



UN TOUR DU MONDE SUR SOI AVEC LES ÉCOÉMOTIONS

Atelier pour développer des stratégies adaptatives en lien avec les écoémotions

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	COMPOSER AVEC LES ÉMOTIONS ET LE STRESS FAVORISER L'ENGAGEMENT SOCIAL
Compétences transversales (PFÉQ)	RÉSOUTRE DES PROBLÈMES EXERCER SON JUGEMENT CRITIQUE COOPÉRER
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none">• de mieux comprendre les écoémotions, dont l'écoanxiété, et leurs fonctions• de connaître l'influence de l'environnement sur soi et sur notre société• de connaître différentes idées de mobilisation environnementale et de poursuivre les réflexions sur l'écocitoyenneté

Durée totale

Version de **75 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **60 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône



Matériel et préparation

- Imprimer une seule copie des fiches à imprimer (1 x 5 pages)
- S'assurer que les élèves ont leurs crayons
- Utiliser le diaporama d'animation
- S'informer préalablement des initiatives environnementales de votre école
- S'il est possible d'accéder à des appareils électroniques pour les élèves, faire remplir le questionnaire de satisfaction aux élèves à l'aide du code QR sur le diaporama. Sinon leur faire parvenir la fiche suivante : *Questionnaire d'appréciation de l'activité*

Informations pour la personne animatrice

Avant d'animer l'atelier avec les élèves, il est intéressant de s'informer sur les actions environnementales déjà prises dans votre école. Il est également intéressant de s'informer auprès des autres membres de l'école des possibilités d'action qui pourraient être réalisées dans votre milieu.

Mettre l'accent uniquement sur **les problèmes et les menaces** associées aux changements climatiques (CC) peut renforcer l'anxiété et mener à des stratégies non adaptatives telles l'écoparalysie ou le déni (Pihkala ,2018). Pourtant, le discours sur les CC tend à accorder plus d'importance aux problèmes qu'aux solutions. Pour contrer ces risques, cet atelier **adopte un ratio problématiques (30%) et solutions (70%)** afin d'aborder cette thématique. À l'inverse, un discours centré sur **l'optimisme excessif** peut être problématique étant donné que les élèves savent, à des niveaux différents, que la menace climatique est réelle.

A. Un tour sur soi (10 minutes)

1. Vous nommez que l'atelier débutera avec un petit exercice brise-glace et que les élèves devront lever la main en même temps en indiquant le chiffre correspondant à leur état suivant l'énoncé. Après chaque question, vous proposez aux élèves qui le souhaitent de partager leurs ressentis.

1. J'aime mieux ne pas y penser, à l'image d'une AUTRUCHE
2. Je suis pessimiste, à l'image d'un PANGOLIN
3. Je suis optimiste, à l'image d'un GOLDEN RETRIEVER



- Comment vous sentez-vous aujourd'hui?
 - Comment voyez-vous votre futur?
 - Que pensez-vous de l'état de l'environnement sur la Terre?
 - Que pensez-vous lorsque vous entendez parler des changements climatiques sur vos réseaux sociaux?
 - Que pensez-vous quand il y a des catastrophes environnementales (inondations, feux de forêt, vagues de chaleur, etc.) ?
 - Pensez-vous que l'on pourrait améliorer la situation environnementale?
2. Vous revenez maintenant à leur vécu et prenez un moment pour discuter avec les élèves des émotions que ces questions peuvent susciter. Pour animer la conversation, vous pouvez ouvrir le dialogue avec la question suivante :
 - Est-ce que les réponses du groupe vous ont surpris et pourquoi?
 - Comment vos perceptions influencent-elles vos pensées/actions quotidiennes?

B. Un tour de planète (10 minutes)

1. Vous commencez l'activité en demandant aux élèves ce qu'elles et ils pensent de l'état environnemental actuel de la planète. Ceci peut englober la pollution, les CC, les événements météorologiques extrêmes, etc.
2. Vous poursuivez en demandant aux élèves :
 - Qu'est-ce que vous connaissez et comprenez des changements climatiques?
3. Puisque les connaissances sont variables sur le sujet, vous partagez une vidéo ludique qui explique le phénomène :

[Comment les changements climatiques affecteront-ils le Québec dans les prochaines années? - YouTube](#)

4. Maintenant, suscitez la discussion à l'aide des questions suivantes, en rappelant qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse lorsque l'on aborde les émotions.
 - Qu'avez-vous envie de dire par rapport à l'écoute de la vidéo?
 - Qu'avez-vous observé comme changements environnementaux dans votre vie, dans votre région?

Vous pouvez noter leurs commentaires sur un tableau s'il y a lieu. Vous pourrez réinvestir leurs idées lors du point D.

