

Le petit livre des coups de pouce verts



**40 manières
de susciter
un comportement
durable sur
le campus**

© Programme des Nations Unies pour l'Environnement et GRID-Arendal, 2020

ISBN: 978-82-7701-198-1

Référence recommandée

Programme des Nations Unies pour l'Environnement, GRID-Arendal et Behavioural Insights Team (2020).

Le petit livre des coups de pouce verts : 40 manières de susciter un comportement durable sur le campus. Nairobi et Arendal: PNUE et GRID-Arendal.



Illustration de la couverture par Studio Atlantis.

Le Centre International Hassan II de Formation à l'Environnement a assuré la mise en page de la version Française du petit livre des coups de pouce verts.

Reproduction

Cette publication peut être reproduite en tout ou en partie et sous quelque forme que ce soit à des fins éducatives ou à but non lucratif sans l'autorisation spéciale du titulaire du droit d'auteur, à condition d'en indiquer la source. Le Programme des Nations Unies pour l'environnement aimerait recevoir une copie de toute publication qui utilise cette publication comme source. Aucune utilisation de cette publication ne peut être faite à des fins de vente ou à toute autre fin commerciale sans l'autorisation écrite préalable du Programme des Nations Unies pour l'environnement.

Décharge de responsabilité

Les désignations utilisées et la présentation du matériel dans cette publication n'impliquent pas l'expression d'une quelconque opinion de la part du Programme des Nations Unies pour l'environnement ou de GRID-Arendal concernant le statut juridique d'un pays quelconque, territoire, ville ou zone ou de ses autorités, ou concernant la délimitation de ses frontières. De plus, les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement la décision ou la politique énoncée du Programme des Nations Unies pour l'environnement ou du GRID-Arendal, et le fait de citer des noms commerciaux ou des processus commerciaux ne constitue pas un endossement.

Remerciements

Cette publication a été commandée par le Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) sous la direction de Mari Nishimura, avec le soutien de Carina Mütschele et la supervision de Sam Barratt. Jessica Barker et Toby Park de l'équipe Behavioural Insights en sont les auteurs. Lisa Hymas de GRID-Arendal a collaboré en tant que rédactrice et coordonnatrice de projet. Trista Patterson de GRID-Arendal était rédactrice en chef. Les illustrations et graphiques ont été élaborés par le Studio Atlantis (Elisa Campagnaro et Nieves López) Guendalina De Luigi (GRID-Arendal) en a fait le montage. La mise en page a été réalisée par GRID-Arendal. Nous remercions les participants à l'atelier sur l'économie comportementale qui s'est tenu à Nairobi en 2019. Nous souhaitons, également, remercier les experts qui ont examiné cette publication, en particulier Michelle Fadelli (PNUE), Garrette Clark (PNUE), Melissa Goodall (Yale University), Julie Newman (MIT), Charlotte Bonner (SOS), Iain Patton (EAUC), John Robinson (University of Toronto), Vanessa Timmer (One Earth), Debra Rowe (US Partnership for ESD), Tim Carter (Second Nature), Orlando Sáenz (ARIUSA), Gloria Ordonez (UNEP), Suchada Chaisawadi (KMUTT), Fengting Li (CGUN/Tongji University) et Jessica-Qian Jia (Université Tongji), ainsi que les 45 Universités du monde entier qui ont contribué à des études de cas sur les coups de pouce.

Centre International Hassan II de Formation à l'Environnement         

Le petit livre des coups de pouce verts

40 manières de susciter un comportement durable sur le campus

Avant-propos	4
C'est quoi un coup de pouce vert ?	6
Pourquoi utiliser des coups de pouce ?	7
Qui peut utiliser des coups de pouce verts ?	8
Comment donner un coup de pouce: utiliser la formule EAST	9
Facile/Easy	10
Attrayant/Attractive	16
Social	22
Opportun/Timely	28
Cinq étapes pour faire de votre coup de pouce un succès	34
Liste de contrôle pour un coup de pouce réussi	41
Notes de fin de document	42
Ressources et références	44
Les coups de pouce verts en un coup d'œil	46
Quels coups de pouce verts utiliserez-vous?	47

Avant-propos

Les étudiants du monde entier veulent que les lieux où ils étudient reflètent leurs valeurs. De plus en plus, ils veulent adopter une position plus ferme sur les questions environnementales et la crise climatique.

Une récente enquête de l'Union nationale des étudiants a révélé que quatre-vingt-six pour cent des étudiants de première année au Royaume-Uni souhaitent que leurs établissements d'enseignement supérieur intègrent et promeuvent activement le développement durable.¹

Cette tendance a pu aussi être observée lors d'un sondage de la Princeton Review qui a révélé que les deux tiers des futurs étudiants (ou leurs parents) aimeraient prendre en compte l'engagement d'un centre de formation ou d'une université envers l'environnement au moment de choisir où étudier.² Les appels au désinvestissement des énergies fossiles montrent comment les étudiants poussent leurs Universités à adopter des changements majeurs afin de faire face à la crise climatique.

Et cet appel à l'action ne fait que s'amplifier.

Il est clair que le changement est nécessaire, mais il n'est pas obligatoirement source d'un bouleversement radical. La science du comportement montre qu'un simple «coup de pouce» vers des décisions plus écologiques au quotidien est un puissant stimulant à l'action environnementale pour les étudiants et les autres membres de la communauté du campus. Des techniques telles que la persuasion douce, le changement de l'encadrement des choix, la réinitialisation des options par défaut ou l'exploitation de l'influence sociale peuvent tous conduire à une conduite durable et un campus respectueux de l'environnement.

C'est maintenant le moment idéal pour donner leur chance à des coups de pouce écologiques, car les établissements d'enseignement supérieur sont en train de remanier leurs systèmes et leurs routines à la suite de l'émergence de la COVID-19. Nous vivons un moment opportun où les étudiants et le personnel universitaire peuvent être encouragés à envisager de nouveaux comportements et les dirigeants de l'enseignement supérieur peuvent envisager des façons de mieux reconstruire.

Les coups de pouce peuvent non seulement être efficaces, mais sont aussi souvent rentables et rapides. Ils se concentrent sur les nouveaux comportements, et non sur le nouvel équipement, et peuvent réussir en changeant les systèmes et les processus existants plutôt qu'en en créant de nouveaux. Les coups de pouce qui économisent de l'énergie et des ressources aident à sauver la planète, mais ils permettent aussi d'économiser de l'argent pour les universités et leurs étudiants.



Le Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE) adopte désormais les coups de pouces comme stratégie afin d'atteindre les Objectifs de développement durable (ODD) et protéger l'environnement mondial, avec le soutien de Behavioural Insights Team. Nous pouvons voir que lorsque nous éloignons les gens de la surconsommation et du gaspillage, vers l'efficacité énergétique et des modes de vie à moindre impact, nous participons à la lutte contre les changements climatiques ainsi qu'à la préservation du monde naturel dans lequel nous vivons et duquel notre survie dépend. Les coups de pouce ne sont pas le seul outil dont nous disposons – et ne devraient pas être utilisés au détriment d'une politique et d'une réglementation rigoureuses – mais ils constituent un élément important de la solution.

Le choix opportun du moment de l'intervention est l'un des principes clés d'un coup de pouce réussi. Les établissements d'enseignement supérieur sont les incubateurs de nos futurs entrepreneurs, décideurs et créateurs de tendances, et de leur pouvoir de consommation croissant. Les coups de pouce sur le campus sont particulièrement puissants parce que c'est là-même que les étudiants – souvent loin de chez eux pour la première fois et capables d'être eux-mêmes – se forment de nouvelles routines et de nouvelles identités. Nous espérons que les habitudes durables et les comportements respectueux de l'environnement qui se développent au cours de cette période pourront durer toute leur vie.

Dans ce petit livre, nous présentons des exemples inspirants et fondés sur des expériences réelles de coups de pouce, dont bon nombre ont fait leurs preuves sur les campus universitaires et les centres de formation.

Mais plus important encore, il fournit les informations pratiques nécessaires pour créer et tester de nouveaux coups de pouce adaptés aux différentes communautés du campus.

Que vous soyez étudiant ou employé en Afrique, en Asie, en Amérique ou ailleurs, si vous voulez créer un changement positif sur le campus, ce livre est pour vous. Nous espérons qu'il inspirera, défiera et influencera et que ses idées et les expériences qu'il déclenchera seront largement partagées.

Le potentiel de rendre nos Universités et nos sociétés plus vertes est énorme, et nous n'avons pas de temps à perdre. Un petit coup de pouce peut aller très loin.



Inger Andersen
Directeur exécutif
PNUE



David Halpern
Chef exécutif
Behavioural Insights Team

Rejoignez le PNUE et changez votre campus grâce aux coups de pouce.

La communauté de l'enseignement supérieur a le pouvoir unique d'influencer les citoyens de demain et aussi de tester des coups de pouce dans le monde réel.

“Le petit livre des coups de pouce verts” offre un cadre pratique et 40 coups de pouce qui peuvent être adoptés par les Universités, à petite ou grande échelle, en fonction de leurs ressources et de leur contexte. En adoptant cette approche, les dirigeants et les activistes sur le campus peuvent aider à prendre des décisions plus durables et aider ainsi à réduire les émissions personnelles qui proviennent de ce que nous mangeons, de la façon dont nous voyageons et des maisons dans lesquelles nous vivons d'environ 75%.³ Ce livre ne contient pas toutes les réponses sur la meilleure façon de changer les comportements en toute circonstance.

Les projets d'encouragement se dérouleront différemment dans différentes parties du monde, sur différents types de campus et entre différents genres et groupes culturels. Mais tout le monde peut apprendre à partir des connaissances acquises en cours de route.

Ce livre contient une foule d'idées et de conseils, mais ce n'est qu'un point de départ. Le PNUE a besoin que vous développiez cette initiative à un niveau supérieur. De nombreuses Universités et autres établissements d'enseignement supérieur à travers le monde ont déjà pris l'initiative de proposer des idées, de tester des coups de pouce, de partager des expériences et d'apprendre les uns des autres. Ensemble, nous pouvons améliorer ces coups de pouce et avoir un impact réel.

Nous espérons que vous et votre institution vous joindrez à nous!
Visitez unep.org/nudges.

C'est quoi un coup de pouce vert ?

Il existe de nombreuses approches différentes en matière de changement de comportement, de la présentation d'information à l'imposition de l'application de la réglementation. Dans ce petit livre, nous mettons l'accent sur les coups de pouce: la persuasion positive et douce pour encourager un comportement durable sur les campus d'enseignement supérieur. Par exemple, un coup de pouce ça pourrait être placer les aliments les plus durables en premier plan dans le restaurant universitaire et la cafétéria, tout en laissant les étudiants libres de manger ce qu'ils veulent. Il en irait de même pour l'inscription automatique des étudiants à un programme de partage de vélos, qu'ils choisissent ou non de l'utiliser. Dans les deux cas, ces changements simples rendraient le choix durable un peu plus facile, plus important et apparemment plus normal.

Le coup de pouce est basé sur une compréhension de la psychologie de la prise de décision. Nos cerveaux possèdent des ressources limitées pour donner un sens à un monde complexe et incertain, ce qui signifie que nous utilisons des raccourcis mentaux qui rendent notre comportement très dépendant du contexte; par exemple, «fais ce que tout le monde fait» ou «choisis l'option la plus facile». En outre, une grande partie de notre comportement est automatique car nous suivons des routines enracinées ou nous agissons sur pilote automatique. Grâce à la connaissance de ces processus cognitifs, nous pouvons modifier les options des gens (l'«environnement du choix») afin d'encourager certains choix, ou nous pouvons explicitement concevoir des choix pour exploiter ou surmonter les préjugés cognitifs courants.

Une communication persuasive, positive et douce pour encourager un comportement durable



Pourquoi utiliser des coups de pouce ?

Les coups de pouce aident les gens à vivre leurs valeurs

Beaucoup de gens ont l'intention de manger sainement, d'économiser de l'argent ou de vivre de manière plus durable, mais ils ne mettent pas en pratique leurs intentions. C'est en partie parce que nous donnons priorité à nos désirs à court terme (un gâteau au chocolat ou une nouvelle paire de chaussures) plutôt qu'à nos aspirations à long terme. C'est aussi en partie parce que notre comportement est inconsciemment affecté par le contexte physique et social dans lequel les choix faciles ou par défaut ne sont, souvent, pas les plus sains, économiques ou durables. Les coups de pouce peuvent rendre notre vie plus facile, plus heureuse et plus enrichissante parce qu'ils aident à harmoniser nos décisions quotidiennes avec les valeurs que nous avons.

Les coups de pouce peuvent mieux fonctionner que la sensibilisation

Étant donné qu'il y a un écart entre ce que nous avons l'intention de faire et ce que nous faisons réellement, il est généralement plus efficace de mettre l'accent sur l'incitation, par le biais des coups de pouce, afin de provoquer un changement de comportement direct, plutôt que de simplement sensibiliser les personnes. La prise de conscience et les intentions comptent toujours, car elles facilitent le changement de comportement, mais elles restent souvent isolées: même si beaucoup de personnes disent qu'elles veulent consommer plus durablement, ils ne le font pas dans la pratique.⁴ Cela signifie que même si une campagne d'affichage sur le campus au sujet des répercussions environnementales de la conduite peut aider les gens à en apprendre davantage sur la question, un coup de pouce offrant plus de places de stationnement pour les vélos et moins de places de stationnement pour les voitures a une plus grande probabilité de réduire l'utilisation de la voiture.

Les coups de pouce sont rentables

Les coups de pouce sont souvent peu coûteux à mettre en œuvre, car ils impliquent souvent de changer la façon dont les choix sont présentés au lieu de reconstruire l'infrastructure ou d'acheter de nouveaux équipements. Les incitations qui aident à conserver les ressources peuvent en fait faire économiser de l'argent aux Universités. Par exemple, un petit département universitaire au Royaume-Uni pourrait économiser plus de 1000 livres sterling par an en éteignant toutes les lumières la nuit, et un coup de pouce pour aider à atteindre cet objectif pourrait être très peu coûteux, par exemple, l'impression de petits rappels qui seraient collés sur les interrupteurs.

Des coups de pouce sont nécessaires maintenant

Les préoccupations du public à l'égard des changements climatiques et de l'environnement ont atteint un sommet sans précédent, il n'y a donc pas de problème de motivation pour les actions en faveur de la durabilité. Mais il est difficile de faire passer les gens de la motivation à l'action concrète, surtout lorsque les choix durables sont compliqués ou ennuyeux, ou que nous devons aller à l'encontre des normes établies. C'est là que vous pouvez aider – vos coups de pouce peuvent éliminer les obstacles et faciliter les comportements durables au quotidien.

