



LE THINK TANK
DE LA TRANSITION
BAS-CARBONE

CULPABILISER POUR CONVAINCRE

**LA CULPABILISATION STRUCTURELLE
AU SERVICE D'UNE TRANSITION
ÉCOLOGIQUE**

NOTE D'ANALYSE - AVRIL 2024



Avant-propos

Les changements de comportements et de modes de vie pourraient permettre une diminution de 40 % à 70 % des émissions de gaz à effet de serre d'ici à 2050¹. Ces actions de sobriété sont essentielles à la tenue d'une trajectoire permettant de limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C au niveau mondial.

Quels sont les déterminants qui poussent un individu à adopter un comportement considéré comme sobre ? Si la mise en place d'infrastructures favorisant les comportements sobres et la généralisation des alternatives aux choix carbonés sont des conditions nécessaires à leur adoption, elles sont insuffisantes tant que des dynamiques socio-émotionnelles ne soutiennent par leur diffusion². Ceci est d'autant plus vrai au regard des temporalités très courtes pour effectuer la transition.

En raison de nos moyens limités, cette étude se concentrera sur une émotion au cœur des processus de diffusion socio-émotionnels : la culpabilité. La culpabilité est une émotion qui se définit comme un sentiment de honte associé à un désir de « réparer sa faute ». Il s'agit d'un des liens essentiels du vivre-ensemble, utilisés depuis des millénaires dans de nombreuses cultures. Sans culpabilité, nos sociétés deviendraient vite hyper-individualistes, car nous ne nous soucierions plus le moins du monde de l'impact de nos actions sur les autres.

Cependant, alors que la « culpabilité » est une force motrice puissante des changements de comportements, la « culpabilisation » est de nos jours considérée dans le débat public comme un outil inefficace, voire contre-productif, dans la lutte contre le changement climatique.

Ce document dessine les contours d'un projet de recherche visant à réhabiliter la culpabilisation, en tant qu'outil essentiel pour assurer la généralisation de pratiques de sobriété. Nous devons parvenir à naviguer entre Charybde et Scylla : d'un côté, une trop grande mollesse anesthésiante, de l'autre, une culpabilisation ratée, qui braque ; ce guide tente de donner le cap vers un entre-deux, une bonne culpabilisation qui permet de franchir le détroit et effectuer la transition dans les temps.

« Vous en avez marre de passer pour le mec pas drôle ou la meuf rabat-joie ? Mais vous croyez dur comme fer qu'il de votre devoir de faire culpabiliser ? Vous avez bien raison. Je vous recommande cet excellent guide du Shift Project, très éclairant pour réussir à mettre en place une culpabilisation réussie et écologique. »

Clark Heossol, chercheur au GCP

¹ GIEC, groupe III, 2022

² E. Ross, B. Ourdieux, *A bicycle is great, but do my friends ride bicycle? A review of the impact of socio-emotional drivers of green behavioural changes*. Nature Climate Change, dec. 2023

I. Culpabilité et changement climatique : la possibilité d'effectuer la transition dans les temps ?

Pour rester en dessous des 1,5 °C de réchauffement, les émissions de GES planétaires doivent décliner de plus de 5 % par an dès les prochaines années. Ce alors que les émissions de CO₂ mondiales poursuivent leur hausse et ont atteint 37,4 Gt en 2023³. L'adoption rapide de comportements de sobriété pourrait nous permettre de tenir nos objectifs de réduction des émissions de GES, à condition que cette adoption soit durable.

Il a été démontré que l'adoption sous la contrainte génère des sentiments averses envers la transition écologique, et nourrit un sentiment de rejet risquant ultimement de retarder l'avènement d'une économie bas-carbone⁴. Le champ de la psychologie comportementale explore depuis de nombreuses années d'autres chemins à privilégier pour susciter des changements de comportements durables vers la sobriété, en particulier la « culpabilisation ».

Par le désir ardent de « réparer sa faute » que fait naître la culpabilité, ce sentiment est susceptible de constituer un véritable point de rupture dans les comportements individuels et surtout collectifs. Clark Heossol et son équipe du *Guilt Center for Progress* (GCP) ont proposé en 2023⁵ une première modélisation du potentiel de transformation sociale associé à la diffusion d'un sentiment de culpabilité vis-à-vis du changement climatique. Nous reprenons leur modèle appliqué à la France dans les graphiques suivants.