5. Vous terminez en fournissant les explications suivantes :

Aborder le phénomène des CC est complexe et il y a beaucoup d'informations à prendre en compte. Les conséquences des CC sont le résultat de millions de décisions antérieures et actuelles et vous n'êtes pas responsables des décisions du passé. Donc, même si les constats sont parfois alarmants, cet enjeu ne repose pas uniquement sur vos épaules. Il s'agit plutôt d'une responsabilité collective, locale et internationale.

Note d'animation

« Les jeunes sont souvent bien informés. Beaucoup d'entre eux sont conscients, à leur façon, des enjeux climatiques et de l'urgence environnementale. Les enfants peuvent être inquiets, tristes, bouleversés et en colère de constater ces transformations et de réaliser que la responsabilité de les gérer leur incombera » (St-Jean, 2020, p. 278). Les jeunes ressentent de l'agacement et de l'épuisement dans les discours qui attribuent la responsabilité du changement sociétal à leur génération. Il est important de ne pas leur faire porter seuls le poids de l'avenir, car la responsabilité de l'état de la planète appartient à tous, à différents niveaux.

C. Au tour de l'écoanxiété (10 minutes)

1. Demandez aux élèves :
 - Que veut dire l'écoanxiété pour vous?

Vous complétez avec une définition plus complète de l'écoanxiété. L'écoanxiété est :

« Un état d'inconfort psychologique et parfois physique, plus ou moins marqué, caractérisé par l'appréhension d'une menace plus ou moins lointaine dans le futur concernant les changements climatiques, la situation environnementale et leurs conséquences sur les individus et la société » (Boivin et al, à paraître)

On peut décortiquer cette définition de la façon suivante :

- 1) L'écoanxiété peut se manifester de différentes manières entre les individus, mais aussi dans le temps.
- 2) Son intensité peut aussi varier (par exemple : selon les nouvelles regardées dans les médias, les événements vécus et d'autres préoccupations.)
- 3) L'écoanxiété est associée aux CC, à la situation environnementale et à leurs conséquences sur nous-même, nos familles, nos communautés et notre société.



Cette réaction est dite « **normale** » vu l'état de la situation actuelle. Elle pourrait même nous envoyer un message permettant **d'assurer notre survie!**

Ainsi, il est important d'accepter que ressentir de l'anxiété face aux défis environnementaux est une réaction normale et partagée par de nombreuses personnes. En effet, 76% des Québécois et Québécoises vivraient de l'écoanxiété, à différents niveaux (Boivin et al., à paraître).

2. L'étude de Boivin et al (à paraître), identifie quatre niveaux d'écoanxiété : nul, faible, moyen et élevé. Il est crucial de noter que le niveau d'anxiété nul, pouvant être associé au déni ou à l'évitement, favoriserait moins d'engagement et moins de changement de comportements. À l'inverse, une écoanxiété élevée entraînerait en général plus d'engagement des individus. Cependant, elle pourrait également entraîner la paralysie ou la surcharge mentale, comme des pensées envahissantes ou un épuisement lié à l'activisme écologique. Ainsi, la zone optimale se situe dans un état où la personne maintient une bonne santé mentale tout en composant avec une anxiété de type adaptatif, par exemple en ayant une réorientation des valeurs et en entretenant un espoir constructif.

3. L'impact de l'écoanxiété sur la mobilisation dépend principalement de la manière dont elle est vécue sur les plans affectif, cognitif, comportemental et existentiel par chaque individu. L'écoanxiété qui affecte les dimensions cognitive et comportementale semble avoir le plus grand effet négatif sur l'engagement environnemental, tandis que celle vécue sur les plans affectif et existentiel est plus courante et peut être mieux gérée.

4. Vous présentez les quatre dimensions de l'écoanxiété. (Hogg et al., 2021, traduites et adaptées par Gousse-Lessard et al., à paraître) :

- **Dimension affective**
Se manifeste par des sentiments comme la nervosité, la préoccupation, l'anxiété et la peur face aux enjeux environnementaux.
- **Dimension cognitive**
Inclut les pensées intrusives et la rumination sur les événements passés et à venir liées à l'environnement.
- **Dimension comportementale**
Se traduit par des impacts sur le sommeil, le travail ou les études, ainsi que sur les relations sociales. Le tout entraînant parfois des dysfonctionnements.
- **Dimension existentielle**
Concerne l'anxiété liée à l'impact de ses propres comportements sur la planète, en lien avec sa capacité à contribuer à la résolution des problèmes environnementaux, soit son sentiment d'efficacité personnelle et les préoccupations pour le futur de l'humanité.

5. Ainsi, malgré la souffrance parfois occasionnée par l'écoanxiété, il ne s'agit pas de s'en débarrasser, mais plutôt de **développer notre capacité à l'accueillir, à composer avec elle**, à apprendre de nos craintes et à les mobiliser au travers d'actions qui font du sens pour soi (Ojala, 2006). Comme nous le verrons plus tard, il existe plusieurs autres émotions associées à l'environnement qui nous entoure.

