



Support du Webinaire Energy-cities du 13 décembre 2016 – **Changer ses/leurs comportement(s) - Analyse et cas pratiques à travers deux temps de témoignages** <http://www.energy-cities.eu/-WEBINAIRES-770->

Deuxième partie : « **Les Conversations Carbone** »

Intro.

Pour présenter les CC en 15mn dans le cadre du Webinaire, nous avons choisi de nous appuyer sur le témoignage d'un groupe de CC, sur leur témoignage de leur vécu de leur expérience CC.

Le support est donc « atypique », présentant « un » retour d'expérience, d'un seul groupe. C'est donc un vécu qui est propre à ce groupe.

Ce n'est pas une présentation magistrale, théorique des CC, mais bien un témoignage.

Nous nous appuyerons dessus pour présenter la méthode, vous indiquer ce qui fait les spécificités de l'approche CC, de notre point de vue de facilitatrices.

Pour en savoir plus sur les CC : <http://conversations-carbone.fr>

→ *Pour ces raisons, dans ce PDF nous avons fait le choix d'afficher les commentaires qui sont les notes des intervenantes.*

## LES CONVERSATIONS CARBONE :

### L'idée

Nous connaissons tous des actions à faire pour contribuer à un monde plus durable, pourtant nous ressentons souvent un sentiment d'impuissance et d'injustice...

**Rester positif – Continuer à faire ce qu'on aime  
Choisir des actions judicieuses et conformes à nos priorités**



Accroche retenue en Biovallée pour les CC :

Comment  
faire face au  
défi climatique  
sans devenir  
dingue et  
en se faisant  
plaisir ?  
« Conversations  
Carbone »  
6 ateliers d'échanges

Carbon Conversations Surefoot Effect LeClimatEntreNos Mains

## LES CONVERSATIONS CARBONE :

### Comment ça marche ?

6/8 personnes – 1 lieu convivial

1 méthode – 6 réunions

4 thèmes : Energie à la maison, Mobilité,  
Alimentation et eau, Consommation et déchets

Des informations, des activités en groupe et à  
faire chez soi, des jeux, des discussions, du  
soutien, des remises en questions...



Plus d'infos :

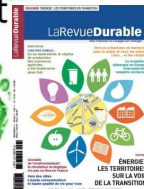
<http://conversations-carbone.fr/la-methode/>

## LES CONVERSATIONS CARBONE :

### D'où ça vient?

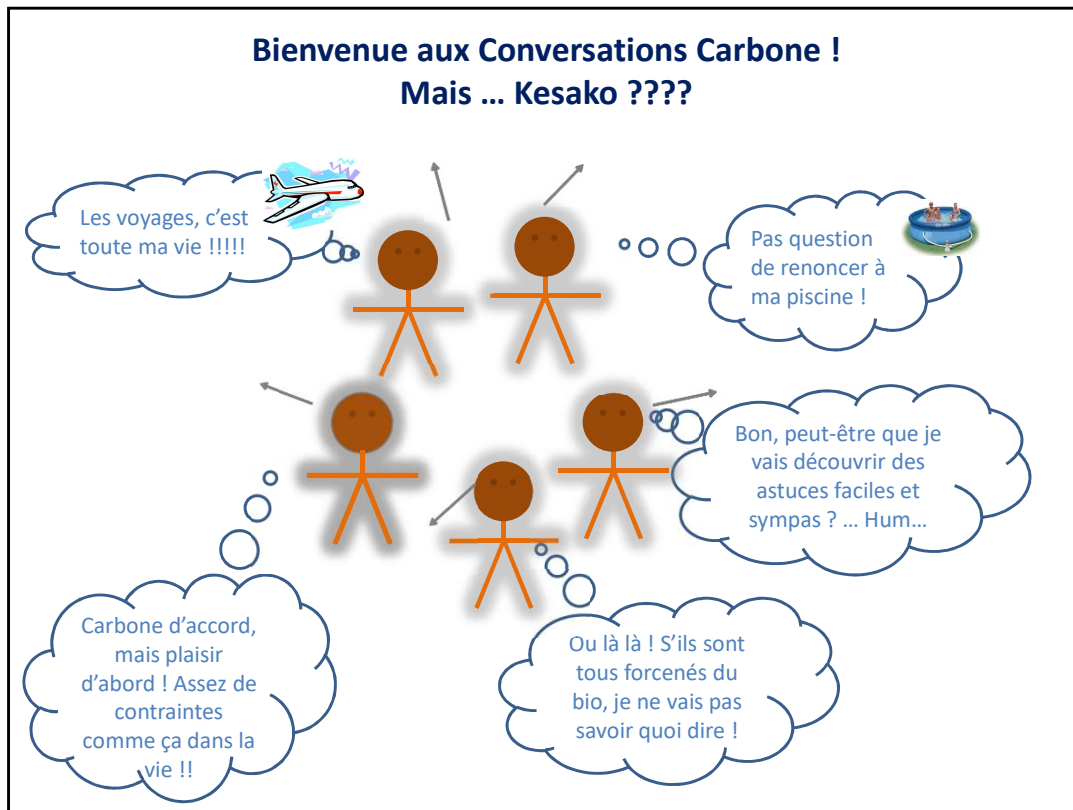
Une méthode très cadrée créée par une psychologue anglo-saxonne, éprouvée et approuvée en Angleterre, puis testée en Suisse. Elle a été importée en France sur une initiative de « *La Revue Durable* ».

