



Cofinancé par l'Union européenne

MODULE 3 - U.A.3.1

GUIDE DE MÉTHODES POUR LA TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE COLLECTIVE DANS LES ORGANISATIONS

Créer une dynamique
COLLECTIVE
pour se transformer !





R

emerciements :

Autrici, autori - Auteurs - Autoras, autores Textes:

Le Mille e Una Notte: Milvia Rastrelli, Miriam Ferrara, Mario Mangiacotti, Caterina Pepe e Giovanni Esposito

Ligue de l'Enseignement de la Loire: Clémentine Roux-Frappaz, Franck Beysson, Pierre-Alain Larue

FAGIC: Israel Mercader Soto, Francisco Vargas Porras, Jordi Perales Gimenez, Anabel Carballo Mesa

Conception graphique et mise en page : Franck Beysson et Clémentine Roux-Frappaz (Ligue de l'Enseignement de la Loire).

Crédits photos de première page : © ligue de l'enseignement de la Loire

L'ensemble des contenus est déposé sous licence CC-BY-NC-SA
2025 © Transformer

Retrouvez cet ouvrage et d'autres outils en téléchargement libre
sur le site Internet <https://erasmus-transformer.le1000e1notte.it/>



SOMMAIRE GÉNÉRAL

Introduction	P. 3	Objectifs et compétences	11
Retour sur les tests en France	4	Appuis vidéos	15
Les acteurs du projets	6	Module 1	19
Organisation des modules	8	Module 2	75
Sommaire détaillé	9	Module 3	117

Introduction : un parcours formatif en trois modules et 34 activités

Faire face à la triple crise planétaire – écologique, sociale et économique – **requiert la formation de compétences nouvelles**, des compétences pour la vie¹ et pour la durabilité² avec le but de faciliter l'adaptation et l'atténuation des effets croissants des changements climatiques et environnementaux déjà visibles. Ces derniers sont vérifiés et étudiés par de nombreuses organisations internationales : GIEC (Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat sous l'égide de l'Organisation des Nations Unies et de l'Organisation Mondiale pour la Météorologie)³, Organisation Mondiale de la Santé⁴, Union Internationale pour la Conservation de la Nature⁵, UNEP, UNESCO⁶, IPBES⁷ (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services), réseau européen Nature 2000⁸.

Parallèlement, il faut que les adultes acquièrent des compétences spécifiques pour se débrouiller et pour évoluer dans la complexité et l'incertitude croissante du monde contemporain⁹.

Ces « compétences personnelles, sociales, pour l'apprentissage tout-au-long de la vie et vertes », individuelles et collectives, sont des préalables pour **comprendre la complexité des effets des actions humaines sur le Climat et inversement**, ainsi que sur la Biosphère (la sphère de la vie, les sols, les eaux de surface et souterraines, l'air, le vivant, les plantes, les animaux sauvages et domestiques, les êtres humains). C'est également un préalable pour **entrer en action, soit sur un plan individuel, soit au niveau collectif**, sur le poste de travail comme dans la vie sociale du temps libre.

1 https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en?prefLang=fr

2 GreenComp, Le cadre européen des compétences en matière de durabilité - Publications Office of the EU

3 <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/>

4 <https://www.who.int/fr/>

5 <https://iucn.org/fr>

6 <https://whc.unesco.org/fr/biodiversite/>

7 <https://www.ipbes.net/fr>

8 <https://www.eea.europa.eu/themes/biodiversity/natura-2000/the-natura-2000-protected-areas-network>.

9 E. Morin, Les sept compétences clés, Éditions du Seuil, 2000.

Retour des tests réalisés en France



Cette démarche de développement des compétences a été mise en place à la Ligue de l'Enseignement de la Loire dans le but d'engager un plan d'action de transition écologique et sociale partagé. **Ces 2 pages sont consacrées à notre retour d'expérience pour vous permettre d'en tirer quelques enseignements.**

Notre organisation est composée de plus de 120 salariés répartis sur différents sites géographiques. C'est une structure complexe où 80% du personnel travaillent dans le médico-social et le restant dans divers secteurs de l'éducation populaire. Seuls quelques uns d'entres nous travaillent dans le champ de l'éducation et de la formation à l'environnement et à la transition écologique. L'adhésion à la démarche n'était pas acquise.

Un préalable, une démarche validée et soutenue par la direction.

La mise en place de la dynamique s'est faite **dans la durée, avec un appui de la direction générale dès le démarrage** pour valider sa mise en oeuvre car :

- d'une part cette démarche implique que les salariés dégagent du temps de travail au service de cette initiative,
- et d'autre part car il s'agit pour la direction de s'engager par la suite à porter financièrement et politiquement un plan d'actions issu des dialogues et décisions d'orientations des équipes. Il n'y a pas de "chèque en blanc", mais l'engagement pour la direction de faire le maximum est un préalable nécessaire pour que les personnels puissent travailler le sujet en sachant que la direction est favorable à la démarche et s'y engage sérieusement.

Si vous n'êtes pas dans une situation soutenant de votre hiérarchie vous pouvez travailler de façon plus autonome avec des groupes de volontaires de votre organisation, vous former hors temps de travail si besoin, et vous orientez vers l'action à travers le module 3.2.

Les étapes de mise en place.

La démarche a été mise en place sur 2 années :

- 1ère information des salarié-es (rapide rappel contextuel des enjeux climatiques et environnementaux et projet de travail) pour créer une adhésion collective à la démarche puis planification collective des dates de formation.

- Réalisation obligatoire d'une demi-journée de formation pour chaque salarié à partir des **modules 2.1, 2.6, 2.7 et 2.9**. Le but était de créer une culture commune et de monter collectivement en connaissances pour agir ensuite. Au total 8 demi-journées réunissant à chaque fois entre 10 et 25 salariés.

- Réalisation d'une seconde série de demi-journées quelques mois plus tard et basées sur l'étoile du changement (**module 3.1**) pour trouver et valider les axes d'actions consensuels.

Après ces 2 temps, des évaluations des formations ont été conduites avec des niveaux de satisfaction des salarié-es très élevés (moyenne à 8/10).

- Consolidation des résultats et mise en forme, partage interne du travail de tous les groupes.

- Mises en place autonome des actions pouvant être organisées par les salariés et les directions locales (AMAP, ajustement de chauffage, covoiturage...)

- Soumission à la direction des priorités d'actions nécessitant une validation de la direction (investissement financier ou travail politique à mener par la Ligue).

Au total environ 40 priorités ont été définies dont la moitié nécessitait validation de la direction. 80% de ces dernières ont été validées par la direction et un plan d'actions est en cours de réalisation. Ce plan est et sera à suivre dans la durée pour appuyer si nécessaire les équipes et la direction dans leurs initiatives. Cette démarche s'est révélée efficace, tant dans la mise en place, que dans les résultats déjà obtenus pour et par les participant-es.





Les acteurs du projet

La Cooperative Sociale Le Mille e Una Notte en Italie, la Ligue de l'Enseignement de la Loire en France et la Federaci3n de Asociaciones Gitanas de Catalu1a en Espagen, co-porteurs et cr3ateurs de « TRANSFORMER », remercient l'ensemble des personnes et organismes qui ont contribu3 au la r3alisation de ce projet.



LES SOUTIENS FINANCIERS

Le d3veloppement ainsi que la diffusion des productions n3cessitent des ressources financi3res. L'Europe est le premier soutien du projet avec son programme "Erasmus +". A celui-ci s'ajoutent d'autres organismes qui, via le soutien de nos structures, ont permis l'3mergence et le d3veloppement de ce projet. Sans eux, TRANSFORMER n'existerait pas. Merci.



LES PARTENAIRES PÉDAGOGIQUES ET SCIENTIFIQUES

Le GIEC Italien, les experts du réseau régional RESINA de la Région du Lazio, avec mention spéciale pour les Musée de Fleuve de Nazzano et Musée de l'Énergie de Ripi, ainsi que du Département de l'Environnement/Service Zones protégées et sauvegarde de la biodiversité de la Ville Métropolitaine de Rome et de la Fondation Bioparc de Rome ont fournis un appui scientifique fondamentale au projet. Ensuite, selon les territoires, différents organismes ont joué un rôle d'appuis scientifiques en réalisant des témoignages vidéos d'experts. D'autres partenaires participent d'un point de vue éducatif à travers les tests des outils et ressources pédagogiques et/ou leurs déploiements. Merci à tous également pour cette aide précieuse. En deuxième de couverture se trouvent également des remerciements nominatifs pour les contributrices et contributeurs. Merci.



Les contenus que nous développons n'engagent que les porteurs du projet. Les interprétations, positions et recommandations y figurant ne peuvent être attribuées aux relecteurs/trices et organismes partenaires.



ORGANISATION DES MODULES

Ce document est structuré en 3 parties. Chacun des 3 modules suivants propose des séances/activités pour permettre à un-e formateur/trice de construire un parcours interne de travail collectif incluant donc 3 étapes.

Selon votre situation de travail, vous choisirez parmi chaque module, les activités et séquences qui vous semblent adaptées : la connaissance mutuelle des personnes qui composent votre organisme et vos habitudes de travail collectif (**plutôt le module 1**), la nécessité de faire culture commune sur certains enjeux du changement climatique et de la transition écologique et sociale (**plutôt le module 2**) ou de passer rapidement à l'action (**module 3**). Toutes ne le seront pas nécessairement.

Ces parcours composent au total plusieurs journées de formation.

MODULE 1 : Apprendre à dialoguer et à faire ensemble

P 19

MODULE 2 : Mieux comprendre le climat et les impacts des actions humaines sur la Biosphère

P 75

MODULE 3 : Agir, soi, et avec les autres

P 117

SOMMAIRE DÉTAILLÉ DES MODULES

MODULE 1 : Apprendre à dialoguer et à faire ensemble

Ensemble d'activités facilitant la connaissance mutuelle des personnes qui composent votre organisme et vos habitudes de travail collectif. Les techniques d'activités en gras sont utilisées et adaptées concrètement dans [les modules 2 et 3](#).

U.A 1.1 - S'OUVRIRE ET DIALOGUER AVEC LES AUTRES	P.19	U.A 1.3 - AGIR SUR LE TERRAIN, ÉLARGIR LE CHAMP DES POSSIBLES	.46
1. S'échauffer avec Transformer ! ;	.24	1. Atelier de théâtre interculturel	.47
2. Le tapis de symboles et mémoires vivantes du changement climatique ;	.26	2. La rubrique capacité	.49
3. Les « Livres vivants » ;	.28	3. La chaîne d'idées	.51
4. Angles et vues ;	.30	4. L'étoile du changement	.53
5. Brainstorming - Remue-méninges ;	.32	5. Les forces sur le terrain	.55
6. Brainwriting – Écrire ce qu'on a en tête ;	.34	6. Analyse FFOM – Forces, faiblesses, opportunités et menaces	.57
7. Vision board : gardons le cap !	.37	7. Les cinq « Pourquoi ? »	.59
U.A 1.2 - APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR S'AUTONOMISER EN TANT QU'AGENT DE TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE RÉSILIENTE	.39	U.A 1.4 - COMMUNIQUER POUR UNE TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE RÉSILIENTE.	.61
1. La pierre parlante ;	.40	1. Les pages jaunes ;	.29
2. La « roue des dix valeurs universelles » pour les agents de transformation écologique et sociale résiliente ;	.42	2. Atelier participatif ;	.45
3. Le « gâteau de mariage » ;	.44	3. Atelier world café.	.45
		U.A 1.5 - APPRENDRE LES UNS DES AUTRES : CLIMAT, ART ET CULTURE.	.68
		1. Promotion des valeurs écologiques au Parc ;	.29
		2. Promotion des valeurs écologiques et du bien-être personnel ;	.45
		3. Théâtre éco-responsable avec des costumes recyclés	.45

MODULE 2 : Mieux comprendre le climat et les impacts des actions humaines sur la Biosphère

Ensemble d'activités pour créer une culture commune autour de certains enjeux du changement climatique et de la transition écologique et sociale.

UNI 2.1 - LE CLIMAT	P.80	UNI 2.6 - LES EFFETS REBONDS	P.102
UNI 2.2 - LA SITUATION CLIMATIQUE	86	UNI 2.7- PERSONNES ET TERRITOIRES RÉSILIENTES	.106
UNI 2.3 - CLIMAT ET EAU	89	UNI 2.8 - 12 RAISONS D'AGIR	.110
UNI 2.4 - CLIMAT ET BIODIVERSITÉ	93	UNI 2.9 - DES PRATIQUES INSPIRANTES	.114
UNI 2.5 - CLIMAT ET BIEN-ÊTRE PLANÉTAIRE	98		

MODULE 3 : Agir, soi, et avec les autres

Ensemble d'activités pour passer rapidement à l'action (une culture commune sur les enjeux est recommandée (module 2)).

UNI 3.1 - AGIR ENSEMBLE DANS L'ORGANISME	P.121
UNI 3.2 - METTRE EN MOUVEMENT LES ACTIONS INDIVIDUELLES DANS UNE DÉMARCHÉ COLLECTIVE.	.130



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES des modules de formation TRANSFORMER :

MODULE 1

U.A. 1.1 : Apprendre à s'ouvrir et dialoguer	<ul style="list-style-type: none">- Acquérir les compétences nécessaires pour animer des groupes d'adultes en utilisant des méthodes et techniques, sélectionnées dans le cadre du projet Transformer, visant à encourager l'autoréflexion et l'ouverture au dialogue et à la confrontation constructive avec autrui.
U.A. 1.2 : S'autonomiser en tant qu'agents de transformation écologique et social résiliente	<ul style="list-style-type: none">- Savoir mettre en place des méthodes et des techniques qui stimulent la connaissance de soi et de ses valeurs et attitudes, d'où découlent les comportements.- Apprendre à se connaître pour faciliter les parcours de transformation individuels et collectifs.
U.A. 1.3 : S'activer et expérimenter des nouveaux comportements et actions	<ul style="list-style-type: none">- Savoir appliquer des méthodes et des techniques qui facilitent, promeuvent, améliorent l'activation de nouveaux comportements, projets, actions en faveur de la transformation écologique et sociale résiliente.
U.A. 1.4 : Communiquer la transformation écologique et sociale résiliente	<ul style="list-style-type: none">- Identifier les différentes situations défavorables qu'il est possible de rencontrer dans la communication et apprendre à les gérer efficacement.- Maîtriser l'art d'organiser un discours de manière structurée et claire.- Acquérir des techniques informelles adaptées à une communication écologique, sociale et résiliente.
U.A. 1.5 : Apprendre avec l'Art	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à apprécier la Nature et l'Art comme base pour agir en faveur d'une transformation écologique (et sociale) résiliente qui allie notre plaisir au respect des autres êtres vivants et des écosystèmes.

MODULE 2

U.A. 2.1 : Le Climat	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre la différence entre « météo » et « climat » ;- Aborder la question des émotions liées au changement climatique ;- Comprendre les différentes approches autour des émissions responsables du changement climatique pour mieux appréhender son origine et ses causes, sa définition, son étude ;- Comprendre les notions d'empreinte carbone et d'empreinte écologique (surface nécessaire à produire nos ressources et éliminer nos déchets) ;- Identifier les pistes de réduction de son empreinte écologique et les solutions pour vivre ensemble sur la Terre.
U.A. 2.2 : La Situation Climatique	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre les causes de l'augmentation des gaz à effet de serre (CO₂) dans l'atmosphère ;- Apprendre à évaluer son propre impact sur l'augmentation des émissions de CO₂.
U.A. 2.3 : Climat et Eau	<ul style="list-style-type: none">- Connaître les 9 limites planétaires à l'intérieur desquelles l'humanité peut encore évoluer de manière durable et responsable ;- Comprendre l'importance de l'eau et des milieux aquatiques en tant que régulateurs de la température et du climat au niveau planétaire ;- Connaître les altérations des cycles biogéochimiques de l'eau ;- Connaître quelques bonnes pratiques de gestion et de conservation des écosystèmes aquatiques marins et/ou continentaux ;- Apprendre à identifier les bonnes pratiques pour l'environnement et celles qui peuvent encore être améliorées.

U.A. 2.4 : Climat et Biodiversité

- Comprendre les impacts du changement climatique rapide (déclenché par le réchauffement de la planète) sur les écosystèmes et la biodiversité mondiale, européenne, dans le hotspot climatique de la région Méditerranéenne très riche de biodiversité et grandement menacée ;
- Comprendre les conséquences que le déclin de la biodiversité peut avoir sur notre mode de vie.
- Connaître et évaluer, selon le modèle du GIEC/UICN, certaines pratiques au niveau européen qui permettent de diffuser des informations sur le sujet et/ou de conserver la biodiversité au niveau des espèces et des populations locales ;
- Identifier les espèces en danger et les espèces exotiques envahissantes

U.A. 2.5 : Climat et Bien-être planétaire

- Comprendre les impacts du changement climatique sur la santé, physique et mentale ainsi que les interconnexions entre la bonne gestion de l'environnement (air, eau, sols, etc.) et de la biodiversité et des espaces naturels et/ou verts et la santé humaine et le bien-être.
- Apprendre ce que sont les notions de « risque », « danger », « exposition », « vulnérabilité » et de « extrêmes climatiques »

U.A. 2.6 : Le Climat et les Effets Rebond

- Comprendre la notion d'effet rebond ;
- Appréhender l'effet rebond pour mieux le limiter ;
- Embrasser la complexité dans la durabilité en formant à une vision systémique.

U.A. 2.7 : Personnes et territoires résilientes

- Comprendre les différents impacts de divers secteurs humains d'activité.
- Apprendre les notions-clés de « adaptation », « mitigation » « résilience », « ville résiliente ».
- Prendre conscience des trois niveaux de la résilience - individuelle, interpersonnelle et communautaire – et de l'importance d'assumer comportements résilients ainsi que de s'engager dans initiatives, projets, activités et actions de développement durable et résilient par rapport aux impacts territoriaux du changement climatique et de ses effets.

U.A. 2.8 : 12 Raisons d'agir

- Identification et déconstruction des discours de l'inaction face au changement climatique ;
- Construction des discours qui poussent à l'action.

U.A. 2.9 : Des pratiques inspirantes

- Analyser une pratique environnementale dans son ensemble ;
- Analyser les forces, les faiblesses, les opportunités et les menaces auxquelles un groupe inter-associatif, un comité de citoyens, un réseau, un projet est confronté ;
- Dans le cadre de la mise en œuvre d'un projet, concentrer l'attention et les efforts sur les points forts et travailler à réduire les faiblesses et à minimiser les menaces en tirant le meilleur parti des opportunités disponibles.

MODULE 3

U.A. 3.1 : Agir ensemble dans l'organisation

- Trouver des idées pour agir dans l'établissement en faveur d'une transition écologique et sociale rapide,
- Ouvrir différents horizons de réflexion,
- Se mettre dans une dynamique d'action collective,
- Savoir prendre une position et activer des changements de comportement sur 6 thèmes liés à la transition écologique et sociale.

U.A. 3.2 : Mettre en mouvement les actions individuelles dans une démarche collective

- Permettre aux participant·es de trouver des idées pour agir personnellement en faveur d'une transition écologique et sociale rapide.
- Ouvrir différents horizons de réflexion.
- Utiliser la volonté d'engagement commune pour impulser des démarches individuelles soutenues.
- Savoir prendre une position et activer des changements de comportement sur 6 thèmes proposés.



