et sur les habitudes de consommation. Tout d'abord, les conditions météo peuvent influencer les pratiques dans le domaine de la mobilité. Lorsque la pluie survient avec une forte intensité, les individus ont tendance à délaissé leur vélo pour leurs déplacements (Arnett, 2000). De même, la neige peut perturber la circulation des transports en commun, mais aussi des voitures, et conduire les individus à limiter leurs déplacements, voire à y renoncer pour un temps. Enfin, les épisodes de canicule peuvent conduire les individus à privilégier les déplacements en voiture pour voyages plus confortablement (climatisation).

La météo peut aussi avoir un impact sur la consommation de ressources. C'est le cas lors des épisodes de sécheresse pendant l'été 2019, 70 départements français ont mis en place des restrictions d'eau (Franceinfo, 2019). Les citoyen.nes étaient incité.es à faire attention à leur consommation d'eau, un message qui a également été relayé par les chaînes de radio. Par exemple, la chaîne RTL a diffusé des gestes simples à adopter au quotidien - privilégier les douches rapides, ne pas laisser couler l'eau, récupérer l'eau etc. - (Jeannin, 2019). Ces dispositifs incitatifs nous conduisent à penser que les individus ont modifié leurs pratiques de consommation suite à cet épisode de sécheresse. Les entretiens permettront ainsi d'évaluer les motivations qui ont conduit à un mode de consommation d'eau plus responsable, mais aussi la pérennité de ce nouveau mode de consommation.

Références bibliographiques

ADEME, (2016). *Changer les comportements, faire évoluer les pratiques sociales vers plus de durabilité. L'apport des sciences humaines et sociales pour comprendre et agir.* P. 1-183.

AJZEN (1991). « Theory of Planned Behaviour ». *Organizational behavior and human decision processes.* Vol 50, n°2, p.179-211.

ARNETT J.J., (2000). « Emerging adulthood - a theory of development from the late teens through the twenties. » *American Psychologist Journal.* N°55, p. 469-480.

ARNOULD-PLAUD C., (2007). « Une approche du veuvage à travers ses incidences sur le comportement de consommation. » *Gérontologie et société.* Vol. 30, n° 121, p. 211-225.

ASSURANCE MALADIE NORD PICARDIE, CARSAT RETRAITE ET SANTE AU TRAVAIL NORD PICARDIE, (2012). *Le covoiturage professionnel (trajet et mission) et ses responsabilités. Guide à destination des entreprises et de leurs salariés.* P. 1-14. URL: <https://www.carsat-nordpicardie.fr/images/stories/GRP/guide%20covoiturage.pdf> [consulté le 7 octobre 2019].

BACQUE M-F., (2000). *Le deuil à vivre.* Odile Jacob, Paris.

BAMBERG S., (2006). « Is a residential relocation a good opportunity to change people's travel behaviour? Results from a theory-driven intervention study. » *Environment and Behaviour.* N°38, p. 820-840.

BATTAGLIOLA F., (1997). « Itinéraires de passage à l'âge adulte. Différences de sexe, différences de classe. » *Sociétés contemporaines.* N°25, p. 85-103.

BAUDRY P., (2003). « Travail du deuil, travail de deuil », *Études,* n°11 p. 475-482.

BEAUPRE P., TURCOTTE P., MILAN A., (2008). « Quand fiston quittera-t-il la maison ? Transition du domicile familial à l'indépendance. » *Tendances sociales Canadiennes, Statistique Canada.* N°11

BECKER H., (2006). « Sur le concept d'engagement » in BECKER H., *Le travail sociologique, méthode et substance.* Academic Press Fribourg, Fribourg.

- BERGER P., LUCKMANN T. (1986 - trad. Fr.). *The social construction of reality. A treatise in the sociology of knowledge* [1966]. Armand Colin, Paris.
- BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M., (2010). *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*. La Découverte, Paris.
- BIANCHI C., *Alimentation de la femme enceinte: mieux se nourrir pendant la grossesse: perceptions, attentes et opportunités, 6 questions pour comprendre [Conférence]*. Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS), 27 juin 2017.
- BIDART C., DEGENNE A., GROSSETTI M., (2011). *La vie en réseau. Dynamique des relations sociales*. Presses Universitaires de France, Paris.
- BIDART C., (2009). « Bifurcations biographiques et ingrédients de l'action », in BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M. (dir.), *Bifurcations, les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*. Paris, La Découverte.
- BIDART C., (2006). « Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques. » *Cahiers internationaux de sociologie*. N° 120, p. 29-57.
- BLOSS T., FRICKEY A., GODARD O. (1990). « Cohabiter, décohabiter, recohobiter. Itinéraires de deux générations de femmes. » *Revue française de sociologie*. N° 21, p.553-572.
- BOBOC A., METZGER J-L., (2012). « Rééquilibrage des temps autour de la retraite. » *Temporalités*. N° 15, p. 1-10.
- BOST K. K., COX M. J., BURCHINAL M., PAYNE C. (2002). « Structural and Supportive Changes in Couples' Family and Friendship Networks across the Transition to Parenthood. » *Journal of Marriage and Family*. Vol 64, p. 517-531.
- BOURDIEU P. (2000). *Esquisse d'une théorie de la pratique*. Editions du Seuil, Paris.
- BOURGUIGNON D., HERMAN G. (2007). « Chapitre 4. Le chômage analysé à la lumière de la stigmatisation », in HERMAN G. (dir.), *Travail, chômage et stigmatisation. Une analyse psychosociale*. De Boeck Supérieur, Louvain-la-Neuve, p. 145-176.
- BOUTEYRE E., LOPEZ N., (2005). « Le passage à la retraite : une mise à l'épreuve des capacités de résilience. » *Psychologie et Neuro Psychiatrie du vieillissement*. Vol 3, n°1, p. 43-51.
- BRANTSÆTER A-L., TORJUSEN H., MARGRETE MELTZER H., PAPADOPOULOU E., HOPPIN J.A, JAN A., LIEBLEIN G., ROOS G., HOLTEN J-M., SWARTZ J., HAUGEN M., (2016). « Organic Food Consumption during Pregnancy and Hypospadias and Cryptorchidism at Birth: The Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). » *Environmental Health Perspectives*. Vol 124, n°3, p.367-364.
- BREVIGLIERI M., (2004). « Habiter l'espace de travail. Perspectives sur la routine. » *Histoire et Sociétés*. N° 9, p. 19-29.
- BRICE L., CROUTTE P., HOIBIAN S., (2017). « Pour protéger l'environnement, les jeunes se tournent vers des transports alternatifs et des pratiques collaboratives. » Etude réalisée par le Crédoc pour le Commissariat général au développement durable *Mode de vie et pratiques environnementales des Français*. P. 57-70.
- BRICE L., HOIBIAN S., MILLOT C., (2017). « L'empreinte des attentats du 13 novembre 2015 sur la société française » Etude réalisée par le Crédoc pour le CNRS dans le cadre du Programme 13-Novembre, financé par le Programme investissements d'avenir via l'Agence nationale de la recherche.
- BURGI-GOLUB N. (2002). « Exiler, désœuvrer les femmes licenciées. » *Travail, genre et sociétés*. N° 8, p. 105-122.
- BURY M. (2002). « Sociological theory and chronic illness: current perspectives and debates. » *Sociological Theory and chronic illness*. N°27, p.7-22.
- CARBON TRUST, (2012). *A global survey of young adult's perceptions of carbon and climate change*. P.1-17.
URL : https://www.carbontrust.com/media/56157/carbon_trust_survey_young_adults_perceptions_carbon_and_climate_change.pdf, [consulté le 2 octobre 2019].
- CASAS L., ZOCK J-P., CARSIN A-E., FERNANDEZ-SOMOANO A., ESPLUGUES A., SANTA-MARINA L., TARDON A., BALLESTER F., BASTERRECHEA M., SUNYER J. (2013). « The use of household cleaning products during pregnancy and lower respiratory tract infections and wheezing during early life. » *International journal of public health*. Vol 58, n°5, p. 757-764.
- CLARKE L., BENNETT E. (2013). « You learn to live with all the things that are wrong with you; gender and the experience of multiple chronic conditions in later life. » *Ageing and Society*. N°33, p. 342-360.
- CLAUDE M., (1996). « Trajectoires post-divorce et vulnérabilité », in PAUGMAN S., *L'exclusion, l'état des savoirs*. Paris, La découverte, p.172-181.
- CLAUDE M., (1993). « Le « risque solitude » : divorces et vulnérabilité relationnelle. » *International Review of Community Development / Revue internationale d'action communautaire*. N°29, p. 69-83.
- CONEIN B. (1998). « La notion de routine : problèmes de définition. » *Sociologie du travail*. N°4, p. 479-491
- CONGRES DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE SCIENCE POLITIQUE. *Ruptures biographiques, bifurcations collectives et rapports au politique*, 7, 8 et 9 septembre 2009, IEP.
- CREDOC, (2019). Typologie des ménages ayant réalisé des travaux de rénovation énergétique.

DANIC I., VALDES B., (2016). « Processus d'autonomisation des jeunes : le cas des étudiants de Rennes. » *Informations sociales*. N° 195, p. 27-37.

DARES ANALYSES, (2015). *Chômage et santé mentale, des liens ambivalents*. N°067, p.1-6. URL : <https://dares.travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/2015-067.pdf>, [consulté le 10 octobre].

DEBOUT M., (2015). *Le traumatisme du chômage*. Editions de l'Atelier, Paris.

DE CONINCK F., GODARD F., (1990). « L'approche biographique à l'épreuve de l'interprétation. Les formes temporelles de la causalité. » *Revue française de sociologie*. N°31, p. 23-53.

DEGENNE A., LEBEAUX M-O, (2005). « The Dynamics of Personal Networks at the Time of Entry into Adult Life. » *Social Networks*. Vol 27, p. 337-358.

DENAVE S., (2009). « Les ruptures professionnelles : analyser les événements au croisement des dispositions individuelles et des contextes », in BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M. (dir.), *Bifurcations, les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*. La Découverte, Paris.

DENAVE S. (2006). « Les conditions individuelles et collectives des ruptures professionnelles. » *Cahiers internationaux de sociologie*. N° 120, p. 85-110.

DEVY B., KELLER M., (2009). « Préface », in DREYER P., (dir.) *Faut-il faire son deuil ? Perdre un être cher et vivre*. Autrement, Paris, p. 5-6.

DE WITTE H., ROTHMANN S., JACKSON L. (2012). « The psychological consequences of unemployment in South Africa. » *South African Journal of Economic and Management Sciences*. N°3, p.235-252.

DU BREIL DE PONTBRIAND B., BRUGAILLÈRE M-Ch., (2019). « L'apprentissage et la construction de soi dans une situation de rupture biographique. » *Savoirs*. N° 49, p. 69-82.

DUBUISSON-QUELLIER S., GOJARD S., PLESSZ M., (2019), « Dispositifs et dispositions de la consommation. Retour sur une enquête contemporaine articulant méthodes qualitatives et quantitatives. » *Les Études Sociales*, n° 169, p. 133-152.

DUBUISSON-QUELLIER S., PLESSZ M., (2013). « La théorie des pratiques. Quels apports pour l'étude sociologique de la consommation ? » *Sociologie*. Vol. 4, n°4, p. 451-469.

DUBUISSON-QUELLIER S. (1998). « Regard d'un sociologue sur la notion de routine dans la théorie évolutionniste : À quoi sert la notion de routine ? » *Sociologie du travail*. Vol. 40, n° 4, p. 491-502.

EXEL V-J., RIETVELD P. (2001). « Public transport strikes and traveller behaviour. » *Transport Policy*. Vol 8, n°4, p. 237-246.

FREUD S. (1968). *Métapsychologie*. Gallimard, Paris.