Une première fois tentée au Grand Lyon, puis en Drôme en collaboration avec l'Institut négaWatt et la Biovallée.



Plus d'infos :

<http://conversations-carbone.fr/historique/>

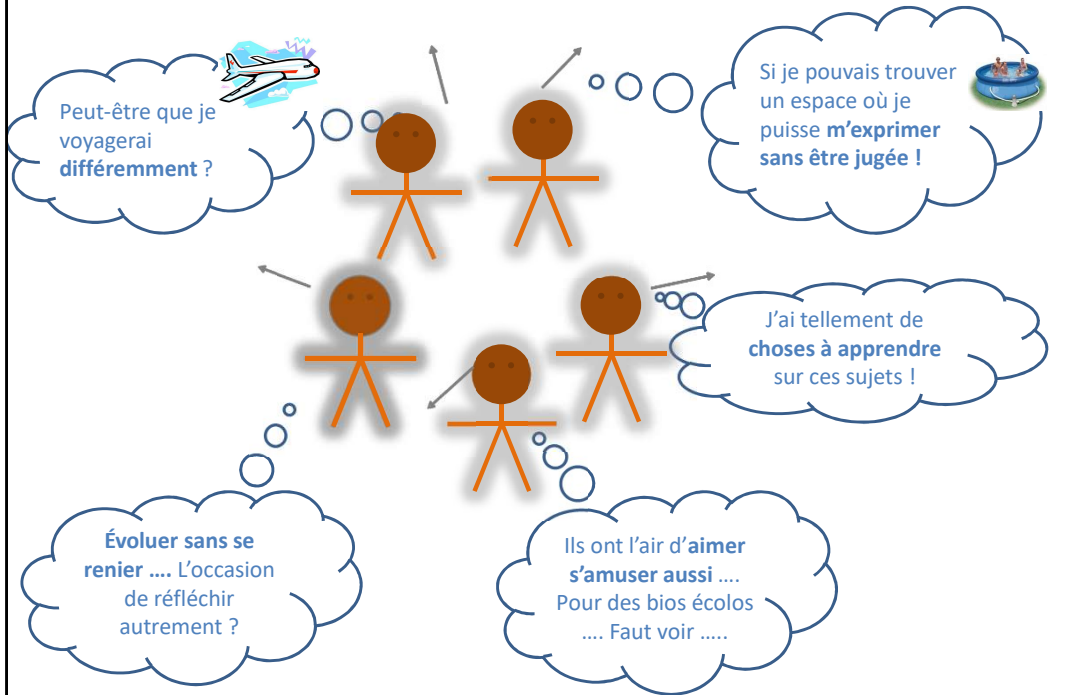


1e réunion ..... => créer un climat de bienveillance, favorable à l'exploration de ses limites, ses contradictions...

Importance du lieu, cadre qui sort du quotidien, chaleureux, convivial, sécurisant (on évite les salles de réunion).

