

# Séminaire « Soutenabilités »

## Contribution - Covid-19 : pour un « après » soutenable

**Nom :** Sutter

**Prénoms :** Pierre-Eric

**Institution ou entreprise :** OBVECO

**Axe(s) :**

- Quel modèle social pour « faire avec » nos vulnérabilités ?

**Intitulé de votre contribution :** Stress, coping et résilience des populations face aux crises systémiques

**Résumé de votre contribution :**

Comment faire face au stress en situation de crise, quelles ressources psychosociales mobiliser, pour quelle résilience ? La présente contribution s'appuie sur des appuis théoriques (relatifs au stress, au coping et à la résilience), sur les résultats d'une étude psychosociologique empirique conduite durant la période de la Covid-19 et sur un dispositif d'accompagnement visant à développer les ressources des populations pour soutenir leur capacité de résilience psychique et sociale face aux crises systémiques à venir. L'enseignement majeur des résultats : plus on est conscient (et non pas seulement informé) et proche des risques à venir, mieux on mobilise ses ressources pour gérer son stress (coping). L'intention de cette contribution : apporter aux pouvoirs publics et aux décideurs des éléments objectivés de gestion des ressources psychosociales favorisant la résilience des populations en situations de risque similaires à celles de la crise sanitaire du Coronavirus



# **Stress, coping et résilience des populations face aux crises systémiques**

Une coréalisation OBVECO (Observatoire des Vécus du Collapse) & KAIROS

Auteurs : Valérie BRUNEL, Loïc STEFFAN, Pierre-Eric SUTTER

**Résumé** : Comment faire face au stress en situation de crise, quelles ressources psychosociales mobiliser, pour quelle résilience ? La présente contribution s'appuie sur des appuis théoriques (relatifs au stress, au *coping* et à la résilience), sur les résultats d'une étude psychosociologique empirique conduite durant la période de la Covid-19 et sur un dispositif d'accompagnement visant à développer les ressources des populations pour soutenir leur capacité de résilience psychique et sociale face aux crises systémiques à venir. L'enseignement majeur des résultats : plus on est conscient (et non pas seulement informé) et proche des risques à venir, mieux on mobilise ses ressources pour gérer son stress (*coping*). L'intention de cette contribution : apporter aux pouvoirs publics et aux décideurs des éléments objectivés de gestion des ressources psychosociales favorisant la résilience des populations en situations de risque similaires à celles de la crise sanitaire du Coronavirus.

## SOMMAIRE

<a href="#">1.</a>	Contexte : un monde complexe aux risques de moins en moins maîtrisés .....	3
<a href="#">2.</a>	Notre intention : clarifier la manière de développer les ressources des populations pour soutenir leur capacité de résilience psychique et sociale face aux crises .....	4
<a href="#">3.</a>	Accompagner la préparation aux risques systémiques : notre parcours de résilience .....	11
<a href="#">4.</a>	Nos ambitions .....	16
<a href="#">5.</a>	Éléments sur les premiers résultats de l'enquête Covid 19 en détail .....	17
<a href="#">6.</a>	Présentation des chercheurs et intervenants .....	20

## I. Contexte : un monde complexe aux risques de moins en moins maîtrisés

Lors de la précédente pandémie de H1N1, tout était prêt. Mais pas pour le H5N1. On attendait l'arrivée du virus de Chine, il est venu du Mexique. Les plans sont souvent peu adaptés et les systèmes de réponses pris à défaut. C'est probablement lié au fait que la nature des risques a fortement évolué. Il est de plus en plus difficile d'anticiper les crises et de prévoir la gravité des risques même ceux connus comme les canicules ; les pouvoirs publics n'ont pas pu éviter les 20.000 morts de l'épisode caniculaire inédit de 2003, pourtant du point de vue sanitaire le risque est bien documenté. La crise de la Covid-19 a révélé la soudaineté de la pandémie et la relative impréparation des pouvoirs publics comme des populations pour y faire face. Pourtant ces risques étaient connus.

Dans un monde de plus en plus complexe du fait de l'interdépendance des champs d'activité, de la multifactorialité des risques ou d'une mondialisation de moins en moins contrôlable, il semble important de revoir la préparation aux risques. L'hyper connexion du monde, l'imbrication des économies, les déplacements massifs d'un bout à l'autre de la planète font que le monde est devenu volatil et chaotique. Dans cet univers, chaque crise est exacerbée par l'explosion des réseaux sociaux et les systèmes d'information et de communication qui bousculent les repères, l'analyse objective de l'intensité de la crise et les modalités de gouvernance.

Cette incertitude radicale, en termes de prévisibilité, de probabilité d'occurrence et d'intensité nous pose plusieurs défis. Tout d'abord un défi psychologique. Le fait de suggérer que nous n'avons pas de réponse, qu'il ne s'agit pas uniquement d'incertitude mais d'ignorance, provoque des réactions de défense qu'il convient de connaître. Nos cultures de la raison, du contrôle et de l'excellence sont remises en cause. Il s'agit ensuite d'un défi intellectuel et cognitif immense. Il faut accepter que la page soit vide et que nous devons potentiellement résoudre des problèmes vitaux qui appellent des réponses immédiates. Nous sommes beaucoup plus dans la logique du défricheur ou de l'explorateur qui s'adapte au terrain que dans celui du gestionnaire qui prolonge les courbes, adapte les budgets ou modifie ces indicateurs de pilotage.

En outre, on peut anticiper un défi culturel et pédagogique. Comment expliquer et faire admettre cette incertitude radicale ? Il convient d'arbitrer entre plusieurs outils de pilotage plus ou moins adaptés pour ne pas heurter les cultures professionnelles ou les équilibres sociaux. Il convient également de clarifier avec netteté les enjeux parce que sur le terrain des crises on ne peut pas mentir, on finit toujours par payer la note. Cet équilibre est délicat dans le sens où la violence des réactions à l'exposition des problèmes et des risques peut être facteur de déstabilisation. Enfin cette situation génère un problème de leadership. Il faudra accepter de s'en remettre à des principes, accepter l'aléa et transformer sa vision de l'action en situation d'incertitude. Il sera nécessaire de construire du sens et de maintenir la cohésion des intervenants sur le terrain. Avec le bouleversement climatique par exemple, il faut s'attendre à ce que d'autres événements, connus et inconnus, prévisibles et imprévisibles, se multiplient. Il est à craindre que des crises, catastrophes voire effondrements se multiplient.

La crise de la Covid-19, inédite par son ampleur, bouleverse les représentations quant à la façon d'y faire face, à tous les niveaux : du sommet de l'Etat jusqu'à la « France d'en bas ». Malgré les moyens mobilisés par l'Etat et les entreprises, 44% des français se sont sentis en détresse psychologique<sup>1</sup> durant la période de confinement. Cette détresse psychologique, résultant d'un stress intense d'une part (lié à divers stressseurs comme la peur de mourir, d'être malade pour une pathologie sans remède, ou la restriction de la possibilité d'aller et venir, etc.) et d'un stress chronique d'autre part (enfermement durant deux mois) sans avoir les ressources adéquates ou suffisantes pour y faire face.

---

<sup>1</sup> Selon l'étude Opinion Way commanditée par le cabinet Empreinte Humaine, publiée le 20 avril 2020.

Il paraît pertinent de ne plus laisser reposer sur les épaules des seuls experts la gestion des risques et des crises mais d'associer la société civile. Comme dans certains pays (exercices d'entraînement aux catastrophes naturelles au Japon par exemple), les autorités associent les populations et apprennent à développer leurs capacités de *coping* c'est-à-dire l'ensemble des ressources et mécanismes qu'un individu mobilise pour se protéger ou faire face à un événement qu'il juge inquiétant, voire dangereux, afin d'en maîtriser les conséquences potentielles sur son bien-être physique et psychique.

## 2. Notre intention : développer les ressources des populations pour soutenir leur capacité de résilience psychique et sociale face aux crises

A l'origine, la résilience est un concept physique qui désigne la capacité d'un matériau à résister à la rupture face à un choc. Par résilience, nous entendons ici la capacité **individuelle** et **groupale** d'une population à résister à des chocs fortement stressants qui impacteraient les équilibres psychiques individuels ainsi que l'organisation sociale dans son ensemble.

