



C **MMIT2ACT**

Guide d'Action de l'Élève

Des Étapes Simples pour le Changement

CRÉÉ PAR :





COMMIT2ACT

Introduction

Bienvenue au guide d'action Commit2Act.

Il a été conçu pour vous aider à transformer vos rêves en réalité et à accélérer les changements durables en nous-mêmes, dans nos communautés et dans le monde.

Nous espérons que ce guide vous fournira l'inspiration et des cadres utiles pour vous aider à faire des changements afin d'adopter des comportements durables, de mettre en œuvre des projets communautaires significatifs et de vous donner les moyens pour réaliser une transformation positive de notre planète.

Ce guide établit également des liens avec la plateforme Commit2Act, un outil qui a été développé pour suivre l'impact des comportements durables. Commit2Act est soutenu par Environnement et Changement climatique Canada par l'intermédiaire du Fonds de défense de l'environnement.

Commencez votre voyage en vous inscrivant à Commit2Act à l'adresse <https://app.commit2act.org/> ou en scannant les codes QR sur cette page ou dans ce document.



Nous sommes impatients de voir l'impact de vos changements sur le monde. N'oubliez pas d'apprécier le processus et de célébrer les petites victoires en cours de route !

Ce guide est dédié aux jeunes qui veulent susciter un changement positif dans le monde et à tous ceux qui croient au pouvoir de leurs rêves.

Aperçu du Processus

1

RÉFLÉCHISSEZ ET INSPIREZ-VOUS

Commencez par réfléchir à ce qui vous motive à changer. Qui ou quoi vous inspire ? Peut-être est-ce la beauté de la nature et la nécessité de protéger notre environnement. Les personnes, les communautés et les organisations qui ont eu un impact significatif sur l'environnement sont des sources d'inspiration. De petites actions quotidiennes peuvent également être un excellent moyen d'entamer le processus de création de changements plus importants !

Passez à l'action en scannant le code QR :



2

IDENTIFIEZ ET INFORMEZ-VOUS

Concentrez-vous sur votre passion en identifiant des questions environnementales spécifiques qui vous touchent, telles que le changement climatique, la pollution, la biodiversité ou le jardinage. Faites-en une affaire personnelle et réfléchissez à la manière dont ce problème est important pour vous et aux raisons pour lesquelles il l'est. Plongez dans l'étude de ces sujets en consultant des sources fiables, notamment des revues scientifiques, des documentaires sur l'environnement et des conférences sur le développement durable.

3

DIRIGEZ ET IMPLIQUEZ LES AUTRES

Commencez par de petites actions pour former une équipe ! Pensez aux personnes que vous connaissez et qui se préoccupent des mêmes choses que vous. Dressez la liste des partenaires et des alliés de votre communauté, tels que les groupes de défense de l'environnement, les écoles et les communautés en ligne. Identifiez les compétences qu'ils possèdent et la manière dont ils pourraient vouloir les développer en s'engageant à vos côtés.

[Vous pouvez créer un groupe par l'intermédiaire de Commit2Act en scannant ce code QR :](#)



4

CONNECTEZ VOUS

Sortez et racontez votre histoire. Entrez en contact avec des groupes et des personnes qui pourraient être intéressés à se joindre à vos efforts ou à les soutenir. Suivez vos contacts et développez votre réseau au fil du temps. Les connexions improbables et les conversations fortuites sont parfois les plus précieuses.

6

AYEZ UN IMPACT DURABLE

Le suivi et l'évaluation sont des éléments importants du processus. Tout au long de votre projet, vous voulez identifier les défis que vous pouvez rencontrer et les leçons que vous en tirez. Encourager d'autres jeunes à s'impliquer dans la problématique qui vous tient à cœur est un excellent moyen de pérenniser vos efforts.

N'oubliez pas que, même si vous ne réalisez pas toutes vos attentes ou si vous aboutissez dans un endroit totalement différent de ce que vous aviez prévu, vous avez probablement beaucoup appris en cours de route, noué de nouveaux contacts, influencé d'autres personnes et connu un développement personnel grâce à de nouvelles compétences.

PLANIFIEZ ET DÉMARREZ

5

Il est maintenant temps de commencer à planifier. Commencez par la problématique sur laquelle vous souhaitez le plus agir et un objectif que vous pouvez atteindre. Veillez à ce que vos objectifs soient SMART (spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps). Réfléchissez à la manière dont vous mesurerez vos progrès, à la manière dont vous saurez si vous avez atteint la moitié de votre objectif et à la manière dont vous le célébrerez !

Ne vous laissez pas décourager par les obstacles que vous rencontrerez en cours de route, ils sont des occasions de grandir et d'apprendre. On apprend souvent plus des choses difficiles que des choses faciles !

Réfléchissez

Des Étapes Simples pour le Changement

Prenez un moment pour **RÉFLÉCHIR** sur le monde qui vous entoure. Réfléchissez à ce que vous voyez. Que devrez-vous changer pour vous rapprocher de votre vision ?

Pouvez-vous penser à des choses que vous aimeriez changer ou améliorer ?

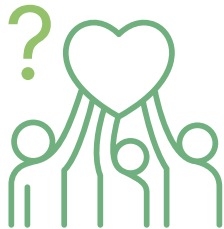
Imaginez le monde dans lequel vous aimeriez vivre et les changements personnels que vous souhaiteriez apporter :



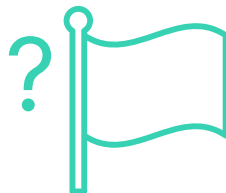
À propos de vous-même ?



À propos de votre salle de classe ?



À propos de votre communauté ?



À propos de votre pays ?



À propos du monde ?



Inspirez-vous

Chaque nouvelle idée de projet ou d'initiative prend généralement sa source d'une inspiration. Prenez le temps de réfléchir à qui et à ce qui vous inspire. Avez-vous un mentor ou un héros ? Quelles sont les actions qu'ils ont entrepris et qui vous intéressent ? Comment leur parcours a-t-il commencé ?

Parfois, le fait de commencer par une action peut nous aider à entamer un long processus de changement. Commit2Act peut vous aider en vous proposant un menu d'actions à entreprendre chaque jour.

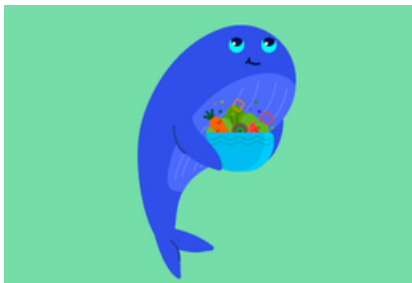
Scannez les codes QR ou visitez

www.app.commit2act.org/log-action pour commencer.