D. Et à ton tour, les visages des idées! (20 minutes)

1. Vous indiquez aux élèves que la prochaine étape est de réaliser une activité d'équipe. Vous énoncez que chaque équipe a une mission simple à effectuer : celle de trouver des pistes de solutions (mesures) environnementales selon leur différent rôle attribué dans la société.



Si vous croyez qu'il est pertinent de le faire avec votre groupe, vous pouvez rappeler aux élèves l'importance d'avoir des dialogues ouverts et respectueux (se mettre à la place des autres, mieux comprendre ses réticences et ses freins à communiquer, porter attention à sa communication non verbale).

2. Vous nommez qu'à la fin, les équipes auront à partager leurs idées avec les autres et vous séparez la classe en 5 équipes en donnant une fiche à imprimer par équipe. Les élèves devront se concerter pour répondre aux questions sur leur feuille. Elles et ils auront également à solliciter une autre équipe durant l'exercice. Vous circulez dans la classe pendant ce moment.
3. À la suite de cet échange d'équipe, vous revenez en grand groupe et invitez les équipes à partager brièvement aux autres la nature de leur réflexion, ainsi que quelques actions qu'elles ont trouvées. Invitez les élèves à écouter les idées des autres et à identifier certains éléments qui résonnent davantage pour elles et eux. Relancer les groupes avec les questions suivantes qui se trouvaient sur leur fiche à imprimer et complétez avec la fiche complémentaire au besoin :
4. **GROUPE 1: Niveau individuel**
 1. Qu'est-ce que vous pouvez faire individuellement comme geste pour protéger l'environnement?
 2. 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.
5. **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 de votre famille qui ne croit pas aux enjeux climatiques alors que cet enjeu vous inquiète, comment communiquez-vous avec cette personne?

- 
4. Déléguez un membre de votre équipe pour trouver le 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.
 6. **GROUPE 3: Niveau collectif dans la classe/l'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 font ces personnes pour vous transmettre cette sensibilité?
 4. Déléguez un membre de votre équipe pour trouver le 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.
 7. **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 le 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.
 8. **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 souhaiteriez 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. Déléguez un membre de votre équipe pour trouver le 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.
 9. Vous complétez, au besoin, les propositions des élèves avec certains éléments de la liste non exhaustive des stratégies qui se retrouvent dans la fiche complémentaire et dans le PPT d'animation. **P**
 10. Vous expliquez que le but de l'activité est de réaliser que les actions environnementales peuvent avoir des impacts directs ou indirects sur la planète et qu'elles sont toutes importantes. Parfois, les actions individuelles ont leurs limites et c'est pourquoi nous avons besoin de collaborer ensemble. En effet, **lorsque tous les groupes travaillent ensemble vers des objectifs communs, comme vous venez de le faire, cela amplifie considérablement la portée de l'action.**

11. Vous présentez des pourcentages indiquant un fort soutien des Québécoise et Québécois en faveur d'une action accrue contre la crise climatique à l'aide du diaporama. "En effet, la majorité des Québécoises et des Québécois souhaite que les entreprises (84 %), le gouvernement fédéral (76 %), le gouvernement provincial (76 %), les individus (76 %), ainsi que les municipalités et MRC (70 %) en fassent davantage pour lutter contre les changements climatiques (étude 2B)" (Boivin et al. 2023. p.39). 

12.  Réalisez un sondage à main levée pour estimer le pourcentage approximatif d'élèves dans la classe qui souhaiteraient que leur école s'engage davantage pour l'environnement.

13. Pour conclure, vous invitez les élèves à répondre aux questions suivantes :

- Est-ce que vous vivez la même émotion que lors de l'activité brise-glace? En quoi celle-ci est-elle différente?

Vous mentionnez qu'il est normal que les émotions varient au cours de l'atelier. Vous rappelez que les stratégies qu'elles et ils viennent de nommer permettent de mieux vivre avec ses écoémotions.

14.  Pour poursuivre la réflexion au niveau individuel, invitez les élèves à dresser une liste des objets qui les entourent sur une feuille de papier. Les élèves auront une minute pour compléter cette tâche. Ensuite, demandez-leur d'encercler les items qu'ils et elles jugent essentiels à leur vie. Invitez les élèves à partager leurs réponses et poursuivez avec les réflexions suivantes :

L'anthropologue Yuval Noah Harari relate qu'au temps préhistorique les chasseurs-cueilleurs « avaient fort peu d'artefacts et que ceux-ci jouaient un rôle relativement modeste dans leur vie ». Maintenant, « au cours de sa vie, un membre typique d'une société d'abondance moderne possédera plusieurs millions d'artefacts - des voitures et des maisons aux couches jetables et aux packs de lait » (Harari, 2015, p. 58).