FREUD S. (1917) « Deuil et mélancolie ». *Œuvres complètes, Psychanalyse*, vol. XIII (1914-1915). PUF, Paris.

GAMEIRO S., BOIVIN J., CANAVARRO M.C., MOURA-RAMOS M., SOARES I. (2010). « Social Nesting: Changes in Social Network and Support across the Transition to Parenthood in Couples That Conceived Spontaneously or through Assisted Reproductive Technologies. » *Journal of Family Psychology*. N° 24, p.175-187.

Gouvernement Français, (2018). *Plans Vélo et mobilité sociale*. P. 1-22. URL : https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/document/document/2018/09/dossier_de_presse_-_plan_velo_-_vendredi_14_septembre_2018.pdf [consulté le 4 octobre 2019].

GROSSETTI M., (2014) « Que font les réseaux sociaux aux réseaux sociaux ? Réseaux personnels et nouveaux moyens de communication. » *Réseaux*. N° 184-185, p. 187-209.

GROSSETTI M., (2009). « Imprévisibilités et irréversibilités : les composantes des bifurcations », in BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M. (dir.), *Bifurcations, les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*, La Découverte, Paris.

GROSSETTI M., (2006). « L'imprévisibilité dans les parcours sociaux. » *Cahiers Internationaux de Sociologie*. N°120, p. 5-28.

GROSSETTI M. (2004). *Sociologie de l'imprévisible. Dynamiques de l'activité et des formes sociales*, PUF, Paris.

GUILLARD V. (2018). « Pourquoi les gens sont-ils aussi nombreux à vivre avec un bric-à-brac au dessus de la tête », Tribune publiée dans « Le Monde », août 2018

GUILLEMARD A-M., (2002). « De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. La retraite une mort sociale (1972) revisitée trente ans après. » *Gérontologie et société*. N° 102, p. 53-66.

GUNNINGHAM N. (2003). « Voluntary and negotiated agreements in agriculture: towards a partnership approach to resource management. » *Austalasian Journal of Natural Resources Law and Policy*. Vol 8, p. 1-28.

HELARDOT V., (2009). « Vouloir ce qui arrive ? Les bifurcations biographiques entre logiques structurelles et choix individuels », in BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M. (dir.), *Bifurcations, les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*, La Découverte, Paris.

HELARDOT V., (2006). « Parcours professionnels et histoires de santé : une analyse sous l'angle des bifurcations. » *Cahiers internationaux de sociologie*. N° 120, p. 59-83.

HELLDAN A., LALLUKKA T., RAHKONEN O., LAHELMA E. (2012). « Changes in healthy food habits after transition to old age retirement. » *The European journal of public health*. Vol 22, n°4, p. 582-586.

HUSSONNOIS-ALAYA C., (2019). « Sécheresse, changement climatique : comment les pratiques agricoles évoluent. »

INSERM, (2013). *Pesticides : Effets sur la santé. Expertise collective. Synthèse et recommandations*. P.1-161. URL : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/pesticides-effets-sur-sante>, [consulté le 10 octobre 2019].

JEANNIN C., (2019). « Sécheresse : 5 gestes à adopter pour réduire votre consommation d'eau. » *RTL*. URL : <https://www.rtl.fr/actu/debats-societe/secheresse-5-gestes-a-adopter-pour-reduire-votre-consommation-d-eau-7798020291> [consulté le 9 octobre 2019].

JONES C. H-D, OGILVIE D., (2012) « Motivations for active commuting: a qualitative investigation of the period of home or work relocation. » *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. N°109, p. 1-12.

KALMIJN M. (2003). « Shared Friendship Networks and the Life Course: An Analysis of Survey Data on Married and Cohabiting Couples. » *Social Networks*. Vol 25, p. 231-249.

KANIASTY K., NORRIS FH. (1993). « A Test of the Social Support deterioration Model in the Context of Natural Disaster. » *Journal of Personality and Social Psychology*. N°64, p.395-408.

KRALIK D., VISENTIN K., VAN LOON A. (2006). « Transition: A literature review. » *Journal of Advanced Nursing*. N°3, p. 320-329.

LACOUR C., (2018). « Les séparations : un choc financier, surtout pour les femmes. » *Insee Analyses Nouvelle-Aquitaine*. N°64, p.1-4.

LALIVE D'ÉPINAY C., CAVALLI S., (2007), « Changements et tournants dans la seconde moitié de la vie. » *Gérontologie et société*. Vol. 30, n° 121, p. 45-60.

LALIVE D'ÉPINAY C., (1983). « Récits de vie et vie quotidienne. » *Revue suisse de sociologie*. N°1, p.37-44.

LAMINE C., (2008). *Les Intermittents du Bio : Pour une Sociologie Pragmatique des Choix Alimentaires Emergents*. Maison des sciences de l'homme, Paris.

LAPIERRE E., (1998). « What is the best car sharing organisation for Ile de France? » *Peoples Training and Research Center*. P.189-200.

LAUFER L., (2006). « Chapitre 3. Le deuil social », in Laufer L. (dir.) *L'énigme du deuil*. Presses Universitaires de France, Paris, p. 43-79.

LINHART D., RIST B., DURAND E., (2002). *Perte d'emploi, perte de soi*. Erès, Ramonville Saint-Agne.

LOMBARDOT E., HAIKEL-ELSABEH M., (2017) « La consommation alimentaire responsable : analyse des contributions du web social au changement et au renforcement des pratiques. » *Revue de l'organisation responsable*. Vol.12, n°2, p. 56-73.

MANNING C., (2009). « The Psychology of Sustainable Behavior Tips for empowering people to take environmentally positive action. » *Minnesota Pollution Control Agency*. P. 1-34, URL : <https://www.pca.state.mn.us/sites/default/files/p-ee1-01.pdf>, [consulté le 3 octobre 2019].

MEISSONNIER J., (2015). « Le déménagement comme occasion de rompre les routines de mobilité quotidienne et de s'engager dans une mobilité durable ? » in SCARWELL H-J., LEDUCQ D., GROUX A (dir.) *Réussir la transition énergétique*. Presse Universitaire du Septentrion, Villeneuve d'Ascq, p. 123-133.

MITSUSHIMA N-G., VOLDOIRE J., (2009). « Ruptures biographiques, bifurcations collectives et rapports au politique [congrès]. » *AFSP*, section thématique 38.

MORTAIN B., VIGNAL C., (2013). « Processus de décohabitation en milieux populaires. Le poids des rôles familiaux de substitution sur les parcours féminins. » *Agora débats/jeunesses*. N° 63, p. 23-35.

NEGRONI C., (2009). « Ingrédients de bifurcations professionnelles : latence et événements déclencheurs », in BESSIN M., BIDART C., GROSSETTI M. (dir.), *Bifurcations, les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*. La Découverte, Paris.

PATTARONI L., THOMAS M-P. (2012). « Choix résidentiels et différenciation des modes de vie des familles de classes moyennes en Suisse. » *Espaces et sociétés*. Vol. 148-149, n°1, p. 111-127.

PAUTARD E., (2016). « Les Français et la mobilité durable : quelle place pour les déplacements alternatifs à la voiture individuelle en 2016. » *Datalab Essentiel*. SOes/CGDD/MEEM, p. 1-4.

PILLOT J., (2015). « Le deuil de ceux qui restent. Le vécu des familles et des soignants. » *Jusqu'à la mort accompagner la vie*. N° 121, p. 53-64.

PLESSZ M., DUBUISSON-QUELLIER S., GOJARD S., BARREY S., (2016). « How consumption prescriptions affect food practices: Assessing the roles of household resources and life-course events. » *Journal of consumer culture*. Vol 16, p.101-123.

PROUTEAU L., WOLFF F.-C., (2007). « Hors thème. La participation associative et le bénévolat des séniors. » *Retraite et société*. N°50, p.157-189.

RENOUVEL S., PROST H., (2018). « La mobilité des étudiants à vélo à Paris et dans la métropole du Grand Paris. » *Atelier Parisien d'urbanisme*. APUR, p. 1-72,

URL : https://www.apur.org/sites/default/files/documents/publication/etudes/mobilite_etudiants_velo.pdf, [consulté le 27 septembre 2019].

ROCCI A., (2007). *De l'automobilité à la multimodalité. Analyse sociologique des freins et leviers au changement de comportements vers une réduction de l'usage individuel de la voiture*. Thèse de doctorat en sciences humaines et sociales sous la direction de DESJEUX D. Université de Paris 5, p. 1-543.

ROCHEDY A., (2019). *Alimentation, activité physique et sommeil. Continuités et ruptures de ces trois déterminants de la santé lors du 1^{er} enfant et lors du passage à la retraite* [Conférence]. Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS), URL : <https://alimentation-sante.org/2019/02/conference-continuites-et-ruptures-de-trois-determinants-de-la-sante-lors-du-1er-enfant-et-lors-du-passage-a-la-retraite-alimentation-activite-physique-et-sommeil/>, [consulté le 30 octobre 2019].

ROSENBLOOM S. (2001). « Sustainability and automobility among the elderly: An international assessment. » *Transportation*. N°28, p. 375-408.

ROUPNEL-FUENTES M., (2014). « Les cadres sociaux du reclassement. Sur le devenir des licenciés de Moulinex », in PAUGAM S. (dir.) *L'intégration inégale. Force, fragilité et rupture des liens sociaux*. Presses Universitaires de France, Paris, p. 313-328.

SCHAU H-J., GILLY M.C., WOLFINBARGER M. (2009). « Consumer Identity Renaissance: The Resurgence of Identity-Inspired Consumption in Retirement. » *Journal of Consumer Research*. Vol.36, n°2, p.255-277.

SHANNON T., GILES-CORTI B., PIKORA T., BULSARA M., SHILTON T., BULL F., (2006). « Active commuting in a university setting: assessing commuting habits and potential for modal change. » *Transport Policy*. Vol 13, N°3, p. 240-253.

SOLAZ A., (2013). « Chômage et vie en couple : quelles relations ? » *Regards croisés sur l'économie*. N° 13, p. 67-80.

TANDBERG S., (2007) *Corporate Environmental behavior and the impact on brand values*. P. 1-23, URL: <http://satellinstitute.org/wp-content/uploads/2018/09/corporate-environmental-behaviour-and-the-impact-on-brand-values-1.pdf>, [consulté le 15 octobre 2019].

TEDESCHI, R. G., CALHOUN L-G. (1996). « The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. » *Journal of Traumatic Stress*. N° 9, p.455-471.

TERHELL E.L., MARJOLEIN I., BROESE VAN GROENOU, VAN TILBURG T. (2004). « Network Dynamics in the Long-Term Period after Divorce. » *Journal of Social and Personal Relationships*. N° 21, p.719-738.

THALER R. H., SUNSTEIN C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Yale University Press, Londres.

THIVEL D., ADRIEN J., ROCHEDY A., (2019). *Continuités et ruptures de trois déterminants de la santé lors du 1^{er} enfant et lors du passage à la retraite : alimentation, activité physique et sommeil* [Conférence]. Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS), URL : <https://alimentation-sante.org/Event/conference-continuites-et-ruptures-de-trois-determinants-de-la-sante-lors-du-1er-enfant-et-lors-du-passage-a-la-retraite-alimentation-activite-physique-et-sommeil/>, [consulté le 30 septembre 2019].

THOMSIN L., (2001). « Les mobilités de la retraite. » in, LEGRAND M., *La retraite : une révolution silencieuse, Pratiques du champ social*. Erès, Ramonville Saint-Agne, p.159-178.

VAN PRAAG BMS, (1985). « Linking economics with psychology: an economists' view. » *Journal of economic psychology*. Vol 6, n°3, p. 289-311.

VERPLANKEN B., ROY, D. (2016). « Empowering interventions to promote sustainable lifestyles: testing the habit discontinuity hypothesis in a field experiment. » *Journal of Environmental Psychology*. Vol 45, p. 127-134.

