



**Nature
Québec**

Allier justice sociale et justice environnementale

Connaissances et outils pratiques
issus d'une recherche-action



CRÉDITS

Rédaction : Catherine Deschênes-Quirion (Nature Québec), Florence Séguin (Nature Québec)

Révision du contenu : Hubert S. Fortin (Nature Québec), Aurélie Sierra (Atelier Social), David Smith (CÉRSÉ), François-René Lord (Université TÉLUQ), Olivier Rinfret (le Centre d'écologie urbaine)

Révision éditoriale : Shawn McCutcheon (Projet collectif)

Mise en page et graphisme : Anabelle Longchamps (Nature Québec), Hugues Skene (KX3 Communication inc.)

Recherche et revue de littérature préparatoire : Viviane Rivard (Nature Québec) et Catherine Deschênes-Quirion (Nature Québec)

Un énorme merci aux personnes qui ont participé aux étapes d'idéation et aux tests des activités et au comité santé DSP d'Atout-Lire, qui nous a conseillés sur l'accessibilité et le langage clair pour les outils pratiques développés dans le cadre de ce projet.

Un remerciement particulier aux organisations qui se sont impliquées dans le comité consultatif du projet CONNEXIONS : le Centre d'écologie urbaine, l'Université TÉLUQ, le Centre d'étude en responsabilité sociale et écocitoyenneté (CÉRSÉ), l'Atelier Social et Projet collectif.



Avec la participation financière de :



GLOSSAIRE

Éco-embourgeoisement ou Gentrification verte : Processus de transformation sociodémographique et économique où des interventions de verdissement urbain provoquent ou amplifient le déplacement des populations résidentes à faible revenu. Ce phénomène se manifeste généralement dans des secteurs historiquement désinvestis, où les revenus sont inférieurs à la médiane municipale. Il se traduit par l'arrivée de ménages plus aisés, jeunes et éduqués. Bien que le verdissement soit une solution d'adaptation nécessaire, il peut interagir avec d'autres leviers (commerciaux ou touristiques) pour accroître l'attractivité immobilière au détriment de l'accessibilité sociale. Dans une perspective de justice climatique, ces impacts négatifs sur les populations en situation de vulnérabilité sont considérés comme des exemples de maladaptation (Lapointe, 2024).

Expert de vécu / expertise de vécu : « Le savoir expérientiel [ou expertise de vécu] est un savoir issu de l'expérience vécue, individuelle ou collective. Il se construit au fil des essais-erreurs, des adaptations, des succès et des échecs, et s'approfondit lorsqu'il est mis en mots, raconté, partagé ou réfléchi. Il inclut les apprentissages informels, les récits de démarches, les apprentissages tirés de situations concrètes et les intuitions validées par l'action. » (Joël Nadeau, 2025, [Savoir expérientiel](#), Praxis)

Nature de proximité : « Il s'agit d'écosystèmes situés à proximité de milieux de vie, tant dans un contexte urbain que rural. Ils sont généralement les vestiges de milieux naturels plus vastes qui occupaient le territoire avant son aménagement. Il peut s'agir d'arbres, de boisés, de cours d'eau, de milieux humides ou de friches qui abritent des plantes et des animaux. Certains ont été façonnés par les activités humaines, mais demeurent les seuls espaces verts encore disponibles dans une matrice urbaine (ex. les terrains de golf). » (Nature Québec)

Service écosystémique : « C'est un service, gratuit, rendu par la nature, qui nous permet de vivre et de faire fonctionner notre société. Ce sont toutes les contributions de la nature qui nous affectent directement. Par exemple, la pollinisation de nos arbres fruitiers et nos plantes à fleurs qui produisent nos fruits et légumes est un service (gratuit) de la nature : les insectes vont polliniser nos cultures, ce qui nous permet de manger. » (Sophie Moise, 2023, [Service écosystémique](#), Praxis)

On classe généralement ces services en 4 grandes catégories :

- **Les services d'approvisionnement/production;**
- **Les services de régulation;**
- **Les services de support;**
- **Les services culturels.**

Transition socioécologique : « La transition écologique est une évolution vers un nouveau modèle économique et social, un modèle de [mode de vie] qui renouvelle nos façons de consommer, de produire, de travailler, de vivre ensemble pour répondre aux grands enjeux environnementaux, ceux du changement climatique, de la rareté des ressources, de la perte accélérée de la biodiversité et de la multiplication des risques sanitaires environnementaux. » (Maëlle Bourg, 2023, [Transition socioécologique](#), Praxis)