Les chocs auxquels nous pensons relèvent des différentes crises systémiques ayant une probabilité de se produire, seules ou combinées, dans les décennies à venir : crise financière, économique, climatique, énergétique, effondrement d'écosystèmes et disparition des services rendus par ces écosystèmes... la possibilité de survenue de ces crises relève d'un domaine d'étude récent, la « collapsologie », dont les récits se diffusent rapidement depuis quelques années.

Ce champ de connaissance s'appuie sur les connaissances scientifiques disponibles dans différents domaines pour appréhender les crises, voire les effondrements (collapse) possibles de nos écosystèmes et de nos sociétés. Contrairement à ce que sa caricature médiatique voudrait faire accroire, la collapsologie n'est pas un nouveau discours catastrophiste prédisant la fin du monde, mais une tentative de rapprocher des champs de connaissance disjoints pour anticiper l'avenir et ses crises, notamment écologiques, climatiques, énergétiques, financières, etc.

Nous envisageons ici la résilience à la fois dans ses dimensions individuelles, faisant référence à une certaine capacité d'adaptation psychique, et à ses dimensions collectives, visant à préserver les éléments centraux de l'organisation sociale. Ce second point suppose donc un choix collectif, de nature politique, sur ce qui mérite d'être préservé, et cette réflexion est d'ailleurs largement amorcée avec la crise sanitaire actuelle<sup>2</sup>.

Ces points étant précisés, **comment développer ou renforcer la résilience des Français face aux crises systémiques à venir pour éviter souffrance psychique et désorganisation sociale ? Comment les aider à mobiliser leur capital de coping positif, i.e. leurs ressources psychiques et mentales, pour être à même de faire face par eux-mêmes aux sollicitations de stress et être plus résilients ? Comment faire qu'ils se préparent face aux crises et développent la résilience de l'organisation sociale ?**

Dans nos travaux de recherche (présentés à l'Ecole de Gestion de l'ICHEC Bruxelles en juin 2019 puis à l'Université de Lille en novembre 2019 et qui ont fait l'objet de publications *ad hoc*<sup>3</sup>), nous

<sup>2</sup> Cf par exemple l'initiative de Bruno Latour : <http://www.bruno-latour.fr/sites/default/files/downloads/P-202-QUESTIONS.pdf>

<sup>3</sup> Les indicateurs de mesure ont fait l'objet d'un travail de recherche psychométrique et d'une intention de communication acceptée dans la revue scientifique *Gestion* 2000 : **Effondrement du monde, quel engagement ?** (à paraître octobre 2020), Sutter, P.E., Steffan, L., Michot, D. Ils ont été présentés au colloque du 3 juin 2019 à Bruxelles de l'Institut de psychanalyse et management (IP&M) et de l'Institut catholique des hautes études commerciales (ICHEC). Par ailleurs, ces

avons montré que la connaissance de la narration collapsologique tend plus à mobiliser qu'à immobiliser, ou pire, à démobiliser, comme l'avancent certains détracteurs de la collapsologie, sans pour autant que ces derniers n'aient à ce jour étayé scientifiquement leur critique.

Malgré la réactivation des angoisses de finitude et les troubles anxieux ou de l'humeur que provoque la collapsologie, les personnes sensibles à sa narration sur les risques et scénarios d'effondrements à venir sont majoritairement incitées à agir et à dépasser leurs traumatismes, ce qui semble valider l'intuition de Saint-Exupéry selon laquelle « seule l'action nous délivre de la mort ».

Nous montrons dans l'ouvrage « N'ayez pas peur du collapse<sup>4</sup> » (Desclée de Brouwer, 2020), que la reconfiguration de la vision du monde provoqué par la narration collapsologique permet de mieux appréhender les changements écologiques générés par le fonctionnement et les dysfonctionnements de nos sociétés thermo-industrielles et mieux, de s'y adapter localement par des expérimentations de transition. En effet, les « collapsonautes » (personnes ayant fait leur la narration collapsologique et se préparant aux effondrements à venir), travaillent leur résilience concrètement, tant sur le plan mental que sur le plan comportemental.

En outre, nous avons mené une analyse empirique des stratégies de *coping* adoptées par un panel de Français durant la crise de la Covid-19. Nous avons cherché à savoir quelles ressources les Français ont mobilisées pour faire face à cette crise, et quelles étaient les caractéristiques de ceux qui ont mieux ou moins bien fait face. Fort de ces enseignements, nous avons renforcé notre approche de l'accompagnement à la résilience face aux crises systémiques.

### Le processus d'intégration et de préparation aux risques systémiques

Nos travaux de recherche (OBVECO, Steffan & Sutter, 2019 et 2020, Briffault & Brunel, 2008) ont montré que le processus de prise de conscience individuelle des risques systémiques comporte 11 étapes, au cours desquelles les personnes passent de la « collapsophobie » (crainte des effondrements) à la « collapsosophie » (sagesse existentielle intégrant la possibilité – et la préparation – d'une vie après le collapse).

**Etape 1/ Recevoir l'information du collapse, se faire sa première opinion :** quand il reçoit l'information sur les atteintes à l'environnement, l'individu est mis à l'épreuve de faits avérés (effondrement de la biodiversité, déplétion des ressources, réchauffement climatique...), validés par les scientifiques, et de scénarios probabilistes qui en découlent. Dans un premier temps, il n'accepte pas l'inéluctabilité de cette cohorte d'effondrements, tels que prévus par les scientifiques. De fait, il commence par la mettre à distance tant elle lui paraît à peine croyable.

**Etape 2/ Gérer la distance émotionnelle avec cette information :** L'information revenant en rétro-boucles dans les médias et dans les faits (comme la crise de la Covid-19), l'individu commence à se dire qu'il pourrait y croire, ce qui le stresse. La mécanique du stress s'activant, l'individu va alors tenter de s'adapter selon les trois stratégies classiques : fuite, combat et/ou prostration, en fonction de son capital psychologique et du nombre de rétro-boucles informatives qu'il subit. Il commence à faire face au « retour du refoulé » (réémergence de la peur de la mort), sous la forme de l'angoisse de finitude (mort individuelle) et/ou de l'angoisse eschatologique (fin de notre civilisation, de l'humanité).

---

travaux ont été présentés le 22 novembre 2019 à l'Université de Lille. Il font l'objet d'un article dans l'ouvrage collectif coordonné par Paul Cary, à paraître courant 2020.

<sup>4</sup> SUTTER P.-E., STEFFAN L., N'ayez pas peur du collapse, Desclée de Brouwer, 2020.

**Etape 3/ Fissuration de la vision du monde (« Weltanshauung ») :** l'individu est perturbé ; il continue à faire allégeance à la *doxa* (« prêt-à-penser » infalsifiable dominant de la société du moment, par exemple le mantra de la croissance infinie dans un monde fini du consumérisme) tout en voyant bien qu'elle n'est pas (sou)tenable. Peu à peu, les alertes écologiques (comme celles de la collapsologie) lui paraissent de plus en plus crédibles, elles fissurent sa vision du monde. Le savoir cognitif des collapsologues se fait connaissance intuitive (en se combinant à des faits immédiatement observables, par exemple la disparition des papillons dans les champs ou des insectes sur le pare-brise lors de longs trajets) ce qui provoque des doutes sur la *doxa*.

**Etape 4/ La métanoïa, de la conversion du regard à l'élargissement du champ de conscience :** La connaissance intuitive se renforce, jusqu'à provoquer un élargissement du champ de conscience, la métanoïa ou « conversion du regard ». Le discours collapsologique devient crédible et fait irruption dans la vision du monde de l'individu qui appréhende dorénavant le monde différemment. Reniant la *doxa*, il lui faut rebâtir sa vision du monde, avec les connaissances et valeurs instillées par la collapsologie.