Qui peut utiliser des coups de pouce verts ?

Si vous travaillez ou étudiez sur un campus d'enseignement supérieur, ce livre est fait pour vous!

Les coups de pouce sont en général relativement simples à mettre en œuvre, de sorte qu'il n'est pas nécessaire d'être un décideur ayant beaucoup d'influence et de ressources pour pouvoir les mettre en œuvre. Vous pouvez les mettre en place si vous êtes :

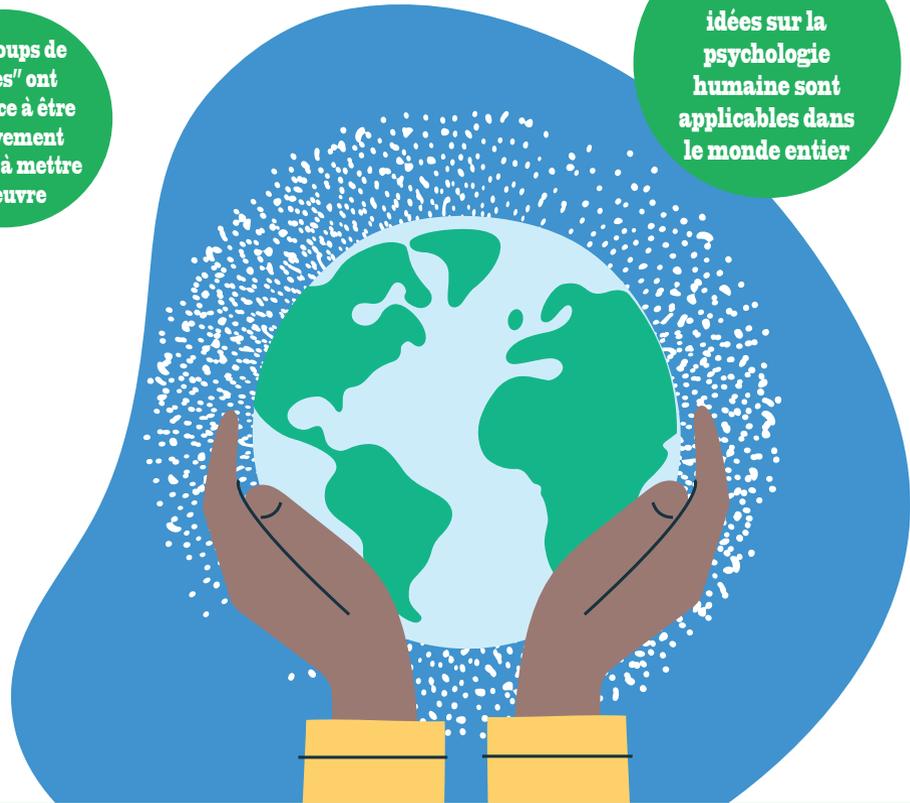
- un acteur universitaire qui cherche à prioriser la responsabilité environnementale sur le campus;
- un gestionnaire de la durabilité qui veut avoir un impact malgré un budget serré;
- un étudiant intéressé à essayer quelque chose de nouveau et à faire une différence.

Ce petit livre rassemble un large éventail de coups de pouce, bien étayés par des expériences, déjà testés par les centres de formation et les universités.

Les 40 coups de pouces présentés sont regroupés en 12 stratégies générales, qui peuvent être adaptées et appliquées par différentes personnes à différents comportements dans différents contextes.

Les "coups de pouces" ont tendance à être relativement simples à mettre en œuvre

De nombreuses idées sur la psychologie humaine sont applicables dans le monde entier



Les coups de pouces peuvent être efficaces partout dans le monde

Les coups de pouces se concentrent sur certains aspects du comportement humain qui sont largement universels. Bien que la plupart des recherches sur les sciences du comportement aient été menées en Europe occidentale et en Amérique du Nord, de nombreuses idées sur la psychologie humaine sont applicables dans le monde entier.

Par exemple, les êtres humains répondent partout aux normes sociales et notre dépendance à l'égard des habitudes et d'autres processus mentaux non-conscients est profondément enracinée dans notre configuration évolutive. Les normes et les habitudes sociales particulières de votre campus peuvent différer de celles des autres

campus, mais vous pouvez toujours utiliser des stratégies similaires pour développer vos coups de pouce. De même, les normes sociales peuvent différer selon le sexe, le groupe d'âge ou quelque autre identité sociale ou culturelle, mais vos coups de pouces pour des groupes cibles en particulier peuvent adopter la même approche sous-jacente.

Comment donner un coup de pouce: appliquez la formule EAST

Si vous voulez encourager un comportement faites en sorte que ce soit facile, attrayant, social et opportun.⁵

Facile

Les gens empruntent souvent la voie de la moindre résistance. Vous pouvez donc encourager les comportements souhaitables en éliminant les petites frictions ou tracasseries, en offrant aux personnes le choix souhaitable comme première option, ou en repensant la façon dont les choix sont présentés pour rendre les comportements souhaitables plus faciles à adopter.

Attrayant

En tant qu'être humain, nous sommes susceptibles d'adopter un comportement lorsqu'il attire notre attention ou qu'il est en rapport direct avec notre motivation et nos croyances. Vous pouvez attirer l'attention de votre publique avec des indices visuels particulièrement pertinents ou perceptibles, et tirer parti de la motivation en mettant l'accent sur les aspects positifs et en utilisant des éléments qui incitent les personnes à adopter les comportements souhaitables.

Social

Notre comportement, en tant qu'être humain est fortement influencé par ce que font les autres autour de nous. Vous pouvez promouvoir des actions souhaitables en soulignant le fait que d'autres personnes les adoptent. Vous pouvez également rendre le comportement plus visible publiquement et mettre l'accent sur les occasions d'entraide.

Opportun

Les personnes ont leurs habitudes, les coups de pouce sont donc plus efficaces lors des changements qui ont lieu dans la vie des gens. Nous avons aussi une tendance profonde à mettre l'accent sur le présent plus que sur l'avenir. Vous pouvez exploiter ces tendances en planifiant stratégiquement les campagnes, en soulignant les avantages immédiats des actions durables et en aidant les gens à planifier.

Dans les pages suivantes, nous présentons des idées dans chaque catégorie « EAST » pour les coups de pouce que vous pourriez mettre en œuvre sur votre campus. Utilisez les icônes ci-dessous pour trouver des coups de pouce dans huit domaines cibles de changement de comportement.

-  Conservation de l'énergie
-  Conservation de l'eau
-  Régimes alimentaires durables
-  Réduction de la consommation
-  Transports durables et réduits
-  Réduction des déchets alimentaires
-  Recyclage
-  Engagement et soutien au changement



Facile

Utiliser les valeurs par défaut

Le coup de pouce: Faire du comportement plus durable l'option par défaut.

Preuve de son efficacité: En Allemagne, le fait de proposer par défaut un tarif sur l'électricité renouvelable à ses clients a entraîné une multiplication par 10 fois du nombre de clients pour ce tarif.⁶

Pourquoi ça marche : Les personnes ont tendance à s'en tenir au choix par défaut ou à se contenter du statu quo. Cela est dû au fait que nous ne nous engageons pas consciemment dans beaucoup de nos décisions quotidiennes, ou parce que nous manquons de motivation pour adopter une ligne de conduite différente. Les valeurs par défaut sont aussi souvent perçues comme un « pari sûr » ou une recommandation implicite.

Faire de l'option la plus durable, comme un plat à base de plantes, le choix par défaut



Faites du repas le plus durable le choix par défaut

Comment ? Lors d'événements organisés sur le campus, proposez par défaut l'option la plus durable, un plat végétarien par exemple. Si les participants veulent une autre option, de la viande rouge par exemple, ils doivent la commander à l'avance (contrairement à ce qui est en vigueur actuellement où, souvent, les personnes commandent à l'avance les plats végétariens).

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus, entreprises de restauration



Établissez la norme selon laquelle les convives utiliseront leur propre tasse et leurs propres couverts.

Comment ?

Dans les cafétérias et les événements organisés sur le campus, informez les gens qu'ils doivent apporter et utiliser leurs propres tasses et couverts réutilisables. Ne fournissez des tasses et des couverts jetables que si les gens les demandent spécifiquement.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus



Réglez les appareils électriques et l'électronique sur des paramètres écologiques par défaut

Comment ? Réglez les systèmes de chauffage et de climatisation sur des températures plus modérées et éteignez-les automatiquement pendant les vacances, à moins que vous n'annuliez le réglage. Réglez les lave-vaisselle et autres appareils pour fonctionner en mode écologique. Réglez les imprimantes en mode recto-verso par défaut et remplissez-les avec du papier recyclé. Organisez des séances « configurez votre ordinateur » pour aider les gens à configurer leurs propres ordinateurs portables en mode économie d'énergie et impression recto-verso.

Qui pourrait y participer ? Administrateurs universitaires, gestionnaires d'immeubles de campus, service d'entretien, département informatique

Étude de cas

L'Université de Malte a réduit l'utilisation du papier en établissant par défaut que les étudiants doivent soumettre numériquement leurs travaux de recherche et d'éthique. Elle a également utilisé des valeurs par défaut pour réduire la consommation d'énergie: le campus a remplacé les climatiseurs autonomes par un système centralisé qui dispose de control de temps et de réglages par défaut pour modérer les températures.



Utilisez comme option par défaut le réunions à distance et les déplacements durables

Comment ? Pour les réunions, conférences et événements sur votre campus, faites de l'accès à distance l'option par défaut pour les participants qui ne vivent pas à proximité. Pour les événements qui se tiennent ailleurs et où votre personnel et vos étudiants sont invités, proposez par défaut la réunion à distance et demandez aux participants de justifier leur demande de transport si besoin. Lorsque que quelqu'un devra se déplacer il devra en priorité prendre le transport en commun, prendre le train ou utiliser le covoiturage dans la mesure du possible. Lors de la réservation de vols, choisissez la compensation carbone par défaut dans le processus.

Qui pourrait participer ? Administrateurs universitaires, personnel administratif du département

Étude de cas

Au Portland Community College, aux États-Unis, les ordinateurs des employés sont réglés par défaut pour s'éteindre la nuit. Le collège a adopté ce système après avoir essayé d'autres approches qui n'ont pas eu d'incidence, y compris l'envoi de messages électroniques et le partage d'information sur le site Web de l'Université. Pour justifier l'adoption de cette mesure par défaut, une vérification de nuit a eu lieu afin de déterminer le nombre d'appareils qui restaient allumés, puis le service informatique a estimé la quantité d'énergie et d'argent qui pourrait être économisée chaque mois en éteignant automatiquement les ordinateurs. La mise en place du coup de pouce a été approuvée et maintenant l'Université estime que l'arrêt par défaut a permis d'économiser plusieurs milliers de kilowattheures d'électricité par an.

Facile

Enlevez ou ajoutez des frictions

Le coup de pouce: Éliminez les petits obstacles aux comportements durables et ajoutez des obstacles aux comportements non-durables.

Preuve de son efficacité: Le taux de recyclage dans un campus américain a augmenté après l'introduction de poubelles avec des couvercles spécialisés, ce qui a permis de voir plus facilement où déposer les déchets et cela a facilité le tri (enlever la friction).⁷ Dans la cafétéria d'une universitaire américaine la quantité de nourriture gaspillée a diminué les plateaux ont été retirés, les personnes devaient alors faire un effort pour aller chercher plus de nourriture (ajouter la friction).⁸

Pourquoi ça marche : Nous sommes touchés de façon disproportionnée par de petits « coûts de friction » ou inconvénients. L'élimination de ces frictions peut aider les gens à agir et les guider dans leurs intentions d'être plus durables, tandis que l'introduction de frictions peut décourager les actions indésirables.



L'université d'Aalto, en Finlande, a installé des stations de réparation cycle et un stationnement vélo pour faciliter l'accès au campus à vélo.



Organisez des événements gratuits de réparation de vélos sur le campus



Facilitez la circulation à vélo sur le campus

Comment ? Offrez des programmes de partage de vélos à des endroits pratiques sur le campus, ou offrez aux étudiants un accès sans tracas ou à prix réduit aux programmes municipaux ou privés de partage de vélos. Organisez gratuitement des événements de réparation de vélos sur le campus. Créez des itinéraires cyclables sécuritaires et bien balisés. Fournissez des douches et un rangement pratique pour les vélos.

Qui pourrait participer ? Étudiants, administrateurs universitaires



Présentez des applications pour le stationnement des voitures sur le campus

Comment ? Exigez que les personnes qui souhaitent se rendre sur le campus enregistrent leur voiture ou demandent un permis de stationnement, même si cela est gratuit. Si les permis ne durent qu'une journée ou une semaine, les gens devront présenter une nouvelle demande.

Qui pourrait participer ? Administration du stationnement sur le campus



Faites que ce soit plus difficile de laisser couler les robinets et les douches

Comment ? Installez des minuteriers de douche dans les résidences. Équipez les éviers avec des robinets à bouton-poussoir qui s'éteignent automatiquement après 30 secondes.

Qui pourrait participer ? Administrateurs universitaires, gestionnaires d'immeubles du campus



Étude de cas

L'University College de Cork, en Irlande, a réduit les problèmes liés aux gobelets réutilisables en installant des éviers sur le campus et ainsi vu une augmentation de 20% de l'utilisation de gobelets réutilisables.



Dans les cafétérias universitaires, proposez des assiettes plus petites et retirez les plateaux

Comment ? Dans les cafétérias buffet du campus, aidez à prévenir le gaspillage alimentaire en remplaçant les grandes assiettes par des assiettes plus petites et en supprimant les plateaux. C'est plus difficile que les personnes se servent de grandes quantités de nourriture, mais elles peuvent en aller en chercher si elles ont encore faim.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus

Étude de cas

L'Université de Winchester, au Royaume-Uni, a facilité le don d'objets usés aux organismes de bienfaisance locaux qui apportent leur soutien aux sans-abri et aux communautés vulnérables en fournissant des «paquet de collecte» dans les logements des étudiants. Ces paquets comprennent des sacs de dons et des autocollants pour les trier. Cette campagne a été lancée par l'équipe de l'environnement de l'Université, le personnel du logement et du nettoyage, les représentants des étudiants et les organismes de bienfaisance. Il a fallu travailler en collaboration avec la haute direction, le service du logement et les agents d'entretien, dont les pratiques de travail ont changé à cause du nouveau programme. La résistance aux changements des habitudes de travail aurait pu constituer un obstacle, mais le personnel d'entretien s'est montré favorable une fois que les organisateurs ont expliqué leurs intentions. Le coût initial des sacs de dons a été compensé par les économies réalisées grâce à la réduction de l'élimination des déchets.

