



# GUIDE

Réussir sa campagne de  
sensibilisation environnementale

*Exemple de la boîte à lunch écologique*



La mise en œuvre et la réussite d'une démarche de gestion de l'environnement au sein de votre école imposent des changements d'habitudes plus ou moins importants. Une campagne de sensibilisation bien pensée est primordiale pour parvenir à changer les comportements de manière durable. Cela implique la mobilisation et l'adhésion de l'ensemble des acteurs : de la direction aux étudiants, en passant par les enseignants, le personnel d'entretien et les parents. Si la sensibilisation demande en général peu d'investissements financiers, il ne faut cependant pas négliger les moyens humains nécessaires à sa mise en œuvre. Animer une campagne de sensibilisation demande du temps, de l'énergie et de la persévérance, car le changement des comportements s'inscrit dans la durée.

À travers ce guide, l'équipe du programme École Ecocitoyennes de l'Outaouais souhaite partager son expérience et vous aider à mettre en œuvre et à réussir vos futures campagnes de sensibilisation. Le thème de la boîte à lunch écologique a été choisi pour illustrer ce guide, mais vous pourrez suivre les mêmes étapes peu importe le sujet ou l'enjeu à faire connaître à votre public-cible.

## Programme Écoles Ecocitoyennes de l'Outaouais

Unique dans la région, le programme Écoles Écocitoyennes de l'Outaouais accompagne des écoles primaires, secondaires et centres d'éducation des adultes, publics ou privés, sur une période de deux ans.

Le programme, mis sur pied par Enviro Éduc-Action, a deux grands objectifs :

1. Développer le leadership écocitoyen des jeunes
2. Aider les écoles à améliorer leur bilan environnemental

Grâce à des séances d'écoconseil ainsi que divers outils, ateliers, formations et guides adaptés au milieu scolaire, l'école est accompagnée et outillée dans sa transition.

Que vous soyez débutants, intermédiaires ou avancés dans votre cheminement vers l'écoresponsabilité, le programme peut vous appuyer dans vos efforts d'amélioration !



# Table des matières

## AVANT DE DEMARRER

Une boîte à lunch écologique, c'est quoi ?

Pourquoi utiliser une boîte à lunch écologique ?

## MA CAMPAGNE DE SENSIBILISATION PAS A PAS

S'assurer du soutien d'un membre du personnel scolaire

S'entourer d'une équipe bien informée et motivée

Bien définir son objectif de campagne

Fixer un moment pertinent pour lancer la campagne de sensibilisation

Utiliser différents outils pour atteindre les publics cibles

Faire le bilan de la campagne de sensibilisation

## CONCLUSION





## AVANT DE DEMARRER



### Une boîte à lunch écologique, c'est quoi ?

Contrairement à une boîte à lunch classique, la boîte à lunch écologique a pour but d'être le moins dommageable possible pour l'environnement.

Pour ce faire, voici quelques idées d'éléments qu'une boîte à lunch écologique pourrait contenir :

- Un sac ou une boîte à lunch réutilisable ;
- Des contenants réutilisables ;
- Une bouteille d'eau, de jus ou de lait réutilisable ;
- Des ustensiles réutilisables ;
- Une serviette de table en tissu ;
- Des quantités de nourriture adaptées aux besoins afin d'éviter le gaspillage ;
- Des aliments locaux (ou du Québec) et de saison ;
- Des repas avec des sources variées de protéine, car l'empreinte écologique laissée par la production de viande est considérable.



### Pourquoi utiliser une boîte à lunch écologique ?

#### Protéger l'environnement

Au Canada, les dîners d'un élève génèrent en moyenne 30 kilos de déchets par an. Cela fait beaucoup de matières destinées à l'enfouissement ! Des efforts de réduction, de réemploi, de recyclage et de compostage des matières résiduelles sont donc essentiels pour diminuer la quantité de déchets que nous produisons. Adopter des contenants et ustensiles réutilisables et lavables permet de réduire nos déchets dont notamment les emballages plastiques à usage unique.

