

# Guide de démarrage

## Volume 2

Démarche de transition socio-écologique dans les écoles primaires et secondaires



Avec la participation financière de :



À qui s'adresse ce guide ..... 3

Approfondir votre démarche  
de transition socio-écologique ..... 3

**Les bases de la  
gestion durable**..... 4

La gestion durable se définit  
comme une composante du système  
de gestion global d'un établissement ..... 5

Élaborer un plan d'action  
et en faire l'évaluation ..... 5

Le plan d'action :  
les grandes étapes ..... 6

Rédiger et adopter une  
politique environnementale ..... 9

**Pour aller plus loin  
dans votre démarche** ..... 12

Faire un bilan de vos actions ..... 13

Se doter d'un fonds environnemental ..... 13

Se doter d'une politique  
d'approvisionnement durable ou  
d'un guide d'achat responsable ..... 15

Organiser des  
événements écoresponsables ..... 15

Intégrer l'environnement  
dans le cursus scolaire ..... 16

En conclusion ..... 20

S'engager dans une démarche  
encadrée et reconnue ..... 20

Ressources supplémentaires ..... 21

## À qui s'adresse ce guide

Aux personnes ou groupes de personnes dans le milieu scolaire qui s'impliquent dans la mise en place d'une démarche de transition socio-écologique : direction, personnel enseignant, conseil d'établissement, personnel de soutien, comité de parents, conseil jeunesse, groupe-classe, etc.

Que vous veniez tout juste d'entamer votre démarche ou que vous soyez dans le train depuis quelque temps déjà, il est toujours possible de l'approfondir ou de la bonifier. Tout dépendant de votre avancement et des ressources dont vous disposez, plusieurs choix s'offrent à vous pour progresser dans l'implantation d'une gestion durable et de l'éducation environnementale au sein de votre établissement. Pour en apprendre plus sur la transition, connaître les étapes vous permettant de l'entamer ou pour vous initier à l'éducation relative à l'environnement, référez-vous au **volume 1** de ce guide.

Au fil de votre lecture, il est possible de cliquer sur les **mots en surbrillance** pour accéder à différentes ressources que nous avons répertoriées. À la fin de ce volume se retrouve une liste de trousseaux pédagogiques, d'idées de formation et de ressources utiles.

## Approfondir votre démarche de transition socio-écologique

Les bases  
de la gestion  
durable

1



Pour aller  
plus loin dans  
votre démarche

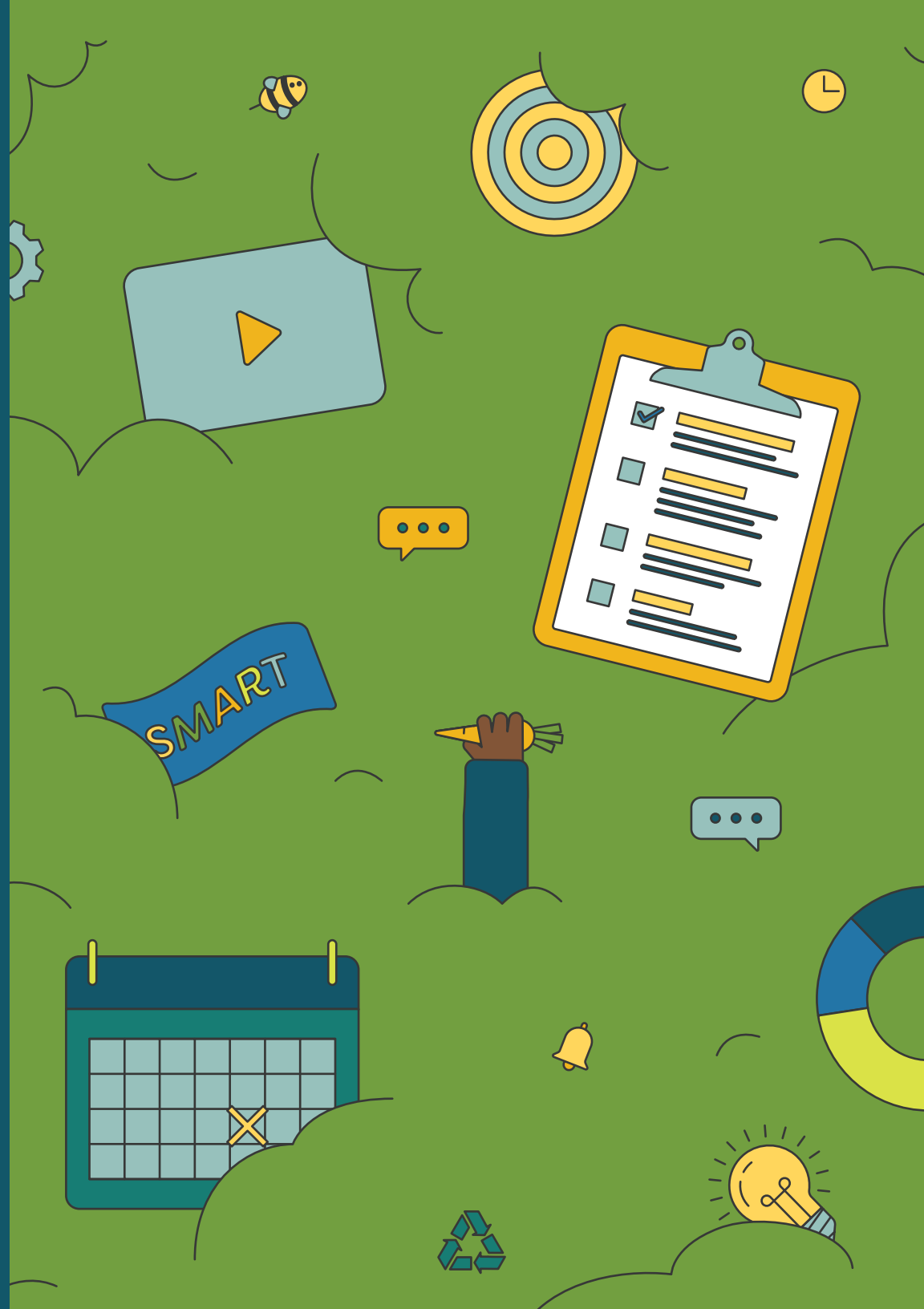
2



Besoin d'accompagnement dans votre démarche ? Renseignez-vous sur le programme d'accompagnement et de certification **Matière verte** offert par l'organisme **ENvironnement JEUnesse**.