CADRE DE RÉFÉRENCE des compétences :

	COMPÉTENCES LIFE-COMP FORMÉES (schéma page suivante)	COMPÉTENCES GREENCOMP FORMÉES	7 COMPÉTENCES-CLÉS (E. MORIN)
MODULE 1			
U.A. 1.1 : Apprendre à s'ouvrir et dialoguer	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3	Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité 1.1. Donner valeur à la durabilité 1.2. Promouvoir l'équité et l'éthique 1.3. Promouvoir la Nature Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité 3.1. Imaginer des futurs alternatifs 3.2. Adaptabilité 3.3. Pensée explorative	Compétence 1 : Les cécités de la connaissance : l'erreur et l'illusion Compétence 3 : Enseigner la condition humaine Compétence 4 : Enseigner l'identité et la conscience terrienne Compétence 6 : Enseigner la compréhension (obstacles, éthique, conscience de la complexité)
U.A. 1.2 : S'autonomiser en tant qu'agents de transformation écologique et social résiliente	S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.3 : S'activer et expérimenter des nouveaux comportements et actions	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.4 : Communiquer la transformation écologique et sociale résiliente	S1 – S2 - S3		
U.A. 1.5 : Apprendre avec l'Art	P3 – S1 – S2 - S3		
MODULE 2			
U.A. 2.1 : Le Climat	S1 – S2 – S3 - L2- L3	Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité 1.1. Donner valeur à la durabilité, 1.2. Promouvoir l'équité, 1.3. Promouvoir la Nature, Compétence 2 – Embrasser la complexité dans la durabilité 2.1. Pensée critique, 2.2. Pensée systémique, 2.3. Problem solving, Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité 3.1. Imaginer de futurs alternatifs, 3.2. Adaptabilité, 3.3. Pensée explorative Compétence 4 – Agir pour la durabilité 4.1. Action individuelle et 4.3. Identifier les responsabilités des acteurs politiques	Compétence 2 : Le principes d'une connaissance pertinente Compétence 4 : Enseigner l'identité et la conscience terrienne Compétence 5 : Affronter les incertitudes (connaissances, réel, incertitudes de l'écologie de l'action) Compétence 6 : Enseigner la compréhension (obstacles, éthique, conscience de la complexité) Compétence 7 : L'éthique. Enseigner la démocratie et la citoyenneté terrestre
U.A. 2.2 : La Situation Climatique	S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.3 : Climat et Eau	S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.4 : Climat et Biodiversité	P3 - S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.5 : Climat et Bien-être planétaire	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.6 : Le Climat et les Effets Rebond	S1 - S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.7 : Personnes et territoires résilients	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.8 : 12 Raisons d'agir	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.9 : Des pratiques inspirantes	P1 – P2 - P3- S1 – S2 – S3 -L1- L2- L3		

MODULE 3

U.A. 3.1 : Agir ensemble dans l'organisation

U.A. 3.2 : Mettre en mouvement les actions individuelles dans une démarche collective

P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3

Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité

1.1. Donner valeur à la durabilité

Compétence 2 – Embrasser la complexité dans la durabilité

2.1. Pensée critique, 2.2. Pensée systémique, 2.3. Problem solving,

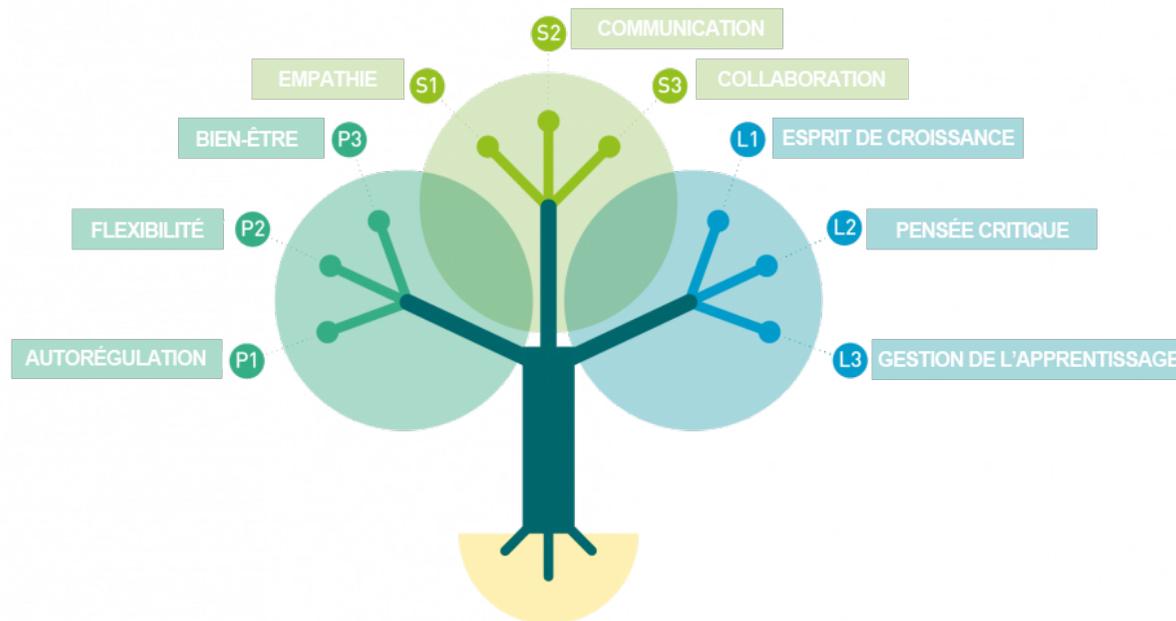
Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité

3.1. Imaginer de futurs alternatifs, 3.2. Adaptabilité, 3.3. Pensée explorative

Compétence 4 – Agir pour la durabilité

4.1. Initiative individuelle, 4.2. Action collective, 4.3. Identifier les responsabilités des acteurs politiques

Compétences 1 à 7



LifeComp L'arbre de compétences décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

APPUI VIDÉOS en complément des modules :

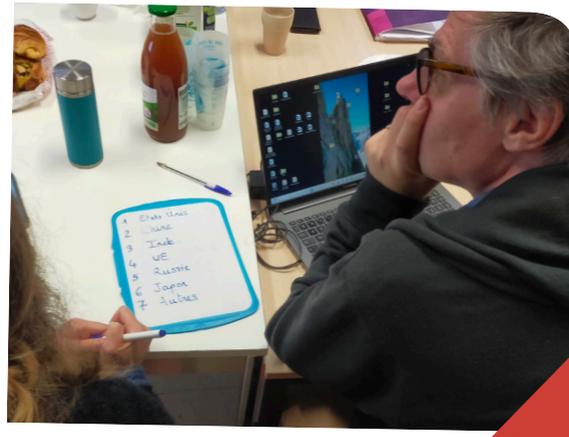




CAPSULES VIDÉO 	Durée en min./ sec.	SUJETS	LIEN CANAL YOUTUBE DU PROJET : https://www.youtube.com/@progetto_transformer	U.A Unités d'apprentissage liées
1. Transforma tu oficina <i>Transformez votre bureau</i>	3:41	Pratiques pour la transformation de l'organisation du travail à la FAGIC, Fédération des associations tsiganes de Catalogne	https://www.youtube.com/watch?v=qCSiHP6Bm0Y	1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2
2. Huertos urbanos <i>Jardins urbains</i>	3:15	Jardins communautaires urbains pour la ville résiliente de Barcelone, en Espagne	https://www.youtube.com/watch?v=RPDrEqC8K0k	1.1, 1.1, 1.3, 2.7, 3.1., 3.2.
3. Repair Café	2:05	Espace collectif pour la ville résiliente et active - réparation d'objets	https://www.youtube.com/watch?v=yLiB3CRu94c	1.1, 1.2, 1.3, 2.7, 3.1, 3.2
4. TRANSFORMER - Pratiques citoyennes	2:32	Luttes citoyennes et engagement climatique dans les communes de l'agglomération de Roanne, district 42 de la Loire	https://www.youtube.com/watch?v=CXGcGifjqw	2.8., 3.1., 3.2.
5. MON VILLAGE espace de biodiversité	2:55	Protection de la biodiversité par les citoyens des communes de Roanne, district de la Loire42	https://www.youtube.com/watch?v=uOrm9VJ2ly4	1.1, 1.2.,1.3., 2.4. 2.7.
6. RIO RIPOLL <i>Rivière Ripoll</i>	6:13	Régénération de la rivière Ripoll en Catalogne	https://www.youtube.com/watch?v=k7pxNGP-vZM	1.1, 1.2, 1.3, 2.3
7. Parc Bésos	2:05	Régénération de la rivière Bésos à St. Andria del Besós, municipalité de la ville métropolitaine de Barcelone	https://www.youtube.com/watch?v=_gtnKozE-Zw	2.3.

8. ORTO MAGICO 1	6:59	Intégration des personnes handicapées dans l'agriculture biologique par la coopérative sociale « Orto Magico » de Rome	https://www.youtube.com/watch?v=QKFgtWeDXpU	2.5., 2.7
9. ORTO MAGICO 2	7:30	Intégration des personnes handicapées dans l'agriculture biologique par la coopérative sociale « Orto Magico » de Rome	https://www.youtube.com/watch?v=6yqvrTOLJL0	2.5., 2.7
10. CONSOMMER	2:45	Vidéo pratique pour apprendre à mieux consommer	https://www.youtube.com/watch?v=l09nRAGag6M	3.1., 3.2.
11. Climate change 2 - Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien) <i>Changement Climatique 2</i>	2:14	Message aux jeunes sur l'importance d'en savoir plus et de transmettre des informations scientifiquement valides sur le changement climatique aux autres	https://www.youtube.com/watch?v=Xl7g3dSJ4n0	2.2.
12. Climate change 1 – Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien) <i>Changement Climatique 1</i>	3:25	Message aux adultes sur l'importance d'en apprendre davantage et de partager de l'information sur les changements climatiques avec les autres	https://www.youtube.com/watch?v=aeWFAF6lOmI	2.2.
13. 1. VMR - Il Valore della Biodiversità: messaggio per gli adulti <i>Les valeurs de la biodiversité</i>	4:18	3 experts en biodiversité et diffusion scientifique - Corrado Battisti, Umberto Pessolano et Roberto Rosso - discutent de la valeur de la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=6Ww7aSl6_Rw	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
14. 2. VMR - Le Minacce: messaggio per gli adulti <i>Les menaces de la biodiversité</i>	6:05	3 experts en biodiversité et diffusion scientifique - Corrado Battisti, Umberto Pessolano et Roberto Rosso - discutent des menaces à la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=-iSuCsKCIWU	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
15. 3. VMR - Il Valore della Biodiversità - Le Risposte ai problemi: messaggio epr gli adulti <i>Les réponses</i>	5:49	3 experts en biodiversité et diffusion scientifique - Corrado Battisti, Umberto Pessolano et Roberto Rosso - discutent de réponses aux menaces à la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=-QeZcpb7Xxc	1.1, 1.2, 1.3, 2.4., 3.1., 3.2.
16. Le città Verdi - Mes- saggio di Isabelle Dullaert - Vice-presidente della rete europea Association des Voies Vertes - Villes vertes	4:29	Isabelle Dullaert, vice-présidente de l'Association Européenne des Voies Vertes, envoie un message aux citoyens européens sur l'importance des voies vertes, de la mobilité durable et des villes vertes	https://www.youtube.com/watch?v=e7juTzR7oQA	2.6., 2.7.

17. Cambiamenti climatici <i>Changement climatique</i>	3:00	Umberto Pessolano, directeur du River Museum, parle de l'impact de CC sur la biodiversité	https://www.youtube.com/watch?v=bR98dwv-Jhw	2.2., 2.4.
18. Gestione minacce all'ambiente <i>Gestion des menaces environnementale</i>	4:17	Corrado Battisti, professeur d'écologie appliquée et responsable de l'aire protégée spéciale du marais Torre Flavia, parle de la gestion des menaces environnementales	https://www.youtube.com/watch?v=1tx-9PgHxTo	2.4.
19. Monumento di Torre Flavia - Ladispoli <i>Monument naturel de Torre Flavia - Ladispoli</i>	4:54	Corrado Battisti, professeur d'écologie appliquée et responsable de l'aire protégée spéciale du marais Torre Flavia, explique son importance pour la protection d'un marais côtier	https://www.youtube.com/watch?v=qUXs5xtreSM	2.4.
20. Parco di Bracciano: il lago <i>Parc de Bracciano: le lac</i>	6:42	Daniele Badaloni, directeur du parc naturel régional des lacs de Bracciano et Martignano, explique l'importance pour la biodiversité des lacs du parc naturel régional de Bracciano et Martignano	https://www.youtube.com/watch?v=eEb_5t2lYRI	2.4.
21. Parco Bracciano: il contratto di lago <i>Parc de Bracciano: le contrat du lac</i>	4:33	Daniele Badaloni, directeur du parc naturel régional des lacs de Bracciano et Martignano, explique la catastrophe environnementale de la goutte de 2m d'eau dans le lac Bracciano en raison de CC et des prélèvements d'eau excessifs pour donner de l'eau à la ville de Rome et la solution (encore partielle mais sur la bonne voie) à travers le contrat du citoyen du lac	https://www.youtube.com/watch?v=idVDb8UhVgY	2.3., 2.7., 2.8
22. Parco Bracciano: i cinghiali <i>Parc de Bracciano: les sangliers</i>	4:46	Guido Baldi, coordinateur des guides de la nature du parc régional des lacs de Bracciano et Martignano explique les dilemmes de la gestion de la biodiversité : le cas de la prolifération du sanglier	https://www.youtube.com/watch?v=WActa050QGA	2.4.
23. Parco Braccio: il lupo <i>Parc de Bracciano: le loup</i>	2:07	Guido Baldi, coordinateur des guides de la nature du Parc Régional des Lacs de Bracciano et Martignano explique les dilemmes de la gestion de la biodiversité : le cas du « retour » du loup	https://www.youtube.com/watch?v=bVWXbSA_nI	2.4.
24. TRANSFORMER CONSOMMER	2:45	Vidéo pratique pour apprendre à mieux consommer	https://www.youtube.com/watch?v=l09nRAGag6M	3.1., 3.2.
25.-37. Caccia al tesoro nella Natura <i>Chasses au trésor dans la nature</i>	1:02-1:40	13 Mini vidéos silencieuses de 1 min. /1 min. et demi chacune pour animer des discussions collectives sur la valeur de la Nature et des différents écosystèmes (urbains et côtiers)	https://www.youtube.com/@progetto_transformer	2.3, 2.4., 2.5.



SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE, PLUS LOIN





MODULE 3 :

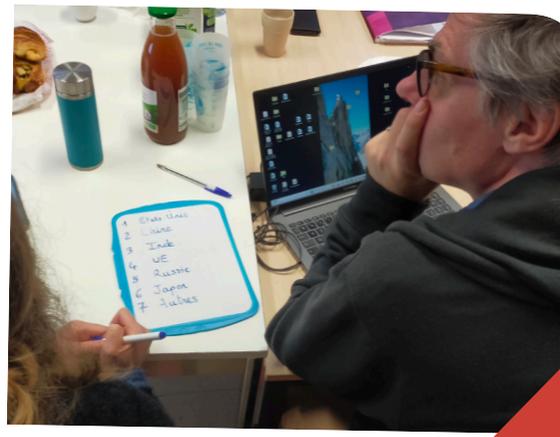
Agir, soi, et avec les autres

SOMMAIRE

UNI 3.1 - AGIR ENSEMBLE DANS L'ORGANISME **P. 121**

UNI 3.2 - METTRE EN MOUVEMENT LES ACTIONS INDIVIDUELLES DANS UNE DÉMARCHE COLLECTIVE **P. 130**





SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE, PLUS LOIN



MODULE 3 : AGIR, SOI, ET AVEC LES AUTRES



DESCRIPTION GÉNÉRALE

Dans ce module sont décrites deux utilisations possibles d'un outil d'aide à la décision connu et appelé "l'étoile du changement".

A l'aide de fiches thématiques adaptées à chaque contexte, il s'agira de déterminer quelles actions vous prioriserez pour commencer ou poursuivre votre engagement dans la transition écologique et sociale.

Les deux méthodes sont adaptées à différents objectifs et contextes de mise en action :

- 3.1 : Agir ensemble dans l'organisme (les décisions sont collectives et portées ensemble)
- 3.2 : Mettre en mouvement les actions individuelles dans une démarche collective (les décisions sont individuelles mais soutenues dans une démarche collective).



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre et trouver comment agir dans différents champs de nos vies ;
- Mettre en place des méthodes de mises en actions collectives dans et hors d'un organisme ;
- Mettre en place des pistes d'actions.



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LE MODULE 3 DE TRANSFORMER

- Construire une vision systémique de la problématique du climat ;
- Développer l'esprit critique, la communication, l'empathie et une vision éthique ;
- Proposer des solutions pour répondre aux enjeux climatiques en tenant compte de leurs conséquences à plus ou moins long terme, en favorisant la créativité, un travail collaboratif, et la prise de décision et de responsabilité.

U.A. 3.1 : Agir ensemble dans l'organisation

- Trouver des idées pour agir dans l'établissement en faveur d'une transition écologique et sociale rapide,
- Ouvrir différents horizons de réflexion,
- Se mettre dans une dynamique d'action collective,
- Savoir prendre une position et activer des changements de comportement sur 6 thèmes liés à la transition écologique et sociale.

U.A. 3.2 : Mettre en mouvement les actions individuelles dans une démarche collective

- Permettre aux participant-es de trouver des idées pour agir personnellement en faveur d'une transition écologique et sociale rapide.
- Ouvrir différents horizons de réflexion.
- Utiliser la volonté d'engagement commune pour impulser des démarches individuelles soutenues.
- Savoir prendre une position et activer des changements de comportement sur 6 thèmes proposés.

COMPÉTENCES LIFE-COMP FORMÉES (schéma page 11)

COMPÉTENCES GREENCOMP FORMÉES

7 COMPÉTENCES-CLÉS (E. MORIN)

MODULE 3

U.A. 3.1 : Agir ensemble dans l'organisation

U.A. 3.2 : Mettre en mouvement les actions individuelles dans une démarche collective

P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3

Compétence 1 – Incarner les valeurs de la durabilité

1.1. Donner valeur à la durabilité

Compétence 2 – Embrasser la complexité dans la durabilité

2.1. Pensée critique, 2.2. Pensée systémique, 2.3. Problem solving,

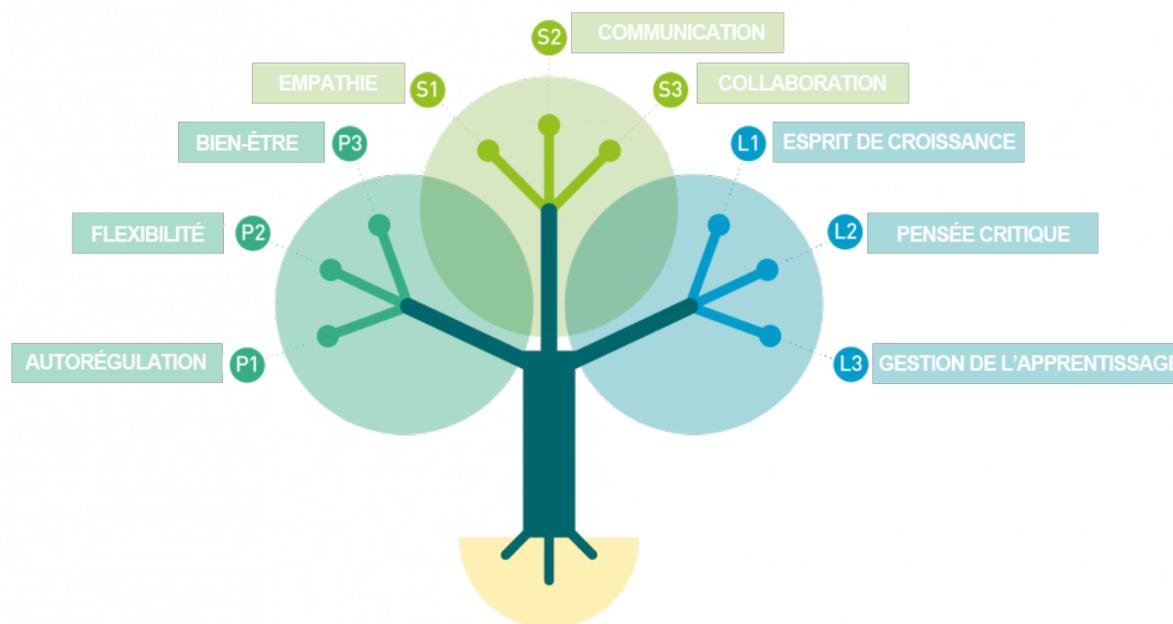
Compétence 3 – Imaginer l'avenir de la durabilité

3.1. Imaginer de futurs alternatifs, 3.2. Adaptabilité, 3.3. Pensée explorative

Compétence 4 – Agir pour la durabilité

4.1. Initiative individuelle, 4.2. Action collective, 4.3. Identifier les responsabilités des acteurs politiques

Compétence 1 à 7



LifeComp L'arbre de compétences décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

3.1 : Agir ensemble dans l'organisme.



L'étoile du changement est un puissant outil de transformation. Elle est utilisée ici comme un outil d'exploration des possibles autour de la transformation de l'organisme et de ses membres en faveur de la transition écologique et sociale, et comme une activité de synthèse des propositions en direction du changement escompté.

Cet outil doit permettre rapidement de mettre en lumière l'étendue des idées à creuser. En fin de rencontre, un point sera réalisé sur les réflexions dans le but d'éclairer le chemin qui doit être mis en œuvre concrètement pour avancer.

L'étoile du changement s'inspire de la méthode d'animation décrite ici (et nous remercions les auteur·e·s) et dont vous retrouvez une explication dans le module 1 TRANSFORMER également. <https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-empporter/les-outils-d-animation/etoile-du-changement/>

PRÉALABLE IMPORTANT : Dans la structure, vous devez disposer d'un accord de principe des responsables du périmètre de réflexion, afin que les participant·e·s puissent réfléchir aux actions à entreprendre. Dans l'idéal, il est souhaitable que ces responsables soient présents pendant la formation pour que le consensus qui sera recherché ensuite soit maximal.

Pour rappel, TRANSFORMER est un ensemble de modules qui engagent la structure dans des actions sur le long terme. Il est précieux que des personnes différentes s'engagent dans la mise en action et que vos dirigeants soient disposés à permettre aux personnels de s'impliquer sur du temps de travail, non seulement pendant, mais aussi après ces temps de travaux collectifs, pour la mise en place des actions, sur la base du volontariat.