D'autre part, en intégrant des proportions adaptées à nos besoins, la boîte à lunch permettra également de réduire considérablement le gaspillage alimentaire.

Enfin, l'achat de produits locaux encourage nos producteurs et notre économie, en plus de diminuer les gaz à effet de serre liés au transport des produits.



## **Mieux manger**

Dans l'objectif d'être en pleine forme et productif tout au long de la journée, il est nécessaire de bien diner. Contrairement à un fast-food ou des plats déjà préparés, en préparant soi-même son lunch, on a connaissance de tous les ingrédients utilisés et de leur quantité. Il est plus facile de contrôler les quantités de sucre et de sel qu'on ingère quand nos repas sont cuisinés à la maison.

Dans une boîte à lunch écologique, il est conseillé de privilégier, lorsque possible, les aliments biologiques. Ces derniers assurent la préservation de l'environnement et de notre santé puisqu'ils ne contiennent pas de pesticides.

D'autre part, dans une boîte à lunch écologique, il est intéressant de varier les sources de protéines pour remplacer la viande de temps en temps. A titre d'exemple, les légumineuses sont un remplacement de choix. Les protéines végétales sont reconnues pour être excellentes pour la santé et pour fournir une énergie durable tout au long de la journée.

## **Économiser de l'argent**

En plus de décider des menus, de limiter le gaspillage alimentaire et de manger sainement, la boîte à lunch écologique permet de faire des économies. En effet, préparer son propre lunch, ça coûte moins cher qu'un repas à la cafétéria ou qu'un lunch dans un resto pour emporter du coin ! Au début, créer une boîte à lunch écologique peut sembler un peu coûteux parce qu'on doit se procurer des contenants et des articles réutilisables, mais il n'est pas nécessaire de changer toutes les habitudes d'un seul coup. Très vite, les investissements dans une boîte à repas et dans des contenants réutilisables seront rentabilisés !

Aussi, les boîtes à lunch classiques regorgent souvent de produits d'emballage à utilisation unique et tout ça a un coût !

## **Être un leader positif**

Apporter une belle boîte à lunch écologique permet de poser des gestes concrets pour réduire son impact environnemental, mais aussi de devenir une source d'inspiration pour les autres élèves.



## MA CAMPAGNE DE SENSIBILISATION PAS A PAS

La réussite d'une campagne de sensibilisation ne s'évalue pas au nombre ou à la quantité des messages diffusés, mais bien aux résultats finaux (économies d'énergie réalisées, amélioration du tri des déchets...) ! L'équipe d'Ecoles Ecocitoyennes de l'Outaouais vous présente ci-dessous des bonnes pratiques à adopter pour réussir votre campagne de sensibilisation.

### Ce qu'il faut retenir !

Faites preuve de patience : le changement, c'est long !

Optez pour la continuité et répétez les messages, souvent et sous diverses formes : rien de mieux que de taper sur le clou !

Encouragez les bons coups et faites-les connaître !

Écoutez ce que les autres élèves ont à proposer : plein de têtes valent mieux qu'une !

Cherchez l'adhésion volontaire !

Montrez l'exemple !

Faites preuve d'humour !

Récompensez les efforts !



### S'assurer du soutien d'un membre du personnel scolaire

Que vous lanciez une action ponctuelle ou une démarche plus globale d'amélioration en matière d'environnement, il est important de vous faire accompagner par un membre du personnel scolaire. Cette personne pourra vous guider dans vos démarches, mais aussi aller chercher l'implication des autres adultes de l'établissement et le soutien de la direction.