# Les bases de la gestion durable

1



## La gestion durable se définit comme une composante du système de gestion global d'un établissement

Elle inclut la structure organisationnelle, les activités de planification, les responsabilités, les pratiques, les procédures, les procédés ainsi que les ressources pour élaborer, réaliser et maintenir le plan d'action et la politique environnementale d'un établissement.

La transition vers un mode de gestion durable au sein de votre établissement peut se faire à votre rythme, et être adaptée aux ressources disponibles et aux réalités de votre milieu.

Les personnes intéressées sont invitées à communiquer avec leur centre de services scolaire afin de connaître le nom de la personne répondante en développement durable. Celle-ci reçoit de l'information sur des forums, des webinaires ou de la documentation de la part du Ministère et pourrait vous orienter dans vos démarches.

## Élaborer un plan d'action et en faire l'évaluation

Un plan d'action permet de passer d'une vision à un projet concret. Il présente une **série d'actions** ordonnées pour mettre en place un projet ou mener à un changement de comportement dans votre communauté. Il s'agit d'un **outil essentiel** à la gestion de projet puisque c'est le document de planification qui présente le choix des actions pour atteindre les objectifs fixés. Le comité environnemental est responsable de son élaboration, de sa mise en œuvre et de son évaluation. Le plan d'action est réalisé en début d'année et son analyse est effectuée à la fin de l'année scolaire.

Il appartient au comité de **prioriser** les enjeux à traiter selon le milieu, et ce, en lien avec les résultats du **diagnostic initial** qui est présenté dans le **Volume 1**. C'est l'outil de référence du comité qui peut en faire le suivi à l'aide d'un échancier. Le plan d'action doit couvrir minimalement l'année en cours, mais vous pouvez aller jusqu'à deux, trois ou même cinq ans. Cela vous permettra d'y inclure des objectifs s'étalant sur plusieurs années et d'en suivre la progression.

Ce plan est un **document vivant**; il est suivi, évalué et mis à jour régulièrement. Il s'agit donc d'un **outil évolutif** pouvant être adapté d'une année à l'autre. Son évaluation permet de mesurer les écarts éventuels afin d'y apporter des corrections ou de fixer des objectifs plus ambitieux pour la prochaine année.

# Le plan d'action : les grandes étapes

## Se fixer des objectifs

La première étape de rédaction d'un plan d'action consiste à définir les objectifs généraux que votre établissement souhaite atteindre **pour améliorer ses pratiques.**



Pour fixer vos objectifs, posez-vous les questions suivantes : « Quelles améliorations souhaitons-nous atteindre en matière d'environnement? » ou « Quels projets voulons-nous mettre en place ? »

Votre **diagnostic initial** ainsi qu'une **consultation** de votre communauté pourront vous guider dans l'élaboration de vos objectifs.

Les objectifs doivent être formulés de manière **SMART**, c'est-à-dire :

- **Spécifiques** : Soyez clairs et précis dans la formulation de vos objectifs.
- **Mesurables** : Ciblez un objectif qui peut être quantifié. Établissez des indicateurs précis.
- **Atteignables et Réalistes** : Chaque établissement a ses propres contraintes et priorités. Prenez soin de respecter les vôtres lorsque vous formulerez vos objectifs.
- **Temporellement définis** : Proposez une date de début et de fin pour chaque projet. Cela vous permettra d'en suivre la progression.

Débutez par des objectifs simples, mais qui représentent des **défis stimulants** pour votre communauté. Par exemple, « améliorer le taux de recyclage de 10 % au cours des six prochains mois » ou « installer trois bacs d'agriculture urbaine dans la cour dès le mois de mai 2025 » sont des objectifs SMART.



## Déterminer les actions nécessaires pour atteindre vos objectifs

Énumérez les actions concrètes qui doivent être faites pour **réaliser chaque objectif**. Il peut y en avoir une ou plusieurs par objectif. L'énoncé devrait débiter par un verbe d'action à l'infinif.

Pensez à inclure les **élèves** ou votre **communauté** dans vos actions lorsque possible.