Étude de cas

Afin de réduire le gaspillage alimentaire, l'université de St Andrews, au Royaume-Uni, a retiré les plateaux des cafétérias et réduit la taille des assiettes.

Facile

Changez l'environnement de choix

Le coup de pouce: Facilitez les choix durables en les rendant plus accessibles et disponibles.

Preuve de son efficacité: Les clients étaient plus susceptibles de choisir des options alimentaires durables dans les restaurants universitaires britanniques et suédois lorsque ces options étaient énumérées en haut du menu et qu'elles étaient donc plus visibles ou plus disponibles par rapport aux autres options.^{11,12}

Pourquoi ça marche : Notre décision subconsciente est influencée par la disponibilité et le positionnement des articles: nous sommes plus susceptibles de choisir ce qui est le plus disponible, le plus facile à atteindre ou le premier sur une liste. Nous évaluons également les choix par rapport aux autres options qui sont présentes, de sorte qu'une grande tasse de café semblerait petite par rapport à une tasse extra-grande, mais pas par rapport à une petite.



Faites ressortir les options les plus durables

Comment? Placez les aliments qui sont plus durables à l'avant des réfrigérateurs ou des comptoirs, à la hauteur des yeux, et près des caisses. Placez les bacs de recyclage devant les poubelles.

Qui pourrait participer? Coordonnateurs de la restauration sur le campus, gestionnaires d'immeubles sur le campus

Étude de cas

À l'Université Dalhousie, au Canada, des étudiants ont aidé le Bureau de la durabilité à analyser le nombre et les types de poubelles et de panneaux sur le campus. À la lumière de ces recherches, les étudiants et le personnel ont enlevé 5004 poubelles individuelles, ajouté plus de 0003 bacs de recyclage et de compostage et placé plus de 0004 affiches et autocollants. En outre, l'Université a utilisé l'architecture de choix pour encourager les transports durables, en installant plus de supports à vélos, de pompes à

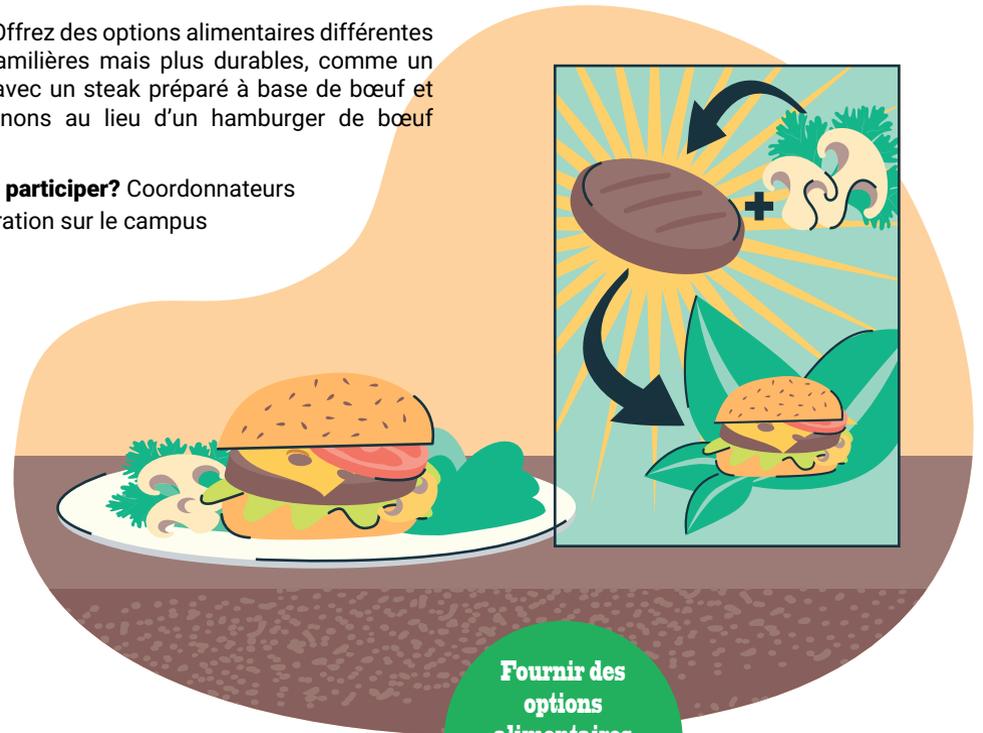
vélos, d'abribus et d'infrastructures de véhicules électriques. Leurs conseils pour une mise en œuvre réussie comprennent la consultation et la mobilisation de toutes les parties concernées, y compris les utilisateurs; la création d'analyses de rentabilisation pour déterminer et obtenir du financement; s'entendre sur un plan d'entretien avec le personnel de garde et la gestion des installations; et créer des occasions pour les étudiants de faire des recherches sur les enjeux du campus et de montrer comment leurs résultats ont un impact réel.



Offrez des substituts durables aux aliments courants

Comment? Offrez des options alimentaires différentes qui soient familières mais plus durables, comme un hamburger avec un steak préparé à base de bœuf et de champignons au lieu d'un hamburger de bœuf standard.

Qui pourrait participer? Coordonnateurs de la restauration sur le campus



Fournir des options alimentaires familières mais plus durables



Généralisez les options durables

Comment? Offrez une plus grande proportion de plats et de produits végétariens dans les cafétérias et les magasins. Augmentez les places de stationnement pour vélo par rapport au stationnement de voiture. Installez plus de bacs de recyclage par rapport aux bacs à ordures et assurez-vous qu'ils se trouvent dans des endroits où ils sont particulièrement nécessaires, comme les cuisines et les cafétérias.

Qui pourrait participer? Coordonnateurs de la restauration sur le campus, gestionnaires d'immeubles sur le campus, administrateurs universitaires.

Attrayant

Attirez l'attention

Le coup de pouce : Attirez l'attention sur une option durable en utilisant des messages personnalisés ou pertinents pour votre public cible spécifique. Faites ressortir les actions ou les infrastructures durables à l'aide de repères visuels.

Preuve de son efficacité : Dans une étude, les participants qui lisent des messages sur les effets locaux des changements climatiques (ce qui les rend plus pertinents sur le plan personnel) ont déclaré un engagement plus élevé que ceux qui lisent les effets mondiaux.¹³ D'autre part, le fait de peindre des traces vertes sur le sol menant aux poubelles (un indice accrocheur) a réduit la quantité de déchets dans la rue autour des poubelles dans une ville danoise.¹⁴

Pourquoi ça marche : Nous avons une attention limitée et une capacité mentale déterminée, nous sommes donc attirés par des stimuli qui se démarquent, qui nous interpellent et qui sont pertinents pour nous. Cela comprend voir nos noms et voir des couleurs vives et contrastées.

Étude de cas

Le recyclage attire l'attention à l'Université de Mahidol, en Thaïlande, où un projet de « banque de déchets recyclables » a créé des points de recyclage qui imitent les systèmes de transaction et de retrait des banques. Lorsque les gens déposent des articles recyclables, ils reçoivent un relevé bancaire indiquant la valeur de ces articles, et ils peuvent le retirer en espèces

ou l'enregistrer dans leur compte. Le département informatique de l'Université a créé des logiciels pour le projet, et les « banques » ont maintenant été étendues au-delà du campus pour s'étendre aux écoles élémentaires locales. Le plus grand obstacle à la mise en œuvre a été la de faire connaître les banques, de sorte que l'Université s'efforce de les promouvoir auprès des nouveaux étudiants et du personnel.



Rendez les bacs de recyclage attrayants

Comment ? Utilisez la conception et les indices dans l'environnement physique pour attirer l'attention des gens sur les bacs de recyclage plutôt que sur les poubelles, par exemple, en les peignant de façon bien visible ou en plaçant des traces de pas qui y mènent.

Qui pourrait participer ? Gestionnaires d'immeubles du campus



Installez des compteurs intelligents avec un affichage

Comment ? Dans les résidences et bâtiments universitaires, placez des compteurs intelligents pour l'électricité, le gaz ou l'eau qui montrent quelle est la consommation en temps réel et incluez des informations sur les coûts associés, cela rendra les impacts de la consommation évidents et pertinents pour chacun.

Qui pourrait participer ? Gestionnaires d'immeubles du campus, administrateurs universitaires



Indiquez clairement les dates d'utilisation finale des aliments

Comment ? Pour les aliments emballés et vendus sur le campus, comme les sandwichs, fournissez un type d'étiquette unique pour indiquer aux consommateurs pendant combien de temps les aliments sont bons («à utiliser» à une certaine date), information qui se démarque et qui n'est pas ambiguë. Cela empêche les gens de se laisser confondre par d'autres étiquettes (p. ex., «meilleur avant» et «vendre avant») et de jeter des aliments lorsqu'ils sont encore comestibles.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus, entreprises alimentaires



Personnalisez les messages

Comment ? Adressez les communications et les campagnes aux bénéficiaires par leur nom dans la mesure du possible, et adaptez-les en fonction des intérêts ou des circonstances spécifiques. Par exemple, les étudiants qui vivent dans des immeubles du campus peuvent obtenir des conseils d'économie d'énergie différents de ceux qui vivent dans des logements hors campus.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants

Étude de cas

L'Université de Tongji, en Chine, encourage les étudiants à trier les déchets et à les recycler correctement avec des machines de tri des déchets.



Attrayant

Encadrez les messages de façon positive et souligner les avantages connexes

Le coup de pouce: Utilisez des messages positifs qui auront un écho positif chez votre public cible et les fera sentir bien dans leur peau. Souligner les avantages d'un comportement durable, en montrant, par exemple les économies d'argent ou les avantages pour la santé en plus de protéger l'environnement.

Preuve de son efficacité: Une enquête menée auprès de citoyens britanniques ayant adopté des modes de vie à faibles émissions de carbone a révélé que la préoccupation pour «l'environnement» n'était souvent pas leur principale motivation.¹⁵ Dans une étude, on a demandé à des personnes d'imaginer l'émotion positive de la fierté: elles ont exprimé des intentions plus favorables envers l'environnement que les gens à qui on avait demandé d'imaginer la culpabilité.¹⁶

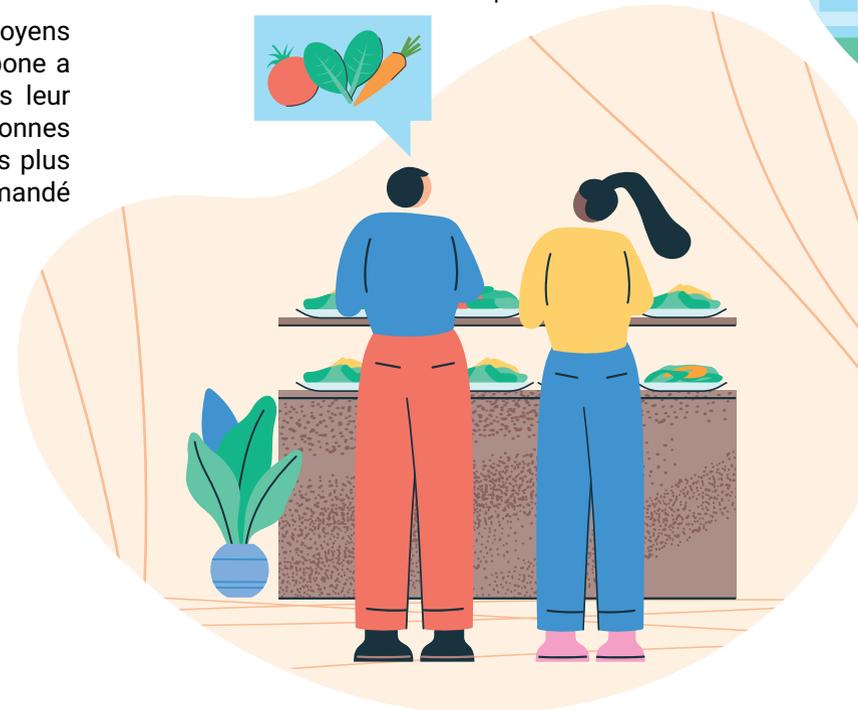
Pourquoi ça marche : Les gens ont tendance à trouver les messages basés sur la fierté, le plaisir et l'humour plus convaincants que ceux basés sur la culpabilité. Les gens sont aussi motivés par le désir d'économiser de l'argent, de s'amuser, d'être en bonne santé et d'être sociables.