Soin particulier apporté à ce cadre : pas anecdotique, partie intégrante de la méthode

## Conversations Carbone ... Hum, tentons l'expérience ...!



*Aux Conversations Carbone, qu'est-ce que je vais trouver ?*

*Dois-je m'engager ? Serai-je évalué ?*

*« Non ! Les Conversations Carbone, c'est un espace sans jugement, où chacun peut exprimer ses contradictions (ou pas !!!), ses limites, les concessions qu'il est prêt à faire (ou pas !!!, ses doutes, ses frustrations, ses questionnements. »*

*« Grâce à la bienveillance et au respect du groupe, on a pu avancer chacun à notre rythme, sans obligation, avec nos différences. »*

*« Chacun a ses besoins et ses contraintes. »*

*« On part de nous pour ouvrir un espace des possibles. »*

Le processus de changement va être durable car on ne part pas d'injonctions extérieures mais le cadre permet à l'individu de définir ce qui est souhaitable, acceptable pour lui.

Réinvestir positivement le nouveau comportement => ce n'est pas « je renonce » !

Mais plutôt : Je m'identifie à quelque chose de nouveau que je ne faisais pas avant, je vais en tirer une gratification...

Donc ouvrir l'espace des possibles !!!

Etre amené à travers la méthode à s'interroger, prendre conscience, prendre du recul sur ses pratiques, habitudes, comportements...pour envisager les marges de manœuvre possibles/acceptables pour soi.

« A quoi je dis OUI quand je dis NON ? »

*Tout d'abord, parlons dérèglement climatique, gaz à effet de serre...*

*« Et nous, on en est où dans tout ça ? Calculons notre **impact carbone**. »*

*« Alors oui, probablement qu'à notre niveau, on peut agir, tout en respectant ce qui est important dans nos vies, cela n'a pas l'air contradictoire ... »*

*« Regardons par exemple côté logement, on parle tellement d'**isolation** en ce moment ... »*

*« Et dans les **transports**, sûr qu'il y a des choses à faire ! »*

*« L'**alimentation**, cela fait sens d'y faire attention, pour notre santé, mais aussi pour celle de la Planète ! »*

*« Et enfin, on parle tellement de notre société « de **consommation** » ... On doit exagérer quelque part, non ? »*

Format : 6 ateliers de 2h (tenue du timing très strict, condition sine qua non de l'engagement)

- Atelier 1 : créer les conditions
- 4 ateliers thématiques
- Atelier 6 : Synthèse

Des données objectives grâce à son bilan carbone réalisé par le calculateur carbone Climat entre nos mains de LaRevueDurable



## Parlons bouleversement climatique... tant de conséquences

### Les mers sont dérégées !



### L'ONU appelle les Etats à favoriser les migrations climatiques

LE MONDE | 24.10.2012 à 12h01 |

Par Grégoire Allix

Reagir Classer Partager

Recommander Partager 62 personnes le recommandent.



La question des réfugiés climatiques s'inscrit à l'agenda politique international.



### Que d'inondations !

### Les épidémies font rage

### La Grande Barrière de corail a perdu la moitié de ses coraux depuis 1985

La Monde.fr avec AFP | 02.10.2012 à 18h28 - Mis à jour le 02.10.2012 à 18h53

Reagir Classer Partager

Recommander Partager 789 personnes le recommandent.



### Même la faune est bouleversée !



### La guerre de l'eau a éclaté en Californie, après trois années de sécheresse

LE MONDE | 30.04.2014 à 10h34 - Mis à jour le 01.05.2014 à 15h03 |

Par Corinne Leinies (Frobough, California, envoyée spéciale)

Reagir Classer Partager

Recommander Partager 3 775 personnes le recommandent.



### Des guerres...


Individuellement, objectif de plan d'actions compatible avec facteur 4. On pose un cadre **FORTEMENT**, sans tomber dans la moralisation.

Quand on a posé l'ampleur de la contrainte, menaces, enjeux, on génère chez les individus sentiment d'impuissance, peur sur les modes de vie, peur sur l'ampleur du changement à opérer => risque de blocage.