**Etape 5/ Refonder sa hiérarchie de valeurs, bâtir son éthique de conviction :** L'individu éprouve une sorte de dégoût du monde, voire de lui-même du fait qu'il a été un allié du système qui menace voire détruit l'environnement. Il doit rebâtir tout son système de croyances (idéaux, normes, valeurs, attitudes...) mais aussi d'allégeance. Il se sent seul, voire rejeté de son entourage, qui ne le reconnaît plus car il soutient à présent des discours écologiques et/ou antisystème. Le sujet a besoin de retrouver une nouvelle boussole axiologique pour retrouver le sens de son existence, il va s'affilier à des minorités de pensée plus ou moins militantes. Cela lui permet de refonder son éthique de conviction, i.e. ce en quoi il croit désormais.

**Etape 6/ Vérifier la faisabilité de l'application de ses valeurs, vers l'éthique de responsabilité :** Toutefois, adopter de nouvelles valeurs peut pousser à un certain dogmatisme, voire à l'extrémisme, par désir de bien faire, de se déculpabiliser ou d'obtenir la reconnaissance du groupe d'affiliation pour lequel on a fait allégeance et on s'est « converti ». Etant nouvellement converti, on veut prouver sa conversion et convertir les autres pour accélérer la reconversion écologique. Si le sujet ne s'ouvre pas aux idéaux des autres et ne relativise pas le sien, il risque de sombrer dans l'extrémisme idéologique, tel ce vegan militant qui voudrait que 100% des citoyens cessent de manger de la viande pour qu'on ne fasse plus souffrir les animaux, quitte à utiliser la force pour ce faire et donc à faire souffrir les humains qui sont des animaux eux aussi...

**Etape 7/ Identifier ses freins et ses leviers à l'action :** fort de son nouveau système de croyances (idéaux, valeurs, attitudes...) qui restructurent sa vision du monde, l'individu va chercher à agir, se comporter en conformité avec celui-là dans des projets qui font sens pour lui. Toutefois, il n'a pas forcément toutes les ressources cognitives, affectives ou conatives pour être efficaces. Il doit faire l'inventaire de ses forces et faiblesses avant de se lancer et le plus souvent, il va non seulement acquérir de l'information (jusqu'à parfois provoquer une boulimie informationnelle) mais aussi il va se former, voire expérimenter pour déterminer et sélectionner son ou ses projets.

**Etape 8/ Se projeter dans le scénario le plus réaliste pour soi ; préparer son projet d'éco-action, « l'écotarcie » :** fort de la connaissance sur soi qu'il a produite, il a formalisé un projet d'éco-action, une « écotarcie » qui permet d'agir pour l'environnement, quel que soit le projet, dans la société ou en marge de cette dernière. Le plus souvent, il le prépare avec un groupe social qui lui ressemble en termes de croyances et centres d'intérêts, plusieurs scénarios peuvent émerger en fonction de projections probabilistes (du scénario à la « Mad Max » à celui de la transition généralisée). Cela peut être un éco-lieu, un engagement militant dans une ONG, l'autonomie énergétique ou alimentaire de son village...

**Etape 9/ Changer ses modes de vie, cheminement extérieur :** c'est l'étape du passage concret à l'action qui se manifeste par un changement effectif, parfois radical des comportements quotidiens, que ce soit dans des écogestes banals ou dans la mise en œuvre d'un projet écotarctique majeur. Il se fait par essai-erreur, les expérimentations pouvant devenir des réalisations majeures, à portée nationale, quand elles sont réussies. La personne est passée des intentions aux actes.

**Etape 10/ Changer ses modes d'être, cheminement intérieur :** c'est l'étape révélant l'alignement entre éthique de conviction et de responsabilité, l'accord assumé entre les promesses d'éco-engagements et les comportements, le passage réussi et assumé entre intentions et actes. La personne révèle son authenticité sans qu'elle ait besoin d'en parler, ce qui se passe à l'intérieur se voit à l'extérieur, naturellement. Elle n'éprouve aucun ressentiment d'avoir effectué ce choix, elle est apaisée, elle est pleinement elle-même dans son projet écotarctique qui fait sens pour elle comme pour autrui. Elle a dépassé l'angoisse de finitude, elle vit en accord parfait avec ses valeurs.

**Etape 11/ Accomplir son projet et s'accomplir dans son projet sans sombrer dans la démesure :** le sujet est pleinement épanoui, son projet post-collapsique s'est accompli, en phase avec l'intention initiale, dans l'enthousiasme, la spontanéité créatrice, sans sombrer dans l'égaré, l'impulsivité, la rébellion... Il peut essaimer vers la réplication d'expériences similaires, conduites par d'autres personnes et contribuer tant à changer les mentalités de la *doxa* que faire société.

Ainsi, être sensibilisé à la narration collapsologique aide à dépasser ses peurs et à accroître sa résilience, comme nous avons commencé à l'étudier via l'OBVECO durant la crise de la Covid-19, qui pour nombre de collapsologues apparaît comme une répétition générale du collapse, renforçant leur résilience pour les crises à venir.

Grâce à l'analyse comparative du vécu de collapsologues et non collapsologues (échantillon non représentatif de 182 personnes) et aux stratégies de *coping* mises en œuvre via l'Echelle toulousaine de *coping* (ETC) validée scientifiquement (voir plus loin la présentation de cette échelle), il a été possible de relever plusieurs lignes directrices correspondant aux travaux de recherche ci-dessus mais qui nécessitent d'être approfondies à l'aide d'un échantillon national représentatif.

- **Les collapsologues obtiennent sur presque toutes les échelles de mesure des résultats meilleurs que ceux des non-collapsologues, à niveau de CSP équivalent. Cela montre qu'ils ont été moins stressés par la crise de la Covid, qu'ils semblent mieux préparés à non seulement l'affronter mais aussi à mobiliser leurs ressources de coping.** Les raisons de cette meilleure adaptation ont été présentées dans le développement de la section précédente, nous n'y revenons pas.
- **Les 5 stratégies qui ont été le plus adoptées sont l'acceptation (1), la focalisation active (2) et cognitive (3). Viennent ensuite la conversion comportementale (4) et le contrôle émotionnel (5).**

**1/ L'acceptation** est une stratégie de conversion cognitive. Cette stratégie provoque le changement voire la transformation radicale des positions intellectives (sous la forme de l'acceptation de l'information ou du problème qui dérangeait précédemment) ou noétiques (intégration de nouvelles valeurs, évolution de la hiérarchie de ces dernières), ce qui donne un nouveau sens à la situation ou à l'existence par l'adoption d'une nouvelle philosophie ou la conversion spirituelle.

**2/ La focalisation** est une stratégie qui suppose de se concentrer sur le problème en l'analysant et en identifiant le mode de résolution approprié. Plus que la focalisation affective (émotionnelle) qui implique la gestion d'émotions spécifiques, plus ou moins intrusives (agressivité vers autrui ou culpabilité pour soi-même), elle a été surtout pendant la crise une **focalisation active** (orientée vers l'action en faisant directement face au problème, par exemple préparer son confinement en faisant rapidement des réserves de nourriture ou de médicaments pour ne pas être pris au dépourvu).



3/ La stratégie de *coping* la plus adoptée a également été une **focalisation cognitive** : analyse des situations en se servant des expériences passées pour mieux résoudre le problème.

4/ **La conversion comportementale**, comme indiqué dans le point 1 ci-dessus, entraîne un changement radical de la façon de vivre en fonction du problème. L'acceptation du confinement par la très grande majorité des Français, plutôt que la révolte, en est la parfaite illustration.

5/ **Le contrôle émotionnel** est la stratégie qui révèle la capacité des personnes à maîtriser la situation sans paniquer ni montrer ostensiblement ses affects du fait du caractère inédit de la crise sanitaire (peur de tomber malade ou de mourir, de manquer d'aliments ou de médicaments, etc.).

