

TROUSSE
ÉDUCATIVE
BIOSPHERE

15-21 ans



CLIMAT INTÉRIEUR

Comprendre et apprivoiser nos écoémotions

Montréal 

 espace
pour la
vie montréal

PARTENAIRES :



Environnement et
Changement climatique Canada

Environment and
Climate Change Canada

Québec 

CONTENU DE CETTE TROUSSE

01

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Objectifs généraux	5
Clientèle cible	5
Liens avec les curriculums et les programmes scolaires	6
Activités proposées	6
Lexique	7

02

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Climat intérieur, comprendre et apprivoiser nos écoémotions	8
Climatosensible	9
Mémoire des paysages perdus	14
Apprivoiser la bête et La douce trousse	19
Récits du vivant	23

03

RESSOURCES À PARTAGER

Organismes	29
Sites d'informations	32
Balados, docus et capsules	35
À voir	37



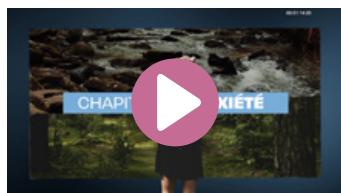
LA BIOSPHERE EN BREF

Une des institutions du complexe muséal Espace pour la vie de la Ville de Montréal, la Biosphère aborde le sujet de **l'environnement selon une perspective scientifique, artistique et communautaire**. Elle souhaite inspirer les communautés dans la transition socioécologique.

INTRODUCTION

Les changements climatiques ont des répercussions profondes sur la santé humaine, tant sur le plan physique que psychologique. Leurs effets – entre autres sur notre bien-être émotionnel – font désormais partie de nos vies. Les scientifiques nous rappellent qu'il est normal et justifié de ressentir diverses émotions face aux bouleversements actuels.

Pour nous aider à comprendre l'impact des changements climatiques sur nous et sur notre environnement, la Biosphère a mis au point deux outils :



La **websérie** en quatre épisodes *Climat intérieur, comprendre et apprivoiser nos écoémotions*, une websérie présentée par Espace pour la vie et produite par URBANIA.



Une **trousse pédagogique proposant une gamme d'activités** conçues pour favoriser la réflexion et enrichir l'apprentissage sur les émotions liées aux changements climatiques.

01



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1

Permettre au personnel intervenant en milieu scolaire ou communautaire d'**ouvrir le dialogue sur les émotions** liées aux changements climatiques **et sur les enjeux** qui y sont associés.

3

Offrir un **espace de dialogue sécuritaire et empathique** favorisant l'expression et le partage des ressentis en lien avec les changements climatiques.

2

Proposer des activités et des ressources facilitant la compréhension des émotions que suscitent en nous les changements climatiques.

4

Aborder des pistes d'adaptation et de résilience émotionnelle face aux enjeux climatiques.

CLIENTÈLE CIBLE

Cette trousse éducative a été spécialement conçue pour aider les **jeunes de 15 à 21 ans** à exprimer leurs ressentis et leurs écoémotions. Elle s'adresse à **l'ensemble du personnel enseignant ou de soutien**, ainsi qu'à toute personne intervenant auprès de cette clientèle.

LIENS AVEC LES CURRICULUMS ET LES PROGRAMMES SCOLAIRES

Le parcours scolaire et la terminologie utilisée en classe varient selon les provinces et les territoires. **Les mots-clés suivants devraient faire écho à des compétences et des contenus abordés partout au Canada.**

COMPÉTENCES :

- Communication
- Réflexion / analyse
- Vivre en société

THÈMES :

- Transition socioécologique
- Environnement et changements climatiques
- Enjeux planétaires contemporains
- Écologisation
- Culture et citoyenneté
- Développement personnel, social et émotionnel
- Gestion des émotions
- Bien-être / mieux-être
- Éducation à la santé
- Psychologie
- Arts

ACTIVITÉS PROPOSÉES

La trousse Climat intérieur propose cinq activités permettant d'approfondir notre prise de conscience quant aux émotions liées aux changements climatiques :



Le **visionnement** des épisodes de la websérie *Climat intérieur, comprendre et apprivoiser nos écoémotions.*

Durée : de 7 à 10 minutes par épisode



L'**activité de discussion** « Climatosensible », au cours de laquelle on explore nos climats intérieurs et on discute collectivement des solutions pour calmer la tempête!

Durée : de 60 à 75 minutes



L'**activité artistique** « Mémoire des paysages perdus ». On aborde la question de la solastalgie en se mettant dans la peau d'un conservateur ou d'une conservatrice de musée.

Durée : 60 minutes



Les activités ludiques « Apprivoiser la bête » et « La douce trousse », qui nous incitent à explorer notre relation à l'anxiété tout en nous encourageant à nous ancrer dans le moment présent.

Durée : 60 minutes



L'**activité d'écriture** « Récits du vivant », qui favorise le développement de l'empathie en nous invitant à incarner le vivant.

Durée : 60 minutes

Chaque activité peut être réalisée indépendamment l'une de l'autre. Toutefois, pour que les participants et les participantes en retirent un maximum de bénéfices, il est recommandé de toutes les réaliser.

LEXIQUE

Voici quelques notions qu'il est préférable de maîtriser pour mieux comprendre les thèmes des activités.

Qu'est-ce qu'une émotion?

Il n'existe aucune définition universelle de l'émotion. Les spécialistes reconnaissent toutefois qu'il s'agit d'une **interaction entre l'environnement, le cerveau et le corps**. En résumé, une émotion est ce que l'on ressent quand le cerveau perçoit un changement, l'analyse et nous fait réagir.

Quel rôle jouent les émotions?

Les émotions seraient des **réflexes de survie, d'adaptation et de communication**. On les associe aussi à la motivation.

Émotions liées au climat

C'est le terme qu'on utilise en français au Canada pour nommer les émotions que suscitent en nous les changements climatiques.

Écoémotions

Il s'agit des émotions que nous fait vivre **la dégradation de l'environnement**. C'est un terme parapluie qui peut être associé à la déforestation, à la pollution, au déclin de la biodiversité, à l'érosion des sols, à la montée et à l'acidification des océans, aux changements climatiques, etc. Les émotions liées au climat en font partie.