À noter que dans ce document, différents termes sont utilisés pour parler de la transition socioécologique et de ce qu'elle implique. Il est important de se familiariser avec cette multitude de facettes employées par les acteurs du milieu environnemental et social :

- **Enjeux environnementaux** : L'ensemble des problématiques liées à la dégradation de la santé de la planète et de ses écosystèmes (pollution, gestion des déchets, épuisement des ressources). Ce terme parapluie inclut :
 - **Enjeux climatiques** : Problématiques et perturbations spécifiquement liées aux impacts des changements climatiques (vagues de chaleur, inondations, feux de forêt, tempêtes, etc.) Les enjeux climatiques sont une composante critique des enjeux environnementaux, puisqu'ils ont un effet multiplicateur sur ces derniers.
 - **Biodiversité** : Tout ce qui est lié à la santé de l'ensemble des êtres vivants (humains et non-humains) et des écosystèmes, ainsi que de leurs interactions. La santé de la biodiversité influence grandement les enjeux climatiques, puisque la biodiversité est à la fois un outil d'adaptation et d'atténuation des changements climatiques.
- **Enjeux sociaux** : Problématiques qui concernent les conditions de vie, la santé, le logement, la situation de pauvreté et l'inclusion des personnes. Ces enjeux sont associés aux enjeux environnementaux lorsque l'on parle de transition socioécologique, car les populations en situation de défavorisation économique et sociale sont les premières victimes des enjeux environnementaux. Ce sont aussi ces mêmes populations qui ont la plus faible empreinte écologique.
- **Justice sociale et environnementale ou justice sociale et climatique** : Principe selon lequel les coûts et les bénéfices environnementaux ou climatiques doivent être répartis équitablement, en tenant compte des inégalités sociales, des responsabilités différenciées et des besoins essentiels de chacun (Lapointe, 2024).