*In fine*, une **compréhension approfondie des mécanismes de causes, d'effets et d'interactions qui engendrent les crises systémiques** est indispensable pour apprécier leur caractère très probable, voire inéluctable, et ainsi pour amorcer le processus de changement, qui passe par le deuil du *statu quo* en matière, par exemple, de climat, d'organisation de la société, de modèle économique, et par des changements de vie conséquents visant à construire des formes de résilience. La difficulté à promouvoir cette compréhension est la suivante. Si l'information sur les risques systémiques est à présent très relayée par une partie de la presse, sa réception par le grand public se heurte à plusieurs **obstacles** :

- 1) **La complexité du sujet**, qui recouvre des champs disciplinaires larges, issus de l'économie, de la physique, des nombreuses sciences de la terre, du climat et de la nature, etc.),
- 2) **Le brouillage des messages**, par combinaison d'un discours scientifique aride et euphémisé associé à des controverses parfois infondées, largement relayées par les médias,
- 3) **La croyance répandue au sein de la population que l'on est déjà (sur)informé**, alors que cette information, de nature superficielle, n'est pas de nature à amorcer un réel processus de transformation personnelle,
- 4) **Le désir de faire l'économie d'un constat anxiogène pour aborder directement les « solutions »** sans être passé par le crible d'un diagnostic différentiel identifiant celles qui peuvent fonctionner de celles qui seront inopérantes.

Face à ce type de réaction, l'hypothèse de stratégies de *coping* inefficaces (refus, refoulement, dénégation) peut être posée si les personnes affirment avoir une connaissance approfondie du sujet tout en maintenant un mode de vie qui les expose à subir de plein fouet les crises systémiques. Aussi, nous envisageons de solliciter des subventions pour prolonger cette première étude par un échantillon représentatif et d'établir un *benchmark* national des stratégies de *coping*, grâce à l'Échelle Toulousaine de *Coping* ou ETC que nous présentons ci-dessous.

### Présentation de L'Échelle Toulousaine de Coping (ETC)<sup>5</sup>

L'Échelle Toulousaine de Coping<sup>6</sup> se fonde sur le modèle multidimensionnel du *coping* et a été élaborée à partir d'une analyse des échelles de *coping* existantes (Lazarus et al., 1984). Elle est construite selon un modèle multidimensionnel qui articule trois champs de conduite généralement retrouvée dans les modélisations du *coping*.

<sup>5</sup> (D'après Q. Pedelaborde, « Burnout et stratégies de coping des étudiants ingénieurs », mémoire de master en psychologie, 2020).

<sup>6</sup> Esparbès, S., Sordes, F., Tap, P. (1993). L'échelle Toulousaine de coping : un instrument pour l'analyse des liens entre personnalisation et stratégies de coping. *Journées du Laboratoire « Personnalisation et changements sociaux », sur le thème « Les stratégies de coping »*, St Cricq, Actes, 89-107.

- **Le champ conatif ou « Action »** : Ce champ représente l'action, qu'elle soit dans sa phase de préparation ou de réalisation. L'action se définit comme les processus par lesquels le sujet prépare et gère l'action (Strenna et al., 2009).
- **Le champ cognitif ou « Information »** : Ce champ représente les processus d'interaction avec l'environnement pour que le comportement adopté soit adapté à la situation. Cela représente donc le processus par lequel le sujet s'informe et traite les messages provenant de l'environnement.
- **Le champ affectif ou « Emotion »** : Ce champ représente les émotions, les sentiments et les valeurs du sujet. Il pourrait être défini comme l'ensemble des expressions émotionnelles et des sentiments que le sujet met en place et qui s'observe à travers ses actes.

Dans sa version initiale l'échelle comprend 54 items qui définissaient six stratégies de coping différentes. Celles-ci sont la focalisation, le soutien social, la conversion, le retrait, le contrôle et le refus (voir description ci-après). Combinées aux trois champs, cela résulte sur 18 dimensions présentées dans le tableau ci-dessous.

Stratégies	Champs	Action (18 items)	Information (18 items)	Émotion (18 items)
Focalisation		Focalisation active	Focalisation cognitive	Focalisation émotionnelle
Soutien Social		Coopération, distraction	Soutien social informationnel	Soutien social émotionnel
Retrait		Retrait comportemental et social	Repli dans l'imaginaire	Addictivité, Alexithymie <sup>7</sup> d'expression
Conversion		Conversion comportementale	Acceptation	Conversion par les valeurs
Contrôle		Contrôle par l'action	Contrôle cognitif	Contrôle émotionnel
Refus		Rétention-Résignation	Retrait mental, dénégation	Alexithymie d'insensibilisation, humour

Tableau des stratégies de coping selon l'échelle ETC

Les six stratégies de coping sont les suivantes.

**La stratégie de focalisation (active et cognitive) :** Cette stratégie suppose de se concentrer sur le problème en l'analysant et en identifiant le mode de résolution approprié. La focalisation affective (émotionnelle) implique la gestion d'émotions spécifiques, plus ou moins intrusives (agressivité vers autrui ou culpabilité pour soi-même).

**La stratégie de soutien social :** Elle se caractérise par l'offre ou la demande d'aide extérieure. Cette stratégie s'exerce sur deux champs : cognitif, dans la prise d'information ou la gestion de l'action ; affectif, pour obtenir d'autrui du soutien par le recours à la coopération, de l'écoute, de la reconnaissance voire du réconfort.

<sup>7</sup> Difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions ou celles d'autrui.

**La stratégie de retrait :** Elle génère chez le sujet un comportement de fuite de la situation, voire de repli sur soi, tant sur le plan comportemental que sur le plan social, il en a conscience mais ne veut plus y penser. Une des conséquences de l'évitement du problème par la stratégie de retrait est un repli dans l'imaginaire (le rêve, voire la phantasmagorie...) et peut provoquer des conduites de compensation (nourriture, conduites pré-addictives – alcool, médicaments, drogues – loisirs – lecture, écrans divers : TV, ordinateur, smartphone, jeux vidéos...).

**La stratégie de conversion :** cette stratégie provoque le changement voire la transformation radicale des comportements, des positions cognitives (sous la forme de l'acceptation de l'information ou du problème qui dérangeait précédemment) ou noétiques (intégration de nouvelles valeurs, évolution de la hiérarchie de ces dernières), ce qui donne un nouveau sens à la situation ou à l'existence par le recours à l'humour pour les relativiser, l'adoption d'une nouvelle philosophie ou la conversion religieuse ou spirituelle.

**La stratégie de contrôle :** Elle implique la maîtrise de la situation par la coordination des comportements ou par des activités de gestion des émotions. Le contrôle conatif, par l'action, permet d'exercer une maîtrise sur la situation. Le contrôle cognitif, par la prise de l'information, favorise une analyse de la situation en fonction du vécu de la personne. Le contrôle affectif aura pour conséquence de parer l'invasion éventuelle d'émotions intrusives.

**La stratégie de refus :** Avec cette stratégie, le sujet fait comme si le problème n'existe pas. Il le refoule, il trouve refuge dans la distraction ou encore dans la dénégation du problème. Fréquemment le sujet est dans l'impossibilité de décrire ses émotions et a tendance à les réprimer : ce que l'on nomme l'isolation.

L'échelle Toulousaine de Coping a été utilisée dans plusieurs recherches sur le *coping* et montrent des corrélations significatives avec plusieurs entités cliniques (Strenna et al., 2009). Elle a par ailleurs fait l'objet de vérifications quant à l'effet de désirabilité sociale de chaque stratégie. La désirabilité sociale peut se définir par une valorisation d'un comportement, d'une attitude ou d'une représentation. En effet, dans chaque société une théorie implicite de la personne est développée, portant alors la valorisation de certaines préférences et stratégies.

Nous rappelons que ces considérations autour de la désirabilité sociale ont abouti à la notion de coping perçu positivement et de coping perçu négativement (Pronost, 2001). Il ressort de cette étude que deux stratégies de *coping* sont perçues de façon positive : le contrôle et le soutien social, tandis que le retrait et le refus sont perçus plus négativement. Ces dernières impliquent généralement une relation de rupture avec la situation stressante. Elles ont pour conséquence des comportements de repli sur soi, de refus social et ne permettent pas au sujet d'adopter un comportement de relance adaptative face à la situation.