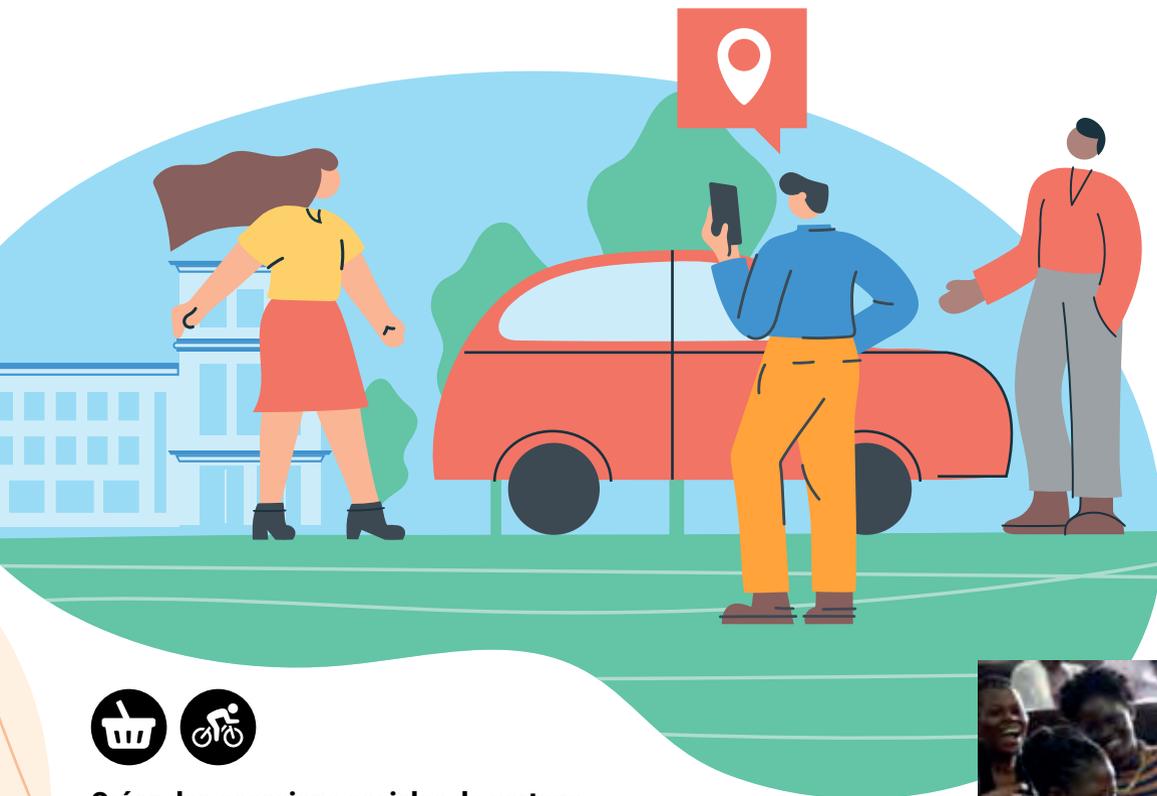


Promouvez les aliments végétariens en les présentant comme étant ambitieux, délicieux et nourrissants

Comment ? Changez les descriptions des aliments végétariens sur les menus et les emballages pour évoquer le goût et la récompense, comme «curry de pois chiches épicés» et «pâtes à la sauce crémeuse».17 Évitez les termes comme «végétarien» et «sans viande» qui peuvent avoir des connotations négatives, ce qui laisse entendre à certaines personnes que les aliments d'origine végétale manquent de substance ou de saveur.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus





Exploiter la positivité et la fierté

Comment ? Lancez une campagne avec un message positif, en évitant un ton de culpabilité ou d'avertissement. Par exemple, puisez dans le sentiment d'identité de groupe et d'appartenance à l'université pour favoriser la fierté à l'égard de la beauté et des zones naturelles du campus et, en fin de compte, promouvoir l'engagement à l'égard des questions environnementales.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, administration universitaire



Créez des occasions sociales de partage et de réutilisation

Comment ? Organisez des événements tels que des cafés de réparation et mettez en place des réseaux pour des activités telles que le covoiturage. Promouvez ces événements comme des activités sociales et des moyens pour les étudiants soucieux de leur budget d'économiser de l'argent, plutôt que seulement comme des causes favorables à l'environnement.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants



Étudiants à l'Université du Ghana.

Attrayant

Utiliser des suggestions intelligentes

Le coup de pouce: Les personnes peuvent être motivées par des récompenses en espèce ou par le fait de faire des économies, y compris des incitatifs monétaires «ludiques» comme les loteries ou les concours. Elles peuvent également être encouragées vers un comportement durable par des incitations non monétaires, telles que la reconnaissance publique.

Preuve de son efficacité: Les gens aux États-Unis qui ont joué à un jeu contre d'autres pour voir qui avait les habitudes les plus durables ont continué à consommer moins d'énergie même plusieurs mois après avoir joué au jeu.¹⁸

Pourquoi ça marche : Les loteries peuvent être des motivateurs efficaces parce que les gens se concentrent souvent sur un grand prix, même si leur chance de gagner est faible. Les incitatifs non financiers peuvent fonctionner parce que l'approbation ou la reconnaissance sociale peuvent être tout aussi motivantes que l'argent (voir la section «Faites en sorte que ce soit social» à suivre). En outre, s'il y avait le risque qu'un paiement pourrait déplacer la motivation intrinsèque des gens à faire les choses correctement, les récompenses non monétaires et la reconnaissance sociale peuvent être plus efficaces.



Encouragez les personnes à apporter leur propre tasse en facturant un supplément pour les gobelets jetables



Mettez une amende à celui/celle qui n'utilise pas sa propre tasse à café

Comment ? Au lieu d'offrir un rabais pour apporter une tasse réutilisable aux cafés du campus, exploitez l'aversion aux pertes en ajoutant un supplément à quiconque utiliserait une tasse jetable.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus



Proposer des offres promotionnelles qui encouragent les choix durables



Promouvez des mesures incitatives «de repas» durables

Comment ? Dans les cafétérias et les boutiques du campus, offrez des promotions qui encouragent les choix durables. Par exemple, offrez des plats du jour végétariens ou une boisson gratuite aux convives qui choisissent un plat principal végétarien (Mais pour éviter le gaspillage alimentaire, évitez les promotions qui encouragent les gens à obtenir plus de nourriture qu'ils n'en ont besoin, comme offrir un plat d'accompagnement gratuit en plus d'un plat principal durable.)

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus



Afficher publiquement les classements de durabilité

Comment ? Installez des posters dans la cafétéria pour montrer la réduction des déchets alimentaires qui a été réalisée. Dans les zones publiques des résidences montrez combien d'énergie a été économisée. Il peut s'agir d'un incitatif social, non financier, qui donne aux gens l'impression d'acquérir un statut grâce à un effort collectif, ou qui peut stimuler un sentiment de concurrence entre les résidences pour économiser le plus d'énergie ou recycler le plus de déchets.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, coordonnateurs de la restauration du campus, gestionnaires d'immeubles du campus



Mettez en place des systèmes de consigne basés sur les loteries

Comment ? La plupart des programmes de consigne facturent aux clients des frais minimes lorsqu'ils achètent des contenants de plastique, de verre ou de boissons en aluminium, puis les remboursent lorsque le contenant est retourné. Au lieu de cela, rendez la consigne plus attrayante en offrant une loterie avec des prix à gagner grands et attrayants. Le montant total versé peut être le même.

Qui pourrait participer ? Administrateurs universitaires

Étude de cas

À l'Universidad de la Costa, en Colombie, les étudiants et le personnel universitaire ont reçu un petit cadeau, un stylo ou un porte-clés par exemple, en échange d'un matériau recyclable d'un certain poids.

Social

Affichez publiquement le comportement durable des autres

Le coup de pouce: Rendez-public le fait que beaucoup de gens adoptent déjà un comportement vert.

Preuve de son efficacité: Les consommateurs d'électricité à forte consommation aux États-Unis ont diminué leur consommation après avoir reçu des rapports les comparant à leurs voisins plus efficaces (et les consommateurs à faible consommation sont restés faibles lorsqu'ils ont reçu des commentaires positifs sous la forme d'un sourire).¹⁹ Les gens étaient plus intéressés à réduire leur consommation de viande quand ils ont été informés qu'un nombre croissant de personnes avaient récemment commencé à manger moins de viande.²⁰

Pourquoi ça marche : Les êtres humains sont fortement influencés par ce que font les autres, de sorte que nous sommes plus susceptibles d'adopter un comportement lorsque nous pensons que la majorité des gens le font ou qu'un nombre croissant de personnes pensent le faire.



Partage de l'information sur les tendances positives

Comment ? Si un comportement durable souhaité est adopté par une minorité croissante, il faut le faire savoir. Par exemple, soulignez que de plus en plus de gens mangent des aliments végétariens ou qu'ils utilisent des gobelets réutilisables.²¹

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus, coordonnateurs de la durabilité sur le campus, groupes de développement durable des étudiants



Fournissez des comparaisons sociales de la consommation d'énergie et d'eau

Comment ? Envoyez des messages aux individus leur indiquant s'ils consomment plus d'énergie ou d'eau que les autres, ou publier une liste classant les utilisateurs en fonction de leur consommation. Cette approche tend à être plus efficace lorsqu'on compare des individus plutôt que des groupes.

Qui pourrait participer ? Gestionnaires d'immeubles du campus



Faites connaître les classements universitaires qui mesurent la durabilité

Comment ? Suscitez l'engagement du personnel universitaire en soulignant la façon dont les initiatives de développement durable des campus sont prises en compte dans de nombreux tableaux ou classements de ligues universitaires, en faisant de la durabilité un symbole de statut et en tirant parti des instincts concurrentiels.

Qui pourrait participer ? Administrateurs universitaires



Étude de cas

L'Université de Bath, au Royaume-Uni, a enregistré la durée des douches dans les résidences du campus et a utilisé l'information dans les messages de normes sociales. Ils ont constaté que les étudiants à qui on avait dit qu'ils prenaient des douches plus longues que la moyenne diminuaient leur temps de douche. Cependant, ils ont aussi noté que ceux à qui on avait dit qu'ils prenaient des douches plus courtes que la moyenne ont augmenté leur temps de douche.

Étude de cas

L'Université de Californie, à Davis, aux États-Unis, a un programme de certification écologique des espaces de travail afin de reconnaître publiquement les bureaux et les laboratoires durables sur le campus.

Étude de cas

L'Université de Karatina, au Kenya, qui s'est récemment qualifiée d'«Université verte», a mis sur pied une semaine de concours sur les innovations vertes, au cours de laquelle des équipes d'étudiants soumettent des projets qui abordent les questions environnementales au moyen d'innovations sociales et technologiques et les équipes gagnantes reçoivent des prix.

Social

Exploitez l'identité et les bons messagers

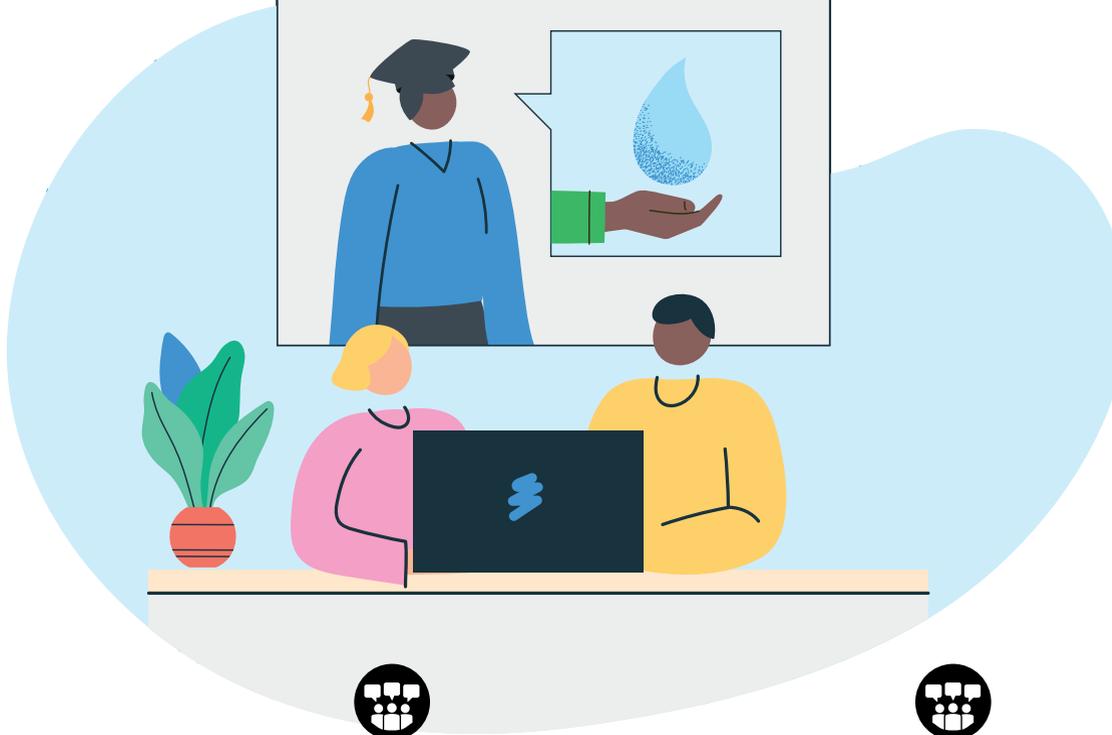
Le coup de pouce: Utilisez des messages qui mettent l'accent sur une identité sociale positive ou qui laissent entendre que le groupe social du destinataire comprend des personnes qui ont un comportement désiré. Envoyez des messages de personnes que le destinataire est susceptible de respecter ou avec lesquelles il pourrait s'identifier.

Preuve de son efficacité: Une campagne visant à réduire le commerce illégal d'espèces sauvages chez les hommes au Vietnam a mis en lumière l'identité souhaitable de la force de caractère interne («chi»), par opposition à l'obtention de la force de la consommation de corne de rhinocéros.²² Les étudiants issus de milieux défavorisés au Royaume-Uni étaient plus susceptibles de postuler à l'université lorsqu'ils recevaient une lettre d'encouragement d'un ancien étudiant ayant des antécédents similaires.²³

Pourquoi ça marche: Les gens attachent beaucoup de valeur à leur sentiment d'identité et aux groupes sociaux auxquels ils appartiennent ou qu'ils veulent appartenir. Les influences sociales sont particulièrement puissantes lorsqu'elles proviennent de «gens comme nous», ou de personnes que nous trouvons sympathiques, crédibles ou autoritaires.



Étudiants activistes à l'Université de technologie de Chypre.



Généralisez les messages afin d'attirer un large public

Comment? Lorsque vous faites la promotion de comportements positifs, évitez les termes associés à des identités étroites qui pourraient faire en sorte que les gens se sentent exclus. Par exemple, évitez les mots comme «végétarien» ou «végétalien» pour décrire les aliments dans les menus (essayez plutôt «cultivé sur le terrain»)24 et ne considérez pas la bicyclette comme une activité de «cyclistes», car cela peut aliéner certains groupes, certaines femmes par exemple.25

Qui pourrait participer ? Administrateurs universitaires, coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, gestionnaires de la restauration du campus



Mettez en évidence les identités souhaitables

Comment ? Élaborez vos campagnes en termes d'identités désirées ou de groupes dont les utilisateurs font partie. Par exemple, le «Don't mess with Texas!» campagne de messagerie aux États-Unis pour réduire les déchets en exploitant une identité de groupe dont les Texans sont fiers.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants



Choisissez des messagers qui seront accueillis positivement

Comment ? Dans les campagnes de communication, assurez-vous que l'expéditeur est une personne avec laquelle le destinataire s'identifie ou qui lui produise des sensations positives. Pour un public d'étudiants, les messagers appropriés pourraient être des camarades ou d'anciens élèves, surtout s'ils sont connus. Veillez à ce que les caractéristiques des messagers reflètent le public cible (par exemple, en termes de sexe, d'ethnicité et d'âge), c'est essentiel pour attirer différentes parties de la population.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants

Social

Utilisez les liens sociaux et la pression du groupe

Le coup de pouce : Encouragez les gens à prendre des engagements publics envers la durabilité et à rejoindre les autres dans leurs réseaux sociaux. Encouragez les groupes à agir ensemble, par exemple les équipes sportives, les départements universitaires et les résidences. Promouvez les occasions pour les gens de s'entraider.