Écoanxiété

Ce terme fait référence aux **émotions, aux pensées et aux comportements associés à l'appréhension et à l'inquiétude que les perturbations environnementales** et l'inaction collective nous font ressentir.

On l'utilise parfois comme synonyme d'écoémotions.

Si on veut faire référence aux sentiments associés à la crainte et à l'incertitude qu'entraînent les changements climatiques, il faut parler d'anxiété liée au climat.

Résilience

Il s'agit de l'**aptitude à faire face avec succès à des situations de vie difficiles ou éprouvantes**, notamment grâce à une flexibilité mentale, émotionnelle et comportementale ainsi qu'à une capacité à s'adapter et à se développer positivement en dépit des circonstances défavorables.

Déni climatique

Ce terme désigne **une attitude et des discours qui rejettent, minimisent ou contestent le consensus scientifique** sur le changement climatique, en particulier son origine humaine et ses conséquences graves. Le déni peut être actif (négation explicite) ou passif (indifférence, banalisation), et parfois inconscient. C'est aussi un ressenti.

ACTIVITÉ 01



CLIMAT INTÉRIEUR, COMPRENDRE ET APPRIVOISER NOS ÉCOÉMOTIONS

Inspirée par l'exposition *Émolab* de la Biosphère, cette **websérie originale** présentée par Espace pour la vie et produite par URBANIA nous plonge au cœur des discussions entre Olivia, Liam, Maude, Rami et Nadia.

Par leurs textos et messages vocaux – qui prennent vie sous la forme de collages multimédias –, on découvre ce que les émotions liées aux enjeux climatiques leur font vivre. À leurs conversations s'ajoutent des interventions et des conseils de spécialistes.

LA SÉRIE
COMPREND
QUATRE ÉPISODES
D'UNE DURÉE DE
7 À 10 MINUTES

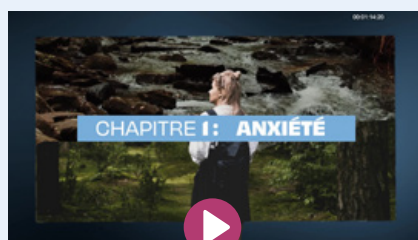
Cliquez sur l'image
pour visionner la vidéo



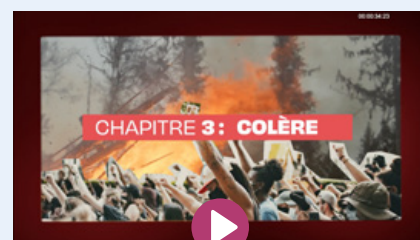
Le visionnement de quelques épisodes peut agir comme un déclencheur pour les autres activités.

Les épisodes sont indépendants les uns des autres.

L'anxiété



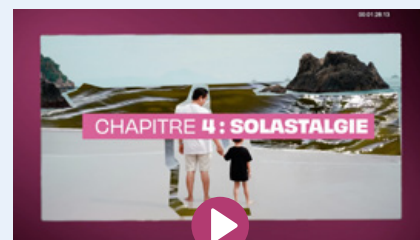
La solastalgie



L'empathie



La colère



ACTIVITÉ 02



CLIMATOSENSIBLE

Type : Discussion

Durée : De 60 à 75 minutes

Matériel :

- Une feuille et un crayon par personne
- Questions imprimées (facultatif) (p. 12)

Description

Avoir une discussion sur les émotions liées au climat permet de briser les tabous. Les gens apprennent à mieux se connaître et peuvent ainsi s'engager de façon significative relativement aux enjeux climatiques.

PRÉPARATION

PRÉPARER L'ANIMATION

Afin que l'activité se déroule dans des conditions optimales, il est essentiel que les participants et participantes fassent preuve de respect mutuel. Il est donc important d'établir une certaine cohésion dans le groupe. Prenez le temps de lire le guide d'animation pour vous préparer à ce sujet.

Le climat et les émotions sont des thèmes délicats. Aussi, il importe de créer un cadre bienveillant et sans jugement pour favoriser les échanges. Pour ce faire, prenez un moment avant l'activité afin de réfléchir à vos propres ressentis associés aux changements climatiques pour éviter que ceux-ci vous surprennent durant l'animation.

Il est aussi recommandé que vous fassiez l'exercice d'autoréflexion et que vous répondiez honnêtement aux questions d'ordre général que vous poserez aux participants et participantes.

LIEU

Si vous avez accès à une salle de réunion, à un espace dans une bibliothèque ou à une salle de classe extérieure, privilégiez ce lieu pour l'activité puisque cela contribue à créer une ambiance décontractée. Disposez les chaises en cercle pour que tout le monde puisse se voir et plus facilement échanger.

ADOPTER UNE POSTURE FAVORABLE

La posture est l'attitude qu'on projette. Elle doit faciliter le dialogue. **L'authenticité et l'écoute active** en sont des éléments clés. L'écoute active, c'est **écouter avec attention, bienveillance et ouverture**, sans interrompre l'autre personne et en reformulant ce qu'elle dit pour favoriser la compréhension.

QUELQUES CONSEILS POUR AIDER L'ANIMATION

- Se concentrer sur les propos exprimés.
- Reformuler ce qui vient d'être dit pour s'assurer qu'on a bien compris.
- Valider et respecter ce que l'autre ressent, même si on est en désaccord.
- Poser des questions ouvertes pour permettre à la personne qui s'exprime de développer sa pensée.
- Porter attention à son ton de voix, à son non-verbal, à ses gestes et à ses émotions.
- Partager son expérience en faisant des liens avec le sujet abordé.



L'objectif étant le **partage des émotions et des ressentis**, on ne débat pas de ce qui a été prouvé scientifiquement, comme la véracité des changements climatiques et la responsabilité des activités humaines dans leur accélération.

PARTAGEZ CES LIGNES DIRECTRICES AUX PARTICIPANT(E)S :

- Avoir une parole respectueuse, ouverte à la diversité des points de vue et sans jugement.
- S'exprimer au « je ».
- Ne pas interrompre les autres même si on est en désaccord.
- Respecter les temps de silence nécessaire à la réflexion.



La **tristesse**, la **colère** et les **angoisses** font partie des émotions que l'on a souvent **du mal à exprimer et à recevoir** dans notre société. Tout le monde ne dispose pas des mêmes outils pour exprimer ces émotions et en parler sainement.