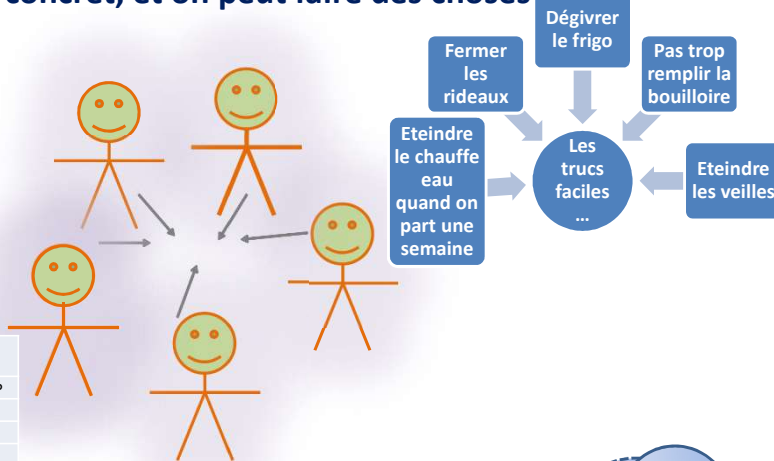
La méthode des CC permet à l'individu de prendre de conscience de l'ampleur du phénomène, en évitant de tomber dans les réactions classiques de défense... → Résilience

D'où l'accroche retenue : « Les CC : faire face au changement climatique, sans devenir dingue et en se faisant plaisir ! »


**Commençons par le logement...  
c'est concret, et on peut faire des choses**



« Quand je mesure, je comprends mieux et je peux contrôler »



Date	RELEVÉS D'ELECTRICITE	
	Relevé HC	Relevé HP
30/10/2013	41835	66384
16/06/2014	41932	66600
15/10/2014	42311	67532
22/10/2014	42341	67602



Plus concret ...  
plus léger ...  
le climat du groupe !

Complémentarité avec FAEP (cf article LaRevueDurable)

<https://www.larevuedurable.com/fr/energie-et-climat/1138-conversations-intimes-avec-soi-meme-et-le-carbone.html>

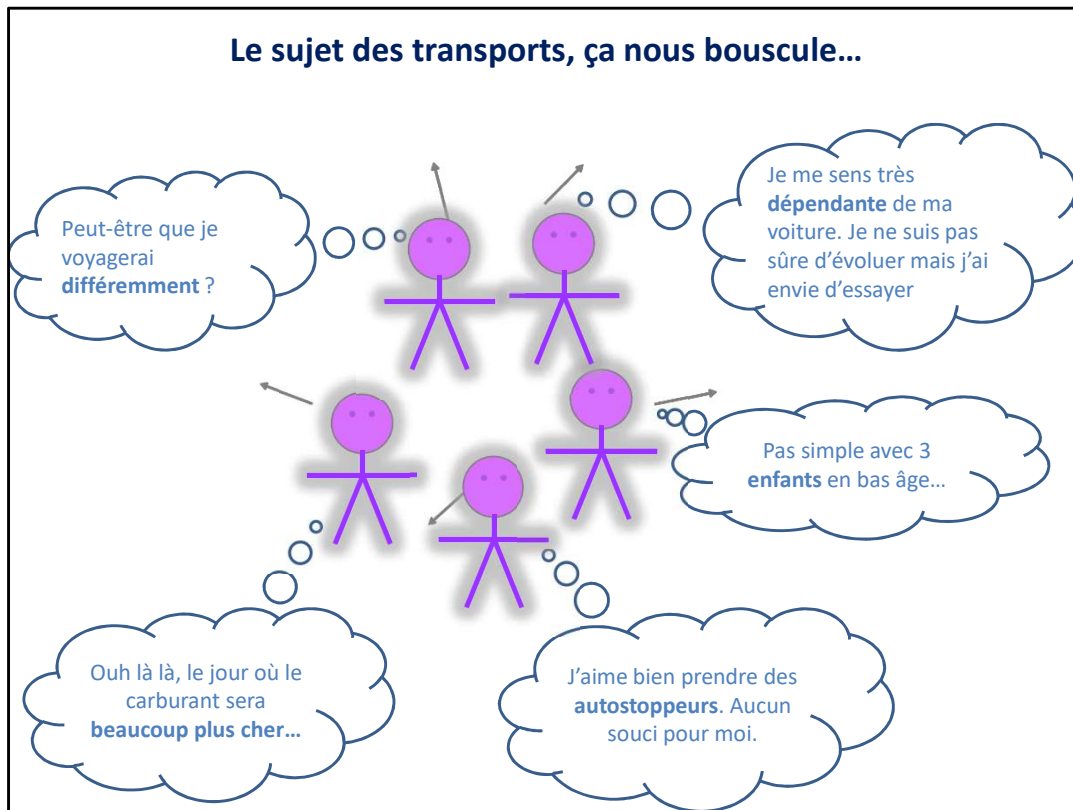
Des activités de mesures, quantification, relevés... sur les différents thèmes (logement, transport, alimentation/eau, consommation/déchets)

