

# D'autres futurs *possibles*

Les jeunes et l'écoanxiété

Lisa Ladentl  
Mémoire de recherche professionnel  
DSAA design mention graphisme  
L·A·A·B de Rennes  
Promotion 2020-2022

« Je pense que nous allons persister avec le modèle économique actuel, jusqu'à épuisement total des ressources disponibles. Je pense que l'écart des conditions de vie entre les classes sociales va s'accroître, et que les crises sanitaires, écologiques, politiques et économiques ne feront qu'accroître cet écart. »

Étudiant entre 18 et 25 ans

« Pour moi, les choses vont vers un changement total de notre société pour un retour vers une vie plus simple, mais 30 ans me paraît court pour cela. Avant 30 ans les crises viennent à s'aggraver et le capitalisme à se renforcer. »

Étudiant entre 18 et 25 ans

« Les gouvernements pour le moment ne font rien donc on va vers un futur catastrophique »

Lycéenne entre 15 et 18 ans

« Il y aura trop d'humains et pas assez de ressources, menant à des guerres avec comme final peu de survivants, un recommencement pour l'espèce. »

Lycéen entre 15 et 18 ans

« La réponse d'une nouvelle démocratie qui fonctionne de manière plus locale et écologique serait le futur que j'imagine de manière utopique. Malheureusement si l'on ne fait rien d'ici là, le modèle capitaliste va continuer son chemin et mener à de nombreuses crises jusqu'à l'effondrement. (comme on le vit avec la COVID aujourd'hui, difficile de se projeter dans un futur d'ailleurs...). On vit sur un modèle capitaliste avec des ressources limitées donc ça ne peut pas fonctionner. »

Étudiante entre 18 et 25 ans

« Je pense qu'il y aura des améliorations dans le futur (jardins partagés, sensibilisation à l'école, tri des déchets, matières recyclables quand on fait les courses, voitures électriques...), mais il y aura toujours aussi la pollution car tout le monde n'est pas assez concerné par ces crises (ne s'en intéresse pas ou est dans le déni...) »

Étudiante entre 18 et 25 ans

« La technologie va encore évoluer et avec le monde qu'ils vont créer, les gens vont finir par tous y rester et s'enfermer dans un monde virtuel qui n'est pas le leur. Je vois plutôt un avenir proche de Ready Player One. »

Lycéen entre 15 et 18 ans

*Extraits du questionnaire  
diffusé le 03/11/2021  
« Comment voyez-vous le futur ? »,  
97 réponses*

		41	PARTIE 2. DÉVELOPPER L'IMAGINAIRE POUR SUSCITER DE NOUVEAUX SCÉNARIIS ALTERNATIFS
		44	Le design fiction dystopique, une mise en scène du scénario noir
		46	Imaginer des futurs souhaitables par le biais du design fiction utopique
		50	Travailler sur la partie noétique pour encourager l'action
2	PRÉFACE		
12	INTRODUCTION		
19	PARTIE 1. AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL		
22	Les techniques thérapeutiques régulant l'écoanxiété & la place du designer graphique au sein de ces étapes		
26	Le design émotionnel pour restaurer un climat émotionnel positif		
29	Travailler sur la partie noétique pour encourager l'action		
		61	PARTIE 3. ENCOURAGER LA RENCONTRE ET LA COLLABORATION POUR ENGAGER À L'ACTION
		63	Le jeu pour s'immerger dans un scénario
		66	Le design collaboratif et ses limites
		69	La collectivité comme source d'inspiration et motivateur à l'action
		81	CONCLUSION & REMERCIEMENTS
		87	BIBLIOGRAPHIE
		91	ANNEXES
		113	POSTFACE

75% des jeunes dans le monde âgés de 16 à 25 ans imaginent le futur comme effrayant <sup>1</sup>.

Comment définir l'*imaginaire* ? L'*imaginaire* pourrait se caractériser comme un ensemble dynamique de représentations qui façonnent une vision collective du monde. Des représentations individuelles de notions globales et subjectives comme le bonheur, le bien ou le mal façonnent la vision collective du monde. Les imaginaires sont façonnés par la culture, les films, les livres, la pédagogie et les valeurs enseignées. Des films de science-fiction aux romans dystopiques, en passant par les informations que véhiculent la plupart des médias, le futur semble sombre et négatif. Les scénarii suivent souvent le même schéma : les nouvelles technologies et la croissance infinie prennent le pas sur la nature en détresse, amenant à des effondrements. C'est d'ailleurs l'objet d'étude de la collapsologie. Ce mouvement d'études pluridisciplinaires de tous les domaines scientifiques s'intéresse aux possibles effondrements de notre civilisation (crise boursière, disparition d'insectes, catastrophes écologiques, économiques...).

Le terme *effondrement* est sémantiquement très fort. Employé volontairement par les collapsologues pour faire réagir et avoir un impact sur le public, le terme effondrement engage pourtant dans l'*imaginaire* collectif des scénarii qui obstruent l'avenir, aplatissent l'horizon et les perspectives d'évolutions aux issues positives. Il y a alors très peu de place laissée à l'*imaginaire* positif et à l'espoir de surmonter ces

alertes climatiques. Cela génère chez de nombreuses personnes de la peur, de la frustration, de la colère et de la tristesse pour le futur. D'après le questionnaire D'AUTRES FUTURS POSSIBLES en annexe de ce mémoire, il est possible de distinguer trois catégories d'inquiétudes : sur le plan environnemental avec la dégradation de la biodiversité ; sur le plan personnel et professionnel et le manque de préparation aux effondrements ; sur le plan politique par l'absence de réaction du gouvernement.

Ces peurs participent à l'*écoanxiété*. Nouvelle pathologie pour les psychothérapeutes, l'*écoanxiété* est une détresse prospective liée aux problèmes environnementaux et aux possibles effondrements à venir. Une autre forme de maux liés aussi aux catastrophes climatiques est la *solastalgie*. Elle se traduit par une détresse liée aux changements perçus comme irréversibles de notre environnement, autrement dit une douleur psychique liée à la perte de certains lieux ou espèces et d'un retour arrière impossible.

Que ce soit l'*écoanxiété* ou la *solastalgie*, ces émotions personnelles parfois « incapacitantes » deviennent de plus en plus des sujets d'actualité. Dans les posts Instagram, podcasts, articles de magazines, on observe une libération de la parole autour de l'*écoanxiété* et de l'état émotionnel néfaste en lien avec le réchauffement climatique et la non-action des États. De nombreux organismes comme Climate Psychiatry Alliance aux États-Unis, GreenPeace

et même l'OMS <sup>2</sup> appellent d'ailleurs les gouvernements à agir pour préserver la santé de la jeunesse et à adopter davantage de mesures fortes en faveur de la transition écologique. Mais comment gérer cette anxiété qui peut mobiliser en poussant à agir, ou démobiliser en amenant à des états parfois dépressifs ? C'est le travail grandissant de psychothérapeutes qui se forment et se spécialisent pour aider ces personnes en réel besoin de soutien. Leur but est alors de les remettre en action pour qu'ils adoptent un mode de vie qui corresponde à leurs valeurs. La positivité et le bien être émergent du sentiment d'être en adéquation avec soi-même et ses propres valeurs.

Dans ce mémoire, j'ai choisi de parler de l'imaginaire du futur et de son lien avec le bien-être et les actions des personnes dites écoanxieuses. De nombreux médias qualifient la génération Y <sup>3</sup> comme étant une « génération sacrifiée », confrontée déjà dès la naissance à de nombreuses crises : écologique, sanitaire, de l'emploi, terrorisme... En orientant mes recherches et mon projet sur les lycéens, je souhaite aider les jeunes à avoir une perception plus positive et une posture active de leur futur.

Ouvrir son imaginaire à de nouveaux futurs possibles, c'est changer de réalité et de regard sur le monde. Il est donc important de renouveler son rapport au futur, qui se matérialise dans nos imaginaires. *Effondrement* ne signifie pas fin du monde, mais fin du fonctionnement du système

actuel fondé sur la croissance infinie.

« Il faut donc arriver à le [l'effondrement] voir, paradoxalement, comme une possibilité de faire émerger d'autres mondes et de nous inventer d'autres avenir <sup>4</sup> », souligne Pablo Servigne dans son livre UNE AUTRE FIN DU MONDE EST POSSIBLE.

Mon rôle en tant que designer graphique est de créer des supports graphiques qui permettent de susciter de nouveaux imaginaires alternatifs et positifs.

La question que je me pose est donc :

*Comment le designer graphique modifie-t-il les perceptions et les imaginaires liés au futur des jeunes souffrant d'écoanxiété ?*

<sup>4</sup> Extrait de *Une autre fin du monde est possible : vivre l'effondrement et pas seulement y survivre*, CHAPELLE Gauthier, SERVIGNE Pablo et STEVENS Raphaël, Seuil, 2018, p. 232.

<sup>3</sup> « Regroupent l'ensemble des personnes nées entre le début des années 1980 et la fin des années 1990 » extraite de [wikipedia.org](https://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9n%C3%A9ration_Y).

Pour développer mon propos, je vais d'abord m'interroger sur la manière dont le design graphique peut compléter le travail du psychothérapeute dans son travail autour de la régulation de l'écoanxiété. Dans un second temps, je porterai une attention particulière sur la démarche du design fiction pour travailler autour de l'imaginaire du futur. Enfin, je me pencherai sur le rôle de la rencontre et de la collaboration dans ma démarche pour enrichir la réflexion des écoanxieux sur des futurs alternatifs.

*Partie 1.*

*Améliorer  
le bien-être émotionnel  
par le design graphique*

<sup>5</sup> «Ce rapport affirme, en s'appuyant sur un modèle mathématiques du monde, et à grand renfort de graphiques, que le système planétaire va s'effondrer sous la pression de la croissance démographique et industrielle, à moins que l'humanité ne décide délibérément de stabiliser sa population et sa production.» définition tirée de [reporterre.net](https://reporterre.net)

De nombreuses alertes écologiques lancées par les scientifiques, déjà depuis les années 1970 avec le rapport Meadows <sup>5</sup> avertissent des impacts que peut avoir le fonctionnement consumériste de la société actuelle sur la biodiversité. Ces alertes se concrétisent de plus en plus. Le GIEC <sup>6</sup> a annoncé que pour la première fois depuis l'histoire de l'humanité, que deux régions sur Terre sont désormais trop chaudes et invivables pour l'être humain durant ce dernier été 2021 : Ras Al Khaimah, dans le golfe Persique et Jakobabad au Pakistan. Le Canada, climat généralement tempéré, a atteint une température de 49,6° le 29 juin 2021 <sup>7</sup>. En France, de plus en plus de canicules apparaissent également. La crise sanitaire du COVID19 a elle aussi alerté les consciences sur l'impact mondial de ce virus. Ces phénomènes anormaux touchent de plus en plus l'environnement personnel de chacun. Ceci provoque une prise de conscience collective amenant à des états de panique, peur, colère ou tristesse.

Les psychothérapeutes reçoivent de plus en plus de patients écoanxieux qui souhaitent dépasser ces émotions négatives et vivre de façon plus sereine. D'autres cultures ont d'ailleurs déjà été amenées à ressentir ces maux liés aux effondrements depuis de nombreuses années. Les Inuits par exemple, souffrent de la solastalgie depuis des années face à leur habitat qui se dégrade de plus en plus.

L'écoanxiété, bien que non reconnue par l'OMS en France, est davantage médiatisée qu'auparavant, ce qui permet de libérer la parole à ce sujet. Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie spécialisée dans l'écoanxiété et la solastalgie, explique dans le podcast [SISMIQUE](#) <sup>8</sup> qu'il y a un réel besoin d'accompagnement émotionnel. Il est en effet difficile de gérer seul les incertitudes face aux effondrements et réussir à réguler par soi-même son anxiété lorsqu'il est impossible d'en supprimer la cause. Il est cependant nécessaire de restaurer un climat émotionnel positif pour améliorer le bien-être mental des écoanxieux et les motiver à agir en accord avec leurs valeurs. Le design graphique peut alors accompagner ou compléter le travail du psychothérapeute en créant des supports qui permettent de réguler des émotions trop néfastes et de développer des supports qui favorisent le bien-être et l'estime de soi.

Alors, comment améliorer le bien-être mental des écoanxieux par le biais du design graphique ? Je souhaite dans cette partie mettre en avant les différents moyens d'amener un climat émotionnel bienveillant et positif, tout en encourageant la réflexion sur ces effondrements.

<sup>6</sup> GIEC : Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'évolution du Climat

<sup>7</sup> SOUVANLASY Leslie, «Réchauffement climatique : deux régions du monde sont désormais inhabitables», [en ligne], 29 juillet 2021 [consulté le 6 décembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/7IIQTx2>

<sup>8</sup> DEVAUREIX Julien (dir.), SCHMERBER Charline, «Nos émotions face aux mutations du monde», Sismique, Apple Music podcast, 16 décembre 2020, 72 min.

## Les techniques thérapeutiques régulant l'écoanxiété & la place du designer graphique au sein de ces étapes

Il est important quand on est écoanxieux de ne pas chercher à éteindre ses émotions, à les ignorer, mais plutôt de s'en servir comme moteur. L'écoanxiété est précieuse, les personnes écoanxieuses ont une clairvoyance sur la situation et perçoivent fortement le risque avant les autres. Les sentiments qu'ils éprouvent seront probablement ressentis par davantage de personnes dans le futur en fonction de la situation climatique. Les écoanxieux d'aujourd'hui qui auront effectué un travail sur eux-mêmes pour dépasser cet état émotionnel négatif pourront à leur tour aider les futurs écoanxieux.

Cependant, comment réguler l'écoanxiété pour permettre à la personne qui en souffre de vivre de façon plus sereine ? Quelle est la place du designer graphique dans ce processus ?

La personne écoanxieuse vit ce qu'on appelle un état modifié de conscience, un état d'être qui a été modifié par rapport à celui d'avant. Cet état, appelé la *métanoïa*<sup>9</sup> est généralement provoqué par une information, un fait inhabituel : hautes températures, disparition d'une espèce... La personne écoanxieuse prend conscience de l'état du monde. Elle peut ressentir de la colère, de la peur, de la tristesse, du dégoût. S'ajoute parfois par la suite une sensation de solitude car elle n'est pas comprise par son entourage.

Pierre-Éric Sutter, psychothérapeute spécialisé dans l'écoanxiété, expliquait pendant notre échange les différents niveaux d'actions du psychothérapeute chez un patient écoanxieux.

Il est tout d'abord important de traiter la partie cognitive, qui reçoit les informations. En effet, à suite de sa métanoïa, la personne entre dans une boulimie informationnelle. Elle va chercher à confirmer sa prise de conscience par la recherche d'informations factuelles. Le psychothérapeute agit alors sur cette partie pour filtrer ces informations et calmer l'effet que cela provoque sur la personne. Le but est qu'elle puisse assimiler les faits liés à la situation actuelle et les relativiser. Il recentre également ces inquiétudes d'un effondrement systémique sur la personne, ce qu'elle ressent et comment elle peut se préparer personnellement à la situation. Le designer graphique, en complément du travail du psychothérapeute, peut proposer des supports alternatifs pour s'informer sur l'état du monde de manière positive.

Le magazine et site web [USBEK & RICA](#) est un exemple de site qui informe, analyse l'actualité et vulgarise des thématiques liées au futur de manière innovante et positive. Il pourrait être pertinent de créer une plateforme qui relate et vulgarise les informations positives et négatives liées au réchauffement climatique. L'article renverrait à des recherches, des innovations et des alternatives existantes en lien avec le sujet. La plateforme pourrait accompagner la personne dans sa prise d'information et diminuer l'impact émotionnel de ces sujets anxigènes sur la personne. Je pourrais aussi proposer une page pour réagir, débattre et échanger sur l'article. Le but serait de visibiliser les réactions, de manière contrôlée et construite grâce à des filtres pour prévenir du sentiment de solitude que pourrait ressentir la personne écoanxieuse.

Il est aussi nécessaire de réguler les émotions (partie affective) liées à cette écoanxiété pour rétablir un climat émotionnel positif et par la suite effectuer cette préparation. Calmer ses émotions passe généralement par le biais de quatre étapes : *identifier* ses émotions, les *reconnaître* et les *accepter* ; *moduler* ses émotions ; les *explorer* pour définir d'où viennent leurs causes et ce qu'elles provoquent chez la personne ; puis *décider* d'agir.

Avec des méthodes dialectiques, le thérapeute et la personne écoanxieuse vont travailler sur ces émotions, les formuler, les moduler pour les dépasser. Au moyen de

<sup>9</sup> « Conversion du regard soudaine ou progressive » définition de obveco.com

scénarii créés par le psychothérapeute, fondés sur les peurs de la personne et évoqués au sein de la conversation, le patient peut se projeter et se détacher de ses appréhensions des effondrements pour développer des réflexes de résilience.

Il n'existe pas de supports graphiques aidant les personnes à calmer leur écoanxiété. Cependant, quelques applications mobiles, jeux de cartes ou encore des carnets de suivi ont été créés pour aider de façon générale les personnes souffrant d'un trouble psychique (anxiété, troubles du sommeil, dépression, estime de soi...) dans la prise de conscience et la gestion de leur état mental. Le projet [EXPLORE] Fig1 réalisé par Carmen Chisvert a par exemple été créé pour apporter

un soutien à la santé mentale des jeunes. Composé de 48 cartes au total, ce jeu permet aux jeunes d'identifier leurs émotions, de les analyser selon leur intensité, pour mieux les verbaliser. Sur les cartes sont également inscrits des conseils et des intuitions pour agir en fonction de ses émotions. Ce support ludique et pratique dans sa manipulation est pertinent dans son utilisation. Ce jeu permet de prendre du recul avec ses émotions en les visualisant graphiquement grâce à des formes géométriques rappelant les pictogrammes. Les conseils donnés sur les cartes permettent d'aider l'utilisateur de dépasser son émotion. Cependant, il ne s'applique pas spécifiquement à l'écoanxiété. Les conseils ne sont pas adaptés à ces utilisateurs.