UTILISEZ DES PRINCIPES DE VALIDATION ÉMOTIONNELLE

- Il n'y a pas de « bonnes » ni de « mauvaises » émotions.
- Tout le monde a le droit d'être triste, en colère, excité, etc.
- Tout le monde a le droit de laisser s'exprimer ses émotions et d'en parler sainement.
- Les émotions liées au climat sont une réponse normale à une situation anormale.



ÉVITEZ LES PIÈGES

Lorsqu'on anime des discussions sur des sujets sensibles, il faut éviter de tomber dans les pièges suivants :

- Minimiser les ressentis qu'exprime la personne en tentant de l'encourager par des formules comme « Ça va bien aller », « Il y a des solutions », « Il faut faire confiance à la vie », etc.
- Tenter de « régler le problème » de la personne qui s'exprime en lui proposant des solutions non sollicitées.

DÉROULEMENT

1. AUTORÉFLEXION

Afin d'encourager les participants et participantes à s'exprimer, commencez par leur faire faire l'**exercice d'autoréflexion** suivant :

Prenez quelques minutes pour écrire spontanément tout ce que vous ressentez, pensez ou imaginez lorsque vous entendez l'expression « changements climatiques ».

Exprimez-vous avec des mots, de courtes phrases ou des dessins, sans vous censurer ni chercher à structurer vos idées.

Le résultat de cet exercice ne sera pas partagé avec le groupe. L'objectif est que vous preniez conscience de vos ressentis, qu'ils soient agréables, désagréables, neutres ou ambivalents.

2. WEBSÉRIE *CLIMAT INTÉRIEUR, COMPRENDRE ET APPRIVOISER NOS ÉCOÉMOTIONS*

Poursuivez avec le **visionnement de deux épisodes de la websérie**. Vous pouvez laisser les membres du groupe choisir ou procéder par vote.

3. DISCUSSION

À la suite du visionnement, posez la question suivante :

- ➔ Quelles situations présentées dans la websérie s'apparentent à ce que vous vivez ou à votre réalité ?

Laissez un moment de réflexion.

La discussion devrait s'amorcer naturellement. Pour la suite, prenez le pouls du groupe et laissez les échanges se dérouler spontanément. Au besoin, vous trouverez à la page suivante, **quelques pistes de réflexion pour nourrir la conversation**.

Questions à propos de la websérie

Maintenant que vous connaissez le concept de solastalgie, pouvez-vous nous raconter une situation où vous avez ressenti cette émotion face aux changements climatiques ou environnementaux ?

Parmi les astuces de résilience émotionnelle présentées dans la websérie, lesquelles vous interpellent particulièrement et pourquoi ?

Quelles stratégies ou actions utilisez-vous personnellement pour apaiser des émotions fortes ou difficiles quand elles surviennent ?

En plus des émotions expressément nommées dans les titres des épisodes, quelles émotions avez-vous perçues en regardant la websérie ?
Qu'est-ce qui a fait en sorte que vous les avez reconnues ?

Quelles situations liées aux changements climatiques provoquent de la colère en vous ?



Pour rendre la discussion plus dynamique, vous pouvez inscrire les questions sur des petits papiers et les faire piger par les participants et participantes.

Questions d'ordre général

Selon vous, quels rôles jouent les émotions ? À quoi servent-elles ?

Quelles émotions vous accompagnent quand vous pensez à votre avenir ?
Et comment vous influencent-elles ?

Quels sens donnez-vous aux émotions que vous avez partagées avec le groupe ?

À votre avis, qu'est-ce qui doit absolument changer pour qu'on puisse envisager un avenir respectueux du climat ? Quelles actions comptez-vous mener pour y contribuer ? À quoi ne voulez-vous pas renoncer ?

Pouvez-vous nous parler d'un moment où vous avez ressenti des émotions agréables en lien avec les changements climatiques ou l'environnement ? Qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus fortement lorsque vous pensez aux conséquences des changements climatiques ?

À quel moment avez-vous réalisé que les changements climatiques nous affectent maintenant ?

Pensez à votre ville natale. Comment les changements climatiques ont affecté la population, la végétation et les animaux qui y vivent ? Qu'en est-il des bâtiments, des établissements ou des groupes sociaux ? Que ressentez-vous face à ces changements ?

Comment gérez-vous vos émotions en lien avec les changements climatiques ?
Est-ce normal pour vous d'en parler avec les autres ?

Avez-vous observé des groupes engagés ou des initiatives en faveur de l'environnement dans votre quartier ? Comment vous sentez-vous par rapport à ça ?

Si vous aviez le pouvoir de créer une loi pour protéger l'environnement, quelles mesures proposeriez-vous et pourquoi ?

CONCLUSION

Terminez l'activité en posant la question suivante :

- ➔ Que peut-on faire pour s'adapter aux émotions difficiles que suscitent en nous les changements climatiques ?

Accordez un temps de réflexion et écoutez les propositions de quelques membres du groupe. **Ensuite, présentez les stratégies de résilience émotionnelle.**

Les spécialistes en écopsychologie reconnaissent **trois types de stratégies.**



EXPLORER SES ÉMOTIONS LIÉES AU CLIMAT

- Nommer et comprendre ses émotions.
- Exprimer ses émotions par l'entremise de la discussion, de l'écriture ou de l'art.
- Avoir une bonne hygiène de vie (manger et bouger sainement, bien dormir).
- Prendre du temps en nature, connecter avec le vivant.
- Garder en tête que la responsabilité de la planète ne repose pas sur les épaules d'une seule personne. Chaque personne fait ce qu'elle peut pour contribuer en respectant ses valeurs et ses ressources (temps, énergie et argent).



UTILISER SES ÉMOTIONS COMME MOTEUR D'ACTION

- Partager ses expériences, ses connaissances et ses émotions en lien avec le climat.
- Adopter graduellement des comportements écoresponsables.
- S'impliquer auprès d'organisations et d'organismes sans but lucratif locaux qui partagent nos valeurs.
- Se renseigner, entre autres, sur les changements climatiques, les solutions existantes, la justice climatique et les politiques environnementales des différents paliers gouvernementaux.



CULTIVER L'ESPOIR

- Imaginer un avenir désirable et trouver des moyens pour l'atteindre.
- Chercher des nouvelles positives sur le climat et l'environnement.
- S'abonner à un compte de médias sociaux qui traite des enjeux climatiques en adoptant une approche scientifique et orientée vers les solutions.

