

# Comment les groupes communautaires peuvent participer à la lutte pour la sauvegarde du climat

Par Louise Morand  
louise.morand@mail.mcgill.ca

Voici 7 suggestions de démarches personnelles ou de groupes pour participer aux efforts collectifs pour la sauvegarde du climat.

## 1- Joindre une organisation

Plusieurs organisations sont au cœur de la lutte pour le climat. Certaines sont des organisations internationales comme Greenpeace et 350.org. D'autres sont basées uniquement au Québec. Devenir membre d'une organisation permet de recevoir ses communiqués et d'être informé sur tout ce qui se passe d'important en matière de mobilisation pour la sauvegarde du climat. Que ce soit pour connaître les événements rassembleurs, comme les grandes manifestations pour le climat ou contre des projets destructeurs spécifiques, pour participer à des consultations publiques, pour recevoir des avis éclairants permettant de mieux comprendre l'actualité politique, etc.

Devenir membre d'une organisation qui milite pour le climat permet de rejoindre le mouvement citoyen qui grandit internationalement et dont la force du nombre donne plus de légitimité devant les tribunaux et autres décideurs politiques pour faire valoir le respect de la vie et le droit des générations présentes et futures à un avenir viable.

Voici une liste des principales organisations concernées :

### **Greenpeace Québec**

Patrick Bonin est responsable du volet de la lutte aux changements climatiques pour Greenpeace au Québec. Greenpeace organise des manifestations et des événements symboliques non violents pour dénoncer les projets destructeurs et milite en collaboration avec d'autres groupes pour la sauvegarde du climat et de l'environnement.

<https://www.facebook.com/greenpeaceqc>

### **350.org**

Cette organisation a été fondée aux États-Unis par Bill McKibben. Le nom de l'organisation provient du seuil de particules de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère à ne pas dépasser, selon les scientifiques, afin de conserver des conditions climatiques viables à long terme, soit 350

particules de CO<sub>2</sub> par million (à noter que ce seuil a été dépassé. Notre atmosphère compte aujourd'hui plus de 400 ppm de CO<sub>2</sub>). Cette organisation mène maintenant des activités au Canada et au Québec. Elle diffuse beaucoup d'information très pertinente sur sa page Facebook et milite en collaboration avec des scientifiques et d'autres groupes pour amener les dirigeants politiques à effectuer un virage radical vers un mode de vie moins émetteur de gaz à effet de serre appelée le «New Deal Vert» (en anglais : The Green New Deal).

<https://350.org/fr/>

<https://www.facebook.com/350Canada/>

### **Regroupement vigilance hydrocarbures Québec (RVHQ)**

Le RVHQ est aujourd'hui le plus important mouvement citoyen engagé dans le dossier des hydrocarbures au Québec puisqu'il fédère plus de 80 comités de toutes les régions du Québec, mobilisés contre le développement de la filière pétrolière et gazière sous toutes ses formes et pour la mise en place d'un véritable plan de sortie de l'ère des hydrocarbures. Il continue à accueillir fréquemment de nouveaux comités qui se forment au fil des projets qui surgissent ici et là au Québec. Le RVHQ a mis sur pied le comité Réplique médiatique, qui s'occupe de distribuer des textes d'opinion sur des enjeux concernant les projets d'hydrocarbures et les changements climatiques aux différents médias papiers et électroniques du Québec ainsi qu'aux membres de l'assemblée nationale. Le RVHQ publie une information pertinente sur son site internet et sa page Facebook.

Info@rvhq.ca; <https://www.rvhq.ca>,

Page Facebook : <https://www.facebook.com/rvhquebec/>

Responsable du comité réplique : Louise Morand, [louise.morand@mail.mcgill.ca](mailto:louise.morand@mail.mcgill.ca)

### **Association québécoise de lutte contre la pollution atmosphérique (AQLPA)**

Son porte-parole et membre fondateur André Bélisle est un pionnier du mouvement écologique au Québec. Il s'est mérité le prix Phénix de l'environnement en 2014, la plus haute distinction attribuée aux défenseurs de l'environnement au Québec. L'AQLPA a mené des campagnes décisives qui ont menées à des victoires importantes notamment contre le projet de pipeline Énergie Est et le projet de centrale thermique au gaz Le Suroît à Beauharnois.

