

## Éco-Émotions: Jeu de la bibliothèque de prêt Guide pour les éducateurs: 4<sup>e</sup>-8<sup>e</sup> année

### Contexte

Cette activité explore le lien entre le changement climatique et la santé mentale. Le changement climatique a été identifié comme la principale menace pour la santé moderne. (1) **Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables aux effets du changement climatique, notamment sur leur santé mentale.** Les jeunes éprouvent des sentiments d'impuissance, d'anxiété, de chagrin, de paralysie et de fatalisme, ainsi qu'une prévalence croissante de troubles psychiatriques tels que le stress post-traumatique, la dépression, l'anxiété et le suicide. (2,3)

Les éducateurs jouent un rôle clé dans la promotion d'une santé mentale positive chez les jeunes. **Une majorité d'éducateurs estiment que le système éducatif ne prend pas suffisamment en compte le changement climatique, mais ils ne pensent pas avoir les connaissances ou les ressources nécessaires pour introduire l'éducation climatique dans leurs classes.** (4)

Lorsque l'on parle du changement climatique, l'objectif n'est pas d'éliminer les émotions négatives, mais de les gérer. L'une des stratégies prioritaires pour aider à gérer les émotions est de fournir aux jeunes des espaces pour exprimer leurs émotions, trouver une communauté et se sentir validés. (5) Cette activité vous aidera à faciliter le partage et la validation des émotions dans votre classe, tout en créant des liens avec les attentes du programme scolaire.

Cette activité est conçue pour les élèves élémentaires, de la 4<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année, et peut être utilisée dans les cours de santé. L'activité a également un potentiel pluridisciplinaire et conviendrait parfaitement comme activité de contrôle après une leçon difficile sur le changement climatique dans une classe de sciences, de langues ou d'études sociales. L'activité elle-même devrait prendre de 25 à 30 minutes, et les ressources supplémentaires peuvent prolonger la leçon autant que souhaité. **Ce trousse fournit tout ce qui est nécessaire pour la réalisation de l'activité et comprend des plans de cours avant et après l'activité, des questions d'évaluation et des ressources en matière de santé mentale pour la suite.**



Figure 1: Les perspectives des jeunes canadien(ne)s sur l'anxiété liée au changement climatique (6)

## Objectifs de la leçon

1. Créer un espace pour exprimer les éco-émotions et créer une communauté entre les élèves
2. Valider les éco-émotions et explorer la relation entre le changement climatique et la santé mentale
3. Fournir un soutien et des ressources aux élèves qui ont besoin d'aide pour gérer leurs éco-émotions.

## Matériaux

- 1 bac de rangement
- 1 guide de l'éducateur
- 1 seau
- 1 jeu de 20 questions-réponses plastifiées (**Consultez Appendice 1 pour une copie imprimable des questions**)
- 1 gant de cuisine

## Leçon préalable à l'activité

Pour commencer, l'éducateur doit présenter à la classe la "[roue des émotions climatiques](#)". La roue peut être imprimée et distribuée ou projetée au tableau. La classe peut lire les émotions individuellement ou collectivement, puis discuter la signification de chaque mot inclus sur la roue.

## La roue des émotions climatiques



Climate Emotions Wheel © 2023 by Anja Kananen, Panu Pihkala, Sarah Newman, Megan Stolle, Julie Souza, Ryleigh Corrigan & licensed under CC BY-SA 4.0



**ClimateMentalHealth.Net**  
 based on research by Panu Pihkala: [bit.ly/3Ky4k6G](https://bit.ly/3Ky4k6G)

Figure 2: La roue des émotions climatiques par Climate Mental Health Network (7)

pg. 2

## Activité : Questions Brulants

L'activité "Questions brûlantes" est un jeu de chaises musicales avec des questions liées à la roue des émotions climatiques. Les élèves partageront leur opinion sur chaque question en bougeant ou en restant immobiles. Les élèves auront l'occasion d'observer les émotions partagées entre eux et leurs pairs. La durée prévue est de 25 à 30 minutes.