Cette démarche fait le pari du volontarisme, de l'envie, de la bienveillance mutuelle avec l'envie d'agir ensemble, par-delà nos différences, dans une dynamique commune. Elle fait le choix de la confiance dans chacun des membres pour participer de son mieux à cette démarche indispensable. Elle fait le choix de l'intelligence individuelle et collective. Chacun compte et peut être un frein ou un accélérateur de la transition. Chacun peut participer à faire réussir ou à faire échouer cette initiative interne de transformation. Elle fait le pari que chacun fera son maximum pour être un accélérateur.

Ce cadre général, cet état d'esprit collectif est important pour la réussite de l'activité et il est important, dans la bienveillance, de le préciser avant et/ou a minima en début de séance. N'hésitez pas à inviter le groupe à être souple et agile dans la recherche d'actions comme dans l'organisation de sa mise en place (des démarches trop cadrées/contraintes peuvent conduire à un ralentissement de la mise en action et à une démobilitation).





OBJECTIFS DE L'UNITÉ

- Trouver des idées pour agir dans l'établissement en faveur d'une transition écologique et sociale rapide,
- Ouvrir différents horizons de réflexion,
- Se mettre dans une dynamique d'action collective,
- Savoir prendre une position et activer des changements de comportement sur 6 thèmes liés à la transition écologique et sociale.



CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE

Prérequis

Le maximum d'informations sur les tenants et les aboutissants de la crise écologique et climatique.

Pour aller plus loin

U.A. 2.2. Comment réduire sa propre empreinte carbone – Exercice 1 : utiliser le calculateur d'empreinte carbone des Nations Unies.



DURÉE : 4 heures.



SE FORMER

Pour vous approprier au besoin le sujet de cette activité, nous vous recommandons les quelques ressources suivantes :

<https://www.carbone4.com/10principes-strategie-climat-ambitieuse>

<https://youmatter.world/fr/10-actions-entreprises-climat-environnement-developpement-durable/>

<https://www.un.org/fr/chronique/le-pacte-mondial-des-nations-unies-proposer-des-solutions-aux-d%C3%A9fis-mondiaux>

Quelques pistes d'actions pour se mettre en mouvement tout de suite sur des petits gestes :

<https://pourleclimat.com/50-gestes-pour-protger-notre-environnement/>

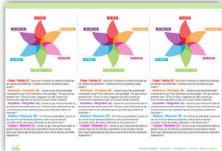
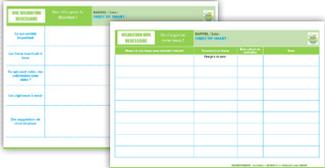
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/>

L'étoile du changement dont nous nous sommes inspirés :

<https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-emporter/les-outils-d-animation/etoile-du-changement>



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Noms matériels	Nombre	Aperçus	Noms matériels	Nombre	Aperçus
(S1) Fiches « Aide thématique »	6 +1		Fiche « La méthode SMART »	1 (1 par groupe ou participant)	
(S1) Fiche formateur « Synthèse des thématiques » et « Les 10 critères de l'ONU »	1 A4 R/V		(S1) Fiche « Mémo Étoile »	1 mémo par groupe	
(S1-2-3) Poster « Étoile du changement » (ou scotch ou ficelle ou dessin sur grande feuille...)	1 (1 A4 à projeter ou à dessiner en grand)		(S1-2-3) Un instrument doux (bol tibétain par exemple) pour rythmer la séance	Non fourni	
(S1-S2) Post-it (éventuellement prédécoupés à partir de feuilles de brouillon)	Au moins 60		(S1) « Bandeaux thématiques » à découper	1 planche (1 A4)	
(S3) Fiche « Objectif revu SMART »	Une douzaine vierge + Fiche exemple		(S3) Fiches « On s'organise entre nous » et « Des infos pour la direction »	Une douzaine (2 A4)	
(S4) Fiche exemple de « Vision Board »	0 ou 1		(S4) Fiche « Méthodes et outils d'aide à l'action »	1	

Les documents sont disponibles en ligne sur le site internet et / ou dans la malle imprimée. Pour les supports fournis et sur lesquels les participante-s doivent écrire ou qui doivent être doublés, nous vous invitons à faire des photocopies pour préserver vos originaux. Au besoin, l'ensemble des supports sont téléchargeables sur nos sites internet.



DÉROULEMENT DE SÉANCE SUGGÉRÉ : Agir ensemble dans l'organisme

Description des étapes de l'unité d'apprentissage

Aperçus du matériel à utiliser

A. Avant l'arrivée du groupe :

1. **Aménagez l'espace de manière à le rendre convivial et chaleureux** ; les participant-es auront besoin d'être en confiance et de se sentir à l'aise dans leur environnement.

2. **Préparez le lieu de formation** pour que celui-ci puisse être organisé en 6 pôles de travail où les gens discuteront en sous-groupe avec pour chacun des pôles de travail :

- une fiche d'aide thématique,
- un des 6 bandeaux découpés,
- une fiche « mémo étoile du changement »,
- des post-it (éventuellement prédécoupés à partir de feuilles de brouillon).

3. **Disposez l'étoile au centre sur le sol.**

Note : L'étoile mise à disposition est composée de 8 planches A3 qu'il convient de positionner côte à côte et de scotcher pour obtenir une étoile sur un poster de 120 cm par 80. Vous pouvez aussi tout simplement la dessiner à la craie ou avec du scotch ou de la ficelle directement au sol.

4. **Équipez-vous d'un instrument doux** (bol tibétain par exemple) pour rythmer la séance.

Séquence 1 (S1)- Recherche des actions sur les thématiques

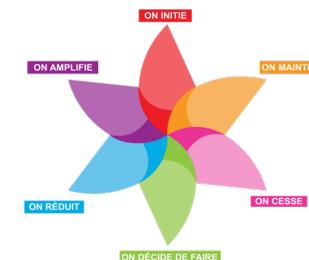
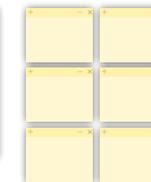
B. Accueil des participant-es (5 à 10 min)

1. **Présentez l'activité et le cadre** qui l'accompagne : la bienveillance, le respect du temps annoncé, la vision à long terme d'un changement dans la structure, etc. (voir « préalable important »).

Annoncez l'objectif : se mettre en action de façon collective, devenir des agents de transformation.

Notez l'objectif commun à tous les groupes "Agir pour la transition écologique et sociale dans l'établissement (et au-delà)". Veillez à ce qu'il reste visible par tous tout au long de la séance.

2. Réalisez 6 sous-groupes de participants.





C. Etude de la thématique et recherche des actions (15-20 min) :

1. **Présentez l'étoile du changement** qui sera le support qui guidera l'activité et décrivez les branches comme indiqué sur la fiche « mémo étoile du changement » :

- **Créer / Initier (I)** : Que faut-il inventer ou mettre sur pied qui est absent actuellement ? Quelles actions nouvelles sont à initier ?
- **Maintenir / Protéger (M)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien maintenant et qu'il faut maintenir, voire protéger ? De quoi doit-on prendre soin ? (Pour ce faire, s'appuyer sur des choses qui fonctionnent déjà bien et que l'on n'a pas intérêt à perdre).
- **Amplifier / Magnifier (A)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien et qui pourrait être amené plus loin ? Qu'est-ce qui a été amorcé, qui a du potentiel, et qui mériterait qu'on y accorde plus d'effort et d'énergie ?
- **Réduire / Diminuer (R)** : À l'inverse du précédent, qu'est-ce qui est là et qui demeure pertinent, mais à quoi devrait-on accorder moins de temps, d'énergie ou de ressources ?
- **Cesser / Éliminer (C)** : Qu'est ce qui a été pertinent dans le passé, mais qui ne l'est plus aujourd'hui et que l'on peut laisser pour avoir davantage de place pour autre chose de plus pertinent aujourd'hui ?

2. **Présentez les thèmes** qui seront travaillés dans le cadre d'une transformation pour la transition écologique (vous pouvez partager ou projeter la fiche « synthèse thématiques ») :

- Le bien-être planétaire
- La citoyenneté engagée
- Consommer moins et mieux l'énergie et l'eau
- Transformer l'alimentation
- Consommer moins et mieux de biens
- La mobilité durable

Variante : Vous pouvez sinon faire le choix en amont, ou avec le groupe, de ne cibler qu'un thème, qui pourra faire l'objet d'un travail plus approfondi par toutes et tous.

N'hésitez pas à prendre connaissance de la fiche « Les 10 critères de l'ONU » en amont pour la présenter si vous le souhaitez.

3. Chaque groupe prend connaissance des informations de sa fiche « Aide thématique » à sa disposition puis discute et note les pistes d'actions qui lui sembleraient importantes/utiles de mettre en œuvre à partir de la situation actuelle.

Les pistes d'actions sont rédigées sur des post-it.

Préciser :

- un post-it = une piste d'action
- noter les initiales de la branche de l'étoile sélectionnée (I/M/A/R/C) sur chaque post-it.



Note : Il est important que les groupes fassent l'effort de réfléchir à des actions sur chacune des 5 branches de l'étoile (dont cesser/éliminer qui peut être difficile et souvent passer à la trappe !)

Variante : si le nombre total de personnes est inférieur à 10, il est possible de répartir les participants autour de 3 thèmes dans un premier temps, puis de les répartir sur les 3 autres thèmes restants dans un second temps ou encore de les faire travailler sur 2 thèmes simultanément.

D. Rotation et découverte des autres thématiques (durée 20 min) :

1. Au bout de 10-15 min de recherche sur leur premier thème, les participant·e·s peuvent le quitter et **aller étudier librement les autres thématiques** (dans l'ordre souhaité pour chaque individu). Cette phase de découverte permet de prendre connaissance des informations données par les fiches thématiques mais aussi des pistes d'action proposées par les collègues. D'autres pistes d'action peuvent être ajoutées si elles sont considérées comme importantes ou manquantes.

Note : On ne peut pas modifier les écrits précédents des autres.

Au bout de 5 minutes, donnez encore 15 minutes aux participants pour aller étudier librement les autres thématiques (dans l'ordre souhaité pour chaque individu). Cette phase de découverte permet de prendre connaissance des informations données par les fiches thématiques mais aussi des pistes d'action proposées par les collègues. D'autres pistes d'action peuvent être ajoutées si elles sont considérées comme importantes ou manquantes.

Note : Vous pouvez leur mettre aussi à disposition la fiche formateur « Synthèse thématique »

Séquence 2 (S2)- Mise en commun sur l'étoile et sélection

E. Première étape de sélection (5- 10 min).

Chaque groupe **se repositionne autour du premier thème** sur lequel il a travaillé. S'effectue alors, au sein de chaque groupe, **une sélection de 5-6 post-it** (idées que le groupe souhaiterait prioriser).

Pour aider dans la sélection, proposez (sans obligation) :

- d'abord de regrouper les idées semblables pour éviter les doublons,
- de sélectionner ensuite si possible un « coup de cœur », une action « facile » et une « difficile mais importante » (compliquée dans sa réalisation mais qui présente un impact important en faveur de la transition écologique) – ces regroupements sont destinés à rester subjectifs et propres à l'interprétation de chacun·e,
- de répondre à des branches différentes de l'étoile.



Fiche mémo Étoile du changement



F. Mise en commun et consensus (15 à 45 minutes) :

1. Chaque groupe en place sur un thème lit à l'ensemble des participant·e·s les pistes notées et s'il s'agit de l'initier ou de la maintenir ou de la réduire, etc. Pour chacune des pistes il est vérifié :

- **qu'elle est bien comprise** du groupe

- **si elle est consensuelle ou non** (mais attention, à ce stade il ne s'agit pas pour le groupe d'entériner la piste comme effective à mettre en place, mais juste de s'assurer que sur le fond, il y a un accord). Si ce n'est pas le cas, elle peut être mise de côté pour l'instant ou voir s'il est possible de la changer de branche de l'étoile (ex : passer de Cesser à Réduire ?) ou la modifier pour obtenir le consensus.

2. Au fur et à mesure les pistes sont placées sur l'étoile dessinée.

3. Les autres participant·e·s, qui n'ont pas réfléchi sur le thème, peuvent à la marge proposer des idées complémentaires si nécessaire une fois que toutes les idées du groupe ont été partagées. Des post-it sont ajoutés en conséquence si le consensus est obtenu.

G. Présentation de la méthode SMART par l'animateur (5 min).

Avant de demander aux participant·es de prioriser les actions à mettre en œuvre et de se positionner dessus, **présentez l'outil SMART** qui sera mis à leur disposition plus tard, et qui permettra de spécifier, d'affiner les objectifs, les pistes d'action.

Car selon la piste retenue, il est généralement nécessaire de préciser encore l'objectif recherché derrière l'action énoncée.

Par exemple, prenons la piste d'action « Végétaliser nos espaces extérieurs ». Dans ce cas, il faudra encore pouvoir affiner, avec les volontaires et les organes dirigeants de l'entreprise, comment cela se fera. Quels espaces précisément, quels budgets allouables ? Comment récupérer ou planter des plantes si peu de budget ? Quelles plantes ? Passe-t-on par un paysagiste ? etc. Vous pouvez utiliser également la fiche exemple d'un objectif SMART.

H. Priorisation, choix collectif des actions qui seront éventuellement lancées (20 à 30 min) :

- **On décide de faire** : Par où amorcerons-nous notre transformation ? Quels éléments nous paraissent être les premiers à mettre en place parmi toutes les propositions ?

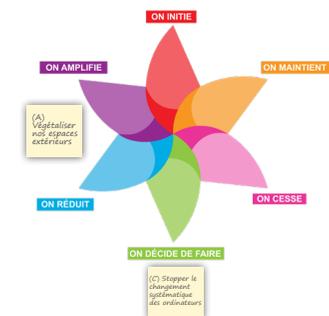
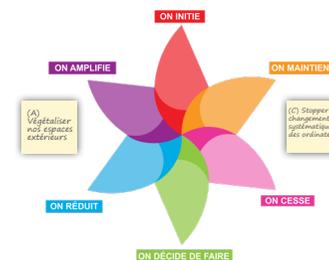
Le groupe va identifier 6 pistes à glisser sur la 6^{ème} branche de l'étoile (ce chiffre est à titre indicatif, il peut varier suivant le nombre de participants et peut aussi être fixé par les participants eux-mêmes).

Vous pourrez éventuellement en faire sélectionner 6 autres (ou plus ou moins) dans un second temps.

Pour ce faire, une discussion collective a lieu. Quand une proposition est faite par une personne, elle explique pourquoi elle choisirait cette piste et, s'il y a un accord commun, celle-ci est placée sur la pointe « on décide de faire ».

Vous pouvez recommander au groupe d'inclure des pistes à enjeux, c'est-à-dire de ne pas se contenter par exemple de 6/12 pistes « on maintient » sur des actions qui ne posent plus de difficultés. Le but est de progresser, et toutes les entreprises ont des marges de progression pour faire mieux.

Les actions non sélectionnées ne sont pas « éliminées ». Elles sont conservées dans l'éventualité de les mettre en place ultérieurement.



2. Si le groupe a répondu « OUI » à la question « cet objectif nécessite-t-il une validation de la direction ? », lui donner la feuille « Des infos pour la direction » à compléter.

Cet outil permet de « passer le relais » aux décisionnaires lorsque l'on n'a pas directement le pouvoir d'agir. Il offre une vision de ce qui est souhaité en faveur de la transition écologique pour l'établissement, mais aussi un document d'appui et d'aide à la décision et à l'action.

3. Ensuite, les groupes se présentent les uns aux autres tous les tableaux pour consolider les objectifs, les retravailler si nécessaire et les porter à la connaissance de tous et toutes.

4. Selon le temps que vous avez devant vous, vous pouvez faire une seconde sélection de pistes d'action.

Séquence 4 (S4): Accompagnement de l'action dans la durée.

SUIVI DE L'ACTION : ENTRE FACILITATION ET COORDINATION

1. Récoltez les tableaux. Ils seront mis au propre puis redistribués/renvoyés à chaque groupe par vos soins. Les participants peuvent prendre des photos pour garder une trace le temps de la mise en forme.

2. Donnez à voir les objectifs visés sous forme de Vision Board à afficher et à diffuser !

Vous pouvez par exemple, collectivement ou pour le groupe, créer un « vision board » (voir Module 1 pour détails) qui permet de garder en tête les objectifs à atteindre grâce à son visuel inspirant.

3. Adaptez votre posture : tantôt il vous faudra faire le lien entre les différents acteurs de la structure, tantôt il vous faudra être facilitateur et simplement prendre des nouvelles des avancées auprès des différents groupes. On sait que le changement est une opération qui peut s'avérer difficile et qui nécessite du soutien. Bien qu'en gardant une certaine distance, essayez d'être à l'écoute et de bon conseil pour maintenir la motivation dans le projet de résilience écologique et sociale. Aidez les participant·es à prendre du recul lorsque nécessaire.

4. Informez régulièrement l'ensemble des personnes impliquées sur les avancées de la structure en matière de transformation écologique et sociale.

Note : Le suivi de l'action est tout aussi important que le déroulé précédent de l'action. Si vous ne pouvez pas l'assurer vous-même, veillez à ce qu'une personne au fait de l'étoile du changement se charge de cette partie.

La fin d'un commencement, une suite à construire :

Cette activité appelle à la mise en place de l'action, puis de son évaluation. L'étoile du changement peut être renouvelée une fois par an ou plus souvent afin d'avancer sur d'autres priorités, non sélectionnées jusqu'à présent ou nouvelles, ou de faire évoluer celles déjà engagées. La transition est lancée !

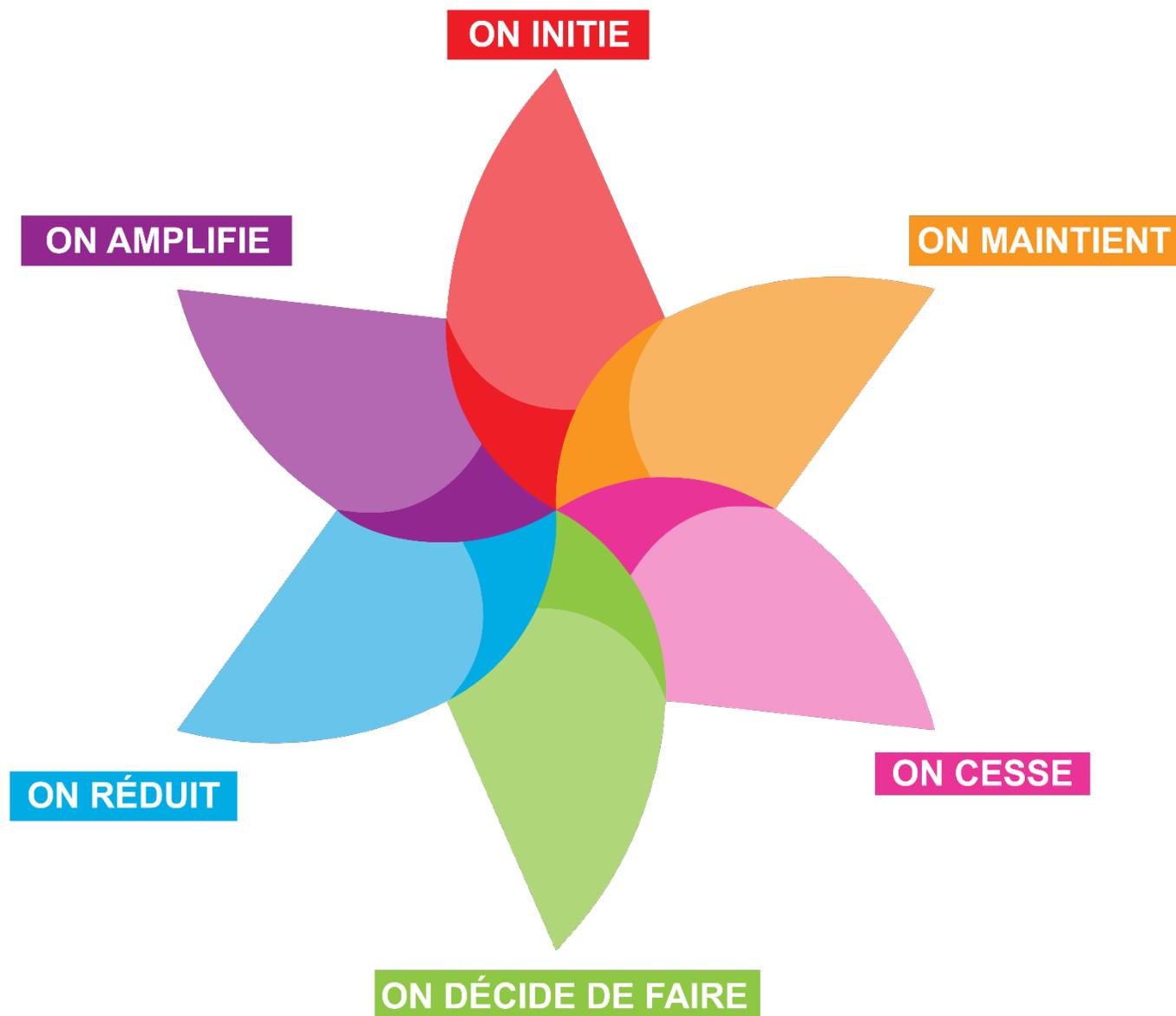
Pour la poursuite du travail, chaque groupe pilote peut faire appel à différentes méthodes d'aide à la réflexion et à l'action détaillées dans le module 1 dont notamment :

- l'analyse FFOM qui permet d'analyser la situation pour mieux tirer parti des avantages et inconvénients actuels,
- les forces en présence, un outil qui permet d'identifier les freins et les leviers d'actions à prendre en compte,
- la tempête d'idées ou la chaîne d'idées qui permet de recueillir des suggestions, des idées, des propositions pour la mise en place.