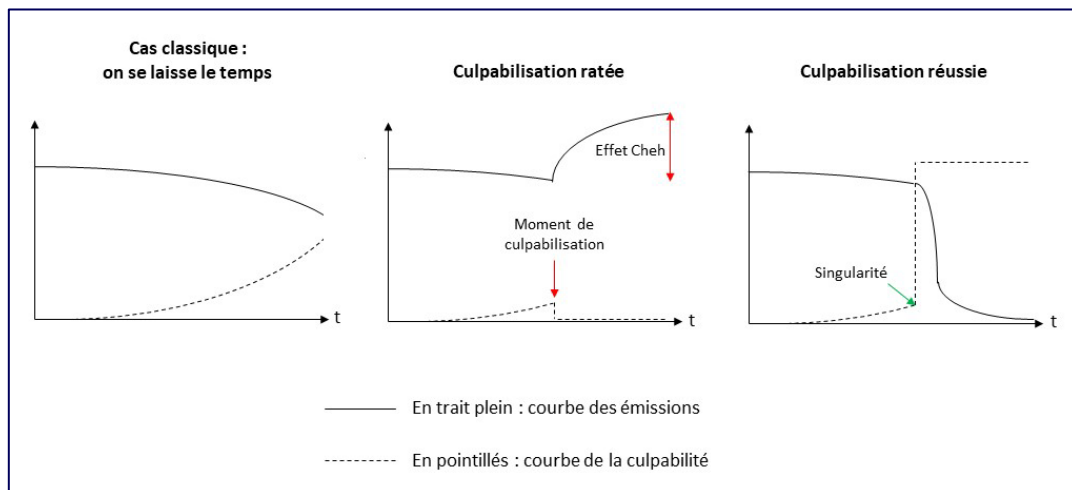


Fig. 1 - Trois cas de transition de la France selon différentes modalités de culpabilisation (source The Shift Project, d'après les travaux de Clark Heossol et al.)

³ CO₂ Emissions in 2023, IEA, feb. 2024

⁴ G. Hillet-Johns et al., *Forcing someone's hand ensures you'll get the second one in the face*, Nature Behaviour, dec. 2018

⁵ C. Heossol et al., *Guilt, Systemic impact of climate change guilt diffusion: a multi-trajectory approach*, Science, jan. 2023

Le modèle de Clark Heossol permet de comparer trois trajectoires correspondant à des développements contrastés de la culpabilité au sein d'une société :

- « On se laisse le temps » : une trajectoire pouvant être qualifiée de tendancielle ou de « Guilt as usual », où la culpabilisation active n'est que peu développée. La culpabilité augmente doucement, ce qui en conséquence ne fait décroître les émissions que très lentement ;
- « Culpabilisation ratée » : une trajectoire fondée sur un point de rupture où la diffusion active mais mal entreprise de la culpabilité suscite un contrecoup (effet rebond dit "effet Cheh"), qui stoppe son expansion voire réduit le niveau global de culpabilité ;
- « Culpabilisation réussie » : une trajectoire fondée sur une singularité dans la diffusion de la culpabilité, la culpabilisation ayant été effectuée dans les bonnes conditions : ainsi, la culpabilité gagne très rapidement l'ensemble de la société.

Selon nos résultats, seule la trajectoire « Culpabilisation réussie » permet de tenir nos objectifs en termes de réduction des émissions de GES. La trajectoire « On se laisse le temps » est insuffisante et nous place sur une trajectoire de réchauffement planétaire de l'ordre de 3 °C. Pire, une trajectoire « Culpabilisation ratée » risque d'augmenter les émissions de GES comparativement à une trajectoire de type « Guilt as usual ».

Cette modélisation fait ressortir le caractère ambivalent de la culpabilité qui peut tout aussi bien s'avérer un outil majeur dans la lutte contre le changement climatique (trajectoire « Culpabilisation réussie ») qu'un frein à la transformation de la société (trajectoire « Culpabilisation ratée »). La suite de cette étude porte donc sur l'usage du sentiment de culpabilité et en particulier sur la caractérisation de ce que peuvent être une « bonne » culpabilisation et une « mauvaise » culpabilisation.

Seule une trajectoire de « Culpabilisation réussie » permet de tenir nos objectifs en termes de réduction des émissions

II. Manier la culpabilité

A. Caractérisation d'une culpabilisation ratée

Afin de mieux caractériser une « bonne culpabilisation », nous proposons d'investiguer ce qui constitue les fondements d'une « mauvaise » culpabilisation.