### Instructions

1. Disposez les chaises en un grand cercle. Le nombre de chaises doit être inférieur d'une unité au nombre d'élèves du groupe. Choisissez un élève qui se retire du cercle pour être le lecteur, et demandez à tous les autres de s'asseoir sur les chaises.
2. Le lecteur lira à haute voix l'un des messages du seau. Tous les élèves qui sont d'accord avec le message doivent se lever de leur chaise et faire la course pour s'asseoir sur une nouvelle chaise. Le lecteur doit également faire la course pour s'asseoir sur n'importe quelle chaise. Un élève reste debout et devient le nouveau lecteur.
  - a. Si la course en cercle est inaccessible pour des raisons d'espace ou de mobilité, demandez aux élèves de lever la main au lieu de s'asseoir sur une chaise. Le lecteur peut alors être choisi en se relayant autour du cercle, plutôt que par compétition.
3. Poursuivez ce cycle jusqu'à ce que tous les messages aient été lus.
4. Lorsque tous les messages ont été lus, invitez tous les élèves à s'asseoir dans le cercle. Invitez-les à se poser mutuellement des questions sur les messages qu'ils viennent d'entendre. Lorsqu'un élève pose sa question brûlante, il porte le gant de cuisine. Le gant de cuisine peut être passé en cercle pour permettre à chaque élève de poser une question à tour de rôle ou peut être passé aux élèves qui se portent volontaires pour poser une question.

### Discussion après l'activité

Tout d'abord, il serait utile que l'enseignant ouvre une discussion avec les élèves sur les questions qui les ont déroutés ou qui ont suscité des émotions dans la classe. Le contenu peut être relié au programme scolaire sur les thèmes de l'apprentissage socio-émotionnel et de la santé mentale.

En outre, nous recommandons de regarder [cette vidéo de 4 minutes](#) créée par des jeunes qui explique ce qu'est l'éco-anxiété et présente des mécanismes d'adaptation positifs.

Pour une activité de suivi plus détaillée, le Climate Mental Health Network a créé un [document rempli d'options d'activités](#) pour les élèves de tous âges.

**Pour un apprentissage pluridisciplinaire, cette leçon peut être reliée à d'autres leçons sur le changement climatique dans les cours de sciences, de langues ou d'études sociales.** Cette activité est un excellent moyen de faire le point avec la classe après une leçon stimulante sur la science du climat et l'évolution de notre environnement.

Enfin, nous recommandons de partager les ressources en matière de santé mentale énumérées dans ce guide de l'éducateur et de les mettre à la disposition des élèves en cas de besoin.

## Connexions du curriculum

Curriculum Ontario: Éducation physique et santé

Niveau Scolaire	Strand Connections
4 <sup>e</sup> année	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, A1.5, A1.6, D2.5, D3.3
5 <sup>e</sup> année	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, A1.5, A1.6, D2.6, D3.4
6 <sup>e</sup> année	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, A1.5, A1.6, D1.4, D1.5
7 <sup>e</sup> année	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, A1.5, A1.6, D1.6
8 <sup>e</sup> année	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, A1.5, A1.6, D2.4, D3.4

## Évaluation

Les questions suivantes peuvent être utilisées pour évaluer l'apprentissage des élèves. Les élèves peuvent y répondre par le biais de "tickets de sortie" de 3 à 5 phrases, de réponses écrites formelles ou de discussions de groupe.

- Comment identifiez-vous les éco-émotions que vous ressentez ? Quels sont les signes physiques, mentaux, émotionnels ou sociaux que vous ressentez ?
- Choisissez l'une des éco-émotions de la roue que vous avez ressentie et expliquez comment le changement climatique vous a fait ressentir cette émotion.
- Citez quelques stratégies que vous utilisez pour faire face à vos éco-émotions lorsqu'elles vous paraissent insurmontables. Donnez un exemple d'émotions que vous pouvez gérer seul(e), par rapport à certaines émotions qui bénéficieraient de l'aide d'un adulte de confiance.
- Réfléchissez à une expérience ou à une émotion partagée par l'un de vos camarades de classe et expliquez comment vous vous identifiez ou non à cette personne.
- Partagez une idée de projet ou d'événement de la communauté scolaire qui pourrait aider les jeunes en proie à des éco-émotions accablantes.