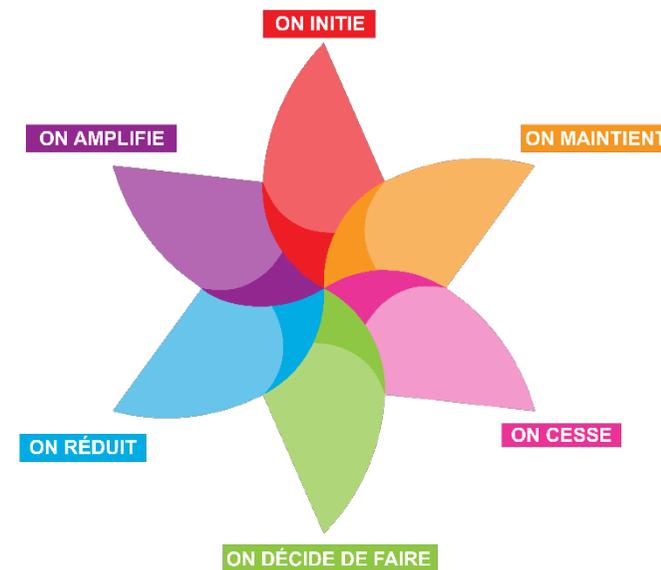
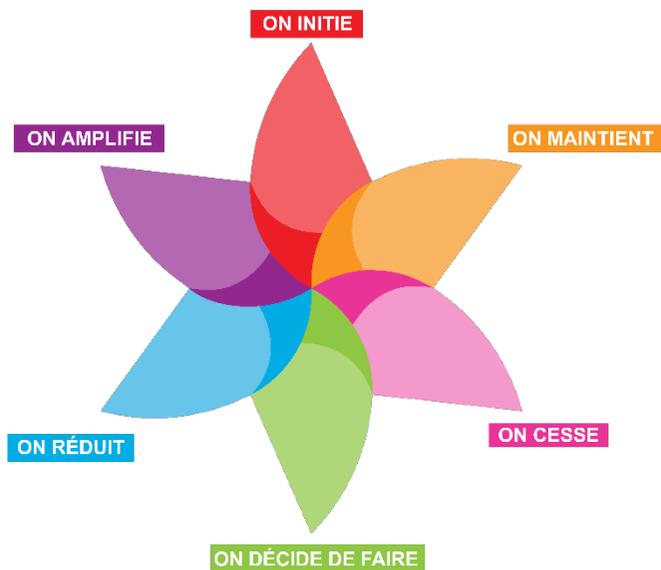
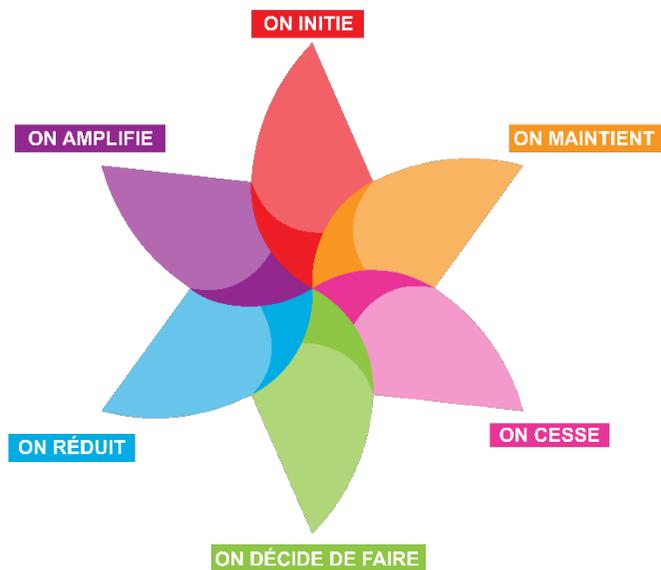
Ne pas hésiter à utiliser d'autres méthodes du module 1 qui pourraient répondre à des situations spécifiques (brise-glace, ...). Vous pouvez distribuer à tous les participants ou aux pilotes intéressés la fiche « Méthodes et outils d'aide à l'action » à laquelle ils pourront se référer ultérieurement.

OUI VALIDATION NECESSAIRE	Des infos pour la direction :	RAPPEL / Lien / OBJECTIF SMART
Ce est véritablement important		
Les infos essentielles à avoir		
Ce qui peut aider, des idées, des idées ?		
Les exigences à avoir		
Des suggestions de mise en place		





L'ÉTOILE DU CHANGEMENT



- **Créer / Initier (I)** : Que faut-il inventer ou mettre sur pied qui est absent actuellement ? Quelles actions nouvelles je peux initier ?
- **Maintenir / Protéger (M)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien maintenant et qu'il faut maintenir, voire protéger ? De quoi doit-on prendre soin ? (Pour ce faire, s'appuyer sur des choses qui fonctionnent déjà bien et que l'on n'a pas intérêt à perdre).
- **Amplifier / Magnifier (A)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien et qui pourrait être amené plus loin ? Qu'est-ce qui a été amorcé, qui a du potentiel, et qui mériterait que j'y accorde plus d'effort et d'énergie ?
- **Réduire / Diminuer (R)** : À l'inverse du précédent, qu'est-ce qui est là et qui demeure pertinent, mais à quoi je devrais accorder moins de temps, d'énergie ou de ressources ?
- **Cesser / Éliminer (C)** : Qu'est-ce qui a été pertinent dans le passé, mais qui ne l'est plus aujourd'hui et que je peux laisser pour avoir davantage de place pour autre chose de plus pertinent aujourd'hui ?

- **Créer / Initier (I)** : Que faut-il inventer ou mettre sur pied qui est absent actuellement ? Quelles actions nouvelles je peux initier ?
- **Maintenir / Protéger (M)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien maintenant et qu'il faut maintenir, voire protéger ? De quoi doit-on prendre soin ? (Pour ce faire, s'appuyer sur des choses qui fonctionnent déjà bien et que l'on n'a pas intérêt à perdre).
- **Amplifier / Magnifier (A)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien et qui pourrait être amené plus loin ? Qu'est-ce qui a été amorcé, qui a du potentiel, et qui mériterait que j'y accorde plus d'effort et d'énergie ?
- **Réduire / Diminuer (R)** : À l'inverse du précédent, qu'est-ce qui est là et qui demeure pertinent, mais à quoi je devrais accorder moins de temps, d'énergie ou de ressources ?
- **Cesser / Éliminer (C)** : Qu'est-ce qui a été pertinent dans le passé, mais qui ne l'est plus aujourd'hui et que je peux laisser pour avoir davantage de place pour autre chose de plus pertinent aujourd'hui ?

- **Créer / Initier (I)** : Que faut-il inventer ou mettre sur pied qui est absent actuellement ? Quelles actions nouvelles je peux initier ?
- **Maintenir / Protéger (M)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien maintenant et qu'il faut maintenir, voire protéger ? De quoi doit-on prendre soin ? (Pour ce faire, s'appuyer sur des choses qui fonctionnent déjà bien et que l'on n'a pas intérêt à perdre).
- **Amplifier / Magnifier (A)** : Qu'est-ce qui fonctionne bien et qui pourrait être amené plus loin ? Qu'est-ce qui a été amorcé, qui a du potentiel, et qui mériterait que j'y accorde plus d'effort et d'énergie ?
- **Réduire / Diminuer (R)** : À l'inverse du précédent, qu'est-ce qui est là et qui demeure pertinent, mais à quoi je devrais accorder moins de temps, d'énergie ou de ressources ?
- **Cesser / Éliminer (C)** : Qu'est-ce qui a été pertinent dans le passé, mais qui ne l'est plus aujourd'hui et que je peux laisser pour avoir davantage de place pour autre chose de plus pertinent aujourd'hui ?



UNE PLANÈTE POUR TOUS

« **Une seule Planète** »¹ : La santé humaine et la civilisation dépendent de la santé des écosystèmes et de leur bonne gestion. Les organismes vivants et les écosystèmes sont interconnectés, et la santé et la survie de l'un dépendent de la santé et de la survie de l'autre.

Les sciences et notre expérience de vie documentent l'augmentation rapide des nombreux impacts des activités humaines (production, consommation et utilisation des ressources naturelles) et de nos propres comportements sur les autres êtres vivants et sur les paysages et les écosystèmes – marins, côtiers, fluviaux, boisés, lacustres, urbains – dans lesquels nous vivons et travaillons et dont dépend notre existence.

Des impacts qui sont encore renforcés dans leurs effets néfastes par des phénomènes naturels (sécheresses, inondations, dégels, tempêtes, érosion côtière, etc.) liés au changement climatique causé surtout par l'action humaine.

Pourtant, **il est encore temps et possible d'agir dans le sens d'une TRANSFORMATION, individuelle et collective**, de notre façon de penser, de faire, de nous comporter, de nous déplacer, de produire, d'acheter, d'utiliser/ réutiliser.

UNE TRANSFORMATION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE RÉILIENTE qui implique tout le monde et qui sache impliquer consciemment les personnes, dans les différents domaines de la vie et du travail, et les organisations, est nécessaire si nous voulons vraiment éviter que l'accumulation des impacts de la nature destructrice de la vie sur la planète n'aille encore plus loin : actuellement, si tout le monde vivait avec la même consommation de ressources et la même production de déchets qu'un Italien, un Espagnol ou un Français, il faudrait 3 planètes Terre.

AGIR EFFICACEMENT, C'EST AGIR SUR PLUSIEURS DOMAINES EN MÊME TEMPS

Nous vous avons préparé 6 fiches thématiques utiles pour s'informer et s'inspirer avant de passer à l'action façon S.M.A.R.T., en suivant la méthode de l'étoile du changement.

Les cartes peuvent être utilisées que vous souhaitiez agir individuellement, sur le lieu de travail et/ou dans d'autres organisations, ou dans la famille.

Les fiches d'information rassemblent des informations sur des recherches récentes, stratégies et politiques nationales, européennes et mondiales et fournissent des lignes directrices concrètes. Elles s'ajoutent aux supports audiovisuels (capsules vidéo) et aux 60 bonnes pratiques de gestion de l'eau, de la biodiversité et des villes vertes, inclusives et résilientes collectées par le projet².

Les 6 fiches sont les suivants :

- 1. Transformer l'alimentation ;**
- 2. Consommer moins et mieux l'eau et l'énergie ;**
- 3. Consommation de biens : moins et mieux ;**
- 4. Citoyenneté engagée ;**
- 5. Cultiver le bien-être planétaire ;**
- 6. Promouvoir la mobilité durable.**

¹ GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) ; AR6 – <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-ii/>

² https://www.youtube.com/@progetto_transformer/about

1. Transformer l'alimentation

Le thème se compose de trois parties : **1. Transformez votre alimentation**, en réduisant les protéines et les graisses animales au profit de protéines végétales issues de l'agriculture biologique, et, si possible, locale. Selon de récentes études, les aliments nocifs pour la santé humaine sont également nocifs pour l'eau, les écosystèmes, la biodiversité et le climat ; **2. Soutenir les productions agroécologiques** qui valorisent les savoirs paysans, les réseaux de petits paysans, qui imitent les processus naturels, n'utilisent pas de pesticides et de produits phytosanitaires industriels, respectent les sols, la santé des plantes, des animaux et des êtres humains ; **3. Réduire le gaspillage alimentaire.**

2. Consommer moins et mieux de l'eau et de l'énergie

La fiche est divisée en trois sections : **1. Une introduction sur l'importance de l'eau et de l'énergie en tant que biens communs vitaux à préserver** ; **2. Comment optimiser l'utilisation de l'eau (y compris l'eau virtuelle consommée pour produire des biens)** à partir de l'analyse des défis et des opportunités pour les ressources en eau en Europe et de suggestions d'actions concrètes ; **3. Comment optimiser la consommation d'énergie**, avec une présentation de la production de CO₂ selon le type de source d'énergie utilisée pour le chauffage/climatisation des bâtiments et quelques pistes d'action pratiques.

3. Consommation de biens : moins et mieux ;

La fiche est divisée en trois sections : **1. L'explication du cycle de vie d'un produit** (de sa conception, à son extraction, sa fabrication, son transport, son utilisation et sa fin de vie) et **la règle des 5 R** (1. Refuser d'acheter certains produits ; 2. Réduire la consommation ; 3. Réutiliser ce qui peut l'être ; 4. Recycler tout ce qui ne peut pas être réutilisé ; 5. Redonner à la terre, compostage) ; **2. Qu'est-ce que l'efficacité** (faire plus avec moins) et **la sobriété** (modération dans la production/consommation pour apprendre) ? **3. Un zoom sur le numérique et, 4. Un zoom sur le recyclage du plastique**, avec des activités à faire chez soi et au travail.

4. Citoyenneté engagée

Consommer responsable est indispensable, mais seule une action collective peut changer les choses, partout.

Le thème comporte deux sections : **1. Inventer et réinventer la gouvernance participative dans l'organisation pour un processus décisionnel plus partagé** ; **2. Affirmer ses valeurs et agir dans l'espace public** : a) en menant des activités de lobbying et de plaidoyer politique, b) en défendant ses opinions et ses besoins par le biais de pétitions, des médias et de rencontres avec les responsables d'organisations privées ou publiques, c) en créant, en rejoignant des collectifs d'acteurs engagés ; d) participer à des grèves/mouvements collectifs sur des questions environnementales.

5. Cultiver le bien-être planétaire

Le thème est divisé en trois parties : **1. Une planète, une santé.** Les organismes vivants et les écosystèmes sont interconnectés, et la santé et la survie de l'un dépendent de la santé et de la survie de l'autre, de sorte que la conservation de la nature améliore le bien-être humain ; **2. Services écosystémiques** (a) les pratiques extractives (récolte des plantes, des champignons, du bois, etc. ; pêche ; sylviculture, chasse et récolte d'animaux) et, b) les pratiques non extractives (méditation, oisiveté, écoute, observation, marche, etc.) ; **3. Les 5 R (rejeter, réduire, réutiliser, recycler et redonner à la terre) du Bien-être dans la nature pour agir.**

6. Promouvoir la mobilité durable

La fiche a 4 parties : **1. Promouvoir la mobilité durable dans les transports publics urbains** ; **2. Promouvoir la mobilité durable dans les transports privés** ; **3. Promouvoir la mobilité durable chez les travailleurs** avec neuf pistes d'action concrètes ; **4. Promouvoir la mobilité durable grâce aux voies vertes européennes.** Les voies vertes sont des **voies de communication autonomes** réservées à la **mobilité non motorisée**, développées dans un cadre de développement intégré qui améliore l'environnement et la qualité de vie (<https://www.aevv-egwa.org/>).

Fiche méthodologique : LES 10 CRITÈRES DES NATIONS UNIES

PRÉFACE:

Une chaîne d'approvisionnement durable intègre des pratiques éthiques et environnementales responsables dans un modèle compétitif et performant. La transparence tout au long de la chaîne d'approvisionnement, de l'approvisionnement en matières premières à la logistique et au recyclage, est essentielle.

Dans le même ordre d'idées, des normes et des **critères de durabilité** sont en cours d'établissement pour mesurer la responsabilité environnementale, les pratiques de travail, les droits de l'homme et la corruption dans les chaînes d'approvisionnement, tels que **les 10 critères du Pacte mondial des Nations Unies**.

10 critères du Pacte Mondial des Nations Unies

Droits de l'homme

Principe 1 : Soutien et respect de la protection des droits de l'homme internationalement reconnus dans sa sphère d'influence.

Travail

Principe 2 : Garantir la liberté syndicale et la reconnaissance effective du droit à la négociation collective.

Principe 3 : Élimination de toutes les formes de travail forcé.

Principe 4 : Éradication effective du travail des enfants.

Environnement

Principe 5 : Soutien à une approche préventive des défis environnementaux.

Principe 6 : Encourager les initiatives qui favorisent une plus grande responsabilité environnementale.

Principe 7 : Encourager le développement et la diffusion de technologies respectueuses de l'environnement.

Lutte contre la corruption

Principe 8 : Combattre la corruption sous toutes ses formes, y compris l'extorsion et les pots-de-vin.

Approche commerciale

Principe 9 : Élaboration et mise en œuvre de politiques et de pratiques commerciales qui promeuvent les principes du Pacte mondial.

Principe 10 : Diffuser les principes du Pacte mondial dans la sphère d'influence des entreprises et plaider pour leur mise en œuvre.¹

¹ Dix principes de l'ONU | Que pouvez-vous faire ? (23 mai 2023). Pacte mondial. <https://www.pactomundial.org/que-puedes-hacer-tu/diez-principios/>

Fiche thématique : Promouvoir la mobilité durable

1. Promouvoir la mobilité durable dans les transports publics urbains

La mobilité durable englobe un ensemble de processus et d'actions visant à parvenir à une utilisation rationnelle des moyens de transport privés et publics. **L'objectif final est de couvrir les besoins de transport avec un impact minimal sur l'environnement.**¹

Les politiques gouvernementales sont axées sur la réduction de la circulation routière, la promotion des véhicules électriques et l'amélioration de l'efficacité des transports. Les objectifs comprennent un modèle de transport efficace, l'intégration sociale, la qualité de vie, la santé des citoyens, la sécurité des déplacements, etc. Le plan de mobilité durable comprend des politiques telles qu'une planification urbaine durable, une fiscalité respectueuse de l'environnement, des modifications tarifaires dans les transports publics, l'électrification, l'investissement dans les transports interurbains et des réglementations visant à réduire les émissions.

2. Promouvoir la mobilité durable dans les transports privés urbains

Une ordonnance sur la mobilité durable, illustrée par Madrid, renforce la sécurité routière et promeut des mesures telles que les zones à faibles émissions et la réglementation des vélos et des véhicules de mobilité personnelle. En Espagne, *Ferrovial* se distingue comme une référence en matière de mobilité durable, en mettant en œuvre des mesures telles que la promotion de l'autopartage, des cours de conduite efficaces et des projets d'infrastructure adaptés aux nouvelles technologies.

Il existe plusieurs lois adoptées par les gouvernements pour promouvoir la mobilité durable :

En Espagne, le plan MOVES² a été créé. Il comprend une aide financière pour l'achat de véhicules électriques, l'installation de bornes de recharge et des projets de mobilité durable. En outre, certaines villes d'Espagne envisagent ou ont déjà mis en place des péages urbains comme mesure de réduction des embouteillages et de promotion d'alternatives de transport plus durables.

Dans le même ordre d'idées, la France et l'Italie proposent également des subventions pour les véhicules électriques, ainsi que l'installation de bornes de recharge. Ils ont investi dans l'amélioration du réseau de transport public, y compris les trains à grande vitesse (TGV), les tramways et les systèmes de bus, afin de rendre les transports publics plus attrayants et accessibles.

Certaines villes italiennes, comme Milan et Rome, ont mis en place des zones à trafic limité pour réduire la pollution de l'air et encourager des formes de mobilité plus durables telles que le vélo.

3. Promouvoir la mobilité durable auprès des travailleurs

À l'heure actuelle, 8 travailleurs sur 10 se déplacent de leur domicile au travail dans leur propre véhicule et le font généralement seuls. Bien que les liaisons de transport public s'améliorent, **les utilisateurs manquent de meilleures politiques de soutien à la mobilité durable** de la part des gouvernements et des institutions.³

¹ <https://www.ferrovial.com/es/recursos/movilidad-sostenible/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20se%20entiende%20por%20movilidad,con%20el%20m%C3%ADnimo%20impacto%20ambiental.>

² <https://icaen.gencat.cat/es/energia/ajuts/mobilitat/pla-moves-iii/index.html>

³ https://harris-interactive.fr/opinion_polls/enquete-salaries-et-mobilites/

Conseils pour améliorer la mobilité durable en entreprise :

1. Si possible, encouragez la possibilité de travailler à domicile, au moins quelques jours par semaine, afin de réduire le besoin de déplacements quotidiens.
2. Offrez des moyens incitatifs aux employés pour qu'ils utilisent le vélo comme moyen de transport. Mettez à disposition des installations de stationnement pour vélos sécurisées.
3. Offrez des subventions ou des rabais sur les transports en commun pour encourager leur utilisation. Assurez-vous que l'emplacement de l'entreprise soit accessible en transport en commun.
4. Mettez en place des programmes d'autopartage afin que les employés puissent faire du covoiturage et réduire le nombre de véhicules sur la route.
5. Réservez un stationnement préférentiel pour ceux qui utilisent des moyens de transport durables, tels que les véhicules électriques ou les vélos.
6. Informez sur les avantages environnementaux et sanitaires de la mobilité durable. Menez des campagnes de sensibilisation auprès des employés.
7. Proposez des horaires de travail flexibles pour réduire les embouteillages pendant les heures de pointe.
8. Créez des programmes d'incitation et de reconnaissance pour les employés qui adoptent des pratiques de mobilité durable.
9. Organisez des événements ou des semaines thématiques dédiés à la mobilité durable, avec des conférences, des ateliers et des activités pour engager les collaborateurs.

