



Fiche à imprimer (*Imprimer une seule copie*)
GROUPE 1 : Niveau individuel

1. Qu'est-ce que vous pouvez faire individuellement comme geste pour protéger l'environnement?

1. Imaginez que vous avez un ami ou une amie qui vit beaucoup d'écoanxiété et qui vous mentionne « On ne sera jamais capable d'éviter le pire ! », comment l'aideriez-vous à reformuler sa pensée ?

3. Comment pourriez-vous dire à un ami ou une amie que cela vous rend mal à l'aise de le ou la voir jeter à la poubelle un déchet qui pourrait être recyclé ?

4. Déléguiez un membre de votre équipe pour trouver les membres du groupe 2 « Niveau familial », et leur demander de vous fournir une idée destinée à votre équipe (les idées étant notées au bas de leur feuille) ; assurez-vous de transcrire cette idée sur votre propre feuille.

✂

Liste d'idées pour l'équipe « Politique »

- Imposer une surtaxe sur l'achat de produits importés pour favoriser l'achat local
- Investir dans une meilleure préparation aux catastrophes naturelles
- Améliorer les services de transport en commun
- Lancer un chantier sur la décroissance comme solution à la crise climatique
- Réduire l'espace accordé à l'automobile dans les villes et les milieux de vie
- Imposer une taxe kilométrique pour réduire les déplacements automobiles
- Favoriser la densification des milieux de vie
- Financer les secteurs agricoles et des pêcheries pour une transition vers des pratiques moins dommageables à l'environnement
- Favoriser la transition vers une économie fondée sur des énergies vertes et renouvelables

Fiche à imprimer (*Imprimer une seule copie*)
GROUPE 2 : Niveau familial

1. Quelles actions écoresponsables faites-vous déjà et lesquelles avez-vous envie de faire à la maison ?
2. Quelles valeurs familiales vous ont été transmises et quelles valeurs avez-vous contribué à intégrer dans votre famille en lien avec l'environnement?
3. Si vous discutez avec un membre votre famille qui ne croit pas aux enjeux climatiques alors que cet enjeu vous inquiète, comment communiquez-vous avec cette personne ?
4. Déléguiez un membre de votre équipe pour trouver les membres du groupe 3 « Niveau collectif classe/école », et leur demander de vous fournir une idée destinée à votre équipe (les idées étant notées au bas de leur feuille) ; assurez-vous de transcrire cette idée sur votre propre feuille.

✂

Liste d'idées pour l'équipe « Individuel »

Idées pour prendre soin de soi

- Accueillir sans jugement ses écoémotions.
- Utiliser des exercices de relaxation, respiration et pleine conscience.
- Prendre contact avec son environnement et augmenter le temps passé en nature.

Idées pour se mettre en action

- S'informer/s'éduquer à propos d'enjeux environnementaux et climatiques. Par exemple;
 - Participer à un évènement éducatif;
 - Écouter un documentaire ou un balado sur l'environnement;
 - Lire un livre traitant d'enjeux environnementaux ou climatiques;
 - Calculer mon empreinte carbone.
- Parler avec d'autres personnes d'enjeux environnementaux et climatiques.
- Réaliser des écogestes cohérents avec nos valeurs. Par exemple;
 - Ramasser un déchet sur le chemin pour te rendre à l'école;
 - Utiliser des bouteilles d'eau/tasses réutilisables.



Fiche à imprimer (*Imprimer une seule copie*)
GROUPE 3 : Niveau Classe/École

1. Quelles nouvelles actions auriez-vous envie de poser dans votre classe ou dans votre école et lesquelles pourraient être reproductibles dans d'autres classes avec d'autres personnes enseignantes?

2. Établissez une brève liste d'objets dans la classe qui pourraient être améliorés pour réduire leur impact environnemental et expliquez votre réflexion.

3. Quelles personnes de votre école montrent le plus d'engagement envers l'environnement, et comment vous transmettent-ils cette sensibilité?

4. Déléguiez un membre de votre équipe pour trouver les membres du groupe 4 « Niveau quartier », et leur demander de vous fournir une idée destinée à votre équipe (les idées étant notées au bas de leur feuille) ; assurez-vous de transcrire cette idée sur votre propre feuille.

✂

Liste d'idées pour l'équipe « Famille »

- Proposer des endroits de vacances locales à ses parents.
- Utiliser des alternatives de déplacement (ex : transport en commun plutôt que prendre la voiture).
- Se mettre au défi en famille (ex : un mois sans achat de biens).
- Discuter des enjeux environnementaux en famille.
- Cuisiner une nouvelle recette végétarienne en famille.
- Réaliser un jardin dans sa cour.



Fiche à imprimer (*Imprimer une seule copie*)
GROUPE 4 : Niveau Quartier

1. Qu'est-ce que vous auriez envie de proposer pour améliorer l'environnement dans votre quartier?

2. Si les médias vous interpellent pour parler de votre quartier, qu'est-ce que vous auriez envie de dire au sujet de l'environnement ?

3. Si vous aviez du temps, des ressources et un budget illimité, quelle serait votre vision pour rendre votre ville plus verte?

4. Déléguez un membre de votre équipe pour trouver les membres du groupe 5 « Niveau politique », et leur demander de vous fournir une idée destinée à votre équipe (les idées étant notées au bas de leur feuille) ; assurez-vous de transcrire cette idée sur votre propre feuille.

✂

Liste d'idées pour l'équipe « Classe/École »

- Encourager la pédagogie en plein-air.
- Découvrir et partager des initiatives environnementales inspirantes.
- Proposer l'organisation d'activités de plein air.
- Animer des ateliers sur les écoémotions auprès des élèves.
- Favoriser l'accès aux espaces verts sur le terrain de l'école.
- S'impliquer dans le comité-vert de l'école ou le conseil des élèves afin de se joindre à des initiatives environnementales.
- Prendre conscience de ses gestes au quotidien: mettre ou ajouter des plantes dans la classe, diminuer l'utilisation du papier, utiliser des crayons à la mine plutôt que des stylos, tendre vers une cafétéria « 0 déchet », etc.



Fiche à imprimer (*Imprimer une seule copie*)
GROUPE 5 : Niveau politique

1. Vous arrivez en poste au ministère de l'Environnement, quelles lois et politiques mettriez-vous en place immédiatement dans la province?
2. Quels sont les points clés que vous souhaitez discuter avec la première ministre ou le premier ministre en poste concernant les enjeux environnementaux ?
3. Comment, en tant qu'élèves, pouvez-vous vous impliquer au niveau politique?
4. Déléguiez un membre de votre équipe pour trouver les membres du groupe 1 « Niveau individuel », et leur demander de vous fournir une idée destinée à votre équipe (les idées étant notées au bas de leur feuille) ; assurez-vous de transcrire cette idée sur votre propre feuille.

✂

Liste d'idées pour l'équipe « Quartier »

- Appeler ou écrire à une élue ou un élu à propos d'enjeux environnementaux. Par exemple; rédiger une lettre à une députée ou un député ayant pour objectif l'ajout d'un parc dans le quartier, en soulignant les bénéfices pour la communauté.
- Essayer de convaincre les entreprises près de chez vous d'adopter des pratiques plus soucieuses de l'environnement.
- Mettre en place des corridors écologiques dans la ville, ajouter des parcs et des infrastructures vertes.
- Participer à des initiatives citoyennes visant à améliorer la durabilité et la qualité de vie dans notre quartier.
- Utiliser les ressources locales comme le Conseil régional de l'environnement pour organiser et animer des activités communautaires.