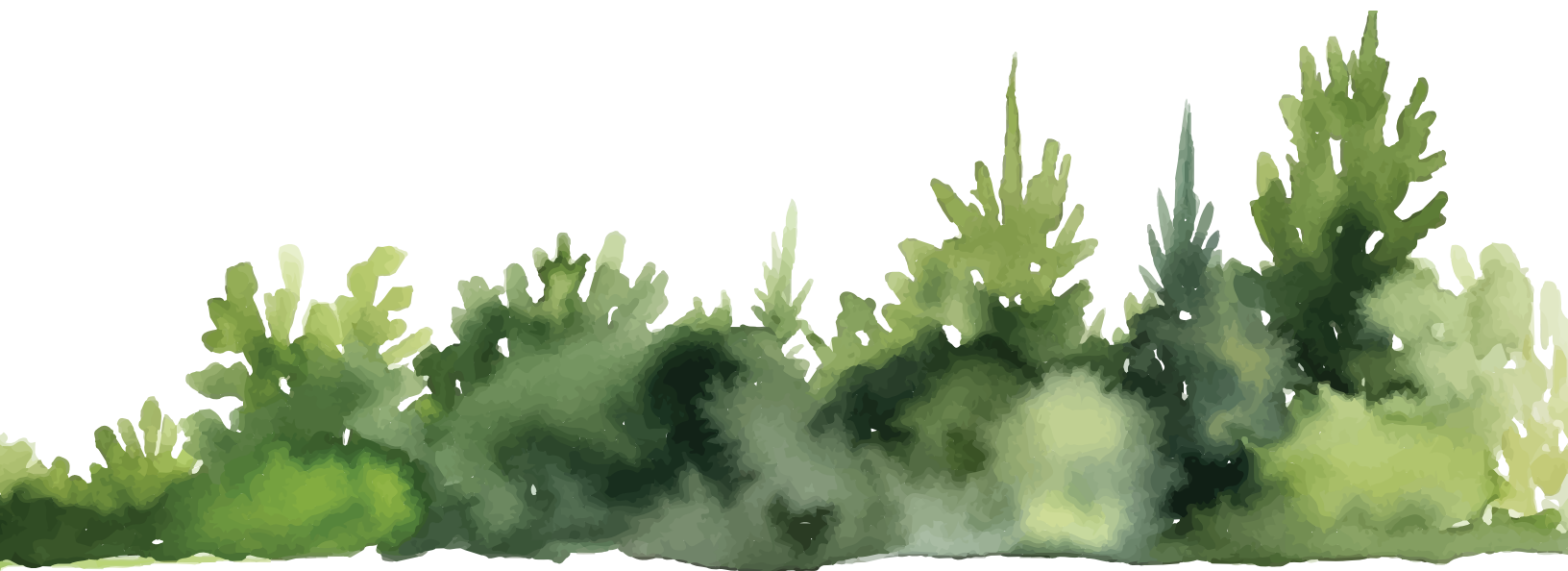


TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
Pourquoi des outils de transfert de connaissances?	7
Articulation des outils de transfert de connaissances : Utilité et publics cibles	8
1. Outil de mutualisation des savoirs, exemples et ressources existantes	8
2. Outils pratiques de sensibilisation et de mobilisation « clés en main »	8
Trois chapitres aux approches méthodologiques distinctes	9
Chapitre 1 et 2 : Fondements de la recherche et démonstrations	9
Chapitre 3 : Apprentissages et grands constats	9
Portrait du projet de recherche-action CONNEXIONS	10
 Chapitre 1 : La nature est essentielle pour la santé de nos communautés	 11
1.1. Comment la nature influence nos milieux de vie	11
Les impacts concrets de la nature sur la santé des populations	11
1.2. La nature de proximité comme alliée de la réduction des inégalités sociales	15
Les milieux naturels et les projets de verdissement : des alliés de notre santé au quotidien	15
Rallier les actions environnementales aux actions communautaires et sociales : pour une justice sociale et climatique	17
Prendre garde aux projets environnementaux qui ne sont pas ancrés dans les besoins des communautés locales	17
Le modèle de l'économie du Donut et le verdissement des communautés	18
 Chapitre 2 : Des défis et des solutions qui nous rassemblent pour la protection et l'accès à la nature	 21
2.1. Une meilleure compréhension collective des enjeux socioécologiques pour faciliter le passage à l'action	21
L'expérience terrain pour mobiliser la participation citoyenne	22
Stratégies psychosociales pour renforcer l'engagement citoyen	23
Adopter un ton positif pour des collectivités mobilisées	24
Des différences culturelles et socioéconomiques à considérer	24
Des méthodes d'inclusion porteuses et créatives	25
2.2. L'expertise de vécu des communautés et la cocréation : des éléments essentiels pour une planification cohérente de nos milieux de vie	27
Assurer une juste représentativité du vécu pour des projets « par et pour »	27
Des processus de cocréation pour répondre aux besoins existants	28

2.3. La gouvernance partagée comme mécanisme décisionnel cohérent	30
Valoriser l'expérience des communautés.....	30
Des processus participatifs inclusifs.....	31

Chapitre 3 : Retour sur le projet de recherche-action CONNEXIONS : obstacles, stratégies, apprentissages et outils développés..... 33

3.1. Les défis de la mobilisation	33
Pourquoi est-il difficile de rejoindre les communautés les plus impactées par les enjeux environnementaux?	33
Principaux obstacles et solutions à la mobilisation des communautés identifiés par Nature Québec et par les acteur-trice-s de la pratique.....	34
3.2. Stratégies testées et grands constats	35
Une démarche riche en apprentissages	35
Écouter les communautés pour mieux les mobiliser.....	35
Synthèse des apprentissages sur le terrain : Ce qui fonctionne et les défis à l'application des bonnes pratiques.....	36
3.3. Des outils pratiques facilitants pour sensibiliser et mobiliser les communautés	40
Portrait des outils pratiques développés dans le cadre du projet CONNEXIONS.....	40

Conclusions et intentions pour la suite........ 43

Annexe : Portrait des activités de recherche-action du projet CONNEXIONS et principaux enjeux rencontrés..... 45

Bibliographie..... 46



INTRODUCTION

Ce document a été produit dans le cadre du projet CONNEXIONS, une démarche de recherche-action menée par Nature Québec. Cette initiative visait à identifier des pistes pour surmonter les freins à la mobilisation citoyenne dans les projets environnementaux. Elle a abouti à la création d'outils de transfert de connaissances axés sur cette problématique.

Cette introduction présente le contexte de la démarche, ainsi que le cadre de référence des connaissances et des outils développés. Elle vise à orienter les différents publics cibles vers les ressources et les contenus les plus pertinents selon leurs besoins.

Pourquoi des outils de transfert de connaissances?

Chez Nature Québec, nous considérons que l'accès à des outils et à des activités permettant de comprendre les enjeux environnementaux est un levier essentiel pour renforcer le pouvoir d'agir des citoyen-ne-s sur la santé de leurs milieux de vie (Pruneau et al., 2000). L'expérience démontre que la réussite d'un projet environnemental dépend de l'ouverture et de l'engagement de la communauté concernée directement par ce projet.

Pour favoriser cette participation, deux conditions sont impératives :

- **Reconnaître l'expertise de vécu** de toutes les personnes qui habitent un territoire, au même titre que les expertises techniques et scientifiques (Gardien, 2017).
- **Planter des moyens et des outils qui permettent une compréhension partagée des questions socioécologiques** dans les espaces de gouvernance et les processus décisionnels au sein des communautés (Bergstrom et al., 2012).