En reprenant cette idée, je pourrais créer un jeu adapté qui serait utilisé en début de séance de psychothérapie. Le patient l'utiliserait pour qualifier les émotions qu'il aurait ressenties entre deux séances de psychothérapie et l'aider à faire le point sur l'évolution de sa santé mentale. À la manière d'un jeu de tarot, les cartes pourraient comporter des familles distinctes, correspondantes à différentes émotions. Le moment d'échange autour des cartes pourrait créer des points de départ à la séance thérapeutique. La visualisation graphique des émotions permettrait d'aider le patient à catégoriser et à accepter ce qu'il ressent pour réussir ensuite à moduler et dépasser ses émotions. Il faudrait pour cela effectuer un travail plastique sur la représentation des émotions au niveau formel et colorimétrique. Le jeu de cartes serait un moyen pour le patient de parler de son écoanxiété de manière ludique et agréable.

Fig1 CHISVERT  
Carmen, [explore],  
2021.



Il existe également des applications qui permettent de gérer ses émotions pour préserver sa santé mentale. L'application MON SHERPA Fig2 a été pensée par des psychiatres pour apporter un soutien psychologique à chacun. Le sherpa, qui correspond au psychologue animé par un algorithme analyse comment la personne se sent par le biais de messages, questions ou questionnaires... La présence d'un personnage type est intéressante, car elle permet d'accompagner, de rassurer et de guider l'utilisateur dans la gestion de ses émotions. L'application propose également des exercices de méditation, de relaxation, des activités pour se reconnecter à ses valeurs, pour améliorer sa concentration ou son sommeil. L'application ne se substitue pas au psychothérapeute. Quand l'état émotionnel est trop intense et peut être dangereux pour la personne, le Sherpa informe de la nécessité de consulter un professionnel de santé.

Fig2 Qare Psy,  
Mon Sherpa, 2020.



Le support numérique permet d'être accessible en cas de nécessité dans la vie quotidienne, comme lors d'une crise d'anxiété. Je pourrais envisager mon dispositif comme une véritable aide pour les personnes ressentant de l'écoanxiété. Sous forme d'application, il permettrait d'identifier ses propres émotions, de voir l'évolution de son état émotionnel et de faire des exercices de relaxation pour diminuer son anxiété. Il y aurait également une partie informative, avec des articles en lien avec l'écoanxiété, le futur, la spiritualité. L'application permettrait aussi de parler avec d'autres utilisateurs dans le but de créer du lien et de partager des ressentis autour de ces thématiques initialement anxiogènes. Cela pourrait apporter un soutien complémentaire au psychothérapeute en permettant de travailler sur les émotions de la personne écoanxieuse au quotidien. Les formes et les couleurs de l'application traduiraient une sensibilité graphique qui favoriserait l'apaisement et le bien-être.

Je me demanderai alors comment aborder un sujet source de stress et de négativité de manière positive par le design graphique.

# Le design émotionnel pour restaurer un climat émotionnel positif

En abordant l'écoanxiété, il est important de tenir compte des émotions des écoanxieux. Aborder l'écoanxiété les renvoie vers la cause de leur stress et leur anxiété. Il est donc essentiel d'orienter l'écoanxieux vers un climat émotionnel positif et actif et l'aider à se détacher des communications actuelles culpabilisantes, anxigènes et alarmistes sur l'environnement. Tenir compte des émotions et rechercher une expérience émotionnelle des usagers, c'est l'objectif du design émotionnel. Pensé initialement pour l'UX<sup>10</sup> et l'expérience des utilisateurs dans une interface, le design émotionnel interroge sur la place des émotions dans le design. Cela passe essentiellement par deux moyens : la personnification et l'attrait sensoriel.

La personnification consiste à anticiper des points d'interaction avec l'utilisateur pour susciter de l'attention et de l'intérêt dans cette expérience. Le dispositif pourrait donc s'adapter aux réactions des usagers par le biais de scénarii qui se construisent en fonction des réponses qu'il reçoit, mais aussi la nature du dispositif. Je pourrais créer une plateforme interactive qui permet de concevoir des récits différents en fonction des réponses de chaque utilisateur. Générées par un algorithme, les histoires se forment par choix multiples de réponses en fonction de la posture que l'utilisateur veut adopter. La plateforme permettrait de créer des récits différents du futur, en fonction de thématiques comme la culture, la spiritualité, le sport... Les points d'interaction avec l'écoanxieux permettront de l'accompagner de façon ludique dans sa réflexion.

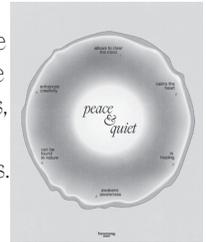
On peut également susciter les émotions par l'expérience sensorielle. Se questionner sur les couleurs en fonction des émotions ressenties afin d'orienter l'écoanxieux vers un chemin émotionnel plus positif. Le designer Giestas<sup>Fig3</sup> a d'ailleurs établi un schéma arborescent transcrivant une panoplie d'émotions par une couleur. Plus la couleur est saturée, plus l'émotion est vive.

Fig3 Giestas, *Emotion III*, 2015.



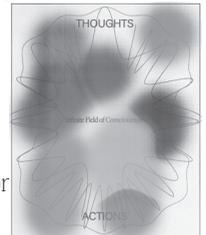
L'artiste Marilyne Verschueren alias BeamingDesign<sup>Fig4</sup> s'est spécialisée dans une communication douce, empathique et positive envers les émotions. « Beaming » veut d'ailleurs dire faisceau de lumières. L'artiste pense ses images comme des messages visant à aider la personne à être plus positive et à s'accepter dans les moments difficiles. Dans ses visuels, la designer associe des dégradés de couleurs chaudes et froides, des formes organiques et des schémas scientifiques. Marilyne Verschueren montre le fonctionnement des émotions et véhicule des messages positifs pour favoriser le bien-être mental.

Fig4 BeamingDesign, *Peace & Quiet*, 2021.



La designer Estefania Loret de Mola<sup>Fig5</sup> exprime également une volonté de réaliser des images empathiques. Presque en mouvement, ses posters sont travaillés dans leur composition avec des fragmentations de couleurs et de formes dans le but de montrer un enchaînement, une gradation des émotions. Le contraste entre des dégradés de différentes couleurs et des formes, plus ou moins expressives, régulières ou agitées traduisent un ressenti intérieur. Ses posters résultent initialement d'un travail d'introspection et d'extériorisation de ses propres émotions. Ses créations sont pour elle une pratique méditative ou une thérapie face à l'isolement, l'incertitude et les changements subis lors du confinement de 2020 lié au COVID19. Cette pratique avait pour elle un rôle de canalisateur et permettait d'extérioriser ses propres luttes intérieures et ses pensées négatives. Les posters sont complétés par des phrases qui aident à la compréhension du visuel et permettent à l'observateur de s'identifier aux émotions et de comprendre le message comme un conseil personnel. « Pour moi, les dessins sont comme une carte où les couleurs, les lignes et les formes

Fig5 LORET DE MOLA Estefania, s.n., 2021.



<sup>10</sup> « L'UX Design (User eXperience Design) veut dire le design de l'expérience utilisateur. L'UX englobe l'ensemble des émotions que les utilisateurs d'une plateforme en question vont ressentir. L'objectif de l'UX Design est donc de déterminer le fonctionnement de l'interface utilisateur en question et de la rendre la plus efficace possible. » définition extraite de [sdlv.fr](http://sdlv.fr)

<sup>11</sup> CONDE Adriana, « Los diseños para sanar de Estefanía Loret de Mola », Joia Magazine [en ligne], s.d. [consulté le 3 décembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/clmoZy2>.

sont la clé. Les formes et les orbites aux couleurs douces représentent nos pensées, nos sentiments et nos souvenirs : fugaces, confus et parfois difficiles à voir ou à comprendre <sup>11</sup> ».

Je pourrais dans mon projet utiliser le design émotionnel pour avoir une approche plus empathique de l'écoanxiété sur le réchauffement climatique. Je souhaite utiliser des procédés qui suscitent l'apaisement. Je pourrais par exemple utiliser le blanc comme moyen de laisser des temps de pause et de réflexion, le dégradé pour adoucir les visuels, des couleurs froides qui calment et aspirent réflexion et sérénité. J'aimerais aider les écoanxieux à s'identifier et orienter leur chemin émotionnel vers une réflexion spirituelle, positive et active pour les aider à trouver leurs propres solutions.

Alors, comment aider l'écoanxieux dans cette réflexion positive et active sur les effondrements ?

## Travailler sur la partie noétique pour encourager l'action

Le mot *émotion* vient de l'ancien français *motion*, tiré du latin *movere* « mouvement » du préfixe « e- », variante de « ex- », qui signifie « hors de ». L'émotion est donc un système de motivation à agir dans le but de retrouver un équilibre intérieur. Agir est donc une solution pour réguler cette écoanxiété. Il est cependant nécessaire de se questionner sur ses possibles manières d'agir personnelles, en fonction de ses compétences et ses aptitudes.

Lors des séances de consultation, le thérapeute travaille sur la partie noétique, qui correspond aux valeurs de la personne. Il redirige l'écoanxieux vers ce qui est important pour lui. Le but est de trouver d'autres façons de vivre, d'autres sources de gratification qui correspondent à la personne pour aboutir à un écoprojet réalisable. Cela peut se situer à différentes échelles, de l'intégration d'écogestes à un changement de profession, de lieu de vie... « Changer soi, c'est déjà changer le monde », affirme le psychothérapeute Pierre Éric Sutter pendant l'échange que j'ai pu avoir avec lui <sup>12</sup>.

L'écoanxieux, accompagné du psychothérapeute fait alors un travail d'introspection sur lui-même. En dialoguant avec lui et en utilisant l'imagination du patient, il va comprendre comment la personne réagirait en situation d'effondrement. Cette démarche dialectique et introspective permet d'entamer une réflexion sur sa propre résilience <sup>13</sup>, qui pourrait être complétée par des supports graphiques. Le collectif Fichier a créé le jeu de storytelling YAPLU <sup>Fig6</sup> autour de la routine

<sup>12</sup> Entretien présent en annexe.

<sup>13</sup> « La résilience écologique est la capacité d'un écosystème, d'un habitat, d'une population ou d'une espèce à retrouver un fonctionnement et un développement normal après avoir subi une perturbation importante » définition extraite de [leparisien.fr](http://leparisien.fr)

Fig6 Collectif Fichiers, Yaplù, 2020.



du monde de demain. YAPLU<sup>Fig6</sup> permet de se projeter de façon personnelle sur sa manière d'agir si le monde n'avait plus d'électricité ni de pétrole. Cependant, le jeu manque de contexte dans le développement de l'histoire. Il ne permet pas assez aux joueurs de s'immerger complètement dans un scénario de résilience. Le manque d'informations en amont du jeu ou d'un contexte spécifique risque d'amener les participants sur des réponses basiques et peu innovantes.

Construire et moduler des scénarii à l'aide de supports interactifs et ludiques est selon moi efficace pour aider le travail d'introspection de l'écoanxieux.

Ce travail autour de l'imaginaire doit aussi être nourri d'un pèlerinage des actions existantes, affirme le psychologue Pierre Éric Sutter pendant l'entretien, joint en annexe. S'informer sur les démarches alternatives pensées, testées et adoptées est important pour imaginer et construire son propre écoprojet. Aller à la rencontre de personnes engagées, écouter les témoignages d'acteurs du changement, s'intéresser à leur démarche et leur parcours amène de la positivité et rassure sur cette transition en action. Il existe de nombreuses plateformes qui permettent de se cultiver positivement et de libérer la parole sur ces sujets. C'est notamment la volonté de nombreux podcasts, comme TRASH TALK\*STUDIO de Alexa Gantous, SISMIQUE de Julien Devaureix, BASILIC de Jeane Clesse, VLAN ! de Gregory Pouy ou encore SOIF DE SENS de Pierre Chevelle disponibles sur des plateformes web. Ces podcasts mettent en avant des acteurs du monde en mouvement et expliquent leur chemin personnel pour arriver à des projets en accord avec leurs valeurs.

Il existe également des médias visuels qui permettent de s'informer de manière positive sur cette transition écologique et sociale. EMERGENCE MAGAZINE<sup>Fig7</sup>, créé par les designers du Studio Airport est un magazine et une plateforme web qui cultivent cette réflexion spirituelle et alternative autour de l'écologie et la culture. Leur site web met à disposition de nombreux films, courts métrages, photos, articles et podcasts, ce qui est une véritable source de nouvelles réflexions pour les lecteurs. Leur magazine dévoile un travail graphique autour de la lenteur et une recherche pour avoir

Fig7 Studio Airport, Emergence Magazine volume 1, 2019.



un rapport différent et plus intime à l'objet. Studio Airport utilise des procédés comme la présence de pages blanches qui marquent les temps de pause dans la lecture, ou des papiers de textures différentes qui suscitent un rapport intime et tactile avec l'objet. Leur but est de contrer l'aspect alarmiste et anxiogène de l'urgence climatique par une lecture lente, immersive, spirituelle et réflexive.

Les principes graphiques et techniques utilisés pour EMERGENCE MAGAZINE, complètent les sujets inspirants relatant les cultures alternatives, et participent à créer une sensation d'apaisement chez le lecteur. Les éditions sont exclusivement en anglais, difficiles d'accès et ont peu de visibilité auprès du grand public. Il serait intéressant de développer plusieurs éditions chacune autour d'une posture différente en lien avec la transition écologique et sociale (créer, enseigner, aider, résoudre...). L'édition pourrait mettre en avant des actions, textes, récits, photos, expositions en lien avec la sobriété et la *décroissance*<sup>14</sup>. Le but serait d'aider les personnes écoanxieuses à différencier les différentes façons d'agir et susciter l'imaginaire sur ses propres capacités de changement. Je pourrais ainsi, par le design graphique, aider les jeunes dans ce travail d'introspection pour trouver un métier ou une posture qui leur correspond et qui participe au développement d'un futur désirable. Mon dispositif pourrait permettre aux jeunes de s'informer sur des métiers existants, innovants et écologiques. L'édition pourrait dans une seconde partie proposer des tests ou questionner directement le lecteur pour l'aider à réaliser un travail d'introspection. Le but serait de l'aider à évaluer ses propres appétences et compétences afin d'imaginer la posture qu'il pourrait adopter, le métier qu'il pourrait exercer, les gestes qu'il pourrait adopter.

Ainsi, traiter la partie noétique, c'est questionner l'écoanxieux sur ses propres valeurs pour lui donner envie d'agir en faveur de ses convictions pour qu'il retrouve un bien-être mental.

<sup>14</sup> «La décroissance est un concept à la fois politique, économique et social qui prône la réduction de la consommation» définition extraite de wikipedia.org

Afin de retrouver un bien-être émotionnel, il est donc important de travailler sur soi-même sur trois niveaux différents : sur le plan cognitif pour diminuer l'impact de la situation actuelle sur soi, sur le plan émotionnel avec un design empathique qui permet de qualifier ses émotions et d'apprendre à les canaliser, et enfin sur le plan noétique pour effectuer un travail d'introspection dans le but de construire son propre écoprojet.

Cependant, cette introspection ne nécessite-t-elle pas un profond travail autour des imaginaires pour entamer ces réflexes de résilience et de sobriété ? Quelle démarche le designer adopte-t-il pour susciter ces imaginaires du futur ?



Fig1 CHISVERT Carmen, *[explore]*, 2021.

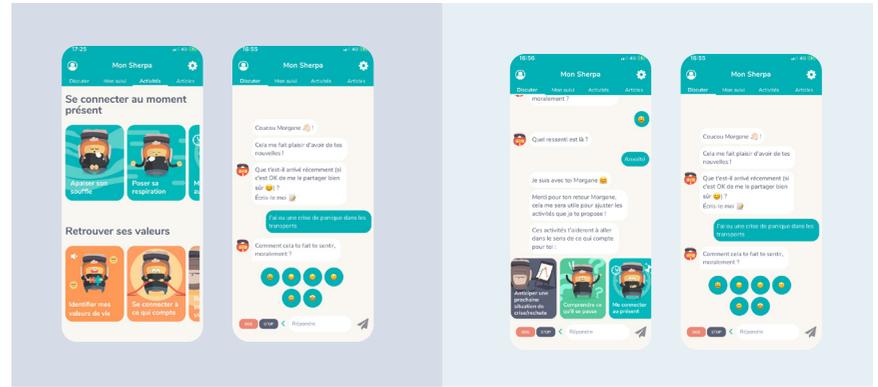


Fig2

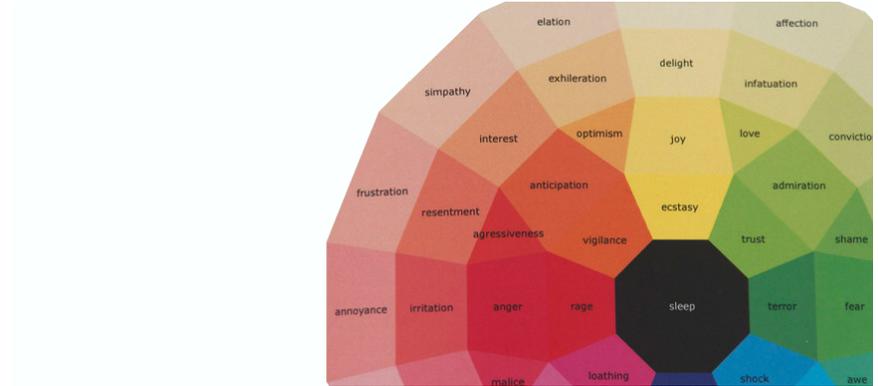


Fig3

Fig2 Qare Psy, *Mon Sherpa*, 2020.