ACTIVITÉ 03



MÉMOIRE DES PAYSAGES PERDUS

Type : Activité artistique

Durée : 60 minutes

Matériel :

- > Fiche d'activité imprimée (p. 15-18)
- > Médium qui, selon vous, favorisera le plus la liberté d'expression et la spontanéité au sein du groupe :
 - peinture/dessin
 - présentation PowerPoint
 - collage
 - exposé oral, etc.

Description

Les spécialistes reconnaissent trois stratégies de résilience émotionnelle (p.13) face aux changements climatiques : explorer ses émotions, les utiliser comme moteur d'action et cultiver l'espoir.

L'activité pratique « Mémoire des paysages perdus » met l'accent sur les deux dernières en proposant des approches créatives qui incitent à l'engagement et nourrissent l'espoir. On y aborde la notion de **solastalgie**.



La solastalgie est le **sentiment de perte et de déracinement** que suscite en nous le fait de voir le paysage et le climat de notre enfance se transformer au point de devenir méconnaissables.

DÉROULEMENT

1

Visionnement de l'épisode **La solastalgie** de la websérie

2

Réflexion après le visionnement

Avez-vous déjà ressenti de la solastalgie ?
Percevez-vous concrètement les effets des changements climatiques autour de vous ?
Si c'est le cas, pourriez-vous partager quelques faits vécus avec le groupe ?

Approfondissez le sujet en consultant l'activité de discussion.

3

Réalisation de la fiche d'activité



INTRODUCTION

Nous sommes en 2076. La Biosphère inaugure l'exposition immersive *Mémoire des paysages perdus*. Celle-ci est consacrée aux paysages d'antan, aujourd'hui disparus ou profondément transformés sous les effets des changements climatiques. En tant que conservateurs et conservatrices du musée, vous avez la responsabilité de transmettre la mémoire de ces lieux aux générations futures.

Dans cette activité, la Biosphère vous invite à porter attention aux changements qui affectent votre environnement et vous encourage à le protéger.

ÉTAPE 1

Lorsqu'on prépare une exposition, on doit **penser au concept** de celle-ci et **effectuer des recherches** sur le sujet.

Individuellement ou en groupe, prenez un moment pour vous pencher sur les éléments suivants :

- Quel est le thème de votre exposition ? Elle doit porter sur la solastalgie, mais de quoi avez-vous envie de parler plus précisément ?

- Effectuez des recherches sur les paysages touchés par les changements climatiques dont vous souhaitez parler et ciblez les facteurs qui ont pu contribuer à ces transformations.



ÉTAPE 2

Concevoir une exposition exige aussi qu'on définisse **l'angle d'approche et le message à transmettre**. Un même sujet peut être traité de multiples façons selon le type de musée.

Une fois le thème choisi, réfléchissez au message que vous souhaitez communiquer et à la perspective que vous adopterez pour le mettre en valeur.

Pour nourrir votre réflexion, posez-vous la question suivante :

> Dans quel **type de musée** l'exposition sera-t-elle présentée ?



Un musée historique, qui valorise les faits du passé et les expressions culturelles

Un musée anthropologique, qui explore les phénomènes sociaux et les comportements humains

Un musée scientifique, qui met l'accent sur les données, les recherches et les découvertes

Un musée pluridisciplinaire, qui combine différentes approches



ÉTAPE 3

Une fois les recherches effectuées, il faut se pencher sur le contenu.

1. Individuellement ou en groupe, imaginez comment l'exposition pourrait présenter les paysages disparus ou transformés par les effets des changements climatiques.

- Quels éléments pourraient y figurer ? Il peut s'agir d'objets symboliques liés à des lieux précis ou alors de photographies témoignant de la beauté naturelle d'autrefois. Il est aussi possible de combiner plusieurs formes de médiums.

2. Il faut également préparer une fiche descriptive qui explique vos choix, les éléments pour la mise en scène et ce que vous voulez transmettre comme information.

- Quel est le concept ? Quels objets voulez-vous exposer dans la vitrine ? Quelles informations scientifiques ou culturelles voulez-vous transmettre ?

- Utilisez la page suivante pour dessiner les éléments de votre mise en scène.



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : laissez libre cours à votre créativité et imaginez votre propre exposition !



A large, empty rounded rectangular box intended for drawing or writing.



Quelques pistes
à explorer pour la mise
en scène :

Éléments sonores

Éclairage

Couleurs

Mobilier d'exposition

Éléments de décor

ACTIVITÉ 04

APPRIVOISER LA BÊTE ET LA DOUCE TROUSSE

Type : Activité artistique

Durée : 60 minutes

Matériel :

- Fiche d'activité imprimée (p. 20-22)
- Médium qui, selon vous, favorisera le plus la liberté d'expression et la spontanéité au sein du groupe :
 - peinture/dessin
 - présentation PowerPoint
 - collage
 - exposé oral, etc.

Description

Les spécialistes reconnaissent trois stratégies de résilience émotionnelle (p.13) face aux changements climatiques : explorer ses émotions, les utiliser comme moteur d'action et cultiver l'espoir.

Les activités pratiques « Apprivoiser la bête » et « La douce trousses » propose des approches créatives qui incitent à explorer et reconnaître ses émotions. On y aborde la notion de **l'anxiété**.



L'anxiété est une émotion découlant de **l'anticipation d'un danger, d'une catastrophe ou d'un malheur**. Elle engendre des symptômes physiques comme des tensions musculaires et une accélération de la respiration et de la fréquence cardiaque. L'anxiété se distingue de la peur du fait qu'il s'agit d'une réaction à une menace diffuse ou hypothétique à venir, alors que la peur, de courte durée, s'inscrit dans le présent en réponse à une menace clairement identifiable.

DÉROULEMENT

1

Visionnement de l'épisode **L'anxiété** de la websérie

2

Réflexion après le visionnement

Vous arrive-t-il de ressentir de l'anxiété en lien avec les changements climatiques ? Certains aspects vous préoccupent-ils plus que d'autres ? Disposez-vous de stratégies ou d'outils pour mieux gérer cette anxiété ?

Approfondissez le sujet en consultant l'activité de discussion.