4. Promouvoir la mobilité durable sur les voies vertes européennes

Les voies vertes sont des voies de communication autonomes réservées aux déplacements non motorisés, développées dans un souci d'aménagement intégré valorisant l'environnement et la qualité de vie, et réunissant des conditions suffisantes de largeur, de déclivité et de revêtement pour garantir une utilisation conviviale et sécurisée à tous les usagers de toute capacité. A cet égard, l'utilisation des chemins de halage et des voies ferrées désaffectées constitue un support privilégié de développement des voies vertes." (**Déclaration de Lille, 2000**)

Les voies vertes promeuvent :

- La préservation du patrimoine culturel : anciennes lignes de chemins de fer, voies navigables, ouvrages d'art;
- Une mobilité durable pour les déplacements quotidiens (vers le travail, les écoles, les commerces) et les voyages d'agrément ;
- Le tourisme durable, le développement rural et la création d'emplois locaux ;
- La santé à travers une mobilité active (aident à prévenir les maladies respiratoires et cardiovasculaires, l'obésité, etc.) ;
- La création d'une large gamme de services aux usagers : réparation et location de vélos, information, hébergement, etc. ;
- La participation du public et la conscience environnementale.

Pour plus d'information : <https://www.aevv-egwa.org/fr/>

AVANT-PROPOS :

Les systèmes agroalimentaires sont la principale source de dégradation de l'environnement et de l'injustice sociale avec l'énergie (d'origine fossile). Ils sont responsables d'environ 25 à 30 % des émissions de gaz à effet de serre (GES), d'une occupation intensive du sol (40 % de la surface de la terre, FAO, 2020), consommant au moins 70 % de l'eau douce utilisée et, enfin, polluant par les engrais azotés, les insecticides et l'excès de phosphore et de méthane des fermes industrielles.

En 2021, à côté de **7,9 milliards d'êtres humains**, il y avait **25,8 milliards de poulets**, 300 millions de dindes et 1,53 milliard de ruminants et de porcs **sur Terre (données FAO)**, dont seulement **76,5 millions** en Europe ! Ces animaux consommaient près de 40 % de toutes les céréales cultivées sur Terre (données FAO) et une grande quantité d'eau : **n'oublions pas qu'il faut entre 600 et 700 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf (INRAE)**.

Les sols agricoles détruisent les paysages naturels tels que les forêts et forêts tropicales, les tourbières, les mangroves et les marécages, puits de carbone naturels les plus importants après les océans (et leurs prairies d'algues). Cela provoque également une telle perte de biodiversité végétale et animale qu'il est possible d'émettre l'hypothèse d'une nouvelle extinction de masse sur Terre qui met en péril notre survie même.

Enfin, les causes profondes de la crise alimentaire au niveau mondial résultent : a) des crises environnementales et climatiques, b) des conflits – économiques et armés, c) des crises économiques et sanitaires, avec la pauvreté et les inégalités comme causes constantes¹.

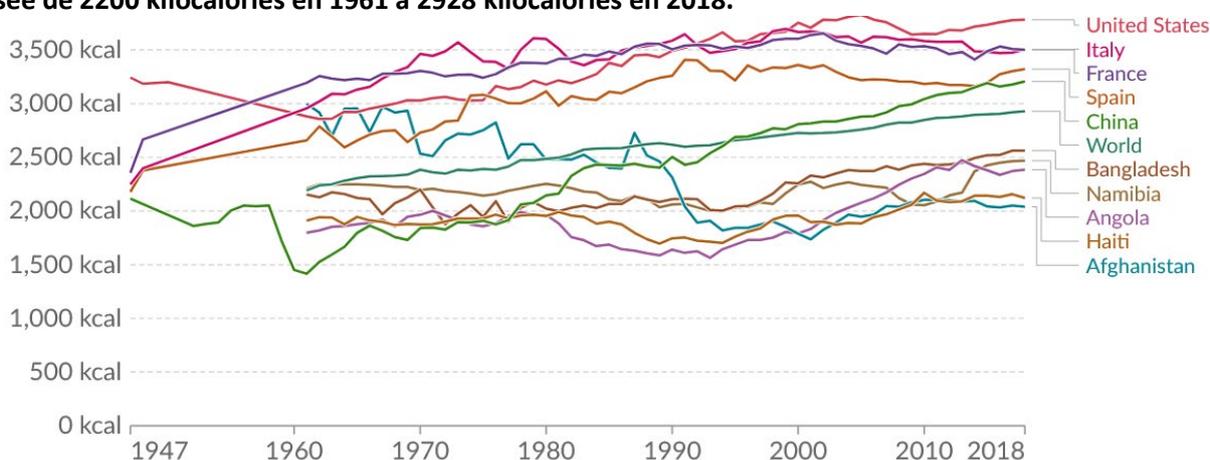
Grâce à notre consommation alimentaire quotidienne, nous pouvons faire beaucoup pour changer cette tendance mortifère... Quoi ? Dans les pages à suivre, nous proposons une série d'idées sur trois aspects fondamentaux :

1. Transformer l'alimentation, avec moins de calories, plus de protéines végétales et des aliments de qualité ;
2. Réduction du gaspillage alimentaire (estimé à 1,05 milliard de tonnes en 2022 selon l'ONU²),
3. Soutenir et acheter auprès de chaînes d'approvisionnement durables des groupes, réseaux, associations et mouvements d'agriculteurs (ex : agricultrices des pays du Sud) qui appliquent des pratiques agroécologiques.

En tant que consommateurs, nous pouvons orienter l'industrie agroalimentaire vers la durabilité, contribuer à réduire la faim dans le monde (entre 691 et 783 millions de personnes en souffraient en 2022 (données de l'ONU) ; 122 millions de plus qu'avant la pandémie de Covid-19³) tout en transformant notre santé et celle de la planète.

THÈME 1 - TRANSFORMER SON PROPRE RÉGIME ALIMENTAIRE : RÉDUIRE LES CALORIES CONSOMMÉES, AUGMENTER LES CALORIES VÉGÉTALES

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), un régime alimentaire sain pour une personne adulte de poids normal est d'environ 2000 calories par jour. Selon la FAO (Food and Agricultural Organisation) la moyenne mondiale est passée de 2200 kilocalories en 1961 à 2928 kilocalories en 2018.



¹ <https://fr.wfp.org/news/global-report-food-crises-acute-food-insecurity-hits-new-highs>

² <https://www.unep.org/fr/actualites-et-recits/communiqué-de-presse/rapport-de-lonu-sur-lindice-de-gaspillage-alimentaire-le>

³ <https://news.un.org/fr/story/2023/07/1136787>

En 2018, les kilocalories consommées par jour par personne étaient : 3782 aux USA, 3503 en Italie, 3502 en France, 3322 en Espagne, 3206 en Chine, 2469 en Namibie, 2385 en Angola, 2121 dans l'île d'Haïti, 2040 en Afghanistan⁴)

Selon l'OMS⁵, un régime sain est composé de/d' :

- **Fruits, légumes, légumineuses (par exemple, des lentilles et des pois), fruits secs et de céréales complètes** (par exemple du maïs, du millet, de l'avoine, du blé et du riz brun non transformés).
- **Au moins 400 g (soit 5 portions) de fruits et légumes par jour** ; les pommes de terre, les patates douces, le manioc et les autres racines amylacées ne font pas partie des fruits et des légumes.
- **Moins de 10 % de l'apport énergétique total provenant de sucres libres**, soit l'équivalent de 50 g (ou environ 12 cuillères à café rases) ; dans l'idéal, pour préserver davantage la santé, cette part devrait être inférieure à 5 % des apports énergétiques totaux. Les sucres libres sont ajoutés aux aliments ou aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, mais on les retrouve aussi naturellement dans le miel, les sirops, les jus de fruits ou les concentrés de jus de fruits.
- **Moins de 30 % de l'apport énergétique total provenant des matières grasses. Il convient de préférer les graisses insaturées (qu'on trouve dans le poisson, l'avocat et les noix, ainsi que dans les huiles de tournesol, de soja, d'olive) aux graisses saturées (qu'on trouve dans la viande grasse, le beurre, l'huile de palme et de noix de coco, la crème, le fromage, le beurre clarifié et le saindoux), aux acides gras trans industriels (des aliments cuits au four et frits ou les en-cas et les aliments préemballés - les pizzas congelées, les tartes, les cookies, les biscuits, les gaufres, les huiles de cuisson et les pâtes à tartiner), ou les acides gras trans issus des ruminants (dans la viande et les produits laitiers provenant des vaches, les moutons, les chèvres et les chameaux). L'apport en graisses saturées devrait être réduit à moins de 10 % de l'apport énergétique total et celui en acides gras trans à moins de 1 % et/ou éliminés (les acides gras trans industriels).**
- **Moins de 5 g de sel** (soit environ une cuillère à café) par jour.

Donc, suivant la Règle des 5 R⁶ :

1. Refuser les nouveaux aliments très ou trop surtransformés et/ou les productions agricoles intensives avec l'utilisation de pesticides, fertilisants, etc.

2. Réduire la consommation des denrées alimentaires qui ne sont pas produites de forme responsable⁷ (productions intensives qui viennent de loin et qui exploitent les travailleurs et la terre car n'utilisant pas de méthodes agroécologiques). Préférer les cultures locales et de saison ainsi que les petites productions biologiques qui sont commercialisées à travers un commerce équitable avec les travailleuses (ce sont surtout des femmes) qui vivent dans les pays les moins favorisés du monde.

3. et 4. Réutiliser, Recycler, à travers des recettes traditionnelles et/ou nouveaux plats qui réintègrent la nourriture de la veille et/ou de partager avec ceux qui n'ont pas beaucoup à manger et/ou d'utiliser les déchets pour donner à manger aux animaux et/ou réaliser des créations artistiques et/ou d'artisanat (notamment les peaux).

5. « Rendre à la terre », composter tout déchet organique.

En 2019, une importante recherche a décrit comment la consommation de 15 groupes d'aliments différents est associée à 5 types de maladies (mortalité totale, maladies coronariennes, cancer colorectal, diabète, accident vasculaires cérébral) et à 5 aspects de la dégradation de l'environnement (eau, acidification, eutrophisation, utilisation des sols et émissions des GES). En général, les aliments associés à une meilleure santé des adultes - légumes, fruits, céréales complètes, huile d'olive... - ont souvent un faible impact sur l'environnement. Au contraire, la viande, transformée ou non, des ruminants et des cochons est la plus impactante sur la santé humaine et sur l'environnement⁸.

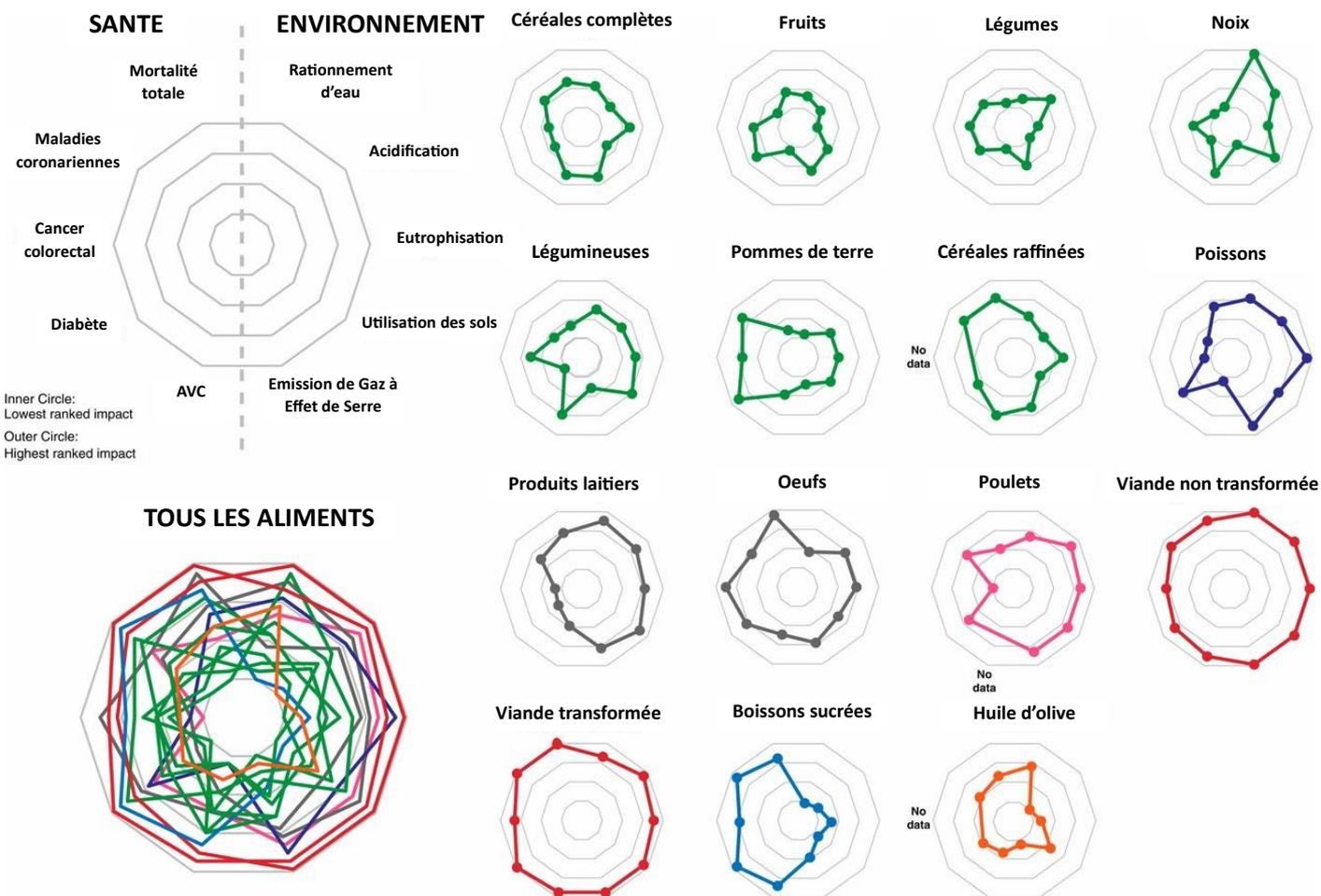
⁴ https://ourworldindata.org/grapher/daily-per-capita-caloric-supply?tab=chart&country=OWID_WRL~ESP (données FAO)

⁵ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

⁶ https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A8gle_des_5_R

⁷ <https://www.ofb.gouv.fr/la-biodiversite-source-de-nourriture/comment-bien-se-nourrir-tout-en-preservant-la-biodiversite>

⁸ <https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116>



THÈME 2 – SOUTENIR, ACHETER LES PRODUCTIONS AGRO-ÉCOLOGIQUES

L'agroécologie est une approche écosystémique⁹ au développement agricole qui s'inspire des techniques traditionnelles des paysans pour en tirer des connaissances scientifiques modernes. L'agroécologie est à la fois **une discipline scientifique** (recherche), **un mouvement** (les sans-terres au Brésil par exemple) et une **pratique (techniques agricoles) qui imite les processus naturels**. Pesticides ainsi que certains produits phytopharmaceutiques¹⁰ sont interdits.

L'agroécologie repose sur des principes vitaux tels que la biodiversité, le recyclage des nutriments, la synergie et l'interaction entre les cultures, les animaux, les sols, la régénération et la conservation des ressources et des connaissances locales. Dans cette vision, chaque élément d'un écosystème est interconnecté et dépendant des autres, et les animaux jouent un rôle important, tout comme toutes les autres ressources naturelles et humaines. L'agroécologie réintroduit de la diversité dans les systèmes de production agricole et restaure une mosaïque paysagère diversifiée (ex : diversification des cultures et allongement des rotations, implantation d'infrastructures agroécologiques...) et le rôle de la biodiversité comme facteur de production est renforcé, voire restauré¹¹.

Selon l'agroécologie, la reconnaissance des besoins éthologiques des animaux est fondamentale, leur alimentation doit être basée avant tout sur des matières premières locales, le pâturage doit être encouragé et les races indigènes, plus rustiques et adaptées aux différents territoires, doivent être protégées. Une bonne gestion des pâturages est vitale pour les hautes terres. Des pâturages bien gérés empêchent la formation de couches d'herbe sèche, ce qui facilite l'écoulement de la neige (provoquant de dangereuses avalanches en hiver) et réduit la pénétration de l'eau

⁹ Miquel Altieri (1995)

¹⁰ <https://www.fnh.org/>

¹¹ [L'agroécologie et les objectifs de développement durable | Plateforme des connaissances sur l'agroécologie | Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture \(fao.org\)](#) - [Tools | Agroecology Knowledge Hub | Food and Agriculture Organization of the United Nations \(fao.org\)](#) [The 13 principles of Agroecology • Agroecology Europe \(agroecology-europe.org\)](#)

dans le sol. Une grande partie des Alpes, des Apennins et des Pyrénées, sans pâturages et sans bergers, est destinée à être étouffée par les broussailles et les arbustes, à la merci des feux d'été¹².

Consultez les sites suivants pour trouver des pratiques inspirantes, ainsi que les bonnes pratiques de notre projet Transformer dans les outils de cette activité :

- [Association européenne Agroecology \(The 13 principles of Agroecology • Agroecology Europe \(agroecology-europe.org\)\)](https://agroecology-europe.org/)
- [Associazione Italiana di Agroecologia \(AIDA – née en 2018\)](https://www.aida-italia.it/)
- [Home - Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica \(aiab.it, née en 1988\)](https://www.aiab.it/)
- [FNAB - La Fédération Nationale d'Agriculture Biologique \(née en 1978\)](https://www.fnab.org/)
- [Cultivons l'Agroécologie - Permaculture - Terre & Humanisme \(terre-humanisme.org – depuis 1998\)](https://www.terre-humanisme.org/)

CONSEILS POUR S'ACTIVER SUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Organisation, partage et mise en commun de nourriture,
- Constitution de groupes-d'achat responsables chez des agricultures biologiques de voisinage et/ou des fermes qui ne maltraitent pas les animaux, qui vivent en plein air, et sont nourris de la production agricole de la zone au lieu de nourriture industrielle,
- Création de groupes de cuisiniers bio-responsables s'il y a une cantine/espace-cuisine dans l'usine...

THÈME 3 - RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Il est essentiel d'acheter ce qui est strictement nécessaire, d'acheter et de manger de manière responsable. Le gaspillage alimentaire est dans tout le cycle de vie du produit : production, transport, distribution et consommation.

Production et transport : il est facile pour des cultures entières d'être endommagées par les intempéries et les maladies d'autant plus que le changement climatique a augmenté la fréquence et l'intensité des phénomènes météorologiques extrêmes. Pendant le transport, qui plus est sur des canaux d'infrastructure inadéquats, l'absence d'emballages hermétiquement fermés entraîne une dégradation plus rapide des produits.

Distribution et consommation : les produits tels que les fruits et légumes, qui sont parfaitement comestibles, ne sont éliminés que parce qu'ils sont tachés, abîmés ou aux formes inhabituelles. La tendance à ne pas exposer les produits proches de la date de péremption dans les étagères contribue également au gaspillage comme le phénomène des invendus, qui se produit lorsque la distribution met à disposition une quantité de produits supérieure à la demande des consommateurs. Au niveau domestique, on achète et cuit souvent plus de nourriture que nécessaire. Cela conduit à jeter d'énormes quantités d'aliments, simplement parce qu'ils se sont détériorés avant d'être consommés.

TROIS SOLUTIONS CONTRE LE GASPILLAGE

1. **Se former et favoriser une information correcte (sur le lieu de travail)**, ce qui est nécessaire afin de faire des choix éclairés et responsables à tous les âges. Il est nécessaire de savoir reconnaître la qualité des aliments et les principes d'une bonne nutrition.
2. **Recycler**, notamment **composter**, car les déchets peuvent être utilisés pour produire des engrais naturels (ceux des animaux domestiques par exemple). À cela s'ajoutent des programmes visant à collecter les surplus (des supermarchés ou des restaurants le font déjà !) pour les redistribuer aux plus démunis.
3. **Utiliser la technologie plus efficace** : dans les transports, l'utilisation de nouveaux matériaux permet d'étendre la conservation des aliments ; dans les magasins, et dans les foyers, les systèmes de réfrigération intelligents permettent de contrôler, même à distance, les niveaux de température. **La technologie sans une prise de conscience est peu utile : attention à la publicité trompeuse et à bien lire les étiquettes avant d'acheter !**

¹² <https://www.slowfood.it/slow-meat-2/sf-carne-coltivata/?PILASTRI=Education,Biodiversity&INTERESSI=Meat,ResponsibleConsumption&ATTIVITA=Article> (consulté le 9 mai de 2023).

AVANT-PROPOS :

Pourquoi agir en tant que « consomm'acteur » ne suffit pas ? Une nécessité de faire bouger autour de nous.

