



# LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'ENSEIGNEMENT ZÉRO DÉCHETS



# ZÉRO DÉCHET, BIEN-ÊTRE ET VALEURS

Premières questions à poser au lecteur avant la lecture :

---

- Pourquoi consacrez-vous votre temps au zéro déchet ou à d'autres problèmes environnementaux ?
- Qu'appréciez-vous le plus dans la vie ?
- Quel genre de rapprochements voyez-vous entre vos principales valeurs et le zéro déchet ?
- Pourquoi les personnes s'intéressent-elles au zéro déchet ?
- Comment les solutions zéro déchet peuvent-elles contribuer à nous rendre plus heureux ?

Les principales contenues dans ce chapitre reposent sur la théorie d'auto-détermination d'E.L. Deci & R. M. Ryan<sup>1</sup>

Pour les personnes qui travaillent dans le secteur environnemental et du zéro déchet en général, il est assez évident que le zéro déchet nous aide à protéger les ressources naturelles et sert à protéger l'environnement, ce qui est souvent la principale raison de notre travail. Nous valorisons la nature et un environnement propre. Mais il existe également d'autres rapprochements entre le zéro déchet, le bien-être et les valeurs qui ne sont peut-être pas évidents immédiatement.

Les valeurs et les attitudes font partie de la nature de l'homme et influencent tout ce que nous faisons. Certaines attitudes font partie des compétences d'un Ambassadeur et d'un Formateur zéro déchet mais, évidemment, nous ne pouvons pas les enseigner dans une formation ; et il est peut-être impossible de les enseigner directement. Dans nos formations, nous pouvons renforcer les valeurs existantes et ouvrir la discussion sur leur importance. Nous n'avons pas inclus de séances spécifiques sur les valeurs ou les attitudes dans aucun des formats d'exemples de formation puisque cela pourrait être perçu comme une sorte de sujet horizontal et intégré à différentes activités, sous forme de sujet de discussion, exercice de groupe ou individuel. Bien sûr, elles peuvent également être incluses en tant que séance séparée.

Les valeurs sont complexes. Nous pouvons convenir que nous avons tous certaines valeurs et que nous agissons en fonction, notamment dans des situations difficiles. Pour autant, il est aussi difficile de changer les valeurs, puisqu'elles se développent dès l'enfance et prennent beaucoup de temps à se former. Ainsi, il n'est pas toujours clair ce qui les façonne.

Une théorie qui traite des valeurs repose sur la théorie des aspirations personnelles.<sup>2</sup>

**Tout d'abord, jetons un œil aux types d'aspirations ou d'objectifs personnels. Observez certaines des affirmations ci-dessous. Dans la liste ci-dessous, quelles sont les 2-3 options que vous choisiriez comme objectifs personnels importants ?**

1. Avoir beaucoup de belles choses
2. Pouvoir grandir en tant que personne
3. Être connu(e) auprès de beaucoup de personnes
4. Contribuer à faire du monde un meilleur endroit
5. Avoir du pouvoir et de l'influence sur les personnes
6. Avoir des relations proches avec les amis/la famille



<sup>1</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.

<sup>2</sup> La théorie des aspirations personnelles et des objectifs personnels fait partie d'une théorie de la motivation plus grande, désignée théorie de l'autodétermination, développée par Ryan, R. M., & Deci, E.L

Beaucoup de recherches ont été menées<sup>3</sup> sur les aspirations personnelles et, en termes généraux, nous pouvons distinguer deux types. Les options 1, 3 et 5 sont ce que l'on appelle les objectifs extrinsèques, tandis que les options 2, 4 et 6 sont les objectifs intrinsèques, parfois également désignés aspirations hédonistes et eudémonistes, respectivement. Il est possible que vous ayez sélectionné les phrases d'un type, mais pas des deux. Et si vous lisez ceci et que vous vous intéressez à l'éducation zéro déchet, il se peut que vous ayez sélectionné le type de valeurs intrinsèques.

#### Aperçu général des deux types de valeurs :

<b>Objectifs personnels intrinsèques (<i>eudaimonia</i>)</b>	<b>Objectifs personnels extrinsèques (<i>hedonia</i>)</b>
Le bonheur de savoir que vous faites ce qu'il faut	Le bonheur de rechercher des émotions positives et d'éviter les émotions négatives
Principaux types d'objectifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et garder des relations étroites</li> <li>• Développement personnel</li> <li>• Contribution à sa communauté</li> </ul>	Principaux types d'objectifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Succès financier, avoir une richesse matérielle</li> <li>• Renommée, être populaire</li> <li>• Image, paraître attrayant(e)</li> </ul>

Bien que nous voulions paraître beaux et valorisons notre famille à la fois, en ce qui concerne les objectifs personnels et ce que nous estimons être le plus important dans la vie, nous avons soit des valeurs intrinsèques ou extrinsèques, mais pas une combinaison des deux<sup>4</sup>. L'un des types de valeurs revêt toujours une plus grande importance.