3

Réalisation de la fiche d'activité



INTRODUCTION

Les changements climatiques ne correspondent pas uniquement à des données scientifiques ou à des phénomènes extérieurs. **Ils nous touchent profondément, parfois de manière invisible.**

Aujourd'hui, la Biosphère vous invite à prendre un moment pour explorer les émotions que peuvent susciter en nous les changements climatiques. À travers cette activité qui traite de l'anxiété, vous apprendrez à la reconnaître, à l'exprimer et à découvrir des façons de l'appivoiser.

ÉTAPE 1

Déterminer ce qui nous amène à ressentir de l'anxiété face aux changements climatiques est la première étape pour nous aider à mieux comprendre nos réactions et nous permettre d'y répondre plus adéquatement.

Individuellement ou en groupe, prenez quelques minutes pour déterminer si certains enjeux liés aux changements climatiques vous font vivre de l'anxiété. Si oui, lesquels?


Il peut s'agir d'enjeux locaux ayant un impact direct sur vous ou de problèmes mondiaux qui concernent diverses communautés.



ÉTAPE 2

L'anxiété peut se manifester de différentes façons : par des sensations physiques, des pensées envahissantes ou un sentiment de tension constante. Elle peut parfois occuper une place importante dans notre esprit, au point de prendre la forme d'une présence imaginaire – comme une créature intérieure qui complique notre quotidien.

Individuellement, imaginez et dessinez la créature qui représente votre anxiété.



Pour nourrir votre réflexion, posez-vous les questions suivantes :

À quoi ressemble la créature qui représente votre anxiété ?

Quelles sont ses caractéristiques ?

Quelle forme a-t-elle ?

Prend-t-elle beaucoup d'espace ?

Si vous deviez cibler l'endroit où réside votre créature d'anxiété, ce serait dans quelle partie de votre corps ? Dans le ventre ? Dans la gorge ? Dans la tête ?

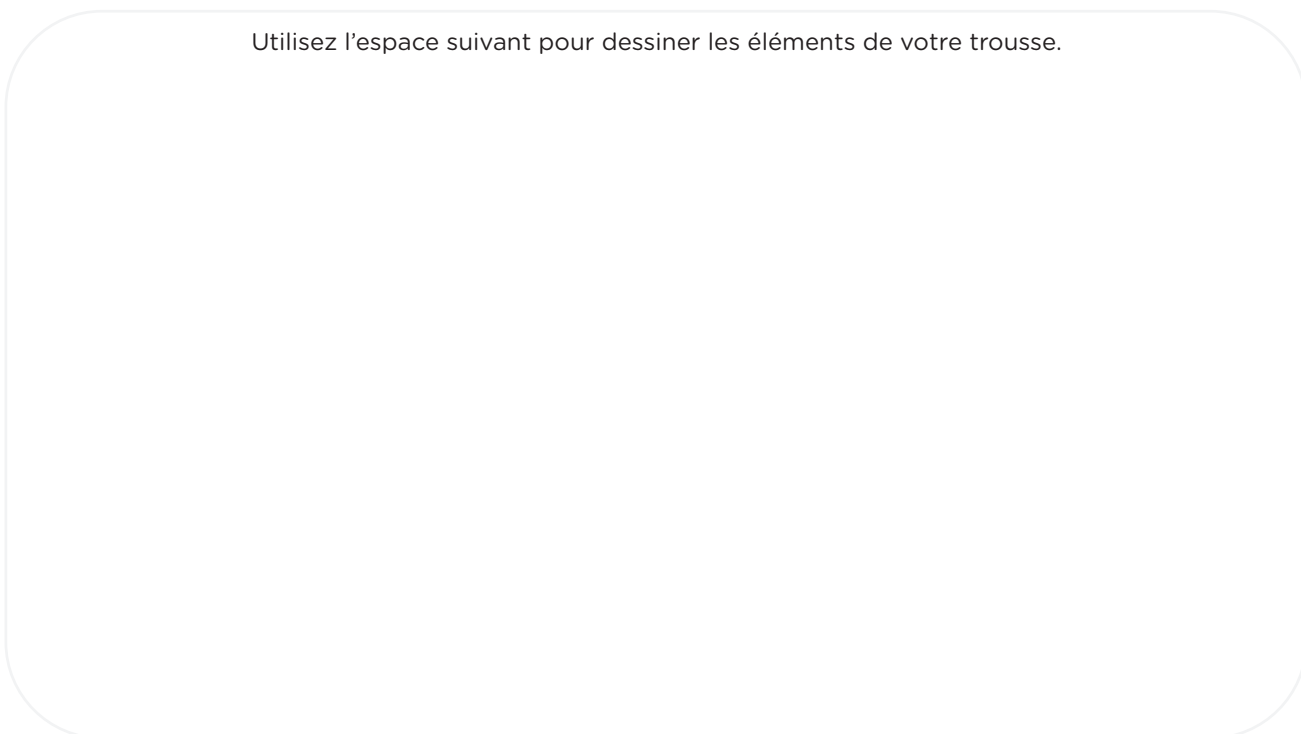


ÉTAPE 1

Reconnaître et nommer les sources de son anxiété constituent une étape essentielle vers le mieux-être. Il est tout aussi important d'explorer des stratégies d'adaptation et de mettre en place des actions concrètes pour apaiser ces tensions.

Individuellement ou en groupe, imaginez ou fabriquez une trousse de survie anti-anxiété. Réfléchissez aux actions ou aux objets qui vous font sentir bien.

Utilisez l'espace suivant pour dessiner les éléments de votre trousse.



ACTIVITÉ 05



RÉCITS DU VIVANT

Type : Activité pratique

Durée : 60 minutes

Matériel :

- [Fiche d'activité imprimée](#) (p. 24-26)

Description

Les spécialistes reconnaissent trois stratégies de résilience émotionnelle (p.13) face aux changements climatiques : explorer ses émotions, les utiliser comme moteur d'action et cultiver l'espoir.

L'activité pratique « Récits du vivant » met l'accent sur les deux dernières stratégies en proposant des approches créatives qui incitent à l'engagement et nourrissent l'espoir. On y aborde la notion de **l'empathie**.



