

Décembre 2025

## La Décroissance

### En décembre, prenons le temps de ralentir...

Et si nous choissions cette année de relâcher la pression associée à la frénésie du temps des Fêtes et de simplement se ressourcer en compagnie de nos proches ? Et si nous choissions de souffler au lieu de s'essouffler ? En hiver, tout est au ralenti. Nous vous invitons à suivre le rythme des saisons, et à entamer le mois de décembre sous un autre œil, avec les lunettes de la décroissance. Ralentir, consommer moins, partager plus, en bref, c'est cela la [décroissance](#) !

### Essayez ces 3 façons d'appliquer la décroissance à l'école

#### 1 Le calendrier de l'Avent, autrement

Proposer à la communauté éducative le calendrier de l'Avent du Lab22 qui met de l'avant 24 actions simples et amusantes pour découvrir la décroissance au quotidien.

équiterre

Geste du mois de décembre : 12 idées écolos pour simplifier votre temps des Fêtes

#### 2 Favoriser le partage

Partager le savoir-faire, les bonnes pratiques, les solutions et les défis entre les membres de votre communauté éducative et avec d'autres établissements de proximité (réseau de communautés de pratiques, rencontres planifiées, colloque annuel, etc.).

Partage  
Club

Il existe également une plateforme pour favoriser le partage entre les membres d'une communauté éducative ! Allez y jeter un coup d'œil...

L'école secondaire Joseph-François-Perrault, a construit un espace public nourricier afin d'offrir un lieu de partage vert à la haute ville de Québec.



Pendant le temps des Fêtes, partagez vos produits faits maison en organisant un marché des Fêtes écoresponsable entre les membres de la communauté éducative.



Collège Mont-Saint-Louis, 2022

#### 3 Offrir des cadeaux immatériels

À l'école, les raisons pour féliciter ou souligner le bon travail des membres de la communauté éducative sont nombreuses. La reconnaissance peut toutefois s'exprimer de bien d'autres manières qu'à travers les biens matériels. Pour éviter la consommation, voici les meilleures idées de cadeaux immatériels proposées par le Lab22.

## Pourquoi parler de décroissance ?

Un modèle économique basé sur une croissance infinie implique :

- la destruction des habitats et un abus des limites biophysiques planétaires ;
- des relations sociales injustes et inégales ;
- une recherche incessante et abusive de création de désirs chez l'être humain.

Ce modèle n'est pas viable. Nous devons apprendre à faire mieux.

(Perdre le Sud : décoloniser la solidarité internationale, Maïka Sondarje, éditions Écosociété, 2020.)

Décembre 2025

## En apprendre plus sur la décroissance

### Ateliers du Lab22\*

Apprendre dans une société post-croissance, ça ressemblerait à quoi ?

- Cet atelier prospectif offre l'occasion d'explorer les possibilités pour les collectivités de demain, une société qui repousse les limites de l'imagination.

Fais-moi ta pub!

- Cet atelier permet de comprendre la différence entre un besoin et une envie et porte un regard critique sur la publicité comme créatrice de désirs.

\*Disponible uniquement pour les écoles accompagnées par le Lab22.

### Activités pédagogiques à faire en classe

- Le capitalisme sous la loupe
  - 2e cycle. Monde contemporain. 3-4 périodes. (Lab22 et Emmanuel Duret)
- Débattre pour mon avenir au parlement
  - 2e cycle. Français. 10-11 périodes. (Lab22)
- Développement durable ou décroissance ?
  - 2e cycle. Éthique et culture religieuse. 5-7 périodes. (Lab22)
- J'épargne ma planète
  - 2e cycle. ECR. (Mouvement ACTES)

Pour encore plus d'activités éducatives, voici un recensement de ressources pour repenser différents éléments de notre quotidien, dans un souci d'écoresponsabilité.

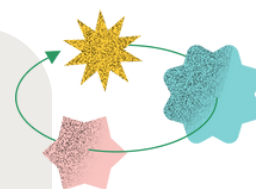


### Autres ressources pertinentes

Les livre de la maison Écosociété, section décroissance.

Série de courtes vidéos sur la décroissance de Radio-Canada.

Documentaire « Prêts pour la décroissance », Télé-Québec, 2019.



## Aussi, en décembre...

Si l'idée de la décroissance doit se frayer un chemin durant le temps des Fêtes, elle peut aussi s'appliquer à des habitudes immatérielles comme l'utilisation des technologies. Nous vous invitons à profiter des vacances pour vous déconnecter des écrans, ce qui fait d'ailleurs écho à notre prochain sujet : la sobriété numérique !



**Pour toute question ou du soutien dans vos activités...**

Contactez votre personne conseillère !