Sources d'inspiration :

- Passer du temps à l'extérieur et se connecter à la nature
- Faites une promenade à pied ou à vélo sans destination précise,
- Laissez votre esprit se promener
- Gribouillez ou griffonnez
- Visitez la galerie d'art, le musée ou le centre culturel de votre région.
- Lisez des histoires à propos de jeunes gens inspirants

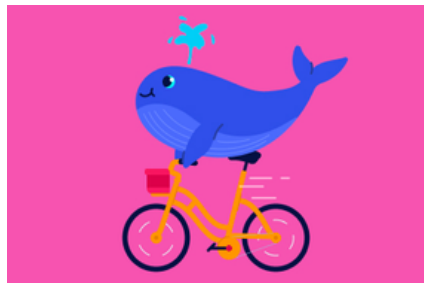


Repas à base de plantes

L'alimentation, c'est du carburant ! Manger des plantes peut être bon pour votre santé, votre portefeuille et la planète. Pensez à l'origine de vos aliments, à la manière dont ils ont poussé et à la façon dont ils sont arrivés jusqu'à vous. La nourriture peut être un moyen extraordinaire de créer des liens et une communauté. Il y a toujours de nouvelles recettes et techniques à essayer.



Mesurez l'impact de vos repas à base de plantes grâce à : app.commit2act.org/log-action/plant-based-eating



Le transport durable

La façon dont nous nous rendons à notre destination a un impact. Les modes de déplacement durables tels que le vélo, la marche et les transports en commun peuvent vous aider à rester en forme, à réduire le stress, à prendre le temps de réfléchir, à rencontrer vos voisins et à assainir l'air. Faites une randonnée, enfourchez un vélo et continuez à bouger !



Obtenez des récompenses pour votre transport durable avec : app.commit2act.org/log-action/sustainable-transportation



Plantez un jardin ou un arbre

Mettez la main à la pâte ! Passer du temps à aider la nature à pousser est bon pour l'humeur et réduit le stress. Vous augmenterez également la biodiversité, ce qui contribuera à rafraîchir votre quartier, et vous aurez un sentiment d'accomplissement en regardant les plantes pousser.



Montrez au monde comment votre jardin pousse ! app.commit2act.org/log-action/plant-a-garden-or-tree

Guide d'Action

Informez-vous

Développez vos connaissances et votre expertise en vous informant sur les questions qui vous préoccupent. Essayez de trouver un large éventail d'opinions et de points de vue sur ces questions afin d'acquérir une compréhension approfondie de la manière dont différentes personnes s'engagent. Apprendre comment les gens de "l'autre côté" d'une question pensent et agissent vous aidera à comprendre comment construire des coalitions diverses au-delà des divisions traditionnelles ou comment déjouer leur raisonnement dans un débat.

Demandez-vous:

Où puis-je m'informer sur les questions qui me préoccupent ?

Quels sont les différents points de vue sur cette question ? Où se situe mon point de vue dans cet éventail ?

Qui est le plus touché par cette problématique et pourquoi ?

Qui sont les principaux acteurs et décideurs sur cette problématique ? Qu'est-ce qui les préoccupe ?

Qui bénéficie de l'action ou de l'inaction sur cette problématique ? De quelle manière ?

Comment cette question est-elle présentée dans les médias ? Quel est le point de vue des personnes que nous n'entendons PAS ?

Quand cette question est-elle devenue populaire, quelles sont les dates clés des 6 à 9 prochains mois à garder à l'esprit ?

Si j'avais une baguette magique et que je pouvais instantanément "régler" ce problème, à quoi ressemblerait la solution ?

Quelle est une personne clé qui a de l'expérience dans ce domaine ? Si je pouvais lui poser trois questions, quelles seraient-elles ?

1. _____

2. _____

3. _____

Établir un plan d'apprentissage

Essayez de vous ouvrir à un large éventail de points de vue pour mieux comprendre une question. Notez les médias que vous consommez (podcasts, vidéos, livres, articles, documentaires) ainsi que les questions que vous vous posez en cours de route.

Il est très important d'obtenir une vue d'ensemble d'une question en prêtant attention aux médias qui présentent un large éventail de points de vue. Même si vous n'êtes pas d'accord avec les points de vue, il peut être utile de comprendre comment les autres pensent, surtout lorsqu'ils pensent différemment de vous !

“Allez aux bibliothèques, aux centres communautaires, aux centres familiaux, parlez aux enseignants, aux amis, aux parents et utilisez les informations des ressources de toutes les manières possibles pour devenir un expert dans le domaine que vous voulez aborder.”

~ Sarah Roberts

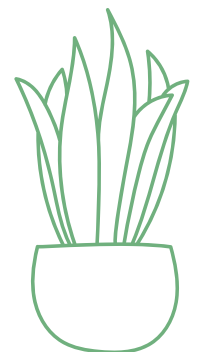


Si vous trouvez des ressources intéressantes en rapport avec les Actions Commit2Act, nous serions ravis que vous nous les fassiez parvenir à l'adresse commit2act@takingitglobal.org!

Journées Internationales de Reconnaissance

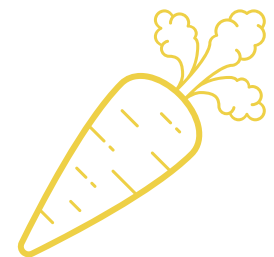
Les Nations unies ont créé de nombreuses journées internationalement reconnues dont vous pouvez vous inspirer pour agir. Considérez les opportunités suivantes pour faire avancer les choses dans votre communauté. Cliquez sur les journées soulignées pour en savoir plus sur chacune d'entre elles.

24 Janvier	<u>Journée internationale de l'éducation</u> Fixez-vous un objectif et un plan pour en savoir plus sur un sujet environnemental qui vous inspire ou vous préoccupe.
26 Janvier	<u>Journée internationale des énergies propres</u> Commémorez cette journée en faisant une promenade à vélo, une marche méditative et en lavant votre linge à l'eau froide.
2 Février	<u>Journée mondiale des zones humides</u> Célébrez une zone humide près de chez vous en faisant une randonnée. Apportez votre bouteille d'eau réutilisable et une collation à base de plantes.
10 Février	<u>Journée internationale des légumineuses</u> Essayez une nouvelle recette avec des légumes secs comme les haricots, les lentilles ou les pois pour un délicieux festin de protéines d'origine végétale.
21 Mars	<u>Journée internationale des forêts</u> Planifiez votre jardin pour la saison de plantation et commencez à faire germer des graines à l'intérieur pour donner le coup d'envoi de la saison de plantation.
22 Mars	<u>Journée internationale de l'eau</u> Marquez le coup en vous hydratant avec une bouteille réutilisable et en lavant vos vêtements à l'eau froide.
30 Mars	<u>Journée internationale du zéro déchet</u> Évitez les déchets en utilisant des contenants en plastique réutilisables et en donnant, échangeant ou réparant vos vêtements.
22 Avril	<u>Journée internationale de la Terre nourricière</u> Reconnaître la Terre qui nous nourrit en plantant un jardin, en préparant un repas à base de plantes et en se promenant.
12 Mai	<u>Journée internationale de la santé des végétaux</u> Entretenez votre jardin en éliminant les espèces envahissantes ou plantez un arbre et dégustez un repas à base de plantes.
22 Mai	<u>Journée internationale de la diversité biologique</u> Prendre le temps de réexaminer notre relation au monde naturel, en passant du temps dans la nature et en lavant le linge à l'eau froide.
30 Mai	<u>Journée internationale de la pomme de terre</u> Expérimentez une nouvelle recette avec l'une des 5 000 variétés de pommes de terre, ou envisagez d'en planter dans le jardin.
3 Juin	<u>Journée mondiale de la bicyclette</u> Partez à l'aventure en pédalant sur un vélo. N'oubliez pas de vous munir d'une bouteille d'eau et d'un goûter à base de plantes pour le voyage !



