



MOTIVATION ET LEVIERS COLLECTIFS DANS LA VÉGÉTALISATION DES REPAS



CONTEXTE SCIENTIFIQUE DU PROJET

Le dérèglement climatique désigne les modifications durables du climat dues aux activités humaines, notamment l'exploitation des énergies fossiles, la déforestation et les systèmes agricoles et alimentaires intensifs. L'impact de ces activités est si déterminant qu'il a été proposé de qualifier la période post-industrielle d'**Anthropocène**, l'humanité devenant la principale force de transformation environnementale¹. Un consensus scientifique souligne la nécessité d'une transition écologique pour limiter les effets de ces changements, qui menacent les équilibres écologiques (effondrement des écosystèmes, pollution), économiques (dommages climatiques et coût de la transition) et sociaux (insécurité alimentaire, impact sur la santé et le bien-être)^{2,3}. Autrement dit, l'être humain est à la fois responsable, acteur et victime du dérèglement, et la réduction de son activité, comme celle imposée lors du COVID, en ralentit le cours, montrant que face à cette urgence, chaque action compte⁴.

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) alerte sur le franchissement imminent du seuil de +1,5°C, accroissant la fréquence des événements climatiques extrêmes⁵. En réponse, les Accords de Paris visent à limiter le réchauffement à ce seuil d'ici la fin du siècle, avec un objectif de neutralité carbone en 2050. Si des transformations systémiques sont nécessaires, l'adoption de comportements éco-responsables à l'échelle individuelle reste essentielle. Chaque individu possède une empreinte carbone, influencée par son mode de vie (alimentation, logement, mobilité). En 2023, elle atteignait 9.4 tonnes de CO₂/an/personne⁶, soit cinq fois l'objectif des Accords de Paris. L'alimentation, notamment la réduction de la consommation de viande, est une piste pertinente de diminution des émissions, représentant 10% de l'objectif à elle seule⁷.

La prise de conscience de l'urgence climatique s'est fortement accrue ces dernières années. En 2022, 77 % des Français reconnaissaient que le réchauffement climatique est principalement causé par les activités humaines⁸ et 58 % estimaient nécessaire de modifier significativement nos modes de vie pour limiter ce phénomène perçu comme inquiétant⁹. Pourtant, malgré cette sensibilisation et cette préoccupation croissante, un écart persiste entre les intentions affichées et les comportements concrets¹⁰. Selon un rapport de l'ADEME, près de 40 % des écogestes pourraient être adoptés immédiatement, dont 26 % sans difficulté, mais ceux-ci restent pourtant sous-investis¹¹. La transition écologique est particulièrement marquée par cette difficulté à traduire l'intention en action. Ainsi, la transition écologique ne peut être envisagée sans une prise en compte des leviers psychologiques et sociaux favorisant le changement comportemental, et influençant l'installation de pratiques éco-responsables, en particulier en matière d'alimentation^{12,13}.

Plusieurs freins psychologiques contribuent à ce décalage. D'une part, l'association entre nos actions quotidiennes et leurs conséquences environnementales est souvent floue : l'impact des écogestes peut être perçu comme limité, tandis que les effets négatifs des pratiques polluantes sont sous-estimés¹⁴. D'autre part, la transition écologique implique des coûts perçus comme importants, qu'il s'agisse de l'effort nécessaire pour changer ses habitudes, de la difficulté à planifier de nouvelles pratiques, ou de la contrainte physique et mentale qu'impliquent certains choix¹⁵. De nombreux biais cognitifs viennent également atténuer le sentiment d'urgence. Par exemple, le « discounting » spatio-temporel ("c'est un problème lointain, dans l'espace et dans le temps") ou encore le biais d'optimisme ("je ne serai pas directement touché") réduisent la motivation à agir immédiatement¹⁶. Pourtant, plusieurs études montrent que ces freins peuvent être dépassés en rendant les actions plus faciles¹⁷.

et leurs **conséquences plus visibles et concrètes**¹⁸. Par exemple, une étude menée par la mairie de Paris a montré que la simple mise à disposition de capteurs de pollution intérieure mesurant les microparticules avait conduit à une diminution de l'utilisation des cheminées domestiques, très polluantes et nocives pour la santé¹⁹. Ce type de retour d'information aide à **réanimer les comportements** dans une perspective plus tangible et immédiate, et favorise l'adoption de nouvelles habitudes^{20,21}, d'autant plus si elles sont perçues comme **autodéterminées**²².