<http://www.aqlpa.com/>

### **Le mouvement écocitoyen UNEplanète**

Cette organisation créée en 2018 vise à rassembler les groupes et les citoyens actifs dans la lutte pour la sauvegarde du climat afin de contribuer à freiner le plus rapidement possible le réchauffement climatique, en soutenant un modèle de société ainsi que des gestes individuels et collectifs qui respectent les capacités de la planète et en incarnant dans l'espace public une voix citoyenne informée, concertée, solidaire et non partisane. Cette organisation vise à faciliter le partage d'information et le soutien pour des actions concertées.

info@UNEplanete.ca ,

Page Facebook : <https://p-upload.facebook.com/groups/210939449819252/?ref=direct>

### **Extinction Rebellion**

Extinction Rebellion est une organisation internationale qui appelle à une rébellion internationale non violente contre la non-action criminelle des gouvernements à travers le monde face à la crise climatique. Elle appelle à la désobéissance civile non violente pour faire changer le système qui mène l'humanité et des millions d'espèces vivantes à l'extinction.

outreach.xrqc@gmail.com

<https://extinctionrebellion.ca/quebec>

Page Facebook :

[https://www.facebook.com/pg/Extinction.Rebellion.QC/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/Extinction.Rebellion.QC/about/?ref=page_internal)

### **Coalition Climat Montréal**

Cette jeune organisation est très active pour favoriser une véritable transition énergétique et faire la lutte aux projets fortement émetteurs de GES dans la métropole (comme le Réseau électrique métropolitain (REM)). La Coalition réunit les organismes, entreprises et groupes de citoyens croyant en l'importance d'agir dès maintenant contre les changements climatiques. Cette lutte implique une réduction très importante de notre dépendance aux énergies fossiles. En ce sens, la Coalition vise la neutralité carbone pour Montréal d'ici 2042, année du 400<sup>e</sup> anniversaire de la ville.

<https://coalitionclimatmtl.org/fr/accueil/>

### **Nature Québec**

Nature Québec œuvre activement à la conservation des milieux naturels et à l'utilisation durable des ressources sur le territoire québécois. Depuis 1981, Nature Québec privilégie une approche globale connectée aux grands enjeux planétaires liés au climat et à la biodiversité. Localement, Nature Québec mène des campagnes et des projets sur la biodiversité, la forêt, l'énergie et le climat, et ce, d'Anticosti jusqu'au cœur de nos villes.

<https://naturequebec.org/>

### **Conseil québécois du droit de l'environnement (CQDE)**

Même sans être avocat, il est possible de recevoir les communiqués du CQDE. Cette institution agit comme gardien du droit de l'environnement. D'une main, les avocats pilotent des recours en justice et de l'autre, ils informent la population de ses droits et des outils disponibles pour participer activement à la protection de l'environnement.

### **Le pacte pour la transition**

Le pacte pour la transition a été lancé en 2018 par le metteur en scène Dominique Champagne avec l'appui de plusieurs scientifiques et artistes québécois et internationaux de renom pour inviter les citoyens à s'engager pendant les deux prochaines années à réduire leur empreinte écologique. En contrepartie des efforts individuels, Le pacte demande au gouvernement de mettre en place une série de mesures nécessaires pour opérer une transition énergétique rapide. Le pacte organise une consultation publique (*101 idées pour le climat*) sur des propositions concrètes pour répondre à l'urgence climatique. La population a jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre pour transmettre ses idées sur le formulaire en ligne sur le site du pacte.

<https://www.lepacte.ca/>

### **Collectif La planète s'invite à l'université**

La prise de conscience du changement climatique chez les jeunes et au sein de la population en général s'est considérablement accrue, grâce entre autres à l'impact international du mouvement étudiant *Fridays for the futur* (Vendredis pour l'avenir), initié en Suède en août 2018 par l'étudiante Greta Thunberg. Au Québec, le collectif *La planète s'invite à l'université* invite les jeunes de l'université, du cégep et du secondaire à participer à un vaste mouvement de grève pour protester contre l'inaction des gouvernements face à la crise climatique. Un camp d'été est prévu en août 2019. Les familles, enseignants, parents, tous ceux et celles qui veulent participer aux rassemblements qu'ils organisent sont bienvenus. Un appel international à une journée de grève générale a été lancé pour le 23 septembre prochain.