VINCENT S., (2010). *Altermobilités, mode d'emploi Déterminants et usages de mobilités alternatives au tout voiture*. CERTU, Paris.

VOEGTLI, M. (2004). « Du Jeu dans le Je : ruptures biographiques et travail de mise en cohérence. » *Lien social et Politiques*. N°51, p. 145-158.

WEBER E, (2006). « Experience-based and description-based perceptions of long-term risk: Why global warming does not scare us (yet). » *Climatic Change*. N°77, p.103-120.

WENNBORG AL., LUNDGVIST A., HOGBERG U., SANDSTROM H., HAMBERG K. (2013). « Women's experiences of dietary advice and dietary changes during pregnancy. » *Midwifery*. N° 29, p.1027-1034.

WILSON D. (2011). « Organic Nutrition in Pediatrics Fad or Health Benefit. » *ICAN Infant Child and Adolescent Nutrition*. N°2, p. 68-69.

YOUNG C (2012). « Losing a job: The nonpecuniary cost of unemployment in the United States. » *Social Forces*. Vol 91, n°2, p.609-634.

Sitographie

Association Santé Environnement France. *Le petit guide de la bio femme enceinte* URL : <http://www.asef-asso.fr/production/le-petit-guide-sante-de-la-bio-femme-enceinte/?back=ok&filter=1>, [consulté le 1^{er} octobre 2019].

Association Santé Environnement France. *Le petit guide santé du bio bébé*. URL : <http://www.asef-asso.fr/production/le-petit-guide-sante-du-bio-bebe/?back=ok&filter=1>, [consulté le 1^{er} octobre 2019].

Franceinfo (Juillet 2019). *Sécheresse: 70 départements en situation critique*. https://www.franceinfo.fr/economie/emploi/metiers/agriculture/secheresse-70-departements-en-situation-critique_3544165.html, [consulté le 8 octobre 2019].

Ile de France Mobilités (2018) *Covoiturage gratuit pour tous les Franciliens pendant les jours de grève!*
<https://www.iledefrance-mobilites.fr/actualites/covoiturage-gratuit-franciliens-pendant-jours-de-greve/>,
[consulté le 3 octobre 2019].
Velocampus Nantes. *Prêt de vélo*. URL : <http://www.velocampus.net/> [consulté le 1^{er} octobre 2019].

ANNEXE 2 : METHODOLOGIE

Les entretiens auprès des ménages

31 entretiens semi-directifs ont été réalisés par téléphone, auprès d'individus ayant vécu un des événements sélectionnés à l'issue de la phase 1, entre 3 ans et 5 ans en amont de l'entretien. Au-delà de 5 ans, il a été estimé que les souvenirs de la transition seraient trop peu précis et en deçà de 3 ans, que les personnes n'auraient pas suffisamment de recul pour appréhender l'inscription dans la durée des changements opérés.

Les personnes interrogées ont des profils diversifiés selon l'âge, le sexe, la situation familiale (seul, en couple, avec ou sans enfant), la situation par rapport à l'emploi (étudiant, en emploi, au chômage, à la retraite), la catégorie socioprofessionnelle, le lieu de résidence (Ile-de-France ou province, urbain, périurbain ou rural), le type d'habitat (individuel, collectif), le statut d'occupation par rapport au logement (hébergé à titre gratuit, locataire, accédant à la propriété, propriétaire non accédant). Les ruptures ciblées ont été ajustées en cours de recrutement, en lien avec le comité de pilotage, afin de tester différentes hypothèses (l'impact de l'arrivée du deuxième enfant sur les pratiques, ou le départ du dernier enfant du foyer par exemple).

Un guide d'entretien a été conçu en concertation avec le comité de pilotage, auquel les enquêteurs se référaient lors des entretiens. La première partie de l'entretien était consacrée à un échange sur leurs pratiques du moment en matière de consommation dans les différentes sphères de la vie quotidienne : alimentation, mobilité, consommation d'énergie, achats vestimentaires, équipement de la maison. Les personnes interrogées étaient ensuite amenées à retracer les événements marquants dans leur parcours biographique, afin d'identifier et de qualifier les ruptures structurelles, conjoncturelles, choisies ou subies. Parmi ces événements, deux étaient retenus pour la suite de l'entretien, en accord avec l'enquêteur³⁹.

La personne interrogée était ensuite invitée à décrire les éventuels impacts, qu'ils soient positifs ou négatifs, engendrés par les événements retenus. Des questions précises étaient posées afin de saisir les éventuels changements de pratiques dans les différents domaines de la vie courante (mobilité, logement, consommation...) à l'occasion de ces étapes biographiques.

Une fois les expériences ou « déclics » identifiés, il s'est agi d'appréhender les processus qui ont conduit ou non un changement de comportement ayant un impact (favorable ou non) sur la protection de l'environnement. Il s'agissait notamment de comprendre quels éléments ou acteurs avaient pu jouer un rôle dans ce changement de comportement, leur rôle pouvant être de susciter la réflexion ou/et d'encourager le passage à l'action et la temporalité de l'influence de ces acteurs (en amont de l'événement, dès l'événement marquant, ou après). Les répondants étaient amenés à décrire la transition entre le moment de rupture et l'appropriation des nouvelles façons d'agir ou de consommer, mais aussi à évoquer le moment qui a précédé la rupture et ce qui s'y est joué du point de vue des futures pratiques. Un accent particulier a été mis sur la compréhension du processus de « maturation » aboutissant à des changements de pratiques, qu'ils soient ou non favorables à l'environnement.

Les répondants étaient par ailleurs amenés à préciser les arbitrages effectués pour réorienter (ou non) leurs pratiques. Différents facteurs pouvaient intervenir dans leurs choix : gain en termes de temps, de qualité, de confort, de santé, financier...ou encore primat du collectif sur l'individuel... Les entretiens visaient ainsi à identifier les freins et les leviers qui amènent, de façon volontaire ou contrainte, les individus et les ménages à modifier durablement ou temporairement leur organisation et à adopter de nouvelles pratiques, vertueuses ou non. Ces arbitrages pouvant évoluer dans le temps, et amener les ménages à pérenniser leurs pratiques ou au contraire à les abandonner de façon temporaire ou définitive. En cas de non-pérennisation d'un changement de pratique, les circonstances et les raisons de l'abandon étaient investiguées.

Les entretiens visaient enfin à identifier les lieux, supports ou acteurs ayant contribué à la réflexion (ou prise de conscience) et/ou au passage à l'action.

³⁹ Le guide d'entretien prévoyait initialement d'explorer trois à quatre moments de rupture par entretien. Les enseignements des entretiens pilotes ont conduit l'équipe de recherche à recentrer les investigations sur deux moments de rupture par répondant, pour disposer de suffisamment de temps pour explorer de manière satisfaisante chacun des moments examinés.

Ruptures structurelles	Nb	Ruptures conjoncturelles	Nb
Grossesse et naissance	5	Impossibilité d'utiliser son véhicule	3
Décohabitation parentale	4	Grève de transports en commun	6
Départ des enfants (du point de vue des parents)	3	Noël	5
Déménagement	7	Vacances	6
Maladie, allergie	5	Changements climatiques	5
Séparation	3		
Changement professionnel	6		
Retraite	4		
Total	37	Total	25

Tableau 1 : Nombre de ruptures abordées au cours des entretiens de la phase qualitative auprès des ménages

Les entretiens auprès des acteurs

A l'issue de la phase 2, il a été décidé de se concentrer pour la phase suivante sur trois ruptures structurelles, apparues à l'issue des entretiens ménages comme les plus porteuses de changement. **Dix structures ou instances stratégiques ont été sélectionnées** en accord avec le comité de pilotage pour une exploration approfondie, en raison de leur rôle dans ces ruptures.

- L'attente ou la naissance d'un enfant : le Conseil national de l'ordre des sages-femmes, le service de Protection Maternel et Infantile (PMI) de la ville de Paris, l'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) des Hauts de France dans le cadre de son programme « Femmes enceintes environnement santé » (FEES).
- Le déménagement (et l'accès à la propriété) : le Conseil supérieur du notariat, l'Union des syndicats de l'immobilier (UNIS).
- La retraite : la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV).

D'autres acteurs, susceptibles d'intervenir à différents moments de rupture ou tout au long de la vie, ont également retenu l'attention du comité de pilotage : Santé publique France, la Mutualité Française, l'Association des maires de France, et l'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique pour ses actions menées sur la qualité de l'air.

Les entretiens ont été réalisés à l'automne 2020, auprès d'interlocuteurs impliqués dans la stratégie de communication ou de prévention de ces instances⁴⁰. Ils visaient à identifier les actions menées en matière de sensibilisation (de manière générale et plus particulièrement dans le domaine de l'environnement) et d'explorer la possibilité de nouer des partenariats avec l'ADEME. Dans une approche systémique, nous avons ciblé des structures intervenant dans différentes sphères de la vie courante (la santé, l'immobilier, les mutuelles, les assurances, les services sociaux...) et auprès de publics variés (jeunes, futurs et jeunes parents familles, futurs et jeunes retraités ; propriétaires, locataires...).

Toutes les instances sollicitées mettent en place ou *a minima* relaient des actions de sensibilisation en lien avec leur champ d'intervention (actualité scientifique, législation, réglementation des pratiques professionnelles...). Leur niveau d'implication en matière de sensibilisation environnementale est toutefois très variable. Certaines sont déjà très engagées sur la thématique environnementale, et interviennent à la fois auprès du grand public et des professionnels, tout en bénéficiant d'une implantation régionale (APPA, Mutualité Française, PMI de Paris, Santé publique France). Les professionnels de l'immobilier investissent plus particulièrement le champ de la rénovation énergétique. Les instances moins pro-actives en matière de sensibilisation environnementale ont toutefois porté un intérêt à la problématique et se sont montrés ouvertes à un éventuel partenariat avec l'ADEME.

⁴⁰ La liste des personnes interrogées et le guide d'entretien figurent en annexe.

ANNEXE 3 : CARACTERISTIQUES SOCIO-DEMOGRAPHIQUES DES MENAGES INTERROGES

Les entretiens réalisés auprès des ménages ont permis d'aborder 37 ruptures structurelles, et 25 ruptures conjoncturelles. Deux voire trois moments de ruptures ont été explorés pour chacun des ménages.