Par ailleurs, la transition écologique ne repose pas uniquement sur des décisions individuelles : elle est avant tout un **défi collectif**. L'environnement social influence fortement les comportements, notamment à travers la comparaison sociale et les normes perçues²³. Les individus **réduisent** leurs efforts écologiques lorsqu'ils ont le sentiment **d'être seuls à agir**²⁴ ou lorsqu'ils perçoivent que la norme dominante favorise l'inaction²⁵. À l'inverse, les comportements pro-environnementaux sont **renforcés** lorsqu'ils sont **visibles, socialement valorisés** et perçus comme issus de la **coopération**^{26,27,28}. Pourtant, bien que cet effet social soit documenté, les études sur la consommation de viande se sont principalement concentrées sur l'intention de réduire cette consommation sans mesurer précisément l'impact réel de ces intentions sur les comportements alimentaires²⁹. De plus, bien que les décisions durables soient influencées par autrui, les **objectifs** de transition sont généralement formulés de manière individuelle, comme une **responsabilité personnelle** ("je dois réduire ma consommation"), plutôt que dans une **dynamique collective** ("ensemble, réduisons notre consommation"). Explorer ces **dynamiques entre action individuelle et engagement collectif** apparaît essentiel pour mieux comprendre les leviers permettant de favoriser l'engagement et la pérennité des écogestes³⁰.

OBJECTIFS DU PROJET ET METHODOLOGIE GENERALE

Le but du projet est de mieux comprendre les interactions qui existent entre la **cognition sociale et les déterminants individuels des comportements éco-responsables** particulièrement concernant la végétalisation des assiettes, le tout dans une approche **causale** et dans une **évaluation explicite** de la consommation de viande. Plus particulièrement, il investiguera comment la mise en place d'un **objectif commun** avec un groupe et le sentiment d'en faire partie, la perception de l'(in)action des autres et le management de la réputation potentialisent la motivation (ainsi que les émotions associées et leurs effets) à **réduire la consommation de viande**, dans un cadre où le **lien** entre les **choix** des participants et leurs **impacts** est clairement établi et peut être **facilement surveillé**. Dans l'ensemble, nous faisons l'hypothèse que la mise en place d'un contexte de **coopération** (objectif commun, formation d'une entité commune), couplé à des prérequis nécessaires à celle-ci (management de sa réputation à l'égard du groupe, responsabilité commune et efficacité collective) devrait renforcer la motivation à réduire sa consommation de viande et ceci de manière pérenne. Ces hypothèses seront testées à travers des outils numériques mais aussi sur le terrain. En définitive, ce projet aura pour objectif d'apporter des **clés de compréhension** concernant l'action dans l'urgence climatique et des exemples de **leur application pertinente** pour la Région IDF.

Le projet reposera sur une méthodologie **expérimentale et longitudinale** visant à comprendre comment la motivation collective peut favoriser l'adoption durable de comportements alimentaires plus végétalisés. Il combinera des dispositifs numériques de suivi quotidien, des manipulations expérimentales de feedbacks individuels et collectifs, ainsi que des expérimentations en contexte réel. Dans un premier temps, des participants souhaitant réduire leur consommation de viande utiliseront une **application mobile** leur permettant de définir un objectif personnel de végétalisation et de suivre leurs repas au quotidien, tout en recevant des retours individualisés sur l'impact environnemental de leurs choix et sur les conséquences de leurs actions dans un environnement virtuel. La **dimension collective** sera introduite par la mise en place d'**objectifs partagés et de feedbacks de performance de groupe** (ex : moi - j'ai mangé végétarien / le groupe - 85% des gens ont mangé végétarien), permettant d'examiner l'influence de l'efficacité collective perçue, du sentiment d'appartenance, des