### S'entourer d'une équipe bien informée et motivée

Il y a davantage d'idées dans plusieurs têtes que dans une. Et d'avantage de temps consacré à la campagne lorsque plusieurs personnes s'engagent. Pour faire avancer rondement un tel projet, mieux vaut créer un comité d'au moins 3 personnes bien motivées. Cela permet d'éviter que toute la responsabilité de la réussite de la campagne de sensibilisation repose sur les épaules d'une seule personne.

**IMPORTANT :** Chaque personne constituant ce comité n'a pas forcément le même niveau de connaissances par rapport au sujet de la campagne de sensibilisation. Il est donc important de réaliser une mise à jour des informations de base avec l'ensemble de l'équipe pour faire passer les mêmes messages et éviter de la confusion. Au besoin, il est possible de faire appel à l'équipe d'Ecoles Ecocitoyennes de l'Outaouais pour venir motiver et former l'équipe de travail au sujet de la campagne de sensibilisation.





## Définir son objectif de campagne de sensibilisation

La première étape, nécessaire pour convaincre et motiver la communauté scolaire à changer ses habitudes, consiste à définir et à indiquer clairement les raisons de votre campagne de sensibilisation et le but poursuivi (limitation du gaspillage, meilleure consommation de l'eau, amélioration du tri des déchets...). Un but clair, ça aide à choisir les bonnes actions à mettre en oeuvre et à convaincre les gens à participer. Encore mieux, ce but peut être chiffré !

Par exemple, promouvoir l'utilisation de la boîte à lunch écologique a pour objectif de réduire la quantité de matières résiduelles générées et le gaspillage alimentaire. Ainsi, un des objectifs chiffré d'une campagne de sensibilisation à la boîte à lunch écologique pourrait être de diminuer de 10% les matières résiduelles générées par l'école.

Si les moyens (financiers et humains) sont disponibles, il sera pertinent de mesurer les résultats de votre campagne. Pour savoir comment faire, nous vous invitons à lire l'annexe 1 de ce guide.



## Fixer un moment pertinent pour lancer ma campagne de sensibilisation

Il y a une suite logique à respecter dans une campagne de sensibilisation, les différentes actions doivent être planifiées dans le temps. La campagne ne doit pas aller plus vite que les changements qui sont en cours. Il faut par exemple, éviter d'annoncer une décision qui n'a pas encore été officiellement validée. Les messages de sensibilisation n'ont pas de sens si les personnes visées n'ont pas la possibilité de mettre en pratique le geste préconisé.

Par exemple, avant de demander de composter, il faut s'assurer que les poubelles adéquates sont bien installées. Ce genre d'anticipation décrédibilise les actions et peut nuire aux efforts accomplis. Aussi, il est essentiel de s'informer sur les autres campagnes de sensibilisation en cours ou à venir, puisqu'il ne faut pas qu'un message fasse de l'ombre à l'autre.

Pour certaines thématiques, il est également opportun de choisir une période de diffusion spécifique. Par exemple, une campagne de sensibilisation à la boîte à lunch écologique pourrait avoir lieu en début d'année scolaire (rappel pour prendre des bonnes habitudes) ou lors de la Semaine québécoise de réduction des déchets, qui a lieu la dernière semaine d'octobre de chaque année.

Enfin, développer une campagne de sensibilisation est un processus de longue haleine qui nécessite un travail continu afin de modifier durablement les comportements et d'améliorer continuellement les résultats. Afin que l'action ne s'essouffle pas, les messages et canaux de communication doivent être renouvelés régulièrement. D'autre part, la répétition est un facteur déterminant pour maintenir la mobilisation, car les anciennes habitudes sont tenaces et reprennent vite le dessus.





## Utiliser différents outils pour atteindre mes publics cibles

Pour qu'une campagne de sensibilisation soit réellement efficace, il est important de diffuser les messages par un vecteur approprié, à des endroits stratégiques et à des moments opportuns. Il faut aussi utiliser plusieurs outils de sensibilisation afin de toucher différents publics cible et ainsi d'avoir un maximum d'impact.