TRANCHE d'AGE	Nombre d'entretiens réalisés	37 RUPTURES STRUCTURELLES							
		Grossesse et naissance	Décohabitation parentale (point de vue de l'enfant)	Départ des enfants du foyer (point de vue des parents)	Déménagement	Maladie chronique, allergie	Séparation	Changement prof.	Retraite
Genre									
Femme	18	5	3	3	2	3	3	2	2
Homme	13		1	0	5	2	0	4	2
Tranche d'âge									
18-25 ans	5	1	3		2	1			
26-39 ans	10	3	1		2	1	2	5	
40-59 ans	8	1	0	2	2	1	1	1	
60 ans et +	8			1	1	2			4
Situation familiale									
Seul sans enfant	9		3		3	2	2	3	
Seul, n'a plus d'enfant à charge	1					1			
Seul avec enfants à charge	1		0		1	0	1		
En couple, sans enfant	4		1		1			2	
En couple, plus d'enfant à charge	7			1	1	1			4
En couple avec enfants à charge	9	5		2	1	1	0	1	
Situation / emploi									
Etudiante	2		2		2				
En Emploi	19	5	2	2	4	2	3	5	
Au chômage	1		0		0			1	
En incapacité de travailler	1					1			
A la Retraite	8			1	1	2			4
Catégorie socio professionnelle									
Ouvrier	3		1		1	2			
Employé	17	3	2	1	4	3	3	4	2
Profession intermédiaire	4		1	2	1	0	0	1	
Cadre	7	2	0	0	1			1	2
Statut d'occupatio du logement									
Locataire	12	3	4	1	2	2	2	2	0
Propriétaire (non accédant)	19	2	0	2	5	3	1	4	4
Lieu de résidence									
IdF/Province	12	1	3	2	1	1		0	4
En Province	19	4	1	1	6	4	3	6	0
Zone de résidence									
Péri-urbaine, à la campagne à proximité d'ur	12	2	1	1	2	3	1	3	2
Urbaine	13	2	2	2	2	1	1	3	1
Rurale, loin d'une ville	6	1	1	0	3	1	1		1
Total général	31	5	4	3	7	5	3	6	4

Tableau 2: Profil des personnes interrogés dans le cadre de ruptures structurelles

		25 RUPTURES CONJONCTURELLES				
TRANCHE d'AGE	Nombre d'entretiens réalisés	Impossibilité d'utiliser véhicule	Grève de transports	Noel	Vacances	Change-ments climatiques
Genre						
Femme	18	2	3	5	1	3
Homme	13	1	3	0	5	2
Tranche d'âge						
18-25 ans	5		2	1		2
26-39 ans	10	1	2	2	1	1
40-59 ans	8	2	1	1	1	0
60 ans et +	8	0	1	1	4	2
Situation familiale						
Seul sans enfant	9	0	2	2		2
Seul, n'a plus d'enfant à charge	1					1
Seul avec enfants à charge	1				0	
En couple, sans enfant	4		2	1	1	0
En couple, plus d'enfant à charge	7	0	1	1	4	1
En couple avec enfants à charge	9	3	1	1	1	1
Situation / emploi						
Etudiante	2			2		
En Emploi	19	3	5	2	2	3
Au chômage	1					0
En incapacité de travailler	1					
À la Retraite	8	0	1	1	4	2
Catégorie socio professionnelle						
Ouvrier	3				1	1
Employé	17	1	4	2	3	4
Profession intermédiaire	4	2		2	0	0
Cadre	7		2	1	2	0
Statut d'occupatio du logement						
Locataire	12	1	3	3	1	1
Propriétaire (non accédant)	19	2	3	2	5	4
Lieu de résidence						
IdF/Province	12		4	3	3	2
En Province	19	3	2	2	3	3
Zone de résidence						
Péri-urbaine, à la campagne à proximité d'ur	12	1	1	2	4	2
Urbaine	13	2	4	3	1	0
Rurale, loin d'une ville	6		1	0	1	3
Total général	31	3	6	5	6	5

Tableau 3 : Profil des personnes interrogées dans le cadre de ruptures conjoncturelles

Pseudo	Genre	Age	Situation / emploi	CSP	Situation familiale	Lieu de résidence	Zone de résidence	Type de logement occupé	Statut d'occupation
Gaëtan	H	20 ans	En emploi	Ouvrier	Seule sans enfant	Province	Rurale	Maison individuelle	Locataire
Sophie	F	23 ans	En Emploi	Employé	Seule sans enfant	Ile-de-France	Urbaine	Appartement	Locataire
Romain	H	24 ans	En Emploi	Employé	Seul sans enfant	Province	Rurale	Maison individuelle	Propriétaire
Julie	F	25 ans	En Emploi	Employé	En couple avec enfants à charge	Province	Rurale	Appartement	Locataire
Eléonore	F	25 ans	Étudiante	Profession intermédiaire	Seule sans enfant	Province	Périurbaine	Appartement	Locataire
Adeline	F	27 ans	Etudiante, en Emploi	Employé	En couple, sans enfant	Ile-de-France	Urbaine	Maison individuelle	Locataire
Joël	H	28 ans	En Emploi	Employé	En couple, sans enfant	Province	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Jérôme	H	32 ans	Au chômage	Cadre	En couple, sans enfant	Province	Urbaine	Appartement	Propriétaire
Elise	F	33 ans	En Emploi	Employé	En couple avec enfants à charge	Province	Urbaine	Appartement	Locataire
Ludovic	H	35 ans	En Emploi	Employé	Seul sans enfant	Province	Urbaine	Appartement	Propriétaire
Noémie	F	36 ans	En Emploi	Employé	En couple avec enfants à charge	Province	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Alice	F	36 ans	En Emploi	Employé	Seule sans enfant	Province	Urbaine	Appartement	Locataire
Sarah	F	36 ans	En Emploi	Cadre	En couple avec enfants à charge	Ile-de-France	Urbaine	Appartement	Locataire
Aurélie	F	37 ans	En Emploi	Employé	Seule sans enfant	Province	Périurbaine	Appartement	Locataire
Jacques	H	39 Ans	En Emploi	Cadre	En couple, sans enfant	Province	Urbaine	Appartement	Propriétaire
Edith	F	40 ans	En Emploi	Cadre	En couple avec enfants à charge	Province	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Valentine	F	42 ans	En Emploi	Employé	Seul avec enfants à charge	Province	Rurale	Maison individuelle	Propriétaire
Edith	F	45 ans	En Emploi	Employé	En couple avec enfants à charge	Ile-de-France	Urbaine	Appartement	Locataire
Yvan	H	47 ans	En incapacité de travailler	Ouvrier	Seul sans enfant	Province	Urbaine	Appartement	Locataire
Pierre	H	48 ans	En Emploi	Ouvrier	En couple avec enfants à charge	Province	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Charles	H	49 ans	En Emploi	Profession intermédiaire	En couple avec enfants à charge	Province	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Christian	H	50 ans	En Emploi	Cadre	Seul sans enfant	Ile-de-France	Urbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Isabelle	F	54 ans	En Emploi	Profession intermédiaire	En couple avec enfants à charge	Province	Urbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Yvette	F	62 ans	À la retraite	Employé	En couple, plus d'enfant à charge	Ile-de-France	Rurale	Maison individuelle	Propriétaire
Francine	F	71 ans	À la retraite	Employé	En couple, plus d'enfant à charge	Province	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Mireille	F	74 ans	À la Retraite	Employé	Seule, plus d'enfant à charge	Ile-de-France	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire

Pseudo	Genre	Age	Situation / emploi	CSP	Situation familiale	Lieu de résidence	Zone de résidence	Type de logement occupé	Statut d'occupation
André	H	62 ans	À la retraite	Employé	En couple, plus d'enfant à charge	Ile-de-France	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Guy	H	60 ans	À la retraite	Cadre	En couple, plus d'enfant à charge	Ile-de-France	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire
Janette	F	63 ans	À la retraite	Cadre	En couple, plus d'enfant à charge	Ile-de-France	Urbaine	Maison individuelle	Propriétaire
George	H	69 ans	À la retraite	Employé	En couple, plus d'enfant à charge	Province	Rurale	Maison individuelle	Locataire
Myriam	F	68 ans	À la retraite	Profession intermédiaire	En couple, plus d'enfant à charge	Ile-de-France	Périurbaine	Maison individuelle	Propriétaire

Tableau 4 : Profil des personnes interrogées (ménages)

ANNEXE 4 : LISTE DES INSTITUTIONS OU STRUCTURES INTERROGÉES (PHASE ACTEURS)

Les dix acteurs ont été identifiés en raison de leur intervention lors des 3 moments de rupture pressentis : l'arrivée d'un enfant dans le foyer, le déménagement et la retraite, ou à différents moments de vie.

	Grossesse, naissance	Déménagement	Retraite	Transverse
Conseil national de l'ordre des sages-femmes				
PMI de Paris				
APPA (Asso. pour Prévention de la Pollution Atmosphérique) – FEES				
Conseil supérieur du notariat				
UNIS				
Caisse nationale d'assurance vieillesse				
Fédération nationale de la Mutualité française				
Association des maires de France				
Santé publique France				
APPA Hauts de France – Qualité de l'air				

Tableau 5 : Instances interrogées selon les moments de ruptures

ANNEXE 5 : GUIDES D'ENTRETIEN AUPRES DES MENAGES

RAPPEL DES OBJECTIFS DES ENTRETIENS INDIVIDUELS

L'échantillon constitué sera soumis à un entretien semi-directif qui aura pour but :

- d'identifier les moments de rupture biographiques (structurelles et conjoncturelles, prévisibles ou imprévisibles, choisies ou subies) et d'appréhender les effets de ces moments de rupture sur les comportements de mobilité, alimentation, consommation (positif ou négatif, pérenne ou temporaire);
- d'approfondir le processus de « maturation » qui a précédé les ruptures et analyser en quoi ce processus a pu entraîner un changement de pratiques (en particulier distinguer les influences qui suscitent la prise de conscience et celles qui encouragent le passage à l'action);
- d'identifier les freins et leviers à l'adoption de pratiques vertueuses pérennes;
- de connaître les acteurs et « espaces » (lieux, outils) d'information qui ont accompagné le processus de changement de pratique, directement et indirectement (l'on s'efforcera de déterminer, autant que possible, le rôle des liens faibles au cours de ce processus), que leur rôle soit positif ou négatif;
- d'inventorier les lieux dans lesquels les individus ont reçu de l'information avant, pendant et après les moments de rupture identifiés, et de cerner les messages et outils les plus opérants.

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Bonjour, je suis X du CREDOC. Le CREDOC est un Centre de recherche qui étudie les conditions de vie des personnes françaises. Nous faisons une étude pour l'ADEME (agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). Nous interviewons des personnes qui ont connu récemment des changements importants dans leur vie tels qu'une grossesse, un déménagement, l'accès à l'enseignement supérieur, une perte d'emploi ou un changement d'emploi, un passage à la retraite) pour voir si ces événements ont été ou non accompagnés d'autres changements dans leur mode de vie, par exemple dans leur façon de se déplacer, de s'alimenter, de consommer...

POUR MIEUX CONNAITRE VOTRE SITUATION

- Age
- Situation de famille (en couple ou non, enfants, si oui de quel âge, et que font-ils)
- Situation de logement (type de logement, locataire ou propriétaire, localisation – centre-ville, quartier en périphérie des villes, campagne...)
- Situation par rapport à l'emploi (éventuellement: aussi pour le conjoint): études / emploi / chômage / retraite, depuis quand, quel statut (ex CDD, CDI, intérim...), horaires, lieu de travail par rapport au domicile

VOS HABITUDES DE DÉPLACEMENT

Comment vous déplacez-vous (voitures – si oui combien, deux roues motorisées, vélos -assistance électrique ou non, trottinettes, abonnements de transport... et pour qui)

- Pour aller travailler
- Pour faire les courses
- pour vous rendre, ou accompagner votre famille, à des loisirs
- Pour des voyages le week-end ou pour des vacances

VOS HABITUDES DE CONSOMMATION

Quelles sont vos habitudes de consommation...

- Pour l'alimentaire (lieux d'achat, avec ou non une part de bio, d'achat local, équitable, alimentation végétarienne ou végan, part du fait maison par rapport aux plats préparés, potager...)

- Pour la consommation des produits d'entretien et de bricolage, les produits cosmétiques (lieux d'achats, labels environnementaux ou pas, faits maison ou pas) **Pratiques « sobres » (acheter moins, se passer de certains produits).**
- Pour l'équipement de la maison, le mobilier et l'habillement (lieux d'achat, achat neuf ou d'occasion, remplacement ou réparation, choix du lavable / jetable). **Pratiques « sobres » (acheter moins, se passer de certains équipements).**
- Type d'énergie, et éventuelles pratiques pour économiser l'eau ou l'énergie ?
- Réduction (ex par achat de vrac, compost, attention portée au suremballage) et tri des déchets (lesquels, où -dans le domicile ou plus loin-, en quelle proportion...)

EXPLORATION DES MOMENTS DE RUPTURE

- Quel(s) changement(s) dans votre vie avez-vous connu récemment ?