International Days of Recognition continued

5 Juin	<u>Journée mondiale de l'environnement</u> Reconnaître que notre environnement est une responsabilité partagée en organisant un nettoyage ou un événement communautaire.
8 Juin	<u>Journée mondiale de l'océan</u> Préservez la santé des océans en évitant le plastique à usage unique et en lavant le linge sur une machine délicate pour éviter la perte de vêtements.
17 Juin	<u>Journée mondiale de lutte contre la désertification et la sécheresse</u> Planter un jardin ou un arbre indigène pour améliorer la rétention du sol, éviter l'érosion et fournir des nutriments à d'autres plantes.
18 Juin	<u>Journée de la gastronomie durable</u> Préparez un repas à base de plantes avec une personne qui vous est chère. Le partage de la nourriture est un excellent moyen de créer des liens.
15 Juillet	<u>Journée mondiale des compétences des jeunes</u> Réfléchissez aux compétences que vous souhaitez développer en agissant, qu'il s'agisse de l'écriture, de la création de contenu ou de la photographie !
30 Juillet	<u>Journée internationale de l'amitié</u> Appelez une personne à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps et prévoyez une balade avec elle ou entreprenez une action ensemble.
12 Août	<u>Journée internationale de la jeunesse</u> Honorez le pouvoir des jeunes qui agissent ensemble en reconnaissant et en célébrant un jeune que vous connaissez.
7 Septembre	<u>Journée internationale de l'air pur pour des ciels bleus</u> Méditez l'importance de l'air que nous respirons : faites une promenade à vélo et passez un moment à lire sous un arbre.
20 Septembre	<u>Journée Mondiale du Nettoyage</u> Organisez un nettoyage communautaire dans votre quartier. N'oubliez pas de télécharger une photo de votre impact sur Commit2Act.
29 Septembre	<u>Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture</u> Luttez contre le gaspillage alimentaire en conservant les aliments de saison en les mettant en conserve, en les marinant ou en préparant une confiture pour les conserver.
7 Octobre	<u>Journée mondiale de l'habitat</u> Protégez les habitats marins en évitant le plastique et en lavant votre linge à l'eau froide et au cycle délicat.
16 Octobre	<u>Journée mondiale de l'alimentation</u> Savourez un repas à base de plantes avec un ami, partager c'est prendre soin de l'autre !
26 Novembre	<u>Journée mondiale des transports durables</u> Bougez en vous promenant, en faisant du vélo ou en utilisant les transports en commun.
5 Décembre	<u>Journée mondiale des sols</u> Planifiez votre jardin pour la prochaine saison de récolte, elle sera là plus tôt que vous ne le pensez et il est bon de s'y préparer !



Menez votre projet à la réussite

L'identification de vos compétences et de vos caractéristiques vous aidera à mener à bien votre projet. Commencez par comprendre vos propres forces et besoins, puis réfléchissez à la manière dont la création d'une équipe pourrait vous aider à mieux atteindre vos objectifs. Aider les membres de votre équipe à identifier, exploiter et développer leurs propres forces et talents est un élément clé du leadership. Il est également important de veiller à ce que toutes les personnes impliquées soient en mesure de partager la vision de ce que vous essayez de réaliser et qu'elles en tirent de multiples avantages.

Pouvez-vous citer quelqu'un qui fait preuve d'un leadership fort ? Qu'est-ce qui fait de cette personne un bon leader ?

Réfléchissez aux caractéristiques de leadership suivantes. Entourez les caractéristiques qui correspondent le mieux à votre personnalité et à vos capacités et ajoutez celles qui, selon vous, manquent.

Capable de répondre à des besoins divers
Ouverture d'esprit
Capable de transférer des compétences
Equitable
Patient
Capable de travailler sous pression
Concentré
Persévérant
Capable de prendre l'initiative
Bonne capacité à prendre des décisions
Aimable

Responsable
Sens de l'écoute
Flexible
Accessible
Honnête
Cherche à s'améliorer
Charismatique
Humanitaire
Profondément engagé
Compatissant
Talentueux

Créatif
Humble
Esprit d'équipe
Dévoué
Imaginatif
Intelligent
Compréhensif
Modeste
Dynamique
Motivé
Visionnaire



Collaborer n'est pas toujours facile, mais pour se donner les meilleures chances de parvenir à un résultat gagnant-gagnant-gagnant, nous devons non seulement prêter attention aux projets, mais aussi réfléchir à la manière dont nous collaborons en termes de processus et de relations.



~ Joanna Pyres

Réfléchissez

Des Étapes Simples pour le Changement

Former une équipe

Le travail d'équipe implique un groupe de personnes qui travaillent ensemble à la réalisation d'un objectif commun, avec un sens partagé du but à atteindre.

Il est important de réaliser que chaque membre du projet peut diriger de différentes manières - et que chaque membre de l'équipe peut se fixer des objectifs d'amélioration personnels. Organisez une discussion ouverte avec votre équipe pour permettre à chacun de partager certaines des caractéristiques qu'il aimerait développer et améliorer, tant au niveau individuel que collectif.

Les grandes équipes sont celles qui permettent :

- Un sentiment de confiance et d'appartenance
- Un sens partagé de la participation
- Des rôles et des responsabilités clairs
- Une communication efficace et continue
- Le respect de la diversité
- Un sentiment d'amusement, de créativité et d'ouverture
- Un espace pour l'apprentissage et la croissance continus

Tous les membres de l'équipe peuvent également remplir un tableau similaire à celui présenté ci-dessous, afin d'identifier la manière dont chacun peut contribuer le mieux au projet. Discutez-en d'abord au sein de votre groupe, puis remplissez le tableau. Vous constaterez que chaque membre de votre équipe apporte un ensemble unique de compétences et d'expériences. C'est une bonne chose ! Cela renforce l'équipe et vous aidera à atteindre les buts et objectifs de votre projet.