Fig3 Giestas, *Emotion III*, 2015.

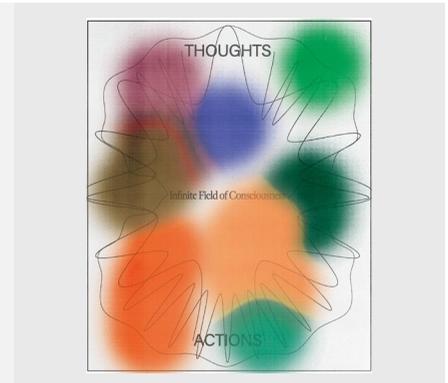
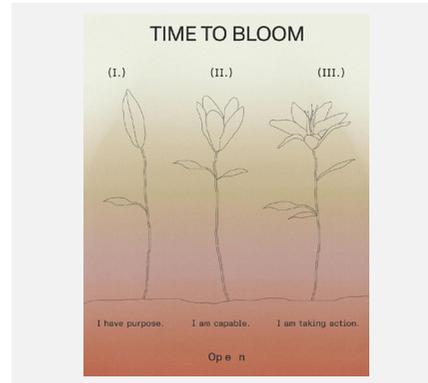
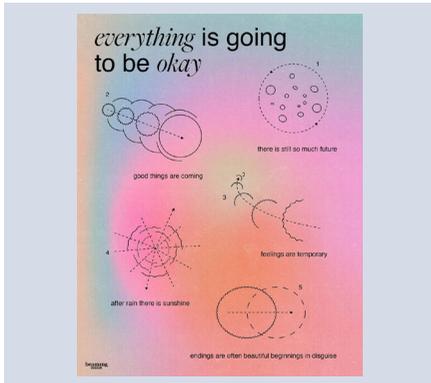
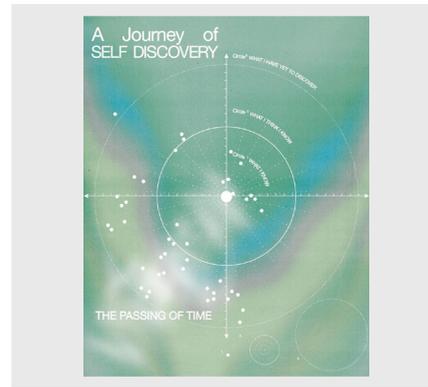


Fig4 BeamingDesign, *Peace & Quiet*, 2021.

Fig5 LORET DE MOLA Estefania, s.n., 2021.



Fig6 Collectif Fichiers, *Yaplu*, 2020.



Fig7 Studio Airport, *Emergence Magazine* volume 1, 2019.

*Partie 2.*

*Développer l'imaginaire  
pour susciter de nouveaux  
scénarii alternatifs*

Depuis l'été 2018, la collapsologie a explosé médiatiquement en France, provoquant un raz-de-marée de réactions, de peur, d'irrationalité, d'incompréhension à l'idée que notre monde pourrait s'effondrer de notre vivant. Ces théories des effondrements ont d'ailleurs déjà été explicitées en mars 1972 lors du rapport du club de Rome, appelé également *rapport Meadows* et qui prédisait une chute du système planétaire lié à la croissance démographique et industrielle.

Bien qu'ayant entraîné pour certains des changements de trajectoire de vie, le terme effondrement résonne comme une projection dystopique du futur dans l'imaginaire collectif. Avancées technologiques polluantes, guerres climatiques, fin de l'Humanité, ces scénarii négatifs sont imaginés par la plupart des jeunes d'aujourd'hui, notamment ceux qui ressentent de l'écoanxiété.

Cependant, *effondrements* signifie pour les collapsologues rupture avec notre système actuel consumériste pour une manière de vivre alternative, sociale, soutenable.

Alors, comment susciter de nouveaux imaginaires autour de futurs alternatifs et positifs ? C'est la question à laquelle nous tenterons de répondre dans cette partie, par l'étude de plusieurs approches de design. En effet, différentes démarches ont été pensées par les designers pour questionner le futur *probable* et mettre en exergue des problématiques issues du présent. Par le biais du design fiction, du design prospectif<sup>15</sup> ou du design thinking<sup>16</sup>, il est donc possible de se servir du design comme un vecteur de questionnements pour tendre vers des futurs préférables. Le schéma Fig8 ci-dessous présente la classification subjective des différentes démarches en fonction de leur degré de liberté et d'éloignement du mode de vie présent.

Au sein de cette partie, je vais principalement me concentrer sur le design fiction. L'une des tâches de la fiction est d'étendre les possibilités de l'imagination sociale et collective sur une situation actuelle présente et en devenir. La fiction représente donc un réel potentiel pour le designer, car elle questionne, provoque des réflexions et des critiques en mettant en évidence un état de fait.

Selon Mariana Pestana<sup>1</sup>, architecte et commissaire d'exposition, le design fiction permettrait de se concentrer sur la manière de déconstruire le monde actuel et sur le pouvoir narratif qui permet de faire et refaire d'autres mondes alternatifs. C'est alors par ces ouvertures sur de nouveaux imaginaires que le design fiction peut être un outil au changement social.

Quel type de scénario adopter au sein de cette démarche prospective pour penser les futurs possibles ?

Il existe de multiples manières, outils, temporalités, tonalités pour penser le futur. On distingue différents types de scénarii. C'est ce que le schéma PPPP<sup>Fig9</sup>, appelé aussi cône des futurs, explique en différenciant quatre degrés d'évènements possibles : *Probable, Plausible, Possible* et *Préférable*. Le *probable*, aussi appelé scénario tendanciel, est un scénario traditionnel, similaire au présent et à l'existant. Le *plausible* concerne les avenir alternatifs, liés au monde d'aujourd'hui. Le *possible* comprend tous les scénarii extrêmes scientifiquement possibles, s'éloignant considérablement du présent. La zone *préférable*, entre le *probable* et *plausible* désigne une conception spéculative du projet pour débattre et discuter de ce qu'est le futur souhaitable. C'est sur cette zone préférable que je souhaiterais travailler lors de mon projet. Un futur qui se rapproche du *probable*, car il reste faisable, rationnel et accessible, mais également *plausible*, alternatif, souhaitable d'un point de vue social et écologique.

Il me reste à définir le type de scénario le mieux adapté aux écoanxieux dans l'utilisation du design fiction. On distingue trois types de récits principaux parmi ces scénarii prospectifs : le récit dystopique appelé scénario noir, le récit utopique ou scénario souhaitable, et le récit à partir de signaux faibles<sup>17</sup>, appelé scénario de rupture.

<sup>1</sup> PESTANA Mariana, *Fiction Practice, Prototyping the Otherworldly*, Lisbonne, Onomatopoeie, 2019.

<sup>15</sup> « Le design prospectif est une démarche qui permet d'agir au présent à la lumière des futurs possibles. » extrait de *makinov.fr*

<sup>16</sup> « Le design thinking est une approche de l'innovation et de son management qui se veut une synthèse entre la pensée analytique et la pensée intuitive. » extrait de *lescahiersdelinnovation.com*

Fig8 Makin'Ov, *Nébuleuse du design*, 2020.

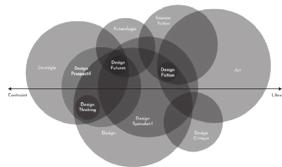
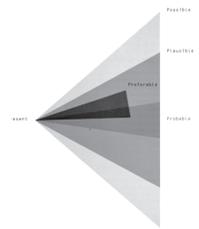


Fig9 Dunne & Raby, *PPPP*, 2013.



<sup>17</sup> « Un signal faible est selon Ansoff une information d'alerte précoce, de faible intensité, pouvant être annonciatrice d'une tendance ou de bouleversements majeurs. » définition tirée de *cursor.edu*

# Le design fiction dystopique, une mise en scène du scénario noir

La dystopie désigne un récit de fiction d'un monde utopique sombre, mauvais, négatif, malgré de bonnes intentions de départ, comme empêcher les conflits ou prôner l'égalité de chacun. C'est ce qui correspond au scénario noir ou scénario de l'inacceptable, un scénario que personne ne souhaite atteindre. De nos jours, ces dystopies sont omniprésentes : films, séries, romans, médias parfois... les scénarii dystopiques, à vertu cathartique attirent l'attention du public. Fin de l'humanité, catastrophes naturelles, les fictions

reflètent les batailles qui se livrent dans notre imaginaire collectif. Souvent émergent deux imaginaires dans les films de science-fiction, celui de l'imaginaire numérique de transgression de toutes les limites avec les avancées technologiques toujours plus importantes (présent dans BLADE RUNNER 2049 Fig10) et celui d'un imaginaire écologique d'affirmation des limites d'un Système Terre fragilisé par l'activité humaine (comme dans AVATAR Fig11 où les Na'vis et la nature se vengent de l'hypercontrôle de l'être humain).

Ce type de scénario met en avant le pire, la voie de « là où il ne faut pas aller », les routes à ne pas prendre pour ne pas vivre ces scénarii catastrophistes. Les scénarii noirs, appelés aussi « scénarii de l'inacceptable » sont notamment utilisés par l'armée. En effet, la DATAR et le Commissariat au Plan sont mis en place dans les années 1970, puis la Red Team<sup>18</sup> à partir de 2019 pour améliorer la défense de l'État en prévoyant de potentiels dangers (attaques...).

Fig10 VILLENEUVE Denis, *Blade Runner 2049*, Black Label Media, 2017, 163 minutes.



Fig11 CAMERON James, *Avatar*, 20th Century Fox, 2009, 162 minutes.



<sup>18</sup> BAUDIN Mathieu, *Dites à l'avenir que nous arrivons : la (r)évolution des conspirateurs positifs*. Paris, Alisio, 2020, p.45.

Ce type de scénarii est également présent dans le design fiction. Détournements de la réalité et dérive de l'imagination, le design fiction dystopique met en exergue des problématiques actuelles, comme le font Dunne & Rabby dans leur projet BETWEEN REALITY AND THE IMPOSSIBLE Fig12.

En critiquant la croissance infinie et le *business as usual*<sup>19</sup>, le collectif met en avant un futur où la nourriture sera manquante à cause de la surpopulation de la planète, l'épuisement des ressources et l'ignorance des gouvernements. Par des scénarii photographiques, Dunne & Rabby montre des citoyens à la recherche de nourriture dans leur environnement urbain. Sous la contrainte de ce manque de nourriture, les habitants se verraient obligés de développer des procédés de biologie synthétique pour survivre. Dystopique, le scénario alerte sur l'importance de se questionner sur l'impact de la croissance sur le futur proche. Il provoque des réflexions chez le public.

Ainsi, le design de fiction de manière dystopique pourrait être une entrée pour montrer les potentielles dérives de la croissance infinie de la société actuelle. Ce type de scénario a l'avantage de mettre en avant les trajectoires à ne pas prendre.

Cependant, ces scénarii généralement anxigènes montrent un environnement négatif et hostile, qui serait contreproductif à mon objectif. En effet, cela confirmerait les craintes des écoanxieux et pourrait les immobiliser davantage. Une approche plus positive devrait donc être envisagée pour encourager et inspirer les écoanxieux dans un mode de vie alternatif. Dans le cas où mon dispositif décrirait un récit dystopique, il faudrait envisager de montrer en parallèle des alternatives positives. Cela permettrait de mettre en avant les actions déjà existantes pour ne pas arriver à ce résultat alarmant. Je peux également envisager d'adopter un autre ton de récit : le scénario utopique.

Fig12 Dunne & Rabby, *Between reality and the impossible*, 2010.



<sup>19</sup> Scénario central du modèle world 3 de Meadows, qui correspond à la continuation de nos modes de vie actuels. Définition extraite de : SUTTER Pierre-Eric et STEFFAN Loïc, *N'ayez pas peur du Collapse*, Paris, Desclée de Brouwer, 2020.

# Imaginer des futurs souhaitables par le biais du design fiction utopique

<sup>20</sup> STANLEY ROBINSON Kim, « Nous voulons des utopies ! », *Le réveil des imaginaires, Socialter*, Hors série n°8, avril-mai 2020, p.15.

« Nous voulons des utopies <sup>20</sup> », affirme Kim Stanley Robinson, romancier américain auteur de *MARS LA ROUGE* <sup>21</sup>.

Curiosité, fascination, catharsis, entretien de la peur du monde d'aujourd'hui ou joie de ne pas être à la place des personnages, nombreuses sont les raisons de l'attrait de chacun pour les scénarii dystopiques et catastrophistes. Pourtant, cette vision négative du monde dans l'imaginaire collectif fait émerger un réel besoin d'optimisme.

Les scénarii de futurs souhaitables, à la différence du scénario noir, partent de la destination où l'on souhaite arriver. C'est ce que montre la fiction *ECOTOPIA*, devenu un texte classique de science-fiction utopique. Sorti en 1975 et écrit par Ernest Callenbach, *ECOTOPIA* montre un mode de vie écologique, démocratique, égalitaire, pacifique et en harmonie avec la nature. Passer par des scénarii positifs relevant de l'utopie est une manière de réinsuffler de l'espoir et d'entretenir un imaginaire alternatif. L'utopie serait aussi un moyen de formuler la volonté de chacun et transmettre une vision plus positive du futur, comme le démontre le projet d'écriture *BRIGHT MIRROR* <sup>22</sup> pensé par *BlueNove* et *The Future Society*. En opposition à la série *BLACK MIRROR*, ce projet d'écriture collaborative de micro-nouvelles propose à chacun de créer des fictions utopiques alternatives du futur. Par le biais d'une plateforme ouverte à tous, chacun peut écrire un futur désirable pour lui-même dans le but de cultiver son imaginaire de manière positive. « Chacun peut écrire un morceau de

<sup>22</sup> BRACHET Antoine, « Bright Mirror : une fiction collaborative pour remettre de l'utopie dans le futur », *Usbek & Rica* [en ligne], 12 février 2018 [consulté le 23 novembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/LlmoFQs>.

l'avenir qu'il envisage pour lui-même et les générations futures ». C'est également la démarche de *FUTURS PROCHES*, une association fondée par Nicolas Gluzman qui travaille avec la psychologue Charline Schmerber spécialisée dans l'écoanxiété. *FUTURS PROCHES* propose d'imaginer de futurs positifs par le biais d'ateliers d'écriture de micro-fictions animés autour de thèmes différents en lien avec la transition et la résilience.

Le design fiction aspirant à un monde utopiste et résilient serait donc une solution pertinente pour calmer l'écoanxiété des personnes concernées. Les récits de futurs résilients, de pays autogérés, de respect de la nature et d'autrui et de vie en communautés peuvent inspirer les écoanxieux dans une ouverture vers de nouvelles organisations plus écologiques et sociales. Pour Tom Holert <sup>23</sup>, le design est capable de se détacher du modèle politique actuel et de générer du possible en imaginant de manière subjective une société post-capitalisme. Cette subjectivité est en effet très importante, car elle permet d'adopter un point de vue actif dans la réflexion de futurs possibles en s'émancipant du fatalisme du futur condamné par les effondrements à venir.

Le workshop <sup>Fig13</sup> organisé par Mariana Pestana lors de la Biennale de Porto suit cette démarche d'émancipation du monde actuel. Le workshop regroupait des ingénieurs, des curateurs, des designers et des professeurs pour explorer le potentiel radical de la fiction comme outil de critique. Quatre ateliers collaboratifs ont été organisés et mettaient en scène une sorte de modèle institutionnel : une archive, une assemblée, un comité et une école. Par le biais de discussions et de mises en relation entre les objets et les idées, les participants suggéraient de nouvelles manières alternatives d'exister, de vivre et de possibles différentes identités. Réfléchir sur un futur idéal sans partir d'une approche prospective extrêmement développée est une démarche intéressante, car elle n'enferme pas les participants du workshop dans une prolongation du présent. Les participants peuvent formuler leur futur préférable idéal et comprendre comment il est possible qu'il se réalise. Cependant, il est nécessaire de me questionner sur les moyens

<sup>23</sup> HOLERT Tom, « L'agentivité partagée, la potentialité du design », dans Fezer Jesko, Görlich Matthias (dir.) *Civic City, Notes pour le design d'une ville sociale*, Paris, B42, 2017, p 47-56.

Fig13 PESTANA Mariana, *Fiction Practice : prototyping the Otherworldly*, 2019.



de retranscrire ces récits développés lors de l'usage de mon dispositif. Le workshop de Mariana Pestana nécessite du matériel et des compétences spécifiques à la production d'objets du futur. Il est dans mon cas possible de prévoir des éléments graphiques modulables, comme des cartes, où l'ordre ou la forme serait à modifier pour créer différents récits. J'envisage également d'utiliser le dessin ou l'écriture, moyens accessibles et familiers aux participants.