Comme il n'est pas toujours évident de savoir quel support choisir et lequel est le plus judicieux à utiliser, l'équipe d'Écoles Ecocitoyennes de l'Outaouais vous présente ci-dessous une liste (non-exhaustive) de plusieurs supports de communication ainsi que des conseils pour chacun d'eux. Ceux-ci sont à sélectionner et à adapter en fonction de la situation de votre école. Pour exemple, des outils sur la thématique de la boîte à lunch écologique vous sont proposés, mais vous pourrez trouver des outils tout prêts sur d'autres thématiques sur le [site d'Écoles Ecocitoyennes de l'Outaouais](#).

### Affiches

Les affiches sont utiles pour rappeler un message. Elles peuvent laisser libre cours à une approche plus « informelle » et interpellante (drôle, choc...). Les affiches sont à placer dans toute l'école et notamment aux endroits pertinents selon le thème de la campagne de sensibilisation. Pour une campagne de sensibilisation à la boîte à lunch écologique, il est conseillé d'installer les affiches partout dans l'école et surtout dans les espaces de restauration comme la cafétéria, les zones de détente, l'agora. Les affiches visent l'ensemble des étudiants mais aussi les membres du personnel.

### Exemple sur le thème de la boîte à lunch écologique :







**Bon à savoir :** Si elles ne sont pas changées régulièrement, elles deviennent vite un objet de « décoration » que plus personne ne remarque. Si elles sont trop « chargées » en informations, elles n'attirent plus l'œil.

## Visuels pour les médias sociaux

Les visuels pour les médias sociaux sont des outils simples pour faire parler de la campagne de sensibilisation en cours. Ils peuvent être diffusés sur les écrans de l'école, le site internet de l'école, sur les comptes Facebook, et Instagram de l'école si elle en a ou encore en signature de courriel par les membres du personnel. Ils sont diffusés pendant toute la durée de la campagne de sensibilisation et ils visent l'ensemble de la communauté scolaire, du personnel scolaire aux étudiants, en passant par les parents d'élèves.

## Exemple sur le thème de la boîte à lunch écologique



*Couverture Facebook*



*Publication Facebook*



*Publication Twitter*



*Publication Instagram*



*Bannière site web ou pied de courriels*

## Vidéo

Une vidéo permet de diffuser de l'information de manière dynamique. C'est une approche plus moderne qui attirera l'attention. Il est possible de choisir le public cible et d'adapter le message en conséquence. La vidéo peut être diffusée durant toute la durée de votre campagne de sensibilisation. La vidéo peut être destinée à plusieurs publics cibles (parents, personnel scolaire, élèves...). Si elle est à destination des étudiants, il sera pertinent de demander à l'ensemble des enseignants de la diffuser en début de cours.



## Exemple sur le thème de la boîte à lunch écologique :



**Bon à savoir :** La création d'une vidéo nécessite un temps important.

### Jeu de rôle / Mise en situation / Quiz / Concours

Ces outils de sensibilisation permettent d'avoir une approche ludique et d'impliquer les étudiants, et pourquoi pas le personnel scolaire, par le contact direct et la pratique. Ces outils peuvent créer un certain enthousiasme et une appropriation du projet. Ils offrent également la possibilité de « mixer » les publics cible (étudiants et personnel scolaire) et donc les points de vue. Il est recommandé d'attendre quelques jours après le lancement de la campagne de sensibilisation pour utiliser ce genre d'outils. En effet, il est important de laisser le temps à tous pour s'approprier la thématique. Enfin, selon votre budget, il peut être intéressant de faire tirer un prix de participation (brosse à dents en bambou, gourde réutilisable, etc.). L'équipe d'Écoles Écotoxicologiques de l'Outaouais pourrait vous aider dans la recherche de prix écologiques.