Preuve de son efficacité : Un message sur l'entraide a augmenté le nombre de personnes qui s'inscrivent comme donneurs d'organes au Royaume-Uni de 35 pour cent par rapport à un message de contrôle.²⁶

Pourquoi ça marche : Se sentir responsable de faire quelque chose «pour» quelqu'un d'autre peut être une forte motivation. Cela peut impliquer des engagements pris envers une autre personne ou en public (les gens veulent éviter le coût social de ne pas suivre), l'influence des groupes et des camarades dans nos réseaux sociaux, et la réciprocité (les gens se sentent obligés de faire quelque chose en retour pour quelqu'un qui a fait quelque chose pour eux).



Créez des occasions pour prendre des engagements publics

Comment ? Encouragez le personnel et les élèves à faire des promesses d'objectifs durables devant leurs camarades. Les moments propices pourraient être lorsque de nouveaux employés se joignent à l'université, lorsque des étudiants emménagent dans des résidences, ou lorsque des étudiants se joignent à des clubs d'adhésion.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants



Étudiants militants à l'Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña en République Dominicaine.



Inciter les étudiants à amener un ami aux événements de développement durable



Incitez les conseils des pairs

Comment ? Lorsque vous organisez des événements sur le développement durable sur votre campus, encouragez les participants en leur offrant un petit avantage s'ils amènent un ami.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants



Distribuez et partagez les restes

Comment ? Réduisez le gaspillage alimentaire en utilisant les réseaux sociaux des gens et leur désir d'aider les autres. Facilitez la distribution des restes de nourriture en créant un groupe de partage de nourriture à l'échelle du campus ou en encourageant les inscriptions à une application de partage des restes. Encouragez les cafétérias et les magasins d'alimentation du campus à donner les restes ou à les vendre à bon marché, ou à utiliser une application existante qui facilite ce processus.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, coordonnateurs de la restauration du campus

Étude de cas

Cinq étudiants de l'Université d'Aalto, en Finlande, ont mis sur pied un groupe de partage de nourriture qui permet la distribution gratuite de restes sur le campus, tels que des réunions et des fêtes. Ils ont été encadrés par le programme Aalto Ventures au cours de son cours phare «Expérience de démarrage» et ont commencé leur initiative en recueillant et en analysant les déchets de cuisine sur le campus pour mieux comprendre quels aliments étaient jetés. Ils ont mis sur pied le groupe de partage d'aliments sans aucun financement, et tout le marketing s'est fait de bouche à oreille. Les fondateurs pensaient que le plus grand obstacle était d'encourager les membres initiaux à adhérer, mais ce groupe compte plus 1000 de membres. Jusqu'à présent, le groupe a empêché le gaspillage de plus de 0007 kilogrammes de nourriture. Leur conseil pour réussir est d'atteindre les supermarchés, les restaurants et les associations étudiantes sur le campus et de leur demander de partager les restes, ils suggèrent aussi de demander régulièrement des commentaires aux utilisateurs.

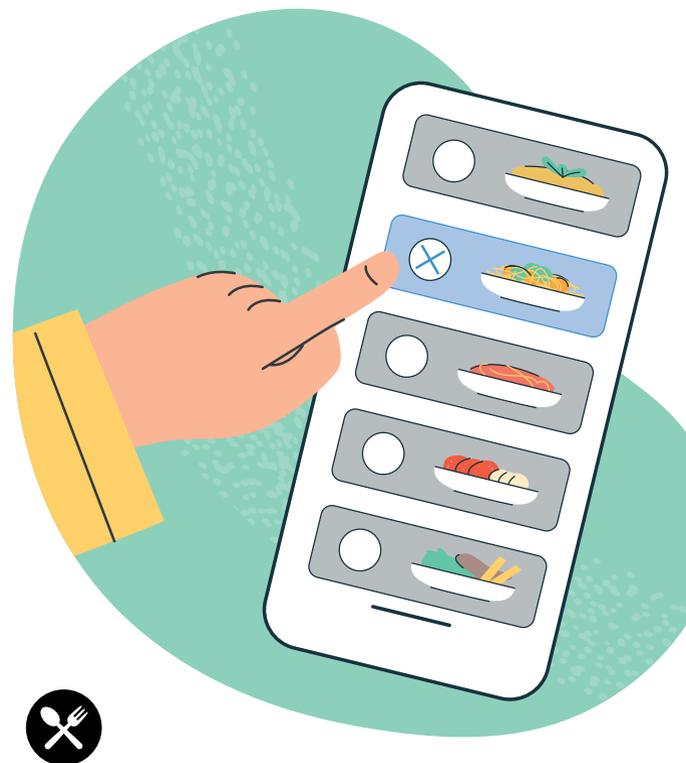
Opportun

Encouragez les engagements préalables et mettez l'accent sur les avantages actuels

Le coup de pouce : Demandez aux gens de s'engager à l'avance sur une action durable et de faire de petits changements au début. Souligner les avantages d'un comportement durable qui peuvent être ressentis à court terme.

Preuve de son efficacité : Les clients de l'hôtel étaient plus susceptibles de réutiliser les serviettes lorsqu'ils s'engageaient à le faire à l'enregistrement.²⁷ Les consommateurs étaient plus disposés à acheter des laveuses-sécheuses éco-énergétiques lorsqu'ils recevaient, au point d'achat, des renseignements sur les coûts de fonctionnement à vie, ce qui rendait les économies futures plus importantes à court terme, compensant les coûts d'achat immédiats plus élevés des appareils électroménagers éconergétiques.²⁸

Pourquoi ça marche : Les complexités de la vie et notre volonté limitée font souvent obstacle à nos bonnes intentions. Nous sommes donc plus susceptibles de donner suite à ces intentions si nous nous engageons à l'avance, par exemple en nous inscrivant à un marathon. Nous sommes plus convaincus des conséquences immédiates, et nous sommes donc plus susceptibles d'y donner suite si les avantages sont soulignés dans le présent et si les coûts sont repoussés dans l'avenir.



Encourager la précommande des repas

Comment ? Dans les résidences qui possèdent un restaurant universitaire ou une cafeteria, mais aussi lors d'événements universitaires, demandez aux participants de choisir des aliments à l'avance, lorsque la gratification immédiate n'est pas un problème et que les gens ont tendance à favoriser des intentions à long terme pour être en meilleure santé et plus respectueux de l'environnement. Cela pourrait être combiné avec d'autres incitations vers les aliments végétariens.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la restauration sur le campus, entreprises de restauration



Demander aux gens de se préparer à des changements graduels

Comment ? Plutôt que d'inciter les gens à apporter des changements importants à leur comportement, demandez-leur de s'engager à adopter de petits changements qui s'accumuleront. Par exemple, ils pourraient commencer par faire du vélo jusqu'au campus un jour par semaine au cours de ce trimestre, et passer à deux jours par semaine au prochain trimestre, et ainsi de suite.

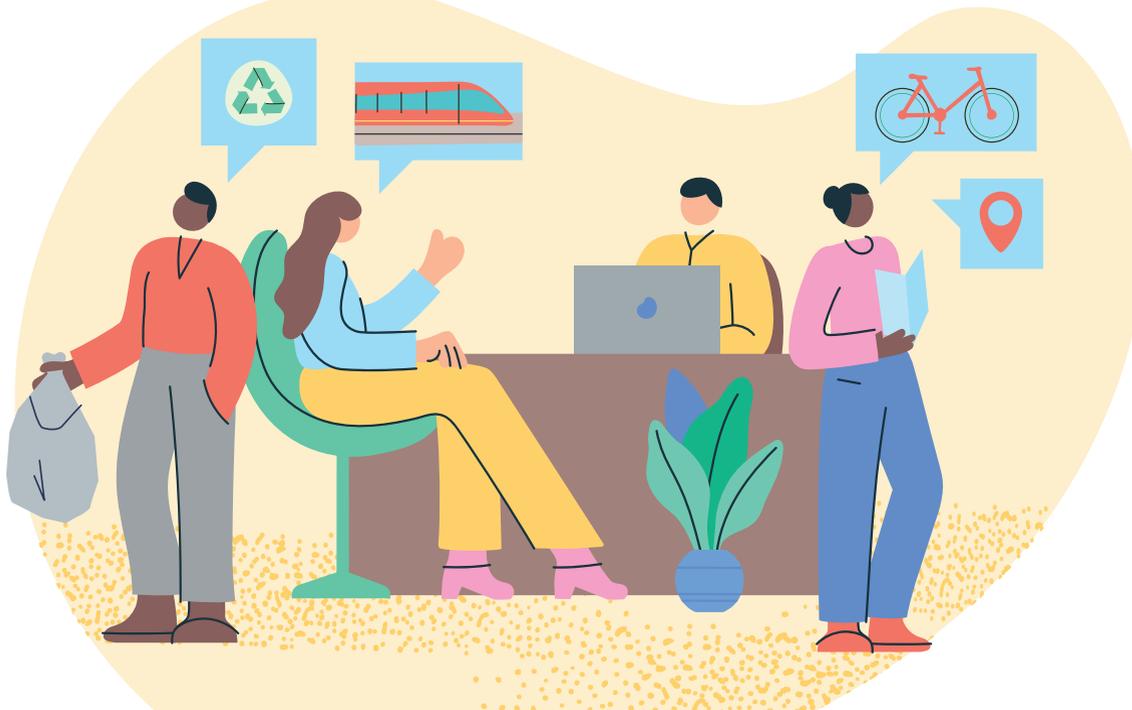
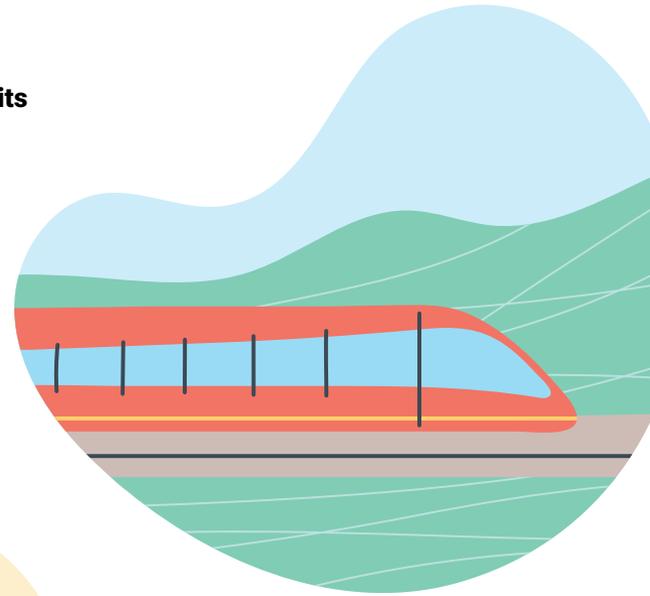
Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants



Offrez des prêts sans intérêt pour les forfaits des transports public

Comment ? Rendez les avantages financiers des transports publics plus immédiats en offrant des prêts sans intérêt aux étudiants et au personnel pour acheter des abonnements ou des billets. Une fois que les gens auront acheté un abonnement, ils seront alors plus susceptibles d'utiliser les transports publics.

Qui pourrait participer ? Administrateurs universitaires



Opportun

Exploitez ou créez des moments opportuns

Le coup de pouce: Menez des campagnes et des événements de communication à des moments où les gens prennent de nouvelles habitudes, comme le début du cycle académique. Créez des occasions spéciales d'action collective, comme la «Semaine du cycle au campus».

Preuve de son efficacité: Les gens étaient quatre fois plus susceptibles de s'inscrire à un nouveau programme de vélo-partage quand ils venaient d'emménager dans la région (parce qu'ils prenaient de nouvelles habitudes dans leur vie) par rapport aux résidents qui venaient d'avoir une station d'accueil de vélo installée près de chez eux.²⁹

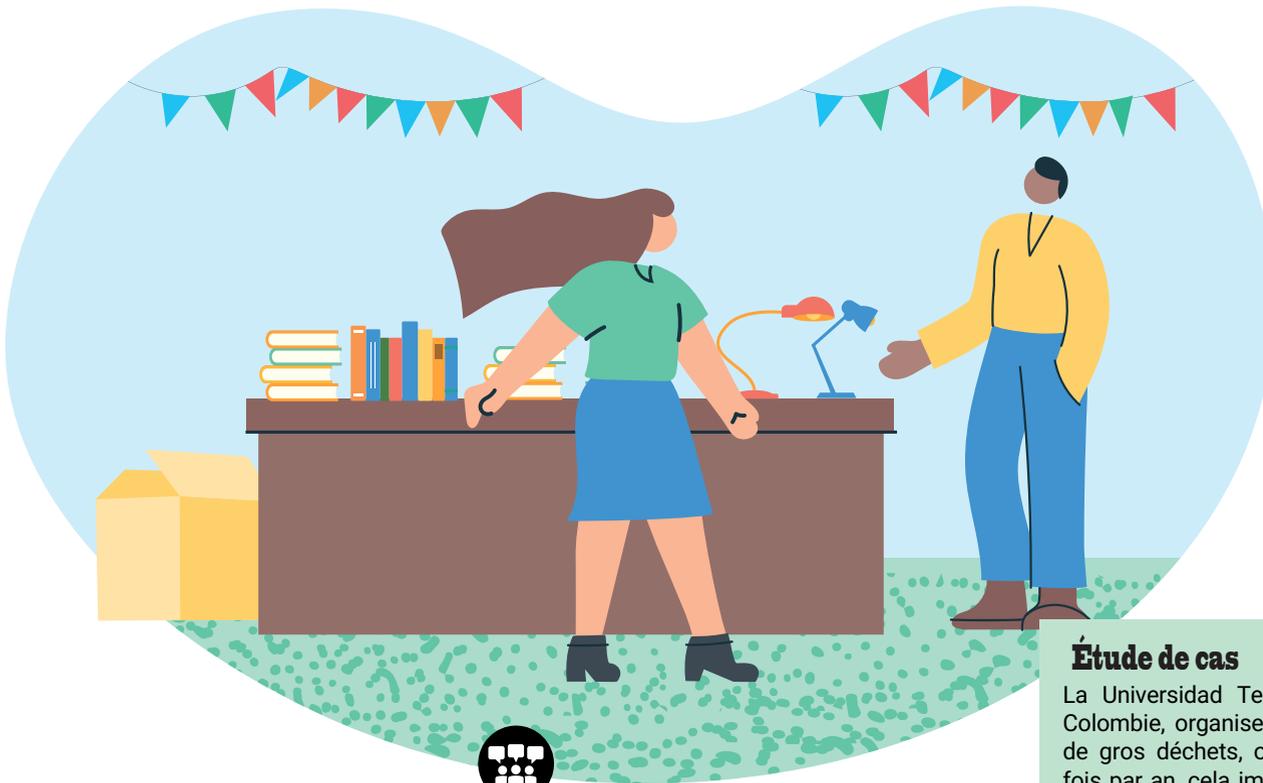
Pourquoi ça marche : Les êtres humains sont des créatures d'habitude et il peut être difficile de changer notre comportement une fois que nous sommes tranquillement installés dans nos habitudes, mais vous pouvez tirer profit ou générer des moments de perturbation pour aider les gens à prendre de nouvelles habitudes. Par exemple, encouragez les changements lorsque quelqu'un déménage ou demandez aux gens d'essayer quelque chose de nouveau pendant une journée, une semaine ou un mois.