Les scénarii positifs, bien que subjectifs, car ils relèvent de l'imaginaire ouvrent donc la voix vers de nouvelles solutions, des pistes à explorer sur des démocraties alternatives, de nouveaux métiers émergents... C'est ce qu'essaiera de démontrer le projet de parc ECOTOPIA Fig14 dont l'ouverture est prévue en 2023. ECOTOPIA est un projet

de parc immersif qui permettra d'explorer les futurs alternatifs possibles. Le parc aura pour objectif d'immerger le visiteur dans une société devenue résiliente, écologique et solidaire, le but étant de s'ouvrir à d'autres imaginaires du monde de demain. Ces scénarii positifs sont donc un moyen de réguler l'anxiété envers le futur, en permettant à la personne écoanxieuse de voir l'avenir comme une source de créations et de recherches de solutions adaptées pour réduire l'impact des effondrements.

Le récit IMAGINEZ EN 2038, LA FRANCE A RÉUSSI LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE <sup>24</sup>, écrit par la journaliste et réalisatrice engagée Marie-Monique Robin, propose une vision utopique dans le but de réinsuffler du positif et de l'espoir dans le futur. Bien que cela semble irréalisable, cette fiction montre la possibilité de nombreuses solutions pour parvenir à réussir la « Grande Transition », comme l'auteur l'appelle. La démarche vise donc à montrer la possibilité de cette transition.

Ainsi, la fiction utopique permet de mettre en avant le possible de cette transition, les solutions qui pourraient être mises en place et l'aspect positif que cela pourrait apporter sur le bien-être mental. Cependant, il faut considérer les risques de ces scénarii utopiques qui pourraient produire l'effet inverse. En effet, ils pourraient soit décourager les

écoanxieux par leur caractère fantasmé et irréalisable, soit prendre le risque qu'ils deviennent inactifs et se reposent sur ces solutions fictives. Cette piste reste tout de même pertinente pour participer à l'apaisement de l'écoanxiété. Je pourrais ainsi dans mon dispositif amener les participants à réfléchir sur un avenir idéal pour qu'ils formulent leur volonté et fassent émerger des solutions pour y arriver. Cela pourrait prendre la forme d'une application d'écriture, avec trois options différentes : écrire son récit alternatif avec une aide d'écriture pour rendre l'exercice plus simple, lire et accéder à ses anciens récits et lire d'autres récits écrits par les utilisateurs de l'application. L'écriture pourrait s'effectuer collaborativement, avec un système de partage des récits pour nourrir davantage la réflexion autour de ces futurs souhaitables. L'application serait ouverte à tous pour avoir des récits variés en lien avec des thématiques proposées par l'application. Celles-ci seraient choisies par l'auteur lors de l'écriture, ou par le lecteur dans le choix de la lecture. Le but serait de nourrir un imaginaire optimiste autour de futurs alternatifs.

Une autre approche reste cependant essentielle à envisager : l'anticipation de ces effondrements.

Fig14 *Ecotopia, s.l.*, 2021.



<sup>24</sup> ROBIN Marie-Monique, « 2038 : La France a réussi la transition écologique » Le blog de Marie-Monique Robin [en ligne], 26 août 2018 [consulté le 24 novembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/Blmo6kv>.

# Le design fiction pour imaginer des scénarios de rupture

Le design fiction peut aussi être utilisé pour anticiper des événements potentiels en étudiant les failles du présent qui peuvent devenir des points de frictions dans le futur. On parle de zone grise, ni dystopique (noire), ni utopique (blanche). Le design fiction peut mettre en avant des scénarii de rupture à partir des failles détectées, appelées *signaux faibles*. Sous la forme d'ateliers, de jeux ou encore de débats, le design fiction permet au designer et aux participants de l'expérience de réfléchir de manière globale et systémique au futur en fonction de ces signaux faibles et établir un scénario alternatif, innovant et viable en fonction de ceux-là.

L'Université de la Pluralité<sup>25</sup>, par opposition à l'Université de la Singularité<sup>26</sup> est un réseau fondé par Daniel Kaplan. L'Université de la Pluralité met en lien des auteurs de science-fiction, des artistes, des designers, des utopistes, des concepteurs de jeux ou des prospectivistes créatifs qui mobilisent les imaginaires pour ouvrir le champ des futurs pensables. Par des ateliers, cette association imagine des futurs en fonction de thématiques comme le travail ou les mobilités. Le but est de recréer des projections viables, alternatives et souhaitables en fonction des contraintes du monde actuel et des possibles effondrements à venir.

Un autre avantage du design fiction est la mise en place d'une préparation mentale personnelle. Il est en effet important d'anticiper de manière rationnelle les événements climatiques

à venir. Au sein du projet DISRUPTED FUTURES Fig13, le collectif Design Friction questionne dans un but de préparation mentale des étudiants de l'Em-Lyon Business School. En imaginant des scénarii par le jeu, les étudiants repensent les ruptures possibles d'ici 2040 pour anticiper et réfléchir à une organisation résiliente. Cette expérience a donc un but préparatoire, mais aussi critique. DISRUPTED FUTURES améliore en effet le sens critique des étudiants en les projetant dans des scénarii radicaux à partir de signaux faibles, éléments marginaux du système actuel qui pourraient avoir un impact dans le futur. Cette prospection est d'ailleurs également utilisée en psychothérapie. En effet, en permettant à l'écoanxieux de se projeter dans un futur en rupture, face à des effondrements en fonction de ses propres craintes, le psychothérapeute permet au patient d'amener des réflexes résilients. La personne sortira de l'immobilité liée à son anxiété et sera préparée mentalement aux possibles scénarii à venir.



Fig15 Design Friction, Disrupted Futures, 2018.

Cette démarche peut donc être un point de départ qui permet de passer de la collapsophobie, une peur des effondrements, à la collapsosophie, préparation intérieure afin d'affronter et de dépasser ces effondrements.

En psychothérapie, ce travail prospectif devient généralement un changement de trajectoire personnelle et professionnelle chez les patients. Je pourrais donc développer dans mes dispositifs des scénarii de décroissance, comme le font certains psychothérapeutes pour encourager les écoanxieux à affronter leurs craintes et les encourager à l'action. Ce type de démarche permet donc de développer des réflexes de résilience en les projetant de manière active dans un futur en rupture.

Cette démarche prospective pourrait être adoptée dans les lycées. Benjamin Leclrecq explique dans un article de USBEK ET RICA<sup>27</sup> que la question du futur enseigné à l'école émerge de plus en plus. En Finlande, le futur était une matière enseignée dans les années 90 à l'âge de 6 ans. En Normandie, un professeur d'histoire géographique dans un collège a permis à sa classe d'imaginer le futur au même titre que les cours d'histoire à l'école. À Breda, aux Pays-Bas est organisé chaque année

<sup>27</sup> LECLRECQ Benjamin, « Et si on enseignait le futur à l'école ? », *Usbek et Rica*, n°30, septembre 2020, p.49-51.

<sup>25</sup> « Le réseau Université de la Pluralité (U+) est une organisation en réseau, ouverte et internationale, dont la mission est de détecter, connecter et faire agir ensemble les personnes et les organisations qui mobilisent les ressources de l'imaginaire pour explorer des futurs alternatifs. » extrait de [plurality-university.org](http://plurality-university.org)

<sup>26</sup> « L'Université de la Singularité, fondée aux États-Unis prône l'étude des technologies émergentes afin d'améliorer le futur de l'humanité », définition extraite de [newsly.fr](http://newsly.fr)

la KinderTrendrede, une réunion d'enfants de chaque école (10 à 14 ans) pour débattre et imaginer leur futur idéal. Étudier le futur permettrait aux élèves de développer leur esprit critique et leur imagination, de maîtriser l'art de l'argumentation, d'apprendre à déconstruire les fake news pour revenir aux faits et surtout de réhabiliter l'espoir. Cela permettrait d'encourager la position active de la jeunesse d'aujourd'hui pour un futur en construction. Ainsi, je pourrais, à partir du contexte fictif du futur à l'école créer des dispositifs utilisant le design fiction pour préparer aux possibles effondrements de manière positive et active. Cela pourrait prendre la forme d'ateliers collaboratifs. Je pourrais concevoir un jeu de cartes qui permettrait de créer de nouveaux métiers du futur. Par l'ajout de cartes contraintes liées au lieu (montagne, campagne, ...), à un fait donné (température élevée, espèce sauvée...) et d'un verbe d'action (enseigner, aider, jouer...), de nouveaux métiers émergeraient de l'imagination des joueurs. Cet atelier pourrait être enrichi par l'intervention de professionnels exerçant un métier durable. Cela permettrait de créer des discussions et des réflexions autour de ces futurs résilients, de dessiner de nouvelles trajectoires possibles et d'interroger le futur personnel et professionnel de chacun des élèves.

Permettre aux jeunes de réfléchir par le biais de nouveaux imaginaires du futur serait un moyen d'apaiser leur écoanxiété. Les scénarii dystopiques auraient un but non productif chez des personnes écoanxieuses, car ils accentueraient les appréhensions déjà présentes. Les scénarii souhaitables pourraient leur permettre d'avoir une vision plus positive du futur, en réfléchissant aux différentes solutions pour y parvenir. Les scénarii de rupture seraient un moyen d'amener des réflexes de résilience chez l'écoanxieux en lui permettant d'adopter un point de vue actif dans un contexte de rupture.

Il me reste donc à questionner la forme que mon dispositif pourrait prendre pour susciter ces nouveaux scénarii et encourager une réflexion collective autour de ces effondrements pour faire émerger de nouveaux imaginaires. En quoi la rencontre entre différents acteurs est-elle un enjeu important dans le processus de design ?





Fig12 Dunne & Raby, *Between reality and the impossible*, 2010.



Fig13 PESTANA Mariana, *Fiction Practice : prototyping the Otherworldly*, 2019.

#FICTIONPRACTICE  
 #AFROSURREALISM  
 #ONTOLOGICALODDITIES  
 #DARKCONSERVATION  
 #ALTERNATIVEPEDAGOGY  
 #FICTIONPRACTICE  
 #EXTRAREAL  
 #IMPOSSIBLEOBJECTS  
 #CRITICALFABULATIONS  
 #RE-EDIT  
 #FICTIONPRACTICE  
 #AFROSURREALISM  
 #ONTOLOGICALODDITIES  
 #DARKCONSERVATION  
 #ALTERNATIVEPEDAGOGY  
 #FICTIONPRACTICE  
 #EXTRAREAL  
 #IMPOSSIBLEOBJECTS  
 #CRITICALFABULATIONS  
 #RE-EDIT  
 #FICTIONPRACTICE  
 #AFROSURREALISM  
 #ONTOLOGICALODDITIES  
 #DARKCONSERVATION  
 #ALTERNATIVEPEDAGOGY  
 #FICTIONPRACTICE  
 #EXTRAREAL  
 #IMPOSSIBLEOBJECTS  
 #CRITICALFABULATIONS  
 #RE-EDIT  
 #FICTIONPRACTICE  
 #AFROSURREALISM  
 #ONTOLOGICALODDITIES  
 #DARKCONSERVATION  
 #ALTERNATIVEPEDAGOGY  
 #FICTIONPRACTICE



Fig14 Ecotopia, s.l., 2021.

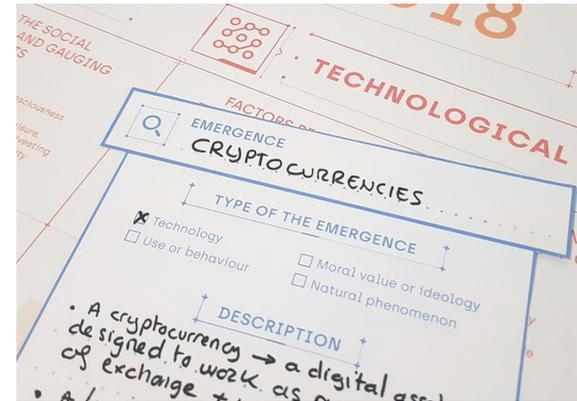


Fig15 Design Friction, *Disrupted Futures*, 2018.

*Partie 3.*

*Encourager la rencontre  
et la collaboration  
pour engager à l'action*

Lors du workshop organisé durant la Biennale de Porto, plusieurs corps de métiers participaient, parmi lesquels des ingénieurs, des curateurs, des designers ou des professeurs pour partager une réflexion riche, construite et innovante. Penser ensemble permet de réfléchir de façon complémentaire avec les compétences, les savoirs et les expériences de chacun. Cela permet de faire émerger de nouveaux raisonnements et de nouvelles alternatives. C'est pour cela que de nombreuses collectivités se créent, des écolieux naissent, des démarches collectives se multiplient. Réfléchir et agir à plusieurs est une source de motivation, de positivité et de gratification. Prendre en compte cette écoanxiété, sentiment personnel, de manière collective, c'est la considérer comme un problème politique, mais aussi comme une source possible d'émancipation collective <sup>28</sup>.

Comment encourager cette rencontre par des démarches de design graphique ? Quelle est l'importance de la rencontre et de la collaboration pour réguler son écoanxiété et devenir actif dans cette transition écologique et sociale ? Dans cette partie, je souhaite analyser différentes démarches de design qui encouragent la rencontre et la collaboration et leur lien à l'action par le biais d'exemples de démarches et d'écolieux. Je souhaite également me questionner sur les solutions que je peux proposer en tant que designer graphique.

## Le jeu pour s'immerger dans un scénario

Le jeu est un médium intéressant à exploiter pour immerger les joueurs dans différents scénarii de manière collaborative. Exploitable à plusieurs niveaux, le jeu peut être utilisé pour créer, construire et naviguer avec différents récits de design fiction.

Le jeu THE THING FROM THE FUTURE <sup>Fig16</sup> (la chose du futur) créé par Stuart Candy et Jeff Watson de Situation Lab est un jeu à la fois coopératif et compétitif qui permet d'imaginer les objets du futur. Il est composé de cent huit cartes, divisées en quatre catégories. Le premier type de carte, « arc » correspond au type de futur (croissance, décroissance, discipline, transformation). Le deuxième, « terrain » indique l'endroit physique, concret ou conceptuel où se trouvera l'objet. Le troisième, « objet » informe la forme basique de l'objet (tube, circulaire...). Enfin, la quatrième carte « mood » indique l'émotion que l'objet suscitera chez les joueurs de la partie. Le but est d'imaginer ensemble ou individuellement l'objet de manière à ce qu'il soit intéressant, amusant ou provocant. Par un vote, les participants décident du meilleur objet imaginé lors de ce tour. Le gagnant est celui qui a été le plus créatif lors des différents tours. Ainsi, les contraintes liées à la temporalité, à l'endroit, à la forme et à l'émotion que posent ce jeu permettent aux joueurs de construire des scénarii atypiques. Les imaginer seuls ou à plusieurs et les confronter au regard des autres est une manière d'enrichir son récit et de s'ouvrir à un imaginaire alternatif du futur.

Fig16 Situation Lab, *The Thing from the Future*, 2015.



<sup>28</sup> Post instagram «sWitch» du compte @ matin\_queljournal, 15 novembre 2021.

Le vocabulaire complexe et l'objectif à imaginer s'adaptent difficilement aux lycéens. Je pourrais créer un jeu qui s'inspirerait de THE THING FROM THE FUTURE, mais qui serait plus approprié à la génération d'aujourd'hui.

Le jeu serait composé de trois parties. La première partie définirait de la même manière le type de futur dans lequel le jeu s'encadre : *le futur en croissance*, un futur similaire au présent et à l'existant ; *le futur en rupture*, un futur subissant une crise ou une pénurie sans préparation en amont ; *un futur de sobriété* montrant un futur où le mode de vie est adapté aux enjeux écologiques, avec des actions déjà en place. La seconde partie poserait les enjeux de la partie. Par le biais de deux catégories de cartes, cette partie consisterait à définir le rôle de chaque joueur et ce qu'elle va devoir imaginer. Les cartes de la première catégorie indiqueraient l'action à inventer (une passion, un compte Instagram, un cours à l'Université, une manifestation, un article de presse...) en fonction de la deuxième catégorie, qui définirait une situation précise particulière, positive ou négative qui pourrait arriver dans le futur (plus d'électricité, espèce animale sauvée...). La troisième partie serait dédiée à l'expression de cet imaginaire par le dessin ou l'écriture.

Ainsi, le jeu est utilisé pour permettre au joueur d'imaginer des scénarii en le guidant par différentes contraintes. La coopération des joueurs sert donc à enrichir le récit et l'imaginaire. Le collectif dans le jeu peut également être amené par le designer dans le but de créer des débats et de faire réagir les différents joueurs. Ce qui est intéressant n'est alors pas le récit en lui-même, mais la réaction des participants. POST GROWTH <sup>Fig17</sup> est un atelier qui exploite le jeu pour créer des débats entre les participants. Il prend la forme d'un kit composé de cartes avec des histoires, des notions clés et des concepts, accompagné d'un plateau présentant distinctement les différents piliers du capitalisme et ses alternatives.

Le joueur doit tout d'abord choisir un objet extrait du quotidien (comme un chargeur USB par exemple). Cet objet sera par la suite extrapolé en fonction des signaux faibles, puis confronté au plateau qui présente le système actuel. Il faut

alors dialoguer avec les joueurs, collaborer et confronter ses opinions pour réfléchir à l'avenir de cet objet dans un monde souhaitable. Le but est de débattre de l'avenir commun, être en action en questionnant la notion de croissance dans un monde alternatif. Le collectif vient donc enrichir la réflexion de chacun en fonction des réactions et des imaginaires des participants.