L'échelle ETC est un auto-questionnaire. Le sujet doit répondre, après avoir choisi une situation difficile, aux items sur une échelle de Likert. Cette échelle est en cinq points allant de « Pas du tout d'accord » (1) à « Tout à fait d'accord » (5).

Exemple d'items de l'ÉTC :

Stratégie de **focalisation** :

- *J'analyse la situation pour mieux la comprendre*
- *J'attaque le problème de front*

Stratégie de **soutien social** :

- *J'éprouve le besoin de partager avec mes proches ce que je ressens intérieurement*
- *J'aide les autres comme j'aimerais être aidé*

Stratégie de **retrait** :

- *J'évite de rencontrer des gens*
- *J'essaie de ne pas penser au problème*

Stratégie de **conversion** :

- *Je change ma façon de vivre*
- *Je cherche à me donner une philosophie de vie pour lutter contre*

Stratégie de **contrôle** :

- *Je ne pense aux problèmes que lorsqu'ils se présentent*
- *Je fais un plan d'action et je m'y tiens*

Stratégie de **refus** :

- *Je refuse d'admettre le problème*
- *Je me tourne vers d'autres activités pour me distraire*

### 3. Accompagner la préparation aux risques systémiques : notre parcours de résilience

Sur la base des résultats qui précèdent, nous avons construit un parcours de mise en résilience dont les principales finalités sont :

- De développer chez les participants un **jugement éclairé sur les risques systémiques**, leur probabilité d'occurrence, leurs conséquences possibles et les voies de résilience personnelle et collective face à ceux-ci
- D'accueillir, d'assimiler et de « **digérer** » **les émotions soulevées par le sujet**, et d'amorcer un processus de remaniement de ses valeurs et choix de vie (processus dit de « transition intérieure »)
- De trouver un **collectif soutenant** dans ce processus souvent émotionnellement chargé,
- De réorienter ses choix personnels et professionnels de manière à **augmenter sa propre résilience** et, du même mouvement, celle de son territoire,
- Ce faisant, d'atténuer les stratégies de *coping non créatrices de résilience* (refus d'admettre le problème, refoulement, déni, retrait) et de **renforcer les mécanismes de coping créateurs de résilience** que sont la focalisation active, cognitive et émotionnelle (analyser la situation pour mieux la comprendre, attaquer le problème de front, accueillir ses émotions et les « gérer »), le soutien social (partager son vécu, aider et être aidé), la conversion (changer sa façon de vivre et se donner une nouvelle philosophie).

Ce parcours est structuré en modules, alternant présentiel et distanciel, construction des connaissances et accompagnement du cheminement individuel.

## SYNOPTIQUE DU DISPOSITIF



## DETAIL DU DISPOSITIF

**A. QUESTIONNAIRE PREALABLE**

**Objectifs pédagogiques :** Calibrer l'exposition aux risques, la connaissance des risques et les mécanismes de coping actuels

**Contenu :** 54 questions diffusées en ligne

**B. SEMINAIRE 1 : PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES ET AMORCER SA TRANSITION INTERIEURE**

**Objectif pédagogique 1.** Surmonter la réticence à l'information en matière de risques systémiques et d'obtenir l'assentiment des personnes pour instruire sérieusement le sujet.

**Contenu :** mise en place de 5 points d'appui.

- Construire la confiance vis-à-vis du formateur et de ses sources d'informations, notamment en montrant la légitimité des sources utilisées et en apportant une analyse éclairée des controverses qui animent le débat public.
- Expliquer les étapes du parcours et du processus de changement, tant dans son contenu informationnel que dans les états émotionnels et les enjeux de transformation personnelle auxquels les participants vont être confrontés.
- Mettre en place pour le temps de la formation un cadre de règles de protection et de permission qui tout à la fois assure la protection psychique des personnes et rend acceptable l'expression de ce qu'elles pensent et ressentent.

- Augmenter le niveau de réflexivité des personnes quant à leurs processus intérieurs, de sorte qu'elles deviennent plus conscientes des mécanismes cognitifs et émotionnels qu'elles mettent en place face à des menaces perçues.
- Renforcer la capacité des personnes à s'appuyer sur leurs ressources intérieures pour entreprendre ce processus de changement.

**Objectif pédagogique 2.** Etablir chez les participants une compréhension des fondements de notre modèle économique et des crises systémiques qu'il engendre. Faire le point sur ce que la science « dit », sur ce que l'on peut considérer que l'on « sait ».

**Contenu :**

- Construire un recul réflexif sur les fondements et mécanismes de notre modèle économique : l'énergie bon marché, la croissance du PIB, le capital et la dette, le progrès technique et l'innovation, la productivité et la consommation.
- Comprendre les limites de ce modèle, notamment en matière d'énergie, de climat, de biodiversité, de pollution, etc. Idéalement, si le temps alloué au séminaire le permet, une connaissance détaillée de chaque mécanisme de crise est souhaitable, soit par instruction participative d'un dossier, soit par réalisation d'un jeu participatif tel que la fresque du climat et/ou la fresque de la biodiversité.

**Objectif pédagogique 3 :** rendre « métabolisable » les émotions fortes et mettre en place les conditions cognitivo-émotionnelles de la transition intérieure

**Contenu :**

- Devenir plus conscients des phénomènes émotionnels qui émergent, en faire un objet d'attention, de réflexion, de partage.
- Faire le constat que chacun traverse les mêmes émotions,
- Renforcer le soutien social reçu par chacun,
- Développer le sentiment de co-responsabilité vis-à-vis d'autrui, ce sentiment étant à la base de l'engagement altruiste, dans des activités de care ou de protection de la nature.

**Objectif pédagogique 4 :** Questionner le risque de crise systémique globale et faire le point sur « ce que l'on peut raisonnablement croire ».

**Contenu :**

- Donner à voir les boucles de rétroaction entre les différentes crises, les phénomènes possibles d'emballements, et les risques géopolitiques associés.
- Présenter les modèles qui prédisent l'effondrement de nos sociétés, et considérer, derrière le rideau, la manière dont ils ont été construits, et mettre en discussion leur fiabilité épistémologique.

**Objectif pédagogique 5.** Soutenir le processus d'intégration de l'information et de conversion de sa vision du monde.

**Contenu :**

- Considérer avec attention l'information reçue.
- Porter son attention sur ses processus cognitifs et émotionnels

- Soutenir un dialogue intérieur et collectif facilitant une recomposition de la vision du monde et des valeurs.

Ce travail sera prolongé dans le cadre d'un travail individuel de type développement personnel et spirituel, visant à résoudre ses conflits internes, à faciliter l'établissement d'une cohérence intérieure et existentielle et à s'acheminer vers plus d'unité et de sérénité. Ce travail sera réalisé sur base d'une méthodologie, en autonomie ou avec un praticien.

## **C. SEMINAIRE 2 : RECONSTRUIRE LA RESILIENCE INTERIEURE ET COLLECTIVE**

**Objectif pédagogique 6.** Soutenir la prise de conscience de l'interdépendance des phénomènes systémiques et, partant, de la capacité de chacun à être agent de changement (développement d'un locus de contrôle interne). Ainsi, soutenir un sens de la transcendance, au sens d'une contribution à plus grand que soi et d'une nouvelle éthique de vie.

### **Contenu**

- Questionner les causes racines de la situation, et appréhender leur caractère systémique.
- Evaluer ce qu'il faudrait changer, et appréhender l'écart (en empreinte carbone) entre son mode de vie actuel et celui qui permettrait de préserver les écosystèmes terrestres.
- Percevoir et expérimenter le principe d'interdépendance systémique. Se penser en interconnexion géographique et temporelle avec les autres êtres vivants (plutôt que comme individu séparé).
- Explorer les différentes manières d'agir dans le mouvement de la transition.
- Se laisser inspirer sur ce que pourrait être son rôle, sa responsabilité et sa contribution dans cette période de l'histoire.

