

# Climato\_

blabla



Le Lab22 et Carburant Humain ont développé **Climato\_**, une série d'outils éducatifs pour les jeunes de 12 à 17 ans.

**L'objectif?** Informer, sensibiliser et mobiliser sur les enjeux liés aux changements climatiques et à la transition écologique.

[Visiter la page Climato\\_](#)

[Visionner la vidéo](#)

## Climatoblaba



**Vidéo :** Émotions et écoanxiété

**Durée :** 6 min 13 s

### À noter

Dans le but d'être en accord avec nos valeurs écoresponsables, nous vous recommandons d'opter pour l'utilisation virtuelle de cette fiche ou d'imprimer uniquement la page nécessaire pour votre atelier (comprendre, réfléchir, agir).

### Avant de visionner la capsule

1. À la lecture du titre et de la description de la vidéo, que connais-tu sur le sujet?
2. Quelles émotions ressens-tu quand tu penses aux changements climatiques?

### Vous avez des questions ou un commentaire sur cette fiche?

Contactez-nous

un projet de :



Lab  
22

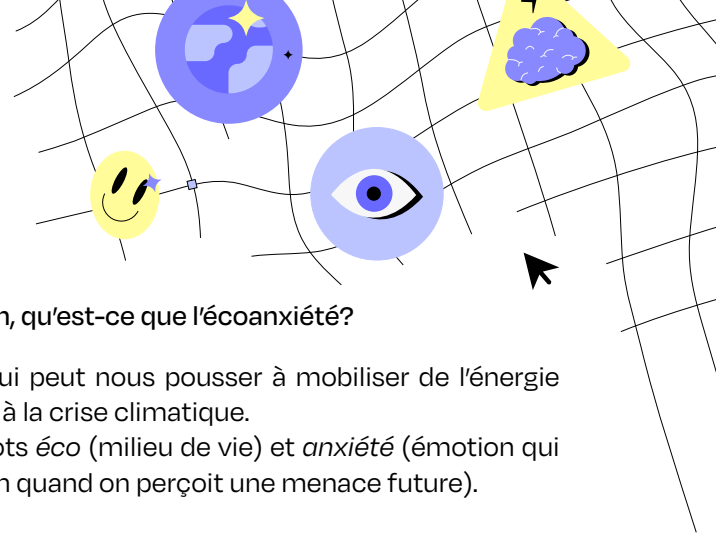
Laboratoire  
d'innovations  
sociales et  
environnementales

CARBURANT  
HUMAIN

Partenaire financier



Desjardins



1

## Comprendre

Cette partie cherche à évaluer la compréhension et la rétention du contenu présenté dans la capsule.

Toutes les réponses se trouvent à la fin de cette fiche.

1. Selon Isabelle d'Écomotion, qu'est-ce que l'écoanxiété?

- C'est une émotion qui peut nous pousser à mobiliser de l'énergie afin que l'on s'adapte à la crise climatique.
- Combinaison des mots *éco* (milieu de vie) et *anxiété* (émotion qui nous pousse à l'action quand on perçoit une menace future).
- A et B

2. Isabelle mentionne aussi que l'écoanxiété se manifeste de deux façons : sous forme adaptative et non-adaptative. Décris ces deux réactions dans tes mots.

L'écoanxiété est un sentiment personnel face à un défi qui concerne tout le monde.

- Penses-tu que l'écoanxiété est un sentiment nécessaire pour se mettre en action?
- Crois-tu que si nous étions plus proactifs collectivement face aux enjeux climatiques, on pourrait réduire l'écoanxiété?

S'impliquer dans des causes climatiques peut devenir une source d'épuisement et mener vers du désengagement.

- Quelles stratégies devrait développer une personne qui se met en action pour l'environnement afin de se préserver tout en s'engageant?

3

## Agir

Cette partie cherche à faire réfléchir à des comportements à développer et à des gestes concrets à poser dans son milieu.

Dans la capsule, on te propose trois stratégies pour réduire ton écoanxiété :

- Te mettre en action pour canaliser l'énergie.
- Prendre de la distance face aux informations anxiogènes pour éviter une surcharge mentale.
- Prendre soin de toi pour éviter de t'épuiser.  
Concrètement, quelles stratégies proposerais-tu à une personne de ton entourage pour réduire son écoanxiété? Ou pour réduire la tienne?

Ça nous est tous et toutes déjà arrivé d'avoir une conversation inconfortable ou positive sur les changements climatiques. Pense à une conversation que tu as déjà eue et tente d'identifier si les deux éléments suivants étaient présents dans la discussion.

- Trouver un intérêt commun pour rendre la conversation intéressante.
- Faire part de ses valeurs et de ses émotions.

**Est-ce que ces éléments étaient présents? Dans le cas d'une conversation difficile, que ferais-tu pour améliorer cet échange?**

## Réponses

Voici les réponses aux questions de la section « comprendre »

1. Réponse : C. Elle se manifeste lorsqu'une personne est consciente des enjeux environnementaux et perçoit l'inaction collective pour faire face à ces crises.

2. Réponse : Voir le lexique.

## Lexique

### Écoanxiété

C'est une émotion qui nous pousse à mobiliser de l'énergie afin de s'adapter à la crise climatique. On peut aussi s'intéresser à l'étymologie du mot qui est formé des termes *éco* (milieu de vie) et *anxiété* (émotion qui nous pousse à l'action quand une menace future est perçue).

- **Forme adaptative** : cette forme pousse à l'action (changer son mode de vie, mobiliser sa communauté, etc.)
- **Forme non-adaptative** : cette forme se traduit par des mécanismes de défense (évitement, déni, etc.)

**Réinvestissement : Au prochain cours ou une semaine après l'activité, il peut être bien d'avoir une discussion avec les élèves sur des actions petites ou grandes qui ont un impact positif sur les changements climatiques. Par exemple, vous pourriez visionner la capsule Climatoblala - S'engager pour l'environnement : le projet de l'École secondaire du Chêne-Bleu qui présente le parcours d'une école qui prend action dans la lutte aux changements climatiques.**

un projet de :



Laboratoire  
d'innovations  
sociales et  
environnementales

**CARBURANT  
HUMAIN**

Partenaire financier