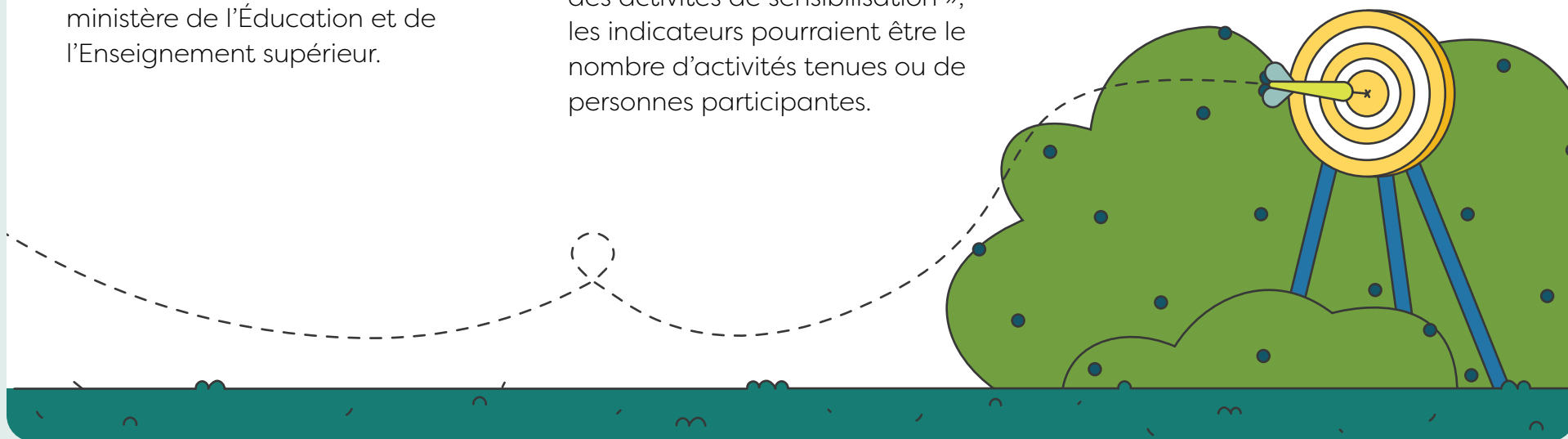
Pour des exemples d'actions à intégrer à votre plan d'action, consultez [ce document](#) du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

## Identifier vos indicateurs

Les indicateurs vous permettent d'**évaluer les progrès** ou l'atteinte de vos objectifs. En fonction du nombre d'actions prévues, un objectif peut donc avoir un ou plusieurs indicateurs lui étant associés. L'indicateur vient décrire le type de mesure (nombre, ratio, pourcentage, date) ainsi que les différents éléments qui seront considérés dans le suivi d'une action. Vos indicateurs doivent vous permettre de **juger** de la réussite ou non de l'action. Par exemple, si vous avez comme action de « mener des activités de sensibilisation », les indicateurs pourraient être le nombre d'activités tenues ou de personnes participantes.

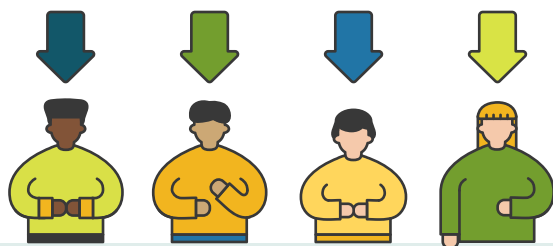
## Établir les résultats attendus

Les résultats attendus sont la **cible** que vous souhaitez atteindre en fonction de vos indicateurs. Ils décrivent ce que vous prévoyez atteindre comme résultat à l'aide d'un chiffre, d'une donnée, d'un ratio, etc. Par exemple, si votre indicateur est « nombre de personnes sensibilisées », votre résultat attendu pourrait être « 20 personnes » ou « 50 élèves ».



## Nommer des personnes responsables

Pour assurer la réussite de votre projet, chaque tâche devrait avoir au moins une personne responsable et les membres de votre comité devraient avoir un rôle concret à jouer dans les actions présentées dans votre plan d'action. **Identifiez clairement** dans votre plan d'action les **personnes responsables**, et ce, pour chacune des actions listées. Assurez-vous aussi que les parties prenantes impliquées (les membres du personnel, les élèves, la direction, les bénévoles, etc.) comprennent bien la nature de leurs tâches. Si des ressources sont requises, c'est l'endroit pour les préciser.



## Déterminer votre échéancier

Pour chaque action, vous devez fixer une **date butoir** pour atteindre le résultat attendu. Il peut s'agir d'une journée, d'une semaine ou d'un mois précis. Il arrive que certains objectifs ou certaines actions n'aient pas d'échéance ; dans ce cas, la mention « en continu » peut être utilisée.

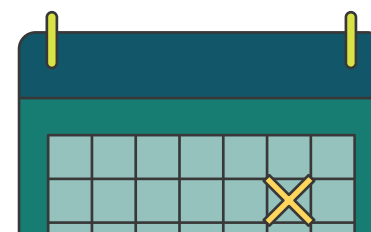
## Évaluer son plan d'action annuellement

Bien que vous vous référeriez à votre plan d'action tout au long de l'année pour suivre l'avancement des actions, celui-ci doit faire l'objet d'une évaluation annuelle. Celle-ci est généralement faite **en fin d'année** et vous permet d'évaluer si les objectifs ont été atteints.

C'est votre comité environnemental qui est chargé de faire cette évaluation. Concrètement, le travail consiste à **vérifier l'écart** entre les résultats attendus (ce qui devait

être fait) et les résultats obtenus (ce qui a réellement été fait). Il s'agit de déterminer si les actions prévues ont été mises en œuvre, si les résultats attendus sont atteints et d'identifier les écarts afin de mettre en place des mesures correctives. Pour ce faire, il sera important de sonder les jeunes et les personnes touchées par les actions pour connaître leur niveau d'implication et de satisfaction.

Ce travail vous permet donc d'évaluer la mise en œuvre de votre plan d'action, de voir ce qui a bien fonctionné, ce qui a moins bien fonctionné et d'en **tirer des conclusions**. Cet exercice vous permet aussi d'établir de nouveaux objectifs et d'apporter des améliorations à votre document en revoyant par exemple les indicateurs ou les résultats attendus.







Une fois l'analyse terminée, **communiquer** les résultats auprès de votre communauté peut vous permettre de faire la promotion de votre démarche environnementale et de célébrer vos réussites !