Nom	Ce que j'aime faire	Les mots qui me décrivent	Mes compétences	Ce qui m'intéresse le plus dans ce projet
<i>Exemple</i> <i>Moustafa</i>	Écrire pour le journal de l'école, les pièces de théâtre de l'école	Travaillant, créatif, extraverti	Rédaction de documents, présentation devant le public	Acquérir de l'expérience pratique
<i>Exemple</i> <i>Vera</i>	Examiner des voitures, jouer à des jeux vidéo	Compétitif, athlétique	Organiser un lavage de voitures ou un tournoi sportif pour collecter des fonds	Avoir un impact sur un sujet qui me concerne

Le réseautage augmente vos chances d'accéder à des ressources qui peuvent vous aider à atteindre les objectifs de votre projet. Consultez les ressources suivantes :

- Bénévoles, mentors ou conseillers : personnes prêtes à apporter leur aide en partageant leurs compétences, leurs connaissances et leur expérience.
- Organisations : qui peuvent être en mesure de fournir une assistance technique, un soutien juridique, l'accès à des bureaux, des fournitures ou du matériel et l'accès à des ateliers ou à une formation professionnelle.
- Bibliothèques ou centres communautaires : qui peuvent fournir un accès à des lieux de rencontre.
- Fonds : personnes qui peuvent être disposées à faire un don en espèces ou à proposer des suggestions pour l'obtention de subventions, de bourses ou d'événements.
- Médias : relations avec des journalistes qui pourraient promouvoir vos efforts à la radio, dans la presse écrite, à la télévision ou en ligne par le biais des médias sociaux.



L'importance du Résautage

Qu'est-ce qu'un réseau ?

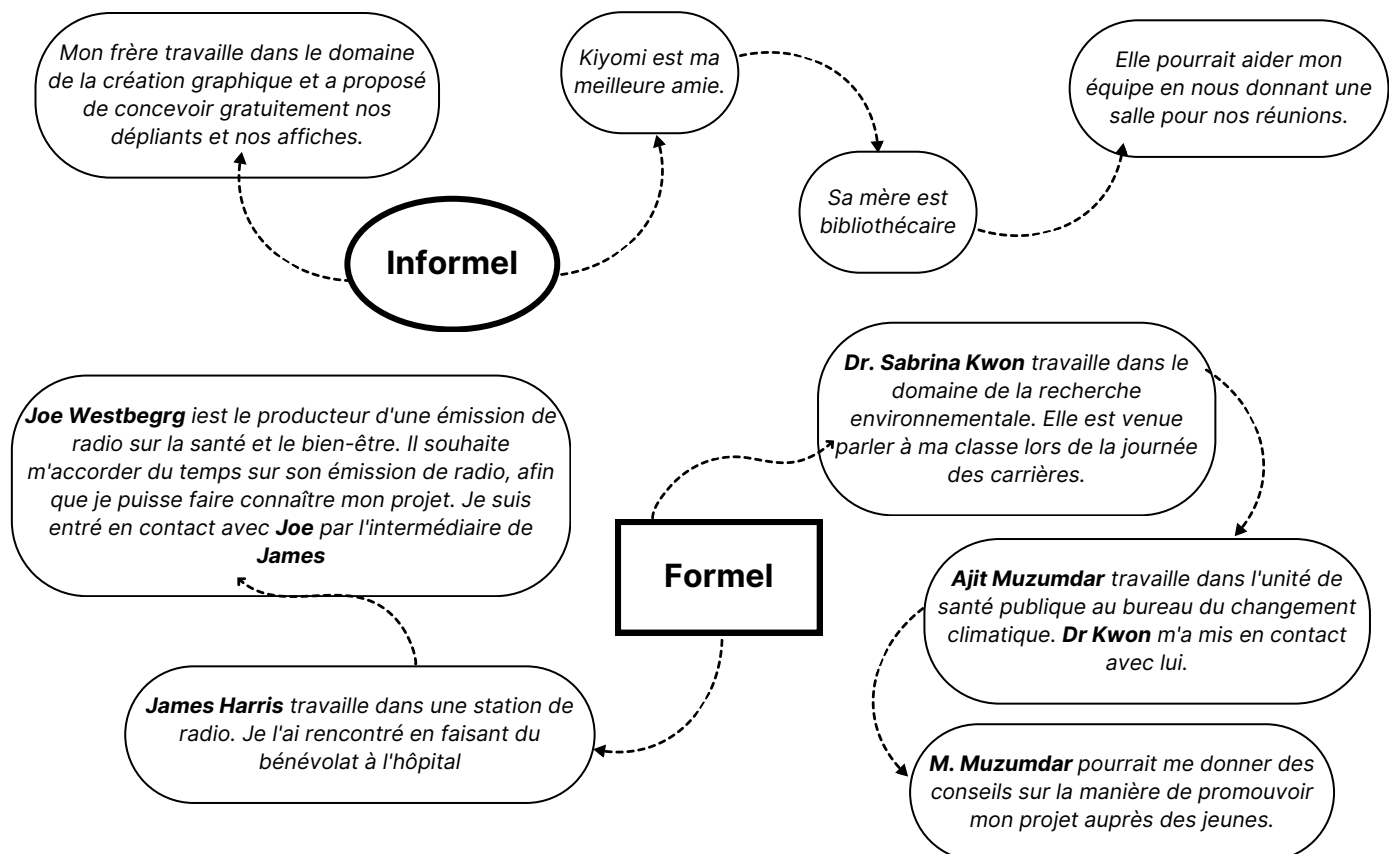
Un réseau est un groupe de personnes ou de ressources qui peuvent contribuer à rendre l'information et les opportunités plus accessibles à chacun d'entre eux.

Comment cela peut-il m'aider à agir ?

Le travail en réseau peut vous donner des idées, vous permettre d'accéder à des connaissances et à des expériences, vous aider à obtenir un soutien pour votre projet et, enfin, vous permettre de prendre les meilleures mesures possibles pour votre projet.

Identifiez vos réseaux

Il existe de nombreux types de réseaux. Les réseaux informels comprennent les amis et la famille, et les réseaux plus formels comprennent les contacts professionnels, les personnes que vous rencontrez lors de conférences ou les personnes que vous connaissez dans le cadre de votre travail bénévole. Vous trouverez ci-dessous des exemples de réseaux informels et formels.