Expliquez que nos modes de consommation occidentaux affectent l'état de la planète. Au quotidien, plusieurs objets utiles pour augmenter notre confort et notre divertissement nous entourent, mais très peu sont essentiels. Encouragez les élèves à réfléchir à la nécessité de posséder autant d'objets, de vêtements, d'appareils électroniques, et à discuter de ce qui nous pousse à consommer toujours plus. L'objectif est de sensibiliser les élèves à certains désirs de possession d'objets, tout en se questionnant sur leur réelle nécessité et également sur leur durée de vie.

15.  Pour poursuivre la réflexion au niveau collectif, questionnez les élèves de votre classe :

- Si vous avez à choisir une idée pour votre classe ou pour votre école, laquelle serait-elle?

Voyez ce qui est réaliste de coconstruire dans votre classe et mettez-le en place durant l'année. Nous vous proposons également une lettre trouée (annexe 1) à présenter à la direction. Cette lettre permet aux élèves de développer un argumentaire pour engendrer un changement environnemental dans l'école. Vous leur proposez de reprendre les exemples donnés par l'équipe « Classe et école » et de cibler une action qu'elles et ils aimeraient développer dans le milieu scolaire. Assurez-vous d'avoir la collaboration de la direction de l'établissement au préalable, afin de proposer une initiative réaliste aux élèves (adapté selon le budget, selon les projets à venir, etc.).

E. Au tour de nos écoémotions (5 minutes)

1. Vous soulignez que le fait de réfléchir à plusieurs sur les enjeux climatiques, comme nous venons de le faire en classe, entraîne souvent plus d'espoir et des émotions plus positives. Lorsque ces émotions sont constructives, l'humain a tendance à davantage être ouvert au changement, ce qui entraînerait davantage d'actions mobilisatrices (Salama, S., Aboukoura, K. (2018). 
2. Vous informez les élèves que les émotions qui ressortent du discours des élèves jusqu'à présent peuvent être qualifiées d'**écoémotions**. Vous expliquez que le mot « écoémotions » est un terme « parapluie » qui regroupe plusieurs émotions, qui sont directement liées à ce que l'environnement nous fait vivre. Les écoémotions ont une signification plus large pour parler de **ce qu'on peut ressentir face aux problèmes environnementaux et sociétaux** (Hickman, 2021). Cela peut être de la tristesse, de la colère, de la peur, de la frustration, de la culpabilité, de l'impuissance, de l'anxiété, etc. Ces **écoémotions** peuvent également être agréables comme la fierté, l'émerveillement, le plaisir, etc.



Au même titre que lorsqu'on attribue des qualificatifs comme « anxiété de performance... » ou « anxiété sociale », le but d'ajouter « éco » devant l'émotion permet de reconnaître la causalité de l'émotion. Identifier, exprimer et reconnaître la source de ses émotions est essentiel pour se sentir mieux.

F. À notre tour d'être cohérent-es : des exemples de changements (10 minutes)

1. Vous demandez aux élèves :
 - Quelles sont les transformations que votre école a déjà faites pour améliorer ses pratiques environnementales?
2.  Vous pouvez également partager des exemples d'autres écoles de la région ou d'ailleurs au Québec, à l'aide des exemples qui figurent dans le diaporama de cet atelier ou d'autres exemples que vous pouvez trouver sur des sites qui répertorient les initiatives environnementales (voir références ci-bas).
3.  Vous pouvez poursuivre avec des exemples locaux d'initiatives de vos **quartiers** respectifs.
4. Vous pouvez également ajouter des exemples de meilleures pratiques **de la société québécoise**. 
 - Règlement interdisant les sacs plastiques à usage unique (interdiction de vente de sacs en 2023);
 - Loi 102 sur l'interdiction de la vente de véhicules neufs à essence après 2035;
 - Subventions gouvernementales de type « Réno-Climat » pour inciter à une meilleure consommation énergétique;
 - *Loi sur le développement durable* (RLRQ c. D-8.1.1) ;
 - Taxation sur les produits nocifs pour l'environnement (insecticides);
 - Incitatif et investissements dans le transport collectif et actifs (Projet REM et Vélo BIXI à Montréal).

G. Et toi dans ton environnement? (5 minutes)

1. Vous demandez aux élèves une chose qui a fait sens et qu'elles et ils ont envie de partager avec une autre personne en dehors de la classe. Vous pouvez conclure sur un ton humoristique en leur demandant :

- Actuellement quel animal serais-tu ?
2. Vous terminez l'activité en montrant des images de nature tout en invitant les élèves à s'imaginer à ces endroits.



En effet, des études menées en laboratoire suggèrent que la simple observation d'images ou de vidéos représentant des milieux comprenant des arbres permet plusieurs bénéfices, dont celui de réduire le stress perçu (Bilodeau-Houle et Peyrot, 2024).

Pour aller plus loin dans la connexion avec la nature : nous vous invitons à réaliser l'atelier clé en main HORS-PISTE « reconnexion-nature » avec les élèves de votre groupe. Cette activité fait place aux cinq sens et aborde les effets positifs d'être en contact avec la nature. Ceci est également bénéfique pour la mobilisation puisque plus nous avons une connexion forte à la nature et l'environnement, plus nous avons le goût d'être en contact avec elle et de lui faire attention.