En rassemblant les initiatives sous la forme d'une infolettre, sur un babillard ou sur une page web, les membres de la communauté en sauront plus sur les différentes actions qui ont été menées dans l'année et sur les projets à venir. La promotion de l'évaluation annuelle de votre plan d'action permet également de recruter des nouveaux membres ou des bénévoles qui faciliteront l'atteinte des objectifs à plus long terme.

**[Voir le canevas de plan d'action](#)**

## Rédiger et adopter une politique environnementale

La politique environnementale est un **engagement** adopté par le conseil d'établissement identifiant les principes que l'établissement entend respecter afin que l'ensemble de ses activités favorise la transition socio-écologique. Votre politique environnementale permettra entre autres d'identifier vos grandes orientations en matière d'environnement. Elle indiquera également vos principaux champs d'intervention, comme l'éducation relative à l'environnement (ÉRE) ou la gouvernance. La politique donnera un cadre de référence et une vision en matière d'environnement à votre communauté, et viendra officialiser vos engagements en matière d'environnement.

Votre politique demeure un **outil dynamique** au fil du temps ;

elle évolue et est mise à jour ou réévaluée régulièrement. Il est suggéré de faire une mise à jour de votre politique au minimum tous les cinq ans pour vous assurer qu'elle soit toujours d'actualité.

### Rédaction

Avant l'étape de la rédaction, il est suggéré de **consulter** votre communauté pour vous aider à choisir vos priorités. N'hésitez pas à consulter toutes les parties prenantes de votre établissement ; cet exercice vous permettra de mieux identifier les enjeux de votre milieu.

Avant de débiter, prenez aussi un moment pour effectuer une recherche en ligne dans le but de consulter différentes politiques environnementales provenant de différents établissements.

Cela vous permettra d'identifier des aspects (approvisionnement, alimentation, gestion des matières résiduelles, etc.) pouvant s'appliquer à votre réalité et d'autres qui seraient à modifier ou à exclure de votre document. En effet, tous les établissements n'ont pas la même marge de manœuvre.

Pendant votre travail, prenez le temps d'identifier vos **valeurs**, vos **objectifs** et les **orientations** que vous souhaitez adopter en fonction de vos **réalités**. Compte tenu de la mission éducative des établissements scolaires, il est primordial d'accorder une place importante à l'engagement des jeunes et à l'intégration de l'environnement dans les apprentissages.

Assurez-vous que le contenu de votre politique est **approprié** à la nature, à la mission, à la taille et aux impacts potentiels des activités de votre établissement. Veillez aussi à ce qu'elle comporte un

engagement d'amélioration continue et de révision périodique. Une fois votre politique rédigée, vous devez la faire **adopter** par le conseil d'établissement pour qu'elle soit effective.

Nous vous présentons ici une liste des différentes sections qu'elle devrait contenir :

1. Préambule : explication du contexte dans lequel s'inscrit l'adoption de la politique et des raisons pour lesquelles l'école ou le comité adopte une politique environnementale ;
2. Définitions : présentation des termes clés utilisés dans votre document ;
3. Champs d'application : auprès de qui et auprès de quel(s) établissement(s) ou fournisseur(s) s'applique votre politique ;
4. Principes directeurs : définition des principes directeurs sur lesquels votre politique est fondée ;
5. Principes généraux : présentation globale des objectifs généraux visés par votre politique ;
6. Champs d'interventions : précise les champs d'intervention qui seront privilégiés pour mettre en application votre politique ainsi que la façon dont ils se traduiront concrètement ;
7. Comité environnemental : présentation de la composition, des rôles et des responsabilités de celui-ci ;
8. Rôles et responsabilités : indique qui sera en charge de l'application de la politique dans votre établissement et présente les rôles de chaque partie prenante ;
9. Entrée en vigueur et révision : présente la date d'adoption de la politique ainsi que son mécanisme de révision.



Besoin d'appui dans la rédaction de votre politique ? ENvironnement JEUnesse, par le biais de son programme Matière verte, peut vous appuyer dans cette étape importante de votre démarche. Consultez [notre site internet](#) ou contactez [notre équipe](#) pour plus de renseignements.

## Mise en œuvre et communication

Maintenant que votre politique est adoptée, il est essentiel de la faire vivre et de ne pas la tableter. Pour cela, le comité environnemental doit s'y référer régulièrement lors de ses différentes tâches. Les membres du comité doivent aussi **maîtriser** son contenu et **connaître** les engagements qui y sont énumérés.

La politique ne touche pas seulement les activités menées par le comité environnemental ou la direction ; elle influence **l'ensemble de votre communauté**. De ce fait, son exécution dépend de la participation de toutes les parties prenantes de votre établissement. Communiquez la politique auprès des personnes employées, des élèves, des parents et des services. Pour ce faire, prévoyez un moment pour la présenter dans différentes réunions, affichez-la sur les babilards de l'école ou votre portail en ligne.

Utilisez-la aussi comme outil de reconnaissance de votre démarche en environnement en la publiant sur votre site web.

À ce sujet, voici quelques exemples de politiques environnementales disponibles en ligne.