Réfléchissez

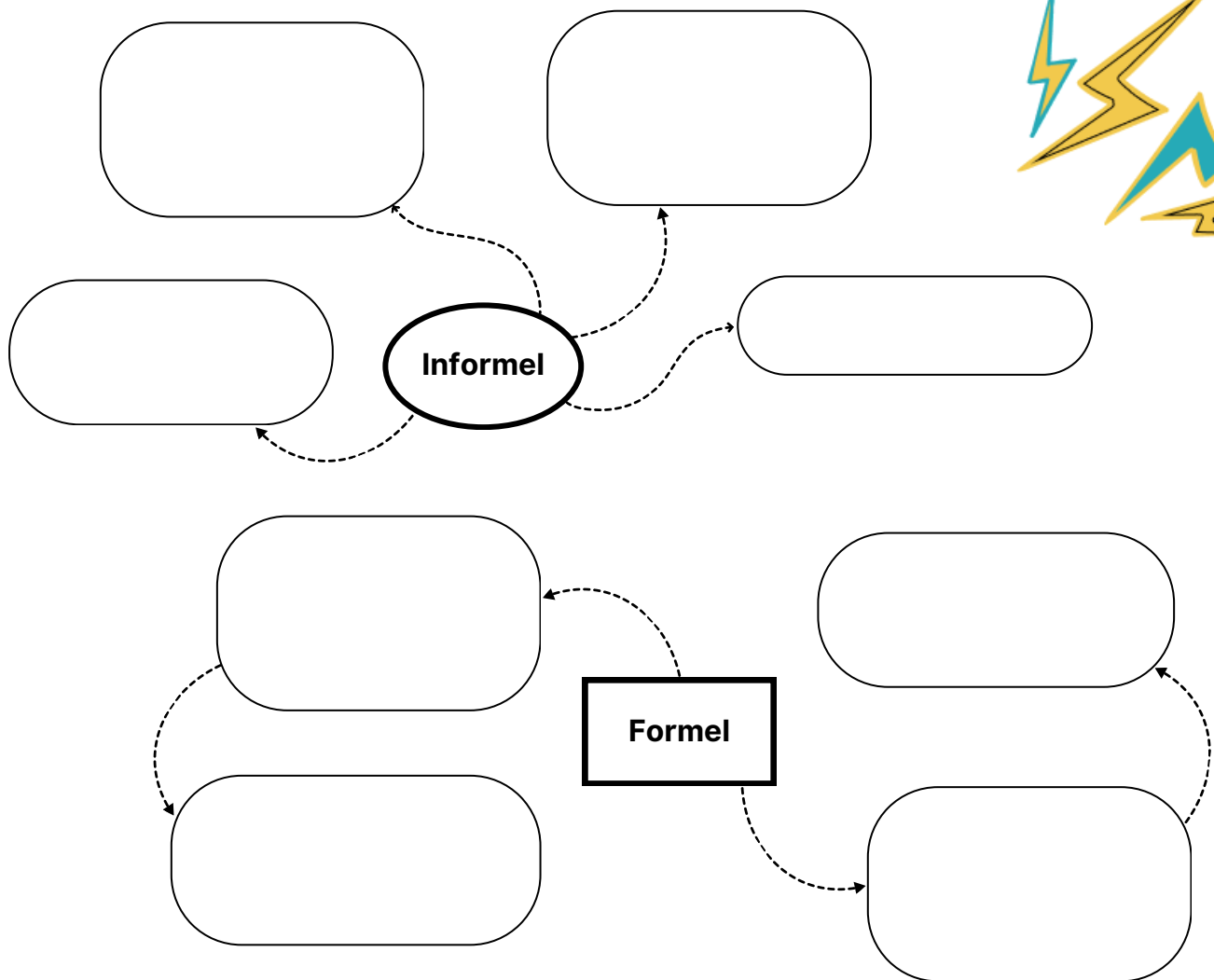
Cartographiez vos réseaux

Dessinez une carte de vos réseaux formels et informels. Au fur et à mesure de l'avancement de votre projet, vous remarquerez que vos réseaux se développent au fur et à mesure que vous entrez en contact avec d'autres personnes.

Lors de la constitution de votre réseau, il est essentiel de conserver les informations de contact. Le tableau suivant présente des exemples de collaborations potentielles. Utilisez l'espace restant pour noter vos propres contacts.



CONSEIL : Réseauter, c'est utiliser ses contacts pour échanger des informations, partager des idées et, en fin de compte, renforcer la qualité de son travail. Construire et entretenir son réseau est également un élément essentiel du réseautage.

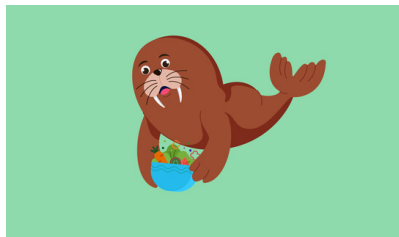


Voici quelques idées de projets de classe pour vous inspirer !

Parmi les activités suivantes, quelles sont celles qui, selon vous et vos camarades de classe, seraient les plus amusantes ?

Le plus facile ou le plus rapide ? Le plus gratifiant pour les étudiants participants ?

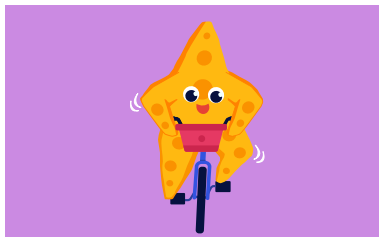
Lequel aurait l'impact le plus durable ? Vous pouvez toujours en faire plusieurs !



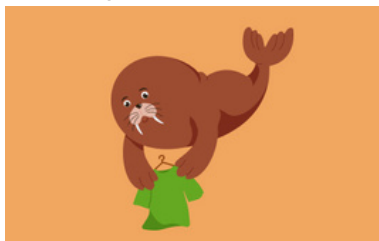
- Visite d'un marché fermier pour obtenir des ingrédients frais pour une activité de cuisine
- Visite d'une ferme appliquant des pratiques durables
- Fabrication de collation à base de plantes
- Découvrir une autre culture à travers la nourriture
- Livre de recettes à base de plantes / atelier sur la nutrition
- Atelier sur la mise en conserve, la préservation et les aliments fermentés
- Barbecue végétal



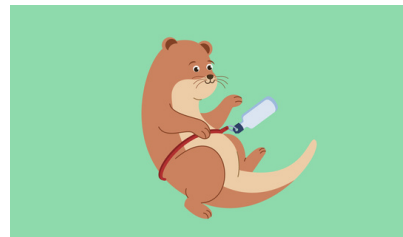
- Jardin de classe
- Apprendre à composter, utiliser le compost pour le jardin de la classe
- Jardin de papillons et de pollinisateurs
- Activité de création d'un jardin domestique (jardin d'intérieur)
- Adopter un arbre ou un parc



- Journée du vélo à l'école - location de vélos, enseignement de la sécurité, apprentissage des émissions
- Atelier de décoration de vélos - intégration de bandes réfléchissantes
- Voyage de classe en transport en commun
- Atelier de réparation de vélos - changer une chambre à air, remplacer une chaîne
- Prise en charge du paysage urbain (location d'une place de parking pour réaliser une installation) / célébration de l'absence de voiture / balade à vélo en groupe - atelier sur la sécurité



- Collecte de vêtements
- Activité de friperie : apprendre à acheter des vêtements d'occasion
- Club de couture ou de tricot
- Atelier de raccommodage / fournitures
- Atelier sur l'allongement de la durée de vie des vêtements



- Achat de bouteilles d'eau et de boîtes à lunch pour les élèves
- Excursion au centre de recyclage local
- Projet d'artisanat recyclé



- Semaine du lavage à l'eau froide !
- Apprendre à fabriquer des détergents pour le linge



Guide d'Action

Des Étapes Simples pour le Changement

Créez un objectif SMART et bougez

À ce stade, vous avez identifié les problématiques qui vous préoccupent, vous vous êtes renseigné sur ces sujets et vous avez reconnu vos compétences et celles de votre équipe. Vous avez également pris conscience de l'importance du réseautage et des contacts avec ceux qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Vous êtes prêt à élaborer et à mettre en œuvre un plan d'action en utilisant le cadre de travail des objectifs SMART :

Spécifique- Qu'allez-vous réaliser en termes simples ?