Aidez les nouveaux arrivants à adopter des habitudes durables

Comment ? Donnez des conseils sur les choix alimentaires durables aux étudiants de première année qui peuvent faire leurs courses et cuisiner pour eux-mêmes pour la première fois. Donnez aux nouveaux employés et aux étudiants des conseils sur les déplacements durables à destination et autour du campus, des informations sur les transports et des cartes de bonnes pistes cyclables par exemple.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, service des Ressources Humaines



Réduire les déchets à la fin du terme

Comment ? Fournissez des espaces ou organisez des événements où les élèves peuvent faire un don ou vendre des manuels scolaires lorsqu'ils ont terminé leurs cours, ou donner des articles ménagers lorsqu'ils quittent leur logement. L'université ou les groupes d'étudiants pourraient vendre ces articles lors du cycle scolaire suivant.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, gestionnaires de magasins du campus



Organiser des moments d'action à l'échelle du campus

Comment ? Organisez des moments pour une action collective, comme une journée de changement de tarif énergétique pour les étudiants vivant dans leur propre logement. Introduisez des changements à court terme à l'échelle du campus, par exemple vous pouvez demander aux gens de se rendre au campus à vélo un jour par mois, ou encourager les gens à manger des aliments végétariens pendant une semaine, afin d'obtenir du soutien pour un changement plus important.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, coordonnateurs de la restauration du campus

Étude de cas

La Universidad Tecnológica de Pereira, en Colombie, organise des journées de collecte de gros déchets, ou « encombrants », quatre fois par an, cela implique la participation des membres de la communauté dans la sensibilisation à la réduction des déchets.

Étude de cas

L'Université de la Colombie-Britannique, au Canada, mène une campagne de « fermeture saisonnière », pendant cette période les bâtiments du campus sont éteints et tous les appareils électroniques sont débranchés. Pensez au petit coup de pouce qui serait fournir une liste de vérification supplémentaire (voir la section « Fournissez des listes de contrôle » ci-dessous).

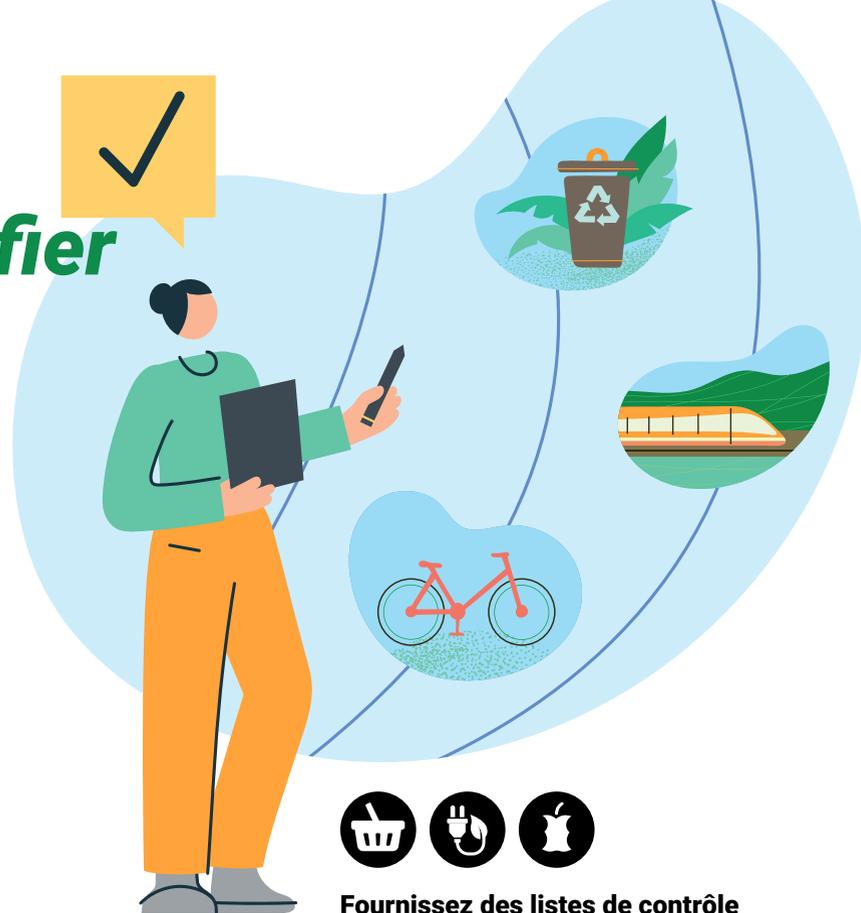
Opportun

Aidez les gens à planifier et à donner suite

Le coup de pouce : Donnez aux gens des conseils simples sur les petits changements de comportement particuliers qu'ils pourraient apporter et demandez-leur de planifier les étapes qu'ils prendront en cours de route.

Preuve de son efficacité : Lorsque les employés ont planifié leurs intentions de recyclage, leur entreprise a vu la quantité de déchets destinés à l'enfouissement diminuée.³⁰

Pourquoi ça marche : Nous sommes plus susceptibles de mettre en pratique nos intentions lorsque nous avons un plan précis qui comporte des mesures concrètes pour surmonter les obstacles potentiels. Des lignes directrices et des règles empiriques simples peuvent également nous maintenir sur la bonne voie, de même que des rappels à des moments clés ainsi que des commentaires sur les effets positifs de notre comportement.



Fournissez des listes de contrôle

Comment ? Dans les résidences universitaires, fournissez des listes de contrôle étape par étape pour aider les résidents à prendre des décisions plus durables, par exemple: comment utiliser les restes de nourriture et éviter le gaspillage alimentaire ou comment obtenir des objets d'occasion ou qui puissent être partagés sur le campus ou encore comment réduire la consommation d'énergie chez eux.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, gestionnaires d'immeubles du campus



Aidez les gens avant qu'ils en aient besoin

Comment ? Organisez des événements au cours desquels les gens peuvent faire réparer leur vélo afin de les utiliser le cycle scolaire suivant, cela les aidera à planifier leur usage du vélo à l'avenir.

Qui pourrait participer ? Coordonnateurs de la durabilité du campus, groupes de développement durable des étudiants, personnel technique



Aidez les personnes à réaliser des économies d'énergie

Comment ? Dans le cadre d'une campagne d'économie d'énergie visant à encourager les utilisateurs à éteindre les écrans d'ordinateur et à débrancher les chargeurs, aidez-les à être constant en plaçant des messages de rappel sur les ordinateurs et les blocs d'alimentation, dans ces messages soulignez les coûts de gaspillage d'électricité.

Qui pourrait participer ? Gestionnaires d'immeubles du campus

Étude de cas

L'Université de Copenhague, au Danemark, a créé un coup de pouce pour réduire le gaspillage dû aux fenêtres ouvertes en accrochant des cartes tournantes sur elles, avec un côté rouge pour rappeler aux gens de fermer les fenêtres et un côté vert pour montrer quand les fenêtres ont bien été fermées.

Organisez des événements au cours desquels les personnes peuvent faire réparer leurs vélos pour les utiliser le trimestre suivant



Cinq étapes pour faire de votre coup de pouce un succès

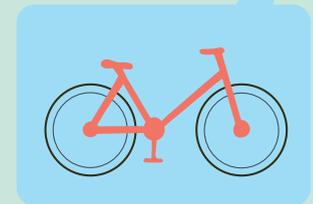
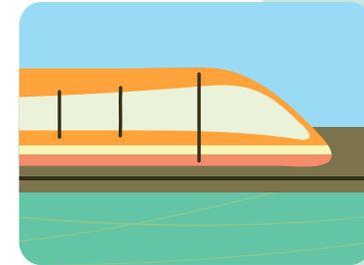
Beaucoup des coups de pouce cités dans ce livre pourraient être pris tels quels de la page et mis en œuvre sur votre campus. Mais si vous voulez augmenter vos chances de succès en adaptant les coups de pouce pour aborder un problème spécifique sur votre campus, suivez ce processus en cinq étapes.

1 Choisissez votre comportement cible

Soyez précis: Les coups de pouce sont plus efficaces lorsqu'ils ciblent un comportement et un public précis. Au lieu de «Promouvoir des choix alimentaires plus durables chez les étudiants», une meilleure cible pourrait être «Réduire la consommation de viande rouge par les étudiants dans les cafétérias du campus». N'oubliez pas de cibler une action, et non une attitude ou une prise de conscience.

Recherchez des gains rapides: Certains comportements sont difficiles à changer parce qu'ils sont dictés principalement par les coûts ou les obstacles structurels, comme décider s'il faut isoler les bâtiments du campus pour économiser l'énergie. Il est important d'en tenir compte, mais le pouvoir des coups de pouce consiste souvent à obtenir un impact lorsque les comportements sont plus malléables, comme éteindre les lumières, recycler ou choisir différents aliments.

Visez l'impact: Certains comportements ont plus d'impact sur l'environnement que d'autres. Par exemple, il est généralement préférable de prévenir la consommation non durable (p. ex., réduire le plastique à usage unique) plutôt que d'essayer d'en atténuer les effets (p. ex., encourager le recyclage). Essayez de vous concentrer sur le changement de comportement qui fera la plus grande différence.





2

Comprenez votre contexte

Prenez en compte les facteurs qui influent sur le comportement humain: Il paraît utile de réfléchir sur ces trois niveaux:31

- Le niveau individuel: quelles sont les motivations, les attitudes et les connaissances conscientes des individus? Et comment les préjugés, les habitudes et les émotions non-conscients les influencent-ils?
- Le niveau social: comment notre comportement est-il façonné par les normes culturelles, les identités, les relations et les interactions avec les autres?
- Le niveau matériel: quel est le contexte général du comportement? Quelles sont les contraintes ou les incitations imposées par les facteurs économiques, l'infrastructure, la technologie et la disponibilité des options?

Cernez les obstacles au changement de comportement: Déterminez quelles sont les influences individuelles, sociales et matérielles qui peuvent rendre plus difficile l'adoption du comportement visé. Par exemple, si l'achat de produits verts est considéré comme «féminin», alors les normes culturelles (une influence sociale) pourraient constituer un obstacle à l'encouragement d'une consommation respectueuse de l'environnement.32

Identifiez les moteurs du changement de comportement: Déterminez quelles sont les influences individuelles, sociales et matérielles qui pourraient faciliter le comportement que vous voulez encourager. Par exemple, si les élèves ont un budget serré, il pourrait être nécessaire d'économiser de l'argent (une influence matérielle) pour aider à réduire le gaspillage alimentaire.

Recherchez des points de contact pour l'intervention: Compte tenu de ces obstacles et de ces facteurs, où et quand pourriez-vous intervenir pour changer les comportements sur le campus?

- A quels moments votre public cible prend-il ses décisions? Pour le gaspillage alimentaire, cela pourrait être lors de l'achat de nourriture à une cafétéria du campus ou lorsque vous décidez que jeter à la poubelle d'un réfrigérateur dans une cuisine étudiante.
- Comment pouvez-vous influencer votre public cible? Par exemple, vous avez plus d'influence sur ce que les étudiants achètent à la cafétéria du campus qu'au supermarché.
- Quels canaux de communication ou de contact avez-vous avec votre public cible? Il pourrait s'agir d'affiches sur le campus ou d'un courriel régulier de fin de trimestre adressé au personnel, mais il pourrait aussi s'agir de changer l'environnement de choix dans lequel un étudiant achète ses provisions.

Réévaluez et finalisez votre but: En répondant à ces questions, croyez-vous toujours avoir choisi le meilleur comportement cible, celui qui vous donne l'occasion de maximiser l'impact et la faisabilité? Si ce n'est pas le cas, envisager d'autres cibles et répéter les étapes 1 et 2.

3

Élaborez votre coup de pouce

Maintenant que vous avez un comportement cible spécifique et une compréhension du contexte, choisissez un type de coup de pouce parmi les catégories EAST qui est susceptible de lever les obstacles que vous avez identifiés et de profiter des vecteurs de changement potentiels.

Réfléchissez à ce qui sera le plus efficace: Par exemple, vous êtes susceptible d'économiser

plus de papier en réglant par défaut les imprimantes sur le mode recto-verso plutôt qu'en rappelant aux gens d'imprimer recto-verso.

Choisissez un coup de pouce que vous pouvez mettre en action de façon réaliste: Par exemple, il peut être difficile de changer l'infrastructure routière sur le campus, mais il est assez facile de peindre des pistes cyclables colorées sur les routes pour les rendre plus accueillantes pour les cyclistes.



Impliquez les bonnes personnes: Découvrez quels sont les responsables sur le campus des processus ou systèmes que votre coup de pouce va changer. Assurez-vous de les faire participer au processus afin de surmonter les obstacles institutionnels. (Le coordonnateur de la restauration sur le campus, par exemple, peut être un allié essentiel.) Déterminez qui est responsable de chaque composante de la mise en œuvre de votre coup de pouce et attribuez à chaque personne des tâches précises avec des dates d'échéance claires.

Impliquez les bonnes personnes: Découvrez quels sont les responsables sur le campus

des processus ou systèmes que votre coup de pouce va changer. Assurez-vous de les faire participer au processus afin de surmonter les obstacles institutionnels. (Le coordonnateur de la restauration sur le campus, par exemple, peut être un allié essentiel.) Déterminez qui est responsable de chaque composante de la mise en œuvre de votre coup de pouce et attribuez à chaque personne des tâches précises avec des dates d'échéance claires.

Identifiez les personnes qui pourraient être touchées négativement: Par exemple, si votre coup de pouce vise à décourager la conduite, comment pourrait-il affecter ceux qui sont

incapables de marcher ou de faire du vélo, ou qui sont courent plus de risque lors qu'ils utilisent les transports publics? Quelles mesures pourrait-on mettre en place pour les aider?