### [Collège Jean-Eudes](#)

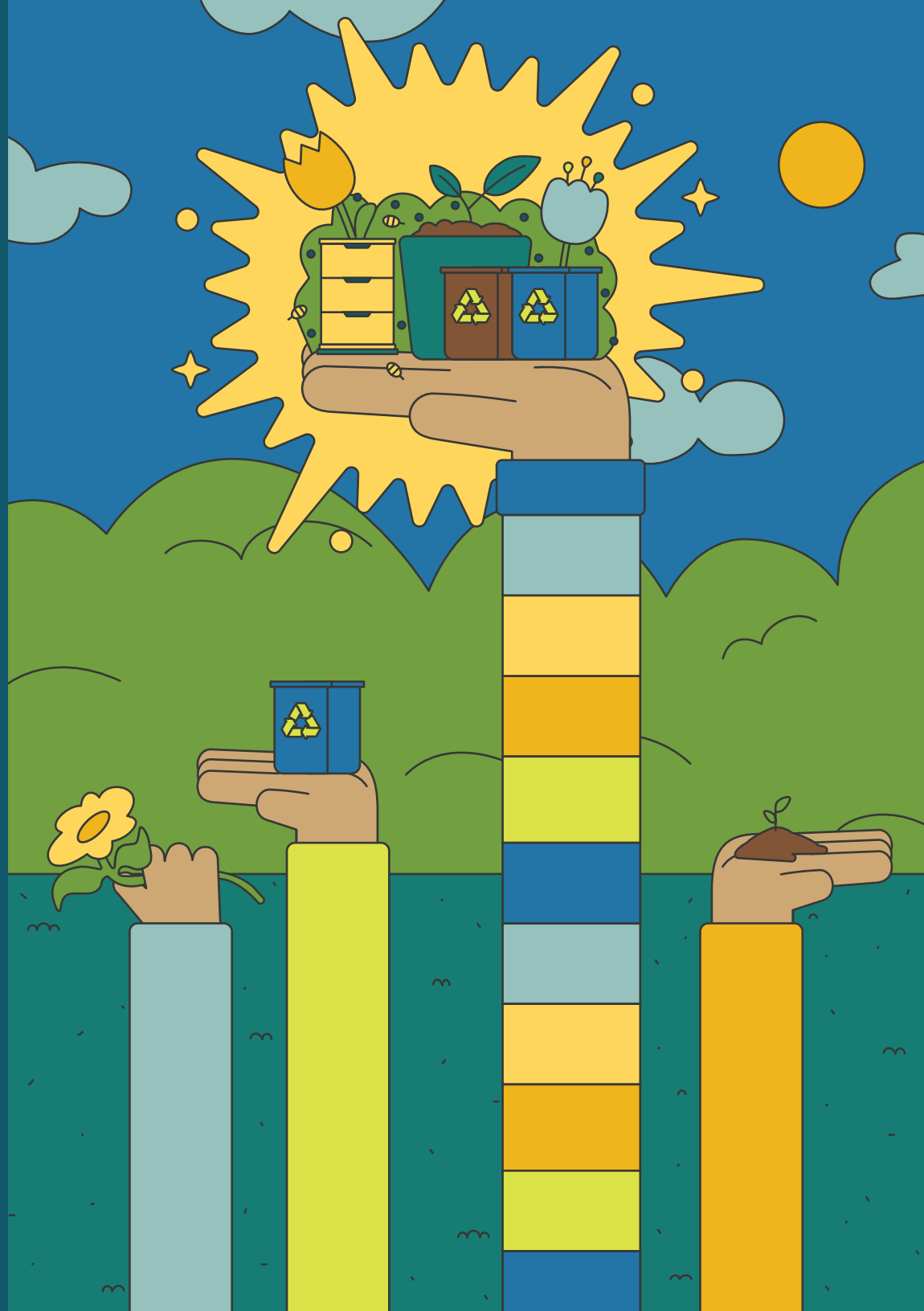
#### [Centre de services scolaires de Montréal](#)

#### [Centre de services scolaires des Chênes](#)



Pour aller  
plus loin dans  
votre démarche

2



## Faire un bilan de vos actions

La production d'un bilan permet de dresser l'état des lieux et de mettre de l'avant votre progression. Celui-ci devient un outil indispensable quand vient le temps de réviser la politique environnementale et de proposer des objectifs dans un plan d'action.

Le bilan permet également d'identifier les comportements à adopter pour améliorer vos pratiques environnementales et de gestion durable. Pour effectuer votre bilan, vous pouvez par exemple refaire le **diagnostic initial** présenté dans le Volume 1 et le comparer à celui effectué au début de votre démarche. À l'aide des observations que vous ferez, vous pourrez dégager et formuler des **recommandations**. De celles-ci pourront découler des objectifs à inclure dans votre plan d'action.

Faire un bilan tous les cinq ans vous permettra de faire un suivi et d'évaluer l'impact concret des mesures mises en place dans le cadre de votre démarche.

## Se doter d'un fonds environnemental

Un fonds environnemental est une enveloppe budgétaire spécifiquement consacrée à l'environnement. Il vise à soutenir financièrement les initiatives qui s'inscrivent dans le cadre de la démarche environnementale. C'est un outil de financement qui peut provenir de diverses sources (publiques, privées, personnes employées, parents, etc.). Il peut servir, par exemple, à financer la réalisation de projets, à financer des activités ou encore à payer des personnes salariées pour des projets en environnement.

Le fonds peut, par exemple, encourager l'émergence de projets innovants, portés par les élèves ou inciter votre communauté à participer concrètement au déploiement de la politique environnementale. À terme, il renforcera l'intégration de la transition socio-écologique à travers la réalisation de projets, la sensibilisation et la communication.



Lors de la création du fonds, il est important de déterminer son mode d'alimentation et les critères d'attribution des sommes. Pensez aussi à la façon dont ces informations seront **communiquées** au sein de votre établissement.