Cependant, de nombreux obstacles freinent encore l'inclusion et l'engagement de plusieurs groupes de la population dans les projets environnementaux : complexité des discours, faible accessibilité des ressources, contraintes organisationnelles et sentiment d'illégitimité, etc. Ces freins contribuent à maintenir des inégalités sociales, alors même que ces groupes sont souvent les plus affectés par les dégradations environnementales.

Les outils de transfert de connaissances développés par le projet CONNEXIONS visent à soutenir une mobilisation citoyenne inclusive et à favoriser une appropriation collective des enjeux socioécologiques, en combinant savoirs scientifiques et ceux de vécu.

Articulation des outils de transfert de connaissances : Utilité et publics cibles

Les outils de transfert de connaissances que nous avons développés se déclinent en deux volets complémentaires :

| 1. Outil de mutualisation des savoirs, exemples et ressources existantes

Cette section présente le contexte, les objectifs et la portée du document. Elle explique les motivations derrière le projet et les intentions de partage des connaissances, afin de soutenir les acteurs-trice-s de terrain dans la mobilisation citoyenne et la transition socioécologique.

Le présent document donne corps à ce volet. Il présente ce que nous savons des liens entre l'environnement, la santé, les inégalités sociales et la mobilisation citoyenne à l'aide d'exemples concrets et de références clés.

Utilité de l'outil de mutualisation des savoirs :

- **Pour les acteur-rice-s de la recherche** : Consolider les connaissances et les références qui visent à renforcer la mobilisation des communautés autour de la transition socioécologique.
- **Pour les intervenant-es de la mobilisation et du milieu communautaire et social** : Offrir des démonstrations concrètes (données d'impact, exemples de réussite, témoignages, références vers des guides et outils, etc.) dans le but de faciliter la sensibilisation et la mobilisation citoyenne autour des projets de transition socioécologiques.

| 2. Outils pratiques de sensibilisation et de mobilisation « clés en main »

Ce volet propose des outils « clés en main » pour réaliser des activités de sensibilisation qui visent à favoriser la compréhension des enjeux environnementaux et de leurs impacts sur la santé et le bien-être des communautés. Ces outils pratiques prennent la forme d'un livre de vulgarisation des grands concepts liés à l'environnement et au verdissement urbain « Prendre soin de la nature, c'est prendre soin de nous ! », ainsi que des fiches d'activités « Nature et santé » pour faire de la sensibilisation sur les bienfaits de la nature sur la santé. Ces outils sont présentés dans le chapitre 3 du présent document.

Utilité des outils pratiques :

- **Pour les intervenant-e-s de la mobilisation et du milieu communautaire et social** : Organiser une activité ludique de sensibilisation ou d'éducation populaire sur les bienfaits de la nature sur la santé.
- **Pour les organisations environnementales** : Organiser une activité de sensibilisation sur les bienfaits de la nature sur la santé en amont d'un projet pour outiller les participants à s'exprimer (concepts vulgarisés, lien avec le vécu quotidien, etc.)
- **Pour le milieu scolaire** : Utiliser les outils pratiques dans les activités scolaires pour développer les connaissances en lien avec l'écocitoyenneté et les bienfaits de la nature sur la santé.

Trois chapitres aux approches méthodologiques distinctes

Les trois chapitres de ce document sont structurés de manière à accompagner les lecteurs et lectrices de la théorie à la pratique. Ils reposent sur des approches méthodologiques distinctes et complémentaires. Ils permettent de consolider les connaissances à propos des enjeux socioécologiques et de les traduire en outils transférables pour une mobilisation citoyenne inclusive.

| Chapitre 1 et 2 : Fondements de la recherche et démonstrations

Contenu : Connaissances scientifiques et théoriques sur les interactions entre l'environnement, la santé et l'équité, y compris des références clés, des exemples concrets et des liens vers des ressources complémentaires.

Approche : Scientifique et théorique, qui s'appuie sur une revue de littérature préparatoire, l'analyse de données probantes en santé publique et en environnement, la recherche d'outils et d'initiatives complémentaires, ainsi que sur des cadres institutionnels, académiques et conceptuels qui mettent en relation nature, santé, équité et participation citoyenne.