H. Questionnaire d'appréciation de l'activité (5 minutes)

1. Si vous avez accès à des appareils électroniques pour les élèves, présentez-leur le code QR qui se trouve dans le diaporama d'animation : *Questionnaire d'appréciation de l'activité* ou partagez-leur le lien complet suivant : https://docs.google.com/forms/d/1wDccIP2ubFgvNcslcNV5YG41nNSAvk3238Q_KDBgomY/prefill

Demandez aux élèves de répondre au questionnaire à partir d'un appareil électronique ou remettez-leur la fiche à transmettre aux élèves pour qu'elles ou ils puissent y répondre éventuellement.

Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées des activités proposées.

Puisque que cet atelier encourage la co-construction avec les milieux participants, il est grandement apprécié de nous faire part de vos commentaires en tant que personne animatrice.

Merci d'avoir animé cette activité !

Pour nous partager vos impressions, remplissez le journal de bord en cliquant [ici](#) ou en utilisant ce code QR.



Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à la cocréation de cet atelier: Marilou Hamelin (coordonnatrice, CISSS Montérégie-Centre), Maxime Charest-Caron (APPR, CISSS Montérégie-Centre), Maxime Boivin (chercheuse, INSPQ), Anne-Sophie Dorion (candidate au doctorat en psychologie, UdeS), Dre. Mélissa Généreux (médecin-conseil, DSP de l'Estrie et professeure titulaire, FMSS, UdeS), Émilie Morin (professeure, UQAR), Marie-France Racine-Gagné (APPR, CISSS Montérégie-Centre), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC) Fanie Brault (T.E.S, Aire ouverte Montérégie-Centre), Alina (comité de jeunes, Aire ouverte Montérégie-Centre), Anne-Marie (comité de jeunes, Aire ouverte Montérégie-Centre), Zuhail (comité de jeunes, Aire ouverte Montérégie-Centre), Émilie St-Onge (coordonnatrice, CISSS Montérégie-Centre), Marie-Ève Roy Leblanc (APPR, CISSS Montérégie-Centre), Valérie Serres (APPR, CISSS Montérégie-Centre) et Caroline Marcoux (APPR, CISSS Montérégie-Centre)



Appel de candidature pour les projets jeunesse en changements climatiques

Dans le cadre des règles budgétaires nos 15115 et 302201, le gouvernement du Québec offre du financement pour des projets jeunesse en changements climatiques (PJCC).

Répertoire des initiatives et projets environnementaux au Québec :

Liste d'initiatives en développement durable du réseau scolaire: [Répertoire des initiatives en développement durable \(gouv.qc.ca\)](#)

Ressources pour les jeunes :

Un point Cinq Média : [Unpointcinq | Le média de l'action climatique au Québec](#)

Tel-Jeunes : écoanxiété [L'écoanxiété | Tel-jeunes \(teljeunes.com\)](#)

Collectif Éco-motion : <https://www.collectif-ecomotion.org/>

Capsules Changements Climatiques et santé : [Changements climatiques et santé en milieu scolaire - YouTube](#)

En mode Ado Changement climatiques : <http://www.enmodeado.ca/changements-climatiques-et-votre-ado/>

Centdegrés; 40 livres pour sensibiliser les jeunes à l'environnement [40 livres pour sensibiliser les jeunes à l'environnement | 100°](#)

INSPQ. [Six infographies sur les enjeux des changements climatiques pour la santé | Institut national de santé publique du Québec](#)