## Ah les transports, si on pouvait rêver ?????



Des activités qui projettent dans le futur, rêve désirable pour y trouver des facteurs de motivation

Activités structurées, variées, dans un certain ordre, qui autorise aussi la légèreté, la rêverie

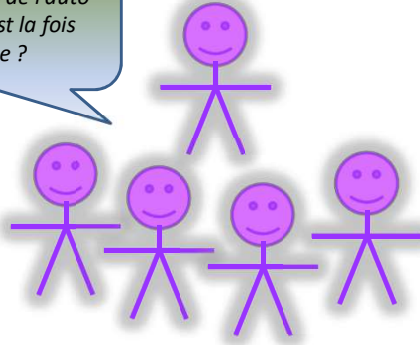


Après la projection dans un futur désirable (voire « rêvé »...) On connecte les blocages

**Entre rêve et réalité, finalement le transport c'est tangible.  
Regardons de plus près ce qu'on a envie de faire ou d'essayer**

Alors, c'est d'accord, Zoé,  
tu nous parleras de l'auto-  
partage à Crest la fois  
prochaine ?

MES RELEVÉS  
KILOMETRIQUES



Chez nous,  
que trouver ?

- Auto-partage
- Dromolib
- Covoiturage

En mesurant je me  
rends compte de tant  
de trajets superflus !



Conduire  
cool !



Le vélo,  
pour moins  
de 3 km



J'optimise  
mes sorties

Des petites actions qui peuvent être testées, déclenchées, mises en œuvre

La méthode est générique mais connexion/liens avec le local avec des solutions, lieux en local pour passer à l'action



Ordre des thèmes est important, pas au hasard, une progression pour aller au plus impliquant.

// avec la dynamique de groupe, climat de confiance qui s'instaure, type de prise de parole qui évolue, « se libère »