Page Facebook : <https://www.facebook.com/laplanetealuniversite/>

### **Profs pour la planète**

Ce groupe collaboratif créé en février 2019 a pour but de fédérer les enseignants de tous les niveaux de l'éducation engagés pour le climat et la préservation d'une planète habitable. Le groupe vise à informer sur les actions en cours pour le climat, échanger sur les pratiques de sensibilisation des jeunes, diffuser des idées et des solutions pour la sauvegarde de l'environnement et du climat.

Page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/385614098892268/about/>

### **Coulez pas chez nous**

La fondation Coule pas chez nous mène des campagnes visant à mobiliser la population et les acteurs politiques dans le but d'informer et de poser les actes requis face aux projets de développement et de transports d'hydrocarbures non-conventionnels. La Fondation a développé des outils de sensibilisation et elle fait la promotion des alternatives énergétiques dans le but d'accélérer la transition énergétique nécessaire afin d'assurer un environnement viable pour les générations futures.

[info@coulepascheznous.com](mailto:info@coulepascheznous.com)

<http://www.coulepascheznous.com>

Page Facebook : [https://www.facebook.com/pg/coulepascheznous/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/coulepascheznous/about/?ref=page_internal)

Il existe plusieurs autres organisations qui militent pour contrer la crise climatique, dont les différentes organisations de ville en transition. Elles sont pour la plupart membre du Front commun pour la transition énergétique (FCTE). On peut aller sur le site du FCTE pour les découvrir : <https://www.pourlatransitionenergetique.org/>

## **2- Mettre la lutte aux changements climatiques parmi les objectifs de votre organisation**

Il n'existe à peu près aucun domaine d'intervention sociale qui ne soit pas directement touché par la crise climatique même à court terme. Que ce soit les problématiques liées au logement, au droit des femmes, à la justice économique, aux services liés à la santé, à l'éducation, à l'alimentation, à la consommation, tous les secteurs de la société subiront inévitablement les impacts des crises climatiques et environnementales qui s'amplifient rapidement. La reconnaissance des enjeux liés à la crise climatique peut vous permettre d'établir des liens avec la mission de votre organisation et de sensibiliser les membres afin de participer au grand mouvement citoyens de transformation nécessaire pour un avenir viable.

Si c'est possible, formez un comité de quelques personnes chargées de recueillir les informations en matière de changements climatiques et d'évaluer le type de participation au mouvement citoyen pour la transition auquel vous souhaitez prendre part (exemples : campagnes de signatures, manifestations, participation à des consultations publiques, forum, conférence, activité de sensibilisation, etc.). Les organismes communautaires ont tout à gagner à participer au grand mouvement pour la sauvegarde des conditions essentielles à la vie. En adhérant au Front commun pour la transition énergétique vous recevrez des informations qui pourront inspirer l'organisation de vos propres événements.

## **3- S'informer**

Selon l'historienne des sciences Naomi Oreskes, l'inaction actuelle face à la crise climatique vient de ce que la population en général ne possède pas une idée claire des impacts réels qui sont prévus au cours des prochaines décennies et pour lesquels les scientifiques sonnent l'alarme. C'est pourquoi il est important de se renseigner sur le sujet. Voici quelques suggestions de livres, sites internet et films documentaires à consulter et visionner.

## Livres

Il existe une abondante littérature sur les changements climatiques. Certains livres et articles sont plus axés vers la science du climat, ses méthodes et ses constats. D'autres s'intéressent aux enjeux économiques, sociaux et environnementaux. Des orientations différentes se dessinent entre des auteurs qui se veulent optimistes, ceux qui s'intéressent aux adaptations possibles (résilience), ceux qui font l'analyse des causes des échecs actuels face aux changements nécessaires, etc. Certains auteurs ont abordé les crises climatique et environnementale sous l'angle de la fiction à travers des romans ou des nouvelles, ce qui permet de rejoindre parfois certains lecteurs qui ne seraient pas sensible à une écriture plus scientifique.