## Ressources supplémentaires en santé mentale

- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Jack.org](#)
- [Allo J'écoute](#)
- [Esprits sains, enfants sains](#)
- [Climate Mental Health Network \(anglais seulement\)](#)

## Références

1. The Lancet Respiratory Medicine. Climate change crisis goes critical. Lancet Respir Med. 1 mars 2023;11(3):213.
2. Boak A, Elton-Marshall T, Hamilton HA. The well-being of Ontario students: Findings from the 2021 Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS). [Internet]. Centre for Addiction and Mental Health; 2022. Disponible à: <https://www.camh.ca/-/media/files/pdf---osduhs/2021-osduhs-report-pdf.pdf>
3. Abebe N. AMS Sustainability. 2022 [cité 30 janv 2024]. Exploring Climate Change and Mental Health. Disponible à: [https://drive.google.com/file/d/1U63zOtPTPtIQ3vOcvJTgGJCuekaFsX-T/view?usp=embed\\_facebook](https://drive.google.com/file/d/1U63zOtPTPtIQ3vOcvJTgGJCuekaFsX-T/view?usp=embed_facebook)
4. Schwartzberg P, Stevens J, Action KS. Canadian's Perspectives on Climate Change Education [Internet]. Leger for Learning for a Sustainable Future; 2022. Disponible à: <https://lsf-1st.ca/wp-content/uploads/2023/03/Canadians-Perspectives-on-Climate-Change-and-Education-2022-s.pdf>
5. Ford BE. Lesson Plan: Writing About Eco/Climate Emotions and Concerns [Internet]. Climate Mental Health Network; Disponible à: [https://www.climatementalhealth.net/\\_files/ugd/d424e1\\_d5f70c438d8d49cfa85f963ded0e8e4d.pdf](https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/d424e1_d5f70c438d8d49cfa85f963ded0e8e4d.pdf)
6. Law S. Is humanity doomed? Young Canadians share how climate change is affecting their outlook. CBC News [Internet]. 7 mars 2023 [cité 18 mars 2024]; Disponible à: <https://www.cbc.ca/news/canada/thunder-bay/lakeheaduniversity-climatechange-anxiety-youth-1.6769928>
7. CMHN [Internet]. [cité 18 mars 2024]. Resources | Climate Mental Health Network. Disponible à: <https://www.climatementalhealth.net/resources>
8. Galway LP, Field E. Climate emotions and anxiety among young people in Canada: A national survey and call to action. J Clim Change Health. 1 janv 2023;9:100204.

### Appendice 1: Instructions Imprimables

Lorsque je pense à l'environnement, je suis en colère
Lorsque je pense à l'environnement, je me sens optimiste
Lorsque je pense à l'environnement, j'ai peur
Lorsque je pense à l'environnement, je me sens triste
Je pense que mes camarades de classe partagent les mêmes éco-émotions que moi
Je pense que mes frères et sœurs, amis, coéquipiers, et voisins partagent les mêmes éco-émotions que moi
Je pense que le personnel de mon école partage les mêmes éco-émotions que moi
Je pense que les adultes de ma communauté (membres de la famille, voisins, entraîneurs, chefs spirituels, patrons) partagent les mêmes éco-émotions que moi
Je fais de actions qui sont bonnes pour la planète et ça me donne de l'espoir
Je ressens de l'anxiété lorsque je pense à l'environnement
Je ressens de la tristesse lorsque je vois des changements dans l'environnement local (eg. L'hiver n'est pas assez froid pour faire du patinage ou motoneige
Je ressens de la culpabilité lorsque je pense à mon propre impact sur l'environnement
Je suis déçu(e) lorsque j'entends les adultes parlant des nouvelles sur l'environnement
Je ressens de la révolte lorsque j'entends des mensonges à propos du changement climatique
Je ressens de l'impuissance lorsque je pense à l'environnement et la Terre
Je ressens de l'inspiration lorsque j'apprends des choses sur les leaders dans le domaine de l'environnement
Je ressens de la gratitude lorsque je passe du temps en contact avec la nature
Je ressens de la responsabilisation lorsque je fais des actions environnementales come le ramassage des déchets
Je pense que mes éco-émotions de colère sont utiles pour motiver le changement et l'action
Je pense que mes éco-émotions tristes sont importantes pour faire preuve d'empathie à l'égard des autres