La partie informative incluse dans le déroulement du jeu permet d'enrichir les connaissances des participants sur le sujet débattu et d'alimenter les réflexions qui émergeront. Le jeu est donc un médium intéressant par les multiples interactions qu'il suscite. Il a également une dimension optimiste et ludique qui pourrait être un avantage pour travailler sur un imaginaire positif du futur auprès des écoanxieux. Il faut cependant accorder une attention particulière aux règles pour veiller à ce qu'elles ne contraignent ni n'influencent le joueur dans sa réflexion. Il existe également d'autres démarches plus libres qui permettent de réfléchir collectivement sans être contraint par les règles d'un jeu.

Fig17 Disnovation,  
Post Growth, 2020.



# Le design collaboratif, participatif et ses limites

de regroupement et des liens formulés par des lignes, les participants peuvent confronter des récits et des images, les regrouper, les associer, les compléter ou les opposer.

Sans apporter de dimension pédagogique, le designer graphique laisse alors une totale liberté aux participants pour réfléchir collectivement et stimuler leur imaginaire.

Cependant, laisser trop de liberté peut s'avérer parfois contreproductif. Les participants peuvent finalement s'orienter vers les mêmes scénarii, qui sont souvent négatifs et dystopiques. Dans mon dispositif, je pourrais ajouter une partie narrative ou informative en amont pour aider à la création de récits plus complexes et encourageants.

Certains collectifs préfèrent réaliser des scénarii « en chambre », c'est-à-dire de manière indépendante du public pour les confronter directement aux participants par la suite. STARK CHOICES <sup>Fig20</sup>, créé par le studio Superflux spécialisé dans le design fiction, est une expérience théâtrale et immersive autour de la question du travail en 2030.

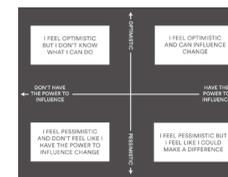
Fig20 Superflux, Stark Choices, 2018.



Cette exposition immersive se construit en deux parties. La première partie de l'exposition place le participant dans une posture de spectateur immergé dans un futur dystopique. Il est guidé par des acteurs dans un parcours fait de décors anxiogènes et de grilles. Le parcours illustre un futur où la plupart des métiers sont remplacés par des robots et des machines. Le travail restant et disponible pour l'être humain n'est alors que du microtravail que les robots ne peuvent pas faire, un travail précaire qui conduit à la pauvreté de la population. La deuxième partie prend la contrepartie du futur dystopique. Les participants sont libérés de ces grilles et plongés dans un film projeté qui les questionne sur les possibilités d'autres futurs. Le film montre des exemples existants comme les systèmes d'éducation alternatifs au Kenya ou en Suède. Le film questionne : « Au lieu de considérer l'automatisation comme un accroissement des inégalités, et si nous la voyions comme une chance de rendre nos sociétés plus justes et égalitaires <sup>30</sup> ? »

À la fin de l'exposition est disposé un panneau <sup>Fig21</sup> récoltant le sentiment de chacun sur le sujet. Les participants expriment

Fig21 Superflux, Stark Choices, 2018.



30 Traduction libre. Dans l'original : "Instead of seeing automation as increasing inequality, what if we see it as a chance to make our societies more just and egalitarian?"

Ateliers pédagogiques, murs d'expressions, workshops, ces dispositifs adoptés par les designers relèvent du design collaboratif. Cette démarche de design implique les usagers dans le processus de création. Elle valorise le partage de connaissances et encourage la transversalité entre les participants. Lors de la création de dispositifs collaboratifs, le designer graphique se questionne sur le moment d'intervention du collectif dans le dispositif.

Avec l'exemple de la FRESQUE DU CLIMAT <sup>Fig18</sup>, le designer adopte une démarche pédagogique et informative, où les participants de l'atelier interviennent après un temps d'apprentissage. Les créateurs de la FRESQUE DU CLIMAT ont pensé cet atelier pour mobiliser l'intelligence collective.

Ayant accès aux informations sous la forme de cartes et dirigés par les animateurs de l'atelier, les participants peuvent retracer les liens depuis les causes du changement climatique jusqu'aux effets provoqués. Le but est ici d'exercer une sensibilisation positive en cherchant de manière active des solutions alternatives.

Le designer graphique peut aussi penser le dispositif graphique comme support à la réflexion en apportant une aide organisationnelle. Les participants sont plus libres dans le développement de leur réflexion et de leur imaginaire. Le MUR NARRATOPIAS <sup>Fig19</sup> créé par l'Université de la Pluralité, en complément du jeu QUAND, SOUDAINEMENT <sup>29</sup> utilise le support du mur de réflexion. Par des cercles concentriques, des zones

Fig18 Atelier collaboratif « la Fresque du Climat »



Fig19 Université de la Pluralité, Mur Narratopias, 2021.



29 Les participants du jeu Quand, soudainement créé par l'Université de la Pluralité devaient compléter des premiers scénarii écrits auparavant par d'autres personnes en respectant deux cartes contraintes (indiquant un objectif, un lieu, un climat spécifique).

sur une carte leur point de vue et la classe en fonction de son degré d'optimisme ou de pessimisme, et de son sentiment de pouvoir d'action qui impacterait ou non le futur.

Cette démarche permet au visiteur de comparer deux situations opposées et de prendre conscience des alternatives positives. Le scénario réfléchi en chambre rend le récit innovant et complexe. Il est important de penser la place de la réflexion collective dans mon projet pour créer des scénarii positifs et incluant les participants. Il est intéressant de demander et classer les ressentis de chacun selon le degré de positivité. Cependant, cette partie concluant l'exposition reste à l'échelle individuelle. Il serait intéressant de proposer un temps de débat et de mise en commun pour comparer les ressentis et réactions des visiteurs. Je pourrais dans mon dispositif prévoir ce temps d'échange qui permettrait d'enrichir davantage la réflexion.

Le collectif peut aussi être une source de bien-être ou un moteur d'action pour la personne écoanxieuse.

## *La collectivité comme motivateur à l'action & source d'inspiration*

Le *Positive Design*, design positif se base sur la psychologie positive pour oeuvrer au bien-être de l'utilisateur. Cette méthode souligne l'importance du collectif et du lien avec les autres pour s'épanouir personnellement. En s'entourant de personnes ayant les mêmes préoccupations comme le réchauffement climatique, l'écoanxieux redonne du sens à ses sentiments personnels, booste sa confiance et son estime de soi et maintient sa motivation à agir sur la durée.

L'évènement LITERRALLY <sup>Fig22</sup> organisé en février 2018 à Mexico utilise cette énergie collective en faveur d'une action positive : la collecte de déchets.

À cette occasion, une fête dansante de ramassage de déchets a été organisée, réunissant de nombreux habitants ainsi qu'un orchestre. Mariela Mezquita, graphiste chargée de la communication de cet évènement a pensé une communication colorée, vivante et positive. Le drapeau coloré est symbole de cette marche heureuse dans les rues de Mexico. Le but est d'amener chacun au changement de façon coopérative et positive, ne voyant plus cette action comme une contrainte, mais comme une manière de s'émanciper collectivement et de façon joyeuse.

En 1981, des écoféministes se sont rassemblées sur la base Royal Air Force à Greenham Common, en Angleterre pour protester contre l'installation de missiles nucléaires. Elles ont créé un camp de protestation féministe, antimilitariste et antinucléaire, qu'elles ont occupé pendant dix-neuf ans.

Fig22 MEZQUITA  
Mariela, *Literrally*,  
2018.



Elles ont inventé de nouvelles manières de militer pacifiquement comme par la danse ou le chant. Elles ont fait de leur peur personnelle un problème légitime et une source de motivation commune. Agir collectivement développe un sentiment positif d'appartenance à un groupe, et contre l'impression de solitude que ressentent les éco-anxieux. C'est pourquoi certaines personnes éco-anxieuses s'orientent vers des éco-villages ou intègrent des communautés autonomes. S'entourer de personnes en accord avec ses convictions et ses valeurs est source de bien-être et d'apaisement.

On peut prendre comme exemple Findhorn, un village autosuffisant en Écosse, installé depuis plus de 40 ans. Fondé suite à l'initiative de Peter et Eileen Caddy en 1962, le village compte aujourd'hui plus de cent maisons écologiques. Il est un des villages les moins polluants du monde. Les notions de « vivre-ensemble », de transversalité et d'entraide sont très importantes pour ces communautés d'habitants. Monnaie locale, jardins partagés, eaux usées réutilisées, énergie renouvelable, ce village est devenu le modèle de l'écovillage dans le monde entier. L'énergie collective est une source de bien être et de motivation pour les éco-anxieux, et permet de trouver une source de gratification alternative au mode de vie consumériste.

Il est donc important dans le développement de mon dispositif d'encourager cette rencontre. Je pourrais par exemple développer un jeu de rôle autour de la décroissance. À la manière du jeu du loup-garou, les participants auraient un rôle à jouer dans l'organisation d'un collectif d'un village (par exemple : professeur, enfant, scientifique, journaliste...). Le contexte serait dicté par un maître du jeu, guidant l'histoire grâce aux cartes qu'il choisirait de mettre en jeu. Le scénario serait construit grâce à tous les participants et pourrait être enrichi par des accessoires, des articles, des costumes, des objets que je pourrais créer. Le but est de construire des scénarii innovants, amusants et résilients. La réflexion collective rendrait le jeu attractif, ludique et enrichissant.

Le collectif est un moteur puissant pour accomplir des actions en accord avec ses valeurs et donner vie à ses imaginaires. Sous la forme d'ateliers, de jeu ou d'action commune, l'énergie collective peut être dans mon projet une source de positivité et de créativité pour les personnes éco-anxieuses, ainsi qu'un moteur motivant qui pourrait les encourager à agir et à adopter un mode de vie en accord avec leur partie noétique.



Fig16 Situation Lab, *The Thing from the Future*, 2015.





Fig18 Ateliers collaboratifs « la Fresque du Climat »

## Prolonge un récit de Narratopias

Dans le récit narratopien un refuge pour la renaissance  
Reportez le contenu des cartes que vous avez tirées

Imagine un animal..... Qui est cher.....

Qu'est-ce que c'est ?  
Écrivez, racontez, dessinez librement

Dans un monde où les humains et les animaux sont égaux, une terre peuplée de verdure. Tous les enfants trouvent un animal et tous les animaux trouvent un enfant qui va être leur compagnon toute sa vie. Ils découvraient pleins de choses et se seraient fait des amis.



Fig19 Université de la Pluralité, Mur Narratopias, s.d..



Ainsi, mon projet tend à faire émerger des scénarii alternatifs aux futurs dystopiques et fatalistes, ceux que perçoivent les personnes dites écoanxieuses. Je ne souhaite pas adopter une démarche alarmiste ni culpabilisante sur la nécessité de changer son mode de vie comme c'est le cas de nombreuses communications actuelles au sujet de l'écologie. Je voudrais apporter une aide émotionnelle aux jeunes ressentant de l'écoanxiété par le biais d'un design empathique pour susciter un climat émotionnel positif.

J'effectuerai également dans mon projet un travail sur les récits de futurs grâce au design fiction. Ces scénarii seront plus ou moins positifs, et rattachés au présent et à ses signaux faibles actuels. J'intégrerai des points d'interactions avec les participants du dispositif pour qu'ils participent au processus de création et de développement de ces scénarii. Que ce soit par un jeu, un workshop ou un atelier participatif, je donnerai une place importante au collectif pour susciter une motivation et apporter une source de gratification et de bien-être pour la personne. Le sentiment personnel d'écoanxiété sera alors source de nouveaux imaginaires et un moteur pour agir.

Il me paraît cependant ambitieux de modifier ces perceptions mentales ancrées dans l'imaginaire de chacun depuis des années. En tant que designer graphique, il est possible d'apporter des récits alternatifs pour faire émerger dans l'imaginaire de chacun d'autres futurs possibles positifs.

J'ai l'intention de donner l'occasion aux jeunes de pouvoir penser pleinement leur futur de manière active par le biais du design fiction.

Je voudrais aussi apporter une dimension informative voire pédagogique, sur des démarches alternatives et engagées dans cette transition écologique. Cette sensibilisation positive et collective pourrait contribuer au développement d'une posture plus critique et distante face aux fake news et aux informations négatives divulguées par les médias.

Ce mémoire m'a permis de confronter les différents enjeux que représente l'écoanxiété et de rencontrer Pierre-Eric Sutter et Charline Schmerber, psychothérapeutes spécialisés dans l'écoanxiété et Bastien Kerspern, co-fondateur de Design Friction qui m'ont aidé considérablement dans mes recherches. J'espère à mon niveau pouvoir aider ces personnes écoanxieuses à faire le premier pas vers une forme de résilience. Afin de réaliser des propositions adaptées et efficaces, je pourrais également tester mes dispositifs sur des lycéens et des étudiants écoanxieux qui ont découvert ma démarche grâce au questionnaire que j'ai réalisé, et qui ont souhaité suivre l'avancée du projet.

J'aimerais me servir de ce projet comme point de départ pour ancrer ma pratique dans un design sensible et écoresponsable. J'ai l'espoir de pouvoir concrétiser mon projet par la suite pour que mes recherches puissent aider certaines personnes. Je prends plaisir à travailler sur ce sujet actuel et important personnellement.

Le projet sera, je l'espère, une aide pour les personnes écoanxieuses, en leur permettant de construire un projet personnel ou professionnel positif en accord avec leurs valeurs et leurs convictions pour faire un pas vers un autre futur possible.

## *Remerciements*

Je tiens à remercier l'ensemble des personnes qui m'ont accompagné durant la réalisation de ce mémoire.

Merci à mes enseignants du DSAA LAAB du Lycée Bréquigny pour leur accompagnement : Flora Commaret Malika Boisnard, Sandrine Caroff-Urfer, Florian Chevillard et Hélène Heyraud pour leur relecture et les conseils qu'ils m'ont apportés durant la réalisation de ce mémoire.

Je remercie les professionnels que j'ai rencontré cette année, qui m'ont guidé dans mes recherches. Merci particulièrement à Bastien Kerspern, Charline Schmerber et Pierre Eric Sutter pour leur échange précieux qui ont permis de faire évoluer ma réflexion.

Je tiens à remercier mes parents pour leurs relectures précieuses et leur soutien ; et mon copain pour sa bonne humeur et son soutien.

Merci à mes camarades de classe Morgane, Jeanne, Lucie, Marin, Agathe, Lilian et Triana pour leur bonne humeur et leur entraide.

# Bibliographie

## OUVRAGES

1. BAUDIN Mathieu, *Dites à l'avenir que nous arrivons : la (r)évolution des conspirateurs positifs*, Paris, Alisio, 2020.
2. BURGART GOUTAL Jeanne et CHAPON Aurore, *Resisters*, Paris, Tana éditions, 2021.
3. CALLENBACH Ernest, *Ecotopia : notes personnelles et articles de William Weston*, Paris, Rue de l'Echiquier, 2018.
4. CHAPELLE Gauthier, SERVIGNE Pablo et STEVENS Raphaël, *Une autre fin du monde est possible : vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)*, Seuil, 2018.
5. NAESS Arne, *Une écologie pour la vie*, Lonrai, Editions Points, 2020.
6. PESTANA Mariana, *Fiction Practice, Prototyping the Otherwordly*, Lisbonne, Onomatopée, 2019.
7. SUTTER Pierre-Eric et STEFFAN Loïc, *N'ayez pas peur du Collapse*, Paris, Desclée de Brouwer, 2020.

## CONTRIBUTIONS À UN OUVRAGE COLLECTIF

8. GARCIN-MARROU Flore, « Le design et la pensée écologique », dans *Penser le design avec la philosophie*, Paris, Les Presses du réel, 2020.

9. HOLERT Tom, « L'agentivité partagée, la potentialité du design » dans FEZER Jesko et GÖRLICH Matthias (dir.) *Civic City, Notes pour le design d'une ville sociale*, Musumeci, B42, 2017, p.125-158.

## REVUES

10. « Le réveil des imaginaires », *Socialter*, Hors série n°8, avril-mai 2020.

11. « 20 idées pour retrouver le goût de l'avenir », *Usbek et Rica*, n°30, septembre 2020.

12. « Comment être de bons ancêtres ? », *Usbek et Rica*, n°33, septembre 2020.

## SITES

13. BRACHET Antoine, « Bright Mirror : une fiction collaborative pour remettre de l'utopie dans le futur », *Usbek et Rica* [en ligne], 12 février 2018 [consulté le 23 novembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/LImoFQs>.

14. CONDE Adriana, « Los diseños para sanar de Estefania Loret de Mola », *Joia Magazine* [en ligne], s.d. [consulté le 3 décembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/clmoZy2>.

15. MINVIEILLE Nicolas, MOUNEREAU Anaïs et WATHELET Olivier, « Comment étudier le pouvoir de mobilisation des imaginaires ? », *Usbek et Rica*, [en ligne], 12 avril 2021, [consulté le 20 septembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/glmpy8Z>.

16. ROBIN Marie-Monique, « 2038 : La France a réussi la transition écologique » *Le blog de Marie-Monique Robin* [en ligne], 26 août 2018 [consulté le 24 novembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/Blmo6kv>.

17. SCHMERBER Charline, « Un processus de renaissance », *Éco-anxiété, solastalgie, collapstalgie, effondralgie...*, [en ligne], s.d. [consulté le 7 septembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/xlmpfgk>.

18. SUTTER Pierre-Eric, « Eco-anxiété, comment la définir ? », *OBVECO*, [en ligne], s.d., [consulté le 6 janvier 2022]. URL : <https://cutt.ly/zlmpk7Q>.