Liste indicative pour la personne qui fait l'entretien

- Grossesse, naissance d'un enfant
- Mise en couple
- Séparation (à aborder uniquement si la personne en parle)
- Départ des enfants du foyer
- Décès (à aborder uniquement si la personne en parle)
- Maladie (à aborder uniquement si la personne en parle)
- Déménagement (accès à la propriété, devenir locataire, délocalisation du lieu de travail)
- Changement professionnel (y compris perte d'emploi, changement d'emploi)
- Entrée dans l'autonomie (décohabitation familiale et arrivée dans les études supérieures)
- Retraite

Quand ce changement dans votre vie (*mentionner l'événement*) a-t-il eu lieu ? (Sauf maladie ou décès)
Dans quelles circonstances ce changement dans votre vie a-t-il eu lieu ? Relances :

- Est-ce plutôt vous qui avez décidé de (ce changement) ou cela s'est-il imposé ?
- Était-ce prévu ?
- Y pensiez-vous depuis longtemps ? Depuis combien de temps ?
- Si oui comment vous êtes-vous préparé à ce changement ? avec qui en avez-vous discuté ?

(Pour tous) Dans le cadre de ce changement dans votre vie, quelles sont toutes les personnes, institutions ou associations, sources d'informations que vous avez utilisées pour vous informer ou vous accompagner, (si décision : ou pour vous décider) : avant, pendant et après l'événement

(Pour tous) Comment avez-vous vécu ce changement dans votre vie ?

(Pour tous) Quels ont été les grands changements dans votre vie associés à cet événement ? Relances :

- Quelles conséquences dans votre gestion du temps et organisation quotidienne ?
- Quelles conséquences dans vos activités familiales, professionnelles, de loisir, vos déplacements ?
- Cet événement a-t-il occasionné de nouvelles rencontres ? Est-ce que cela a changé votre rapport aux autres (vos proches, vos relations, vos collègues) ?
- Cela a-t-il eu des conséquences sur votre rôle dans la société plus généralement ?

PROCESSUS DE CHANGEMENT DE PRATIQUE

(Pour tous) À la suite de (*mentionner l'événement*) **Qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien / dans vos habitudes ? (Que ce changement ait été temporaire ou qu'il soit toujours d'actualité) ?**

Laisser en question ouverte, puis relances :

- **Déplacements**, trajets quotidiens et occasionnels – domicile-travail, domicile-études ou école/mode de garde des enfants, courses, loisirs et visites aux proches (choix d'un logement plus proche ou plus éloigné de ses activités ? modes de déplacement, durée, fréquence...)
- **Alimentation** (lieux d'achat, avec ou non une part de bio, d'achat local, alimentation végétarienne ou végan, part du fait maison par rapport aux plats préparés, accès à un potager, composition des menus – par ex. plus ou moins de viande..., bouteilles plastiques ou non)
- **Consommation** des produits d'entretien et cosmétiques (lieux d'achats, produits avec labels environnementaux, produits faits-maison (DIY))

- **Équipement** de la maison, mobilier et habillement (lieux d'achat, en ligne ou magasin physiques, achat neuf ou d'occasion ? approches minimalistes ou zéro déchets vs plus d'équipement, attention portée à la durée de vie des produits, à la soutenabilité, à la consommation d'énergie pour l'électroménager, choix de matériaux sains pour les meubles ou les jouets, de matières naturelles pour les vêtements. Pour les objets dont on n'a plus l'utilité : revende/don à des proches ou des associations – ou objets gardés ou jetés / produits ménagers ou d'hygiène écologiques ou fait maison),
- **Energie** (choix d'un logement plus petit / plus grand ? choix du type d'énergie pour se chauffer et pour l'eau chaude, choix d'un fournisseur d'énergie « verte » (en particulier gaz et électricité)), pratiques de consommation d'eau ou d'énergie (**faire des travaux d'isolation**, baisser ou augmenter le chauffage, mettre des thermostats, installer des ampoules basse consommation, économiser ou récupérer l'eau)
- **Réduction des déchets** (plus ou moins d'emballages, par ex. bouteilles plastiques, achat en vrac, compost...) **et Tri** des déchets (lesquels, où -dans le domicile ou plus loin-, en quelle proportion, compostage...)
- **Autres conséquences** de ce changement (*mentionner l'événement*) sur votre vie ?

Pour chaque changement de pratique (favorable ou défavorable à l'environnement) :

- **Pour quelles raisons** avez-vous été amené à changer vos habitudes suite à cet événement ? (*creuser ici les arbitrages et les influences*)
 - Qu'est-ce qui a **pesé dans votre choix** ? Quels étaient les arguments pour ou contre le changement ? quel a été le **déclencheur décisif** ?
 - Avez-vous été **influencé** par des proches, des nouvelles rencontres, des médias, des événements, des informations, pour changer ces habitudes ? (et si oui, quelles influences) Avez-vous cherché à vous **informer** ?auprès de qui / quelles sources d'information ? Avez-vous consulté des sites Internet ? Rencontré des spécialistes ? Discuté avec des personnes en particulier (professionnel, dans une collectivité, un magasin...) ?
 - Quels étaient les messages de ces acteurs qui vous a motivé à changer vos habitudes ?
 - Quels étaient les outils de diffusion de ces messages qui vous ont influencé ? (Publicité, discours, discussion, vidéo...)
- Avez-vous rencontré des **obstacles** pour changer ces habitudes à la suite de (mentionner l'événement) ? Si oui, lesquels ?
 - En particulier, y a-t-il des personnes, informations, événements qui vous ont incités à ne pas opérer ce changement ?
- **Aujourd'hui, quels sont tous les avantages et inconvénients** de ces changements dans vos habitudes (reprendre: déplacements, alimentation, équipement, écogestes...)
- Aujourd'hui, **avez-vous maintenu** ce changement d'habitude dans vos pratiques quotidiennes ?
 - Si oui, qu'est-ce qui a fait que vous avez continué ces pratiques ?
 - si non, qu'est-ce qui a fait que vous n'avez pas continué ces pratiques ?
- Avant (*mentionner l'événement*), aviez-vous déjà envisagé de changer vos habitudes ?
 - Si oui : dans quel contexte, à quelle occasion, pour quelles raisons ? pourquoi ne pas l'avoir fait plus tôt ?
 - Combien de temps s'est écoulé entre le moment où vous avez pensé à changer vos habitudes et le moment où vous l'avez fait ?

Si pas de changement ou changement défavorable ou pratique non pérenne :

- Pour quelles raisons n'avez-vous pas opté pour / maintenu (reprendre exemple de pratique favorable)
- Qu'est-ce qui aurait pu ou pourrait vous convaincre aujourd'hui d'adopter une pratique (reprendre: déplacements, alimentation, équipement, écogestes...) plus favorable à l'environnement ?

QUESTIONS VACANCES

Vous est-il arrivé lors de vos vacances d'avoir des pratiques quotidiennes différentes de celles dont vous avez l'habitude en matière de déplacement (vélo, marche, covoiturage... ou deux-roues / voiture), d'alimentation (type de produit, lieu d'approvisionnement type marché, producteurs locaux, type de préparation) ou encore en matière de tri, d'entretien, ou d'utilisation de l'énergie, de l'eau... ?

Si oui, **quels changements** ? Qu'est-ce qui vous a incité, dans ce contexte précis de vacances, à adopter ces pratiques : des nouvelles personnes que vous avez rencontrées, un dispositif sur le lieu de vacances (location de vélo, parcours vélo, poubelles de tri ou compost...) ?

(Si changements d'habitude) : Ces pratiques découvertes ou redécouvertes pendant les vacances vous ont-elles donné envie de changer vos pratiques de retour chez vous ? L'avez-vous fait ? (sur quelle durée), Continuez-vous aujourd'hui et pour quelles raisons (avez-vous poursuivi ou abandonné) ?

QUESTION NOEL – FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Avez-vous fait des achats spécifiques à l'occasion des fêtes de fin d'année ?

Relance : menu spécial, quantité de nourriture, achat de cadeaux (volume, pour combien de personnes, quel type de cadeaux et budget consacré), achat de décoration (chaque année ou plus rarement), achat ou non de sapin et réutilisation, achat de produits sur les marchés de Noël, sur des sites de vente d'occasion / achat par Internet ou dans des magasins physiques ?...

Relance : quelle durée pour les festivités (seulement le jour-même, pendant 1 semaine, 1 mois...) ?

Avez-vous fait des déplacements différents de votre quotidien pendant cette période ? Avec quel mode de transport ? Pour quelle raison avez-vous utilisé ces modes de transport ? (Par exemple : avion pour passer les fêtes en famille, location de véhicule...)

La période de Noël amène-t-elle des changements dans vos habitudes de consommation (alimentaire et autres) ? Lesquels ? (Type de produit, lieu d'approvisionnement...)

(Si changement) : Continuez-vous après Noël à adopter ces changements ? Pour quelles raisons (continuer ou abandonner ces changements) ?

QUESTIONS GRÈVE DES TRANSPORTS

En décembre 2019, vous est-il arrivé de devoir adapter vos trajets en raison de la grève dans les transports en commun ou à la suite de difficultés d'approvisionnement en carburant (par ex. en cas de blocage des raffineries) ?

(Si oui) : Quelles conséquences pour vous ? (Mode de déplacement alternatif ? télétravail ? Quelles options possibles et lesquelles choisies, et pour quelles raisons, ce qui a influencé dans le changement d'habitude...)

(Si changements d'habitude) : Combien de temps ont duré ces changements ? Avez-vous continué après les grèves ? (Quelle durée), Pour quelles raisons (poursuivre ou abandonner) ?

QUESTIONS MODIFICATION DE L'OFFRE

Vous est-il arrivé de changer ou d'envisager de changer vos habitudes :

- (Déplacement) Parce qu'une nouvelle ligne de transport s'est ouverte près de chez vous ou de votre travail ?
- (Courses) Parce qu'un nouveau magasin ou un service s'est ouvert près de chez vous ? (bio, vrac, AMAP, producteur OU nouveau supermarché, drive, avec plus de choix...)
- (Courses) Parce qu'un magasin s'est mis à proposer la livraison à domicile dans votre quartier ?

Est-ce que cela vous a donné envie d'essayer ce nouveau service ? L'avez-vous fait ? Avez-vous continué à emprunter ce service ?

QUESTIONS IMPOSSIBILITÉ D'UTILISER SON VÉHICULE AUTOMOBILE

Vous est-il arrivé de ne pas pouvoir utiliser votre voiture ? (Panne, circulation alternée, travaux sur les voies...) Dans quelles circonstances ?

(Si oui) : **Comment avez-vous fait** ? (Voir si changements d'habitude, ex. adoption d'autres modes de déplacement et autres conséquences...)

Est-ce que vous aviez déjà adopté ces autres modes de déplacement avant d'être dans l'impossibilité d'utiliser votre voiture ?

Comment est-ce que vous avez réagi face à la nécessité d'utiliser d'autres modes de déplacement ?

Relance : Est-ce que cela vous a donné envie d'utiliser de nouveaux services de déplacement ou au contraire est-ce que cela vous a contrarié car vous n'aimez pas vous déplacer autrement qu'en voiture ?

Avez-vous **continué le (ou les) changement(s)** que vous avez adopté quand vous ne pouviez pas utiliser votre véhicule. Et **pour quelles raisons** (si arrêt ou si continuation)

QUESTIONS PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES

Avez-vous été **affecté par un phénomène météorologique** (sécheresse, vague de chaleur, verglas, neige, tempête, inondations, éboulements...) qui a eu des conséquences pour vous ? Ou sur votre région (par ex. pour les agriculteurs...)

(Si oui) **Quel phénomène** ?

Quelles conséquences cela a eu pour vous ??