Mesurable- Quelles données utiliserez-vous pour suivre les progrès réalisés ?

Atteignable- Avez-vous la bonne équipe ? Est-ce le bon moment ? Disposez-vous des compétences et des ressources nécessaires ?

Répondant- L'objectif correspond-il aux objectifs de votre équipe et à votre contexte actuel ?

Temporel- Quel est le calendrier de réalisation de votre objectif ?

En gardant à l'esprit le problème que vous avez identifié, quel objectif comptez-vous atteindre dans votre plan d'action ? Rédigez une première version, puis revoyez et affinez votre objectif avec votre équipe jusqu'à ce qu'il convienne à tout le monde. Voici quelques exemples de ce à quoi pourrait ressembler le processus :

Reduire...

- Déchets
- Pollution
- Subventions aux combustibles fossiles

Augmenter

- Pistes cyclables
- Les jeunes agissant pour notre planète
- Énergie propre
- Pénalités pour les entreprises polluantes

Évolution de l'objectif

- Réduire les déchets dans les pistes cyclables de mon quartier
- Mettre en place un nettoyage communautaire
- Empêcher les étudiants de déposer des déchets de Tims

Écrivez votre objectif SMART ici

Objectif SMART :

Réduire de 80 % les déchets identifiés lors de l'audit mensuel au cours des six prochains mois en organisant un événement de nettoyage et en installant des affiches dans le quartier pour encourager le recyclage et l'élimination en toute sécurité.

Il est maintenant temps de planifier. Comment pouvez-vous utiliser au mieux vos compétences et vos capacités ? Il existe de nombreuses façons de faire bouger les choses. Vous pouvez travailler avec d'autres ou seul. Vous pouvez rejoindre une initiative ou en lancer une vous-même.

Faites un remue-méninges sur les 5 actions possibles liées au problème que vous avez identifié, ce sont des stratégies que vous pouvez déployer pour atteindre votre objectif:

Entourez les idées que vous êtes prêt à mettre en œuvre dès maintenant et dessinez une étoile à côté de celles que vous souhaitez mettre en œuvre dans le cadre de votre plan d'action !

Réfléchissez

Des Étapes Simples pour le Changement

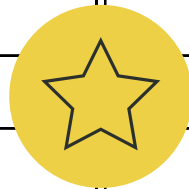
Activités Potentielles du Projet :

Éléments du Processus :

(dates de réunion, actions à entreprendre)

Compétences Requises :

Indicateurs Clés :



Élaborer Votre Plan d'Action Personnel

Chaque jour, nous prenons des décisions qui ont un impact. La façon dont nous traitons les autres, ce que nous achetons et les ressources que nous utilisons ont tous un effet. Il est essentiel de se fixer des objectifs et de toujours s'efforcer de les atteindre afin de s'assurer que notre impact est positif.

Toute grande action commence par un simple pas. Lorsque vous commencez à planifier votre action, le meilleur endroit pour commencer est vous-même et les actions personnelles que vous pouvez entreprendre.

Remplissez le tableau ci-dessous.

Votre tableau pourrait ressembler à ceci :

Étapes vers la réalisation de votre objectif	Quel support ou ressource est requis?	Obstacles possibles	Comment détermineras-tu si tu as réussi?
<i>Éteindre les lumières quand je quitte la pièce</i>	<i>Demandez pour des rappels à la famille et les amis</i>	<i>Oubli et paresse</i>	<i>Économies d'argent sur la facture mensuelle d'électricité</i>
<i>Utiliser des ampoules à faible consommation d'énergie</i>	<i>Achat de nouvelles ampoules</i>	<i>Coût des nouvelles ampoules</i>	<i>Acheter moins de nouvelles ampoules à l'avenir, réduction des coûts énergétiques</i>

Maintenant que vous avez identifié les obstacles possibles, comment pourriez-vous les surmonter ?



En ligne :

Regardez les actions que les jeunes ont menées avec Commit2Act via <https://app.commit2act.org/actions>

Conseils Utiles :

- Avoir un ami de confiance avec qui échanger des idées
- Fixer des objectifs hebdomadaires et mensuels
- Récompensez-vous lorsque vous atteignez vos objectifs.
- Créez des réseaux et des liens avec des personnes ayant des intérêts similaires aux vôtres.
- Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes et mesurables.
- N'abandonnez pas !



Actions possibles :

- Réduisez votre consommation d'énergie
- Joindre une organisation socialement bénéfique
- S'exprimer lorsque quelqu'un raconte une blague raciste
- Portez un message positif sur votre t-shirt
- Participez à des marches et à des manifestations organisées pour la paix
- Acheter des produits certifiés commerce équitable
- Créer un site web pour une association caritative
- Se présenter au conseil étudiant
- Donner son avis lors d'une émission de radio.
- Sensibiliser ses amis et susciter l'intérêt d'autres personnes
- Participer à une formation ou à une conférence

Créer un Plan de Projet de Groupe

Nous espérons que vous vous sentez maintenant prêt à développer un projet d'action communautaire !

Mission du projet:

En revenant sur les enjeux que vous avez identifiés précédemment, clarifiez les objectifs que vous souhaitez atteindre avec votre projet.

Activités du projet:

Quelle action pouvez-vous entreprendre pour travailler à la réalisation de la mission de votre projet ?

Divisé les étapes:

Vous connaissez votre mission. Maintenant, utilisez le tableau ci-dessous pour diviser votre projet en activités spécifiques. La réalisation de ces activités garantira la réussite de votre projet. Si votre objectif est de promouvoir les économies d'énergie, votre tableau pourrait ressembler à cet exemple :

Activité	Ressources	Responsabilités	Date limite
Créer des affiches sur les économies d'énergie	Matériel artistique (papier, peinture, marqueurs)	Kareem : rédige le contenu des affiches. Jessica et Kaleb : conception et peinture. Michael : photocopie et affichage	4 Mai 2024

Remplir ce tableau vous aidera à identifier les prochaines étapes. Au fur et à mesure que vous travaillez à la mise en œuvre des activités de votre projet, revenez aux différentes sections de ce guide pour vous aider à progresser.