19. s.n., « LE LABORATOIRE SENS-FICTION : Quels futurs souhaitons-nous ? » *Sens fiction*, [en ligne], 4 décembre 2021 [consulté le 5 novembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/7lmpx6t>.

20. s.n., « Manifeste », *Design Friction*, [en ligne], s.d. [consulté le 7 novembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/wlmpnku>.

21. s.n. « Et si l'imagination permettait de créer le futur que nous voulons ? », *Usbek et Rica* [en ligne], 26 août 2020 [consulté le 23 novembre 2021]. URL : <https://cutt.ly/Nlmg7vh>. ETUDE

21. HICKMAN Caroline, MARKS Elizabeth, PIHKALA Panu et al., *Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury : a global phenomenon* [en ligne] Etude extraite de la revue scientifique *The Lancet*, Université de Bath, 7 Sep 2021, 23 pages.

22. CHOQUER Laure (dir.), KERSPERN Bastien,  
« Design Friction, le dé-centrement au centre »,  
*Dessin Desssein*, Apple Music podcast,  
27 janvier 2021, 58 min.

23. DEVAUREIX Julien (dir.), SCHMERBER Charline,  
« Nos émotions face aux mutations du monde », *Sismique*,  
Apple Music podcast, 16 décembre 2020, 72 min.

## VIDÉO

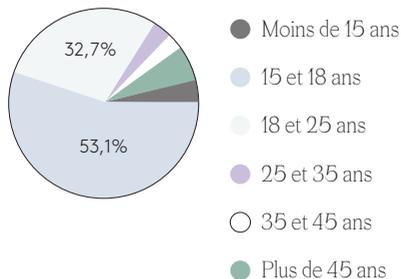
24. URGENCE ECOLOGIE, « Emotions et urgence  
écologique : dépasser déni et anxiété pour agir », *YouTube*,  
6 novembre 2019, [visionnée le 20 septembre 2021],  
152 minutes 7 secondes. URL : <https://cutt.ly/ulmpEle>.

# Comment voyez-vous le futur ?

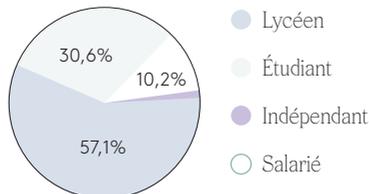
Statistiques extraites d'une étude personnelle réalisée par l'intermédiaire d'un questionnaire mis en ligne en octobre 2021 visant à analyser les ressentis et imaginaires liés aux changements climatiques.  
Échantillon : 98 personnes âgées de 15 à plus de 45 ans.  
Disponible sur le web : <https://cutt.ly/bIVRswI>

## Partie 1 : Analyse des participants du questionnaire

Vous avez...

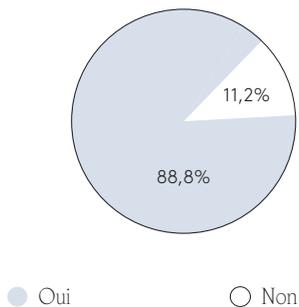


Vous êtes...

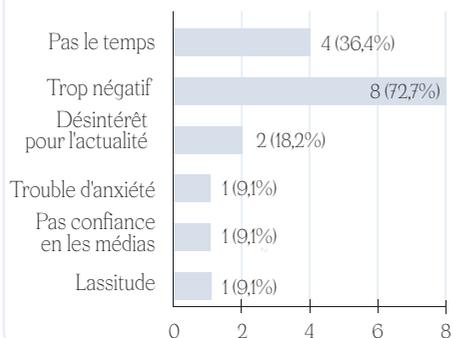


## Partie 2 : Les médias

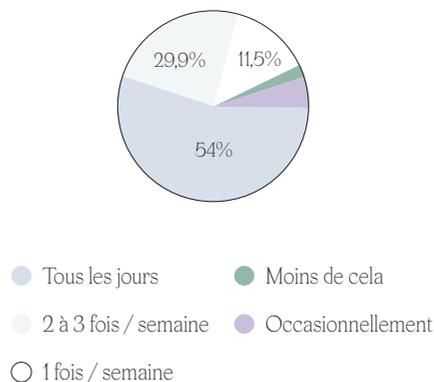
Vous informez-vous de l'actualité ?



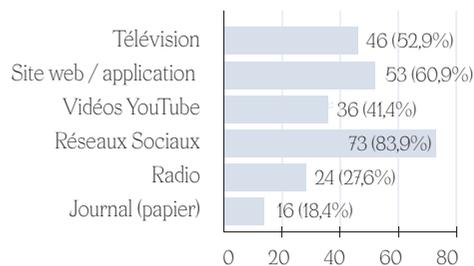
Si non, pourquoi ?



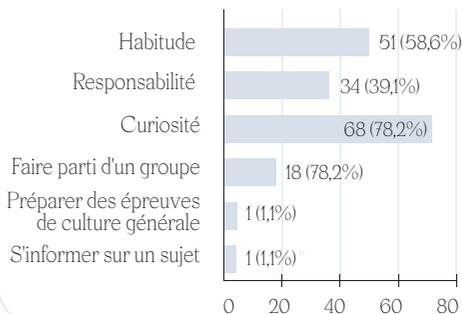
Si oui, à quelle fréquence vous informez-vous ?



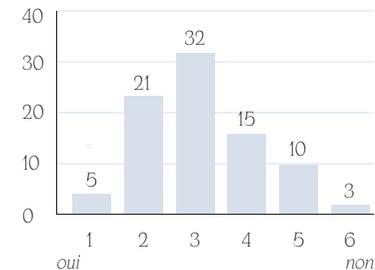
Comment vous informez-vous ?



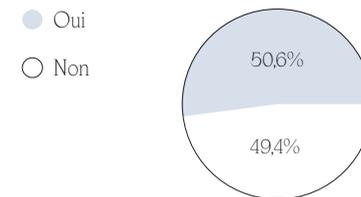
Dans quel but vous tenez-vous au courant de l'actualité ?



Est-ce que la manière dont est traitée l'actualité sur internet / radios / chaînes d'informations est négative pour vous ?



Connaissez-vous des médias qui vous permettent de vous informer sur l'actualité d'une manière alternative et positive ?

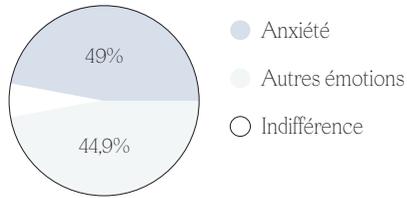


Si oui, lesquels ?

Hugo Décrypte (Instagram, YouTube...)  
Jean Massiet (Twitch)  
La Relève et la Peste (Site web, Instagram, Journal...)  
Les déCodeurs (Site web, ...)  
Brut (Instagram, YouTube...)  
Le Quotidien (Télévision, Instagram...)  
Dormiraucourant (Instagram, Site web)

### Partie 3 : Ressenti par rapport aux changements climatiques

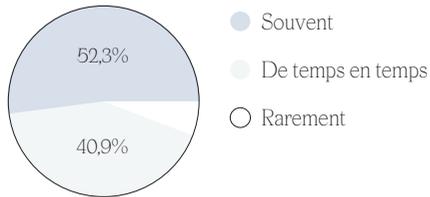
Que ressentez-vous face au futur, notamment en lien avec les changements climatiques ?



Quelles autres émotions ressentez-vous ?

Déception, Impuissance  
Peur, inquiétudes  
Tristesse et colère principalement  
De la frustration, de la colère  
Peine pour les générations futures  
Sorte de colère et frustration face à l'absence d'action de la part des dirigeants, un tout petit peu d'espoir qu'on puisse sauver la Planète mais bon j'y crois pas vraiment

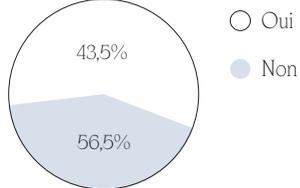
À quelle fréquence ressentez-vous de l'anxiété ou autres émotions face au futur, notamment en lien avec les changements climatiques ?



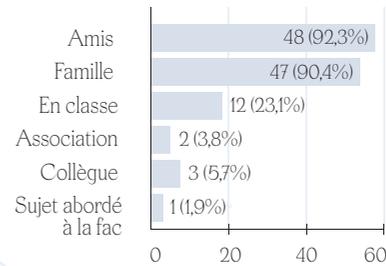
Quels sont les risques liés au futur qui génèrent pour vous le plus d'anxiété ou autres émotions ?

Instabilité géopolitique, pouvoir toujours grandissant des entreprises multinationales sur les gouvernements, crises économiques, pénuries  
Pollution et surpopulation (pauvreté, déforestation, industrialisation, surconsommation)  
Politique, environnement, retraite  
L'avenir professionnel et personnel  
Les futures migrations qui vont entraîner le surnombre des populations déjà bien grandes  
Le réchauffement puisque je m'oriente vers les métiers de la montagne donc si il n'y a plus de neige...  
Pollution, Crises, Vie « apocalyptique »

Parlez-vous de cette émotion liée aux changements climatiques autour de vous ?



Avec qui ?

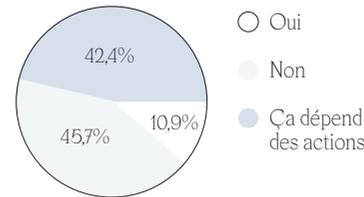


Est-ce que vous avez un endroit qui vous permet de vous exprimer sur ce sentiment ? (CPE, psychologue scolaire, psychothérapeute ...)

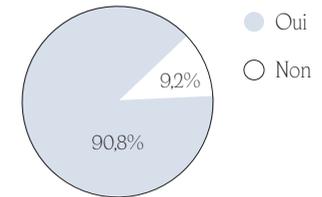
Forum  
J'en ai déjà parlé à une hypnothérapeute  
Je ne ressens pas le besoin de me confier  
Psychiatre  
Éco-délégué

### Partie 4 : Lien à l'action

Pensez-vous que ces sentiments (anxiété ou autres) vous empêchent d'agir dans votre quotidien ? (décision importante, études, métier ...)



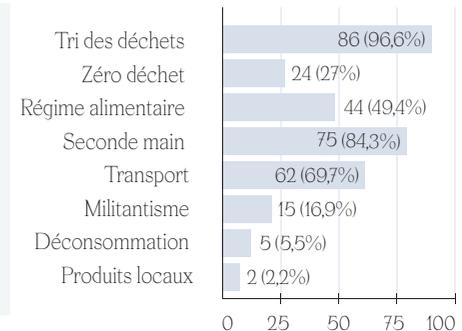
Considérez-vous faire des efforts dans votre manière de vivre et d'agir face au changement climatique ?



Si non, quels sont vos freins à l'action ?

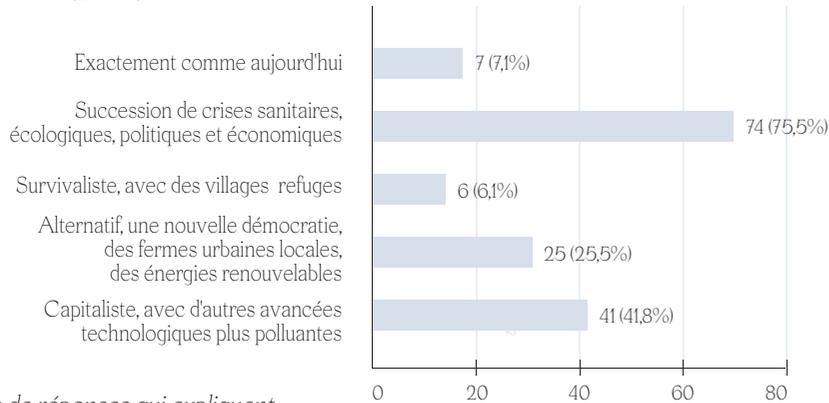
Je ne sais pas par quoi commencer  
Moyens financiers. Par désintérêt, un réel changement ne viendrait pas d'actions citoyennes mais d'une plus grande fermeté des états vis-à-vis des multinationales super polluantes.  
Impuissance, idée que si je suis seule à le faire ça ne servira à rien, par habitude  
Mes moyens financiers m'empêchent d'agir à petite échelle, et clairement je ne me sens pas légitime de tenter quoi que ce soit

Si oui, lesquels ?



## Partie 5 : Imaginaires par rapport aux changements climatiques

Comment imaginez-vous l'avenir dans 30 ans ? (2050)



Extraits de réponses qui expliquent les choix précédents

Je pense que nous allons persister avec le modèle économique actuel, jusqu'à épuisement total des ressources disponibles.

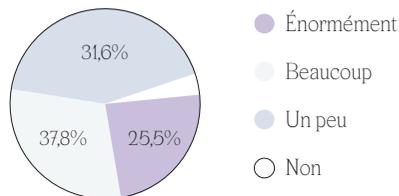
Je pense que l'écart des conditions de vie entre les classes sociales va s'accroître, et que les crises sanitaires, écologiques, politiques et économiques ne feront qu'accroître cet écart.

Je me suis dit que je vivrai une situation proche des villages refuges

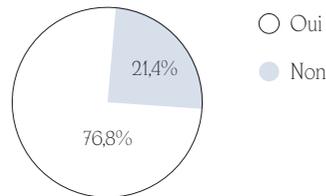
Je pense qu'avec la crise du Covid-19, nous avons vu que le monde pouvait s'arrêter à tout instant. De plus, l'être humain ne cesse de créer, innover, exploiter quit à polluer son environnement sauf que ce qu'il exploite n'est pas renouvelable..

L'homme est un animal politique », je pense que malheureusement la soif de pouvoir va nous perdre ... c'est pourquoi oui il y a des personnes qui agissent mais pas assez encore pour faire changer quoique se soit

Avez-vous des difficultés à vous projeter dans 25 - 30 ans ?



Considérez-vous que les changements climatiques et la crise écologique contribuent à ce ressenti ?



## Échange avec Pierre-Éric Sutter

08 novembre 2021 à 11h  
 Psychothérapeute spécialisé dans l'écoanxiété  
 & Co-auteur du livre "N'ayez pas peur du Collapse"

**LL :** On résume beaucoup les maux liés aux effondrements aux termes écoanxiété et solastalgie ? Est-ce que vous pensez que ces termes sont adaptés au ressenti actuel ?

**P.E.S. :** *Écoanxiété* a le mérite de nommer un mal qui est difficile à définir car aujourd'hui il n'y a pas de tableau nosographique, c'est-à-dire de tableau clinique qui décrit spécifiquement ce qu'on appelle des éco-pathologies. Selon l'OMS, ces pathologies n'existent pas, en tout cas pas encore. Tant que les autorités médicales ne reconnaissent pas les maux ou ne les intègrent pas, on a un peu l'impression que cela n'existe pas. Les praticiens sont donc bien en peine de pouvoir les traiter. Lorsqu'un personnel de soin est face à une pathologie, il fait d'abord un diagnostic différentiel. L'idée n'est pas de traiter la fièvre seulement, mais aussi de traiter la cause de cette fièvre pour qu'elle ne revienne pas. Or ici, dans la notion d'écoanxiété, vous avez dans le filigrane les conséquences psychiques

et la cause probable : anxiété, conséquence de quelque chose qui est une peur par rapport à l'écologie, c'est-à-dire aux problématiques écologiques ou environnementales. Quand bien même ce mot n'est pas reconnu par les autorités médicales, il a le mérite de décrire quelque chose qu'empiriquement on peut constater. Le mot écoanxiété est donc très facile à convoquer aux patients pour nommer ce mal. L'écoanxiété n'est pas une maladie. Au démarrage, l'écoanxiété est une sorte de super clairvoyance, un peu comme si tout d'un coup vous aviez un état modifié de conscience. Vous prenez tout d'un coup conscience de ce que la société humaine est en train de se faire à elle-même et à la planète. Une image que j'utilise régulièrement est l'image de la caverne de Platon. L'écoanxieux est celui qui a décidé d'enlever les lunettes noires du consumériste et de regarder la réalité en face, comme s'il regardait le Soleil en face. Il voit alors la réalité éblouissante de ce que l'Humanité est en train de faire

à la Planète, ce qui est effrayant, d'où le terme d'anxiété. L'anxiété est un terme bien connu depuis des centaines d'années en psychologie. Ce sont des états de peur, d'effrois qui perdurent et sont chroniques. Il est impossible de supprimer la peur ou la cause de la peur de l'écoanxiété. Si une personne a peur d'un chien, on peut supprimer la peur en tenant en laisse l'animal. Pour l'écoanxiété, on a beau tenir à distance les informations, les problèmes environnementaux perdureront quoi que l'on fasse. Il est même difficile d'agir dessus seul. C'est pour cela que le terme, bien que non connu est tout de même assez heureux pour décrire les problématiques que ressentent les personnes qui vivent cette étape.

J'ai une étudiante qui a fait une étude très intéressante par rapport à l'anxiété. Elle a étudié l'état d'anxiété des militants. Elle s'est alors rendu compte qu'il y avait deux types de militants. Ceux qui ont fait de leur militantisme une passion obsessive. Leur anxiété se muait en dépression tandis que les militants qui envisageaient leur militantisme comme une passion harmonieuse contribuait à leur bien être. L'anxiété n'est donc pas forcément négative. C'est une peur qui met en mouvement. Il y a alors deux possibilités. Soit la personne bascule vers l'action, soit vers l'immobilisme. Elle se mobilise ou se démobilise. L'immobilisme amène à la dépression tandis que la mobilisation est une action qui ne détruit pas. L'action qui peut

détruire est l'action comme passion obsessive et qui peut amener à la dépression, car on constate le manque d'impact de ses actions. Il faut donc faire attention à la passion obsessive, et préférer la passion harmonieuse qui va apporter du bien être. On a par exemple le sentiment d'utilité pour la Société, de déculpabilisation, sentiment d'oeuvrer pour quelque chose d'utile, qui correspond à ses compétences pour que la personne soit en phase avec ses valeurs.