La « mauvaise culpabilisation » a fait l'objet de nombreuses études à l'échelle de l'individu⁶. C'est un processus psychologique complexe mettant en jeu le "culpabilisateur" et le "culpabilisé", dont les mécanismes sont synthétisés ci-dessous :

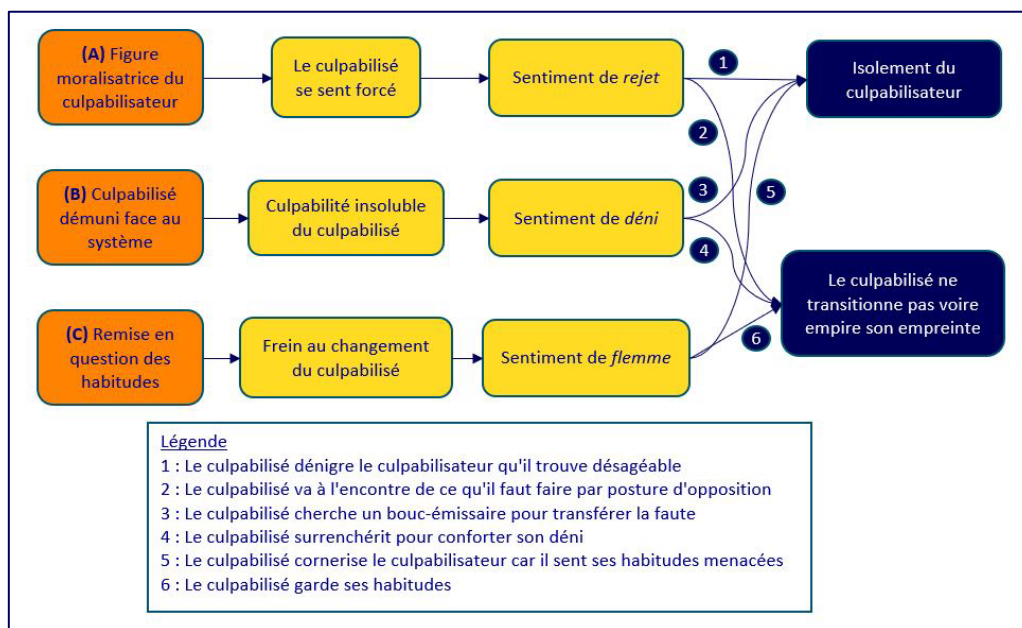


Fig. 2 - En orange, les causes premières d'une culpabilisation ratée ; en bleu, ses conséquences.

Une mauvaise culpabilisation résulte en **deux principaux problèmes** :

- Elle *rate son objectif de faire changer le culpabilisé*, ce qui dans notre cas peut se traduire par la non-adoption de comportements de sobriété ;
- Elle mène à *l'isolement du culpabilisateur*, celui-ci perd de son capital social auprès du culpabilisé et ne sera plus en mesure d'influencer son comportement.

Cette deuxième conséquence est la plus délétère puisqu'elle prive le culpabilisateur de tentatives futures d'influence. L'effet de cet isolement ne se limite pas aux seules personnes culpabilisées par le culpabilisateur, puisque les culpabilisés vont communiquer leur mécontentement à des personnes tierces qui se feront elle-même les relais de ce mécontentement. Ce mécanisme, qualifié de "rumeurs" en psychologie sociale, peut dériver jusqu'à la constitution de "clichés" qui peuvent menacer tous les culpabilisateurs potentiels⁷.

Ultimement l'isolement du culpabilisateur peut le mener soit à renoncer à ses convictions pour retrouver grâce aux yeux de sa communauté, soit achever de le marginaliser, stérilisant son potentiel culpabilisateur et rendant son positionnement indésirable auprès des autres personnes qui ne voudrait pas se trouver marginalisées à leur tour.

