

Éco-Émotions: Jeu de la bibliothèque de prêt

Guide pour les éducateurs

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 estime 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 du secondaire, de la 9e à la 12e année, et peut être utilisée dans le cadre de cours de santé, de sciences ou de langues. 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 lectures recommandées en fonction de la matière, 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
- 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.

Si vous souhaitez un plan de cours plus détaillé, nous vous suggérons le [Plan de cours pour l'écriture et les émotions écologiques du Réseau Santé Mentale Climatique](#) (en anglais seulement). Avant l'activité, il serait utile de regarder cette [bande-annonce](#) et de lire la lecture A fournie dans la première partie du plan de cours.



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

Activité : Questions Brulant

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

Après l'activité, il sera utile d'organiser une discussion de suivi. Nous suggérons de travailler sur les parties 2, 3 et/ou 4 du [plan de cours pour l'écriture et les émotions écologiques du Réseau Santé Mentale Climatique](#). Ces plans de cours comprennent des scénarios pour l'enseignant, des lectures recommandées et des exemples de questions pour la discussion. Les durées prévues pour les parties 2, 3 et 4 sont respectivement de 20 à 40 minutes, 12 à 20 minutes et 15 à 30 minutes.

Si les éducateurs souhaitent recueillir le travail des élèves, la partie 2 comprend une lecture avec des questions de réponse, la partie 3 offre la possibilité aux élèves de se diviser en petits groupes et de prendre des notes, et la partie 4 comprend des instructions pour rédiger un essai narratif ou persuasif sur l'environnement et le changement climatique.

Lectures recommandées par sujet

Santé et éducation physique

- [Changements climatiques et santé des Autochtones du Canada](#)
- [L'éco-anxiété](#)
- [Impacts du changement climatique sur la santé mentale](#)

Sciences

- [Cartes Autochtones sur les Changements Climatiques](#)
- [Santé et changement climatique](#)
- [Pourquoi la biodiversité est importante](#)

Langues

- [La santé dans un climat en changement](#)
- [Climat : de jeunes Québécois veulent poursuivre le fédéral en Cour suprême](#)
- [Changements climatiques : « Je ne fais pas d'éco-anxiété, moi, je fais de l'éco-colère.](#)

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 \(anglais seulement\)](#)

Connexions du curriculum

Curriculum Ontario: Éducation physique et santé

Niveau scolaire	Attentes par cours
9 ^e année	PPL1O: C3.2 [HP, HI]
10 ^e année	PPL2O: C1.1 [HP, HI], C2.3 [HP, HI, PC]
11 ^e année	PPL3O: C1.4 , C3.4 [HP, HI], C3.5 [HP, HI, PC]
12 ^e année	PPL4O: C2.3 [HP, HI, PC], C2.4 [HP], C2.5 [HP, PC]

Curriculum Ontario: Sciences

Niveau scolaire	Attentes par cours
9 ^e année	SNC1W: A2.3, A2.4, B1.1, B1.2, B2.6
10 ^e année	SNC2P: D1.1, D1.2, D2.7 SNC2D: D1.1, D2.9
11 ^e année	SBI 3C: B1.2, E1.2 SBI3U: B1.2, C1.2, E1.2 SVN3M: B1.2, B2.4, B2.5, B3.1, B3.3, B3.4, B3.5, C1.1, C1.2, C2.1, C3.2, C3.5, D1.2, E1.2 SVN 3E: B1.2, C1.1, C.12, C2.1, C2.2, C3.1
12 ^e année	SBI4U: E1.2, F1.1

Curriculum Ontario: Français

Niveau scolaire	Attentes par cours
9 ^e année	FRL1W: A2.1, A2.3, A2.5, A2.7, A3.2, A3.3, B1.4, C1.6, C1.7, C2.5, C3.4, C3.7, D2.3, D2.4

L'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.

Éducation physique et santé

- Décrivez une expérience personnelle et expliquez comment elle a provoqué ou atténué l'une des émotions énumérées sur la roue des émotions climatiques. D'après votre participation à l'activité, pensez-vous que vos camarades ressentent également cette éco-émotion ?
- Décrivez comment le changement climatique peut jouer un rôle dans les maladies mentales. Citez quelques stratégies permettant de gérer les éco-émotions et de promouvoir le bien-être mental.
- Décrivez comment le changement climatique peut également être lié à la santé physique. Pensez à la prévention des blessures, aux addictions, aux maladies infectieuses et à une alimentation saine.

Science s

- Réfléchissez à un événement climatique que vous avez appris à connaître (un phénomène météorologique extrême, un changement dans la biodiversité, la pollution, etc.) Citez quelques-unes des causes de cet événement. Décrivez les éco-émotions auxquelles on peut s'attendre dans la communauté touchée.
- Décrivez une technologie qui provoque ou prévient le changement climatique. Décrivez les avantages et les inconvénients de cette technologie pour la santé mentale de la communauté environnante.
- Réfléchissez à l'impact du changement climatique sur les écosystèmes locaux. Quelles sont les éco-émotions pertinentes pour la communauté environnante ? En quoi l'impact peut-il être différent pour les communautés indigènes et les communautés non indigènes ?

Français

- Décrivez une expérience que vous avez vécue et expliquez comment elle a provoqué ou atténué l'une des émotions énumérées sur la roue des émotions climatiques. D'après votre participation à l'activité, pensez-vous que vos camarades ressentent également cette éco-émotion ?
- Lisez l'une des lectures recommandées ci-dessus. Quelles éco-émotions sont démontrées ? Êtes-vous d'accord ou non avec le message de l'article ? Pourquoi ?
- Réfléchissez à un texte lu en classe ou à un média que vous avez récemment visionné. Comment se manifeste le lien ou la déconnexion avec l'environnement ? Quelles sont les éco-émotions pertinentes pour cette œuvre ?

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
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
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>