**Objectif pédagogique 7. Explorer mes voies de résilience et construire un premier plan d'action.**

### **Contenu :**

- Poser les principes généraux de la résilience.
- Discuter de la question philosophie « qu'est-il permis d'espérer ? » et forger sa vision de l'avenir.
- Explorer les voies de construction de sa propre résilience dans les domaines personnels et professionnels, sur base de contenus portant sur la résilience des foyers, des territoires, des secteurs d'activité. Percevoir que des « réponses » existent déjà.
- Construire son plan d'action.

## **D. ETAPE TRANSVERSE : RESSOURCES ET GROUPES DE SOUTIEN**

**Objectif pédagogique 8. Faciliter l'intégration de chaque participant dans un contexte matériel et social facilitant**

La psychologie sociale a amplement démontré que nos choix et conduites étaient d'abord influencés non pas par nos valeurs comme on le croit, mais par les contraintes objectives, qu'elles soient matérielles, techniques, économiques, sociales... à l'intérieur desquelles se déroulent nos conduites. Aussi, il est indispensable que le contexte d'action des participants soutienne et facilite leur processus de changement, pour éviter qu'ils ne retrouvent leur équilibre de vie précédent. Concrètement, il

s'agit de faire en sorte que chacun bénéficie d'un contexte facilitant, développe des compétences *ad hoc* et trouve le soutien dont il a besoin pour garder le cap et avancer dans son projet.

Il s'agit ici :

- de mettre en place des groupes de partage, d'échange d'informations utiles, d'acquisition des liées à la résilience, de soutien réciproque dans les projets des uns et des autres, de célébration des avancées.
- de mettre à disposition des ressources facilitantes.
- de suggérer l'intégration des personnes dans des collectifs de transition.

## **E. ACCOMPAGNEMENT DU PROJET PERSONNEL**

**Objectif pédagogique 9 : Accompagner une personne à la construction de son projet**

**Contenu** : l'accompagnement se fonde sur :

- Une réflexion individuelle, sur base d'un livret méthodologique.
- Des séances d'accompagnement individuel de 2h (toutes les 2 ou 3 semaines).
- Des temps collectifs de partage et d'entraide (cf. objectif pédagogique 8).

## **F. ACCOMPAGNEMENT DU PROJET ORGANISATIONNEL**

**Objectif pédagogique 10. Aider les membres d'une organisation à repenser leur raison d'être et leur modèle économique et social.**

**Contenu** : l'accompagnement organisationnel suit les phrases suivantes :

- Sensibilisation des personnels de l'organisation aux risques systémiques (cf. objectifs pédagogiques 1 à 5).
- Développement d'une vision partagée des voies de résilience (cf. objectifs pédagogiques 6 et 7).
- Co-élaboration, entre les parties prenantes, d'une raison d'être et d'une vision renouvelée du rôle de l'organisation dans son éco-système, grâce à l'aide d'experts du secteur et de facilitateurs.
- Co-élaboration de sa stratégie et de son plan d'action.
- Lancement d'une démarche de changement participative, expérimentale, soutenue par un leadership inspirant et par une communication d'engagement.
- Formation et accompagnement des membres de l'organisation, notamment à l'accompagnement du changement, au leadership de transition, aux postures coopératives.
- Capitalisation sur les premières avancées (réussies ou non) et adaptation du projet.

## **G. QUESTIONNAIRE D'EVALUATION**

**Objectifs pédagogiques** : mesurer l'évolution des représentations, mécanismes de coping et changements effectifs 6 mois après le parcours.

**Contenu** : adaptation du questionnaire initial, diffusion en ligne.



## 4. Nos ambitions

### Approfondir nos questions de recherche

Comme nous l'avons indiqué plus haut, l'étude empirique que nous avons conduite durant la crise sanitaire repose sur un échantillon non représentatif de 182 répondants, du fait qu'il a été constitué de participants volontaires ayant répondu via internet. De fait, les résultats, bien qu'intéressants, ne peuvent être généralisés du fait que l'étude ne repose pas sur un échantillon suffisamment important en taille et en variété notamment pour exploiter les caractéristiques sociodémographiques (par exemple : comparaison des résultats par département, classes d'âge ou type d'habitat).

Une étude conduite sur un échantillon national d'environ 10.000 personnes, reconduite régulièrement, permettrait de pallier les limites ci-dessus et répondre avec plus de rigueur et de précision aux questions suivantes :

- **Y a-t-il des prédictors de sous-population mieux armées que les autres face aux situations à risques ?** Cela permettrait par exemple de confirmer le fait que les collapsologues sont plus résilients que les non-collapsologues, et les raisons de cette résilience, en termes de stratégies de *coping*.
- **Y a-t-il des stratégies de coping plus efficaces que d'autres ?** En établissant des corrélations entre les caractéristiques sociodémographiques, il serait possible de découvrir les raisons pour lesquels telle stratégie de *coping* est activée et pas telle autre.
- **Peut-on faire évoluer des stratégies de coping négatives en stratégies de coping positives ?** Une étude longitudinale pourrait permettre de voir l'évolution des stratégies d'adaptation de crises en crises.

Ce type d'étude nécessiterait d'interroger des personnes soit par téléphone soit en face à face pour accroître sa validité et la représentativité de l'échantillon. L'étude, conduite par l'OBVECO, pourrait servir à alimenter une recherche scientifique, en relai avec des chercheurs en sciences sociales.

### Valider des pilotes du parcours puis le déployer au sein de la population française

- Février – décembre 2020 : Animation de pilotes du parcours :
  - Un pré-test du séminaire 1 a été animé en février 2020 au sein de la Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud en Suisse.
  - La programmation de ce séminaire a été annulée de mars à juillet et une prochaine session se tiendra en août 2020 au sein de la Tuilerie de Talouan, écolieu soutenant les transitions intérieures et écologiques via la reconnexion à soi, à autrui et à la nature
  - Le séminaire 2 sera programmé dans son sillage.
  - Les dispositifs d'accompagnement individuel et organisationnel se tiennent déjà régulièrement .
  - Les collectifs soutenant existent d'ores et déjà.
- De fin 2020 à mars 2021 : retours d'expérience et adaptation du parcours.
- 2021 : Formation de formateurs et déploiement du parcours.

## 5. Eléments sur les premiers résultats de l'enquête Covid 19 en détail

Comme le montre les tableaux ci-dessous, focalisation active, acceptation et focalisation cognitive arrivent en tête. Contrôle émotionnel et conversion comportementale arrivent ensuite. Les scores les plus bas sont pour la dénégation et l'addictivité. Viennent ensuite le retrait mental et la focalisation émotionnelle qui sont faiblement mobilisées.