Avez-vous **changé vos habitudes** à la suite de ce phénomène ? **Lesquelles** ? (Ex : changement de mode de déplacement pour plus de confort ou si impossible d'utiliser la voiture, achat de récupérateur d'eau de pluie, achat et usage de la clim...) Avez-vous été **influencé** pour changer ces habitudes ? si oui par qui/quoi ?

Ces changements d'habitude ou de pratique ont-ils été **durables** ? sinon pendant combien de temps ? Sinon, pourquoi ?

OUVERTURE

Quelles sont tous les autres événements de votre vie qui ont enclenché un changement de pratique dans vos habitudes (déplacement, alimentation, consommation, déchets ...) ? Creuser : quels changements ? Quelles influences ? Quels obstacles ? La pratique est-elle pérenne ?

En dehors des changements dans vos habitudes (déplacement, alimentation, consommation, gestion des déchets), **y a-t-il des pratiques favorables à l'environnement que vous n'avez pas adopté mais que vous envisagez** ? Creuser : lesquelles ? dans quel contexte en avez-vous entendu parler ? par qui ? pourquoi ne pas être passé à l'action ? Qu'est ce qui pourrait encourager le passage à l'action ?

ANNEXE 6 : GUIDES D'ENTRETIEN AUPRES DES ACTEURS

Ce guide vise à identifier les bonnes pratiques de sensibilisation dans le domaine de l'environnement, les éventuelles modalités de mise en place, et les leviers et freins aux actions envisagées ou menées. Les entretiens exploreront plus particulièrement trois types de ruptures : la grossesse ou la naissance d'un enfant, le déménagement et le passage à la retraite.

Présentation de l'étude et de l'objet de l'entretien

Bonjour, je suis X du Crédoc, centre d'études et de recherche qui étudie les conditions de vie des Français. Nous réalisons une étude pour l'ADEME (Agence de la transition écologique), qui s'interroge sur les moments opportuns pour inciter les Français à adopter des pratiques favorables pour l'environnement (dans la manière de s'alimenter, de consommer, de se déplacer...).

Au cours d'une phase d'entretiens auprès de ménages, nous avons identifié trois périodes ou moments de vie (ruptures biographiques) particulièrement favorables à une remise en question des habitudes de consommation. Il s'agit de la grossesse ou la naissance d'un enfant, le déménagement et le passage à la retraite.

Aujourd'hui, nous sollicitons différentes institutions ou acteurs, publics comme privés, pour appréhender le rôle qu'ils pourraient éventuellement jouer en matière d'environnement, en lien avec ces moments de rupture, ou de quelle manière ils interviennent déjà en matière de sensibilisation des publics ou des professionnels.

Cet entretien vise à étudier dans quelle mesure votre structure/institution pourrait favoriser ou favoriser déjà l'adoption de comportements éco-responsables, plus spécifiquement lors de ces trois moments de la vie et éventuellement dans le cadre d'autres événements (sans préjuger des échanges que vous auriez eu par ailleurs avec l'ADEME, qui pourraient en effet constituer un préalable à un tel partenariat).

1. POUR MIEUX CONNAÎTRE VOTRE STRUCTURE/INSTITUTION

- Pouvez-vous rapidement présenter votre structure/institution et rappeler ses missions principales ?
- Quelle est votre fonction et votre rôle au sein de la structure/institution ?
- Quel est le / quels sont les public(s) à qui votre structure/institution s'adresse habituellement ?
- Voir notamment si contact avec des personnes qui attendent ou viennent d'avoir un enfant, des personnes qui envisagent de déménager ou viennent de le faire, des personnes sur le point d'être à la retraite.
- À quel moment êtes-vous en contact avec ces publics ? (en amont, pendant, après la rupture ?)
- Quelles actions mène habituellement votre structure/institution auprès de ce(s) public(s) ?
- Dans le cadre de votre pratique professionnelle quels sont les changements de représentations, de préoccupations, ou de pratiques observés de la part de ces publics lors du /des moments de rupture identifiés? (et pendant la crise sanitaire ?)

2. ACTIONS DE SENSIBILISATION MENEES PAR LA STRUCTURE/INSTITUTION QUELLE QUE SOIT LA THEMATIQUE ABORDEE

- D'une façon générale la structure/institution mène-t-elle actuellement des actions de sensibilisation de manière formelle ou informelle ?
 - Si oui, la structure/institution mène des actions de sensibilisation
 - Sur quel(s) sujet(s) ? Quel(s) champ(s) / domaine(s) d'intervention ?
 - Auprès de quel(s) public(s) ?
 - Quel type de message véhiculez-vous ?
- Au sein de la structure, qui est responsable de ces actions ? De leur mise en place / de leur suivi. Vous-mêmes, prenez-vous part à la gestion de ces actions ? Si oui, à quel niveau ?
- En quoi consistent ces actions ? Campagnes de sensibilisation, actions de sensibilisation «sur le terrain», formation des équipes, sensibilisation collective ou au cas par cas, incitations positives (nudges), incitations financières (aides financières, taxes), partenariats ?

- La structure/institution a-t-elle mis en place plusieurs de ces modalités d'action ?
- À quel moment intervenez-vous ?
- Quels types de supports utilisez-vous ? (la structure et/ou la personne interrogée)
- Quels sont les lieux de diffusion de ces messages ?
- Quelles sont les avantages / inconvénients de ces différentes modalités / pratiques ? Freins et leviers identifiés.
- La structure/institution a-t-elle déjà changé de modalité au profit d'une autre ? Pour quelles raisons ? A-t-elle renoncé à mettre en œuvre une modalité de sensibilisation ? Pour quelles raisons ?
- Comment ces actions de sensibilisation sont-elles financées ? (Si elles nécessitent un financement)
- Cerner s'il s'agit d'une volonté de sensibilisation assumée par la structure/institution ou sensibilisation seulement en pratique, (au quotidien, sur le terrain) sans qu'elle soit impulsée par une réelle volonté de la structure/institution ? (Sensibilisation « planifiée » / « non planifiée » ?)

Si la structure/institution ne mène pas d'actions de sensibilisation

- La structure/institution a-t-elle déjà mené des actions de sensibilisation par le passé ?
 - o Si oui, quels **types** d'action, quels **supports** ?
 - o Quel bilan de ces actions ?
- **Projette-elle de le faire à l'avenir ?**
 - o Si oui, sur quel(s) **sujet(s)** ? auprès de quel public ? à quel **moment** vis-à-vis de l'évènement biographique ? sous quelle forme/**modalité** d'action ?
 - o Si non, pour **quelles raisons ne mène-elle pas d'actions** de sensibilisation ? *Manque de moyens, manque de temps, pas la volonté, ce n'est pas la vocation de la structure, ne voit pas l'intérêt, ne touche pas un public assez large pour que l'action soit efficace, certaines personnes au sein de la structure/institution s'y opposent, la question ne s'est pas posée, etc.*

3. ACTIONS DE SENSIBILISATION MENEES PAR LA STRUCTURE/INSTITUTION SUR LE THEME DE L'ENVIRONNEMENT / DES PRATIQUES ECO-RESPONSABLES

- La structure/institution mène-t-elle en ce moment des actions de sensibilisation spécifiquement sur le thème de l'environnement ou des pratiques éco-responsables (de manière formelle ou informelle) ? Essayez-vous d'orienter les choix de vos publics vers des pratiques plus responsables ? D'encourager certaines pratiques et/ou en éviter d'autres
- **Si oui, la structure/institution mène des actions de sensibilisation sur le thème de l'environnement ou des pratiques éco-responsables**
- Quels types de messages véhiculez-vous ?
- Quels types d'actions menez-vous ? Quelles sont les modalités concrètes de ces actions ? Campagne de sensibilisation, nudges, incitations financières, actions de sensibilisation sur le terrain, formation des équipes, partenariats, diffusion d'informations au cas par cas : simples discussions avec les individus, suggestions, « éveil » par rapport à certaines de leurs pratiques ? Discussions sur le sujet prévues, organisées ou qui ont lieu sans avoir été planifiées ? Discussions formelles / informelles ? Action continue dans le temps / diffuse ? Suivie / seulement partielle ?
- Avec quels supports ? (Publication de guide, vidéo, affiche, conseil humain, etc.) dans quels lieux ?
- Quel(s) champ(s)/domaine d'intervention cette action couvre-t-elle ? Alimentation, mobilité, consommation, gestion des déchets, achats responsables, gestion de l'énergie, rénovation énergétique du logement (dont isolation, équipement...), autre ?
- Quel est le public visé ? Action « sélective » ou tout public ? Est-elle différenciée selon le type de public auquel elle s'adresse ou « uniforme », la même pour tous ? Pour quelle(s) raison(s) ?
- Pour les acteurs « transversaux », intervenant tout au long de la vie des individus (les médecins généralistes par exemple) : votre action de sensibilisation vise-t-elle en priorité les individus qui vivent un changement important / une période de transition dans leur vie ? Si oui, pourquoi ? A

quel moment intervenez-vous dans la vie des personnes ? A quel moment dans la rencontre (entre le conseiller et le bénéficiaire) passez-vous ces messages ?

- Quand et dans quel contexte l'action a-t-elle été mise en place ? Un événement particulier a-t-il mené à sa mise en place ? Contexte général de prise de conscience écologique, événement « déclencheur », injonction ou incitation de l'Etat / des collectivités territoriales / d'autres acteurs / Crise sanitaire
- Au sein de la structure, qui est responsable de ces actions (De leur mise en place / de leur suivi) ? Vous-mêmes, prenez-vous part à la gestion de ces actions ? Si oui, à quel niveau ?
- Comment l'action en cours / les actions déjà menées sont-elles financées ? (Si un financement est/était nécessaire)
- Est-ce la première action de sensibilisation que vous menez sur le thème de l'environnement ? Si non, décrivez les actions précédemment menées : en quoi étaient-elles différentes de l'actuelle ? Pourquoi les avoir poursuivies / abandonnées ? Quelle a été leur portée ? (Historique des actions menées). A-t-elle renoncé à mettre en œuvre une modalité de sensibilisation ? Pour quelles raisons ?
- Avez-vous évalué les actions menées sur les publics visés ou comptez-vous le faire pour les actions en cours ? Cette évaluation était-elle prévue en amont (lors de la mise en place de l'action ?)
- Si évaluation : À quel moment en cours d'action de sensibilisation ? une fois l'action terminée ? Quels ont été les résultats de ces évaluations ? Le public visé adopte-t-il des/plus de comportements éco-responsables à la suite de ces actions de sensibilisation ? Ces nouveaux comportements adoptés sont-ils pérennes / durables dans le temps ? Ces nouveaux comportements sont-ils liés à un moment de rupture ? Lequel ?
- Si pas d'évaluation : Constatez-vous (ou de la part des acteurs de terrain) des changements dans les comportements du public visé par l'action ? Avez-vous l'impression que, grâce à l'action de sensibilisation, les individus visés adoptent de nouveaux comportements éco-responsables ? Ces comportements adoptés sont-ils pérennes ?
- Dans votre action de sensibilisation, quels sont (ou quels ont été), selon vous, les « outils » ou « messages » les plus opérants ?
- Y a-t-il un « outil » ou un « message » qui apparaît comme particulièrement déclencheur en ce qui concerne l'adoption de comportements éco-responsables ?
- Quels sont les types de messages les plus favorables (alerter sur les risques sanitaires, rassurer et mettre en confiance par le biais d'étiquetage ou de label, mettre à disposition pour favoriser l'expérimentation, inciter à l'aide de nudges, de témoignages...)
- Quels leviers : économique, sanitaire, sensibilité environnementale, collaboratif..
- Quels supports ou canaux d'information et de diffusion (voie orale, affichage, internet, réseaux sociaux, carnet de santé...)
- Quels sont les moments les plus opportuns ? A quel moment selon vous faudrait-il passer ces messages ? auprès de qui ?
- Diriez-vous que votre ou vos action(s) de sensibilisation a/ont plus de chances de « fonctionner » sur des individus qui vivent par ailleurs une période de changement important dans leur vie ?
- Pensez-vous qu'il soit opportun de se saisir de ces ruptures biographiques/ moments de rupture dans les habitudes pour encourager des changements de comportement ?
- Quels sont selon vous les profils à cibler ?
- Ces individus sont-ils plus susceptibles que les autres d'adopter des comportements éco-responsables, et ce de manière durable ?
- A quels moments faut-il intervenir ? Quelles sont les périodes de vie qui vous semblent les plus favorables à un changement de comportement ?
- Selon vous, serait-il envisageable pour votre structure/institution d'aller plus loin dans les actions de sensibilisation ? Si oui, de quelle façon ? Selon quelles modalités ? Quelles conditions ? En portant ces actions ou en relai ? (Sinon quelle structure serait mieux placée)

- Si non, la structure/institution ne mène pas d'actions de sensibilisation sur le thème de l'environnement ou des pratiques éco-responsables

- Votre structure/institution a-t-elle déjà **mené par le passé** des actions de sensibilisation sur le thème de l'environnement ?