Étude de cas : Surmonter les obstacles

À l'Université de Californie, à Berkeley, aux États-Unis, des étudiants du groupe Housing & Dining Sustainability Advocates ont constaté que le principal obstacle auquel ils font face est de trouver du temps avec le personnel du campus approprié pour approuver des changements tels que le réaménagement des poubelles, accrocher de nouveaux panneaux ou utiliser différents produits. Leur conseil est d'établir des relations avec d'autres personnes sur le campus, y compris les gestionnaires des installations, les directeurs de restaurants, les chefs, les gardiens et les administrateurs du campus. Ils ont constaté que lorsqu'ils partageaient leurs objectifs, il était plus facile d'obtenir le soutien des autres.

4

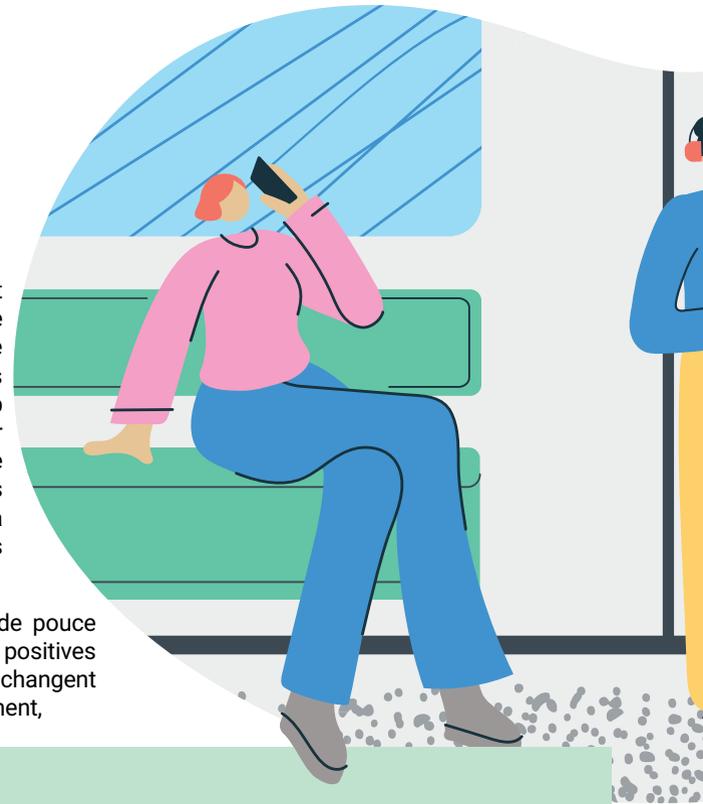
Testez l'efficacité de votre coup de pouce

Testez avant le déploiement à grande échelle: Il est facile de supposer qu'un coup de pouce sera efficace, mais même si vous avez de bonnes raisons pour y croire, la mise en place peut apporter des surprises. Testez votre intervention à petite échelle pour voir comment elle fonctionne.

Mesurez les résultats: Comment pourriez-vous mesurer votre comportement cible? L'observation directe, par exemple vous pouvez enregistrer les ventes de plats végétariens dans une cafétéria du campus: ces mesures sont généralement plus fiables que les rapports indirects comme par exemple sonder les clients d'une cafétéria ce qu'ils ont mangé au déjeuner.

Comparez les résultats: Comment pouvez-vous être sûr qu'un changement de comportement cible est dû à votre coup de pouce? Vous aurez besoin de comparer les résultats des personnes qui ont vécu le coup de pouce et ceux qui ne l'ont pas fait. Par exemple, certaines résidences pourraient être choisies au hasard pour recevoir des messages sur la réduction de la consommation d'énergie, tandis que d'autres ne recevraient aucun message incitatif.

Surveillez les effets négatifs: Votre coup de pouce pourrait-il avoir des conséquences imprévues, positives ou négatives? D'une part, nos attitudes changent souvent pour correspondre à notre comportement,



Étude de cas : Testez votre coup de pouce

L'Université de Yale, aux États-Unis, a mis en œuvre un coup de pouce afin d'augmenter le recyclage et réduire les déchets dans les bâtiments du campus, et l'a testé en assignant des bâtiments à différents groupes d'essai. Les bâtiments du premier groupe ont reçu un relevé mensuel indiquant un coût monétaire associé à la quantité de déchets produits, ceux du deuxième groupe ont reçu un relevé accompagné de conseils pour réduire les déchets, et ceux du

troisième groupe ont participé à un concours de recyclage. Sur une période de quatre mois, il y a eu une diminution de la production de déchets dans les trois groupes et une augmentation du recyclage dans les deuxième et troisième groupes.

HEC Paris a changé les poubelles à cigarettes afin qu'elles soient plus attrayantes en y ajoutant un panier de basketball sur une poubelle et une «boîte de vote» sur une autre:

les étudiants pouvaient montrer leur appui à une cause humoristique en jetant un mégot de cigarette. Ils ont mis à l'essai cette initiative, ils ont compté les mégots de cigarettes jetés au sol avant et après la mise en œuvre du coup de pouce et, en comparant les zones où il y avait des poubelles attrayantes par rapport aux zones de contrôle où il y avait des poubelles de type standard. Ils ont pu constater que le nombre de cigarettes jetées au sol a diminué de plus d'un tiers dans les zones d'intervention.



de sorte que les coups de pouce pour changer le comportement peuvent aider à renforcer l'engagement. D'autre part, si nous substituons un nouveau comportement à l'ancien, ce nouveau comportement pourrait avoir des effets indésirables (voir les études de cas).

Considérez l'ensemble de la population: Votre coup de pouce pourrait-il affecter différemment certaines portions de la population? Assurez-vous de vérifier les résultats sur les personnes de différents genres, cultures et autres groupes.

Études de cas: Conséquences imprévues

L'Université Technique du Danemark a introduit des journées sans viande dans les restaurants du campus. Mais, les responsables ont pu ensuite constater que plus de gens mangeaient dans les étals de rue qui vendaient de la viande que sur le campus, ce qui a eu en plus la conséquence d'une plus grande utilisation d'emballage et de couverts à usage unique. En réponse à cela, les cantines ont changé leur coup de pouce afin de proposer des plats cuisinés avec moins de viande plutôt que sans viande. Les ventes dans les restaurants sont revenues à leurs niveaux précédents, de sorte que ce petit ajustement semble avoir fonctionné et ramené les clients.

Lorsque l'Université de Hong Kong a mis fin à l'utilisation de certains articles en plastique jetables sur le campus, la consommation de ces articles a diminué, par contre, il y a eu une augmentation de l'utilisation de différents articles jetables en particulier les récipients en papier. Pour s'attaquer à ce problème, l'université encourage le personnel et les étudiants à adopter leurs propres habitudes, y compris des rabais pour les personnes qui utilisent leurs propres conteneurs dans les points de restauration du campus, et une semaine du «bricolage pour récipients» en collaboration avec toutes les autres universités de Hong Kong.



Les étudiants de l'Université de Hong Kong remplissent leurs récipients réutilisables.

5

Réflexion et refonte

Misez sur le succès: Votre coup de pouce a-t-il été efficace? Si oui, ne vous arrêtez pas là!

- Affinez votre coup de pouce avec de petits changements en fonction de ce qui a fonctionné le mieux dans votre essai. Par exemple, dans le cadre d'un effort de communication, jetez un autre coup d'œil aux messages qui ont le plus d'impact et réfléchissez afin d'y apporter une amélioration ou de les rendre plus efficaces parmi les différents groupes de genre et de culture. Puis testez à nouveau votre coup de pouce.
- Déployez votre coup de pouce à l'échelle du campus. De quelles ressources et de quel soutien pourriez-vous avoir besoin?

Où réévaluer: Peut-être que votre coup de pouce n'a pas fonctionné comme vous le pensiez. Cela arrive souvent la première fois que vous essayez quelque chose. La mise en œuvre d'un coup de pouce efficace est un processus continu qui peut avoir besoin de plusieurs séries de conception et d'essais. Qu'avez-vous appris de votre essai que vous pourriez appliquer à l'avenir?

- Avez-vous rencontré des problèmes logistiques qui ont limité votre élan? Par exemple, vous n'avez peut-être pas été en mesure de réaliser autant d'événements de réparation de vélo que vous l'aviez prévu.
- Les gens n'ont-ils pas prêté attention à votre coup de pouce? Par exemple, vous avez peut-être organisé de nombreuses activités de réparation, mais la fréquentation était faible. Si oui, pouvez-vous obtenir des commentaires de votre public cible qui pourraient vous dire pourquoi?



Liste de contrôle pour les coups de pouce réussis

1. Choisissez votre comportement cible

- Quel est le comportement cible spécifique que vous voulez changer?
p. ex., réduire la consommation de viande rouge sur le campus
- Quel est votre public cible spécifique?
p. ex., étudiants de première année

2. Comprendre votre contexte

- Quelles influences individuelles sur le comportement pourraient constituer des obstacles ou des facteurs?
p. ex. les élèves manquent de compétences en cuisine et d'expérience pour organiser leurs courses
- Quelles sont les influences sociales sur le comportement qui pourraient constituer des obstacles ou des facteurs?
p. ex. normes sociales de consommation de viande
- Quelles sont les influences matérielles sur le comportement qui pourraient constituer des obstacles ou des facteurs?
p. ex. contrat avec une entreprise de restauration
- Quels sont les points de contact où vous pourriez intervenir pour changer de comportement?
p. ex. cafétérias du campus

3. Élaborez votre coup de pouce

- Quel est votre coup de pouce ?
p. ex. modifier la description des aliments sur les menus;
- De quelles ressources aurez-vous besoin ?
p. ex. le temps et la créativité nécessaires pour créer de nouvelles descriptions de menus (aucun coût d'impression des menus au contraire des menus habituels);
- De qui avez-vous besoin pour mettre en œuvre votre coup de pouce ?
p. ex. gestionnaire de la restauration sur le campus

4. Testez l'efficacité de votre coup de pouce

- Quel résultat comportemental allez-vous mesurer ?
p. ex. nombre de plats de viande vendus par jour à la cafétéria pour toute la durée
- Quelle est votre point de comparaison pour savoir si votre coup de pouce a fonctionné ?
p. ex. enregistrer les ventes de plats de viande pour un terme avant le coup de pouce, ou enregistrer dans une autre cafétéria sans le coup de pouce

5. Réflexion et refonte

- Comment pourriez-vous améliorer votre coup de pouce ?
p. ex. la prochaine fois, remanier le menu pour mettre en vedette les plats à base de plantes de façon plus visible



Notes de fin de document

1. Students Organising for Sustainability UK (2019). Sustainability Skills Annual Survey. Available at: <https://sustainability.unioncloud.org/our-research/our-research-reports/education-learning-employment-and-sustainability/sustainability-skills-annual-survey>
2. Princeton Review (2020). (2020 College Hopes & Worries Survey Report. Available at <https://www.princetonreview.com/college-rankings/college-hopes-worries>
3. Institute for Global Environmental Strategies, Aalto University and D-mat Ltd. (-1.5 .(2019)Degree Lifestyles: Targets and Options for Reducing Lifestyle Carbon Footprints. Hayama, Japan: Institute for Global Environmental Strategies. Available at <https://www.iges.or.jp/en/pub/-15degrees-lifestyles2019/-en>
4. BBMG, GlobeScan and SustainAbility (2012). Re:Thinking Consumption: Consumers and the Future of Sustainability. Available at http://theregenerationroadmap.com/files/reports/TRR_Rethinking_Consumption.pdf
5. University of Cambridge website. The Cambridge Green Challenge: Environment and Energy. Accessed on 13 July 2020 at <https://www.environment.admin.cam.ac.uk/facts-figures>
6. The Behavioural Insights Team (2014). EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights. London. Available at <https://www.bi.team/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>
7. Ebeling, Felix, and Sebastian Lotz (2015). Domestic Uptake of Green Energy Promoted by Opt-out Tariffs. *Nature Climate Change*, vol. 5 (September), pp. 871-868. Available at <https://doi.org/10.1038/nclimate2681>
8. Egebark, Johan, and Mathias Ekström (2016). Can Indifference Make the World Greener? *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 76 (March), pp. 13-1. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jeem.2015.11.004>
9. Duffy, Sean, and Michelle Verges (2008). It Matters a Hole Lot: Perceptual Affordances of Waste Containers Influence Recycling Compliance. *Environment and Behavior*, vol. 41, No. 5, pp. 749-741. Available at <https://doi.org/0013916508323737/10.1177>
10. Thiagarajah, Krisha, and Victoria M. Getty (2013). Impact on Plate Waste of Switching from a Tray to a Trayless Delivery System in a University Dining Hall and Employee Response to the Switch. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 113, No. 1, pp. 145-141. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.004>
11. Kurz, Verena (2018). Nudging to Reduce Meat Consumption: Immediate and Persistent Effects of an Intervention at a University Restaurant. *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 90 (July), pp. 341-317. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jeem.2018.06.005>
12. Garnett, Emma E., and others (2019). Impact of Increasing Vegetarian Availability on Meal Selection and Sales in Cafeterias. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 116, No. 42, pp. -20923-20929. Available at <https://doi.org/10.1073/pnas.1907207116>
13. Scannell, Leila, and Robert Gifford (2011). Personally Relevant Climate Change: The Role of Place Attachment and Local Versus Global Message Framing in Engagement. *Environment and Behavior*, vol. 45, pp. 85-60. Available at <https://doi.org/0013916511421196/10.1177>
14. iNudgeyou website. Green Nudge: Nudging Litter into the Bin. Accessed on 13 July 2020 at <https://inudgeyou.com/en/green-nudge-nudging-litter-into-the-bin/>
15. Howell, Rachel A. (2013). It's Not (Just) "the Environment, Stupid!" Values, Motivations, and Routes to Engagement of People Adopting Lower-Carbon Lifestyles. *Global Environmental Change*, vol. 23, pp. 290-281. Available at <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2012.10.015>
16. Schneider, Claudia R., and others (2017). The Influence of Anticipated Pride and Guilt on Pro-Environmental Decision Making. *PLoS ONE*, vol. 12, No. 11. Available at <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188871>
17. Turnwald, Bradley P., Danielle Z. Boles and Alia J. Crum (2017). Association Between Indulgent Descriptions and Vegetable Consumption: Twisted Carrots and Dynamite Beets. *JAMA Internal Medicine*, vol. 177, No. 8, pp. 1218-1216. Available at <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.1637>
18. Ro, Michael, and others (2017). Making Cool Choices for Sustainability: Testing the Effectiveness of a Game-Based Approach to Promoting Pro-Environmental Behaviors. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 53, pp. 30-20. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.06.007>
19. Rabison, Rebecca (2019). The Truths About Opower Smiley Faces. Oracle Utilities Blog. Accessed on 13 July 2020 at <https://blogs.oracle.com/utilities/the-truths-about-opower-smiley-faces>
20. Sparkman, Gregg, and Gregory M. Walton (2017). Dynamic Norms Promote Sustainable Behavior, Even if It Is Counternormative. *Psychological Science*, vol. 28, No. 11, pp. 1674-1663. Available at <https://doi.org/0956797617719950/10.1177>
21. Loschelder, David D., and others (2019). Dynamic Norms Drive Sustainable Consumption: Norm-Based Nudging Helps Café Customers to Avoid Disposable to-Go-Cups. *Journal of Economic Psychology*, vol. 75,