Voici une courte bibliographie pour acquérir une bonne vue d'ensemble scientifique sur le sujet :

Naomi Oreskes, Erick M. Conway (2014). *L'effondrement de la civilisation occidentale*. Éditions Les liens qui libèrent. (Scénario documentaire-fiction de la crise climatique basée sur les études scientifiques, pour grand public).

Tim Flannery (2009). *Agissons pour sauver la planète*. Paris : Héloïse d'Ormesson. (Ouvrage scientifique pour grand public).

Claude Villeneuve (2013). *Est-il trop tard? Le point sur les changements climatiques*. Québec : MultiMondes. (Ouvrage scientifique pour grand public avec certains aspects plus techniques).

Naomie Klein (2015). *Tout peut changer / Capitalisme et changements climatiques* Actes Sud et Lux. (Aspects sociologiques, écologiques, etc. Une référence incontournable).

Ian Angus (2018). *Face à l'Anthropocène. Le capitalisme fossile et la crise du système terrestre*. Montréal : Écosociété. (Ouvrage scientifique pour grand public).

Jean-Marc Gancille (2019). *Ne plus se mentir. Petit exercice de lucidité par temps d'effondrement écologique*. Éditeur : Rue de l'échiquier. (Compte rendu des différents courants de pensée et mise au point sur la crise actuelle. Un texte concis).

Collectif (2015). *Crime climatique stop! L'appel de la société civile*. Paris : Seuil. (Textes d'auteurs de disciplines variées : économie, biologie, climatologie, etc).

Geneviève Azam, Maxime Combe et al. (2015). *Le climat est notre affaire*. Paris : Les liens qui libèrent. (Textes d'auteurs de disciplines variées).

Pape François (2015). *Loué sois-tu. Lettre encyclique laudato si' sur la sauvegarde de la maison commune*. Montréal : Médiaspaul. (Un vibrant appel au changement pour la protection de l'environnement. Quelques chapitres d'inspiration théologique).

Romans et nouvelles

Margaret Atwood (1995). Boule dure. Dans *La troisième main*. Trad. Hélène Filion. Éd. La pleine lune. (fables).

Yann Martel (2016). *Les hautes montagnes du Portugal*. Éd. Grasset. (roman métaphorique).

Richard Powers (2018). L'arbre monde. Éd. Le cherche midi. (roman)

Cormac McCarthy (2008). La route. Trad. François Hirsch. Éd. De l'olivier. (roman post-apocalyptique)

### **Sites internet**

Outre les sites des organisations mentionnées en première partie de cet article, des médias électroniques et centres de recherche diffusent des nouvelles et comptes rendus scientifiques.

Il est possible de s'abonner gratuitement à une revue de presse spécialisée pour recevoir quotidiennement l'actualité sur les enjeux environnementaux, énergétiques et climatiques. Il suffit d'en faire la demande en communiquant avec Stéphane Brousseau à [enjeux.energies@gmail.com](mailto:enjeux.energies@gmail.com)

On peut également s'abonner à l'infolettre de Carole Marcoux, conseillère pédagogique en environnement à la Commission scolaire de Montréal (CSDM). Elle publicise les actions menées dans les écoles, partage des idées d'activités, donne un trésor d'information sur les ressources en environnement. Adresser votre demande d'abonnement à Mme Marcoux à : [marcouxc@csdm.qc.ca](mailto:marcouxc@csdm.qc.ca)

Quelques sites recommandés :

Éco Québec Info : <http://ecoquebecinfo.com/>

Journal Le Devoir : <https://www.notre-planete.info/>

Centr'ÈRE : <https://centrere.uqam.ca>

Gaïa Presse : <https://www.gaiapresse.ca/>

Encyclopédie de l'Agora : <http://agora.qc.ca/>

### **Films**

*La Terre vue du cœur* (2018). Autour de Hubert Reeves et Frédéric Lenoir, des scientifiques, auteurs et artistes nous interpellent : la biodiversité est aujourd'hui menacée. Si certains humains sont à l'origine de la crise, d'autres, de plus en plus nombreux, s'y attaquent à bras le corps et créent des solutions. Ensemble, dans ce film dédié aux générations futures, ils nous rappellent à quel point le vivant sous toutes ses formes est un fascinant et touchant mystère... qu'il ne tient qu'à nous de préserver !