L'empathie, c'est la **capacité de comprendre ce que l'autre vit, pense ou éprouve, mais sans le ressentir soi-même.**

DÉROULEMENT

1

Visionnement de l'épisode **L'empathie** de la websérie

2

Réflexion après le visionnement

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir proche d'une communauté, d'un animal ou d'une plante comme si vous compreniez ce qu'ils vivaient ou ressentaient ? Qu'est-ce que cette expérience vous a appris ?

Selon vous, en quoi le fait de ressentir de l'empathie – envers les êtres vivants ou les milieux naturels – peut influencer vos choix ou vos actions face aux enjeux environnementaux ?

Approfondissez le sujet en consultant l'activité de discussion.

3

Réalisation de la fiche d'activité



INTRODUCTION

En contexte de changements climatiques, **l'empathie nous permet par exemple d'imaginer ce que vivent** certaines communautés ou d'autres êtres vivants qui sont durement touchés par le dérèglement du climat.

Dans cette activité, la Biosphère vous invite à approfondir cette réflexion.

ÉTAPE 1

Dans un premier temps, **réalisez une recherche approfondie sur un élément naturel qui est affecté par les changements climatiques.** Il peut s'agir d'une espèce animale ou végétale particulièrement vulnérable, d'un paysage modifié dans une certaine région du globe ou encore de communautés dont le mode de vie est directement perturbé.

> Quel est le thème principal de votre recherche ?
Veuillez préciser le sujet que vous avez choisi d'étudier.

> Quels sont les enjeux environnementaux liés à ce sujet et comment influencent-ils votre sujet d'étude ? Décrivez les causes à l'origine du phénomène et leurs impacts.



CONCLUSION

Les changements climatiques font maintenant partie de nos réalités; il est donc important de développer nos capacités d'adaptation aux émotions qu'ils nous font vivre. Les activités de cette trousse pédagogique proposent des pistes d'exploration dont chaque individu pourra tirer parti à sa façon.

Pour nous aider à cheminer vers une meilleure résilience face aux émotions liées au climat, la Biosphère a constitué une banque de ressources. N'hésitez pas à la consulter et à en faire bénéficier votre entourage.

Aussi, ayez à portée de main les coordonnées des services psychosociaux vers lesquels vous pouvez diriger les personnes qui pourraient avoir besoin d'une aide professionnelle pour composer avec les émotions que suscite en elles la situation climatique.

La Biosphère est toujours intéressée de voir les projets artistiques qui émergent des activités qu'elle propose. N'hésitez pas à envoyer le fruit du travail de votre groupe à l'adresse mediation@montreal.ca.

Bonnes activités!



RESSOURCES À PARTAGER

*RESOURCES
TO SHARE*

Organisme <i>Organization</i>	Langue <i>Language</i>		Lieu <i>Location</i>	Activités <i>Activities</i>		Site Web <i>Website</i>
	FR	EN		En ligne <i>On-line</i>	Présentiel <i>In-person</i>	
100° Encourager le passage à l'action et la réalisation de projets structurants et innovants.	x		Trois-Rivières - QC	x	x	centdegres.ca
Break the Divide Inspiring youth through personal connection.		x	Surrey - CB/BC	x		breakthedivide.net
Changement climatiques et santé mentale Nous croyons qu'il faut agir pour réduire les risques sanitaires liés à la crise climatique. Climate Change and Mental Health <i>We believe in taking action to reduce the health risks posed by the climate crisis.</i>	x	x	Toronto - ON	x	x	www.camh.ca
Carbon Conversation TO <i>If you're concerned about climate change, you're not alone. Let's start talking.</i>		x	Toronto - ON	x	x	www.carbonconversationsto.com
Carrefours Climatiques Communautaires Fédérer les voix autour d'une vision commune d'un avenir décarboné et juste pour les communautés. Community Climate Hub <i>Uniting voices around a shared vision of a carbon-free and just future for communities.</i>	x	x	Pancanadien/ Cross-Canada, NE/NS, NB, QC, ON, MB, SK, AB, CB/BC	x		www.carrefourclimat.ca www.climatehub.ca
Climate Psychology Alliance North America Encourager les changements culturels en faveur de la résilience humaine, de la régénération et de l'équité axé sur les dimensions psychologiques de la crise climatique et écologique. <i>Addresses the urgent psychological dimensions of the climate and ecological crisis and promotes cultural shifts toward human resilience, regeneration, and equity.</i>	x	x	New York - États-Unis / United States Actif au/Active in Canada	x		www.climatepsychology.us

Organisme Organization	Langue Language		Lieu Location	Activités Activities		Site Web Website
	FR	EN		En ligne On-line	Présentiel In-person	
<p>CLIMAtlantic CLIMAtlantic facilite l'accès aux données et aux informations qui favorisent l'adaptation aux changements climatiques au Canada atlantique par la collaboration, le réseautage et les partenariats.</p> <p><i>CLIMAtlantic facilitates access to data and information that supports adaptation to climate change in Atlantic Canada through collaboration, networking, and partnerships.</i></p>	x	x	Halifax - NE/NS	x	x	climatatlantic.ca
<p>Commission de la santé mentale du Canada Améliorer les résultats en santé mentale de tous les habitants du Canada.</p> <p>Mental Health Commission of Canada <i>Improving mental health outcomes for all people in Canada.</i></p>	x	x	Pancanadien/ Cross-Canada, Ottawa - ON	x	x	commissionsantementale.ca mentalhealthcommission.ca
<p>Eco Anxious Stories <i>Feeling worried about climate change is normal. Embrace your anxiety with courage and compassion and transform it into meaningful action.</i></p>		x	Victoria - CB/BC	x		ecoanxious.ca
<p>Éco-Motion Relever ensemble les défis de notre époque avec sens et espoir.</p>	x		Sherbrooke - QC	x	x	eco-motion.co
<p>Environment Lethbridge <i>Inspiring community action towards sustainability.</i></p>		x	Lethbridge - AB		x	environmentlethbridge.ca
<p>Fleurs d'attache Se créer de nouveaux repères pour naviguer les polycrises.</p>	x		Montréal - QC		x	fleursdattache.ca
<p>La Maison du Développement Durable La transition écologique par et pour les communautés.</p> <p>Center for Sustainable Development <i>Ecological transition activities by and for the community.</i></p>	x	x	Montréal - QC	x	x	lamdd.org