Références

- Bilodeau-Houle, A. et Peyrot, C. (2024). Une réelle force de la nature. *MammothMagazine*, (27), 22-24. <https://www.stresshumain.ca/download/mammag-2024-printemps/?wpdmml=57347&refresh=66609f76be7a91717608310>
- Boivin, M. et al. (2024). INSPQ. À paraître.
- Boivin, M., Champagne St-Arnaud, V., Briand, A.-S., Généreux, M., Lachapelle, E., Landaverde, E., Pillod, A. et Scheed, H. (2023). *Communiquer sur l'adaptation aux changements climatiques dans un contexte pandémique au Québec*. Ouranos. https://www.ouranos.ca/sites/default/files/2023-09/proj_202025_704000_boivin-rapportfinal.pdf
- Boivin, M. (2023, 27 novembre). *Le b.a.-ba de l'écoanxiété*. Dans M. Boivin et D. Goncalves (resp.), *Ecoanxiété : un enjeu de santé mentale et une étincelle possible pour la transition socioécologique* [journée thématique]. 26e journées annuelles de santé publique, Québec, QC, Canada. <https://www.inspq.qc.ca/jasp/eoanxiete>
- Cousineau, C. (1981). Le plein air pédagogique dans les écoles du Québec : étude de participation. *Revue des sciences de l'éducation*, 7(3), 503-522. <https://doi.org/10.7202/900348a>
- Généreux, M. (2023, 27 novembre). *Capsule écoanxiété en milieu scolaire* [vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=xXEq7doVwNA&list=PLSPP7SraAqY57zsn_8shNHhKzITq4IkAW&index=5
- Gouvernement du Québec. (2023). *Plan d'action de développement durable 2023-2028*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-733-01W.pdf>
- Gousse-Lessard, A.-S. et Lebrun-Paré, F. (2022). *Regards croisés sur le phénomène « d'écoanxiété » : perspectives psychologique, sociale et éducationnelle*. *Éducation relative à l'environnement, Regards - Recherches - Réflexions*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.4000/ere.8159>
- Harari, Y.N. (2015). *Sapiens : Une brève histoire de l'humanité*. Albin Michel.
- Hickman C., Marsk, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C. et van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), 863-873. [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00278-3)
- Hogg, T.L., Stanley, S.K., O'Brien, L.V., Wilson, M.S. et Watsford, C.R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71(102391), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- Institut national de santé publique du Québec. (2019a). Des actions pour une utilisation et une conception optimale des espaces verts. *OPUS*, 2, 1-9. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2517_actions_utilisation_conception_espaces_verts.pdf
- Institut national de santé publique du Québec. (2019b). Aménager le pourtour des écoles. *OPUS*, 2, 1-10. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2590_amenager_pourtour_ecoles.pdf
- Institut national de santé publique du Québec. (2021). Aménager des écoles favorables à la santé et au bien-être. *OPUS*, 8, 1-13. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2794-amenager-ecoles-favorables-sante-bien-etre.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2023). *Les impacts de la pandémie de COVID-19 chez les jeunes de 14 à 17 ans du Québec*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3433>
- Loi sur le développement durable*. RLRQ c. D-8.1.1. <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/D-8.1.1>
- Lopes, I. (2023). *Les visages de l'écoanxiété*. RADAR.
- Marin, M.-F. et Lupien, S. (2024). Stress et climat : sommes-nous imperméables aux effets de la nature? *Mammoth Magazine*, (27). <https://www.stresshumain.ca/download/mammag-2024-printemps/?wpdmml=57347&refresh=66609f76be7a91717608310>
- Martínez, M. L., Cumsille, P., Loyola, I. et Castillo, J. C. (2020). Patterns of Civic and Political Commitment in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 40(1), 5-27. <https://doi.org/10.1177/0272431618824714>
- Morin, É., Therriault, G., Bader, B. et Dumont, D. (2021). Éducation à l'environnement et au développement durable du Saint-Laurent : une démarche éducative pour susciter les apprentissages et développer le pouvoir agir de jeunes Québécois du secondaire. *Canadian Journal of Environmental Education*, 24(1), 95-112. https://colcoalition.ca/wp-content/uploads/2021/06/CJEE_Vol_24-1_optimized_full_issue.pdf
- Ojala, M. (2006). *Confronting macrosocial worries. Worry about environmental problems and proactive coping among a group of young volunteers*. *Futures*, 39(6), 729-745. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2006.11.007>
- Organisation des Nations Unies. (2024). *Paix, dignité et égalité sur une planète saine : Jeunes*. <https://www.un.org/fr/global-issues/youth>
- Ouranos. (2024). *Infrastructures vertes : développement d'une stratégie multi-échelle basée sur la complexité et la résilience en milieu urbain*. <https://www.ouranos.ca/fr/projets-publications/infrastructure-verte-milieu-urbain>
- Pihkala, P. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon*, 53(2), 545-569. <https://doi.org/10.1111/zygo.12407>
- Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement. (2024). *La force d'un réseau au service de l'environnement et du développement durable*. <https://rncreq.org/>
- Salama, S. et Aboukoura, K. (2018). Role of Emotions in Climate Change Communication. Dans W. Leal Filho, E. Manolas, A. Azul, U. Azeiteiro et H. McGhie (dir.), *Handbook of Climate Change Communication* (vol. 1, p.137-150). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69838-0_9
- Sauvé, L., Orellana, I., Villemagne, C. et Bader, B.. (2017). *Éducation, environnement écocitoyenneté : repères contemporains*. Presses universitaires du Québec.
- Stanislawski, K. (2019). The coping Circumplex Model: An integrative Model of the structure of coping with stress. *Frontiers in psychology*, 10, 1-23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Saint-Jean, K. (2020). *Apprivoiser l'Écoanxiété et faire de ses écoémotions un moteur de changement*. Les éditions de l'homme.
- Université de Sherbrooke. (2024). *Chaire de recherche sur l'éducation en plein air (CRÉPA)*. <https://www.usherbrooke.ca/crepa/fr/>
- UNSTATS. (2021). *Cadre mondial d'indicateurs relatifs aux objectifs et aux cibles du Programme de développement durable à l'horizon 2030*. https://unstats.un.org/sdgs/indicators/Global%20Indicator%20Framework%20after%202021%20refinement_Fre.pdf