**LL :** *Avez-vous des techniques thérapeutiques qui permettent de réguler l'écoanxiété et la transformer en action ?*

**P.E.S. :** Oui, il faut travailler sur trois niveaux : la dimension cognitive, celle qui gère les informations, puis qu'on est abreuvé d'informations. Quand on est écoanxieux, on veut chercher encore plus d'informations, car on est tellement abasourdi qu'on veut être sûr que ce soit vrai. Les écoanxieux ont une forme de boulimie informationnelle, ils vont chercher de plus en plus d'informations. Forcément, ça fait de plus en plus peur à force, car on se rend compte que c'est de plus en plus vrai. Ils vont chercher notamment les informations scientifiques qui sont des informations probabilistes, mais prudentes. Par exemple le rapport du GIEC dit qu'il y a plusieurs scénarii possibles. Soit on arrive à réguler à 1,5° et tout va bien se passer, du moins pas trop mal. Soit on n'y arrive pas et on sera dans le scénario business as usual, avec les 5,7°. Il y a des scénarii intermédiaires

bien sûr. Selon votre pessimisme ou votre optimisme, vous allez vous projeter dans l'avenir selon le scénario moins-disant ou mieux-disant. Et en fonction de cela, l'état émotionnel ne va pas être le même, c'est-à-dire que vous allez ressentir de la peur, la colère, le dégoût du monde, le dégoût des autres ou le dégoût de la Société. L'état d'anxiété ne va donc pas être le même, et peut provoquer des états dépressifs. Soit il mobilise la personne, soit il la démobilise. En général, au début il y a toujours une plongée dans ce qu'on appelle la vallée de la mort, c'est-à-dire le moment où on se dit « c'est impossible, on ne va pas s'en sortir, c'est l'enfer, c'est terrible ». Cette prise de conscience s'appelle la métañoia, c'est-à-dire un état modifié de conscience. C'est effrayant de se dire que l'on est différent des autres. Surtout qu'en général, si c'est un jeune, il est tout seul dans sa famille à s'en rendre compte. Il a donc en plus un sentiment d'isolement qui né à ce moment-là. Il est d'autant plus désespéré qu'il ne peut pas obtenir de l'aide dans son entourage quand il en cherche. Il est donc très isolé, sa peur est grandissante et les gens minimisent le problème autour de lui. Il faut donc traiter la dimension cognitive, liée aux informations. Pour alerter sur le fait que ce sont des scénarii probabilistes, mais qu'on a encore du temps pour s'organiser. Au moins soi, peut être pas l'Humanité ou la Société, mais au moins soi. Déjà pour traiter les aspects cognitifs.

Ensuite il faut traiter les aspects affectifs, donc émotionnels. Se demander si les émotions ne sont pas exagérées par rapport à la réalité présente. Les émotions se situent dans le cerveau paléo- limbique, au même endroit que les intuitions. C'est le cerveau de la réalité et de la symbolisation. Les émotions nous informent d'un danger, avant même que nous on en ait conscience. Il faut donc traiter les émotions de ce point de vue là, en les relativisant et en les rationalisant. Cela ne veut pas dire qu'il faut les mettre dans un placard.

Et enfin, le troisième niveau est le niveau noétique, lié au sens que cela provoque en soi. L'écoanxieux découvre tout d'un coup qu'il sort de la matrice, et il se rend compte que tout le monde est dans l'illusion. C'est un peu comme la sortie de la caverne de Platon. Il voit que tous les gens sont enchaînés, et regardent le fond du mur au lieu de regarder la lumière. Il se dit qu'il est tout seul. Il se rend compte que ces personnes n'ont pas perçu le sens de ce qui est en train de se passer. Il y a donc une crise de sens. La société capitaliste, consumériste fait non-sens, alors que toutes les actions, développement durable et de lutte écologique sont la vraie réalité. Il peut y avoir à partir de là plusieurs travers. Vous pouvez devenir intègre, vouloir travailler pour la planète. Par exemple, vous vous rendez compte que la viande d'élevage est terrible pour la planète. Comme le boeuf est quelque chose

de très mauvais pour l'environnement, vous avez la tentation de devenir ultra vegan, c'est à dire ultra militant et d'imposer à l'extrême votre croyance autour de vous. C'est ça l'extrémiste, un militantisme extrême qui amène sur les passions obsessionnelles et harmonieuses. Il n'y a pas d'éthique sans politique ni de politique sans éthique, disait un philosophe Robert Misrahi.

**LL :** *Ce que vous dites décrit le cas où l'anxiété amène à l'action extrême. Il y a également des personnes qui se sentent bloquées par rapport à ce ressenti, qui ne savent pas comment agir.*

**P.E.S. :** Tout à fait, ce sont les personnes qui basculent dans la dépression et qui sont dans l'immobilisme. Il faut alors faire attention, car les renvoyer vers l'action, c'est les renvoyer vers ce qui a causé leur stress, leur anxiété, voir leur dépression. Il faut identifier les compétences possibles de la personne vers l'action. Il n'y a que par l'action qu'on s'en sortira. Il y a une action juste, il y a des actions qui ne servent à rien, des actions qui sont dangereuses et il y a des actions justes, entre les deux. L'action qui ne sert à rien, c'est le greenwashing. Et puis il y a l'action inconsidérée dans l'autre sens, l'extrême inverse qui est le militantisme intégriste. Il faut trouver la voie du milieu. Chacun est différent et a des compétences et des appétences différentes, Compétences et appétences nécessitent un travail sur soi, une analyse, une introspection de qui on est, ce qu'on sait, ce qu'on sait faire. C'est en fait deux

choses : pouvoir agir et savoir agir. Il est nécessaire de faire ce travail là pour trouver sa voie. Ce travail d'introspection ressemble d'ailleurs à un bilan de compétences et permet de trouver la voie dans laquelle, en tant qu'éco-anxieux on va pouvoir s'épanouir. J'essaie de placer les éco-anxieux, dans quelque chose qui corresponde à leurs valeurs et au sens qu'ils ont trouvé dans le combat écologique. Moi, par exemple, j'ai décidé de ne plus prendre l'avion, d'avoir une voiture, d'utiliser le papier, de faire ce que je fais, c'est-à-dire de prêcher la bonne parole sur comment faire pour lutter contre l'écoanxiété, d'écrire des livres, d'avoir fondé l'observatoire des vécus du Collapse pour faire comprendre aux décideurs en faisant des études nationales et scientifiques qu'on ne peut pas prendre les choses à la légère et de faire comprendre comment faire pour s'occuper de l'écoanxiété. C'est quand même trois quarts des jeunes qui sont préoccupés par ces problématiques d'écoanxiété. S'ils deviennent tous anxieux ou dépressifs, ce n'est pas bon pour une Nation. Ça devient un problème de santé épidémiologique. Il faut donc savoir prendre le taureau par les cornes.

**LL :** *Avez-vous beaucoup de patients éco-anxieux ?*

**P.E.S. :** C'est par pic, comme les pics de chaleurs. Cet été, j'ai été submergé par les appels. Les éco-anxieux sont devenus la moitié de mes patients. Évidemment, ce sont plutôt des jeunes,

mais ce n'est pas une règle générale. La première personne qui m'a fait découvrir l'écoanxiété et la collapsologie était une femme d'une cinquantaine d'années. Ce n'est pas qu'une histoire de génération. Cependant, les jeunes sont sensibles, car ils sont tout d'abord mieux informés que leurs parents et sont plus à l'aise avec les réseaux sociaux. On a fait une étude sur 1 600 collapsonautes et on s'est rendu compte que beaucoup avaient un bac +3/ bac +5, avec un bon niveau d'études. L'anxiété de la mort arrive, ce qu'on appelle l'anxiété eschatologique, c'est-à-dire de la fin de l'Humanité. Ils perçoivent la fin des temps, du moins à mon avis surtout la fin d'un modèle. À court terme, la croissance infinie ne marche pas et ne peut pas marcher. Comment peut-on fonder des économies sur ce modèle-là ? C'est en ce sens là qu'on peut dire que les éco-anxieux sont du bon côté de la vision du monde et que les autres sont dans le déni. On n'a pas de planète B, c'est ça le problème.

**LL :** *Lors de vos séances, est-ce que vous utilisez des supports physiques ou tout passe seulement par le biais de la parole ?*

**P.E.S. :** Je pratique uniquement le dialogue une approche dialectique, par l'échange et le dialogue. Je fais cheminer des idées, des émotions et des comportements. L'être humain a cette capacité à se projeter dans l'avenir. C'est aussi ce qui fait son drame, car il se projette vers des choses qui peuvent

être négatives, mais il peut se projeter positivement et peut imaginer en rationalisant. Je dois évaluer la personne dans son entraînement, sous-entendu son histoire psychologique, son vécu, sa capacité de résilience, parce qu'on a tous des capacités de résilience enfouies en nous. Tout mon travail est un travail d'exercice de la résilience. Je vais regarder comment la personne a vécu les différents traumatismes qu'on a tous, la naissance, l'adolescence, le passage à l'âge adulte et éventuellement des traumatismes singuliers qu'elle a pu avoir, une attaque dans le métro, dans une agence bancaire... et comment elle les a gérés. Je fais des exercices de pensée, c'est-à-dire de pensée comme « s'il faisais 57° sur Terre, comment réagiriez-vous ? Qu'est-ce que vous feriez ? » Les personnes me disent « je serai pétrifié de peur », « je serais préparé, je serai dans un bunker de fraîcheur »... L'exercice de pensée permet de se projeter dans l'avenir. C'est à partir d'expériences de pensées qu'on verra comment la personne va réagir, comment elle va convoquer sa résilience face à des traumatismes. Comment se préparer soi-même à affronter dans l'avenir, la Société, le monde ?

**LL :** *Cela passe donc par des récits et des imaginaires, vous les placez dans des scénarii en regardant comment ils réagiraient en fonction de ces scénarii-là.*

**P.E.S. :** Exactement. Je les place dans des scénarii qui correspondent à leurs

compétences. Le fait de cheminer doucement est un entraînement. C'est comme ça qu'on chemine tranquillement vers la résilience et la préparation de l'action. Le fait de gravir certains palliers psychiques fait que la personne reprend de l'estime de soi et retrouve son bien être, car l'estime de soi est la condition du bien être. Cela chasse ses idées noires, son anxiété et prépare son écoprojet. Je les prépare à un écoprojet qui peut être très simple, faire des écogestes, ou même partir dans un écolieu, voir changer complètement de vie. Selon ce qui correspond à la personne. J'ai des exemples fabuleux de projets de gens qui étaient sans diplôme. Une personne de 20 ans sans diplôme est en train de préparer un projet super, un rachat d'une ferme à la campagne. Il a mis un an et demi à s'en sortir. Et puis il y en a qui s'en sortent au bout de 7 semaines, car ils étaient déjà engagés dans plein de choses avant. Ils avaient juste besoin de retrouver leur estime de soi.

**L.L. :** *Est-ce que vous parlez de démarches existantes en lien avec ces imaginaires-là ? Il y a-t-il une dimension informative ?*

**P.E.S. :** Oui. Quand j'ai personnellement fait ma métanoïa due à la lecture du livre de Pablo Servigne grâce à ma patiente O, j'ai pris conscience que la biodiversité et l'Humanité étaient en danger. Très vite, je me suis demandé comment je pouvais réagir. J'ai tous les outils au niveau psychologique, mais au niveau

écologique, je n'avais pas ce qu'il fallait. J'ai donc été voir ceux qui savent déjà, les sages qui sont passés par là, ceux qui avaient déjà eu cette anxiété et qui s'étaient posé la question de l'action. Pour moi il était hors de question de rester dans l'immobilisme. Ça m'a réconforté de voir le génie humain, la façon dont l'humain imagine des solutions pour se sentir mieux et s'en sortir est d'une puissance phénoménale. Dans le temps, il y avait ce qu'on appelait le compagnonnage. C'est-à-dire un compagnon dans un métier à l'époque des bâtisseurs de cathédrales faisant un tour de France. Il allait sur tous les chantiers des cathédrales pour observer dans son corps de métier (orfèvre, charpentier, tailleur de pierre, vitrier...) quel était le tour de main de chacun. Il apprenait en regardant les autres faire et en faisant des erreurs lui-même. Ces erreurs sont hyper importantes si on s'en tient à l'enseignement. Être informé n'est pas être conscient. Ce n'est pas qu'un exercice de pensée, il faut passer à l'acte. Et pour cela, il faut faire son tour de France pour observer les bonnes expériences, celles qui nous inspirent le plus, celles qui sont le plus en phase avec ses valeurs, ses compétences, ses appétences. C'est comme ça qu'on va trouver sa vocation et qu'on va aimer ce que l'on va faire pour sauver la planète, l'Humanité et soi-même de ses angoisses et de ses peurs. C'est par l'imaginaire, mais un imaginaire qui se met en acte. « Agir en homme de pensée, et penser en homme d'action », disait Henri Bergson.

Ici, en thérapie, les patients ont le droit de tout imaginer. Cependant, à un moment donné il faudra se détacher ce qui est de l'ordre du fantasme et de l'irréalisable. Vous avez le droit de rêver pour comprendre le projet qui se cache derrière et qui permettra de sortir de votre écoanxiété. Se reconnecter avec sa sphère noétique, c'est-à-dire le fait de donner du sens à sa vie. On a tous en nous cette capacité de métamorphose.

C'est une question de volonté, mais aussi d'imaginaire des champs des possibles. Dans un premier temps de manière très large en voyant tout ce qui est possible, puis en revenant vers soi. C'est-à-dire ce qu'il est possible de mettre en oeuvre avec les paramètres de sa vie : ses moyens, son contexte... et évaluer le moment pour réaliser son projet ou non. Cela nécessite donc de la préparation. Il est donc important de libérer le monde imaginaire, c'est-à-dire le monde entre le réel et l'imaginaire. C'est celui là qui créer un nouveau monde et permet au monde de se recréer, de recréer le champ des possibles et de réinventer la Société en permanence. L'esprit va plus vite que la matière. Il est essentiel de maîtriser ses passions et s'encourager.

02 décembre 2021 à 11h  
Co-fondateur & Designer de Design Friction

**L.L. :** *Quelle est la différence entre le design prospectif et le design fiction ? Est-ce que vous considérez la pratique de Design Friction comme étant du design fiction ?*

**B.K. :** On a une grande ombrelle qu'on pourrait qualifier de design discursif, qui porte un discours à vocation de générer des discours en retour, des prises de position et des débats. Anthony Dunne et Fiona Raby, les parents du design spéculatif et du design critique parlent de *design for debate*, qui est efficace car cela montre que le designer cherche à créer le débat. La différence entre le design prospectif et le design fiction serait le volet applicatif. J'ai le sentiment que le design prospectif est plus appliqué que le design fiction. Le design prospectif va chercher à aboutir à une solution, qui a plus vocation à une industrialisation que le design fiction et le design spéculatif qui eux sont plus sur une question de réflexion de fond, d'anticipation, de questionnement des imaginaires,

de prise de recul d'un certain nombre de transformations actuelles ou émergentes. Le design prospectif va peut-être se rapprocher davantage du design dans sa fonction traditionnelle de résolution de problématiques d'usage là où le design fiction et le design spéculatif sont plutôt sur l'identification et la compréhension des problématiques complexes. Le point commun entre les deux est l'utilisation du futur comme terrain de jeu. Le futur du design prospectif est le *business as usual*, en essayant d'anticiper et d'avoir un coup d'avance pour prévoir les prochains produits qui pourraient émerger. Le design fiction, comme la science-fiction va essayer d'utiliser le futur comme un prétexte pour penser des problématiques à venir et actuelles, en utilisant le terrain neutre du futur pour raconter des choses un peu différentes.

**L.L. :** *Est-ce que vous avez une approche qui se base plus sur un constat du présent pour aller vers des solutions, ou l'inverse :*

*aller vers un idéal, un objectif puis trouver les solutions de manière rétrospective en fonction de celui-là ?*

**B.K. :** Cela dépend. Nous ne cherchons pas à la fin d'un projet de proposer des solutions, mais de mettre en capacité un public avec qui on a travaillé à formuler eux-mêmes les solutions. Ce qui ressort de la démarche peut être une décision, comme une action, comme une innovation. L'important est d'avoir mis en capacité l'organisation en posture de comprendre le sujet qu'on a souhaité aborder avec eux, de s'être positionné par rapport à ce sujet, savoir si c'est un futur sur lequel on veut ou non aller, puis de réfléchir à la manière ou non d'y aller. C'est là où on commence à faire un travail de rétrospective, ce que nous nommons la rétrospéculation, appelé backcasting en prospective. On a débattu le scénario, on s'est dit que par exemple tout miser sur la technologie pour décarbonater n'est pas un futur préférable. Alors, quelles sont les grandes étapes pour ne pas y aller ? Comment cet imaginaire s'infuse-t-il dans les esprits ? On essaie alors de retracer le parcours, comment est-ce qu'on en est arrivé là et ce qu'on peut éviter pour ne pas y aller. Pour en revenir à ta question, cela dépend vraiment du projet. Parfois, on part du présent et on extrapole des faits très marginaux aujourd'hui, ce qu'on appelle des signaux faibles. On se questionne sur ce signal faible et ce qu'il se passerait s'il devenait la norme. Quelle autre histoire peut-on raconter ? Parfois, on ne fait pas

d'extrapolation, seulement une rupture radicale en amenant quelque chose qui pourrait totalement paraître absurde aujourd'hui, car il n'est pas forcément fondé, puis on tire la pelote après. Cela sans s'appuyer nécessairement sur une prospective ultra fondée, il peut y avoir des choses qui s'appuient beaucoup sur les données, sur l'observation actuelle avec un socle vraiment fort, puis des fois non, les scénarii sont beaucoup plus en rupture, en spéculation en faisant abstraction du présent. Cela dépend du contexte, du projet, de l'interlocuteur, de qui finance, de l'objectif du projet. Il y a plein de choses qui rentrent en compte sur ce champ-là, mais les deux approches sont valables.