- (A), No. 102146. Available at <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.02.002>
22. Willemsen, Madelon, and Trinh Nguyen (2017). Chi Briefing Paper: Providing Insights of the Impact of a Behaviour Change Campaign to Reduce the Demand for Rhino Horn in Viet Nam. Available at <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.18724.37761>
 23. The Behavioural Insights Team (2017). Encouraging People into University: Research Report. London. Available at https://www.bi.team/wp-content/uploads/03/2017/Encouraging_people_into_university.pdf
 24. Vennard, Daniel, Toby Park and Sophie Attwood (2018). Encouraging Sustainable Food Consumption by Using More-Appetizing Language: Technical Note. Washington, D.C.: World Resources Institute. Available at <https://www.wri.org/publication/encouraging-sustainable-food-consumption-using-more-appetizing-language>
 25. Motherwell, Suzanne (2018). "Are We Nearly There Yet?" Exploring Gender and Active Travel. Bristol, UK: Sustrans. Available at <https://www.sustrans.org.uk/media/2879/2879.pdf>
 26. Sallis, Anna, Hugo Harper and Michael Sanders (2018). Effect of Persuasive Messages on National Health Service Organ Donor Registrations: A Pragmatic Quasi-Randomised Controlled Trial with One Million UK Road Taxpayers. *Trials*, vol. 19, No. 513. Available at <https://www.doi.org/10.1186/s5-2855-018-13063>
 27. Baca-Motes, Katie, and others (2013). Commitment and Behavior Change: Evidence from the Field. *Journal of Consumer Research*, vol. 39, No. 5, pp. 1084-1070. Available at <https://doi.org/667226/10.1086>
 28. Department of Energy and Climate Change and the Behavioural Insights Team (2014). Evaluation of the DECC/John Lewis Energy Labelling Trial. London: Department of Energy and Climate Change. Available at https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/350282/John_Lewis_trial_report_010914FINAL.pdf
 29. Kirkman, Elspeth (2019). Free Riding or Discounted Riding? How the Framing of a Bike Share Offer Impacts Offer-Redemption. *Journal of Behavioral Public Administration*, vol. 2, No. 2, pp. 10-1. Available at <https://doi.org/10.30636/jbpa.22.83>
 30. Holland, Rob W., Henk Aarts and Daan Langendam (2006). Breaking and Creating Habits on the Working Floor: A Field-Experiment on the Power of Implementation Intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 42, pp. 783-776. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.11.006>
 31. Scottish Government (2013). The ISM Tool website. A Practical Tool for Designing Effective Policy Interventions. Accessed on 13 July 2020 at <https://www.ismtool.org/>
 32. Brough, Aaron R., and others (2016). Is Eco-Friendly Unmanly? The Green-Feminine Stereotype and Its Effect on Sustainable Consumption. *Journal of Consumer Research*, vol. 43, No. 4, pp. 582–567. Available at <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw044>

Ressources et références

Visitez www.unep.org/nudges pour plus d'informations ou pour impliquer votre campus dans une campagne d'incitation.

Lectures complémentaires

The Behavioural Insights Team (2014). EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights. London. Available at <https://www.bi.team/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>

The Behavioural Insights Team (2020). A Menu for Change: Using Behavioural Science to Promote Sustainable Diets Around the World. London. Available at https://www.bi.team/wp-content/uploads/03/2020/BIT_Report_A-Menu-for-Change_Webversion_2020.pdf.pdf

Hansen, Pelle Guldborg (2019). Nudging: To Know "What Works" You Need to Know Why It Works. *Journal of Behavioral Economics for Policy*, vol. 3 (Special Issue), pp. 11-9.

Available at <https://sabeconomics.org/wordpress/wp-content/uploads/JBEP-3-S1-.pdf>

Haynes, Laura, and others (2013). Test, Learn, Adapt: Developing Public Policy with Randomised Controlled Trials. London: The Behavioural Insights Team. Available at <https://www.bi.team/wp-content/uploads/06/2013/TLA-1906126.pdf>

United Nations Environment Programme (2015). Gender Equality and Environment: Policy and Strategies. Available at https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/7655/20.500.11822/-/Gender_equality_and_the_environment_Policy_and_strategy2015-Gender_equality_and_the_environment_policy_and_strategy.pdf.pdf

United Nations Environment Programme (2016). Fostering and Communicating Sustainable Lifestyles: Principles and Emerging Practices. Available at <https://www.oneplanetnetwork.org/resource/fostering-and-communicating-sustainable-lifestyles-principles-and-emerging-practices-full>

United Nations Environment Programme and One Earth (2018). Sustainable Lifestyles: Options and Opportunities. Paris: United Nations Environment Programme. Available at <https://www.oneplanetnetwork.org/resource/sustainable-lifestyles-options-and-opportunities>



Crédit photo

- p. 12: Milla Uusitalo/Aalto University
- p. 13: University College Cork
- p. 17: Tongji University
- p. 19: Dominic Chavez/World Bank
- p. 24: Cyprus University of Technology
- p. 26: Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña
- p. 30: Tomasso79/iStockphoto
- p. 37: Michael Puche/iStockphoto
- p. 39: HKU Sustainability Office.

Universités Citées

- Aalto University (Finlande)
- Cyprus University of Technology (Chypre)
- Dalhousie University (Canada)
- HEC Paris (France)
- Karatina University (Kénya)
- Mahidol University (Thaïlande)
- Portland Community College (États-Unis)
- Technical University of Denmark (Danemark)
- Tongji University (Chine)
- Universidad de la Costa (Colombie)
- Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (République dominicaine)
- Universidad Tecnológica de Pereira (Colombie)
- University College Cork (Irlande)
- University of Bath (Royaume-Uni)
- University of British Columbia (Canada)
- University of California, Berkeley (États-Unis)
- University of California, Davis (États-Unis)
- University of Copenhagen (Danemark)
- University of Hong Kong (Chine)
- University of Malta (Malte)
- University of St Andrews (Royaume-Uni)
- University of Winchester (Royaume-Uni)
- Yale University (États-Unis).

Coup de pouce en coup d'œil

Voici un simple résumé des sous-catégories EAST et des coups de pouce d'exemple dans chacune des sous-catégories.

Faites que ce soit Facile

- **Utilisez les options par défaut :**
lors des repas, offrez aux clients l'option alimentaire la plus durable, à moins qu'ils ne demandent le contraire.
- **Enlevez ou ajoutez des frictions :**
offrez des assiettes plus petites et retirez les plateaux des cafétérias et restaurants sur le campus.
- **Changez l'environnement de choix :**
offrez moins de places de stationnement pour les voitures et plus de places de stationnement pour les vélos.

Faites que les activités durables soient Attrayantes

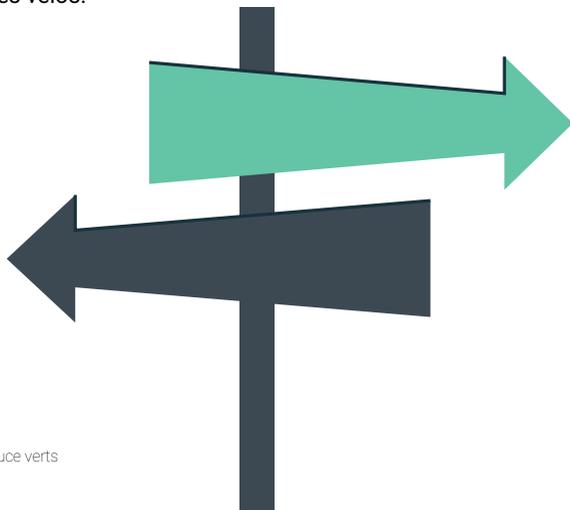
- **Attirez l'attention :**
concevez des bacs de recyclage pour attirer l'attention.
- **Encadrez les messages de façon positive et soulignez les avantages qui en découlent :**
faites la promotion des aliments durables comme des aliments savoureux et gourmands.
- **Utilisez des incitations intelligentes :**
mettez en place des systèmes de consignment fondés sur les loteries pour les articles recyclables.

Faites que les activités durables soient Sociales

- **Mettez en évidence le comportement durable des autres :**
comparez la consommation d'énergie des départements universitaires.
- **Exploitez l'identité et les bons messages :**
diffusez des messages par l'intermédiaire des personnes avec lesquelles les élèves s'identifient.
- **Utilisez les liens sociaux et la pression des pairs :**
mettez sur pied un groupe de partage de nourriture pour distribuer les restes sur le campus.

Faites que les activités durables soient opportunes

- **Encouragez les engagements préalables et mettez l'accent sur les avantages actuels :**
offrez des prêts sans intérêt pour aider les étudiants à acheter des laissez-passer de transport en commun.
- **Exploitez ou créez des moments opportuns :**
donnez aux élèves de première année des conseils pour des achats alimentaires durables.
- **Aidez les gens à planifier et à mener un suivi :**
fournissez une liste de contrôle afin de réduire la consommation d'eau dans les salles de classe.



Quels coups de pouce verts utiliserez-vous?

C'est vous qui avez le dernier mot. Vous pouvez utiliser les principes EAST, non seulement pour concevoir des coups de pouce, mais aussi pour vous aider à les mettre en œuvre. Écrivez vos plans pour un coup de pouce vert, en commençant par répondre aux questions sur cette page.

Mes plans pour mettre en place des coups de pouce verts sur le campus:

Ce que je vais faire:

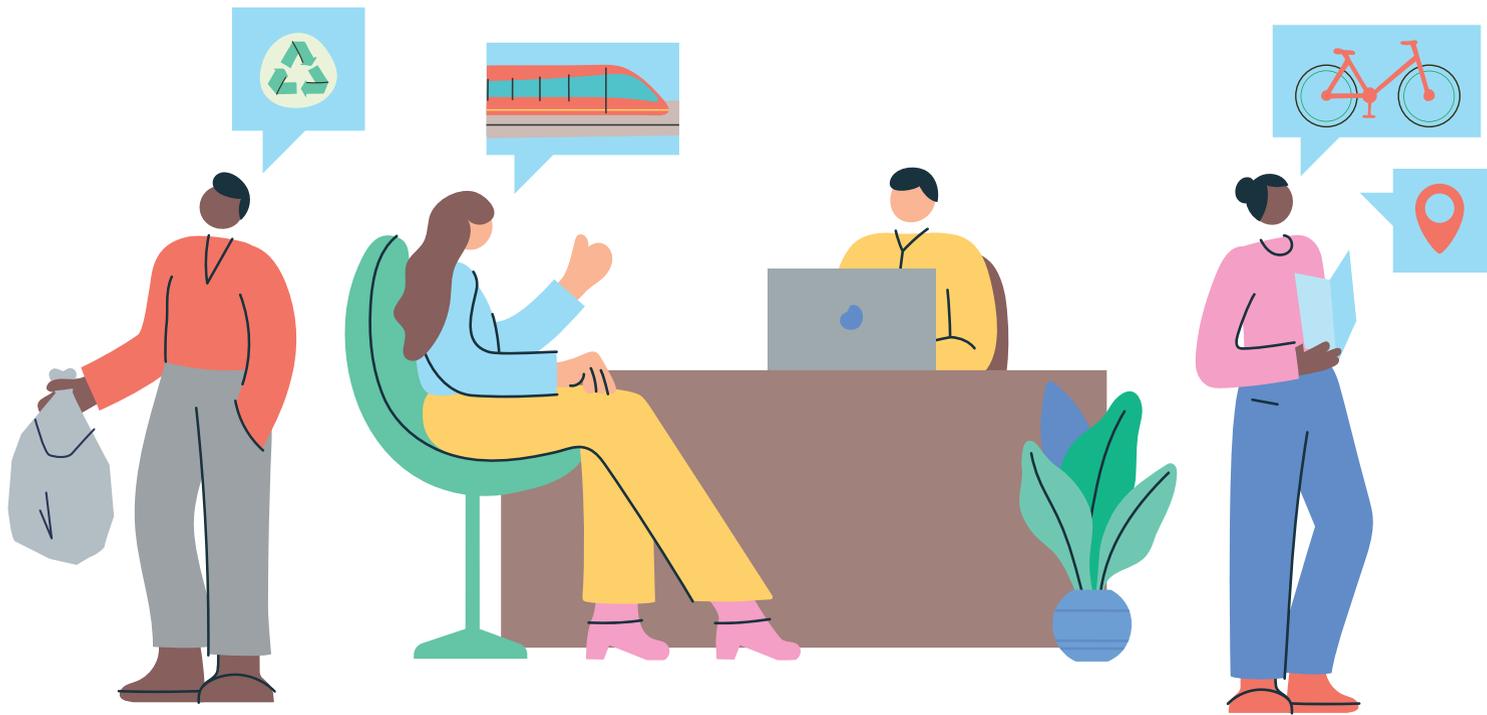
Les étapes que je vais devoir suivre :

Quand ferai-je le premier pas :

Qui vais-je impliquer dans le processus :

Quelle différence je veux faire:

À qui vais-je rendre des comptes:



La science comportementale montre que de simples «coup de pouce» pour prendre des décisions plus écologiques peuvent aider les gens à adopter des habitudes durables et à vivre en harmonie avec leurs valeurs environnementales. L'incitation peut être particulièrement puissante dans les établissements d'enseignement supérieur; par exemples:

- **Éliminer les plateaux dans les cafétérias pour réduire le gaspillage alimentaire**
- **Utiliser des descriptions attrayantes pour les plats à base de plantes**
- **Rendre les bacs de recyclage attrayants et faciles à utiliser**
- **Prévoir plus de places pour le stationnement des vélos et moins de places pour le stationnement des voitures**
- **Former un groupe pour partager les restes de nourriture**

Le Petit Livre des Coups de Pouce Verts explique comment mettre en œuvre ces coups de pouce entre autres mais aussi comment créer de nouveaux coups de pouce adaptés à votre propre communauté de campus.