Bien que les choix individuels de consommation responsable soient indispensables (dans la mobilité comme l'achat de produits durables, la réduction de la consommation d'énergie dans les logements, le soutien à des entreprises socialement responsables, etc.), ils ne suffisent pas à résoudre les problèmes systémiques et complexes du changement climatique¹ (entre autres). L'échelle d'impact est limitée et ne permet pas un changement structurel. Surtout, cette vision affaiblit la conception collective de l'action, pourtant indispensable pour induire un changement significatif. Ainsi, la question du « dialoguer », « décider » et « faire » ensemble, se joue à l'échelle de l'organisation, mais également dans la société et des pistes d'actions existent.

Inventer et réinventer la gouvernance dans l'organisation, vers une décision plus partagée.

Faut-il un individu « sachant » qui centralise et décide pour toutes et tous et ordonne les changements à réaliser pour la transition écologique, quitte à passer en force ? Nous pensons que cette perspective, à certains égards séduisants pour aller plus vite en temps d'urgence climatique, n'est pas la voie à suivre, pour des raisons démocratiques évidentes, mais également pour des raisons d'efficacité dans la durée. La **décision collective**, moins centralisée et prise à l'appui d'aides à la décision solide (informations), peut permettre de relever des défis majeurs en assurant une durabilité de l'action qui ne dépend plus de la volonté d'un seul (même bien intentionné) contre toutes et tous, mais **d'une volonté partagée**. Elle légitime l'action et renforce l'envie et la responsabilité de chacune et chacun dans l'action décidée à un échelon collectif tenant compte des difficultés et contraintes. Réinventer la gouvernance et la partager peut aussi permettre d'éviter de bloquer des initiatives étouffées dans un mille feuilles de démarches de validation qui s'empilent sur le bureau du grand chef. Le défi de la transition écologique implique de se transformer collectivement sur de nombreux aspects et nous pensons que l'agilité que confère une démarche **plus horizontale, plus participative**, est bénéfique et souhaitable. Le défi est trop vaste et complexe pour qu'un seul (ou un petit groupe) ait la réponse pour toutes et tous. Inventer et réinventer la gouvernance dans une organisation est un processus complexe, mais potentiellement transformateur. Cela implique souvent un changement de mentalité et une transition vers des modèles de gouvernance plus participatifs et collaboratifs. Voici quelques idées qui peuvent être explorées pour **favoriser une gouvernance plus partagée au sein d'une organisation** :

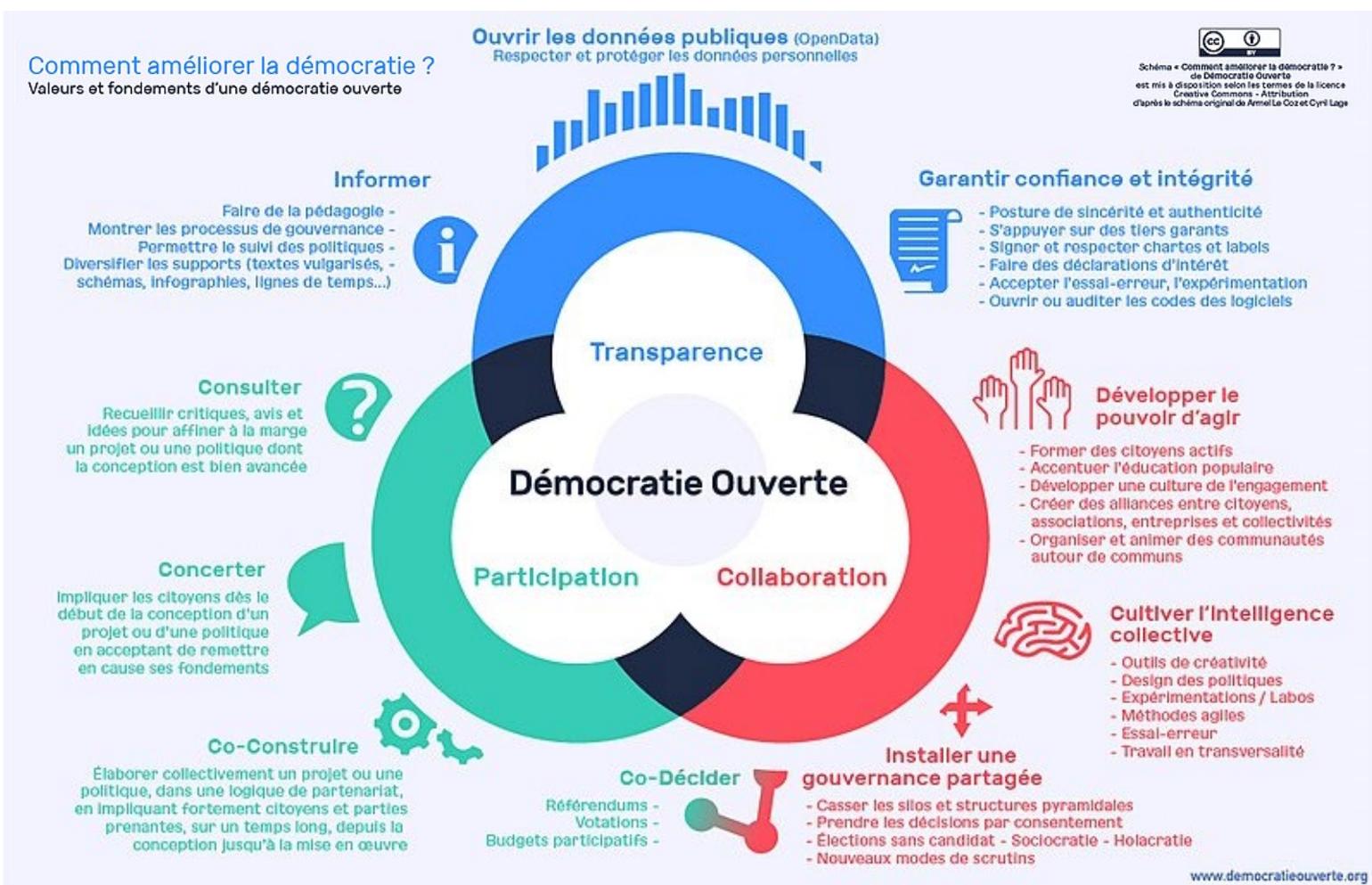
- **Faire culture commune**, partager et discuter des valeurs en interne et des caps qu'on se donne (projet fédéral associatif ou de développement de l'entreprise, temps de formation collectif),
- **Favoriser une organisation qui encourage la participation, l'initiative, l'ouverture et la collaboration**. Chaque personne devrait se sentir valorisée et encouragée à contribuer activement aux décisions de la structure,
- **Décider et questionner ensemble des grandes orientations stratégiques** de l'organisation (voir fiche consommer et produire),
- **Adapter la gouvernance en vue de plus d'agilité et d'horizontalité**, où la prise de décision est partagée à différents niveaux de l'organisation,
- Suivant la taille de la structure, il est aussi possible de s'appuyer sur une organisation permettant une meilleure communication et un équilibre des rapports de force en utilisant des leviers comme les représentant-e-s du personnel, le CSEE (Comité Social, économique et environnemental) ou des syndicats qui peuvent et doivent être les garants des intérêts des employé.e.s face à celle de l'employeur.

¹ <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part> <https://bonpote.com/les-actions-individuelles-comptent-elles-vraiment-pour-25-des-emissions/>

Affirmer ses valeurs et agir dans l'espace public

Affirmer les valeurs d'une organisation dans l'espace public est une stratégie importante pour renforcer l'identité de l'entreprise et accroître son engagement envers des principes éthiques. Montrer ce qui est fait et/ou défendu comme valeurs dans l'organisation permet de les faire exister dans le paysage politique (au sens de l'espace du vivre ensemble). Cela peut permettre de montrer son engagement dans le défi collectif qu'est la transition écologique et d'inspirer, d'inviter les « autres » à s'engager eux-aussi. Dans d'autres cas il peut s'agir de pousser les autres acteurs à l'action via un rapport de force, un rapport d'idée. Il s'agit donc d'un ensemble de moyens possible pour participer à la vie démocratique.

- Lobby politique et plaidoyer,
- Défendre ses points de vue et ses besoins aux moyens de pétitions, d'actions visuelles et atypiques, de supports de communication et de rencontres de personnes en responsabilité dans des organismes privés ou publics,
- Créer, soutenir, adhérer à des collectifs d'acteurs engagés
- Se constituer en associations, en réseaux d'acteurs, s'entre-aider
- Participer à des grèves et/ou des mouvements collectifs sur les enjeux environnementaux



Données clefs :

- **40 à - 45%**

Selon une étude française de Carbone 4², « l'engagement individuel permettrait en principe d'engendrer une baisse de l'empreinte carbone moyenne d'un habitant de près de 45% (changement de comportements et investissement (rénovation, changement de chaudière etc.). »

Et le reste ?

Il n'est réalisable que grâce à une impulsion politique et collective. Les entreprises et l'Etat doivent donc aussi se transformer en profondeur

² <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part>

Fiche Thématique :

Consommer moins et mieux l'eau et l'énergie

AVANT-PROPOS : L'eau et l'énergie des biens communs vitaux à préserver.

La demande d'eau à usage humain ne cesse de croître en raison de la croissance urbaine et des exigences en matière de qualité et de traitement des eaux usées.

Le stress hydrique touche environ un tiers du territoire de l'Union Européenne. Il est considéré comme « moyen » quand la proportion d'eau douce nécessaire est de 20 % à 40% supérieure aux ressources en eau disponibles et élevé au-delà de « 40% ». L'Italie, l'Espagne, et la France sont déjà ou seront probablement dans le futur tout ou partie en stress hydrique élevé¹. La demande en eau en Europe a augmenté régulièrement au cours des 50 dernières années, à cause de la croissance démographique, du changement climatique et d'autres raisons. Cela a conduit à une baisse globale des ressources en eau renouvelables par habitant de 24 % dans toute l'Europe². Ce déclin est particulièrement évident dans le sud de l'Europe, mais il se réalise aussi dans le Nord. Cependant, des améliorations ont été apportées à l'efficacité et à la gestion de l'approvisionnement en eau permettant une diminution de 19 % du total des prélèvements d'eau depuis 1990. Les politiques de l'UE, y compris la directive-cadre sur l'eau, ont contribué à améliorer la qualité de l'eau, mais des défis environnementaux subsistent.

Cette situation devient un réel défi de taille pour les collectivités et les entreprises (en particulier pour celles dont les activités sont gourmandes en eau et/ou pour celles qui sont localisées dans des zones en stress hydrique).

Notre qualité de vie dépend aussi d'un approvisionnement fiable en énergie à un prix abordable. L'industrie, les transports, les services, la cuisine, le chauffage, la climatisation et l'éclairage en dépendent tous. La consommation d'énergie et sa provenance sont donc de véritables leviers pour lutter contre le réchauffement climatique.

Des idées pour optimiser la gestion des réseaux d'eau :

- **Évaluation des options de gestion efficace** : L'eau doit être gérée comme un bien commun et non comme une marchandise³. Les autorités locales qui gèrent le service d'approvisionnement en eau doivent examiner attentivement si la gestion interne ou externe est l'option la plus efficace en tenant compte de la qualité, de l'efficacité et de la durabilité du service. Les **autorités locales doivent éviter la sous-traitance excessive qui accroît la complexité administrative et réduit en réalité la concurrence** (*risque de monopole de quelques entreprises spécialisées*) et rechercher l'efficacité dans la gestion du service.
- **Promotion des bonnes pratiques** : les entités publiques et privées peuvent utiliser des guides techniques sur l'efficacité des installations d'eau pour adopter des pratiques plus durables dans la gestion des ressources en Eau. Pour ce faire, il faut collaborer avec des organisations locales spécialisées dans la conservation de l'eau pour partager les meilleures pratiques et bénéficier de conseils d'experts.
- **Réduction des pertes dans les réseaux d'approvisionnement** : les administrations publiques et les entreprises peuvent mettre en œuvre des mesures pour réduire les pertes d'eau dans les réseaux d'approvisionnement, telles que la réparation des fuites et l'amélioration des infrastructures.
- **Réutilisation de l'eau traitée** : Promouvoir la réutilisation de l'eau traitée dans des applications non potables, telles que l'irrigation ou la réfrigération industrielle, réduit la demande d'eau douce. Explorer les technologies de recyclage des eaux usées adaptées à votre structure, permettant la réutilisation de l'eau pour des usages non potables.

¹ https://www.wri.org/applications/aqueduct/water-risk-atlas/#/?advanced=false&basemap=hydro&indicator=w_awr_def_tot_cat&lat=44.49650533109348&lng=8.833007812500002&mapMode=vw&month=1&opacity=0.5&ponderation=DEF&predefined=false&projection=absolute&scenario=optimistic&scope=baseline&threshold&timeScale=annual&year=baseline&zoom=5

² *La consommation d'eau en Europe : problèmes quantitatifs et qualitatifs majeurs.* (s.d.). Agence européenne pour l'environnement. <https://www.eea.europa.eu/es/senales/senales-2018-el-agua-es-vida/articulos/consumo-de-agua-en-europa>

³ <https://www.aa.com.tr/fr/monde/l-eau-doit-%C3%AAtre-g%C3%A9e-comme-un-bien-commun-et-non-comme-une-marchandise-experts-de-lonu/2852776>

- **Optimisation des systèmes de pompage** : L'utilisation de technologies et de pratiques plus efficaces dans le pompage de l'eau peut réduire la consommation d'énergie associée à ce processus.
- **Efficacité du dessalement** : Le dessalement étant une source importante d'eau en Espagne et dans la Méditerranée, l'amélioration de l'efficacité des processus de dessalement, tels que l'osmose inverse, peut aider à réduire la consommation d'énergie associée à cette activité. Cette technologie n'est cependant pas sans incidences diverses (perturbation des écosystèmes côtiers (salinisation, température...), consommation énergétique qui reste importante, réseaux de canalisation...) et cette solution doit donc évidemment ne pas exclure d'abord une rationalisation de l'usage de la ressource en eau.
- **Installation d'équipements économes en eau** : Opter pour des équipements tels que des robinets et des toilettes à faible débit. Cela peut réduire significativement la consommation d'eau sans compromettre l'efficacité.
- **Sensibilisation** : Informer votre entourage sur l'importance de la conservation de l'eau et encourager des habitudes éco-responsables.
- **Maintenance préventive** : S'assurer que tous les équipements utilisant de l'eau fonctionnent correctement. Réparer rapidement les fuites et effectuer une maintenance régulière pour éviter les gaspillages.
- **Collecte des eaux pluviales** : Si cela est possible, mettre en place des systèmes de collecte des eaux pluviales pour une utilisation non potable, comme l'irrigation des espaces verts.
- **Utilisation de technologies intelligentes** : Intégrer des capteurs et des systèmes de gestion intelligents pour surveiller la consommation d'eau en temps réel et détecter les anomalies (adaptées aux grosses consommations).
- **Certifications environnementales** : En obtenir ou en choisir (par exemple : la norme ISO 14001 certifiant la conformité à la législation et à la réglementation environnementales) permet de contribuer à limiter l'impact environnemental de la structure mais aussi d'améliorer sa réputation et de réduire les coûts.

L'eau virtuelle

Il est important de noter que la consommation d'eau ne se résume pas à celle que l'on boit ou que l'on utilise pour l'hygiène mais qu'elle répond également à la demande des secteurs de l'agriculture, de l'industrie ou de services. On parle alors d'« eau virtuelle » : celle nécessaire à la production, à la transformation et au transport des biens et services. En réalité, l'eau que nous consommons au robinet (qu'il convient d'économiser aussi) est une petite partie de celle que nous consommons réellement. A titre indicatif⁴ :



SOIT L'ÉQUIVALENT DE :



Note de lecture : Ce tableau se lit de la façon suivante : 7 litres d'eau se cachent derrière la fabrication d'une bouteille plastique soit l'équivalent de l'eau que l'on boit sur 4 à 5 jours. « Les valeurs indiquées sont des moyennes et varient selon le procédé de fabrication/culture. Par exemple, une pizza artisanale fabriquée localement avec des produits issue d'une agriculture peu

⁴ Source : <https://www.waterfootprint.org/>

consommatrice d'eau et biologique aura une empreinte bien moins importante qu'une pizza industrielle dont les ingrédients sont issues d'une agriculture intensive à grands renforts de produits chimiques »

Optimiser sa consommation d'eau virtuelle :

1. **Estimation de la consommation d'eau** : En plus d'analyser la consommation d'eau directe, examiner également l'eau virtuelle associée aux produits utilisés ou fabriqués.
2. **Réduire sa consommation de biens** coûteux en eau (virtuelle)
3. **Évaluation des processus de production** : Examiner les étapes de production pour identifier les points où l'eau est utilisée de manière intensive et réduire l'empreinte hydrique globale des produits.

Electricité, consommation de chauffage et de climatisation :

Le choix de l'origine de l'électricité

La production d'électricité a des implications variables sur les émissions de CO₂ selon les différentes sources d'énergie. Les sources d'énergie pour produire l'électricité classées par ordre croissant d'émissions de CO₂ par kWh (selon le GIEC 2018) :

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| - Eolien (11g CO ₂ /kWh), | - solaire (48g), | - fioul (600g), |
| - nucléaire (12g), | - gaz naturel (490g), | - charbon (820g). |
| - hydroélectrique (24g), | | |

Ces émissions sont calculées sur l'ensemble de la chaîne de production incluant l'extraction minière, la fabrication des équipements, leur installation, leur maintenance, leur démantèlement et la gestion des déchets.

- les centrales thermiques alimentées par des combustibles fossiles (charbon, pétrole, gaz naturel) sont parmi les principales sources mondiales d'émissions de CO₂,
- les centrales nucléaires produisent de l'électricité en émettant peu de CO₂. Cependant, il faut noter que leur utilisation soulève des questions comme l'émission de pollution autre que le CO₂, la gestion des déchets radioactifs, l'eau nécessaire pour refroidir les réacteurs, la sécurité notamment face à l'augmentation des phénomènes climatiques extrêmes, le démantèlement, etc.
- les énergies renouvelables (éolienne, solaire, hydraulique) produisent également de l'électricité en émettant peu de CO₂ mais elles ont aussi d'autres incidences (métaux, espaces consommés...).

Les sources d'énergie utilisées dans le chauffage des bâtiments

Le chauffage est bien souvent un post important d'émission, dépendant de la source d'énergie. Le chauffage (et de plus en plus le refroidissement l'été) des bâtiments est une source importante de consommation d'énergie.

La source de l'énergie utilisée (chaudière fioul, gaz, bois, électrique...) fait varier le niveau d'émission de GES. Le contenu d'émission de GES pour un chauffage électrique varie également non seulement selon la source d'énergie comme vu précédemment mais également selon la période de l'année et la demande de tous les foyers.

En heure de pointe, il y a beaucoup de demande d'électricité et les moyens de productions électriques changent (on en ajoute pour produire plus). Le résultat d'émission dépend alors des sources d'énergie utilisés initialement, et en ajout. En France par exemple, en hiver, pour un kWh consommé en chauffage, il y a environ 2 fois plus d'émission que pour l'éclairage moyen sur l'année⁵.

Sobriété, la première étape !

Une démarche de sobriété qui permet des économies importantes d'énergie.

Selon l'ADEME (Agence française de l'énergie) la réduction du chauffage de 1 degré permet une économie d'énergie de 5-10%.⁶

⁵ <https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/les-facteurs-d-emission-de-gaz-a-effet-de-serre>

⁶ <https://expertises.ademe.fr/professionnels/entreprises/performance-energetique-energies-renouvelables/lenergie-bureaux/dossier/chauffage/saviez>

L'isolation des corps, avant celle des bâtiments.

Faut-il mieux chauffer une pièce ou bien isoler des corps humains ? Le volume moyen d'un corps humain est de 0,075 m³ là où le volume d'une pièce de 25 m² (3m de plafond) est de 75 m³ environ, soit 1000 fois plus gros... Un corps humain est un radiateur, environ 60 Watt/m² au repos. Bien isolé, il est tout à fait possible pour le corps d'être à l'aise dans un environnement froid (moins chaud dans notre cas).

Le saviez-vous ?

Il existe des unités, le clo par exemple, qui permettent de mesurer le pouvoir isolant des vêtements pour une personne au repos. 1 clo, c'est l'isolation qui permet à une personne au repos de maintenir l'équilibre thermique dans une atmosphère à 21 °C. Au-dessus, la personne transpire, en dessous, elle ressent le froid. A 19°C, il faut donc une tenue d'un peu plus d'1 clo. Pour se donner des repères généraux une tenue d'été c'est 0,4 clo (on est bien à 27°C), une tenue de ski, 2 clo, on est bien à - 6 degrés C. Certaines marques sont en mesure de donner des informations sur la qualité thermique des vêtements.

