

# TU T'INQUIÈTES POUR LA PLANÈTE ?

## Voici quelques éléments pour t'aider

Nous voyons, entendons et lisons beaucoup de choses au sujet de la planète et du climat. Certaines te donnent peut-être de l'espoir ; d'autres, au contraire, peuvent t'angoisser, t'attrister ou te mettre en colère.

Il est naturel de ressentir de l'inquiétude face à des problèmes importants, comme le changement climatique. Si c'est le cas, sache que tu n'es pas seule : beaucoup de gens partagent ce sentiment. Voici quelques idées pour te sentir mieux et passer à l'action !



### Parles-en !

C'est important de ne pas ruminer dans ton coin ! Essaie de parler de tes craintes avec une personne de confiance. En discutant, vous pouvez trouver ensemble des moyens pour que tu ailles mieux.

### À qui dois-je parler ?

Choisis une personne avec laquelle tu te sens à l'aise et en sécurité, à la maison, à l'école ou parmi tes proches.

### Par quoi dois-je commencer ?

Parler de ses peurs n'est pas toujours facile. Essaie de mettre des mots sur ce que tu ressens :

- \* Comment te sens-tu ?
- \* Pourquoi ?
- \* Que ressens-tu exactement face à la situation environnementale ?

### Aborde un problème à la fois

Certains problèmes comme le changement climatique peuvent sembler si vastes qu'il est difficile de savoir par où commencer pour les résoudre. Si tu te concentres sur un aspect précis du problème, cela rendra le tout moins impressionnant.

Par exemple, tu peux te concentrer sur le problème du plastique dans nos océans. Ton premier geste pourrait être de remplacer les bouteilles d'eau en plastique par une gourde. Ensuite, tu peux réfléchir à d'autres objets en plastique que tu pourrais éviter d'utiliser.



## Concentre-toi sur les solutions

Dans le monde entier, de nombreuses personnes et organisations travaillent pour rendre notre planète plus verte, plus saine et plus pacifique. Si nous mettons tous et toutes la main à la pâte, nous pourrions obtenir des changements et des résultats. Des solutions existent !

## Partage tes connaissances

Parle à tes copains, copines et à ta famille. Explique-leur pourquoi nous devons prendre soin de notre planète et ce qu'il est possible de faire. Convaincre les autres d'agir pourra t'aider à être plus optimiste !

Voici quelques initiatives que tu peux prendre pour sensibiliser les autres à la protection de l'environnement :

- \* Engager des conversations.
- \* Partager des informations sur les réseaux sociaux.
- \* Participer à l'élaboration d'un média (journal, podcast...) dans ton école.

## Agis à ton niveau

Tout le monde peut jouer un rôle dans la création d'une planète plus heureuse et plus saine. Chaque changement peut faire la différence ! Voici quelques idées d'actions à entreprendre :

- \* À la maison, fixe-toi au moins un jour de repas sans viande par semaine.
- \* Écris à ton supermarché local pour qu'il utilise moins de plastique.
- \* Pour te déplacer, privilégie la marche, le vélo ou les transports en commun.



Note ici tes idées d'actions

.....

.....

.....



## Agir ensemble

T'associer à d'autres personnes qui ressentent la même chose que toi peut t'aider à te sentir moins seul·e et te donner du courage. Tu peux rejoindre un club écolo dans ton école ou en créer un avec des ami·es, et agir ensemble dans votre école ou votre ville. Une fois votre équipe formée, discutez de ce que vous voulez changer et de la façon dont vous allez vous y prendre.

Pour t'aider, tu peux utiliser le plan d'action à la fin de ce document. Voici quelques idées d'actions :

- \* Rédiger une lettre ou un article pour la presse locale ou le journal de ton école sur les avantages du transport durable.
- \* Concevoir une campagne d'information encourageant les gens à manger moins de viande et plus d'aliments végétaux, par exemple en organisant une réunion à l'école ou en créant une affiche.
- \* Encourager ton école à se montrer plus respectueuse de l'environnement, par exemple en réduisant la consommation de plastique ou d'énergie, en réduisant les déchets (à la cantine, dans les classes, etc.).
- \* Échanger avec les associations de parents d'élèves et l'équipe enseignante pour demander de végétaliser la cour (plus d'arbres, création de jardin, de mini potagers, etc.).

Tu peux trouver de nombreuses ressources en ligne (vidéos, affiches, guides...) pour t'aider à mobiliser autour de toi, à l'école ou en famille :

- \* [Ressources pédagogiques sur l'environnement](#), par Greenpeace Luxembourg.
- \* [Panneaux d'exposition et livret pour expliquer le changement climatique en classe](#), par le Réseau Action Climat.



**Qu'est-ce tu pourrais faire pour te sentir plus optimiste sur l'avenir de la planète ? Note tes idées ici :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Tu t'inquiètes encore ?

Si tes inquiétudes t'empêchent de vivre ta vie normalement ou de faire les choses que tu aimes, il est important que tu te confies à quelqu'un. Parler à un adulte en qui tu as confiance, comme un membre de ta famille ou du corps enseignant, est un bon point de départ. Au Luxembourg, tu peux aussi contacter Kanner-Jugendtelefon. C'est gratuit, anonyme et ils sont là pour t'écouter au 116 111 ou sur le chat : [www.kjt.lu](http://www.kjt.lu)





# FAIRE CHANGER LES CHOSES ! PLAN D'ACTION

## Quels sont nos objectifs ?

Explique ce que ton équipe et toi voulez faire.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## De quoi avons-nous besoin ?

Liste le matériel et les ressources dont vous avez besoin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Comment allons-nous y arriver ?

Explique comment vous allez atteindre votre objectif. Pense aux délais, aux tâches à accomplir et aux responsabilités de chacun·e.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Qui va nous aider ?

Réfléchis à qui pourrait vous aider à réussir votre projet : profs, commerces de proximité, ami·es ou famille.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