Les causes premières de l'échec de la culpabilisation, intrinsèques ou extrinsèques, sont multiples :

- (A) Le culpabilisateur assène une vision du bien et du mal qui le fait passer pour un moralisateur, le culpabilisé se sent touché dans son ego et à l'impression qu'une force extérieure tente de restreindre sa liberté, suscitant de la réactance ;

⁶ H. Judge et al., *When the murderer doesn't care, a review of guilt failure*, Nature Behaviour, jan. 2017

⁷ Y. Akelkin, Q. Himadi, *From tumultuous family dinners to "green ayathollahs": analyzing the formation of bobo clichés*, Parisian Review of Sociology, sep. 2021

- (B) Le culpabilisé peut se retrouver à être pris dans un système qui rend difficile de s'extraire de sa culpabilité, ce qui lui fait porter des responsabilités globales qui lui échappent (exemple : difficile de se passer de sa voiture quand on habite à la campagne) ;
- (C) La culpabilisation amène souvent à devoir repenser complètement ses habitudes de vie, voire ses valeurs et son identité mêmes, ce qui va à l'encontre de notre inclinaison à la stabilité (exemple : devoir changer ses habitudes alimentaires)⁸.



*« - J'adore cramer des bidons d'essence, je l'ai fait tout le week-end.
- Tu devrais avoir honte ! Tu as déjà entendu parler de la double contrainte carbone ? »*

B. Sur les pas d'une bonne culpabilisation

Rappelons qu'il ne s'agit pas de culpabiliser pour culpabiliser : **la culpabilisation à un but, la transition dans les bons timings**, et son succès se mesure donc au rythme de baisse des émissions qu'elle induit. Ajoutons que cette baisse des émissions, généralement associée à un changement de comportement, doit être durable.

En agissant sur les causes premières de la mauvaise culpabilisation, la bonne culpabilisation peut éviter les écueils susmentionnés et transformer durablement les comportements des individus. Pour cela, nous avons démontré au cours de nos travaux que la bonne culpabilisation doit être :

- **Sournoise** : il faut que le culpabilisateur reste dans l'ombre, pour qu'il ne puisse pas être pris pour cible ; que la culpabilisation se fasse en douce, l'air de rien, pour que le culpabilisé pense que sa culpabilité vient de lui, ce qui rendra plus désirable le changement d'habitudes, car on n'est jamais mieux convaincu que par soi-même ;
- **Systémique** : ce n'est pas l'individu seul qui doit être culpabilisé, mais la société tout entière, car ainsi seulement seront enclenchés des changements systémiques, à la fois

⁸ On ne compte plus le nombre de groupes familiaux, amicaux ou même amoureux dissous au terme d'un repas qui s'est mal passé. Voir par exemple : Jasper Keth Aluh C., *Swinging relationships : how surprise birthdays at the restaurant can go wrong*, Nature Cooking, dec. 2023

libérant l'individu du carcan des infrastructures carbonées, et le mettant dans les bonnes conditions de mimétisme l'orientant vers la transition ;

- **Suggestive** : plutôt que de s'imposer comme une impériosité brusque qui viendrait bousculer les habitudes du culpabilisé, la culpabilisation doit donner l'illusion qu'elle prend la forme d'une proposition.

Dans la suite de cette étude, nous qualifions ces caractéristiques clés pour une bonne culpabilisation ainsi que leur usage de « **méthode des 3 S** ».

La bonne culpabilisation doit être sournoise, systémique et suggestive

III. Vers une culpabilité structurelle

Maintenant que nous avons défini les caractéristiques d'une bonne culpabilisation selon la méthode des 3 S, nous proposons de la décliner en une série de recommandations structurelles. Il s'agit de diffuser une véritable culture de la culpabilisation à l'échelle de toute la société en posant les bases d'une culpabilité structurelle. L'objectif demeure de parvenir à une société culpabilisée vis-à-vis du changement climatique, et ainsi finalement à une société bas-carbone. Les propositions ci-dessous ne sont bien sûr qu'une première contribution à un nécessaire **Plan de Culpabilisation de l'Économie Française**.

- Création d'un réseau de **Cercles de culpabilisés anonymes**. Il s'agit de mettre en place les infrastructures systémiques favorisant l'auto-culpabilisation-ensemble.



« *Mon empreinte carbone personnelle est encore à 4,5 tonnes, je suis si loin des 2 tonnes...* »

- Mise en place non pas d'un mais de deux **numéros verts** : un spécial "culpabilisateurs", pour être écouté, conseillé dans vos démarches ; et un spécial "culpabilisés", pour répondre à vos doutes ou vos questions sur une situation.
- Rendre obligatoire le suivi de séances d'**hypnose culpabilisatrice** dans le parcours patient classique. Le culpabilisé a ainsi l'impression que la culpabilisation vient de lui, les contours du culpabilisateur sont floutés. Ces séances seront bien entendu remboursées par la sécurité sociale, afin de permettre à tout le monde d'en bénéficier, et le corps médical doit être formé pour anticiper ces nouveaux métiers de la transition.
- Dans la même veine, insertion d'**images subliminales** dans les émissions de service public, et plus largement où que possible à la télévision et en ligne.