## Empreinte carbone des aliments : pariez donc !

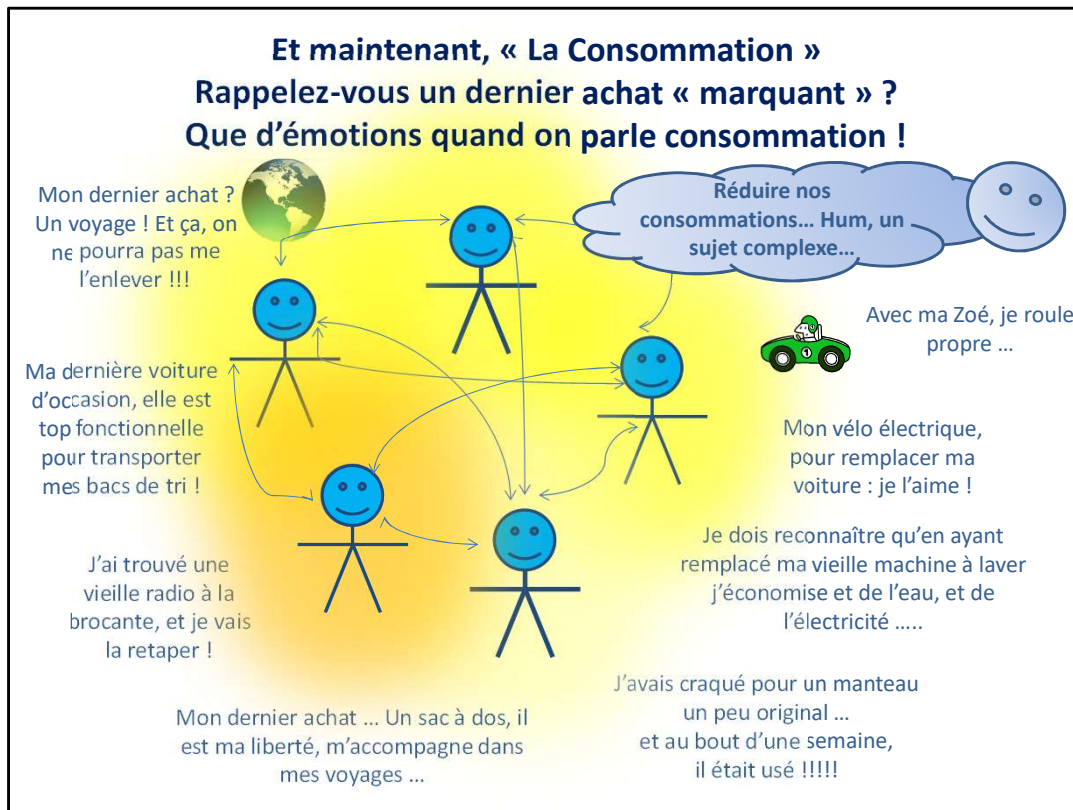
- Si on faisait un jeu pour classer les aliments en fonction de leur empreinte ?! Pas si simple... ça dépend de ce qu'on regarde: production, transport...
- **Tiens, produire du hachis Parmentier industriel au bœuf de France pèse plus lourd en carbone que les crevettes décortiquées cuites surgelées du Viêt-Nam ? J'aurais pas cru !!**
- **Le moins polluant, ça reste les cerises du jardin...**



Production	Transformation	Emballage	Transport
Hachis parmentier, prêt à manger, bœuf de France	Crevettes décortiquées cuites surgelées du Viêt Nam	Bière brassée localement en canette d'aluminium	Hachis, viande hachée du Viêt Nam
Crevettes décortiquées cuites surgelées du Viêt Nam		Bouteille verte d'huile d'olive de Grèce	Crevettes décortiquées cuites surgelées du Viêt Nam
Carton vider d'Auvergne		Emballage	Bouteille (verre) d'huile d'olive de Grèce
Hachis parmentier, prêt à manger, bœuf de France		Emballage	Bouteille (verre) d'huile d'olive de Grèce
Ketchup bio en bouteille plastique	Carton vider d'Auvergne	Tomates pelées d'Italie en boîte de conserve	Ketchup bio en bouteille plastique
Bière brassée localement en canette d'aluminium		Hachis parmentier, prêt à manger, bœuf de France	Hachis parmentier, prêt à manger, bœuf de France
Pain de mie tranché		Ketchup bio en bouteille plastique	Ketchup bio en bouteille plastique
Bouteille (verre) d'huile d'olive de Grèce	Bière brassée localement en canette d'aluminium	Pain de mie tranché	Tomates pelées d'Italie en boîte de conserve
Tomates pelées d'Italie en boîte de conserve	Pain de mie tranché	Emballage	Céleri d'Espagne
Haricots verts frais du Kenya	Bouteille (verre) d'huile d'olive de Grèce	Lentilles blondes du Canada	Lentilles blondes du Canada
Céleri d'Espagne	Tomates pelées d'Italie en boîte de conserve	Emballage	Emballage
Lentilles blondes du Canada	Lentilles blondes du Canada	Haricots verts frais du Kenya	Haricots verts frais du Kenya
	Céleri d'Espagne	Céleri d'Espagne	Céleri d'Espagne
Production	Transformation	Emballage	Transport
Ketchup bio en bouteille plastique	Haricots verts frais du Kenya	Carton vider d'Auvergne	Carton vider d'Auvergne
Production	Transformation	Emballage	Transport
Cerises du jardin	Cerises du jardin	Cerises du jardin	Cerises du jardin