Objectif pratique : Fournir un argumentaire et des exemples concrets qui facilitent l'arrimage entre les enjeux environnementaux et les enjeux sociaux, pour guider les bonnes pratiques de mobilisation sur les projets socioécologiques.

| Chapitre 3 : Apprentissages et grands constats

- **Contenu :** Apprentissages, grands constats et outils pratiques « clés en main » pour la sensibilisation et la mobilisation citoyenne.
- **Approche :** Empirique, qualitative et participative, qui repose sur la recherche-action menée dans les projets courants de Nature Québec, le test d'outils pratiques et d'entrevues et de sondages auprès d'acteurs impliqués dans les enjeux de transition socioécologique.
- **Objectif pratique :** Fournir des précédents et des outils transférables et adaptables pour renforcer la mobilisation citoyenne et l'éducation populaire autour des projets de transition socioécologiques.



Portrait du projet de recherche-action CONNEXIONS

Le projet s'est appuyé sur une démarche de recherche-action participative pour garantir la crédibilité et la transférabilité des outils décrits ci-dessus.

Nature Québec a mené des activités de sensibilisation et de cocréation dans le cadre de ses projets courants dans le but d'identifier les bonnes pratiques les plus porteuses. Ces projets visaient tous à améliorer les milieux de vie et à favoriser l'accès à la nature pour des groupes plus susceptibles de subir les effets négatifs des changements climatiques. Pour s'assurer de prendre en compte la réalité et l'expérience du milieu communautaire et social, plusieurs personnes impliquées dans la mobilisation des communautés ont été approchées par des entrevues et un sondage. Les détails de ces activités sont disponibles en [Annexe](#).

Portrait de la participation :

- **Activités dans les projets courants de Nature Québec :** près de 400 participations, incluant 84 élèves du primaire, 176 personnes âgées, ainsi que 119 membres du personnel et voisins des établissements où se sont déployés les projets.
- **Entrevues et sondage :**
 - 13 personnes provenant d'organisations ou de réseaux liés au milieu communautaire et social, à la mobilisation des communautés et à la transition socioécologique.
 - Équipe de Nature Québec.

Processus de collecte et d'analyse : nous avons recueilli et croisé les données en employant diverses méthodes de collecte, telles que l'évaluation des bonnes pratiques en matière de mobilisation sur le terrain, le test d'outils pratiques dans les projets, l'organisation de groupes de discussion semi-dirigés sur le matériel de vulgarisation et d'activité, la réalisation de sondages en ligne et d'entrevues.

Cadre de collaboration : Un comité consultatif intersectoriel a assuré la veille scientifique, la mutualisation des savoirs et la révision des outils développés tout au long de la démarche. Ce comité était composé de l'Université TÉLUQ, du Centre d'étude en responsabilité sociale et écocitoyenneté (CÉRSÉ), du Centre d'écologie urbaine, de l'Atelier Social et de Projet collectif.

Limites : La recherche-action a dû composer avec le peu de disponibilité des organismes communautaires locaux pour accueillir ses activités à l'extérieur des projets courants. Cela a limité le nombre d'évaluations du matériel et de tests des outils développés dans le cadre du projet. De plus, les données recueillies sont liées à des contextes spécifiques et ne permettent pas de généralisation à l'ensemble des milieux.

CHAPITRE 1

La nature est essentielle pour la santé de nos communautés

Ce chapitre présente les liens incontournables entre la nature, la santé et le bien-être des communautés. Il met en lumière l'importance d'ancrer les projets environnementaux dans le vécu local et la réalité des populations pour favoriser une action pertinente et durable. Des exemples concrets, des témoignages et des ressources pratiques comme des vidéos et des affiches sont proposés pour outiller la sensibilisation sur le sujet.

1.1. Comment la nature influence nos milieux de vie

| Les impacts concrets de la nature sur la santé des populations

Les changements climatiques ont des répercussions de plus en plus importantes sur notre environnement et nos milieux de vie. Les personnes qui en subissent le plus durement les effets sur leur santé et leur bien-être sont aussi celles qui vivent déjà en situation de vulnérabilité économique et sociale (Vida, 2011; Beaudoin et Levasseur, 2017).

La nature joue un rôle crucial pour la santé de nos milieux de vie en fournissant des services écosystémiques essentiels (Beaudoin et Levasseur, 2017). La recherche démontre que le verdissement des espaces habités et l'accès à la nature de manière générale offrent de nombreux bénéfices pour la qualité de vie. Valoriser les liens entre la nature et la santé permet de contrer la pollution, réduire le stress, améliorer l'humeur et inciter à l'activité physique. De plus, des études, dont celle de Smith et al. dans les parcs urbains de Montréal, ont démontré que les espaces verts sont des infrastructures sociales essentielles pour renforcer la résilience des communautés plus défavorisées (Smith et al., 2024).