Contact : [\\_samuel@maison4tiers.com](mailto:_samuel@maison4tiers.com)

*Home* est un film documentaire sorti en 2009, écrit et réalisé par Yann Arthus-Bertrand et produit par Luc Besson. Ce film de 90 minutes dans sa version courte (télévision, DVD et Internet) et de 120 minutes dans sa version longue (cinéma) développe le lien qui unit l'homme à la Terre. Conçu comme un carnet de voyages, il est constitué uniquement d'images aériennes et d'une voix off. Ce film est disponible sur internet.

*Demain* est un film documentaire français réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent, sorti en 2015. Devant un futur que les scientifiques annoncent préoccupant, le film a la particularité de ne pas donner dans le catastrophisme. Adoptant un point de vue optimiste, il recense des initiatives dans dix pays de par le monde, face aux défis environnementaux et sociaux du XXI<sup>e</sup> siècle, qu'il s'agisse d'agriculture, d'énergie, d'économie, d'éducation ou de gouvernance.

Il est suivi de *Après Demain* en 2018, réalisé par Cyril Dion et Laure Noualhat.

*Une vérité qui dérange (An Inconvenient Truth)* est un documentaire américain de Davis Guggenheim sorti en 2006. Traitant du changement climatique, il est basé en grande partie sur une présentation multimédia que Al Gore, ancien vice-président des États-Unis et prix Nobel de la paix en 2007 (partagé avec le GIEC) a préparé pour sa campagne de sensibilisation sur le réchauffement planétaire.

Il est suivi en 2017 par *Une suite qui dérange : Le Temps de l'action*, réalisé par Bonni Cohen et Jon Shenk.

*Qu'est-ce qu'on attend?* (2016). Film documentaire de 119 minutes. Réalisatrice : Marie-Monique Robin. "Qu'est-ce qu'on attend ?" est le premier film réalisé par Marie-Monique Robin pour le cinéma. Il raconte comment une petite ville d'Alsace de 2 200 habitants s'est lancée dans la démarche de transition vers l'après-pétrole en décidant de réduire son empreinte écologique.

Contact : Distribution MultiMonde : <https://multi-monde.ca/quest-quon-attend/>

*Pipelines, pouvoir et démocratie* : Ce long métrage documentaire du réalisateur Olivier D. Asselin (ONF) s'attache aux parcours de quatre individus qui, chacun avec ses tactiques d'intervention, s'opposent au projet de pipeline Énergie Est de TransCanada. Explorant les multiples facettes du débat entourant l'expansion de l'industrie des sables bitumineux, ce film donne la parole à différents niveaux de pouvoir : médias, politiciens, lobbyistes, citoyens et militants discutent, débattent et s'engagent autour de l'avenir de l'environnement du pays et de la planète.

*En quête de sens (sous-titré Un voyage au-delà de nos croyances)* est un film documentaire français réalisé par Nathanaël Coste (co-auteur, narrateur, réalisateur, caméraman) et Marc de la Ménardière (co-auteur, narrateur, réalisateur), sorti le 28 janvier 2015 en France. Deux amis d'enfance décident de tout quitter pour prendre la route et questionner la marche du monde. Sur leur chemin, ils iront à la rencontre des grands penseurs d'aujourd'hui (philosophes, activistes, scientifiques, sages...) afin de comprendre ce qui conduit aux crises actuelles. A travers leur voyage de 6 mois sur différents continents, les deux amis partagent leur remise en question et donnent des pistes de réflexion pour la construction du monde de demain

#### **4) Participer à la vie publique**



En démocratie, les élus ont le mandat de représenter les intérêts de la population. Il est donc important de faire connaître ses attentes et ses revendications dans la sphère publique. Il existe plusieurs moyens pour les citoyens de faire entendre leur point de vue sur différents enjeux.