**L.L. :** *Comment choisissez-vous vos thématiques ? Est-ce que c'est en fonction des cibles ? Des sujets que vous voulez aborder par rapport à l'actualité ou de ces signaux faibles ?*

**B.K. :** Là aussi, cela dépend du contexte. Aujourd'hui, sur l'activité de design fiction ou design spéculatif du studio, on a 4/5e de notre temps dédié à de la prestation. On va donc travailler à 80% pour des institutions publiques, des associations, des acteurs du champ public. 20% du temps est dédié à des projets qu'on autofinance, avec l'argent qu'on a récupéré de la prestation et des subventions. On va essayer de faire nos propres projets à la fois pour tester de nouvelles méthodes, mais aussi de nouveaux sujets qui nous intéressent et ne trouveraient pas forcément

de financement par ailleurs. On a alors beaucoup plus de liberté dans le choix du thème qu'on va traiter.

Quand on travaille avec un client, il arrive avec un thème qui peut être très large. Le projet sur lequel on arrive actuellement avec la ville de Paris est le déclin de la biodiversité et son impact sur la vie des parisiennes et des parisiens. À la fois avec des experts sur la biodiversité, des prospectivistes et des élus de la ville de Paris, nous avons affiné les thématiques pour trouver des enjeux sur lesquels spéculer. Cela peut donc être plus ou moins ciblé quand on travaille avec un client.

Quand on travaille pour nous, on choisit très souvent selon des thématiques qui nous parlent en tant que citoyen plus que en tant que professionnel. On parle de combats, de luttes ou de causes qui nous intéressent puis on va essayer de voir comment on peut les aborder en design fiction. Ou alors on peut aller traiter des sujets qu'on trouve amusants, que d'autres trouveraient risibles ou absurdes. Ce qui est très intéressant est qu'on voit au fur et à mesure des années que cela change. Un exemple très concret : on a un projet au Bon Cour qui sortira en 2022, sur lequel on travaille depuis 7 ans qui s'appellent ANIMALS OF THE SMART CITY, sur la place des animaux dans la ville intelligente. Un projet qui paraissait totalement anecdotique et aberrant quand on a commencé en 2015. Maintenant on nous écoute beaucoup plus sur ce projet

par rapport à la pandémie, car les animaux dans la ville peuvent créer des effets en cascades un peu inattendus. Aujourd'hui, nous nous retrouvons à avoir des sollicitations sur ces questions. On ne fait pas un projet pour dire qu'après-demain ce projet va générer de la prestation ou autres. Cela nous permet donc d'aborder des thèmes assez controversés.

**L.L.** : *Comment construisez-vous vos scénarii ? Avec les participants, en interne ou avec des intervenants ? Est-ce que le scénario est déjà écrit ou une grande thématique est donnée, et vous voyez ce qui en découle ?*

**B.K.** : Les deux, cela dépend encore une fois des projets et des contextes. Au sein d'un projet, il est même possible d'avoir des parties avec des scénarii en chambre, c'est-à-dire des scénarii écrits par nous, notre équipe, dans notre coin et une autre partie du projet avec d'autres scénarii pensé avec les gens. Ce n'est donc pas contre-indiqué, il faut arriver à établir une démarche méthodologique si on veut avec différentes grandes étapes, et de voir si et à quel moment mettre du participatif. Est-ce qu'on met du participatif pour co-créer des scénarii de design fiction ? Gage à nous dans les ateliers de, à la fois les faire monter en connaissance sur la thématique, c'est-à-dire de leur donner des clés sur la base de toute la documentation qu'on a pu faire et les aider à les faire émerger dans le scénario sans jamais les influencer, ce qui est une façon

de faire. Une autre façon est de faire des scénarii en chambre, avec des experts de la thématique. On va réaliser des ateliers de mises en débat, d'enrichissement de ces scénarii. C'est-à-dire que dans mon débat de scénarii, peuvent être amenés d'autres scénarii par la suite. Il y a plusieurs moyens d'amener les publics à différents moments de la démarche. Il faut juste trouver le bon moment pour les amener. Il ne faut pas les amener pour les amener, il ne faut pas non plus croire que si on met plusieurs personnes autour de la table, cela donnera automatiquement un résultat merveilleux. Ce n'est pas le cas, il y a un mythe de l'intelligence collective qui n'est pas forcément vraie. Il faut donc trouver le bon moment pour les mener et réfléchir à qui on met autour de la table. Est-ce que c'est le grand public ? Dans ce cas, c'est aussi un acte politique de leur donner la parole et de leur proposer de s'exprimer sur le futur.

Il y a une expression à ce sujet de Stuart Candy, prospectiviste qui explique que penser aux futurs devrait être un droit, mais qu'aujourd'hui, dans les faits, c'est un privilège. On n'a pas la capacité de temps, de moyens, ou autres de s'autoriser à penser au futur, alors que ça devrait être un rapport universel. Si on associe au public qui n'ont pas voix au chapitre, ce qu'on appelle les publics invisibles ou invisibilisés, de fait, ne serait-ce que le temps d'une partie d'une démarche, c'est leur redonner d'une certaine manière du pouvoir d'agir. C'est un modeste programme démo-

cratique derrière le design spéculatif de permettre aux gens de s'exprimer sur des sujets et des problématiques qui vont les concerner et sur lesquels ils n'ont pas forcément d'idées aujourd'hui.

**L.L.** : *Quels sont les supports principaux que vous utilisez pour questionner les participants et encourager une réflexion collaborative ?*

**B.K.** : Cela va être mon quatrième ça dépend. Ça dépend du projet, il y a deux choses à dissocier : le médium de la production design, ce qu'on pourrait appeler l'artefact. Qu'est-ce que l'objet qui raconte le futur possible ? C'est un peu un triangle entre quel public il va s'adresser, le message tu veux faire passer et le contexte de diffusion. En général, on commence par des scénarii écrits, par exemple à quoi ressemble 2030... on va chercher des pistes d'incarnation, c'est à dire comment on peut incarner, raconter ces futurs à travers des objets qui en sont emblématiques. Ce sont des objets qui racontent le futur, mais pas forcément le scénario écrit. Quand on va construire ces objets, on va regarder le contexte de diffusion, si c'est en ligne, le médium sera essentiellement de la photo. Est-ce que ce sera utilisé lors d'ateliers ou d'expositions participatifs, ce sera donc un objet physique en tant que tel. On va aussi regarder à qui cela s'adresse et si les personnes à qui on s'adresse ont déjà des connaissances de la thématique ou non. S'ils ne connaissent pas la thématique, on va essayer de trouver

des objets qu'ils connaissent déjà pour les détourner et les raconter sous l'angle de notre scénario. Ce triangle te permet d'aboutir à un objet cohérent avec les codes culturels que connaît déjà le public. Le pire accueil est d'avoir un projet, sûrement très intéressant au niveau de la recherche plastique, esthétique et du design, mais qui va laisser de marbre 90% du public parce que l'esthétique est trop exotique et extra-terrestre. Il faut trouver des points de parités entre ton futur et aujourd'hui. Typiquement, faire des fausses interfaces, des faux manuels d'utilisation, dans le pire des cas des faux articles de presse permet de commencer à raccrocher le scénario. Il faut trouver des objets qui communiquent au mieux l'idée tout en étant compréhensibles par les personnes.

Une fois que tu as réalisé ton objet, il te faut penser le contexte de confrontation. Comment le public découvre-t-il cet objet ? Comment l'objet découvre-t-il le public ? Le terme confrontation montre la collision, chacun se cogne aux réalités de l'autre. Cela est un autre processus de design à part entière... comment est-ce que je le conçois pour que ça crée des conditions de débats ?

**L.L. :** *Et donc ça passe, j'imagine, par des supports comme le jeu ?*

**B.K. :** Par exemple. Le jeu a plein d'atouts intéressants par rapport au design fiction. Tu peux utiliser le jeu pour faire la construction de scénarii par exemple. C'est quelque chose souvent utilisé,

notamment avec une base de jeu de cartes. Tu peux également utiliser le jeu pour naviguer entre différents scénarii de design fiction, c'est-à-dire que le jeu te sert de fil conducteur entre différents scénarii qui paraîtraient déconnectés par ailleurs. Tu peux aussi utiliser le design fiction comme un jeu au total, c'est-à-dire que ton objet qui vient du futur est un jeu. On regarde alors ce qu'on joue dans ce monde-là, et à quoi on joue dans ce monde-là. Cela peut donner un indice, si on joue à sauver la dernière goutte d'eau, c'est qu'il y a peut-être un problème avec l'eau. Il y a plein d'interaction, c'est un médium intéressant. La contrainte d'utilisation du jeu est qu'il pose des règles. Quand tu cherches à susciter de nouveaux imaginaires et de nouvelles visions du futur, il faut que tu fasses très attention à la façon dont tu poses les règles pour éviter de contraindre l'imagination des personnes, ou les amener sur un imaginaire, ou les influencer avec tes propres croyances. En tant que maître ou concepteur du jeu, tu as une responsabilité qui est très importante à ce niveau-là.

**L.L. :** *J'ai vu sur votre site que vos projets oscillent entre utopie et dystopie. Quel est l'impact sur les participants ? Par exemple, des scénarii trop dystopiques deviennent-ils anxieux pour eux ?*

**B.K. :** C'est intéressant quand tu animes un atelier de co-construction de scénarii de design fiction, très vite les gens vont souvent avoir des visions très noires.

Il est très humain d'imaginer le pire, de jouer à se faire peur avec des scénarii catastrophes. C'est un biais en co-construction que tu vois arriver très vite. Je pense que tu le vois dans beaucoup de projets de design fiction ou de sciences fictions, qui vont imaginer des scénarii très orwelliens ou autres. Je trouve cela assez ennuyeux et pas très intéressant personnellement, car la dystopie a beaucoup de problèmes. D'un, elle est habituée au pire. On voit beaucoup de dystopies au quotidien. Si on en crée des nouvelles par rapport à des sujets pas encore abordés, on crée non pas la capacité d'agir sur des problématiques qui pourraient arriver, mais de l'incapacité d'agir, car on a l'impression que tout est perdu de base. On crée de l'incapacité, on habitude au pire parce que plus on est confronté à des scénarii dystopiques, plus quand la dystopie arrive vraiment tu peux te dire que ce n'était pas si pire. Si tu avais été habitué à des choses plus nuancées, ou plus porteuses d'espoir, il y aurait eu un sursaut un peu plus fort. On va donc préférer des scénarii en nuances de gris. Cela peut être du gris très clair, globalement on a réussi à s'en sortir avec quelques éléments qui ont dysfonctionné et on n'est pas dans l'utopie naïve. Ou des scénarii très gris foncé, globalement ça n'a pas fonctionné, mais il y a des sources d'espoirs, des mouvements d'opposition, de résistances, des éléments qui vont dans le sens du préférable. On a une palette de gris avec laquelle on va jouer, plutôt que la dystopie ou l'utopie. Avec la dystopie et l'utopie, on a l'impression

qu'ils sont chacun à des niveaux opposés du spectre, mais finalement ils sont très proches. La dystopie des uns est l'utopie des autres, l'utopie des uns et la dystopie des autres. Ce que nous, public occidental, très européens eurocentrés pouvons qualifier d'une dystopie, notamment dans le contexte environnemental et climatique est potentiellement déjà le quotidien d'autres personnes à l'autre bout du monde. Il faut donc faire très attention d'un point de vue moral à ne pas jouer à se faire peur avec de la dystopie alors qu'au Brésil, c'est déjà la norme pour certains groupes de personnes. La dystopie créant de l'incapacitation, est possiblement un outil d'accoutumance au pire. De plus, elle n'est pas très respectueuse des gens déjà dans ces conditions-là.

L'utopie, outrefait qu'elle soit la dystopie des autres paraît souvent déconnectée de la réalité. On ne montre pas qu'il y a des trucs qui dysfonctionnent, cela est écarté de la même façon que la dystopie. Avec la dystopie, on a l'impression que c'est noir et on ne peut pas se projeter dedans. Avec l'utopie, on a l'impression que c'est trop blanc, on n'a pas forcément envie de se projeter dedans non plus. Arriver à avoir du gris permet de rendre les scénarii plus réaliste et plausibles et permet aux gens de jouer le jeu.

Amener du gris très clair permet d'ancrer le contexte. On sait que les problèmes ne seront jamais totalement réglés, même si on arrive à un mode de

vie respectueux de l'environnement, on sait qu'on devra tout de même gérer un héritage assez important. Tout ne sera pas effacé d'un revers de main.

Comment est-ce qu'on raconte cela ?

On peut le raconter de manière très positive.

Sur les questions environnementales, je me refuse à faire un scénario très gris.

On est déjà dans le scénario très gris, ce n'est pas la peine d'en rajouter.

Je pense qu'on a plutôt intérêt à raconter des scénarii qui, sans être naïfs montrent des questions de résilience. Je pense qu'il ne faut pas être totalement naïf, en disant qu'on va totalement s'en sortir, il ne faut pas se voiler la face mais il ne faut pas non plus s'arrêter à une situation d'effondrement. Aujourd'hui, on a l'imaginaire collapsologique mais on n'a pas l'imaginaire résilience. Il peut y avoir des micro-imaginaires, mais il n'y a pas de mediums culturels de design fiction ou autres qui raconteraient des histoires positives. Il n'y a pas de séries, de films, de jeux vidéos, de BD, ... aucun de ces blockbusters de la culture va te raconter un monde où nous avons réussi à nous en sortir. C'est toujours un monde qui s'effondre où un système de survie est mis en place.

« Dans un avenir pas si lointain, je sors de chez moi... et je me dis que j'ai trop de chance aujourd'hui : c'est la première journée de ma nouvelle vie ! Je suis sur mon vélo, et, par cette belle matinée qui promet d'être chaude, sous le joli soleil levant, je pédale joyeusement vers le nouveau laboratoire d'apprentissage partagé de mon quartier. »

Pénélope, Régis et Caroline  
Bright Mirror

« Ce quartier possède une ferme urbaine qui est la première à Dijon et qui fournit aux familles environnantes, des légumes en été, mais pas en hiver, et aucun fruit. Les habitants cherchent à améliorer la production de la ferme pour viser l'autonomie alimentaire et souhaitent embaucher un professionnel. La ferme soumet son projet à la commune, qui décide de prêter une partie de la surface d'un parc voisin à l'association. Elle met en place l'aide à embaucher pour un poste d'agriculteur, qui a pour mission de mettre en place une AMAP pour les autres habitants du quartier. La ferme ayant un certains succès, la commune envisage de multiplier ce modèle dans d'autres quartiers. »

Récit imaginé par Martine, Rémy, Nathan et facilité par Yohan Reverdy, atelier mené par Futurs Proches le 14/10/2021.

« Mario est un plombier itinérant. Il parcourt le monde avec sa petite camionnette remplie d'outils en tous genres. Lorsqu'il décide de s'arrêter pour quelques jours, il forme de nouveaux jeunes plombiers. Il leur transmet généreusement sa passion de la plomberie et l'amour du travail bien fait.

Rencontres éphémères, qui demeureront dans les esprits de ceux qui ont eu la chance de croiser la route de Mario, c'est cela la vie de ce vadrouilleur passionné. »

Récit imaginé par Ludovic, Marie et Natalie et facilité par Priscille Cadart, atelier mené par Futurs Proches le 25/11/2021.

« Dans la région Bourgogne-Franche-Comté, la frontière entre la forêt et la ville, anciennement appelée Besançon, est devenue difficilement perceptible. La végétation s'est emparée du toit des bâtisses laissées à l'abandon. Le fleuve qui sépare la ville et qui jadis s'écoulait à flots ne laisse désormais qu'un mince filet d'eau s'immiscer à travers les pierres. Suite à une longue période ponctuée par des grands bouleversements écologiques et sociaux, un collectif d'habitants fait preuve de créativité pour répondre à ces catastrophes en modifiant profondément leurs modes de subsistance et leur usage du monde. »

« Pour faire face à la détresse émotionnelle infligée par ces mutations, les habitants du lieu stabilisent un nouveau rituel hebdomadaire sur le thème de la mémoire ; les membres se retrouvent autour d'un feu, en silence, pour écrire leurs maux sur un morceau de papier. Ils le jettent ensuite dans les flammes avec l'espoir d'effacer leur douleur et de faire émerger l'élan nécessaire pour composer un monde nouveau. Au fil du temps, cette pratique se cristallise sans produire d'effets sensibles sur la santé psychologique et de ce fait installe un sentiment d'immobilisme au sein du collectif. »

Atelier mené en collaboration avec Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie écoanxiété.