Quelques exemples de l'impact de la nature sur notre santé et celle de nos milieux de vie

Un arbre mature en milieu urbain :

- intercepte jusqu'à 20 kg de poussière par an et capte 7 000 particules en suspension par litre d'air
- améliore ainsi la qualité de l'air
- améliore la santé respiratoire et cardiovasculaire, ce qui réduit le risque de mortalité lié aux maladies respiratoires et cardiovasculaires

(Arbres Canada, 2008 cité dans Beaudoin et Levasseur, 2017).

Exemple concret :

- À Gatineau, une étude démontre que la présence importante d'arbres dans certains secteurs permet d'éviter chaque année 439,9 épisodes de maladies et de symptômes respiratoires (exacerbations de l'asthme, bronchites et symptômes aigus des voies respiratoires) et contribue à prévenir environ 0,5 décès par an (Nowak et al., 2018). Plus largement, la recherche confirme que vivre dans un secteur verdoyant réduit le risque de mortalité respiratoire de 34 % (James et al., 2016).

La végétalisation des sols :

- atténue les îlots de chaleur en faisant baisser la température sous la cime des arbres de 4 à 8 °C par rapport à un site recouvert d'asphalte ou d'une surface imperméable
- rend la température naturellement plus fraîche lors des périodes de canicules
- réduit les cas de coups de chaleur et le nombre de décès liés aux canicules, surtout chez les personnes âgées, les nouveau-nés et les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes en situation d'itinérance, les personnes qui consomment des substances, les personnes ayant une mauvaise condition physique ou vivant avec une maladie chronique, etc.

(Drapeau et al., 2021).

Exemple concret :

- Une étude menée auprès de personnes de 65 ans et plus à Miami indique qu'une augmentation de 4,5 % (mesure NDVI) de la végétation est associée à une probabilité supérieure de 7 % de n'avoir aucun problème de santé chronique et à une réduction du risque de diabète (14 %) et d'hypertension (13 %) (Brown et al., 2016)

Un seul arbre à proximité d'un logement :

- **crée plus de fraîcheur autour du logement lors des périodes chaudes**
- **réduit les besoins en climatisation de 30 %**
- **diminue la consommation d'énergie et la facture d'électricité en été**

(Beaudoin et Levasseur, 2017).

Exemple concret :

- « À Québec, la présence d'arbres municipaux à proximité des bâtiments contribue à réduire les besoins en énergie pour la climatisation résidentielle de 801 785 kWh pendant les mois d'été, permettant ainsi d'économiser 48 107 \$ par an en coûts d'électricité. Pendant les mois d'hiver, les arbres bloquent le vent, ce qui réduit les dépenses de chauffage des ménages. Les résultats suggèrent que les besoins en énergie pour le chauffage diminuent de 2 486 MBTU/an et 4 129 MWh/an, ce qui représente une économie de 295 824 \$/an. En combinant les économies d'énergie provenant de la réduction du chauffage et de la climatisation, les arbres municipaux génèrent 343 931 \$ par an d'économies d'énergie dans les bâtiments privés et publics de la Ville de Québec.
- Par ailleurs, les économies en énergie provenant de combustibles fossiles réduisent la quantité de carbone émis dans l'atmosphère. La réduction des 2 486 MBTU génère une diminution de 547 tonnes d'émissions de carbone par année. La valeur économique correspondant à cette diminution des gaz à effet de serre est de 86 110 \$/an. » (Wood et al., 2018)

Les milieux humides :

- **agissent comme réservoirs naturels**
- **maintiennent une humidité élevée sur le territoire en retenant et régulant l'eau de ruissellement**
- **réduisent les risques d'inondations et de feux de forêt**
- **moins de personnes sinistrées, de dommages aux habitations et de problèmes respiratoires dus aux sécheresses et aux incendies (Ontario Nature, 2026).**

Exemple concret :

- Dans le Sud de l'Ontario, on estime que les milieux humides réduisent de 38 % les dommages liés aux inondations dans les zones urbaines et de 29 % dans les zones rurales (Ontario Nature, 2026).

Les espaces naturels et végétalisés :

- agissent comme une zone tampon face aux grandes artères et aux zones industrielles
- réduisent la sensibilité au bruit et le stress environnemental des personnes
- créent un environnement plus calme et propice à la détente

(Dzhambov et Dimitrova, 2014, cité dans Beaudoin et Levasseur, 2017).

