FOCUS

Les habitudes et la mobilité : quels freins et leviers pour changer les comportements ?

Aménagement du territoire

#mobilité

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Auteur **ENVIRONNONS**
34090 Montpellier Acteur régional ESE

Pourquoi un tel changement est-il difficile ?

Percevoir tant d'un point de vue physique que psychique les conséquences du changement climatique est difficile pour l'ensemble des individus. La difficulté cognitive à percevoir le changement climatique peut s'expliquer, entre autres, par les caractéristiques des phénomènes environnementaux en eux-mêmes qui peuvent être perceptibles ou non, immédiats ou différés dans le temps, réversibles ou irréversibles, ou encore contrôlables ou incontrôlables (Moser, 1992). De la même façon, tendre vers une mobilité plus respectueuse de l'environnement implique de transiter par plusieurs étapes en matière d'attitude et de comportement : c'est d'abord être sensible à l'environnement et reconnaître les conséquences négatives de la mobilité motorisée sur l'environnement à court, moyen et long termes, puis prendre du temps pour réfléchir à sa mobilité et trouver des solutions adaptées à sa vie quotidienne, changer ses pratiques et enfin, agir et pérenniser son comportement de mobilité plus douce en dépit des impératifs d'emploi du temps.

Considérant l'ensemble de ces étapes, changer ses comportements de mobilité est une action souvent difficile pour les ménages, qui pris dans une routine, n'auraient pas le temps ni l'opportunité de re-questionner leur façon de se déplacer. Ainsi, la force de l'habitude permet d'expliquer la résistance des usagers aux injonctions de changement de modes (Verplanken & al., 1997) rendant ainsi possible des changements dans des moments décisifs, de rupture dans le cycle de vie (déménagement, naissance d'un enfant, séparation, changement d'emploi, etc.). La difficulté réside également dans le fait que les ménages n'ont pas forcément d'alternatives efficaces de transport pour laisser leur voiture au garage et opter pour un autre mode. La voiture reste la solution la plus facile et le comportement le plus pratique à adopter. Enfin, la façon dont le changement de mobilité est mis en place ou requis donnerait lieu à des pensées en lien avec le sentiment de justice ou d'injustice particulièrement important dans l'acceptation du changement (Steiner et Rolland, 2006). Ainsi, plus l'individu perçoit de l'injustice dans la façon d'opérer le changement, plus il va être enclin à le rejeter. Il est donc nécessaire d'installer des politiques socialement cohérentes allant toutes dans le sens d'une réduction de l'emprunte carbone en général.

Quelles stratégies mettre en place pour favoriser des comportements de mobilité plus écologique ?

Aujourd'hui de nombreuses actions sont mises en place pour favoriser le report modal et plus largement pour accompagner les changements vers une transition énergétique plus durable. Cependant tous ces efforts ne sont pas encore suffisants et rapides face à l'ampleur du changement à adopter.

La théorie de la dissonance cognitive en psychologie sociale (Festinger 1964) nous démontre qu'être d'accord avec l'idée ne signifie pas agir pour modifier la situation. Nous pensons néanmoins que quelques éléments peuvent permettre d'accélérer ce changement.

Bien connaître sa population

Il n'existe pas de solution clé en main applicable à toute situation… Il est nécessaire de connaître davantage la complexité de sa population en la questionnant plus

systématiquement, notamment en conduisant des enquêtes de déplacement plus fréquemment par exemple. Ceci constituerait un gain opérationnel et économique à moyen et long termes dans la mesure où les résultats seraient plus opérants car plus ciblés. Connaitre sa population permettait, entre autres, d'anticiper les moments de transition dans le cycle de vie des personnes et de proposer des alternatives de changement à ce moment précis, propice aux changements comportementaux. À travers ces enquêtes, il peut également être intéressant d'identifier les pionniers, personnes non réfractaires aux changements et leur offrir des compensations financières (vélo, mois de transport gratuit, bons d'essence pour le covoiturage, etc.) afin d'amorcer des changements dans leur comportement. Bien connaitre sa population c'est aussi travailler sur les routines des ménages pour mieux les comprendre et mieux les faire évoluer.

Accompagner le changement en créant les conditions de la participation

Cela peut se matérialiser en impliquant d'autres acteurs dans la boucle, sorte d'intermédiaire, de médiateurs / politique publique – exemple, les pionniers, ambassadeurs, en créant un pôle d'accompagnement au changement au sein de l'agglomération en prise direct avec les usagers et/ou les habitants en demande. Cela permettrait, entre autres, de relancer la coopération, de favoriser l'exemplarité tout en ne plaçant pas l'individu dans un système trop coercitif car cela aurait tendance à augmenter le sentiment d'injustice et donc augmenter la résistance au changement.

Créer et réorganiser l'emploi autour de la gestion de la mobilité collective

Il peut s'agir de créer des emplois non seulement pour organiser la mobilité, mais aussi pour proposer des alternatives efficaces et collectives de ramassage scolaire porte-à-porte par exemple (type ramassage à pieds comme le pédibus) ou encore des solutions innovantes pour favoriser le regroupement et la linéarité des déplacements dans une zone donnée (démocratiser le covoiturage, favoriser le partage de véhicule). Enfin favoriser des temps de télétravail semble être une alternative efficace pour réduire la mobilité quotidienne des ménages.

Communiquer autrement, Changer d'objet de communication

Réinventer une autre forme de communication basée sur les notions de bien-être et de santé de l'individu plutôt que sur des critères susceptibles de les culpabiliser ou de lui faire peur pourrait être une alternative favorisant le changement de mobilité des populations. Travailler les communications autour d'une norme sociale valorisante plutôt que sur un ton réprobateur. Aborder la problématique avec un cadrage positif de l'information plutôt que négatif.

Enfin, au-delà de la stricte question de la mobilité, changer les comportements de consommation énergétique implique en amont d'aider les individus à se projeter à moyen et long termes, car nous réagissons tous aux urgences et nous n'avons pas le temps de penser la pérennité et la valeur à long termes des actions.

Source :

Cet article est issu du « Dossier-ressources Urbanisme et Santé-Environnement » et édité par le Réseau Régional Éduquer en Santé-Environnement Occitanie.

- Enquête sur les questions de santé-environnement et du dialogue social
- Promotion de la santé, prévention des cancers et aménagement des territoires
- La santé-environnement... des constats aux actions

- Escape room sur le radon