Isolation et amélioration de l'efficacité

L'isolation des bâtiments, une conception adaptée des bâtiments pour faire face aux vagues de froid et de chaleur (ombrage, ventilation...) et l'installation de système de chauffage ou de refroidissement plus performants peuvent-être des pistes intéressantes. Il faut cependant être vigilant à ce que ces mesures d'efficacité :

- N'engendrent l'abandon d'un bâtiment ancien pour un neuf qu'en dernier recours. Un bâtiment neuf nécessite, selon l'ADEME, de 40 (logements individuels) à 80 fois (collectifs et EHPAD) plus de matériaux qu'un bâtiment rénové⁷.
- Ne soient pas trop énergivores et polluantes dans la mise en place (émissions liées à la production des matériaux et impacts des chantiers). Privilégier des matériaux peu polluants (chanvre, bois, lin, chaux...) avec des indices R (résistance) et λ (Lambda, conductivité) adaptés à votre situation.
- Ne soient pas faites de façon indépendante les unes des autres⁸ (changer le système chauffage ne doit pas être fait avant l'isolation au risque de le surdimensionner ; l'isolation de toits pourrait-elle permettre l'installation de panneaux solaires par la suite ? Le changement des menuiseries et leur positionnement est-elle adaptée à une future isolation par l'intérieur/l'extérieur ?)
- N'entraînent pas d'effets rebonds majeurs (chauffage plus important, climatisation performante plus utilisée (à la place du petit ventilateur qui suffisait ? etc.)).

Autres habitudes à adopter qui peuvent contribuer à la réduction de la consommation d'énergie :

1. S'équiper à minima et d'appareils à faible consommation (en s'aidant de l'étiquette énergie)
2. Encourager des habitudes telles que l'extinction des lumières, la déconnexion des chargeurs et l'arrêt complet des appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés (éteindre les veilles).
2. Installer des systèmes de production d'énergies renouvelables pour générer de l'électricité/de la chaleur localement.
3. Utiliser des thermostats programmables pour optimiser le chauffage et la climatisation.
4. Réduire sa consommation d'électricité pendant les périodes de forte demande.

Données clés :



3 planètes

Si tout le monde vivait avec la même consommation de ressources et la même production de déchets qu'un espagnol, un italien ou un français, il faudrait 3 planètes⁹. Nous n'en avons qu'une...



Le jour du dépassement

La date du 02 août 2023 correspond à la date à partir de laquelle l'humanité a consommé l'ensemble des ressources que la Terre peut reconstituer en une année (sa biocapacité)¹⁰. Nous vivons à crédit en puisant dans les réserves et dégradons les ressources.

⁷ <https://presse.ademe.fr/2019/12/etude-la-construction-neuve-beaucoup-plus-consommatrice-de-materiaux-que-la-renovation.html>

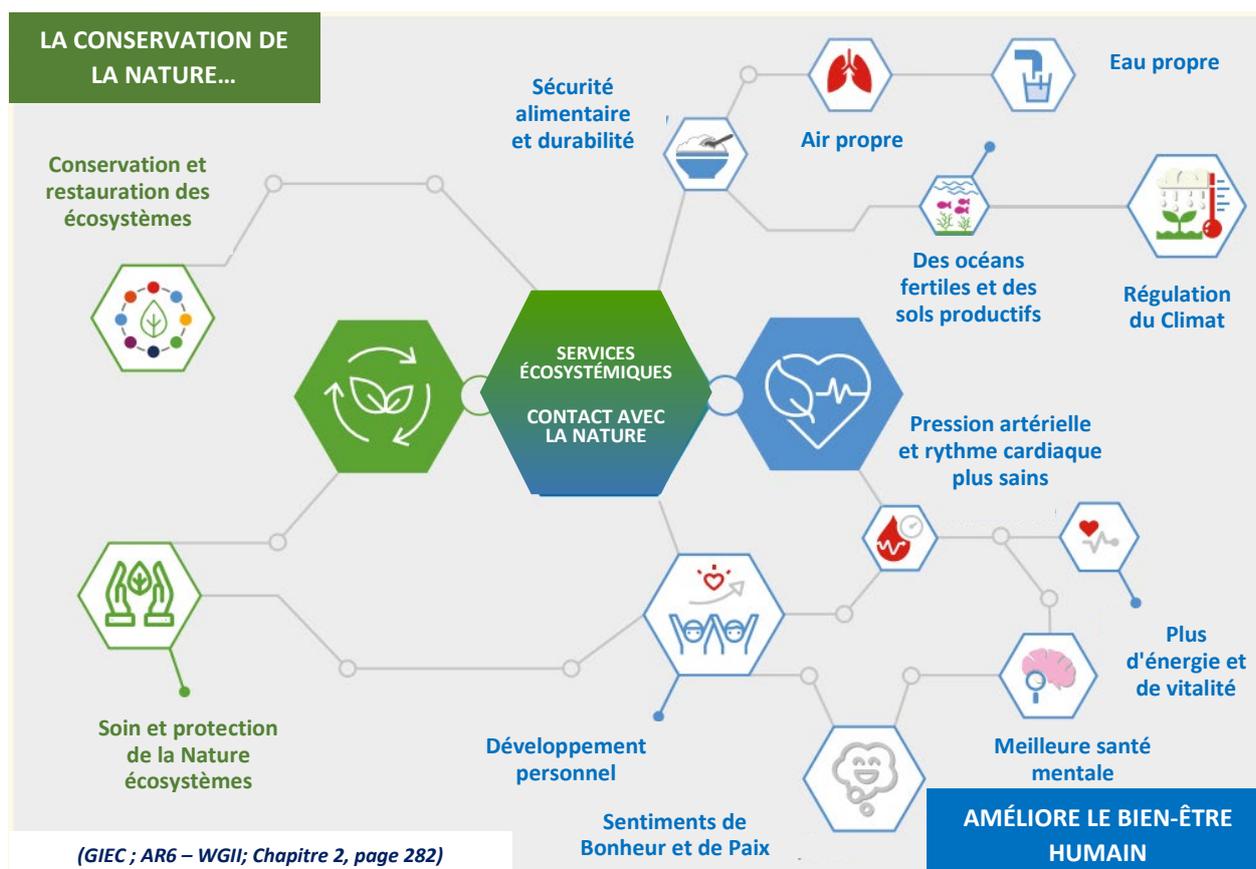
⁸ https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2012/05/guide_ademe_reussir_renovation_performante.pdf

⁹ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

¹⁰ <https://fr.statista.com/statistiques/888491/planetes-necessaires-ressources-population-par-pays/>

UNE SEULE SANTÉ

Selon le GIEC¹, la « **santé planétaire** » nous indique que la santé et la civilisation humaines dépendent de la santé des écosystèmes et de leur bonne gestion. Les organismes vivants et les écosystèmes sont interconnectés et la santé des uns dépend de celle des autres. « **ONE HEALTH** », « **UNE SEULE SANTE** », tient compte de ces liens complexes dans une **approche globale des enjeux sanitaires**. Celle-ci inclue **la santé des animaux, des végétaux et des êtres humains, ainsi que les perturbations de l'environnement²** liées à l'activité humaine. **L'état de santé apparent d'un écosystème** est jugé en fonction de la résistance de l'écosystème au changement, les évaluations dépendant des mesures (telles que la richesse et l'abondance des espèces) employées pour le juger.



Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la **santé** consiste en « **un état complet de bien-être physique, mental et social** » qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. La **santé mentale** est un droit **fondamental**, ainsi qu'un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique³. L'exposition à des circonstances défavorables – y compris la **pauvreté, la violence, les inégalités et la privation de bonnes conditions environnementales** – augmente le risque de développer des problèmes de santé mentale.

Des **facteurs de protection** se manifestent tout au long de notre vie et viennent renforcer notre résilience. Il s'agit des **compétences et attributs individuels d'ordre social et émotionnel**, ainsi que des **interactions sociales positives, une éducation de qualité, un travail décent, un environnement sûr et une cohésion communautaire**.

¹ GIEC (Groupe Intergouvernemental ; AR6 – WGII ; Summary for Policy Makers, 2022.

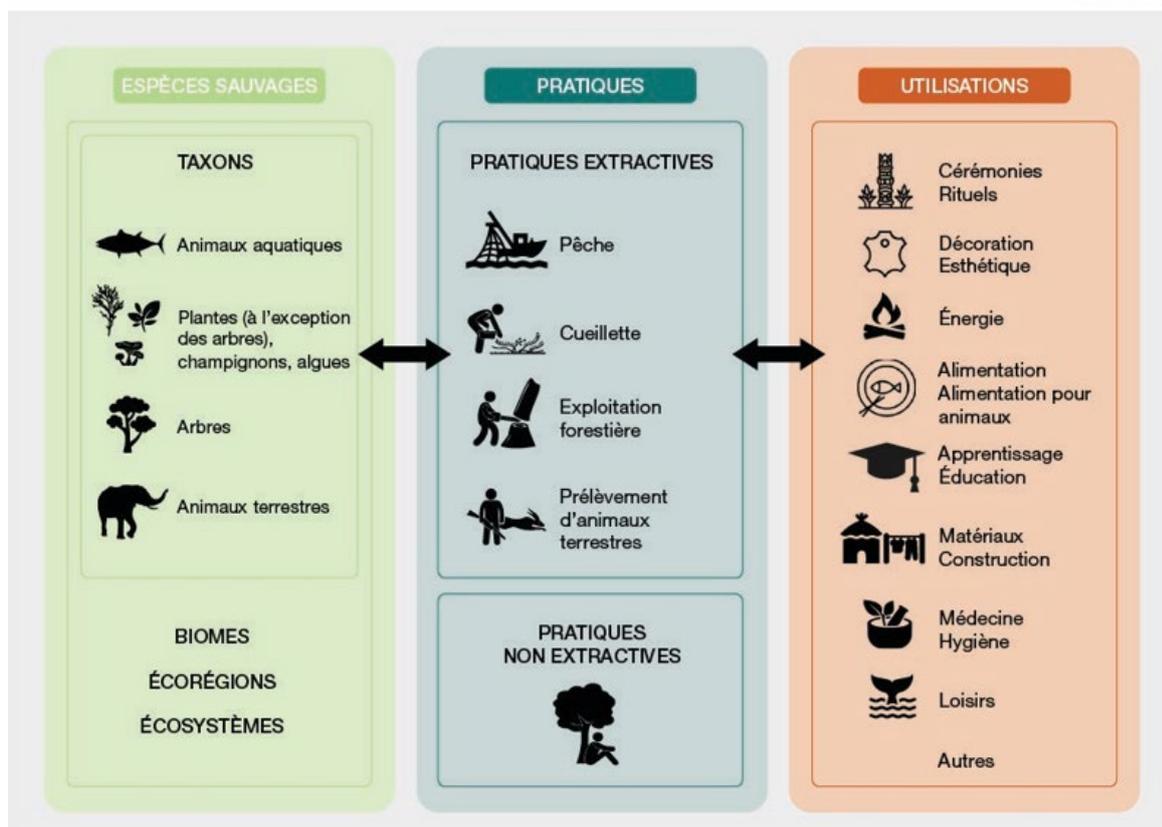
² Battisti, Corrado; Poeta, Gianluca, Fanelli Giuliano; "An introduction to Disturbance Ecology. A Roadmap for Wildlife Management and Conservation"; Springer; 2016.

³ [Santé mentale : renforcer notre action \(who.int\)](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-action)

LES SERVICES ÉCOSYSTÉMIQUES

L'IPBES⁴ résume les services écosystémiques dont les humains bénéficient :

IPBES/9/14/Add.1



L'IPBES estime qu'environ 50 000 espèces sauvages (450.000 espèces de plantes, 2.500.000 de champignons classées⁵ et environ 1,7 millions d'autres d'espèces animales connues (dont 1 million d'insectes) sont utilisées pour l'alimentation (20% du total), l'énergie, la médecine, les matériaux et pour d'autres usages comme la pêche, la cueillette et l'exploitation forestière entre autres. L'OMS estime que 40% des produits pharmaceutiques autorisés aujourd'hui sont issus de substances d'origine naturelle.

La pression humaine de 8 milliards de personnes et de l'élevage d'1,53 milliards de ruminants, de 25,8 milliards de poulets, de 300 millions de dindes, et de 92,8 millions de tonnes métriques de poissons (données FAO) sur presque tous les écosystèmes est devenue insoutenable... Dans la plupart des cas, le point de résilience des écosystèmes a été dépassé. À ces chiffres, il faut en ajouter d'autres ; par exemple, au moins 471 millions de chiens et 373 millions de chats (Statista, 2019).

Par conséquent, **les écosystèmes n'ont pas le temps de se régénérer**, et le réchauffement climatique en cours (provoqué par l'activité humaine) a des impacts néfastes sur l'environnement et les sociétés humaines.

CULTIVER RESPONSABLEMENT « du bien-être » : est-il possible de le faire ?

Nous, partenaires du projet « Transformation Écologique (et sociale) résiliente », pensons que oui. Cela est possible en prenant soin de nous-mêmes et des écosystèmes dans lesquels nous vivons et/ou avec lesquels nous sommes en connexion au travers de biens et services que nous achetons et/ou dont nous bénéficions.

⁴ IPBES, Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services; Thematic Assessment Report on the Sustainable Use of Wild Species, 2022. ⁴ <https://ourworldindata.org/how-many-species-are-there>

⁵ <https://www.kew.org/science/state-of-the-worlds-plants-and-fungi>; 2023

La règle des 5 R adaptée au « bien-être planétaire » par le projet Transformer :

1. Refuser de consommer, d'acheter et/ou de jouir de biens et/ou des services qui détruisent directement ou indirectement, les écosystèmes et les personnes qui les habitent.

La première et la plus importante des choses à ne pas faire est de ne pas acheter ou introduire en Europe des animaux achetés à l'étranger (espèces exotiques⁶) qui représentent la principale menace à la biodiversité de nos espaces naturels et à notre santé, car souvent des vecteurs de maladies virales ou à origine bactérienne.

2. Récupérer la capacité d'observer le Vivant, dedans et hors de nous et de se sentir bien avec :

- En redécouvrant les liens profonds qui nous lient aux autres espèces ;
- En apprenant les temps de la nature pour se préparer à des événements extrêmes, souvent provoqués et/ou accrus par nos actions, ainsi qu'en se mobilisant pour sauvegarder les espaces naturels.
- En se promenant dans un espace naturel, par exemple dans un bois. Cette activité impacte positivement notre santé physique et mentale. La médecine a observé que notre réponse hormonale et cardiaque évolue dans des contextes naturels : nous savons que les hormones du stress (comme le cortisol) diminuent quand nous nous promenons dans la nature⁷ et d'autres effets bénéfiques ont été analysés⁸.
- En se promenant respectueusement dans un espace naturel. Le faire le plus possible en silence, avec le portable en mode avion, en écoutant les « sons du vivant », souvent couverts par les pollutions sonores des moteurs, ainsi que, pour autant que cela soit possible, sans amener avec soi son chien et/ou d'autres animaux, qui peuvent être une menace pour les espèces sauvages⁹. Même travailler en extérieur est envisageable.

3. Respecter les écosystèmes, leur ressources et espèces-clé en :

- Nous informant et en participant à des activités d'éducation culturelle et environnementale et de découverte en plein-air pour comprendre, peu à peu, ce qui s'est formé lentement avec une évolution dont nous faisons partie sans en avoir une perception claire. Une évolution que nous pouvons apprendre seulement si nous faisons preuve de patience et de curiosité.
- Nous engageant à comprendre et à protéger les écosystèmes et leurs habitants pour mieux comprendre nos racines, notre raison d'être et les identités évolutives pluriels qui sont cachées dedans nous.

4. Responsabilité dans le prélèvement et l'utilisation des espèces (plantes, fungi, algues et animaux) en :

- Faisant attention à ce qu'on utilise, qu'on consomme.
- S'informant sur l'origine, en regardant les certifications et la provenance.
- Évitant d'acheter illégalement et/ou de recueillir des espèces protégées et/ou des plantes, animaux, champignons, dont la présence est fragile, à risque d'extinction¹⁰, ce qui est de plus en plus le cas.

5. Réciprocité : ne pas faire à d'autres ce que nous ne voudrions pas qu'ils nous fassent.

D'autres êtres vivants, plantes¹¹ ou animaux, sont sensibles et disposent d'une « intelligence » propre, intelligences individuelles et collectives, de la population de l'espèce d'appartenance jusqu'à son évolution dans l'écosystème de vie complexe, « intelligences » coévoluées pendant des millions d'années avec d'autres espèces (dont la nôtre aussi). Tout cela est à l'origine d'une richesse, la biodiversité¹², d'une **valeur qui ne peut pas être évaluée en termes d'argent, mais plutôt en raisonnement de capacité de tous les êtres vivants de la terre, nous compris, à survivre et à être résilient-e-s.**

⁶ ESPÈCES EXOTIQUES ENVAHISSANTES – UICN-FR-COLLECTIVITES-BIODIVERSITE.FR

⁷ <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2022-02-04/les-bienfaits-insoupconnes-des-bains-de-foret-d30cef2d-4ac8-4774-b947-0d7c0cd104f8>

⁸ <https://time.com/4405827/the-healing-power-of-nature/>

⁹ <https://www.lpo.fr/decouvrir-la-nature/conseils-biodiversite/conseils-biodiversite/accueillir-la-faune-sauvage/chiens-domestiques-et-biodiversite>

¹⁰ La Liste rouge mondiale des espèces menacées - UICN France

¹¹ <https://www.ladn.eu/entreprises-innovantes/marques-engagees/les-plantes-sont-elles-capables-de-communiquer-de-penser/>

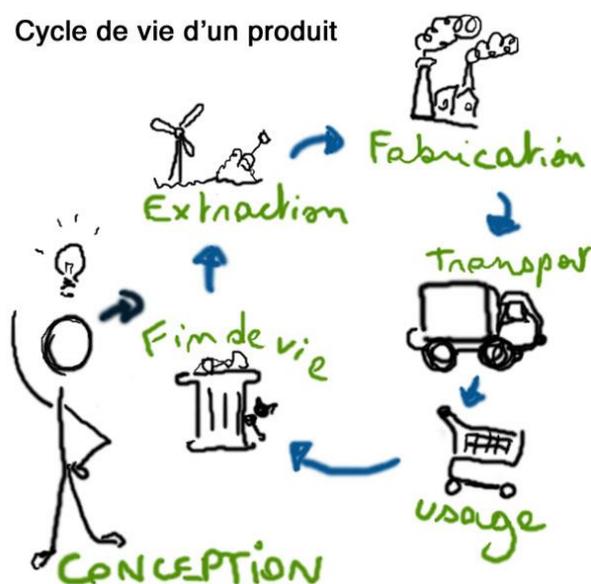
¹² https://environment.ec.europa.eu/topics/nature-and-biodiversity/nature-restoration-law_fr

AVANT-PROPOS :

Les impacts de nos consommations de bien, dans et hors de l'entreprise sont nombreux. Non seulement la conséquence est importante pour les émissions de gaz à effet de serre et le changement climatique, mais elle peut, et est bien souvent, source de dégradations environnementales et sociales fortes dans d'autres domaines : destruction de biodiversité en lien avec l'extraction de ressources dans la nature, pollution de l'eau, de l'air et des sols lors des processus de fabrication, comme lors de l'usage ou de la fin de vie... Selon nos consommations cela peut également influencer sur les conditions de santé et de bien-être de tous les humains impliqués dans le cycle de vie de l'objet (nous inclus lors de l'usage). Il y a donc matière à réfléchir pour agir au mieux.

LA CONSOMMATION DANS L'ORGANISATION, de quoi s'agit-il ?

Cycle de vie d'un produit



D'une entreprise à l'autre, la consommation peut prendre des formes variables selon les productions et services que celle-ci fournit. Elle touche inévitablement également la question de la production qu'elle développe. Ainsi, une entreprise peut agir sur tous les intrants qu'elle utilise dans :

- La production des biens et services qu'elle vend et leur nature.
- L'ensemble des outils et matériels (produit par une autre entreprise donc) qu'elle « consomme » tous les jours (ordinateurs, consommables divers, mobiliers, machines...)

Chaque produit peut faire l'objet d'une analyse multicritère (impact sur les humains, la biodiversité, l'eau, l'air, les sols...) et d'actions pour en minimiser les conséquences.

Il n'est pas toujours facile de connaître l'impact précis d'un produit ni l'ordre de grandeur de celui-ci. Est-il négligeable ou important ? Faut-il que nous consacrons beaucoup d'énergie, de temps, d'argent ? Le remède est-il réellement meilleur que le mal ?

Les premières approches peuvent être intuitives mais des aides extérieures et des méthodes peuvent être sollicitées pour y voir plus clair (étude d'impact environnemental, bilan carbone, analyse du cycle de vie par exemple)¹ et éviter les erreurs.

LA RÈGLE DES 5 R : un incontournable

Pour limiter nos impacts, il y a une règle d'or qui déroule une chronologie d'actions à initier sans sauter d'étape. Il s'agit de se dire que l'étape 5 est le recours ultime, seulement après avoir réfléchi aux 4 autres étapes dont la première est de consommer le moins possible. Cette méthode de pensée permet en partie de se mettre à l'abri de nombreux effets rebonds qui pourraient, grâce à la mise en place de pratiques meilleures, engendrer finalement plus de conséquences en retour (exemple d'un bien/service, qui comme il pollue moins à unité égale, l'on en consomme/produit ensuite plus).