1) Complément d'idées au niveau INDIVIDU :

Idées pour prendre soin de soi :

- Accueillir sans jugement ses écoémotions.
- S'informer adéquatement (éviter la surexposition aux informations concernant des événements inquiétants, éviter la désinformation).
- Utiliser des exercices de relaxation, respiration et pleine conscience (Lopes, 2023).
- Prendre contact avec son environnement et augmenter le temps passé en nature.
- Reformuler ses pensées décourageantes en pensées moins intrusives (Stanislawki, 2019). Par exemple :
 - L'énoncé : « Je m'éloigne des personnes qui refusent de regarder la réalité en face », pourrait devenir : « Je cherche à m'entourer de personnes avec qui j'apprends et qui me donnent la force de continuer » ou même : « Je me dis que grâce à mon implication, j'ai rencontré des personnes qui me comprennent et qui partagent mes valeurs » (Boivin, 2023; Gousse-Lessard, 2023);
 - L'énoncé : « Je me dis qu'on ne sera jamais capable d'éviter le pire, à quoi bon essayer », pourrait devenir : « Je me sens mieux et davantage en cohérence avec mes valeurs quand je fais des efforts pour la planète »;
 - L'énoncé : « Je me sens coupable de ne pas en faire plus pour la cause environnementale », pourrait devenir : « Je me rappelle que la lutte contre les CC ne repose pas sur mes seules épaules, je poursuis mes efforts en prenant des pauses au besoin pour me ressourcer » (Boivin, 2023; Gousse-Lessard, 2023).
- Prendre conscience de ses écoémotions et de ses biais cognitifs (catastrophisation, tout ou rien, critique envers soi-même) et réaliser des apprentissages transformationnels (Ojala, 2006).
- Entretenir un espoir constructif et réaliste (Pihkala, 2018).
- Solliciter du soutien social, ou participer à des collectifs.

Idées pour se mettre en action

- S'informer/s'éduquer à propos d'enjeux environnementaux et climatiques. Par exemple :
 - Participer à un événement éducatif;
 - Écouter un documentaire ou un balado sur l'environnement;
 - Lire un livre traitant d'enjeux environnementaux ou climatiques;
 - Calculer mon empreinte carbone;
 - M'abonner à des infolettres/des comptes sur les réseaux sociaux traitant d'enjeux environnementaux ou climatiques;
 - Aller voir une pièce de théâtre, une exposition au musée ou un autre événement artistique traitant d'enjeux environnementaux et climatiques;
 - M'inscrire à des cours/formations dans mon parcours scolaire ou professionnel;
 - Assister à des débats ou à une discussion en lien avec les changements climatiques.
- 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.
- S'engager comme citoyenne ou citoyens à l'école, en emploi ou dans la communauté (Lopes, 2023). Par exemple :
 - Signer une pétition sur un enjeu environnemental;
 - Participer à une manifestation pour une cause environnementale;
 - Donner de l'argent pour une cause environnementale;
 - Être membre d'une organisation/ faire du bénévolat en lien avec l'environnement.
- Consommer de façon responsable et durable. Par exemple;
 - Utiliser le concept des 7 grands « R » avant l'achat de nos produits (refuser, réduire, réutiliser, recycler, rendre à la terre, rationaliser, revendiquer);

- Acheter des vêtements ou des objets seconde main;
- Se questionner sur les produits que l'on achète (par exemple : D'où viennent-ils? Qui les a confectionnés?).

Note d'animation

Vous leur rappelez que chacun des gestes qu'elles et ils posent envers leur environnement est important et qu'un geste peut en entraîner d'autres. Par exemple, si tu invites à la maison une amie ou un ami qui te voit composter, elle ou il aura peut-être le goût de le faire à son tour dans son quotidien. De plus, un geste pourrait tout simplement être de parler de la thématique auprès de son entourage.

2) Complément d'idées au niveau FAMILLE

- Proposer des endroits de vacances locales à ses parents (par exemple : consciemment éviter de prendre l'avion).
- Utiliser des alternatives de déplacement (par exemple : prendre le transport en commun plutôt que prendre la voiture).
- Se mettre au défi en famille (par exemple : un mois sans achat de biens).
- Discuter des enjeux environnementaux en famille (Martinez et al. 2020).
- Cuisiner une nouvelle recette végétarienne en famille.
- Réaliser un jardin dans sa cour.
- Adopter des comportements domestiques plus écologiques (par exemple : recycler et composter, emporter des sacs réutilisables à l'épicerie et dans les magasins, acheter des produits ménagers écologiques ou respectueux de l'environnement, fixer la température de la maison à des degrés modérés).
- Écouter une vidéo qui aborde un enjeu environnemental en famille.

