transition socioécologique

Lab 22 Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

Novembre 2026

L'Écoespoir

Il est tout à fait normal de se sentir parfois envahi par tout ce qui se passe dans le monde, et par la couverture médiatique de la crise climatique. L'écoanxiété englobe l'ensemble des réactions possibles face à la dégradation de l'environnement : déni, sentiment d'impuissance, culpabilité, colère, révolte, anxiété, tristesse, etc. (100 degrés, 2021) Heureusement, il existe plusieurs outils pour mieux comprendre ce phénomène et accompagner les jeunes à transformer leur écoanxiété en écoespoir.

Voici 4 façons de promouvoir l'écoespoir à l'école :

1 Communiquer les bonnes nouvelles et les bons coups

En partageant des nouvelles inspirantes, on favorise une réaction positive. Diffusez vos bons coups en environnement et partagez du contenu de médias fiables ayant le juste équilibre entre l'information et les propositions de pistes d'actions concrètes.
Par exemple, les élèves du comité vert du Collège Saint-Maurice ont instauré depuis quelques années les « Bonnes nouvelles environnementales », des capsules vidéo diffusées sur les écrans dans l'école et au sein des rencontres du personnel.

Nos recommandations

Unpointcinq

L'alternateur

Réduire notre empreinte

Radio-Canada environnement

2 Privilégier les sorties en nature avec les élèves

La nature a de nombreuses vertus à offrir, mais malheureusement, ce n'est pas tous les jeunes qui ont l'occasion de la découvrir et d'en profiter. Pour développer le désir de préserver la nature, il faut d'abord connecter avec celle-ci. Par exemple, l'école Saint-Luc a un club de plein air qui organise plusieurs sorties pendant l'année.

Destination nature! vous permet de bénéficier d'une subvention sur le transport pour emmener votre groupe dans les parcs régionaux du Québec participants afin d'y vivre une expérience stimulante et de créer un lien avec la nature.

Pour s'informer sur l'éducation en plein air, c'est par ici !

Enseigner dehors
Par la Fondation Monique-Fitz-Back

3 Ajuster notre discours et montrer l'exemple

Notre manière d'aborder les enjeux a un impact direct sur le niveau d'engagement. La trame narrative est importante et ne doit pas être teintée de nos propres biais cognitifs. Outre les discours, les jeunes ont besoin de sentir que c'est un enjeu qui importe aux adultes de leurs communautés. Positionnez-vous en personne alliée dans la lutte aux changements climatiques et montrez l'exemple par des actions concrètes et cohérentes avec les discours.

Comment mieux parler du climat pour éviter l'apathie?

Pourquoi aborder l'écoespoir ?

Considérant que...

- l'écoanxiété est considérée comme « le mal du siècle » par les spécialistes de la santé mentale (Novethic, 2021);
- plus de 73 % des jeunes de 18 à 34 ans au Québec vivent de l'écoanxiété (sondage Léger, 2021);
- l'écoanxiété prend ses racines dans l'incertitude, l'impossibilité d'envisager l'avenir et de se projeter;

Nous devons parler et échanger sur l'avenir que les jeunes souhaitent et les façons d'y arriver. Ils et elles ont besoin d'être écouté; évitez le déni ou la banalisation, et acceptez que cela peut créer des émotions négatives.

Novembre 2026

4 Développer le pouvoir agir des jeunes

Démontrez que votre communauté est engagée et veut un changement en proposant des opportunités d'action et des pistes d'engagement environnemental. Pour les jeunes, poser des actions concrètes pour l'environnement renforce le sentiment d'être des acteurs et actrices de changement; ils et elles peuvent faire une différence. Voici quelques exemples concrets pour vous inspirer :

- L'école Paul-Germain-Ostiguy a organisé une activité de nettoyage autour de l'école suivi d'une plantation d'arbres dans la cour d'école.

- Le Collège Sainte-Anne a organisé sa propre COP sur la biodiversité, entourant la tenue de la COP15 à Montréal. Quelques 18 projets ont été soumis, et les équipes ont tenu un kiosque afin de présenter leur projet respectif, tous en lien avec la préservation d'espèces menacées ou en voie de disparition. Ils devaient par la suite trouver du financement pour réaliser leur projet.

- Les élèves de l'École secondaire du Chêne-Bleu ont été impliqués dans toutes les étapes de mise en place et d'entretien d'un jardin éducatif biologique de cultures maraîchères et d'arbres fruitiers, qui sert à nourrir des familles de Pincourt ainsi que les élèves de l'école.

Pour organiser l'activité coup de coeur du Lab22, les Dragons de la Transition, voici un document explicatif élaboré par notre équipe.

Autres ressources pertinentes

Vidéo : Écoanxiété et écoespoir, La transition s'invite, Lab22.

Articles : Dompter l'écoanxiété de Unpointcinq

Organisme : Éco-motion

Entrevue : Éco-anxiété : est-ce que c'est vraiment un problème ?

Livre : Karine Saint-Jean, « Apprivoiser l'écoanxiété : Et faire de ses écomotions un moteur de changements », Les Éditions de l'Homme, 2020, 304 p.

Livre : Inês Lopes, « Les visages de l'écoanxiété », Éditions Écosociété, 2023, 152 p.

Vidéo d'Émile Roy, « Comment renverser l'écoanxiété » qui présente quatre jeunes qui on décidé d'agir pour le climat.

Aussi, en novembre...

Le dernier vendredi du mois de novembre est la Journée sans achat, qui a été mise en place pour contrer la folie commerciale du Vendredi fou. Parfois, ne rien acheter ou changer certaines habitudes de consommation est la meilleure action que nous pouvons poser pour l'environnement, d'où le sujet de notre prochaine fiche, qui porte sur la décroissance.

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

Contactez votre personne conseillère !