

Zeitschrift: Energeia : Newsletter de l'Office fédéral de l'énergie
Herausgeber: Office fédéral de l'énergie
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: Lorsque psychologie et consommation énergétique font bon ménage
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-643663>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lorsque psychologie et consommation énergétique font bon ménage

La psychologie peut-elle influencer notre consommation d'énergie? Les experts de l'initiative pour la psychologie dans la protection de l'environnement (IPU Schweiz) estiment que c'est une voie possible. En mars dernier, l'Université de Zurich a organisé une semaine de la durabilité, dont une journée était consacrée à l'énergie. Une partie du programme a abordé les différentes pistes visant à modifier les comportements en matière d'économie d'énergie.

Car il existe plusieurs astuces favorisant la diminution de la consommation d'énergie dans la vie de tous les jours. Voici quelques pistes proposées par l'IPU.

Astuce 1: planifier

Une des techniques proposées se base sur la planification. L'idée est qu'une bonne planification contribue grandement à créer un effet de motivation. Prenons un exemple concret. Celui qui a prévu de se rendre au travail à vélo un jour par semaine pourra déjà s'y préparer la veille. Sa motivation s'en trouvera dès lors accrue. Dans le même ordre d'idées, notre cycliste pourra anticiper les obstacles qui pourraient s'opposer à la réalisation de son objectif et prévoir des alternatives (autre date, covoiturage, etc.), si par exemple des conditions météorologiques

exécrables venaient à compromettre son projet. Aussi une solide planification présente-t-elle le double avantage de garantir la réalisation des objectifs tout en renforçant la motivation.

Astuce 2: les petits ruisseaux font les grandes rivières

Une autre technique consiste à se défaire de l'idée fort répandue selon laquelle toute action isolée ne sert à rien. Car même si dans votre entourage vous êtes le seul à agir, n'oubliez pas que chaque effort peut faire la différence! C'est pourquoi les chercheurs conseillent de tester une idée durant un mois avant de l'abandonner uniquement en raison de la pression sociale. Ce n'est qu'à la fin de cette période de test qu'il conviendra de dresser un bilan.

Astuce 3: l'autosuggestion grâce aux post-it!

Abordons des astuces beaucoup plus concrètes. Il est aussi possible de mettre des pense-bêtes à certains endroits stratégiques de la maison, par exemple sur la porte d'entrée du bureau pour ne pas oublier d'éteindre la lumière. Coller un petit panneau humoristique en dessus du coin recyclage peut également s'avérer très utile. De cette manière, on pensera plus facilement aux gestes favorables aux économies d'énergie. Il est aussi possible d'utiliser des dessins ou d'autres moyens visuels qui attirent l'œil ou suscitent la réflexion. Les chances de succès sont même plus grandes lorsque les mémos sont créés par le consommateur lui-même.

Astuce 4: chicanes et autres ralentisseurs

La création de «chicanes» peut également contribuer à modifier les habitudes. Par exemple, en ralentissant la vitesse d'ouverture des portes des ascenseurs, on favorisera l'utilisation des escaliers. En effet, pourquoi

attendre devant une porte qui s'ouvre lentement alors qu'il est possible d'aller plus vite à pied?

Astuce 5: promouvoir une certaine forme de feedback

Le feedback peut aussi influencer sensiblement la consommation d'énergie. Secondé par son équipe, le professeur Wesley Schultz de la California State University de San Marcos a réalisé une expérience dans cette même ville. L'étude a porté sur 290 logements. Dans un premier temps, les chercheurs ont récolté les données des compteurs d'électricité; une semaine plus tard, ils ont procédé à un second relevé et ont comparé les résultats obtenus. Ils ont ensuite attribué un émoticône (content – mécontent) aux participants en fonction de leur consommation. Les résultats recueillis lors d'un troisième relevé ont démontré qu'un feedback simple et rapide peut influencer sur les habitudes. La consommation d'énergie avait diminué de manière significative. C'est ainsi qu'un simple feedback visuel, accompagné de conseils, a permis de faire évoluer les comportements.

Dans l'optique de la Stratégie énergétique 2050 de la Confédération, la population devra certainement de plus en plus faire appel à des méthodes similaires. Dans tous les cas, les exemples donnés ci-dessus ne constituent pas une liste exhaustive. Il va sans dire que chacun est libre de développer ses propres techniques pour agir sur sa consommation d'énergie. (luf)