## Exemple sur le thème de la boîte à lunch écologique :





**Bon à savoir :** Il ne faut pas hésiter à être original et marquer les esprits en utilisant des supports moins conventionnels comme des jeux, des quiz, des concours. En effet, on retient généralement 10% de ce qu'on lit, 20% de ce qu'on entend et 90% de ce qu'on fait.

## Communiqué de presse

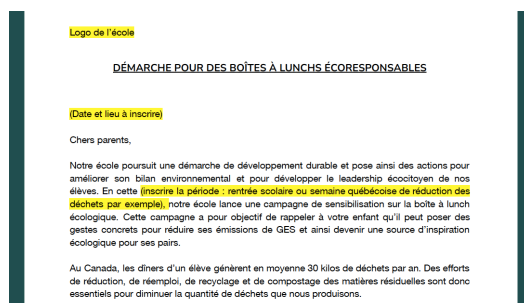
Cet outil a pour objectif de présenter la campagne de sensibilisation. Il s'agit de structurer les idées à faire passer en un message concis. Le communiqué de presse vise les médias (journalistes, radios, etc.). Il est intéressant de les rejoindre pour faire connaître votre initiative, pour lui permettre de gagner en visibilité, et de mettre en avant vos efforts. Cela peut également servir à inspirer d'autres écoles. En général, il est conseillé d'envoyer le communiqué de presse en amont, soit environ 1 semaine avant le début de la campagne de sensibilisation.

## Courriel aux parents

Tout comme le communiqué de presse, cet outil a pour objectif de présenter la campagne de sensibilisation, mais le courriel est à destination des parents d'élèves. Il est important d'informer les parents des événements à venir dans l'école de leurs enfants, surtout que dans certains cas, ils ont un rôle à jouer. Par exemple, dans le cas d'une campagne de sensibilisation à la boîte à lunch écologique, les étudiants vont devoir modifier le contenu de leur boîte à lunch pour qu'elles soient le moins dommageable pour l'environnement. Or, ce sont généralement les parents qui réalisent les achats. Il est donc important qu'ils soient informés de la campagne de sensibilisation à venir et de leur rôle.

D'autre part, la collaboration des parents peut engendrer une réflexion et une discussion avec leurs enfants sur les différentes manières de diminuer son impact environnemental à la maison comme à l'école. En général, le courrier est envoyé en amont, soit environ 1 semaine avant le début de la campagne de sensibilisation. Il permet de lancer la campagne de sensibilisation.

## Exemple sur le thème de la boîte à lunch écologique :





**Bon à savoir :** Les courriels se perdent souvent parmi tant d'autres jugés plus importants et ils peuvent, au final, ne pas être lus. La fréquence d'envoi doit être judicieusement choisie, le courriel ne doit pas être « intrusif », c'est-à-dire être envoyé trop fréquemment.

### Autres outils pour atteindre mes publics cibles :

Le bouche à oreille

Des kiosques

Des appels téléphoniques

Des présentations en classe

Des entrevues avec la radio étudiante

Un ou des articles dans le journal étudiant



## Faire le bilan de ma campagne de sensibilisation

Une fois la campagne de sensibilisation terminée, il est important de s'asseoir avec l'équipe de travail pour faire le bilan (résultats, points forts et points noirs de la campagne, choses à améliorer, etc.).

Afin de maintenir la motivation de la communauté scolaire et de montrer les effets des efforts consentis, il est nécessaire de célébrer la participation à votre campagne de sensibilisation. Que les résultats soient positifs ou mitigés, il faut en informer tous les acteurs. Cela permet d'encourager toutes les parties à poursuivre leurs efforts, mais également de sensibiliser les plus réfractaires et d'impliquer tout le monde dans la correction des erreurs.