**Consultations publiques :** Il n'est pas nécessaire d'être expert pour participer à des consultations publiques telles que celles du Bureau d'audiences publiques en environnement (BAPE). Dans le cas du BAPE, il est possible de faire des propositions ou simplement de poser des questions aux commissaires à propos du projet qui fait l'objet d'une évaluation. On peut également soumettre un mémoire pour faire valoir son point de vue. Il n'y a pas de règles strictes sur la forme que le texte du mémoire peut prendre (texte argumentatif, littéraire, poétique, scientifique ou autre). Le mémoire peut être soumis par écrit ou présenté oralement devant les commissaires qui peuvent alors adresser leurs propres questions et commentaires. Voir les audiences prochaines sur le projet GNL-Québec sur le site du BAPE : <https://www.bape.gouv.qc.ca/fr/>

Des organisations militantes peuvent également lancer des consultations publiques afin d'inciter les gouvernements à tenir compte des avis de la population. C'est le cas présentement avec la consultation menée jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre par Dominique Champagne et l'équipe du Pacte pour la transition. La population est invitée à contribuer à un plan d'action visant à réduire les GES et protéger la biodiversité et l'environnement en soumettant ses suggestions dans le formulaire en ligne sur le site du Pacte (<https://www.lepacte.ca/>)

**Assemblées publiques des municipalités et autres organisations :** Les municipalités, les municipalités régionales de comté (MRC), les conseils de commissaires des commissions scolaires organisent à chaque mois une rencontre publique où la population est invitée à poser des questions et adresser leurs demandes aux maires, préfet et président. Le milieu municipal, reconnu comme *gouvernement de proximité*, est souvent particulièrement sensible aux intérêts de la communauté. Les citoyens jouent un rôle déterminant pour faire connaître les enjeux climatiques aux élus, souvent trop occupés par la gestion de tous leurs mandats, pour approfondir leur réflexion à ce sujet.

Tous les citoyens peuvent adresser des demandes à leurs députés, par écrit ou personnellement en sollicitant une rencontre. Il est avantageux de se présenter en petit groupe à une rencontre avec les élus.

Les institutions financières organisent chaque année une assemblée générale pour leurs membres et actionnaires qui sont admis à faire des demandes. C'est l'occasion pour faire valoir l'urgence de désinvestir des énergies fossiles. Les citoyens membres des Caisses Populaires Desjardins ont ainsi convaincu plusieurs conseils d'administration de Caisse de voter une résolution dans ce sens qui a été transmise aux hauts dirigeants de Desjardins.

La participation publique peut aussi se traduire par l'écriture de lettres d'opinion pour les médias (voir plus haut le service offert par le RVHQ) et la participation à des rassemblements militants.

## 5) Éduquer

En 1988, l'expert de la NASA, James Hansen, témoignait devant le congrès américain du fait que le climat de la planète se réchauffait de façon alarmante et que ce réchauffement était dû à

l'activité humaine, principalement à la combustion des énergies fossiles (pétrole, gaz, charbon). Alors que le consensus scientifique s'est raffermi autour de l'urgence de stopper les émissions de gaz à effet de serre afin de conserver des conditions favorables à l'agriculture et à la biodiversité essentielles à notre survie collective, les lobbies industriels à qui profite le système énergétique en place ont mené des campagnes pour discréditer la science du climat, freiner les réformes économiques et semer le doute dans les esprits.

Aujourd'hui encore, des informations contradictoires circulent dans les médias et réseaux sociaux, soutenus par les gouvernements et les groupes d'intérêt qui adhèrent à un modèle de croissance économique perpétuelle. Si un mouvement citoyen grandit, qui témoigne d'un désir de réparer les dommages faits à la nature, des projets destructeurs n'en continuent pas moins de voir le jour qui menacent nos conditions de vie. C'est dans ce contexte que les scientifiques font valoir le rôle primordial de l'éducation pour sensibiliser les jeunes et leurs familles aux enjeux des crises actuelles.

Les groupes communautaires peuvent participer à ce mouvement d'éducation populaire en organisant des conférences, visionnement de film, ateliers liés aux objectifs de transition écologique, etc. Chacun peut également prendre contact avec une école ou la commission scolaire sur son territoire pour demander l'intégration d'une éducation relative à l'environnement (ERE) dans les curriculums et proposer des activités visant la réduction des GES ainsi que la valorisation et la conservation des écosystèmes, réalisés en partenariat avec la communauté.