Règle des 5 R² :

1. **Refuser** tous les produits à usage unique et privilégier les achats sans déchet (comme le vrac).
2. **Réduire** la consommation de biens.
3. **Réutiliser** (réparer) tout ce qui peut l'être.
4. **Recycler** tout ce qui ne peut pas être réutilisé.
5. « **Rendre à la terre** », composter tous les déchets organiques.

¹ <https://greenly.earth/fr-fr/blog/guide-entreprise/impact-environnemental-entreprise>

² https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A8gle_des_5_R

Pour les intrants de l'entreprise, comme ceux de chaque salarié dans sa vie de tous les jours, cette série de question peut être posée et des actions dans l'entreprise peuvent favoriser ces démarches de fonctionnement à tous niveaux (exemple, organisation et partage et mise en commun de matériels pour éviter l'achat, politique sociale de l'entreprise axée sur l'aide à la consommation de biens et services durables, ...)

Cette règle initialement pensée pour la réduction des déchets peut venir interroger la finalité des productions des biens et services créés par l'entreprise dans une perspective de réorientation éventuelle de sa stratégie commerciale et de développement pour plus d'éthique face aux enjeux de la transition écologique. **Attention au greenwashing et à la publicité^{3 4} ou encore à l'obsolescence !**

Efficacité ET Sobriété – Acheter mieux ET moins

« La sobriété rassemble un ensemble de pratiques, parfois très différentes les unes des autres, qui promeuvent, à divers degrés, **une certaine forme de modération dans la production et la consommation de produits ou de ressources**, notamment énergétiques. Cela rejoint la définition qu'en donne le dictionnaire Le Robert : "modération, réserve (dans un domaine quelconque)".⁵ Pour Philippe Masset, directeur de l'Action internationale de l'ADEME, « la sobriété, concept disruptif **souvent caricaturé, doit être comprise comme la juste limitation de nos besoins et de nos consommations à ce qui est utile**. Elle est le complément nécessaire de l'efficacité pour atteindre l'objectif tant espéré d'une société sobre en carbone. »

Cette démarche est à **ne pas confondre avec l'efficacité qui a elle la finalité de réduire les impacts** d'un équipement ou d'un service rendu en le maintenant, voire en l'améliorant (exemples de technique: isolation, amélioration d'une machine). **L'efficacité engendre des effets rebonds et la nécessité de remplacement de l'objet concerné.**

Aujourd'hui, l'ADEME⁶, mais aussi le GIEC⁷ et **de nombreux experts⁸ intègrent la sobriété comme un levier essentiel pour parvenir à limiter nos émissions de gaz à effet de serre et éviter le dépassement des limites planétaires** qui augmente le risque de déstabiliser l'environnement planétaire de manière irréversible⁹. De nombreuses idées reçues viennent s'attaquer à la sobriété et à la transition de nos modes de vies. Nombres d'arguments développés via le lien de bas de page peuvent y répondre¹⁰.

Parmi le vaste champ des biens de consommation, nous vous proposons de faire un point sur deux domaines qui nous concernent tous : le numérique et le plastique.

Un zoom sur le numérique :

Tous les organismes utilisent aujourd'hui les outils numériques, à différents degrés (smartphone, ordinateurs, imprimantes, etc.). Le numérique est en expansion et son impact n'est pas du tout négligeable. **Entre 2,6 et 4% des émissions de GES mondiales lui sont dus (données 2020) et cette part ne cesse d'augmenter¹¹**. Il existe des dizaines d'actions à mettre¹² en place pour réduire son empreinte numérique (aux niveaux individuel et collectif- *consultez la source indiquée*), à la fois pour les gaz à effet de serre, mais aussi car le numérique impacte la ressource en eau, la biodiversité, les sols, l'air...

Pour agir efficacement sur le numérique voici quelques repères à avoir en tête :

- Dans le monde en 2019, « les équipements les plus répandus sont les smartphones (3,5 milliards), les autres téléphones (3,8 milliards), les dispositifs d'affichages tels que les télévisions, écrans d'ordinateur, et vidéoprojecteurs

³ https://communication-responsable.ademe.fr/marketing-publicite/la-lutte-contre-le-greenwashing#La_necessaire_lutte_contre_le_greenwashing

⁴ <https://www.hellocarbo.com/blog/communaute/marketing-durable/>

⁵ <https://www.vie-publique.fr/parole-dexpert/287697-environnement-la-sobriete-comme-levier-essentiel-de-la-transition>

⁶ <https://infos.ademe.fr/lettre-international-juin-2022/la-sobriete-devient-ou-redevient-lincontournable-de-la-transition-ecologique/>

⁷ <https://reporterre.net/Face-a-la-crise-climatique-le-Giec-prone-la-justice-sociale-et-la-sobriete>

⁸ <https://www.vie-publique.fr/parole-dexpert/287697-environnement-la-sobriete-comme-levier-essentiel-de-la-transition>

⁹ <https://reporterre.net/Qu-est-ce-que-les-limites-planetaires>

¹⁰ <https://bonpote.com/10-idees-recues-sur-la-sobriete-des-modes-de-vie/>

¹¹ <https://fra.conscience-numerique-durable.org/GetFile?id=21>

¹² <https://fra.conscience-numerique-durable.org/GetFile?id=42>

- (3,1 milliards). Et, bien évidemment, les objets connectés : enceinte Bluetooth, montre, thermostat, éclairage, etc. Quasi inexistant il y a encore 10 ans, ils seraient déjà 19 milliards en 2019 (de 8 à 30 milliards selon les études) »¹³.
- Selon les angles d'observation et les pays (GES, destruction de milieux, pollutions des sols et de l'eau... entre 45% et 80 % des impacts du numérique sont liés à la phase de fabrication des objets numériques que nous utilisons (extraction des métaux, fabrication des microprocesseurs et composants...). **Il y a donc un énorme enjeu à faire durer les appareils le plus longtemps possible** (entretien, réparation...) et **s'équiper le plus sobrement possible**.
 - Dans un terminal numérique comme un ordinateur, un téléphone ou une télévision, une grosse part des impacts est due à l'écran. Plus il est important plus l'impact est démultiplié. Un vidéoprojecteur est bien moins impactant qu'un grand écran plat.
 - Les réseaux filaires et wifi sont bien moins impactant que les réseaux 3 ou 4G¹⁴ et il faut les préférer à l'usage.

Un zoom sur le plastique :

60 % à 80 % des déchets marins proviennent des produits et des emballages en plastique. On estime qu'**environ 350 millions de tonnes de déchets plastiques sont produites chaque année dans le monde**¹⁵. Ce plastique, principalement dérivé de combustibles fossiles, ne se biodégrade pas et a des effets néfastes sur la vie marine, du plancton aux mammifères marins en passant par les humains. Chaque étape du cycle de vie du plastique présente des risques. En 2019 (données OCDE), seulement 9 % des plastiques ont été recyclés dans le monde, 19 % incinérés, 50 % sont terminés en décharges en plein air et 22 % n'ont même pas été collectés. Dans l'UE, en 2021 (EUROSTAT), 39,7 % du plastique destiné aux emballages (le plus courant) a été recyclé. **Le Pacte vert pour l'Europe fixe le pourcentage de plastiques recyclés dans l'UE à 55 % d'ici 2030.**

Le premier élément à envisager est donc de **réduire sa consommation**. Ensuite, vous pouvez réduire son impact :

- **Organisez un espace de recyclage au bureau** : Aménagez un espace fixe avec des poubelles pour stocker les déchets. L'information doit être claire, avec des spécifications sur chaque contenant.
- **Réutiliser les emballages** : Utilisez des contenants réutilisables plutôt que jetables. Réduire les déchets quotidiens d'emballages en plastique ou en papier.
- **Achetez des produits recyclés** : Optez pour des produits fabriqués à partir de plastique recyclé si possible.
- **Recyclage du toner d'imprimante** : informer sur la nécessité de recycler l'encre d'imprimante et les cartouches de toner et fournit un lieu de dépôt désigné. Le toner est le consommable des imprimantes laser, il se présente sous la forme d'une poudre de particules de plastique et de résine.
- **Encouragez la réutilisation des fournitures en plastique au lieu de les jeter après une seule utilisation** et privilégier les matériaux réutilisables, en carton ou autre pour transporter documents, dossiers et autres affaires.
- **Installez des bouteilles d'eau réutilisables** : Réduisez l'utilisation de bouteilles jetables en installant des bouteilles réutilisables. Encouragez les travailleurs à remplir leurs contenants réutilisables.
- **Recyclez les piles** : Ne jetez pas les piles à la poubelle, apportez-les dans des bacs spéciaux en raison leur toxicité. Des entreprises spécialisées les acheminent vers des usines de recyclage ; elles contiennent du plastique qui se recycle.

Données clés :



3 planètes

Si tout le monde vivait avec la même consommation de ressources et la même production de déchets qu'un Espagnol, un Italien ou un Français, il faudrait 3 planètes¹⁶. Nous n'en avons qu'une...



Le jour du dépassement

La date du 2 août 2023 correspond à la date à partir de laquelle l'humanité a consommé l'ensemble des ressources que la Terre peut reconstituer en une année (c'est-à-dire sa biocapacité)¹⁷. Nous vivons à crédit en puisant dans les réserves et dégradons les ressources.

¹³ <https://www.greenit.fr/etude-empreinte-environnementale-du-numerique-mondial/>

¹⁴ <https://les-enovateurs.com/reseau-5g-ecologique-wifi>

¹⁵ Hannah Ritchie (2023), « Combien de déchets plastiques finissent dans l'océan ? » : <https://ourworldindata.org/how-much-plastic-waste-ends-up-in-the-ocean>

¹⁶ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

¹⁷ <https://fr.statista.com/statistiques/888491/planetes-necessaires-ressources-population-par-pays/>

Noms des participant·e·s :

Lieu :

OBJECTIF (AVANT REDACTION SMART) :



Exemple d'objectif revu avec la méthode SMART : « nous offrirons 100 heures de soutien scolaire gratuit en mathématiques et histoire aux collégiens pendant le mois de février. »

Critères SMART : l'objectif est *spécifique* (soutien scolaire en mathématiques et histoire aux collégiens), *mesurable* (100 heures), *atteignable*, *réaliste* (selon le nombre de volontaires dont dispose l'association) *et temporellement défini* (pendant le mois de février).

OBJECTIF REVU AVEC VIGILANCE SMART :

Cet objectif nécessite-t-il une validation de la direction ? OUI NON

Noms des participant·e·s :

Lieu :



OBJECTIF (AVANT REDACTION SMART) : *Manger plus souvent ensemble dehors en plein air.*

Exemple d'objectif revu avec la méthode SMART : « nous offrirons 100 heures de soutien scolaire gratuit en mathématiques et histoire aux collégiens pendant le mois de février. »

Critères SMART : l'objectif est *spécifique* (soutien scolaire en mathématiques et histoire aux collégiens), *mesurable* (100 heures), *atteignable*, *réaliste* (selon le nombre de volontaires dont dispose l'association) et *temporellement défini* (pendant le mois de février).

OBJECTIF REVU AVEC VIGILANCE SMART :

Dans les 6 prochains mois, nous réaliserons au moins 4 repas, réunissant l'ensemble de l'équipe, en extérieur, dans le jardin ou au parc.

Cet objectif nécessite-t-il une validation de la direction ? OUI NON

**OUI, VALIDATION
NECESSAIRE**

**Des infos pour la
direction !**

RAPPEL / Lieu :
OBJECTIF SMART :



**Ce qui semble
important**

**Les freins éventuels à
lever**

**Ce qui peut aider, des
volontaires pour
aider ?**

Les vigilances à avoir

**Des suggestions de
mise en place**

TRANSFORMER L'ALIMENTATION

INITIER

MAINTENIR

CESSER

AMPLIFIER

REDUIRE

CITOYENNETE ENGAGEE

INITIER

MAINTENIR

CESSER

AMPLIFIER

REDUIRE

PROMOUVOIR LA MOBILITE DURABLE

INITIER

MAINTENIR

CESSER

AMPLIFIER

REDUIRE

CONSOMMER MOINS ET MIEUX DE BIENS

INITIER

MAINTENIR

CESSER

AMPLIFIER

REDUIRE

CONSOMMER MOINS ET MIEUX L'EAU ET L'ENERGIE

INITIER

MAINTENIR

CESSER

AMPLIFIER

REDUIRE

LE BIEN-ETRE PLANETAIRE

INITIER

MAINTENIR

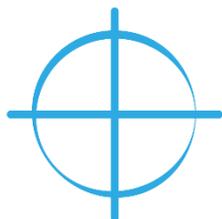
CESSER

AMPLIFIER

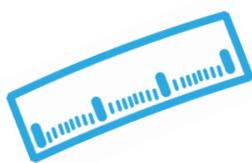
REDUIRE



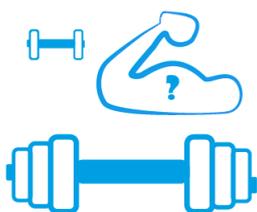
Le but ? Atteindre l'objectif ciblé, en jalonnant bien son action. C'est la mise en place d'une démarche où on décrit plus précisément les étapes, les objectifs progressifs qu'on se fixe.



Spécifique: Un objectif doit être spécifique, précis, concret, formulé positivement et sans ambiguïté possible. N'hésitez pas à décomposer un objectif vague en plusieurs petits objectifs si besoin. ¹



Mesurable : un objectif est mesurable lorsque des critères qualitatifs ou quantitatifs permettent de mesurer les progrès et d'en évaluer le(s) résultat(s).



Atteignable: un objectif atteignable suppose un effort et un engagement. Le niveau d'ambition pour chaque objectif doit être fixé au bon niveau : ni trop haut (frustration) ni bas (ennui). C'est essentiel mais n'oubliez pas que vous pourrez ajuster la barre au fur et à mesure.



Réaliste: pour être réaliste, un objectif prend en compte votre situation actuelle, vos ressources (temps, énergie, argent) en intégrant, le contexte dans lequel vous êtes actuellement (familial, professionnel, financier). Évaluez le temps que prennent vos diverses activités, et revoyez l'objectif à la lumière des autres objectifs que vous vous êtes fixés, pour repérer d'éventuelles incompatibilités.



Temporel: l'objectif doit être circonscrit dans un cadre temporel. Une échéance est nécessaire, une date de fin unique et une périodicité (par jour, par semaine...) peuvent être établies. L'objectif peut être alors habituel et/ou ponctuel.

¹ <https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/faut-il-encore-prendre-des-bonnes-resolutions-et-comment-les-tenir>

Faire ensemble, se lancer dans l'action collective peut parfois être simple et aller de soi. Parfois non. Aller trop vite peut conduire à omettre des étapes de réflexions et à mettre en place des stratégies insuffisantes et/ou inappropriées. Voici si après quelques méthodes qu'il nous apparaît intéressant de porter à connaissance pour aider parfois à la mise en place des plans d'actions.

Dialoguer et être créatif :



La tempête d'idées : Cette méthode de Brainstorming permet de faciliter chez un individu ou groupe l'émergence rapide de suggestions, des idées, des propositions pour la mise en place de l'action. Elle implique d'abord une expression libre des idées pour laisser place à la créativité et une analyse différée ensuite.

La chaîne d'idées : A partir d'une question bien définie soumise à un groupe, cette méthode vise la génération collective d'un maximum d'idées dans un laps de temps court en laissant de côté les tueurs d'idées (la peur du ridicule, le jugement automatique, trouver l'idée géniale et s'arrêter, vouloir être trop intelligent...) !

Préparer l'action :



L'analyse FFPM : L'analyse Forces Faiblesses Opportunités Menaces permet de prendre le temps d'identifier et tirer parti des avantages et inconvénients actuels, tant interne à l'action, qu'externe (dans l'environnement qui l'entoure). Elle permet ainsi d'adapter l'action à un contexte et d'anticiper d'éventuelles difficultés futures.

Les forces en présence : C'est une méthode qui se concentre sur l'analyse des acteurs et qui a pour but de cerner au mieux les potentiels organismes ou groupes d'individus, qui peuvent être des freins ou des leviers plus ou moins forts pour l'action et ainsi de déterminer ensuite des façons adaptées de travailler avec eux.

Retrouvez les déroulements détaillés de ces méthodes (ainsi que bien d'autres qui peuvent être utiles !) dans le **MODULE 1**.

Le VisionBoard de l'équipe !



©BY-ND-Département des yvelines



©BY-SA-Fabricio Cardenas

2025 !



©BY-ND-Département des yvelines



©BY ND-Ville de Victoriaville





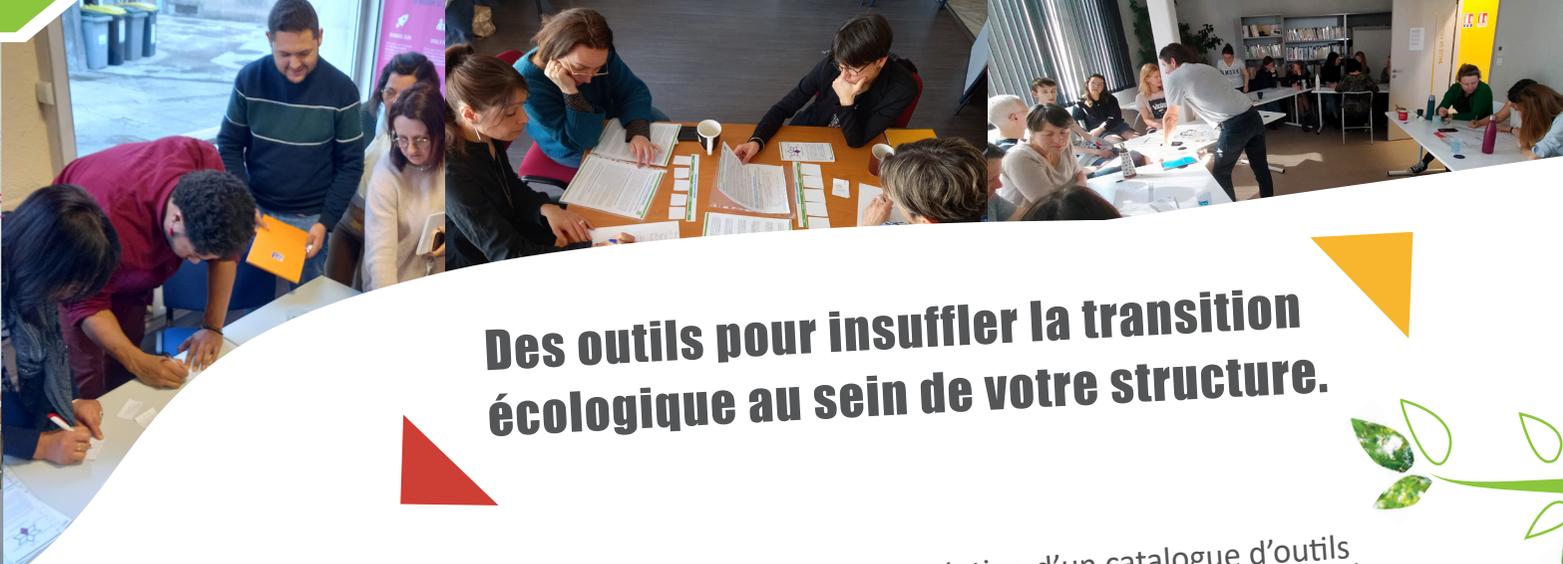
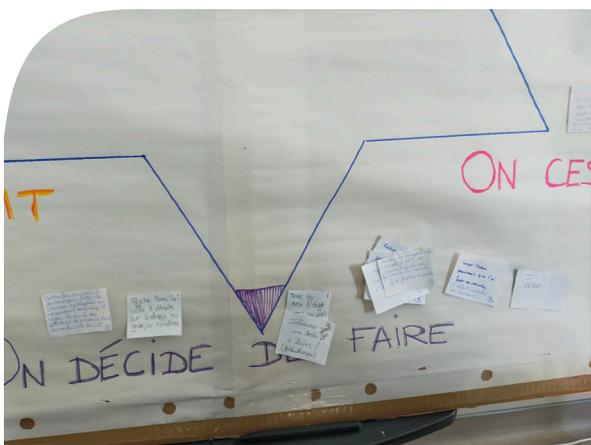
Contacts projet :

France : Franck BEYSSON
cedecole@laligue42.org / 0033 477 71 25 81

Espagne : Bianca GALUSCA
b.galusca@fagic.org / 0034 93 305 10 71

Italie (et autres pays) : Milvia Rastrelli
milvia.rastrelli@lemilleeunanotte.coop / 0039 334 997 12 85





Des outils pour insuffler la transition écologique au sein de votre structure.

TRANSFORMER est un projet européen de création d'un catalogue d'outils d'animation destinés à être utilisés au sein d'une structure (association, collectivité, entreprise, etc.) pour insuffler une dynamique de transition écologique.

Ce catalogue propose des outils pour :

1. S'engager dans une démarche collective permettant de fédérer les équipes autour d'un enjeu transversal dans les services,
2. Faire culture commune autour de connaissances de la transition écologique,
3. Mettre en place des actions concrètes pour entrée pleinement dans la transition écologique.



AVEC LE SOUTIEN ET LA PARTICIPATION DE :



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne. Cette communication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.