## Exemples de modes de financement du fonds

Plusieurs modes de financement peuvent être envisagés selon votre contexte. Afin de consolider le fonds et de garantir sa pérennité, il est important d'opter pour une source de revenu stable qui pourra être complétée par des sources ponctuelles. Voici une liste non exhaustive de modes de financement :

- Subventions : Des subventions gouvernementales ou d'organismes sont accessibles et dédiées à des projets précis
- Prélèvement d'un pourcentage sur la vente de permis de stationnement
- Sollicitation de la fondation de votre établissement
- Budget spécifique provenant d'un service
- Collectes de fonds diverses
- Cotisation volontaire auprès du personnel ou des parents

## Gestion du fonds

Une fois le fonds mis en place, le comité ou la direction doit s'assurer de son fonctionnement et de sa viabilité. Pour ce faire, il est nécessaire d'établir **comment** la somme sera dépensée. N'oubliez pas de prévoir la rédaction d'un bilan des dépenses en fin d'année pour assurer une **transparence** de l'utilisation de celui-ci.

Dans le cas où votre fonds prévoit financer des projets **soutenus par les élèves**, vous devez prévoir un mode d'attribution et des critères de sélection. Il est aussi essentiel de **bien publiciser** l'existence du fonds par plusieurs moyens pour vous assurer que votre communauté puisse en bénéficier.



## Se doter d'une politique d'approvisionnement durable ou d'un guide d'achat responsable

S'il est possible pour votre établissement d'adopter une politique d'approvisionnement durable ou un guide d'achat responsable, ce document viendra reconnaître l'intégration des notions d'environnement et d'équité au sein des pratiques d'achat de produits et de services. L'élaboration d'une politique ou d'un guide d'achats responsables permet de **définir les normes** environnementales minimales à respecter lors des achats de l'établissement. La mise en place de telles mesures procure un large potentiel de formation et de sensibilisation. Cela témoigne aussi une volonté de responsabilisation sociale et environnementale de la part de l'établissement.

La politique ou le guide d'achat responsable doit couvrir tous les produits et services de l'établissement, incluant si possible les services alimentaires. Les principes du document sont mis en application et les fournisseurs seront également invités à les respecter.

Dans le but de vous inspirer, n'hésitez pas à faire une recherche sur internet pour consulter différents modèles de politiques. Vous pourrez ainsi voir ce qui s'applique ou non à votre établissement et créer un document adapté à votre situation.

**[Consulter la politique du Collège Saint-Sacrement](#)**

## Organiser des événements écoresponsables

L'organisation d'un événement écoresponsable permet de réduire les impacts des activités sur l'environnement (par la réduction des déchets produits, des gaz à effet de serre émis, des ressources naturelles consommées, etc.) et d'augmenter les répercussions positives (priorité accordée au commerce local ou équitable, aux entreprises d'insertion sociale, sensibilisation environnementale auprès des personnes participantes, etc.). L'établissement peut inclure l'organisation d'événements écoresponsables dans sa politique environnementale et peut même fournir un guide à l'intention de sa communauté.

N'hésitez pas à consulter **les guides** du Conseil québécois des événements écoresponsables pour vous inspirer ou vous renseigner sur le sujet.

## Intégrer l'environnement dans le cursus scolaire

Intégrer l'environnement au cursus scolaire permet aux élèves de développer des **connaissances** et des **compétences** en matière d'environnement et c'est ainsi qu'elles et ils pourront développer un **lien d'attachement** envers leur environnement. La connaissance de ce qui nous entoure et l'attachement ressenti pour notre environnement sont les facteurs essentiels menant les personnes à poser des actions visant à le protéger. Il est donc essentiel que l'environnement soit partie intégrante de l'enseignement.

Intégrer l'environnement dans le cursus scolaire ne signifie pas seulement de parler des changements climatiques ou d'écogestes en classe. Cela implique aussi des pratiques pédagogiques dynamiques ainsi que des cadres d'apprentissage interactifs. Tout dépendant du niveau des élèves on voudra faire naître

l'**émerveillement**, favoriser le développement de **connaissances** ou susciter l'**engagement**.

Comme l'intégration de l'environnement dans l'enseignement n'est pas une mince affaire, le ministère de l'Éducation met à disposition un **guide sur l'éducation au développement durable** en quatre volumes dans le but d'accompagner le personnel enseignant ainsi que les conseillères et conseillers pédagogiques dans cette démarche. Deux formations sont aussi données par le ministère à ce sujet chaque année scolaire et **les enregistrements** de celles-ci sont disponibles en ligne.





## Parler d'environnement avec les jeunes

Plusieurs adultes peuvent hésiter à parler d'environnement avec les jeunes par crainte de créer de l'anxiété ou du stress en lien avec la situation actuelle. Il est toutefois important que les personnes intervenantes abordent les problèmes socio-environnementaux, et ce, dès l'enfance et l'adolescence. Il est en effet démontré que l'absence de discussion sur le sujet peut être interprétée comme un manque de préoccupation de la part des adultes sur ces questions et de ce fait aggraver l'écoanxiété vécue (Gousse-Lessard, 2020 ; Pihkala, 2018).

Selon l'âge des élèves, les sujets abordés ainsi que la façon de les traiter varieront. Pour de jeunes enfants, le personnel éducateur est encouragé à renforcer la connexion au monde naturel et à susciter l'émerveillement en lien avec celui-ci. Cela peut se faire, par exemple, en

réalisant des activités d'observation ou de découverte. Chez des enfants plus vieux, on voudra développer des connaissances en lien avec le milieu naturel via l'étude de certains phénomènes. Finalement, on viendra motiver les élèves plus vieux à s'engager en lien avec la protection de l'environnement en participant à des actions environnementales.

Le Guide de ressources en éducation relative à l'environnement développé par le Centre de services scolaire de Montréal présente quelques approches pédagogiques ainsi que de nombreux exemples d'activités et de ressources en éducation relative à l'environnement pour le **premier**, le **deuxième** et le **troisième** cycle du primaire. Le centre de transfert pour la réussite éducative du Québec a aussi produit le document l'**Environnement à l'école** qui présente des pratiques pour aborder l'environnement dans les apprentissages. Les capsules vidéos et les fiches pédagogiques du projet

**Climato** du Lab22 peuvent être de bonnes amorces à des discussions portant sur les changements climatiques avec les jeunes du secondaire.