Combien ? Quand ? Qui en avait eu l'initiative ? Décrivez ces actions. Pourquoi ne pas les avoir poursuivies ? Quels ont été leurs effets ?

- Votre structure/institution **projette-elle de mener** de telles actions dans l'avenir ? Y a-t-elle déjà réfléchi ?

Quand ces actions auront-elles lieu ? Qui (dans la structure/institution ou à l'extérieur) en a eu l'initiative ? S'agit-il d'une injonction d'un autre acteur (Etat, collectivités territoriales ?)

Si « non » à ces deux questions : la structure/institution n'a **jamais mené** de telles actions et n'envisage pas d'en mener à l'avenir

- Par le passé, votre structure/institution a-t-elle déjà **envisagé** de mener une action de sensibilisation sur le thème de l'environnement, puis **renoncé** ?

- o Si oui, pour quelles raisons ?

Manque de moyens, manque de temps, pas la volonté, ce n'est pas la vocation de la structure, ne voyait pas l'intérêt, la structure/institution ne touche pas un public assez large pour que l'action soit efficace, certaines personnes travaillant dans la structure/institution s'y sont opposées, etc.

- o Si non : À votre avis, **pourquoi** votre structure/institution ne l'a-t-elle **jamais envisagé** ?

Manque de moyens, manque de temps, pas la volonté, ce n'est pas la vocation de la structure, ne voyait pas l'intérêt, la structure/institution ne touche pas un public assez large pour que l'action soit efficace, certaines personnes travaillant dans la structure/institution s'y sont opposées, etc.

En pratique, donc, votre structure/institution n'a jamais envisagé de mettre en place une telle action de sensibilisation).

- o Pensez-vous qu'il soit pertinent que votre structure/institution participe à cette sensibilisation ? Pensez-vous qu'elle ait un rôle à jouer pour porter des actions ? accompagner/appuyer des actions portées par d'autres acteurs ?
- o Selon vous, quel pourrait être le rôle de votre structure/institution ? De quelle manière, à quels moments, lieux, supports ? Dans quelles conditions (seriez-vous prêts à mener des actions en partenariat, sous quelle forme, avec ou sans financement ?)

4. AUTRES ACTEURS

- Pensez-vous à **d'autres structures qui mènent en ce moment** / ont déjà mené des actions de ce type ?
- **Quelles** sont ces structures ? **Quel lien** avez-vous avec ces structures ? **Quelles formes** prennent leurs actions ? **Quel(s) public(s)** visent-elles ? **Quand** leurs actions ont-elles été mises en place ? **En quoi** sont-elles différentes de celles que votre structure/institution mène / a déjà mené (si votre structure/institution mène ou a déjà mené de telles actions) ?
- Pensez-vous à **d'autres structures** (publiques comme privées) **qui seraient à même d'agir** efficacement à ces moments propices dans la vie des gens (actions de sensibilisation sur le thème de l'environnement) ?
- Quelle(s) **personne(s)** pourrions-nous contacter ? (Structure, nom, fonction/service, mail, téléphone)

ANNEXE 7 : PRIORISER LES ACTIONS, S'APPROPRIER LES RESULTATS DE L'ETUDE - ATELIER DE TRAVAIL AVEC LES EQUIPES DE L'ADEME

Le 17 mars 2021, un atelier a été organisé par l'ADEME, en interne, autour des premiers résultats de l'étude.

La demi-journée s'est déroulée en deux temps :

- une présentation des principaux résultats de l'étude aux agents de l'ADEME
- un atelier participatif visant à affiner la stratégie de partenariats.

La **présentation de l'étude** s'est déroulée en visio-conférence via Zoom. Après une brève introduction d'Anaïs Rocci, sociologue à la Direction Exécutive Prospective et Recherche et Valérie Martin, Cheffe du service Mobilisation Citoyenne et Médias à l'ADEME, les principaux résultats de l'étude ont été présentés par Charlotte Millot et Colette Maes, du CREDOC. Un moment d'échange a ensuite permis d'apporter quelques éléments de réponses aux questions posées.

A l'issue de la présentation **une vingtaine de personnes ont rejoint l'atelier**. Avant d'être répartis en trois sous-groupes de travail. Les participants ont été invités à s'exprimer en plénière sur les points qui ont retenu leur attention. Des pistes de travail transverses aux trois moments de ruptures ont d'ores et déjà été émises :

- **Se saisir de la notion de bien-être**, prédominante dans les entretiens pour sensibiliser les publics (d'autant plus en cette période de crise sanitaire);
- **Intégrer la dimension éco-citoyenne dans les contrats d'objectifs des territoires** (cf. contrat unique, est cité en exemple le partenariat avec la ville d'Arras dans le cadre du marché de Noël, pour un Noël durable);
- **Aider les professionnels de santé et de la petite enfance** (par exemple, personnels des PMI), à monter en compétence pour accompagner et sensibiliser au mieux les parents.
- **S'appuyer sur les réseaux de communication** des partenaires potentiels et leurs moyens de communication (en proposant des supports, vidéo, brochures...)

Des participants s'interrogent sur les critères à prendre en compte pour prioriser les actions.

Déroulé des ateliers :

Ces ateliers se sont déroulés en ligne via Zoom et la plateforme Klaxoon.

Les participants ont été répartis en trois sous-groupe, chacun sur une des trois thématiques (la grossesse, le déménagement, la retraite). Sur un format world café, chaque groupe a pu s'exprimer, prendre connaissance, et enrichir les productions sur les trois ruptures.

A chaque tour, les participants ont dans un premier temps pris connaissance des actions identifiées par le Crédoc dans le cadre de l'étude. Ils ont ensuite été invités à les compléter par d'autres actions de l'ADEME ou d'autres partenaires dont ils avaient connaissance. Enfin, ils ont proposé de nouvelles pistes de travail en s'inspirant éventuellement des propositions du Crédoc. Chaque groupe a complété les propositions à son tour.

A l'issue chaque animateur de groupe a restitué l'essentiel des échanges et des propositions.

I. LA GROSSESSE :

Les pistes proposées par le Crédoc :

Sensibilisation des professionnels :

- Les professionnels des établissements d'accueil du jeune enfant (cf. APPA), et travailleurs sociaux (CAF)
- Promotion de la formation (FEES) au sein des PMI
- Campagne de sensibilisation des professionnels de santé : vidéo, livret (cf ""violence conjugales"" de la MIPROF relayé par le CNOSF)"

Elaboration de supports ou insertion de contenu

- Alimentation/mutualisation d'une médiathèque à dispositions des professionnels (de santé ou autre domaine...) (cf Mutualité)
- Création de vidéos témoignage "bonnes pratiques" (à l'attention du grand public)
- Affiches, fiches pratiques à disposer dans les salles d'attentes maternité, PMI (grand public)
- Edition d'un N° spécial "santé et environnement" (voire rubrique régulière) dans la revue Contact sages-femmes : bonnes pratiques à communiquer aux patients, présentation programme FEES, interviews de professionnels...

Messages :

- Rassurer le grand public sur la qualité du lait maternel, les achats d'occasion...

=> Autres actions existantes identifiées par les participants aux ateliers

Les participants mentionnent l'interrelation de l'ADEME et Santé Publique France pour le site « agir pour bébé »

Les pistes de travail proposées par les groupes s'appuient à la fois sur l'élargissement des partenariats auprès de professionnels de proximité, mais aussi des instances qui interviennent dès le début de la grossesse, ainsi que l'élaboration d'outils adaptés aux différents publics.

Elargir les partenariats :

- Avec les **professionnels de santé** :
 - Identifier tous les professionnels de santé (généralistes, pharmaciens...) qui accompagnent les parents au cours de la grossesse ou dans le cadre d'une aide médicale à la procréation, à la naissance de l'enfant et au cours des premiers mois.
 - Aider les professionnels à **monter en compétence** via la participation à des séminaires et les revues spécialisées.
 - Intégrer les **formations professionnelles continues**, pour une meilleure **cohérence des messages véhiculés** par les différents acteurs, tout en adaptant le message aux profils des professionnels et des publics (ANDPC). En sensibilisant les professionnels à la diffusion d'information sur la qualité de l'alimentation, des produits d'hygiène, de l'air intérieur (produits d'entretien, matériaux, aération...), l'inutilité de surchauffer la chambre de l'enfant...Rassurer sur les bienfaits de l'allaitement, ou encore sur les achats d'occasion.
 - S'appuyer sur les instances qui sont informées et/ou interviennent dès le début de la grossesse : **mutuelles** (mutuelle ADEME- Harmonie mutuelle, observatoire ou action-cadre), la CPAM, la CAF (magazine vie de famille), dans le cadre d'accord des aides (primes à la naissance, prestations d'accueil et de modes de garde, ou la déclaration de changement de situation familiale).
- Avec les **Conseils départementaux et les PMI** pour intégrer des messages (visuels) dans le **Carnet de santé** : température de la chambre, cosmétiques, hygiène, jouets, rassurer sur la qualité de l'eau du robinet, les achats d'occasion. " Insérer une infographie sur le poids du budget couches jetables et l'impact environnemental, des idées recettes adaptées à l'âge de l'enfant.
- Avec les **entreprises**, via la politique RSE pour sensibiliser les salariés
- Avec les **communautés de youtubeurs** et influenceurs de futurs/jeunes parents (diffusion de vidéo, ... groupe Facebook Parents épuisés)
- Avec l'**UNCCAS** pour toucher des publics qui ont moins accès aux informations (alimentation, mobilité...)
- Avec des associations comme **Zero Waste France - Défi rien de neuf** : proposer un évènement sur la grossesse (via une convention ?)
- Avec des **médias** : L'émission les maternelles
- Avec La boîte rose ? (sensibiliser aux emballages inutiles ?)