Statistiques descriptives													
	N	Plage	Minimum	Maximum	Moyenne		Non cotées		Ecart type		Skewness		
	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Ereur standard	Statistiques	Ereur standard	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Ereur standard	
Score A	182	9	6	13	11,82	0,164	10,98	0,51	2,206	4,867	-0,42	0,18	
Focalisation active	182	12	3	15	8,43	0,173	8,02	0,48	2,328	5,418	0,247	0,18	
Score H	182	12	3	15	8,43	0,173	8,02	0,48	2,328	5,418	0,247	0,18	
Support social	182	12	3	15	8,43	0,173	8,02	0,48	2,328	5,418	0,247	0,18	
Score O	182	10	3	13	5,43	0,154	-4,72	0,30	2,074	4,301	1,1	0,18	
Addictivité	182	10	3	13	5,43	0,154	-4,72	0,30	2,074	4,301	1,1	0,18	
Score B	182	12	3	15	8,59	0,176	8,79	0,48	2,379	5,658	0,129	0,18	
Coopération	182	12	3	15	8,59	0,176	8,79	0,48	2,379	5,658	0,129	0,18	
Score I	182	10	3	13	6,35	0,166	7,27	0,37	2,239	5,012	0,574	0,18	
Retrait mental	182	10	3	13	6,35	0,166	7,27	0,37	2,239	5,012	0,574	0,18	
Score P	182	12	3	15	8,65	0,164	8,55	0,50	2,217	4,514	0,071	0,18	
Conversion par les valeurs	182	12	3	15	8,65	0,164	8,55	0,50	2,217	4,514	0,071	0,18	
Score C	182	12	3	15	8,43	0,178	8,19	0,53	2,400	5,783	0,228	0,18	
Retrait comportemental et social	182	12	3	15	8,43	0,178	8,19	0,53	2,400	5,783	0,228	0,18	
Score J	182	12	3	13	11,97	0,164	11,71	0,54	2,209	4,878	-0,625	0,18	
Acceptation	182	12	3	13	11,97	0,164	11,71	0,54	2,209	4,878	-0,625	0,18	
Score Q	182	11	4	15	10,28	0,161	9,97	0,48	2,176	4,733	-0,307	0,18	
Contrôle émotionnel	182	11	4	15	10,28	0,161	9,97	0,48	2,176	4,733	-0,307	0,18	
Score D	182	12	3	15	10,32	0,19	10,25	0,54	2,566	6,583	-0,512	0,18	
Conversion comportementale	182	12	3	15	10,32	0,19	10,25	0,54	2,566	6,583	-0,512	0,18	
Score K	182	11	3	14	9,81	0,183	10,14	0,52	2,47	6,101	-0,593	0,18	
Contrôle cognitif et planification	182	11	3	14	9,81	0,183	10,14	0,52	2,47	6,101	-0,593	0,18	
Score R	182	10	3	13	7,09	0,147	6,38	0,37	1,981	3,926	0,26	0,18	
Alexithymie	182	10	3	13	7,09	0,147	6,38	0,37	1,981	3,926	0,26	0,18	
Score E	182	11	4	15	9,15	0,157	8,81	0,43	2,118	4,484	0,113	0,18	
Régulation des activités	182	11	4	15	9,15	0,157	8,81	0,43	2,118	4,484	0,113	0,18	
Score L	182	12	3	15	4,8	0,143	4,29	0,29	1,935	3,743	1,675	0,18	
Dénégation	182	12	3	15	4,8	0,143	4,29	0,29	1,935	3,743	1,675	0,18	
Score M	182	12	3	13	6,52	0,178	6,38	0,52	2,408	5,798	0,654	0,18	
Focalisation émotionnelle	182	12	3	13	6,52	0,178	6,38	0,52	2,408	5,798	0,654	0,18	
Score F	182	11	4	15	9,57	0,176	9,14	0,52	2,37	5,616	0,043	0,18	
Distraction	182	11	4	15	9,57	0,176	9,14	0,52	2,37	5,616	0,043	0,18	
Score G	182	12	3	15	11,44	0,173	10,89	0,50	2,33	5,43	-0,756	0,18	
Focalisation	182	12	3	15	11,44	0,173	10,89	0,50	2,33	5,43	-0,756	0,18	

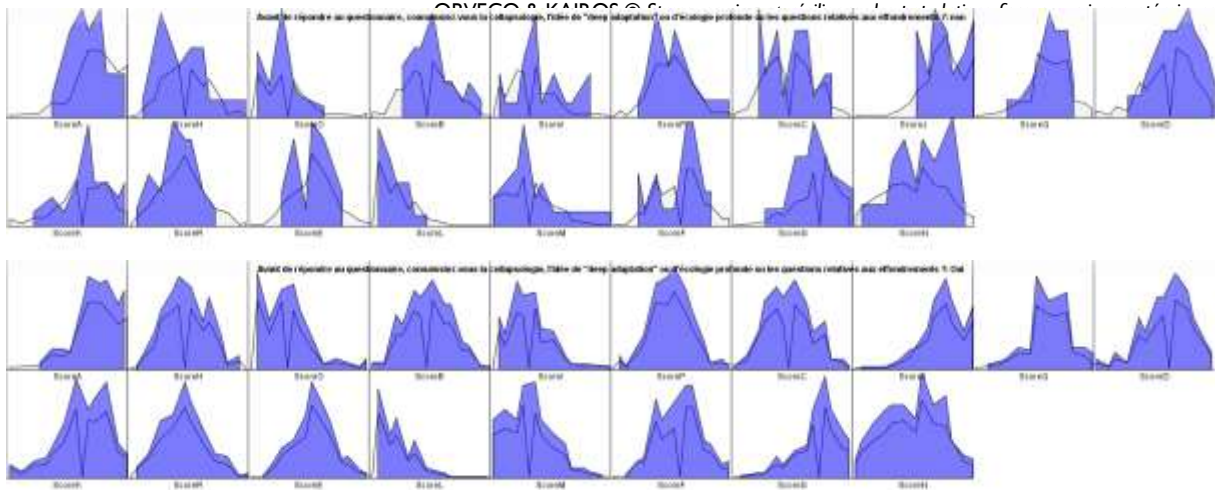
  

Statistiques descriptives													
	N	Plage	Minimum	Maximum	Moyenne		Non cotées		Ecart type		Skewness		
	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Ereur standard	Statistiques	Ereur standard	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Ereur standard	
Focalisation	182	24	18	42	28,77	0,306	27,77	1,18	4,156	17,293	-0,283	0,180	
Support Social	182	34	10	44	25,99	0,445	26,04	1,37	6,006	36,064	0,092	0,180	
Retrait	182	26	9	35	20,21	0,348	20,10	1,09	4,688	21,979	0,483	0,180	
Conversion	182	29	15	44	30,94	0,347	31,14	1,33	4,662	21,925	-0,355	0,180	
Contrôle	182	27	16	40	28,24	0,333	28,31	1,15	4,462	20,095	-0,134	0,180	
Réflex	182	23	12	35	21,48	0,285	19,75	0,95	3,848	14,747	0,480	0,180	
N valide (liste)	182												

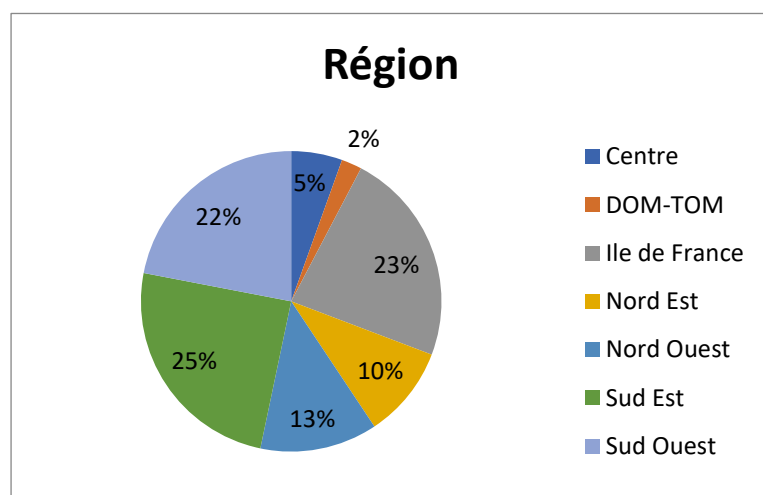
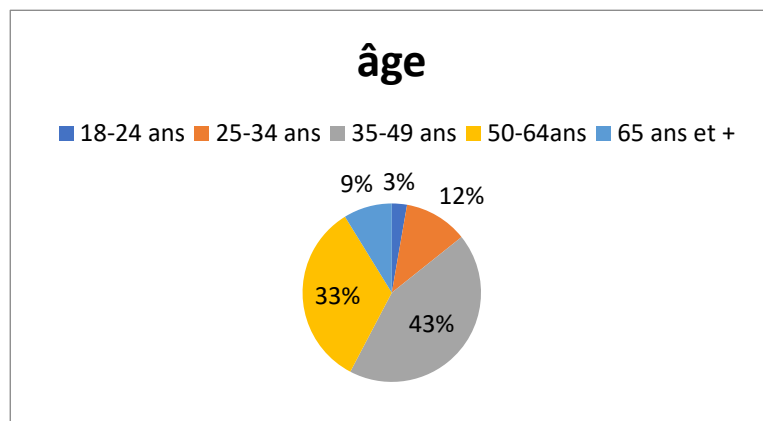
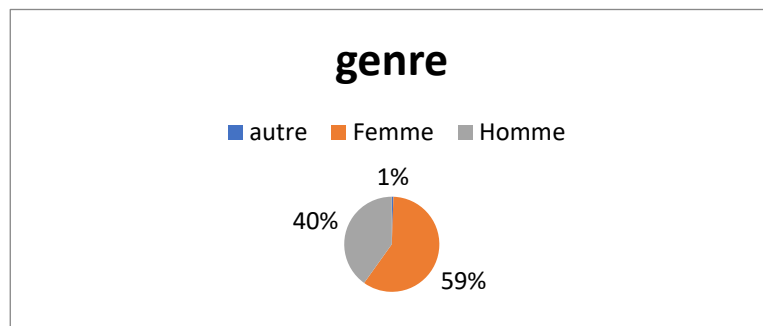
  