N'attendez pas de tout savoir pour vous lancer. Les connaissances évoluent constamment et il est naturel d'apprendre en même temps que les élèves. Gardez en tête qu'il est important d'aborder l'environnement avec les élèves, même si cela amène des questions de part et d'autre.

Comme le fait de parler d'environnement, de la crise climatique ou des enjeux en lien avec celle-ci peut susciter des réactions et des émotions de toutes sortes, nous vous présentons dans la prochaine section une courte revue de littérature sur le sujet de l'écoanxiété et des éco-émotions. Vous y retrouverez nombre de références scientifiques ainsi que des ressources qui pourraient vous éclairer sur le sujet et guider votre démarche.

## L'écoanxiété

Le simple fait d'être exposé à de l'information concernant les changements climatiques peut être suffisant pour causer de la détresse et de l'anxiété chez les jeunes<sup>1</sup>. Ce type de souffrance est bien souvent regroupé sous le terme d'écoanxiété, soit une anxiété qui est ressentie en réponse aux crises socio-écologiques et à l'avenir incertain qu'elles engendrent<sup>2</sup>. D'autres formes de réactions émotionnelles (éco-émotions) peuvent également être impliquées comme la peur, le chagrin, le désespoir, la dépression, la colère, la culpabilité et l'impuissance<sup>3</sup>.

### Définition de l'écoanxiété :

« L'éco-anxiété fait référence aux émotions, aux pensées et aux comportements qu'on peut avoir face à la prise de conscience des enjeux associés aux changements climatiques et environnementaux (éco-lucidité), notamment en lien avec l'inaction collective face à ceux-ci »  
- Éco-Motion<sup>4</sup>

L'écoanxiété peut être vécue :

(1) De manière non adaptative : en générant un évitement actif (déni, évitement, éco-paralysie<sup>5</sup>) pouvant mener à un découragement, un sentiment d'impuissance et une détresse importante.

#### ET/OU

(2) manière adaptative : en représentant une source de motivation à l'engagement et aux comportements pro-environnementaux, pouvant être utilisé comme moteur de changement si nous apprenons à composer avec elle<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> Desmarais et coll., 2022 ; Gousse-Lessard & Lebrun-Paré, 2022.

<sup>2</sup> Popescu, 2022 ; Stanley et coll., 2021.

<sup>3</sup> Hickman, 2020.

<sup>4</sup> Définition proposée par les intervenant-es d'Éco-Motion, 2023 : Anne-Sophie Dorion, Nessa Ghassemi-Bakhtiari, Terra Léger-Goodes, Justin Sirois-Marcil, Isabelle Béliveau

<sup>5</sup> Éco-paralysie : l'incapacité à agir vis-à-vis les enjeux environnementaux en raison d'une perception que ceux-ci sont intraitables (Clayton, 2020).

<sup>6</sup> Gousse-Lessard & Lebrun-Paré, 2022 ; Clayton, 2020 ; Kurth & Pihkala, 2022 ; Stanley et coll., 2021.

Elle peut également être vécue différemment selon chaque individu qui l'expérimente et à des intensités variables, pouvant même passer d'une émotion à une autre de manière très rapide et contrastée<sup>7</sup>. Elle peut aussi être ressentie, peu importe la position géographique et l'âge, bien qu'elle touche en plus grande partie les enfants, les adolescents et les jeunes adultes<sup>8</sup>.

**Les symptômes** reliés à l'écoanxiété sont souvent la peur, la colère et le deuil profond, pouvant également passer par un sentiment d'impuissance et de fatalisme. Elle peut être accompagnée de problèmes de sommeil ou d'épuisement, et le système cognitif peut également subir les effets de pensées intrusives liées aux enjeux environnementaux<sup>9</sup>.

L'écoanxiété n'est pas une pathologie et on ne cherche pas à en guérir ou à s'en débarrasser. On souhaite plutôt « développer notre capacité à l'accueillir, à composer avec elle, à apprendre de nos craintes et à les mobiliser au travers d'actions signifiantes et significatives<sup>10</sup>».

<sup>7</sup> Hickman, 2020.

<sup>8</sup> Popescu, 2022.

<sup>9</sup> Gousse-Lessard & Lebrun-Paré, 2022 ; Popescu, 2022.

<sup>10</sup> Gousse-Lessard & Lebrun-Paré, 2022.

## L'écoanxiété en milieu scolaire

L'espoir ressenti par les élèves concernant les changements climatiques est grandement influencé par la façon dont les personnes intervenantes abordent l'écoanxiété. Il est donc primordial de prendre au sérieux les émotions négatives qui peuvent être ressenties par les élèves lorsque l'on aborde ces sujets, d'autant plus qu'il s'agit de moments propices à l'apprentissage<sup>11</sup>. Le personnel éducateur est de plus encouragé à démontrer aux élèves leur propre vulnérabilité concernant leurs éco-émotions, dans le but d'installer un climat de confiance et de favoriser les échanges<sup>12</sup>.

Ainsi, pour s'assurer que les jeunes ne subissent pas de désengagements liés à leur écoanxiété, il est important que le personnel en milieu scolaire soit informé et outillé pour comprendre ce phénomène et l'aborder avec les jeunes. Elles et ils peuvent être en mesure de les aider à développer des stratégies de régulation pour mieux composer avec leurs éco-émotions et les utiliser pour se mobiliser collectivement.

<sup>11</sup> Ojala, 2015.