Organisme Organization	Langue Language		Lieu Location	Activités Activities		Site Web Website
	FR	EN		En ligne On-line	Présentiel In-person	
<p>Laboratoire des jeunes sur le climat Se mobiliser pour créer un avenir juste et résistant aux changements climatiques.</p> <p>Youth Climate Lab <i>Enabling and mobilizing youth to co-create a just, climate resilient future.</i></p>	x	x	Ottawa - ON	x	x	www.youthclimatelab.org
<p>Le Havre Jeunesse / The Youth Harbor Système de soutien aux jeunes pour le climat. <i>Youth-for-youth climate support system.</i></p>	x	x	Toronto - ON	x		www.theyouthharbour.org
<p>Mental Health and Climate Change Alliance <i>Supporting individuals and communities in protecting their mental health and building resilience in the face of climate change.</i></p>		x	Pancanadien/ Cross-Canada, Victoria - CB/BC	x		mhcca.ca
<p>Réalité Climatique Canada Éduquer le public sur la science et les impacts des changements climatiques, ainsi que sur les solutions pour aborder la crise climatique.</p> <p>The Climate Reality Project Canada <i>We tackle climate change, focus on greenhouse gas, and on education and grassroots action as the solution.</i></p>	x	x	Pancanadien/ Cross-Canada, Montréal - QC,	x	x	www.realiteclimatique.ca www.climatereality.ca
<p>Réseau environnemental du Nouveau-Brunswick Une organisation qui catalyse et encourage des actions efficaces en rapport avec l'environnement.</p> <p>New-Brunswick Environmental Network <i>Catalyzing and encouraging effective action on the environment.</i></p>	x	x	Moncton - NB	x		nben.ca
<p>L'apathie c'est plate Transforme l'apathie en participation active, en aidant les jeunes à trouver leur voie d'engagement et à exercer un réel pouvoir sur leur environnement.</p> <p>Apathy is Boring <i>Transforms apathy into active participation by helping young people find their path to engagement and exercise real power over their environment.</i></p>	x	x	Pancanadien, Cross-Canada, QC, ON, NE/NS, MB, AB, CB/BC	x	x	www.lapathecestplate.com www.apathyisboring.com

Nom Name	Langue Language		Lieu Location	Site Web Website
	FR	EN		
<p>Atlas Climatique du Canada Promouvoir la sensibilisation et inspirer les actions par la science, la recherche communautaire, la mise en récit et les savoirs autochtones.</p> <p>The Climate Atlas of Canada <i>Combines climate science, mapping, and storytelling together with Indigenous Knowledges and community-based research and video to inspire awareness and action.</i></p>	x	x	Winnipeg- MB	atlasclimatique.ca climateatlas.ca
<p>BBC Future - Climate Emotions <i>BBC Future series looks for answers to the issues facing the world in science.</i></p>		x	Londres – Royaume-Uni, London – United Kingdom	www.bbc.com/future/columns/climate-emotions
<p>Climate Creativity <i>We create to transform the world and shape a sustainable future.</i></p>		x	Oslo - Norvège/Norway	climate-creativity.com
<p>Climate Mental Health Network <i>Building emotional resilience in a climate of change.</i> *Certaines ressources disponibles en français</p>		x	Los Angeles - États-Unis / United States	www.climatementalhealth.net
<p>ENvironnement JEunesse Encourager l'esprit critique et offrir à la jeunesse engagée un espace d'expression pour partager ses préoccupations, positions et solutions face aux enjeux environnementaux actuels.</p> <p><i>Encourage critical thinking and provide engaged young people with a space to express themselves and share their concerns, positions, and solutions to current environmental issues.</i></p>	x	x	Montréal - QC	enjeu.qc.ca
<p>Happy Eco News <i>Here to promote hope and inspire action on the climate and environment.</i></p>		x	Vancouver – CB/BC	happyeconews.com

Nom Name	Langue Language		Lieu Location	Site Web Website
	FR	EN		
<p>Indigenous Climate Action Justice climatique, menée par les peuples autochtones. <i>Climate justice, Indigenous-led.</i></p>	x	x	Edmonton - AB	www.indigenousclimateaction.com
<p>Lab22 Générer des transformations positives et durables pour les collectivités.</p>	x		Montréal - QC	www.lab22.org
<p>Psychology for a Safe Climate <i>Strengthening the emotional foundations of communities responding to the crisis, by putting the care in climate action.</i></p>		x	Melbourne - Australie/ Australia	www.psychologyforasafeclimate.org
<p>Reasons to be Cheerful <i>An online editorial project sharing stories of solutions and positive change.</i></p>		x	New York - États-Unis/ United States	reasonstobecheerful.world
<p>Réseau Action Climat Canada Nous tissons des liens et créons des consensus pour une action climatique transformatrice et juste, au Canada et à l'étranger.</p> <p>Climate Action Network Canada <i>Working to forge connections and build consensus for transformative climate action and justice, at home and internationally.</i></p>	x	x	Ottawa - ON	climateactionnetwork.ca
<p>Station SME Des ressources utiles pour soutenir la santé mentale étudiante dans les cégeps, collèges et universités.</p> <p>Useful resources to support the mental health of CEGEP, college, and university students.</p>	x	x	Québec - QC	stationsme.ca
<p>The 89% Project <i>The 89 Percent Project, organized by the global journalism collaboration Covering Climate Now, reports on the massive silent majority who want stronger climate action.</i></p>		x	New York - États-Unis/ United States	89percent.org

Nom <i>Name</i>	Langue <i>Language</i>		Lieu <i>Location</i>	Site Web <i>Website</i>
	FR	EN		
Un • Cinq Le média qui détend l'atmosphère.	x		Montréal - QC	unpointcinq.ca
Développement Durable Expliqué Des courtes vidéos engageantes pour apprendre et enseigner le développement durable. Sustainability Illustrated <i>Short, engaging videos for learning and teaching about sustainable development.</i>	x	x	Nelson - CB/BC	sustainabilityillustrated.com
Resilience Articles, événements, balado et bien plus pour vous aider à traverser la polycrise. <i>Articles, events, podcasts and more to help you navigate the polycrisis.</i>	x	x	Corvallis - États-Unis / United States	www.resilience.org/about-resilience
Ecojustice Canada <i>We use the power of the law to defend nature, combat the climate crisis, fight for a healthy environment for all from coast to coast.</i>		x	Vancouver - CB/BC	ecojustice.ca
i-SEA : Institute for Sustainability, Education and Action <i>Quality investigative journalism, with specific emphasis on Indigenous issues, impacts of climate change and Canada's clean energy technologies.</i>		x	Salt Spring Island - CB/BC	www.i-sea.ca
Calm-ey <i>Coping with climate anxiety: Learning methods for mental health for youth.</i>		x	Collaboration Estonie, Danemark, Malte et Allemagne Collaboration Estonia, Denmark, Malta and Germany	calm-ey.eu

