



DÉFI DE LA SIMPLICITÉ

page
1/3

OBJECTIF // Mettre les participants au défi de vivre plus simplement en rationnant certaines activités néfastes pour l'environnement.

DURÉE // Pendant tout le JEÛNEsolidaire ou toute la journée d'école

TAILLE DU GROUPE // au choix

MATÉRIEL //

- Une feuille de cartes de rationnement pour chaque participant
- Pour les plus petits groupes, on pourrait ajouter le défi de n'avoir qu'une seule feuille pour tout le groupe

PRÉPARATION //

Imprimez le nombre de feuilles de cartes de rationnement nécessaires pour votre groupe. Coupez les cartes sur la feuille et faites-en un paquet pour chaque participant (ou groupe).

Adaptez la carte de rationnement selon les besoins de votre événement:

- Laissez des carreaux en blanc pour de nouvelles idées.
- Enlevez certains éléments, comme la chasse d'eau des toilettes, si c'est un court événement.

GUIDE DE L'ACTIVITÉ

ÉTAPE 1 // Au début de votre JEÛNEsolidaire, distribuez à chaque participant son paquet de cartes de rationnement (ou rassemblez le groupe et donnez les cartes à une seule personne qui les gèrera – les participants demanderont au besoin des cartes à cette personne qui consultera les autres pour l'accorder ou non).

ÉTAPE 2 // Expliquez aux participants le but de ces cartes de rationnement.

Pour pouvoir réaliser l'action décrite sur une carte, vous devez remettre la carte à l'organisateur. Lorsque vous avez remis cette carte, vous ne pouvez plus refaire cette action pendant la durée du JEÛNEsolidaire. Alors utilisez-les sagement!

Rappelez aux participants de ne pas tricher - ils jouent sur leur honneur!

Il peut être utile d'aider les participants à se préparer pour toute la durée de l'événement avec quelques conseils comme:

- Leur suggérer de coordonner les visites à la salle de bain pour partager la carte « allumer une lumière pendant 10 minutes ».
- Si vous envisagez d'écouter un film, les participants devront partager leurs cartes « brancher un appareil électronique pendant 20 minutes » pour pouvoir écouter le film au complet.



DÉFI DE LA SIMPLICITÉ

page
2/3

TRUCS:

- Pour la carte « jeter un objet dans la poubelle », vous pouvez prévoir une seule poubelle accessible aux participants (si les conditions le permettent).
- NOTE: cette carte inclut le papier qu'on jette dans la poubelle des toilettes. En tant que personne animatrice, assurez-vous qu'il y ait d'autres moyens pour s'essuyer les mains (des serviettes s'il n'y a pas de séchoir à main), et que les gens le sachent.
- Pour rendre plus difficile la carte « allumer une lumière pendant 10 minutes », assurez-vous d'éteindre le plus de lumières possible dans l'immeuble. (Et assurez-vous que la lumière est bien éteinte après les 10 minutes prévues!)

DISCUSSION (FACULTATIVE):

Entamez une discussion avec les participants à l'aide des questions suivantes:

- Demandez aux participants s'ils ont trouvé difficile de s'en tenir aux actions permises par les cartes de rationnement.
- Quelles activités ont été les plus difficiles à rationner?
- Comment pouvons-nous arriver à rationner ces activités à l'avenir, sans les cartes pour nous le rappeler?



DÉFI DE LA SIMPLICITÉ

page
3/3

DE CARTES DE RATIONNEMENT



Jeter un article dans
la poubelle

Allumer une lumière
pendant 10 minutes

Allumer une lumière
pendant 10 minutes

Brancher un appareil
électronique pendant
20 minutes

Changer de vêtements
(les vêtements portés
doivent être lavés)

Prendre une nouvelle
feuille de papier

Tirer la chasse d'eau
de la toilette

Tirer la chasse d'eau
de la toilette

Tirer la chasse d'eau de
la toilette

(autre suggestion)

(autre suggestion)

(autre suggestion)