Exemples concrets :

- En Illinois, les étudiants du secondaire qui voient un espace vert depuis leur salle de classe ont obtenu des résultats aux tests d'attention qui sont de 13 à 14 % supérieurs à ceux de leurs camarades qui n'ont pas de vue sur la nature (Li et Sullivan, 2016).
- Les espaces verts et [les « écoles en forêt »](#) : « [...]auraient un effet calmant pour les enfants aux prises avec des difficultés émotionnelles et comportementales, par exemple pour ceux souffrant d'un trouble du déficit de l'attention. De plus, dans une revue des bienfaits associés aux expériences éducatives en nature, certains auteurs rapportent que les enfants avaient la possibilité de développer de nouvelles connaissances et aptitudes, et qu'ils amélioreraient leur estime de soi et leurs comportements » (O'Brien et al., 2011, cité dans Beaudoin et Levasseur, 2017).
- Une étude britannique a démontré que le fait de résider dans des secteurs avec au moins 66 % de couvert végétal est associé à une réduction des troubles du sommeil, à une meilleure capacité de concentration et de prise de décisions ainsi qu'à une meilleure confiance en soi, etc. (Astell-Burt et al., 2014)

Affiches imprimables

Le Regroupement d'éducation populaire en action communautaire des régions de Québec et Chaudière-Appalaches (RÉPAC 03-12) donne accès à des affiches imprimables pour aider à sensibiliser sur le sujet. Elles sont disponible en ligne sur leur site : repac.org.

Série « En mode solution » d'Ouranos offerte sur YouTube.

Elle consiste en trois courtes vidéos qui aident à mieux comprendre comment l'intégration de la nature dans l'aménagement de nos milieux de vie offre des solutions face ces enjeux climatiques :

- Les chaleurs extrêmes
- Les inondations pluviales
- Les feux de forêt

1.2. La nature de proximité comme alliée de la réduction des inégalités sociales

Les milieux naturels et les projets de verdissement : des alliés de notre santé au quotidien

Les changements climatiques exacerbent les inégalités sociales, car les populations en situation de vulnérabilité face à ces aléas ont moins la capacité de s'y adapter et en subissent les conséquences de manière disproportionnée. Rallier la santé et l'équité à l'action climatique est donc une mission sociale que l'État doit rendre possible pour prévenir l'accroissement des précarités énergétiques, alimentaires et sociales (Demers-Bouffard, 2025).

En ce sens, le verdissement est un levier important à considérer. Les bénéfices de la nature sont souvent plus marqués dans les quartiers défavorisés, où ils contribuent à réduire les inégalités sociales et de santé, notamment en ce qui a trait au stress et à l'anxiété (Beaudoin et Levasseur, 2017). Il est donc important de réfléchir aux solutions de verdissement et d'offrir une nature de proximité accessible à toutes les populations.

Ces dernières années, de nombreux projets d'adaptation aux changements climatiques ont démontré qu'il est possible de mettre en place des solutions écologiques qui améliorent directement la qualité de vie des personnes vulnérables face aux aléas climatiques. Les personnes concernées peuvent vivre ces bénéfices de manières diverses, en s'impliquant directement dans les projets ou en profitant simplement des effets positifs qu'ils apportent à leur quotidien (Beaudoin et Levasseur, 2017).

SAVIEZ-VOUS QUE ...

Actuellement, environ 53 % des Québécois-es n'ont pas de milieu naturel aménagé à proximité de leur domicile (Institut de la statistique du Québec, 2025). Dans les lieux où ces espaces verts existent, il y a souvent des barrières physiques (rues non sécuritaires ou non accessibles) et sociales (sentiment d'insécurité ou d'exclusion) qui empêchent de nombreuses personnes de profiter de leurs bénéfices (Caron, 2025).

Témoignages : réduire les inégalités sociales en impliquant les communautés dans les projets de verdissement de Nature Québec

Des solutions aux besoins d'accès à la nature

« On sait qu'au niveau de la santé mentale et du bien-être, être proche de la nature — la rivière, les arbres, les oiseaux — c'est un bienfait immense. C'est proche du bonheur. C'est au cœur de la vie. [...] Pourquoi le verdissement est important? Parce que quand notre vie est en perte d'activité, être en contact avec la vie — les oiseaux, les arbres, les fleurs, les pelouses, les papillons — ça nous ramène à la vie. Ça nous fait voir la vie comme belle. Ça nous empêche de tomber en dépression. C'est un élément de bonheur si on veut rester en santé. »

- **Pierre, bénévole et membre du comité des résidents d'un CHSLD**

« J'habitais tout près et je passais tous les jours devant le centre d'hébergement de Loretteville et je voyais le terrain et il me semble que là, aujourd'hui ça a pris vie! Vous avez redonné l'extérieur aux gens. »