## CONCLUSION

Il n'y a pas de recette miracle pour faire changer les comportements. Mais une campagne de sensibilisation bien montée aura plus de chances de succès ! Le guide que vous venez de lire vous offre des clés pour réussir vos campagnes de sensibilisation, mais n'hésitez pas à contacter les comités verts d'autres écoles pour bénéficier de leur expérience. L'équipe d'Écoles Ecocitoyennes de l'Outaouais vous souhaite un grand succès dans vos futures campagnes de sensibilisation et reste disponible pour vous aider !

### Ce qu'il faut retenir !

Faites preuve de patience : le changement, c'est long !

Optez pour la continuité et répétez les messages, souvent et sous diverses formes : rien de mieux que de taper sur le clou !

Encouragez les bons coups et faites-les connaître !

Écoutez ce que les autres élèves ont à proposer : plein de têtes valent mieux qu'une !

Cherchez l'adhésion volontaire !

Montrez l'exemple !

Faites preuve d'humour !

Récompensez les efforts !



## COORDONNÉES

### **Nolwenn Beaumont**

✉ [coordo\\_ecoles@enviroeducation.org](mailto:coordo_ecoles@enviroeducation.org)

☎ Tél : (819) 205-1082

[www.ecoles-eco.ca](http://www.ecoles-eco.ca)

Notre équipe est disponible pour vous aider :

- service conseil pour développer votre campagne de sensibilisation
- atelier de formation pour votre comité vert
- création d'outils de sensibilisation
- animation d'une activité dans votre école
- etc.

**Coût : Une offre de service sera préparée selon vos besoins.**

# ANNEXE I : Mesurer les résultats de la campagne de sensibilisation

## Objectif réduction des matières résiduelles

Si votre objectif est de réduire d'une certaine quantité les matières résiduelles produites dans votre école, vous allez devoir peser le taux de matières résiduelles produites par l'école avant et après la campagne de sensibilisation. Les résultats obtenus seront un bon outil à diffuser pour garder la motivation de la communauté scolaire à poursuivre ses efforts.

Pour mesurer le taux de matières résiduelles produites par l'école, vous pourrez réaliser soit une pesée soit une caractérisation des matières résiduelles.

## Pesée des matières résiduelles

Il s'agit de peser certains sacs de matières résiduelles de chaque catégorie (déchets, recyclage, compost) et de re-peser le même nombre de sacs de matières quelques semaines plus tard pour constater les éléments suivants :

- Y a-t-il eu une réduction globale des quantités, toutes matières confondues ? On cherche à déterminer si les efforts réalisés ont mené à une réduction à la source.
- Y a-t-il eu une réduction des quantités de déchets ultimes au profit d'une augmentation des quantités de recyclage et de compostage ? On cherche à savoir si les efforts réalisés ont permis un meilleur tri des matières résiduelles.
- Y a-t-il eu une amélioration du taux de détournement ? On cherche à déterminer si les efforts réalisés ont mené à une réduction des matières allant à l'enfouissement (ordures).



## Taux détournement en %

$$[ (\text{Recyclage} + \text{Compost}) \div (\text{Recyclage} + \text{Compost} + \text{Ordures}) ] \times 100$$



# ANNEXE 1 : Mesurer les résultats de la campagne de sensibilisation

## Caractérisation des matières résiduelles

C'est une activité consistant à peser les matières générées par les élèves pendant les dîners (déchets, recyclage et compost séparément), à trier les matières résiduelles de manière optimale, puis à les peser de nouveau.

Contrairement à l'activité de pesée des matières résiduelles, dans une caractérisation des matières résiduelles, on va peser les sacs puis les ouvrir. Cette action permet de :

- Noter les erreurs les plus fréquentes afin de faire de la sensibilisation spécifique sur ces problèmes.
- Retrier les matières dans les bonnes catégories et re-peser afin de montrer la différence d'impact d'un tri optimisé (optionnel).

**N'hésitez pas à lire notre guide ou visionner notre vidéo d'explication sur l'activité de caractérisation des matières résiduelles :**



<https://www.youtube.com/watch?v=sWi1Jto4Y7s>