Elaborer des outils :

- Un **guide factuel** de type « le vrai du faux » / « intox-desintox » pour déconstruire les idées fausses

Les messages :

- Nécessité d'identifier le bon message à véhiculer par les différents canaux, en prenant en compte les spécificités des professionnels et des publics (pas de copier/coller)

II. LE DEMENAGEMENT

Les pistes proposées par le Crédoc :

Sensibilisation des professionnels :

- Intervention lors de Webinaires, conférences auprès des professionnels de l'immobilier (notaires, agents immobiliers via CNS, UNIS, ...) (informations sur les aides de l'Etat pour la rénovation énergétique), mais aussi les architectes, les constructeurs (sensibilisation sur les matériaux utilisés), les bailleurs et syndicats de copropriété (Information sur les écogestes d'économie d'énergie, l'intérêt d'informer sur la localisation des containers de recyclage (déchetterie...), le réseau de transports en commun, le réseau de piste cyclables, les lieux de ravitaillement bio, les producteurs locaux).
- Publication de vidéos, articles (via le site du CSN ou fédération immobilières / à destination des professionnels (pour relais auprès des publics). Des infographies pourraient également valoriser la fourchette d'économies réalisées (en fonction du chauffage, des ampoules, de l'isolation) et l'impact sur le budget des ménages.
- Edition de contenu dans la Note de conjoncture trimestrielle (CSN) "habitat et environnement" (bonnes pratiques, aides, coordonnées des référents FAIRE...)
- Constitution d'une médiathèque pour les professionnels de l'immobilier
- Intégrer/renforcer la dimension environnementale dans les formations continues pour copropriété, gardiens concierges et employés d'immeuble (UNS+)
- Informer les professionnels des missions locales (UNML), travailleurs sociaux sociaux (CAF, Conseils départementaux)...
- Développement des actions de sensibilisation via les entreprises, les bailleurs, les mairies, les associations (incitation à la mobilité douce, tri sélectif, gestes du quotidien /économies d'NRJ...).
- Sensibilisation des entreprises du déménagement (au recyclage des cartons).

A l'attention du grand public

- Sensibilisation via les plateformes de l'immobilier (Valorisation de l'accès aux transports en commun, le réseau de piste cyclables, les stations de covoiturage, de véhicules partagés. Information sur les aides de l'Etat en matière de rénovation énergétique. Lien vers les plateformes de ventes d'équipements d'occasion, dons associations.
- Sensibilisation via les enseignes du bricolage, artisans... (Informations sur les produits ou matériaux éco-responsables (valoriser l'impact sur la santé et l'environnement, la qualité de l'air intérieur), les aides de l'Etat pour les travaux de rénovation. Infographies visant à valoriser la fourchette d'économies réalisées (en fonction du chauffage, des ampoules, de l'isolation) et l'impact sur le budget des ménages)
- Sensibilisation via les sites de vente d'occasion (information sur l'impact environnemental de l'accumulation d'objets), les associations (communication sur les possibilités de dons/recyclage).
- Normalisation du DPE (CSN & Fédération des diagnostiqueurs), quelques données chiffrées pour prioriser les travaux, impact (économique, confort)
- Rappeler les procédures de dépollution (amiantes, cuves...) dépôts en déchetterie, interdiction brûlage Via DPE ou guide annexe / accédants ?"
- Brochures papier à transmettre lors de la visite d'un bien adaptées selon profil (accédant/locataire/ bailleur) & logt (maison/appt) : écogestes du quotidien, suivi de consommation énergétique, travaux à prioriser, aides, FAIRE, lieux recyclage, brûlage...)
- Document ou lien à insérer dans le cadre du suivi de clientèle des agences (aides, éligibilité, cumul)
- Rappel des normes RGE que doivent respecter les artisans pour pouvoir prétendre aux aides de l'Etat (faute d'annuaire de professionnels)
- Campagnes de sensibilisation sur les sites de recherche de logement (seloger.com)
- Affiches à disposer dans les agences immobilières (aides, référents FAIRE)
- Sensibilisation des syndicats de copropriété : guide de bonnes pratiques
- Intégrer les préoccupations environnementales dans les plans pluriannuels de travaux"

=> Autres actions existantes identifiées par les participants

- CLER émission « les clés de la rénovation » (ADEME partenaire)
- Revue Info Durable : articles sur la rénovation, le déménagement... (ADEME partenaire)
- Information/formation des professionnels de l'immobilier à la rénovation énergétique (en projet avec UNIS, ORPI, CSN)
- Sensibilisation du grand public à la rénovation énergétique (INC, vidéos ConsoMag) (ADEME partenaire)

Les pistes de travail proposées par les groupes s'appuient à la fois sur la sensibilisation des professionnels qui peuvent intervenir tout au long d'un (projet de) déménagement, et la presse spécialisée. Les collectivités territoriales pourraient également être associées à la diffusion d'un guide à l'attention des nouveaux-arrivants. La sensibilisation du grand public pourrait notamment porter sur le coût des déplacements quotidiens induits par la localisation du nouveau logement, et le désencombrement (ou la prévention du sur-équipement).

Initier/développer des partenariats :

- Sensibiliser les **acteurs de proximité** (via des conférences, webinaires, de la documentation sur les possibilités de financement des travaux) :
 - o Banques et courtiers
 - o ADIL
 - o Enseignes de bricolage
 - o Artisans
- Presse : **UFC Que Choisir, 60 millions de consommateurs** : Informer sur la rénovation
- **Influenceurs et youtubeurs** : sur la thématique du désencombrement, la sensibilisation à la prise en compte du coût des déplacements dans le financement des projets de déménagement.
- **Entreprises de déménagement** : sensibiliser les professionnels à un usage modéré/recyclage des cartons, à l'optimisation des trajets, au recours aux véhicules moins polluants. Les accompagner pour sensibiliser le public au désencombrement, proposer par exemple des partenariats avec des associations recueillant les dons (Emmaüs)
- **Associations** : Emmaüs (partenariat avec les déménageurs pour aider au désencombrement)
- Site du **service public** (check list « que faire en cas de déménagement ? »)
- **Sites de recherche de logement** (Bien ici, Seloger, Applis de recherche de logement) pour suggérer des logements en fonction du temps et mode de trajet domicile/travail

Les messages (sensibilisation) :

- **Le coût des déplacements** à intégrer lors de la recherche d'un logement (frais de carburant) via : les agents immobiliers, les influenceurs youtubeurs, associations Que choisir, les banques et courtiers, PaP...
- **Le désencombrement** et la lutte contre le suréquipement, via : les déménageurs, les syndicats, des acteurs comme « Déménager seul », les fédérations des professionnels de l'électroménager (DARTY, FNAC, Boulanger) pour le choix des équipements (éviter le surdimensionnement, guidetopten.fr, écogestes), les fédérations des professionnels du rangement.

Elaborer des outils :

- Un « **guide écolo** » du **nouvel arrivant** édité par les territoires via : l'association des maires de France-AMF (mairies et communautés de communes), Maisons de l'Habitat, Maisons France Service CAJUE (pour la recherche de fournisseur électricité, internet, assurance habitation...)

III. LA RETRAITE

Les pistes proposées par le Crédoc :

A l'attention des professionnels :

- Elaborer des kits pédagogiques pour les ateliers "lien social" (jardinage sans pesticide, réparer soi-même, produits ménagers, tri des déchets, une alimentation saine...)
- Alimentation/mutualisation d'une médiathèque (cf la Mutualité Française) à disposition de l'AMF, professionnels de santé..."
- Sensibilisation/ formation des professionnels de santé (via les URPS, les fédérations régionales des maisons et pôle de santé)

A l'attention du grand public :

- Redéployer les ateliers intergénérationnels (Mutualité)
- Participation de l'ADEME à l'élaboration du programme 2021 de la Mutualité "En route pour la retraite"
- Vidéos-témoignages de pairs ayant adopté des bonnes pratiques depuis la retraite (site CNAV et portail inter-régime) (des retraités ambassadeurs)
- Insérer/renforcer l'axe environnement dans les conseils diffusés via les sites CNAV, et portail "bien vieillir"
- Webinaires ou conférence "santé-environnement" à l'attention des retraités Guides au comptoir à dans les officines sur la qualité de l'air (produits ménagers, aérosols, brûlage en campagne...) (cf : APPA sur les cosmétiques)"
- Promotion du tourisme local pourrait permettre de diminuer les week-ends vers des destinations lointaines pour les couples qui gagnent du temps libre et du pouvoir d'achat. (Via les Conseils régionaux ou départementaux)

⇒ **Autres actions existantes identifiées par les groupes**

- Les conférences du Mouvement UP (group eSOS) à destination des seniors (pas nécessairement sur l'environnement)
- Silver Fourchette (projet sur les pratiques alimentaires des plus de 60 ans pour contribuer à leur bonne santé et prolonger leur autonomie à domicile) (ADEME partenaire)
- Le Web Magazine l'Info Durable et ADEME préparent un dossier sur changer les choses à la retraite
- Les Ateliers de Préparation à la retraite organisés par les RH (ADEME)
- Les formations au numérique à destination des plus de 50 ans (Associations d'inclusion numérique)

Les pistes de travail proposées par les groupes s'appuient essentiellement sur la sensibilisation des professionnels de proximité, des collectivités territoriales et la presse spécialisée. En parallèle, l'information/formation de retraités dans le cadre d'ateliers afin qu'ils deviennent ambassadeurs et puissent eux-mêmes relayer les messages de l'ADEME auprès de publics divers a également retenu l'attention des participants. Deux points ont également été soulevés : la nécessité de mieux connaître le public senior pour que les messages soient adaptés à leurs préoccupations (variables selon les âges et les milieux), et l'importance de les rassurer sur leur capacité et l'intérêt pour eux-mêmes (et leur entourage) de changer leurs pratiques.

S'appuyer ou établir des partenariats avec :

- Les **professionnels de proximité**, notamment les fédérations des services à la personne (sensibilisation des seniors via les aides ménagères sur la nécessité d'aérer, trier les déchets, la toxicité des aérosols, les produits ménagers...)
- Les **retraités eux-mêmes**, une fois sensibilisés pourraient être ambassadeurs auprès des entreprises, CCAS, écoles, centres de loisirs, associations caritatives au sein desquelles ils sont souvent investis (sensibilisation à l'alimentation, la qualité de l'air...) (lien intergénérationnel et diversité des milieux sociaux), les associations « d'anciens professionnels » ou « anciens élèves »
- Les **collectivités territoriales**, CCAS, associations qui proposent des ateliers
- La **presse spécialisée** (Notre temps)

- Les **réseaux sociaux** : information et liens vers conférences

Appréhender plus finement les besoins des séniors pour des messages adaptés :

- Le besoin de connaissance sur les besoins des retraités en fonction des tranches d'âges et milieux sociaux (cf. une enquête auprès des « juniors » à l'étude au sein de l'ADEME devrait permettre de mieux cerner leurs besoins et attentes)

Messages :

- Valoriser la capacité des séniors à agir, la possibilité de changer et améliorer les choses (à 60 ans on peut encore agir)
- L'intérêt pour leur bien-être et leur entourage

L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

LES COLLECTIONS DE L'ADEME



FAITS ET CHIFFRES

L'ADEME référent : Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



CLÉS POUR AGIR

L'ADEME facilitateur : Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



ILS L'ONT FAIT

L'ADEME catalyseur : Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



EXPERTISES

L'ADEME expert : Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard



HORIZONS

L'ADEME tournée vers l'avenir : Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.



LES EVENEMENTS DE VIE COMME OPPORTUNITES POUR ENCOURAGER LES PRATIQUES ECORESponsables

Cette étude explore différents évènements de vie, certains choisis et/ou anticipés, d'autres subis, et analyse leurs potentialités de remise en question des habitudes et des changements de pratiques. Comment se saisir de ces ruptures biographiques pour livrer des messages adaptés aux préoccupations du moment et inviter à l'adoption de gestes respectueux de l'environnement de façon pérenne ?

Elle s'appuie sur des entretiens réalisés auprès de ménages et de professionnels susceptibles d'intervenir auprès de différents publics au cours de ces moments clés.

Trois étapes du cycle de vie ont fait l'objet d'une exploration plus approfondie : la grossesse ou l'arrivée d'un enfant, la mobilité résidentielle et le passage à la retraite.

De manière générale, lorsque ces évènements sont vécus de manière positive, les changements de comportements induits ont plus de chance de se pérenniser. Les ménages cherchent davantage à revenir à la situation initiale après des évènements subis et vécus négativement.

Différents acteurs ou supports accompagnent les ménages dans ces moments de rupture des habitudes et peuvent influencer le processus de réflexion ou de prise de décision.