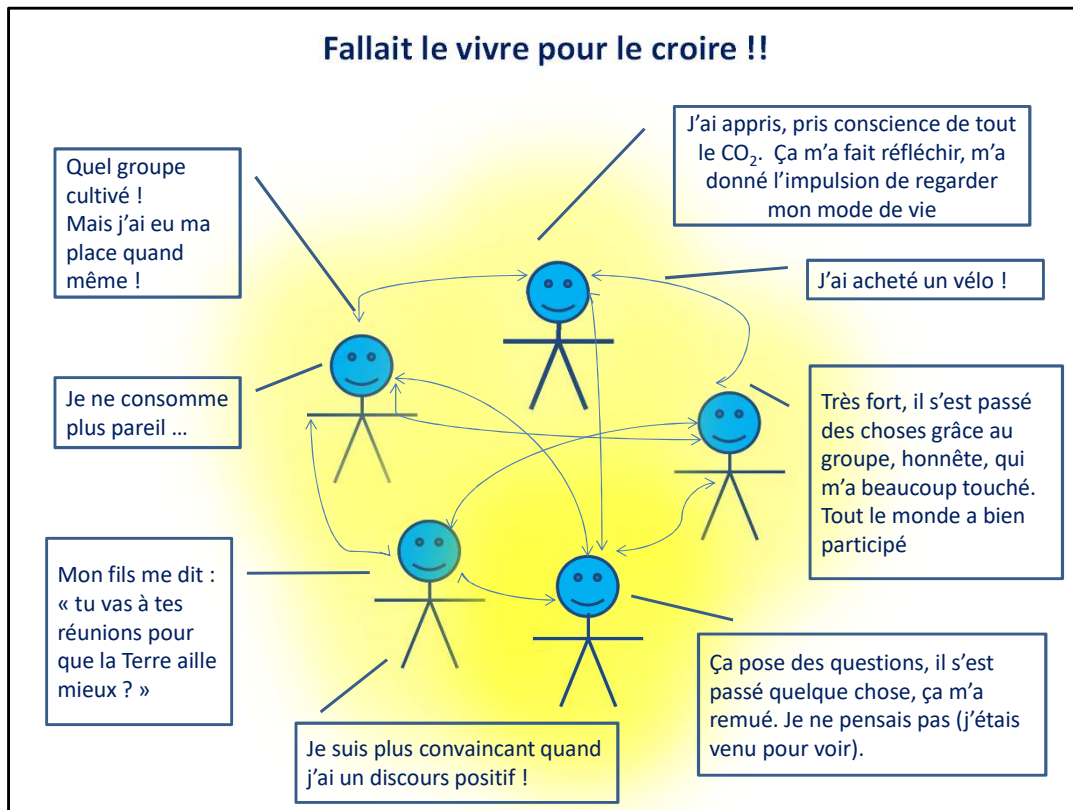
Emissions

Un exemple d'outil, d'activité proposée pour animer les séances (dans le kit d'animation, il y a un manuel participant, un manuel facilitateur, des activités...)



