

A large, central watercolor illustration of the Earth. The landmasses are painted in various shades of green, and the oceans are in shades of blue. The Earth is held gently by two large, orange-brown hands at the bottom. The background is a light, textured green.

4 outils complémentaires
pour
**Appréhender
les défis
climatiques**

Prendre soin du vivant est l'affaire de tous !

Je vous partage des informations sur 4 outils magnifiques que j'ai eu la chance d'expérimenter, et qui ouvrent la conscience, mais aussi le champ des possibles en termes d'action concrète !



La Fresque du Climat

« Comprendre les enjeux climatiques »

Créée en 2018 par le Français Cédric Ringenbach, la Fresque du Climat est devenue l'outil de référence pour s'approprier le défi de l'urgence climatique. Conçue pour se diffuser de façon exponentielle, elle vise à accélérer la compréhension des enjeux climatiques mondiaux pour déclencher le plus vite possible les actions nécessaires à la préservation du vivant.

Concrètement, La Fresque du Climat est un jeu collaboratif qui permet une compréhension globale et vulgarisée, en 3 heures, des enjeux décrits dans les rapports du GIEC. Elle fait intervenir 5 à 7 participants qui interagissent pour retracer, à partir d'un jeu de 42 cartes, les interactions et boucles de rétroaction entre les principaux éléments qui influencent le dérèglement climatique et ses conséquences. L'intelligence collective est mise à profit pour ébaucher des pistes d'action individuelle et collective.



Le jeu est soit organisé en présentiel soit en ligne. Il existe de nombreuses fresques « associées » pour approfondir des thèmes plus spécifiques : alimentation, biodiversité, nouveaux récits...

Mon expérience : Le jeu est très efficace pour appréhender des systèmes et problématiques complexes en un temps record, mais consacre relativement peu de temps au volet « solutions », ce qui peut être vecteur d'éco-anxiété. Je conseille de compléter l'expérience rapidement avec des outils plus orientés vers l'action, comme ceux décrits ci-après.
www.fresqueduclimat.org



2 tonnes

« Se projeter dans l'action »

Pour rencontrer l'objectif des Accords de Paris (2015) de maintenir la hausse de la température mondiale en dessous de 2 degrés d'ici 2100, il faudrait réduire les émissions de gaz à effet de serre à un maximum de 2 tonnes équivalent CO_2 /an/habitant d'ici 2050. Cela signifie que nous disposons d'un peu plus de 25 ans pour diviser nos émissions actuelles par 5¹.

Face à ce défi, François et Pierre Alix ont créé, en 2020, l'atelier immersif 2 tonnes. Régulièrement organisé en présentiel et en ligne, il ambitionne d'aider les participants à identifier le rôle concret qu'ils peuvent jouer dans la transition bas carbone.

Au départ de la mesure de l'empreinte carbone de chacun, le groupe (6 à 8 personnes) explore, durant 3 heures, les leviers individuels et collectifs de la transition bas carbone.

L'outil permet de mesurer, en temps réel, l'effet virtuel des actions mises en œuvre sur les émissions de CO_2 , le but étant d'arriver à 2 tonnes maximum à la fin du jeu !

Mon expérience : L'outil est résolument orienté « solutions ». On explore un large panel d'actions possibles, avec leurs impacts respectifs, permettant à chacun de se projeter et d'établir ses propres priorités en fonction de son contexte personnel. Il peut être déroutant de constater qu'il n'est pas aisé d'atteindre l'objectif, malgré des changements qui paraissent parfois radicaux.
www.2tonnes.org



1. Les Belges émettent actuellement en moyenne 10 tonnes équivalent CO_2



The Week

« Passer par l'émotion pour déclencher l'action »

The Week n'est pas un jeu, mais une expérience intense à partager avec des proches (famille, amis, collègues...). Le concept est né du parcours émotionnel qu'ont vécu Hélène Gérin et Frédéric Laloux, un couple franco-belge, le jour où ils ont pris la juste mesure de l'urgence climatique et de l'énorme défi qui attend l'humanité. Cette profonde prise de conscience les a d'abord angoissés et abattus. Ils ont exploré les tenants et aboutissants de la crise en investiguant les données scientifiques disponibles. Ils ont ensuite décidé d'assumer leur part de responsabilité et d'agir concrètement, ce qui leur a donné une énergie nouvelle. C'est ce qu'ils appellent « le parcours en U » (descente puis remontée en énergie).

L'idée, au travers de The Week, est de faire vivre la même émotion à d'autres, pour leur donner l'énergie de passer à l'action, afin que chacun puisse se dire « Je savais ce que je devais savoir, j'ai fait ce que je devais faire et je n'ai aucun regret ». Concrètement, le même groupe de 4 à 8 proches se retrouve, en présentiel ou en ligne, 3 soirées sur la même semaine, afin de visionner une série de 3 épisodes vidéo d'une heure, suivis d'une discussion structurée de 30 minutes (ou plus, selon le souhait du groupe).

- Le 1^{er} épisode confronte à la réalité de ce qui arrive
 - Le 2^{ème} aide à comprendre comment nous en sommes arrivés là, et ce dont nous avons besoin pour en sortir collectivement
 - Le 3^{ème} aborde, de manière absolument non culpabilisante, les mesures que chacun peut prendre individuellement et collectivement
- L'expérience n'est complète que si l'on visionne l'ensemble des épisodes, même si on peut être tenté de jeter l'éponge après le premier, qui dresse un tableau réaliste de la situation. Le soutien du groupe est important !

Mon expérience : Même si la première vidéo peut créer un malaise, les 2 suivantes aident à remonter la pente et procurent une énergie folle pour agir. Je conseille de partager l'expérience avec des proches en qui on a confiance, car on est irrésistiblement amené à se livrer, à se mettre à nu. Cela rapproche, ça soude, ça fait du bien ! Cet outil a été pour moi un véritable booster pour passer à l'action, et un remède à l'éco-anxiété. C'est celui que je préconiserais pour sensibiliser les ados (à partir de 16 ans). L'émotion (surtout positive à la fin du processus) est un moteur puissant pour créer du lien et passer à l'action

www.theweek.ooo



Ma Petite Planète

Ma Petite Planète

« Agir concrètement en équipe »

Ma Petite Planète est née en 2019, avec pour ambition de sensibiliser un maximum de personnes sur le sujet de l'écologie en les mobilisant par l'action concrète. Elle propose des sessions régulières de 3 semaines pendant lesquelles des équipes (amis, famille, collègues ou camarades de classe) s'engagent à réaliser des défis écologiques au quotidien.

Mon expérience : Ma Petite Planète parvient à rendre l'écologie positive, dynamique et accessible à tous et à tous les âges.

L'expérience est ludique, motivante, entièrement focalisée sur l'action. De plus, on peut participer autant de fois qu'on le souhaite !

www.mapetiteplanete.org

En conclusion, ces outils sont très complémentaires. Ils répondent à des objectifs différents. Certains peuvent être utilisés de manière autonome (The Week), les autres nécessitent le recours à un animateur formé (La Fresque, 2 tonnes). La formule en présentiel est à privilégier, car elle est toujours plus propice aux échanges. L'accès aux outils est très abordable voire souvent gratuit lorsqu'ils sont utilisés dans un contexte privé. A vous de jouer !



Hélène Wacquier
Liège - et en ligne
Nutrithérapeute

Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé.

Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo.

Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71
helene@living-nutrition.be
www.living-nutrition.be