- **Enseignement de la méthode des 3 S dès le plus jeune âge.** Les enfants sont malléables et leurs professeurs bénéficient de leur figure d'autorité : les enfants ne remettront donc pas en question la culpabilisation qu'on leur enseignera. Celle-ci sera d'autant plus facile à leur communiquer que les enfants n'étant pas aux responsabilités, ils ne se sentiront pas visés. Ils constitueront ainsi d'exemplaires culpabilisateurs qui pourront culpabiliser leurs parents. Ces derniers, culpabilisés, auront les plus grandes difficultés à se retourner contre leurs culpabilisateurs, qui seront aussi leurs enfants. En quelques mois toute la population ayant des enfants en bas âge sera touchée. Là aussi, cela nécessitera de former les professeurs aux nouvelles compétences de la transition.
- Si utile que soit la culpabilité, tout individu finit en la matière par atteindre un niveau de saturation. Au-delà de ce niveau, si "bonne" qu'ait pu être la culpabilisation, l'individu risque la dépression, voire le retour de déni pour se préserver. Cette saturation est atteinte d'autant plus vite que l'individu se sent impuissant à réparer sa faute. Nous proposons de mettre en place **un service cathartique qui propose aux individus au bord de la saturation des exutoires leur permettant de soulager leur culpabilité** (enterrer des barils de pétrole, pédaler dans un bus pour remplacer le moteur thermique, etc.). L'accès à ce service sera soumis à prescription médicale afin d'éviter que les individus ne perdent tout sentiment de culpabilité. Nous proposons également de mettre en place une **Charte de préservation des petits plaisirs coupables** que sont le chocolat et le café, afin de mettre ces derniers à l'abri du système de culpabilisation.
- La culpabilisation doit être facilitée et valorisée. Le numérique étant très souvent décrit comme facilitateur de la transition, nous proposons de le mettre ici à contribution via la création de **Kassandra, le réseau social public de la culpabilisation**
- Le temps d'antenne à la télévision étant du temps de cerveau disponible, une refonte de l'ARPP (Autorité de régulation professionnelle de la publicité) est considérée comme nécessaire pour transformer la publicité en medium écologique, et canaliser nos pulsions vers la transition. Nous appelons à la **création d'un Bureau universel de maîtrise des messages écologiques radiotélévisés** (BUMMER) pour opérer une révolution axiologique de la publicité, n'appelant plus à la consommation mais à la culpabilisation systémique.
- Il faut **privilégier les échelles en bois**.
- La culpabilisation est une question structurante au sein de nos sociétés. Son évolution doit être anticipée, et en raison de l'inertie du système de relations culpabilisatrices, cette anticipation appelle à des mesures concrètes dès aujourd'hui. **Nous appelons donc à la création d'un Haut-Commissariat à la Culpabilisation Climatique (HCCC)** pour piloter cet enjeu cardinal à horizon 2050.
- Entre autres missions, le HCCC pourra suivre à l'échelle nationale une métrique de la culpabilisation en unités « ours blanc » (animal symbole de notre culpabilité). Ainsi, le **POB** (pour "petit ours blanc") devra être maximisé tout en minimisant le **PRG** (potentiel de réactance globale), c'est-à-dire qu'il faut arriver à découpler ces deux indicateurs, ce qui pour le moment n'a jamais été réalisé à grande échelle.



Erratum des rapports *Aimer en 2050*, *Notre humour n'est pas soutenable* et *Pouvoir dormir en 2050*

Le rapport *Aimer en 2050*⁹ comportait un graphique illustrant les émissions associées aux relations amoureuses, selon le nombre de personnes impliquées dans la relation. Le principe est simple : plus la relation inclut de personnes, plus l'on obtient des mutualisations qui abaissent les émissions par personne ; mais au-delà d'un certain seuil, le groupe relationnel a tendance à avoir du mal à maintenir une cohésion continue, et des éléments du groupe ont besoin de « prendre l'air » : sorties en solo plus fréquentes, voyages lointains et carbonés... D'où la courbe qui décroît puis se met à réaugmenter à partir d'un certain seuil. En 2021, nous avons évalué l'optimum relationnel à 5 personnes ; nous l'avons réévalué à 6 en 2022 en prenant en compte le facteur "rire", puis de nouveau à 5 en 2023 en incluant le facteur "sommeil".