Le Centre de recherche en éducation et formation relatives à l'environnement et à l'écocitoyenneté de l'UQAM (Centr'ÈRE : <https://centrere.uqam.ca>) peut fournir des informations utiles en ce domaine.

## **6) Donner l'exemple**

Même si les gestes individuels ne suffiront pas à freiner le réchauffement planétaire et les destructions environnementales, chacun peut contribuer à donner l'exemple afin d'instaurer des nouvelles normes sociales pouvant changer la culture. Il est démontré que les changements opérés par un faible pourcentage de la population peuvent parvenir à rallier la grande majorité de ceux et celles qui n'osent pas initier des nouvelles pratiques. Les changements que nous devons apporter à la culture ambiante concernent nos habitudes de consommation mais aussi nos relations avec les autres et avec la nature. Voici quelques suggestions pour commencer :

### **Consommation**

-Adopter un mode de vie zéro déchet (refuser ce dont on n'a pas besoin, réduire sa consommation, réutiliser, réparer, composter, fabriquer soi-même, partager, faire la guerre au plastique à usage unique).

-Pratiquer le co-voiturage, le transport actif et/ou transport collectif et diminuer, voire éliminer sa consommation de carburants fossiles.

-S'approvisionner en aliments bio (la production des fertilisants chimiques requiert beaucoup d'hydrocarbures).

-Diminuer, voire éliminer sa consommation de viande.

-Consommer moins et s'approvisionner localement.

-Renoncer au transport aérien

-Opter pour la qualité plutôt que la quantité

### **Relations avec les autres et avec la nature**

-Pratiquer des loisirs actifs à l'extérieur pour reprendre contact avec la nature (marche en forêt, cyclisme, natation, cueillette de champignons et de petits fruits, pique-nique, jardinage, photographie d'environnement, et autre).

-Valoriser les comportements écologiques plutôt que les signes de prestige (marques, vitesse, grosseur, richesse, et autre).

-Prendre du temps de qualité à échanger en famille, entre amis, voisins et collègues plutôt que de s'isoler pour consommer.

-S'impliquer dans un projet de protection\mise en valeur écologique avec d'autres dans son milieu.

- Planter des arbres et arbustes nourriciers (fruitiers et à noix) et plantes pour pollinisateurs.

- Débuter une entreprise axée vers la transition écologique et l'économie de l'avenir («low tech», «fab lab», énergies renouvelables, protéines d'insecte, agroforesterie, ville en transition et autre).

-Organiser des fêtes champêtres.

-Faire du camping rustique.

### **7) Prendre soin de vous**

La prise de conscience des crises climatique et écologique qui s'avancent est douloureuse. Le fait que les gouvernements tardent à mettre en œuvre les mesures nécessaires pour empêcher la perte des conditions essentielles à la vie sur la Terre, suscite l'angoisse, le désespoir et la colère. Toutes sortes de réactions psychologiques témoignent de mécanismes d'adaptation visant à repousser cette prise de conscience douloureuse. Le déni, l'aveuglement volontaire, le sentiment de culpabilité, voire le cynisme sont des réactions irrationnelles face aux conflits que provoque la connaissance de la gravité de la situation.

On reconnaît aujourd'hui qu'il est impossible de lutter contre le réchauffement du climat sans tenir compte des mécanismes psychologiques qui empêchent la prise de conscience de la crise. Les chercheurs qui s'intéressent à ces questions nous mettent en garde contre les réactions d'angoisse qui peuvent perturber durablement la capacité de penser de manière équilibrée et

rationnelle de certaines personnes. La psychanalyste Sally Weintrobe reconnaît qu'éviter de parler d'anxiété ne permet pas de l'évacuer. Les défenses psychiques suscitées par l'anxiété peuvent contribuer à l'alimenter, en empêchant une prise de conscience rationnelle des peurs qui sont vécues. Les personnes dont la crise écologique suscite une angoisse paralysante ou provoquant le déni ou le désaveu ont besoin d'être aidées et soutenues. Chacun doit pouvoir bénéficier d'un entourage bienveillant où il est possible de s'exprimer et d'approfondir sa réflexion de manière à apprivoiser ses peurs et établir un meilleur contact avec la réalité.