Note d'animation

Vous rappelez aux élèves que parfois lorsque les perceptions des autres sont différentes de la nôtre cela peut entraîner des difficultés dans la communication et même entraîner des réactions qui n'aident pas le dialogue (blâmer l'autre, etc.). Il faut se rappeler que certaines stratégies de communication aident à aller vers un but commun. Par exemple, au lieu de dire: « C'est vraiment la pire chose pour la planète d'acheter encore de la viande » vous pouvez essayer : « Est-ce que c'est possible qu'on varie un peu plus notre alimentation ? »

3) Complément d'idées au niveau de la classe et de l'école (COLLECTIF):

- Encourager la pédagogie en plein air (Cousineau, 1981 ; Université de Sherbrooke, 2024).
- Découvrir et partager des initiatives environnementales inspirantes (Lopes, 2023).
- 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 (Institut national de santé publique du Québec [INSPQ], 2019a).
- 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.

- Demander à l'école que leurs approvisionnements soient responsables et durables (par exemple : réduire le plastique, acheter une flotte d'autobus électriques et des panneaux solaires) (*Loi sur le développement durable*. RLRQ c. D-8.1.1.).
- Se pratiquer à adopter un point de vue critique sur l'information concernant l'environnement véhiculée dans les différents médias.
- Développer son pouvoir d'agir (Morin et al. 2021).
- Aménager des écoles favorables à la santé et au bien-être (par exemple : plantation d'arbres par les élèves, changements dans l'école pour avoir une grande fenestration) (INSPQ, 2021).
- Faire du compost et des jardins collectifs à l'école (INSPQ, 2019b).
- Réaliser des actions d'activisme-militantisme (par exemple : participation de l'école à des marches de la Terre).

4) Complément d'idées au niveau de son quartier (MILIEU) :

- Appeler ou écrire à une élue ou à un élu à propos d'enjeux environnementaux (par exemple : rédiger une lettre 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 (Ouranos, 2024).
- Participer à des initiatives citoyennes visant à améliorer la durabilité et la qualité de vie dans notre quartier (Gouvernement du Québec, 2023 ; Lessard et Dufour, 2023).
- Utiliser les ressources locales comme le Conseil régional de l'environnement pour organiser et animer des activités communautaires (Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement, 2024).
- S'engager activement dans l'adoption de juridiction environnementale pour renforcer la protection de notre environnement local.
- Proposer une idée de projet au conseil municipal par le biais du comité de quartier pour promouvoir l'écocitoyenneté (Sauvé et al., 2017).

5) Complément d'idées au niveau politique de la province (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 une transition vers une économie fondée sur des énergies vertes et renouvelables.
- Veiller à ce que les pays plus riches soutiennent financièrement la transition des autres pays.
- Exercer son droit de vote envers un parti qui respecte ses valeurs (dès 18 ans).
- Présenter ses idées auprès d'instances décisionnelles (par exemple : délégations de jeunes à l'Organisation des Nations Unies).
- S'intéresser à l'adoption des lois environnementales.

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?
2. 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
- 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 vous avez 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. Délégez 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 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 », ect.



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 un.e élu.e à propos d'enjeux environnementaux. Par exemple; rédiger une lettre à 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

ANNEXE 1 : Pour aller plus loin avec l'action politique dans l'école

Lettre de proposition de projet dans l'école

Lettre de proposition de projet dans l'école [ABC]

(jour/ mois/ année)

Bonjour [NOM et titre]

Projet : [Nom du projet] *(par exemple : verdissement de la cour d'école)*

En tant qu'élèves à [Nom de l'école secondaire], nous souhaitons réaliser [Description du projet] *(par exemple : utiliser davantage notre cour d'école afin de réaliser de la pédagogie en plein air, une plantation d'arbres, mettre en place une friperie dans l'école, proposer un atelier de réparation de vélo, débiter un jardin collectif, faire une projection cinéma spéciale sur des enjeux environnementaux, réaliser un travail qui demande une observation sur le terrain, nettoyer l'espace nature le plus près de l'école).*

Nous trouvons cette initiative importante puisque [Bref argumentaire à développer avec les élèves] *(par exemple : nous avons fait des recherches sur le sujet et nous comprenons les bienfaits de la nature et croyons qu'ajouter des arbres sur notre environnement scolaire est bon pour notre santé physique et psychologique).*

Nous aimerions donc nous impliquer et nous sommes prêtes et prêts à : [Décrire l'implication souhaitée] *(par exemple : donner un coup de main physique lors de la plantation d'arbres, s'impliquer dans une collecte de fonds).*

Cette demande a pour but de permettre l'implication collective dans les initiatives écoresponsables et nous serions fières et fiers de voir notre école rayonner sur ce plan.

Dans l'attente de votre réponse, sincèrement,

La classe de [Numéro de groupe, signatures avec NOMS et prénoms des élèves]

Fiche à transmettre aux élèves
Questionnaire d'appréciation de l'activité
Un tour du monde sur soi avec les écoémotions