**Et maintenant la partie intéressante :**  
**Devinez quel groupe ressent moins d'anxiété, est moins dépressif et malheureux, tout en ayant une moindre empreinte écologique ?**

Il s'agit du groupe ayant des valeurs intrinsèques. Ainsi, valoriser la communauté, les relations et travailler pour la plus grande cause (comme l'environnement) signifie également mener une vie plus heureuse. Pourquoi ? Parce que les aspirations intrinsèques répondent mieux à nos trois besoins psychologiques – parenté, autonomie et compétence,<sup>5</sup> tandis que les aspirations extrinsèques reposent sur des comparaisons aux autres, ce qui nous rend plus contrôlables et contrôlés par les autres. De nombreuses études conduites dans le monde entier auprès de différentes cultures ont abouti à ces résultats.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.

<sup>4</sup> Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816.

<sup>5</sup> Vous trouverez plus de renseignements à ce sujet dans le chapitre *Motivation* pour l'apprentissage.

<sup>6</sup> Pour en nommer que quelques-uns : Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816; Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756–1771; Utvær, B. K. S., Hammervold, R., & Haugan, G. (2014). Aspiration Index in vocational students: Dimensionality, reliability, and construct validity. *Education Inquiry*, 5(3), 359–383.

Ainsi, travailler pour des solutions zéro déchet et améliorer notre cadre de vie est bénéfique à notre bien-être mental.

### Qu'en-est-il des personnes ayant des valeurs extrinsèques ? Peuvent-elles également passer aux valeurs intrinsèques ? Il se peut que la question soit : qu'est-ce qui influence nos valeurs ?

Bien sûr, de nombreux éléments influencent les valeurs. L'enfance et l'éducation ont d'ailleurs un rôle essentiel. Toutefois, certains éléments dans notre entourage général peuvent également avoir un certain effet au fil du temps. Certains des éléments qui influencent nos valeurs sont :

- **Que valorisent les personnes qui nous entourent (famille, amis, collègues de travail, enseignants...) :**

- sur quoi mettent-elles davantage l'accent : la coopération ou la concurrence
- qu'est-ce qui importe le plus : des résultats rapides ou prendre le temps d'apprendre en profondeur
- plaire aux parties extérieures ou trouver un sens intérieur



- **La culture, le régime politique, le ton et le style du journalisme :**

- dans quelle mesure les lois et les règles sont-elles restrictives
- qu'est-ce qui est considéré acceptable et non acceptable dans la société
- qu'est-ce qui est vu comme un bon comportement dans la société
- le niveau de liberté d'expression



- **Les mots que nous employons tous les jours :**

- parlons-nous davantage de valeurs extrinsèques ou intrinsèques lorsque nous parlons de consommateurs ou de citoyens<sup>7</sup>
- parlons-nous davantage d'argent en soi, ou de la manière dont nous pouvons investir dans le bien-être humain



- **Notre environnement quotidien.**



### De quelle façon notre cadre de vie (nos villes) influence-t-il nos valeurs et les stimule ? Quel est le rôle que les solutions zéro déchet peuvent y jouer ?

Bien sûr, cela commence par la planification urbaine : quels sont les moyens de transport et les mouvements les plus faciles (la marche et le vélo versus les voitures), quelles sont les options pour notre temps libre (centres commerciaux ou espaces culturels et espaces verts), dans quelle mesure l'interaction humaine participe-t-elle à ces choix, et ainsi de suite. La gestion des déchets en fait également partie : commencer par les éléments de base sur le nettoyage de l'espace urbain (dans quelle mesure l'espace commun est-il valorisé et pris en compte), mais aussi en montrant la façon dont nous traitons les ressources dont nous n'avons nous-mêmes plus besoin.

<sup>7</sup> Il peut en effet y avoir des différences dans les comportements des gens si l'on s'adresse à eux et elles en tant que consommateurs ou en tant que citoyens: [Consumerism and its antisocial effects can be turned on-or off](#), Association for Psychological Science (2012)

Si nous réfléchissons aux idées les plus importantes dont nous faisons la promotion avec le zéro déchet – réduction des déchets, centres de réutilisation et de réparation, compostage communautaire et jardins, partage de nourriture – il ne s’agit alors pas seulement de la protection environnementale et de la réduction des coûts, mais aussi des liens sociaux entre les gens, du développement de nouvelles compétences et du maintien d’anciennes compétences (réparation), d’être créatif et conscient de nos affaires. Le zéro déchet concerne les liens entre les personnes, des emplois plus intéressants, la priorisation du bien-être sur le consumérisme. Le zéro déchet soutient les valeurs intrinsèques.

Une citation de **Carl Jung** sur les valeurs et l’interaction humaine en tant que réflexion plus approfondie à ce sujet :

*« La solitude n’est pas le fait de n’avoir personne autour de soi, mais d’être incapable de communiquer les choses qui vous semblent être importantes. »*

Vous pouvez lire davantage sur les valeurs, la communication et le ralliement des gens aux questions environnementales dans les chapitres *Communications* et *Motivation* pour l’apprentissage.

### Questions finales pour la réflexion du lecteur :

---

- De quelles autres façons pouvons-nous soutenir les valeurs intrinsèques ?
- Dans quelle mesure pensez-vous que nous pouvons influencer les valeurs des autres ?
- Comment communiquez-vous l’importance du zéro déchet aux autres ?