<sup>12</sup> Gousse-Lessard & Lebrun-Paré, 2022.

## En conclusion

Les différentes étapes présentées dans ce guide s'inscrivent dans une démarche structurante qui favorise l'intégration de l'éducation relative à l'environnement et la mise en place d'une gestion durable. Il est fortement recommandé de progresser à votre rythme en gardant en tête votre point de départ ainsi que votre objectif final.

Rappelez-vous que la réalisation de toutes les étapes présentées dans ce guide n'est pas gage d'une transition réussie ! C'est en respectant vos limites, tant au niveau matériel qu'humain, que vous réussirez à créer la démarche adaptée à votre établissement et que vous vous assurerez que les actions entreprises perdurent dans le temps.

## S'engager dans une démarche encadrée et reconnue

Si vous avez besoin d'**accompagnement** dans votre processus ou si vous désirez voir vos efforts reconnus par une **certification**, prenez un moment pour vous renseigner sur le **programme Matière verte**.

Ce programme d'accompagnement et de certification proposé par **ENvironnement JEUnesse** s'adresse aux écoles primaires et secondaires du Québec, tant publiques que privées. Le programme est divisé en deux volets : accompagnement et certification.

À travers le volet accompagnement, l'équipe d'ENvironnement JEUnesse offre un **soutien adapté** aux écoles primaires et secondaires tout au long de l'année. À travers son volet certification, le programme encourage l'**éducation relative à l'environnement** et facilite la mise en place d'une **gestion durable** au rythme de chaque milieu. Le volet est divisé en cinq niveaux permettant de faire reconnaître les efforts et les réalisations s'inscrivant dans une démarche à long terme.

La **force du réseau** s'appuie sur le partage de bonnes pratiques, la mise en œuvre d'initiatives inspirantes et le rayonnement de projets porteurs. Le programme Matière verte d'ENvironnement JEUnesse est la seule démarche d'accompagnement et de certification soutenue par le ministère de l'Éducation.

Site web : [Matière verte • ENvironnement JEUnesse](#)

## Ressources supplémentaires

### Financement de projets :

- Campagne de financement des **Écoles enracinées** du Réseau Fermier-ère de famille
- **Bourse Michel Séguin** dans le cadre de la Semaine québécoise de réduction des déchets
- Liste de **sources de financement possibles pour l'aménagement d'une cour d'école** du Ministère de l'éducation
- **Fondation pour les élèves de Montréal**
- **Bourses dans le cadre du concours** de recyclage de piles d'ENvironnement JEUnesse et Appel à Recycler
- **Guide de dépôt de projet** de l'organisme 100°
- Programme d'aide financière de la **Fondation Monique-Fitz-Back** (Réservé au écoles du mouvement ACTES)
- Liste des **appels de projets** de l'organisme 100° (en cours et passés)

### Parler d'environnement :

- Guide **Parler du climat avec les enfants** de la Fondation Jasmin Roy et Sophie Desmarais
- **Document-synthèse sur les composantes clés des interventions visant à augmenter les connaissances, les attitudes, les intentions et les comportements pro-environnementaux chez les adolescents** et sa **version résumée**
- **Parler des changements climatiques avec les enfants** de la Fondation David Suzuki
- Dossier **Sensibiliser les enfants à l'environnement** de Naître et grandir
- **ABD du climat : Pour se coucher moins naïeux** du média Unpointcinq

## Ressources sur l'écoanxiété pour les personnes intervenantes :

- **Collectif Éco-Motion** : collectif spécialisé en adaptation socio-écologique
- Article **Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif** paru dans la revue *Éducation relative à l'environnement*
- Dossier spécial **Dompter l'écoanxiété** du média Unpointcinq
- Dossier **La santé mentale des jeunes : l'affaire de tous** de 100°
- **Informations** sur l'écoanxiété de l'Institut national de santé publique du Québec dans le cadre du Jour de la Terre 2022
- La programmation de la journée thématique **Écoanxiété : un enjeu de santé mentale et une étincelle possible pour la transition socioécologique** de l'Institut national de santé publique du Québec
- **Webinaire** de 10 minutes sur les stratégies d'adaptation à l'écoanxiété de l'Université de Saint-Boniface
- Séminaire en ligne **Éducation relative à l'environnement et écoanxiété : quels défis et possibilités ?** du CENTR'ERE
- **Balado Le Canot** d'Éco-motion portant sur les éco-émotions
- **Fiche-synthèse exploratoire** sur l'écoanxiété du CENTR'ERE

## Ressources sur l'écoanxiété pour les jeunes (mais pas que) :

- Livre **Les visages de l'éco-anxiété** d'Ines Lopez
- Section portant sur l'écoanxiété du site de **Tel-Jeunes**
- Capsule **Émotions et écoanxiété** de Climato\_

## Références de la section sur l'écoanxiété :

- Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. 2(3), 619-642.
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.janx-dis.2020.102263>
- Desmarais, M.-É., Rocque, R., & Sims, L. (2022). Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif. *Éducation relative à l'environnement*.
- Gousse-Lessard, A.-S., & Lebrun-Paré, F. (2022). Regards croisés sur le phénomène « d'écoanxiété » : perspectives psychologique, sociale et éducationnelle. *Éducation relative à l'environnement*.
- Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411-424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. 13.
- Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 225-233. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>
- Ojala, M. (2015). Hope in the Face of Climate Change: Associations with Environmental Engagement and Student Perceptions of Teachers' Emotion Communication Style and Future Orientation. *Journal of Environmental Education*, 46(3), 133-148.
- Popescu, C. A. (2022). Entretenir l'espoir entre écoanxiété et solastalgie. *Rhizome*, 82(1), 11-12. <https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0011>
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.jo-clim.2021.100003>