Nous nous voyons contraints de procéder de nouveau à un erratum : en effet, **le pouvoir culpabilisant des amants est très puissant**, ce qui favorise à la hausse la taille des groupes relationnels lorsqu'on veut maximiser la culpabilisation décarbonante. Dans une société devant favoriser sa culture culpabilisatrice, nous avons donc constaté un déplacement de l'optimum de nouveau autour de 6 personnes.

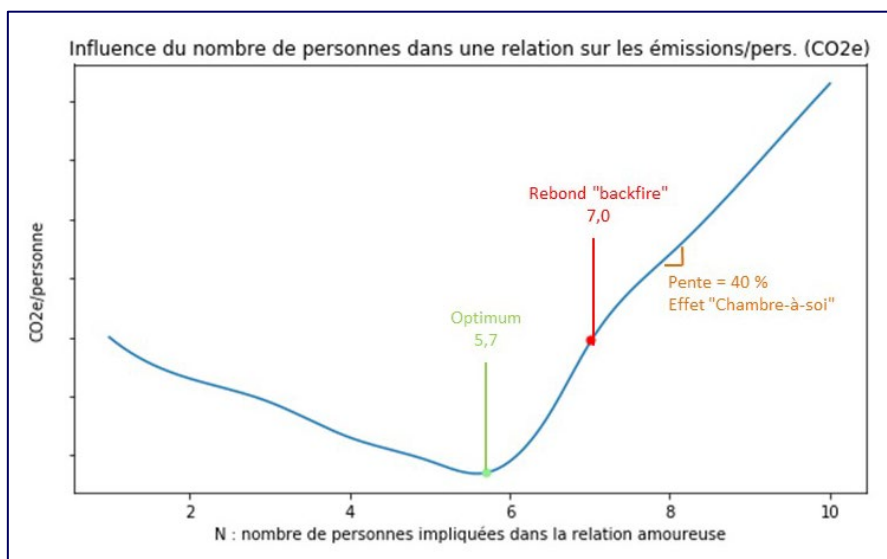


Fig. 3 - Révision de l'optimum relationnel, mis en évidence dans le rapport « *Aimer en 2050* », puis corrigé dans « *Notre humour n'est pas soutenable* », et recorrecté dans « *Pouvoir dormir en 2050* ». On passe d'un optimum de 4,8 à 5,7 personnes.

⁹ [Aimer en 2050](#), The Shift Project, avril 2021, [Notre humour n'est pas soutenable](#), The Shift Project, avril 2022, [Pouvoir dormir en 2050](#), The Shift Project, avril 2023.

Conclusion

Ce travail contribue à réaffirmer le potentiel transformateur, souvent négligé, de la culpabilisation. Son utilisation doit néanmoins faire l'objet d'une réflexion attentive et fondée scientifiquement : c'est ce que permet la méthode des 3 S proposée dans cette étude.

Ne pouvant compter sur la seule bonne volonté des culpabilisateurs, si nombreux soient-ils, nous insistons une fois encore sur l'importance d'une transformation systémique pour bâtir une véritable culpabilité structurelle.

Par ailleurs, la culpabilité ne doit pas être le lot d'un seul pays, et doit être étendue à l'ensemble de la planète : nous proposons donc de faire entrer la culpabilisation et la méthode des 3 S dans les négociations climat.

Enfin, la culpabilité ne saurait constituer l'unique outil de l'arsenal émotionnel mobilisé dans la lutte contre le changement climatique. D'autres travaux viendront conforter et compléter ce premier travail : rôle de la jalousie, de l'embarras, de l'introversión...

En attendant, bonne culpabilisation !



The Shift Project est un think tank qui œuvre en faveur d'une économie post-carbone. Association loi 1901 reconnue d'intérêt général et guidée par l'exigence de la rigueur scientifique, notre mission est d'éclairer et influencer le débat sur la transition énergétique en Europe. Nos membres sont de grandes entreprises qui veulent faire de la transition énergétique leur priorité. Poil au nez.
www.theshiftproject.org

Contacts :

Colin Pascal
Chef de projet Culpabilisation
colin.pascal@theshiftproject.org