Sensibilisation

Il peut également être utile de faire de la publicité et de faire connaître votre projet ! Le bouche à oreille est l'un des meilleurs outils de marketing. Soyez enthousiaste ! Faites savoir aux autres comment et pourquoi ils devraient s'impliquer !

Créer des matériaux pour votre projet

Lorsque vous commencerez à expliquer vos plans et vos idées de projet aux gens, vous constaterez peut-être qu'ils vous demanderont des informations supplémentaires. Il est toujours utile de créer une description d'une page de votre projet. Vous pouvez également ressentir le besoin de créer une proposition de projet plus approfondie. En général, une proposition de projet comprend des sections telles que :

- Contexte (mettre en évidence les besoins auxquels vous répondez)
- Mission et objectifs (ce que vous voulez réaliser)
- Activités (comment vous atteindrez vos objectifs)
- Personnes impliquées (inclure une brève description de vous et des membres de votre équipe)
- Partenaires (vous pouvez compléter cette liste au fur et à mesure que vous trouvez des organisations prêtes à vous aider)
- Calendrier (mentionnez les étapes clés)
- Budget/ressources (ce dont vous avez besoin pour mener à bien vos activités)
- Évaluation (comment vous mesurerez le succès de votre projet)
- Indicateurs clés de performance (chiffres importants pour suivre votre impact)

Si vous décidez d'élaborer une proposition de projet, celle-ci peut être communiquée aux partenaires potentiels du projet.

Mise en œuvre

Maintenant que vous avez un plan, il est temps de le mettre en œuvre ! Il se peut que vous rencontriez des obstacles en cours de route. C'est normal. Rappelez-vous qu'avec de la force et de la persévérance, vous pouvez réussir. Entourez-vous constamment d'influences positives et mettez-vous en contact avec des ressources utiles.

Voici une liste des types de défis que d'autres jeunes du monde entier ont rencontrés dans l'élaboration de leurs projets :

- Manque d'expérience et sentiments d'intimidation
- Manque d'infrastructure pour soutenir les opérations (locaux pour se réunir/travailler)
- Dynamique d'équipe (recrutement, gestion et motivation des bénévoles, structuration du groupe et prise de décision, travail virtuel, politique interne, instauration d'un climat de confiance).
- Manque de compréhension de la part des autres
- Autres sujets bénéficiant d'une plus grande attention
- Bureaucratie, paperasserie
- Manque de sentiment d'urgence
- Barrières linguistiques (traduction de la communication, etc.)

Résolution de problèmes

Face à un problème, il est important de rester concentré, engagé, enthousiaste et déterminé ! Quels défis pensez-vous rencontrer lors de la mise en œuvre de votre projet ?

Pensez à trois solutions possibles.

1. _____
2. _____
3. _____

Voici quelques conseils supplémentaires :

- **COMPRENDRE** le problème. Vous devrez peut-être rassembler de l'information. Il est également utile de formuler le problème avec vos propres mots.
- **FAITES UN REMUE MÉNINGE** sur les solutions possibles. Il est utile de le faire en groupe. Il existe de nombreuses façons créatives de trouver des solutions.
- **CHOISISSEZ** la meilleure stratégie dans la liste ci-dessus et essayez de résoudre le problème. Il se peut que vous deviez modifier votre plan en fonction de la façon dont la solution se présente.
- **ÉVALUEZ** le résultat de la solution que vous avez choisie. Si vous êtes confronté au même problème ou à un problème similaire à l'avenir, choisiriez-vous la même solution ?



“Ne laissez pas ce qui vous convient vous empêcher de faire ce dont vous êtes capable. Parfois, faire ce saut peut sembler effrayant, mais si vous suivez votre passion et que vous vous souvenez de votre raison d'être, vous pouvez surmonter n'importe quelle épreuve.”

~ Michelle Friesen

AYEZ UN IMPACT DURABLE

Le suivi de votre projet à chaque étape vous aidera à mieux réagir aux changements qui surviennent en cours de route. Il est utile de définir des indicateurs ou des mesures de réussite pour s'assurer que vous restez sur la bonne voie. Plus votre "indicateur" sera précis, plus il sera facile d'évaluer vos progrès.



<u>Exemple:</u> Objectif: Collecter des fonds pour une organisation caritative environnementale Date: 25 Août	Indicateurs de succès possibles: • Le nombre de personnes qui ont assisté à votre événement • Le nombre de personnes qui ont déclaré, dans un formulaire d'évaluation, avoir appris quelque chose de votre projet • Le nombre de personnes impliquées dans votre projet - membres de l'équipe et participants • Combien d'autres projets ont été inspirés par votre travail ?
--	--

Créez votre propre liste d'indicateurs de succès en fonction de votre objectif :

Objectif	Indicateurs de succès possibles



Développement Personnel

Agir sur une problématique qui vous tient à cœur n'est pas chose aisée. Il est particulièrement difficile de passer du stade de l'idée à celui de l'action. En cours de route, malgré tous les défis rencontrés, l'une des parties les plus gratifiantes de l'action est ce que l'on peut apprendre en cours de route.

Les jeunes qui ont mené des projets d'action nous disent quelles compétences ils ont développées en agissant :