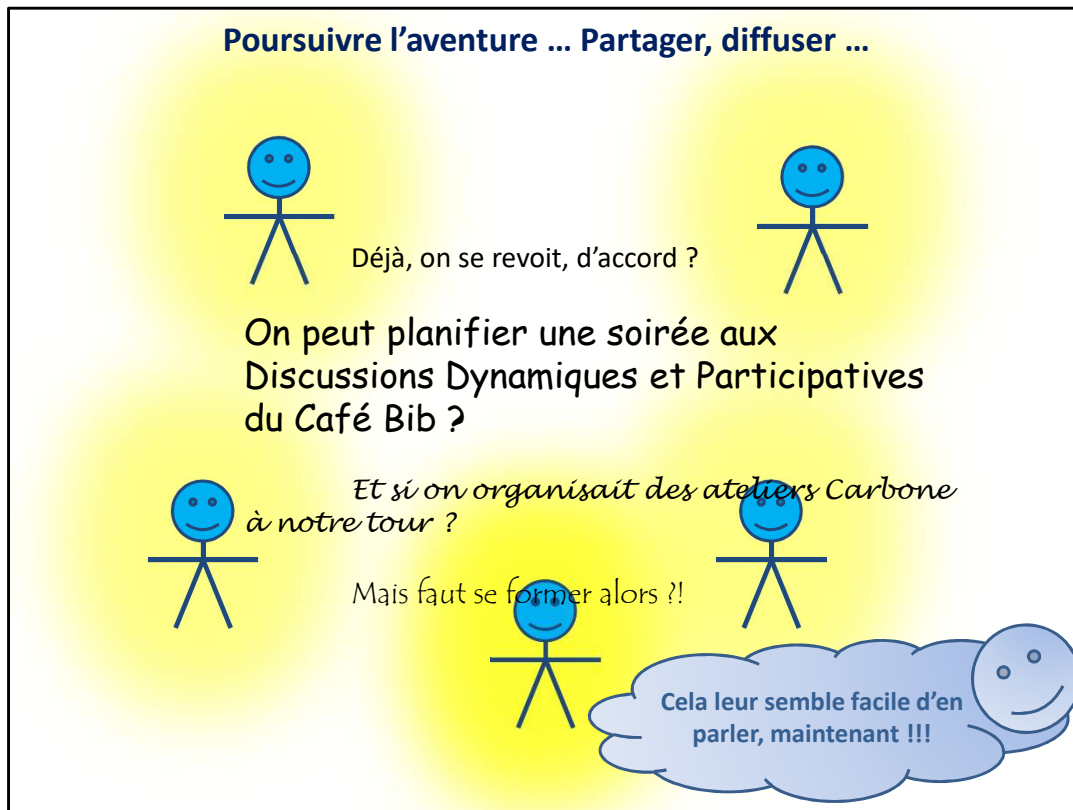
On fait appel aux émotions, au ressenti et on travaille à partir de ça et du factuel !





Dernière séance : consolidation des plans d'action (facteur 4) de chacun, on évoque la suite, ce qu'on se sent de mettre en place, on s'engage moralement vis-à-vis du groupe

Importance de l'expérience vécue, dynamique de groupe, convivialité



Sur le territoire français, on est au début des CC.

Mais ailleurs, ça se déploie à partir de ce qui a été mené en GB depuis 10 ans : Suisse, Espagne, Lituanie, Hollande, US...

### *En conclusion*

*Ce qu'on a trouvé dans ces rencontres, c'est de la bienveillance et une vraie envie d'évoluer sans se faire violence.*

*Les conversations carbone ne visent pas à imposer un modèle, ni à proposer des changements normatifs et « obligatoires ».*

*Chacun a pu exprimer, sans culpabilité, ce qu'il était prêt à faire et aussi ce qu'il n'était pas prêt à faire. Du coup chacun a pu trouver ses propres solutions, celles qui lui ressemblent, qui correspondent à ses priorités.*

*Chacun a pu écrire son propre plan d'actions à 3 ans, compatible facteur 4, et a commencé à passer à l'acte avec plusieurs actions.*

*Nous avons compris l'importance de faire des choix durables, plutôt que de s'imposer des mesures tenables à court terme.*

**Les premières Conversations Carbone en Biovallée ont pu être menées grâce à la mobilisation et au soutien de plusieurs acteurs que nous remercions :**

The Surefoot Effect

Les amis de LaRevueDurable et Le climat entre nos mains

L'Institut négaWatt

Lara Mang-Joubert

La Biovallée

Le Café bibliothèque et la mairie de Chabrillan

Les familles des participants

*... et un célèbre fabricant de 'notes repositionnables' !*



Déploiement en cours, un modèle économique à consolider.

Propositions à venir pour les Assises.

## Une aventure à suivre...

- Les Assises de l'énergie mercredi 25 janvier 2017  
14:00-15:15



- <http://conversations-carbone.fr/>
- Pour nous écrire ou de recevoir la newsletter :  
[contact@conversations-carbone.fr](mailto:contact@conversations-carbone.fr)

### Egalement

- L'article de LRD : <https://www.larevuedurable.com/fr/energie-et-climat/1138-conversations-intimes-avec-soi-meme-et-le-carbone.html>
- Le site du Surefoot Effect (en anglais : <http://www.surefoot-effect.com/>)
- [Le site des CC France : http://conversations-carbone.fr/](http://conversations-carbone.fr/)