

QUEL EST VOTRE AVIS PERSONNEL SUR LE CLIMAT ?*

Introduction : La lutte contre le changement climatique peut provoquer de l'anxiété. Il est important d'apprendre à gérer ces émotions afin de prévenir le surmenage mental. Cette activité favorisera une réflexion introspective sur les émotions qui surgissent en rapport avec le changement climatique, et aidera à renforcer votre résilience intérieure.

Activités sur le changement climatique

Durée

45 minutes

Difficulté

Facile

Matériel

Grande feuille de papier, papier standard, marqueurs de couleur

*Cette activité a été créée dans le cadre de la poursuite de l'apprentissage lié au projet [Tu Dilo Limitless](#).

Étape 1

- Formez un cercle avec tous les autres participants et invitez-les à fermer doucement les yeux, prêtez attention à leur respiration, commencez à réfléchir à leurs émotions du moment et continuez à respirer pendant quelques minutes.

Étape 2

- Après ce premier temps, invitez-les à ouvrir à nouveau les yeux et distribuez à chaque participant une feuille de papier et des marqueurs de différentes couleurs. Demandez-leur de dessiner ce qu'ils ressentent à l'aide de la question : « Quel est votre avis personnel sur le climat pour cette journée ? » Vous pouvez penser au bulletin météo à la télévision, mais en le transposant vers votre état émotionnel interne. Par exemple, si vous ressentez de la joie et de l'optimisme, vous pouvez dessiner un soleil très brillant, ou si vos pensées se bousculent, vous pouvez faire un dessin plein de nuages.

Étape 3

- Lorsque tout le monde a son dessin, accordez-leur quelques minutes pour parler de leur dessin et de leurs émotions.

Étape 4

- Ensuite, posez-leur une autre question : « Quel est votre avis personnel sur le climat lorsque vous entendez parler des effets du changement climatique ? » « Par rapport à votre premier dessin, est-ce que vous changeriez quelque chose ? » Accordez quelques minutes au groupe pour modifier ses dessins.

Étape 5

- Quand tout le monde a fini, invitez les participants à partager ce qui change dans leurs émotions quand ils pensent aux conséquences du changement climatique.



QUEL EST VOTRE AVIS PERSONNEL SUR LE CLIMAT ?*

● Étape 6

- Rappelez-leur que lorsque des situations échappent à notre contrôle, il est parfois difficile de savoir quelle est la prochaine étape ou de reprendre espoir. Mettez en évidence qu'ils sont en mesure d'agir sur les choses qu'ils peuvent contrôler, comme leur comportement.

● Étape 7

- Invitez-les à réfléchir à un engagement qu'ils peuvent prendre pour contribuer à l'action climatique. Par exemple en apprendre davantage sur le sujet, s'impliquer dans des clubs ou groupes locaux pour la défense du climat, commencer à en parler à leur famille et à leurs amis.

● Étape 8

- Invitez les participants à écrire leur engagement sur une grande feuille et à la signer à titre de symbole de leur implication pour le climat.

● Étape 9

- Terminez l'activité par un bref exercice de respiration.
- « Je vous invite à fermer doucement les yeux et à porter votre attention sur votre respiration. Reconnaissez tout doucement vos pensées et vos émotions, peut-être y a-t-il de l'inquiétude pour l'avenir, de l'anxiété face à votre incertitude ou de l'espoir pour mettre en évidence les changements que vous pouvez entreprendre. Continuez à vous concentrer sur votre respiration et rappelez-vous à quel point vous êtes braves et compétents. N'oubliez pas que vous avez tout ce dont vous avez besoin pour vous mobiliser et contribuer à rendre le monde meilleur. Rappelez-vous que vous faites de votre mieux en ce moment et que c'est très bien comme ça. N'oubliez pas que vous êtes spécial. Continuez à respirer et laissez couler toutes les émotions et pensées pénibles ; accueillez le calme et l'inspiration. Soyez conscient de votre environnement et ouvrez les yeux lorsque vous êtes prêt. »