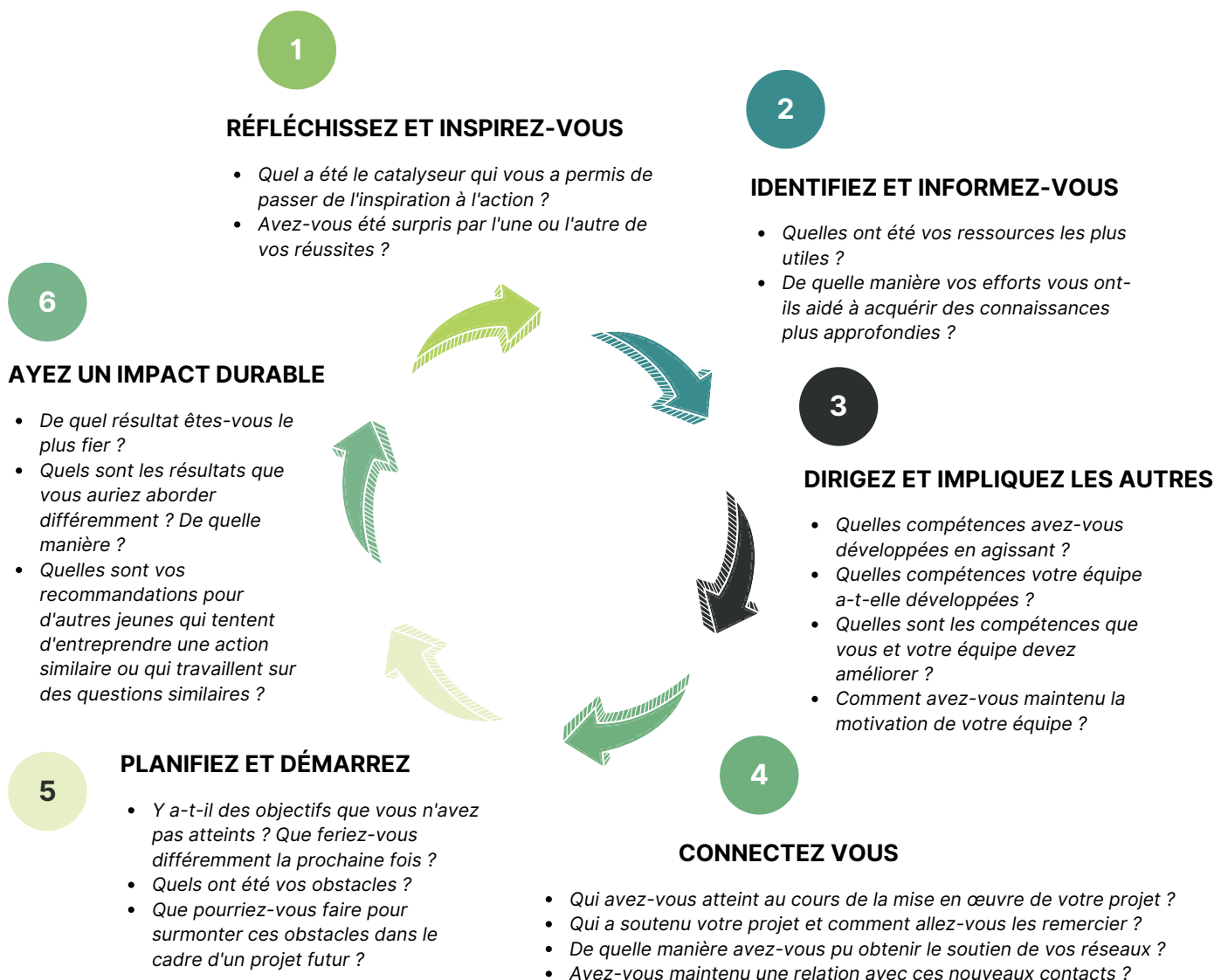
- Connaissance approfondie d'un sujet important
- Compétences en matière de leadership, de communication et de gestion
- Travail d'équipe et sens de l'organisation
- Comment recruter des participants
- Apprendre à interagir avec des personnes de milieux différents
- Compétences en matière de défense des intérêts
- Détermination, patience et clarté d'esprit
- Comment gérer la pression
- Comment être plus confiant dans ses idées

Évaluez Votre Progrès

L'évaluation peut contribuer à améliorer le processus de mise en œuvre de votre projet, ainsi que les résultats obtenus grâce à celui-ci.

Prendre le temps de réfléchir à ce que vous avez appris à chaque étape de votre projet d'action est un élément essentiel pour garantir que vos efforts auront un impact durable.

Réfléchissez aux questions suivantes :



Conseils pour l'évaluation :



- Veillez à ce que votre évaluation soit simple et pertinente
- Essayez d'obtenir des informations de différentes sources. Demandez à vos participants, à vos partenaires et aux membres de votre équipe ce qu'ils en pensent.
- Vous apprendrez probablement que le projet a eu des résultats inattendus, tant positifs que négatifs.
- Réfléchissez à la manière dont le projet a influencé et affecté les participants, votre communauté, votre organisation et même vous-même.
- Incluez des détails sur les facteurs qui ont eu un impact négatif sur votre projet (étaient-ils vraiment hors de votre contrôle ou s'agissait-il de risques qui auraient pu être évités ?)
- Consacrez un peu de temps à la formulation de recommandations pour l'avenir, afin que des projets similaires aient plus de chances d'avoir un impact plus important.

“ Jumelées, l'écoute et l'empathie peuvent rendre le problème social personnel, même quelqu'un qui n'en a pas fait l'expérience lui-même pourra acquérir une perspective plus systémique d'un problème social spécifique. ”

~ Ivan Ngandjui Touko

“ Nous devons prendre le temps et l'espace de rêver, de trouver notre chemin vers la liberté et d'entretenir une vision radicale qui nous fournira les pistes pour construire des environnements sains et harmonieux. ”

~ Natalie Wood

“ Cultiver un espace créatif est un effort à la fois physique et mental. Il y a notre espace physique dans lequel nous pouvons créer un environnement propice à la créativité. Il y a aussi notre espace mental, où nous pouvons créer des pensées favorables et apprendre à nous harmoniser par le biais de la créativité. ”

~ Jessi Hall

“ La créativité ne naît pas dans le vide, nous sommes inspirés par le monde qui nous entoure et on ne peut pas vraiment créer de nouvelles choses sans avoir une compréhension de base des sujets que l'on souhaite aborder. ”

~ Patrick Shannon

Guide d'Action

Rendre Votre Impact Durable

Maintenant que vous avez eu un impact, comment pouvez-vous le maintenir ? Chaque projet ou initiative a une durée de vie qui lui est propre et peut s'étendre ou prendre de nouvelles formes. Lisez les 5 points sur la durabilité et écrivez 3 façons dont vous ou d'autres jeunes pourraient maintenir l'intérêt pour l'action sur la problématique que vous avez choisie.

Soutenir un projet sur le long terme peut être un défi majeur. Même si vous décidez de ne pas poursuivre votre projet, réfléchissez à la manière dont les personnes impliquées dans votre projet peuvent maintenir leur intérêt pour l'action sur la question que vous avez examinée dans le cadre de votre projet.

La durabilité, c'est:



- **Se positionner pour créer un élan:** Une fois que vous aurez atteint les objectifs initiaux du projet que vous avez définis, comment vos efforts susciteront-ils un intérêt supplémentaire et généreront-ils un engagement en faveur d'un mouvement continu ?
- **Collaborer avec d'autres organisations:** En répartissant la responsabilité de votre projet entre plusieurs groupes différents, vous construisez une structure de soutien plus solide pour l'avenir. Si un groupe interrompt son soutien, d'autres pourront au moins prendre plus de responsabilités.
- **Créer des alliances fortes:** Les mentors peuvent être une source vitale de sagesse, de ressources financières et d'expertise technique, souvent nécessaires pour transformer un projet isolé en une initiative à plus long terme.
- **Planification de la transition des dirigeants:** Vous ne serez peut-être pas toujours la personne en charge de votre projet ! Il est essentiel de laisser les bonnes informations pour qu'un nouveau responsable puisse prendre la relève. Constituez un dossier d'informations utiles pour le prochain chef de projet.
- **Gestion des connaissances:** Conserver de bonnes archives de vos contacts, de votre façon de procéder et de vos réalisations vous aidera à maintenir l'effet de votre projet à l'avenir. Cela inclut la documentation des leçons tirées du processus d'évaluation.

Quels sont trois moyens que vous utiliserez pour assurer la durabilité de votre projet ?

1. _____
2. _____
3. _____