Coping Gén	182	111	95	208	157,81	1,224	168,38	8,34	16,515	272,748	-0,427	0,180
------------	-----	-----	----	-----	--------	-------	--------	------	--------	---------	--------	-------

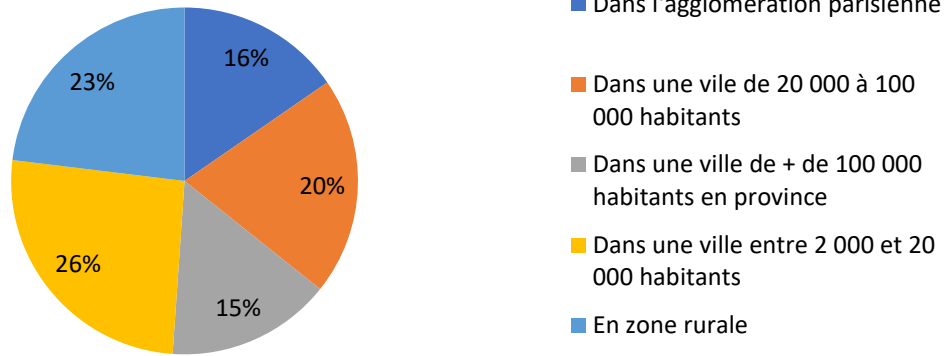
Alors que les scores (graphiques bleus) des personnes qui connaissent les questions de collapsologie et d'écologie profonde (deuxième tableau de graphique) suivent la tendance de l'échantillon (courbe noire sur les deux graphiques), les graphiques ceux qui ne connaissent pas ces sont sensiblement différents dans leur dispersion.



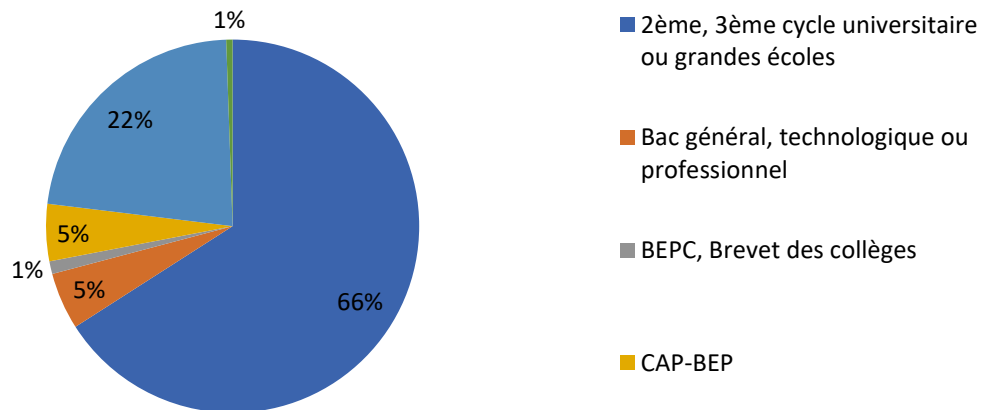
Les caractéristiques de l'échantillon de 182 personnes sont composées comme suit.



## lieu habitation



## Diplôme



## 6. Présentation des chercheurs & accompagnateurs de transitions

### # Pierre-Eric SUTTER

- Co-fondateur et directeur de l'Observatoire des vécus du collapse (OBVECO)
- Co-fondateur et dirigeant de mars-lab
- Directeur de l'Observatoire de la vie au travail (OVAT)
- Consultant en santé au travail (préventeur IPRP)
- Psychothérapeute (spécialisé sur le burn-out)
- Enseignant à l'Ecole de Psychologues Praticiens
- Master en psychologie du travail, master-recherche en gestion, doctorant en psychologie sociale, licence en philosophie



### # Loïc STEFFAN

- Co-fondateur et co-directeur de l'Observatoire des vécus du collapse (OBVECO)
- Enseignant à l'Institut National Universitaire J-F. Champollion
- Spécialiste du management
- Blogueur sur le collapse depuis 2012
- Co-fondateur de la page Facebook « La Collapso Heureuse »
- Agrégé d'économie gestion



### # Valérie BRUNEL

- Fondatrice de Kairos Accompagnement & Recherches (depuis 2005)
- Accompagnatrice des transitions intérieures et organisationnelles dans le contexte de l'essor des risques systémiques.
- Docteure en sociologie clinique, chercheuse indépendante
- Enseignante en théories et pratiques du changement organisationnel depuis 2004 (ESCP, Paris Saclay, HEC, HEIG VD)
- Intervenante en organisation depuis 1997,
- Coach depuis 1999 et Psycho-praticienne (Internal Family System, Approche systémique brève de Palo Alto, CNV...)
- Diplômée de l'ESCP (Ecole Supérieure de Commerce de Paris)



## Eléments de bibliographie des auteurs

- Steffan L., Sutter P-E., (2020), *N'ayez pas peur du collapse*, Editions Desclée de Brouwer.
- Sutter P-E., (2017), *Promouvoir la santé mentale positive au travail*, Gereso.
- Sutter P-E., (2016), *Travailler sans s'épuiser*, Eyrolles.
- Sutter P-E., (2013), *Réinventer le sens de son travail*, Odile Jacob.
- Sutter P-E., (2011), *Le manager hiérarque – Y a-t-il un pilote dans l'organisation ?* Editea.
- Sutter P-E., (2010), *S'épanouir au travail, c'est possible !* Editions Ellipses.
- Sutter P-E., (2009), *Evitez le stress de vos salariés*, Editions d'organisation.
- Sutter P-E., B. Merck, (2009), *Gestion des compétences, la grande illusion*, De Boeck.
- Briffault Xavier (CNRS / INSERM) et Brunel Valérie (Kairos Accompagnement & Recherches) « *COMPRENDRE ET FAIRE CHANGER LES COMPORTEMENTS EN MATIERE DE CONSOMMATION D'ENERGIE* », Septembre 2008. Méta-recherche en 3 volets pour EDF R&D. *Volet 1 - théorique : « Etat de l'art sur la question du comportement et du changement de comportement en sciences humaines et sociales : Facteurs de causalité du comportement intentionnel en matière de préservation d'énergie et stratégies de changement associées »*. *Volet 2 : « Enseignements des études empiriques dans le domaine de la réduction de la consommation d'énergie des ménages. »*. *Volet 3 : « Stratégies de changement comportemental et pistes de recherches à développer en matière de consommation d'énergie. »*.
- Brunel, V. (2004 [2008]), *Les managers de l'âme. Le développement personnel en entreprise, nouvelle forme de pouvoir ?* Editions La Découverte.
- Brunel, V. (2012), *Accompagner les encadrants publics pour soutenir leur processus de subjectivation au travail*, in dossier « *Le Management Hors-Sujet ?* », Nouvelle Revue de Psychosociologie.
- Brunel, V. (2005, 2012), *Le développement personnel au service de l'entreprise*, in *Organisations, l'Etat des Savoirs*, Editions Sciences Humaines
- Brunel, V., contributions au *Dictionnaire des Risques Psychosociaux* (Le Seuil, 2014) et au *Dictionnaire de Sociologie Clinique* (Erès, 2019)