émotions sociales sur l'engagement individuel, la transparence de ces actions, ainsi que l'impact de la perception de l'action ou de l'inaction d'autrui. Des mesures psychosociales standardisées permettront de prendre **en compte les différences interindividuelles**, notamment en termes de valeurs, de connaissances environnementales, de sensibilité écologique et d'inquiétude face à la crise climatique. Dans un second temps, les leviers motivationnels identifiés seront testés en conditions écologiques réelles, à travers une étude **avant/après intervention** reposant sur des objectifs collectifs quantifiés et des dispositifs de valorisation sociale de l'engagement. L'ensemble du projet mobilisera des mesures comportementales, émotionnelles et longitudinales afin de modéliser les **déterminants de la coopération et de l'efficacité collective au service de la transition alimentaire**, et d'en évaluer la transférabilité à des contextes à grande échelle.

ENVIRONNEMENT ET ENCADREMENT

Le projet sera sous la supervision du Dr. Morgan Beaurenaud et du Pr. Sylvie Martin, respectivement Maître de conférences et Professeure des Universités au Laboratoire sur les interactions Cognition, Action et Emotion ([LICAÉ](#)) à l'Université Paris. Leur expertise commune regroupe la cognition sociale, la planification de l'action, les émotions et la motivation^{31,32,33,34}. Le projet s'insérera dans 3 environnements propices à son bon déroulement. D'une part, le projet s'inscrit directement dans l'axe **ÉMA** (**Émotion, Motivation, Action**) et **VISA** (**Valeurs, Interactions sociales et Action**) du laboratoire LICAÉ. Il bénéficiera ainsi directement d'expertises sur les **processus motivationnels dans la prise de décisions en contextes socio-émotionnels**³⁵ et sur l'impact des **conséquences anticipées des actions** sur leur planification³⁴. D'autre part, le projet s'inscrit au sein de l'association [ACTE Lab](#) (**Approche Comportementale de la Transition Ecologique**). Elle regroupe une communauté d'expert·es de la cognition humaine et des dynamiques sociales, réunie pour mieux comprendre les enjeux et la manière dont la **connaissance scientifique** pourrait être mise au **service de la transition écologique** et sociale, afin **d'informer, outiller, accompagner les instances** qui participent activement à l'orchestrer. Ce projet sera ainsi alimenté par de précieux **conseils d'experts des leviers (socio)cognitifs favorisant les comportements éco-responsables**. Enfin, le projet bénéficiera des ressources **d'accompagnement à la recherche de l'Université Paris Nanterre**, tout particulièrement sur les **enjeux éthiques, de gestion des données et de science ouverte** (Comité d'éthique à la recherche, Déléguée à la Protection des Données, Atelier de la donnée ADN participant à l'écosystème national Recherche Data Gouv) et sur **la valorisation et l'accessibilité de la science** (labellisation « Science avec et pour la société », Service Responsabilité Sociétale des Universités et Développement Durable, en lien avec le pôle « Transition Ecologique »).

CANDIDATURE

Le ou la candidat·e devra être titulaire d'un master (ou équivalent) en psychologie, sciences cognitives, sciences comportementales, sciences sociales ou disciplines connexes. Une formation solide en méthodologie expérimentale et en statistiques est attendue, ainsi qu'un intérêt marqué pour l'étude **des comportements pro-environnementaux et de la cognition sociale**. Le projet reposant sur des études longitudinales, des dispositifs numériques et des expérimentations en conditions contrôlées et écologiques, le ou la candidat·e devra faire preuve d'autonomie, de rigueur méthodologique et d'une forte capacité d'organisation. Il ou elle **participera activement à la mise en place de l'application mobile**; une appétence et une affinité avec les outils numériques sont donc attendues. Une expérience préalable dans la mise en œuvre de protocoles expérimentaux, la collecte de données en ligne ou sur le terrain, ainsi que l'utilisation d'outils de suivi comportemental (applications, plateformes web ou questionnaires répétés) constituera un atout.

