
Avant le nouveau comportement

Inviter la personne à **s'engager publiquement** (exemple : envers une personne ou face à des ami(e)s ou collègues) à adopter le nouveau comportement.

Avant le nouveau comportement

Choisir un bon moment pour inviter la personne à adopter son nouveau comportement. Les bons moments sont ceux de transition où les personnes doivent ajuster naturellement leur mode de vie : début d'une saison, d'une année, d'une nouvelle expérience de vie (naissance d'un enfant, déménagement dans un autre quartier, etc.).

Avant le nouveau comportement

Faire de **l'éducation au futur** grâce, par exemple, à l'activité de la Roue du futur. Cette activité consiste à inviter la personne à écrire les impacts en chaîne d'une conséquence des changements climatiques. La chaîne doit se terminer par un impact sur sa propre vie. Exemple : Pluies torrentielles = Débordement des cours d'eau = Montée de l'eau dans les sous-sols = Tâches de nettoyage et de désinfection = Impossibilité de sortir courir pendant trois jours.

Avant et pendant le nouveau comportement

Faire vivre à la personne des **expériences significatives en milieu naturel** pour la motiver à agir et à façonner ses valeurs quant à l'importance de préserver les milieux naturels.

Avant et pendant le nouveau comportement

Montrer des photos ou aller **voir les impacts** des changements climatiques sur des communautés, sur la faune ou sur la flore.

Avant et pendant le nouveau comportement

Présenter à la personne des **personnalités** crédibles, inspirantes et sympathiques qui ont adopté de nouveaux modes de vie ou qui contribuent à des pratiques durables dans des communautés. Si possible, inviter ces personnalités connues et inspirantes à partager leurs expériences (pour favoriser l'identification et encourager l'espoir).

Avant et pendant le nouveau comportement

Mettre au défi la personne de choisir et de pratiquer des **activités** qui lui procurent du plaisir sans utiliser de l'énergie, sans consommer des ressources et qui ralentit son mode de vie. Exemple : pratiquer une activité de plein air avec des ami(e)s. Cette stratégie vise un changement en profondeur du mode de vie de la personne, au-delà de son nouveau geste.

Avant et pendant le nouveau comportement

Inviter la personne à **réfléchir** à sa vie et à la façon dont elle veut la mener. Sujets pour une discussion critique : la santé, le bonheur, la compétition, la production, le stress, le calme, la vitesse de la vie, la famille, les ami(e)s, la communauté, la publicité, la sollicitude, le partage...

Avant et pendant le nouveau comportement

Inviter la personne à s'initier au comportement par **un autre comportement qui lui convient et qu'elle trouve plus facile**. Lui demander d'essayer ce comportement qui lui paraît plus facile puis de partager son expérience. Exemple : commencer par prendre le vélo une fois par semaine pour aller travailler au lieu de tous les jours.

Avant et pendant le nouveau comportement

Démontrer à la personne que son nouveau comportement lui apportera des **avantages économiques, sociaux ou de santé**.

Avant et pendant le nouveau comportement

Aider la personne à s'organiser concrètement afin de réussir le nouveau comportement choisi. Exemple : lui suggérer du matériel à se procurer pour se préparer facilement des repas sans déchets.

Avant et pendant le nouveau comportement

Encourager la personne à démontrer son ingéniosité et **sa capacité à agir** sur les causes et à s'adapter aux impacts des changements climatiques. Encourager la personne à rêver d'un monde sécuritaire, prospère et sain qu'elle va contribuer à construire. Nourrir l'espoir, l'appréciation et la compassion.

Avant et pendant le nouveau comportement

Apprendre à la personne à critiquer les **annonces publicitaires** qui l'incitent à consommer. Lui apprendre à utiliser les **médias** pour encourager, chez les autres, de nouveaux comportements et modes de vie (exemple : partager des articles).

Avant et pendant le nouveau comportement

Historiquement, la **musique** a souvent aidé les gens à se regrouper et à travailler ensemble pour une cause. Inviter les personnes visées à créer une œuvre musicale, visuelle ou théâtrale pour parler des changements climatiques et pour demander aux gens d'adopter des comportements soucieux de l'environnement.

Avant et pendant le nouveau comportement

Impliquer des **ainé(e)s** pour aider la personne ciblée à choisir des activités amusantes et non dangereuses pour l'environnement. Les aînés peuvent aider à trouver des solutions aux obstacles rencontrés durant l'essai de ces activités.

Pendant le nouveau comportement

Fournir à la personne une application (ex : calculateur de GES) qui calcule ses progrès dans le comportement choisi, l'encourage et lui fait penser à son nouveau comportement.

Pendant le nouveau comportement

Créer un **groupe de support** (amis, collègues, famille) où les participants partagent régulièrement leurs expériences d'essais de comportements environnementaux. Lors des rencontres, les gens s'encouragent, se donnent des trucs pour réussir et des moyens de convaincre leurs proches du bien-fondé de leurs efforts.

Pendant le nouveau comportement

Les **compétences** telles la collaboration, la persévérance, l'auto-efficacité, la résolution de problèmes, la prise de décision et le sens de l'organisation sont nécessaires pour réussir l'intégration de nouveaux comportements environnementaux dans la vie quotidienne. Développer et encourager ces compétences chez la personne visée.

Pendant le nouveau comportement

Ouvrir et opérer un lieu d'échanges où l'on peut emprunter des vêtements, des jouets, des logiciels, des bijoux, des DVD ou autres biens usagés.

Pendant le nouveau comportement

Aménager un **environnement physique favorable** (milieu de travail, milieu familial, milieu de loisirs, etc.) afin de faciliter l'adoption et/ou le maintien du comportement en cause. Par exemple améliorer l'environnement de l'école, du quartier ou du lieu de travail pour faciliter l'usage du vélo, les rencontres sociales, l'achat de produits locaux, le jardinage biologique, etc.

Pendant le nouveau comportement

Participer à des défis lors de **journées thématiques** : Journée sans ma voiture, Journée Vélo-boulot, Journée sans technologie, Semaine sans achat, Célébration de la biodiversité, Fête du printemps, etc.

Pendant le nouveau comportement

Remercier et féliciter la personne pour ses efforts. La désigner comme une personne qui s'implique dans la cause des changements climatiques et qui fait une différence.

Pendant le nouveau comportement

S'assurer d'informer les proches de la personne (famille, ami(e)s) des impacts positifs du comportement choisi par celle-ci afin de susciter l'encouragement et non le découragement par les proches.

Pendant le nouveau comportement

Demander régulièrement des nouvelles à la personne au sujet du nouveau comportement qu'elle a adopté.

Après la réussite du nouveau comportement

Inviter la personne à choisir et à essayer un deuxième comportement qu'elle juge réalisable.