Titre Title	Langue Language		Lieu Location	Site Web Website
	FR	EN		
Description				
<p>A Matter of Degrees Climate change is the story of our time. We're here to help you understand it in a deeper way – and take part in that story yourself. S03E04 : How To Cope with All the Climate Feels</p>		x	États-Unis	www.degreespod.com/episodes/season-3-episode-4
<p>BBC - The Climate Question Why we find it so hard to save our own planet, and how we might change that.</p>		x	Royaume-Uni	www.bbc.co.uk/programmes/w13xtvb6/episodes/downloads
<p>Conversations Climatiques: une perspective franco-jeunesse Découvrez un balado qui vous plonge dans des discussions passionnantes sur la crise climatique et l'environnement. Cette série explore la complexité des enjeux liés au réchauffement planétaire, tels que la perte de biodiversité, le racisme environnemental et bien d'autres sujets.</p>	x		Canada - YT & MB	podcasts.apple.com/ca/podcast/conversations-climatiques/id1682712370
<p>Drilled Media Podcast Library Investigating the obstacles to climate action.</p>		x	Costa-Rica	drilled.media/podcasts
<p>L'effet durable L'environnement et l'avenir de la planète sous l'angle des solutions, voilà ce que propose L'effet durable.</p>	x		Canada - QC	baladoquebec.ca/cibl-101-5-fm-l-effet-durable
<p>Le podcast d'Éco-Motion Chaque semaine, les trois intervenant.e.s d'Éco-Motion exploreront ensemble des thématiques diverses liées à la santé personnelle, communautaire et planétaire.</p>	x		Canada - QC	creators.spotify.com/pod/profile/eco-motion
<p>Race Against the Climate Change Race Against Climate Change brings you the stories and solutions you won't hear anywhere else.</p>		x	Canada - CB/BC	www.i-sea.ca/race-against-climate-change-podcast
<p>Sismique Des entrevues pour explorer, se préparer et s'adapter à un monde en pleine mutation.</p>	x		France	www.sismique.fr

Titre Title	Langue Language		Lieu Location	Site Web Website
	FR	EN		
The Place That Thaws <i>Discover the untold stories of resilience and adaptation in the High Arctic with a new six-part podcast series.</i>		x	Canada - NU	www.aptnnews.ca/ourstories/theplacethatthaws/#listensection
Time to shift Le podcast qui éclaire sur les enjeux énergétiques et climatiques contemporains pour progresser vers une économie post carbone.	x		France	www.theshifters.org/publications/podcast
Trajectoires : la transition en 22 minutes Ces balados vidéo sont une invitation à se plonger dans les différents secteurs de la transition socioécologique au Québec en créant des dialogues entre expert-es, personnalités publiques et jeunes mobilisé-es.	x		Canada - QC	baladoquebec.ca/trajectoires-la-transition-en-22-minutes
Vert quoi se tourner? Cette série de dix épisodes explore différentes avenues énergétiques qui s'offrent à nous pour décarboner le Québec.	x		Canada - QC	baladoquebec.ca/vert-quoi-se-tourner
What On Earth with Laura Lynch <i>The climate is changing. So are we. We find inspiration in unexpected places, scrutinize new technologies, hold powerful people accountable and join you on the journey to fix this mess.</i>		x	Canada - ON	www.cbc.ca/listen/live-radio/1-429-what-on-earth
World on Fire <i>Wildfires cost us our health, our homes and our communities, yet people everywhere rebuild and not just survive but thrive.</i>		x	Canada - AB	www.cbc.ca/listen/cbc-podcasts/422-world-on-fire

Titre <i>Title</i>	Langue <i>Language</i>		Sous-titres <i>Subtitles</i>		Durée <i>Duration</i>	Site Web <i>Website</i>
	FR	EN	FR	EN		
Erin Kelsey. « Why Hope Matters - Comment garder espoir au milieu de la crise climatique ». Youtube, [Climate Atlas of Canada]. 2025-03-28.		x	x	x	04:22	Voir la vidéo
Climate Mental Health Network. « Gen Z Mental Health: Climate Stories ». Vimeo, 2023-11-17.		x	x	x	08:37	Voir la vidéo
Isabelle Béliveau. « Les outils pour mieux naviguer les changements socioécologiques ». YouTube, [TEDx Talks]. 2022-08-25.	x		x	x	15:11	Voir la vidéo
Katharina Van Bronswijk. « How your climate emotions can save the world ». YouTube, [TEDx Talks]. 2022-01-12.		x	x	x	09:28	Voir la vidéo
Cyril Dion et Mélanie Laurent. « DEMAIN: Partout dans le monde, des solutions existent - Le Film ». PeerTube Lycée Connecté. 2015.	x				1h55	Voir la vidéo
Nathan Grossman (Dir.). « IAmGreta ». CBCGem. 2020.		x			1h40	Voir la vidéo
Marianne Desautels-Marissal (Anim.). « Carbone: La psychologie derrière l'inaction climatique ». Youtube, [Radio-Canada Info]. 2024-03-22.	x		x	x	15:38	Voir la vidéo
Émile Roy. « Renverser l'écoanxiété ». YouTube, [Émile Roy]. 2024-03-19.	x		x	x	14:50	Voir la vidéo
Britt Wray. « The Climate Baby Dilemma ». CBC GEM. 2022.		x			44min	Voir la vidéo
Espace pour la vie et URBANIA. « Climat intérieur, comprendre et apprivoiser nos écoémotions ». Youtube, [Espace pour la vie Montréal]. 2026	x				4 épisodes de 8min	Visiter le site
Espace pour la vie et URBANIA. « Inner Climate, Understanding and Embracing Our Ecoemotions ». Youtube, [Espace pour la vie Montréal]. 2026		x			4 episodes of 8 min	Visiter le site