Des compétences en analyse de données (R, Python ou équivalent), incluant idéalement des approches **longitudinales**, sont requises. La connaissance des enjeux liés à la transition écologique, aux normes sociales, à la coopération et à la réputation sociale constitue également un plus. Le projet

impliquant des collaborations interdisciplinaires et des partenariats institutionnels (notamment avec la région Île-de-France, ses partenaires et l'ACTE Lab), de bonnes capacités de communication écrite et orale en français et en anglais sont nécessaires, ainsi qu'un goût prononcé pour le travail en équipe et les interactions avec des acteurs de terrain. Iel devra être moteur dans la vie associative de l'ACTE Lab, dans la mesure où le projet s'inscrit dans la dynamique de l'association. Enfin, le ou la candidat·e devra manifester une forte motivation pour la recherche, un intérêt pour les applications sociétales de la psychologie et une volonté de s'impliquer dans un projet ambitieux à l'interface entre recherche fondamentale et intervention en contexte réel.

Pour candidater, merci d'envoyer à l'adresse morgan.b@parisnanterre.fr avec comme objet « Candidature Thèse LETS MEET » :

- CV
- Lettre de motivation
- 2 lettres de recommandation
- Relevés de notes de master

Deadline le 02/03 à 23h59 (heure "Paris" (UTC+1))

RÉFÉRENCES

- [1] Liu et al. (2022), *Nature Geoscience*
- [2] Lawrence et al. (2022), *International Review of Psychiatry*
- [3] Zhang et al. (2017), *Environmental Economics and Management*
- [4] Le Quéré et al. (2021), *Nature Climate Change*
- [5] Lyon et al. (2022), *Global Change Biology*
- [6] Ministère Territoire Ecologie Logement (2024), *DataLab Climat*
- [7] Carbone 4 (2019), *Faire ça part*
- [8] ADEME (2022), *Faits et chiffres*
- [9] Galway et al. (2023), *The Journal of Climate Change and Health*
- [10] Gifford (2011), *American Psychologist*
- [11] ADEME (2022), *Rapport annuel*
- [12] Mus et al. (2024), *OSF*
- [13] Meunier et al. (2024), *Agricultural Systems*
- [14] Wynes et al. (2020), *Climatic change*
- [15] Wyss et al. (2022), *Journal of environmental psychology*
- [16] Coquet et al. (2019), *Ocean & Coastal Management*
- [17] Abdel Sater et al. (2023), *PLOS One*
- [18] Luo et al. (2023), *Environment, Development and Sustainability*
- [19] Rapport de la DITP (2020), *Etude chauffage au bois*
- [20] Hardisty et al. (2020), *SSRN*
- [21] Lee et al. (2020), *Environment and Behavior*
- [22] Toussard et al. (2023), *The Journal of Social Psychology*
- [23] Boon-Falleur et al. (2022), *Nature Climate Change*
- [24] William et al. (2020), *Ecopsychology*
- [25] Cialdini et al. (1991), *Journal of Personality and Social Psychology*
- [26] Uren et al. (2021), *Environment and Behavior*
- [27] Delmas et al. (2014), *Environmental Economics and Management*
- [28] Yoeli et al. (2013), *PNAS*
- [29] Carfora et al. (2022), *Environmental Communication*
- [30] Fritzsche et al. (2018), *Psychological review*
- [31] Beaurenaud et al. (2021), *Cognition*
- [32] Beaurenaud et al. (2022), *Emotion*
- [33] Beaurenaud et al. (2024), *Molecular Autism*
- [34] Vernazza-Martin et al. (2020), *Scientific Report*
- [35] Mennella et al. (2023), *Handbook of Human Affective Neuroscience*