- **Mme Florence, comité des résidents d'un CHSLD**

« C'est important l'environnement dans les milieux de vie pour aînés. Je l'ai vécu de près avec ma mère qui se promenait dans la cour de son CHSLD. Il y avait un gros rosier et elle m'a dit : "Mon dieu ça sent ta tante." Ce sont des souvenirs qu'elle a pu revivre grâce à l'environnement naturel autour d'elle. »

- **Anonyme, participante à une consultation pour un projet en CHSLD**

« Ce sont des projets réalisables, et Nature Québec est celui qui donne la possibilité d'améliorer ces milieux de vie. Ici, on a une soixantaine de nouveaux arbres, une centaine de nouveaux arbustes, de nouveaux espaces de marche, on est chanceux et chanceuses. »

- **Judith Lafrance, participante aux consultations d'un CHSLD**

Un pouvoir d'agir citoyen et un sentiment d'appartenance au voisinage et au projet

« J'ai décidé de participer à l'activité d'aujourd'hui [...] parce que je pensais que je pouvais avoir une voix. Je pouvais être actif dans l'élaboration d'un environnement plaisant pour le plus de monde possible [...]. L'activité d'aujourd'hui [, je] la trouve très ludique, très belle, très équilibrée. Très enrichissante, parce qu'elle parle et elle laisse parler des gens de tous les niveaux. Bravo! »

- **Pierre, bénévole et membre du comité des résidents d'un CHSLD**

« [...] nous avons pu faire de notre ruelle un véritable milieu de vie. Au fil des échanges, des efforts communs et du plaisir partagé, nous avons développé un lien social salubre en cette période particulière [de pandémie]. Au-delà des fleurs, des embellissements apportés et de la sécurité accrue, la plus grande réussite de ce projet demeure une expérience humaine qui continuera à croître au gré des saisons. »

- **Geneviève Lebel, ruelle verte des Mitaines**

Rallier les actions environnementales aux actions communautaires et sociales : pour une justice sociale et climatique

Il est évident que les liens entre les enjeux environnementaux et sociaux sont étroits. Cependant, au fil des années et des projets, nous constatons qu'il est souvent difficile d'engager le milieu communautaire et social dans les processus et les actions sur le terrain.

La situation s'explique par plusieurs facteurs. Tout d'abord, les ressources humaines et financières du milieu sont limitées, alors que la demande de services essentiels augmente considérablement. Les processus lourds et complexes pour concilier les enjeux climatiques et sociaux, combinés à la sursollicitation des organisations pour qu'elles participent à des projets, entraînent des dynamiques délicates. À leur tour, ces dynamiques ont le potentiel d'alourdir la charge de travail d'acteur-trice-s du milieu communautaire et social déjà épuisé-e-s (Demers-Bouffard, 2025).

Outil de mobilisation des organisations communautaires et sociales

Le Regroupement d'éducation populaire en action communautaire des régions de Québec et Chaudière-Appalaches (RÉPAC 03-12) travaille depuis plusieurs années à mobiliser les organismes communautaires autour de la justice sociale et climatique. Voici un exemple d'outil de mobilisation :

- **Climat - Conditions de vie - Même combat - RÉPAC 03-12**

Prendre garde aux projets environnementaux qui ne sont pas ancrés dans les besoins des communautés locales

Il est important de garder en tête que le verdissement peut aussi contribuer à accroître certaines inégalités sociales. Un projet peut ne pas répondre aux besoins des populations et de l'écosystème s'il n'est pas planifié de manière intersectorielle, de pair avec les orientations sociales, économiques et écologiques d'un quartier et d'une ville et qu'il n'est pas à l'écoute des communautés qui vivent déjà sur le territoire. Cela augmente aussi considérablement les probabilités que ce projet alimente le phénomène d'éco-embourgeoisement, appelé aussi gentrification verte (Anguelovski et al., 2021 ; Lapointe, 2024).

Références pour en savoir plus sur l'éco-embourgeoisement

- *Un balado vulgarisé et accessible qui explique ce que c'est l'éco-embourgeoisement* réalisé par le **Labo Équité-Climat**. À écouter et faire écouter autour de vous. Pourquoi ne pas s'en servir pour introduire une discussion sur le sujet?
- Un document de transfert de connaissances réalisé par l'Institut national de santé publique du Québec (INPSQ) rassemblant les savoirs d'une diversité d'acteurs pertinents : **Verdissement urbain et embourgeoisement : guide à l'intention des municipalités pour promouvoir un verdissement équitable**. Vous y trouverez non seulement des conseils et références, mais aussi de nombreux exemples inspirants.



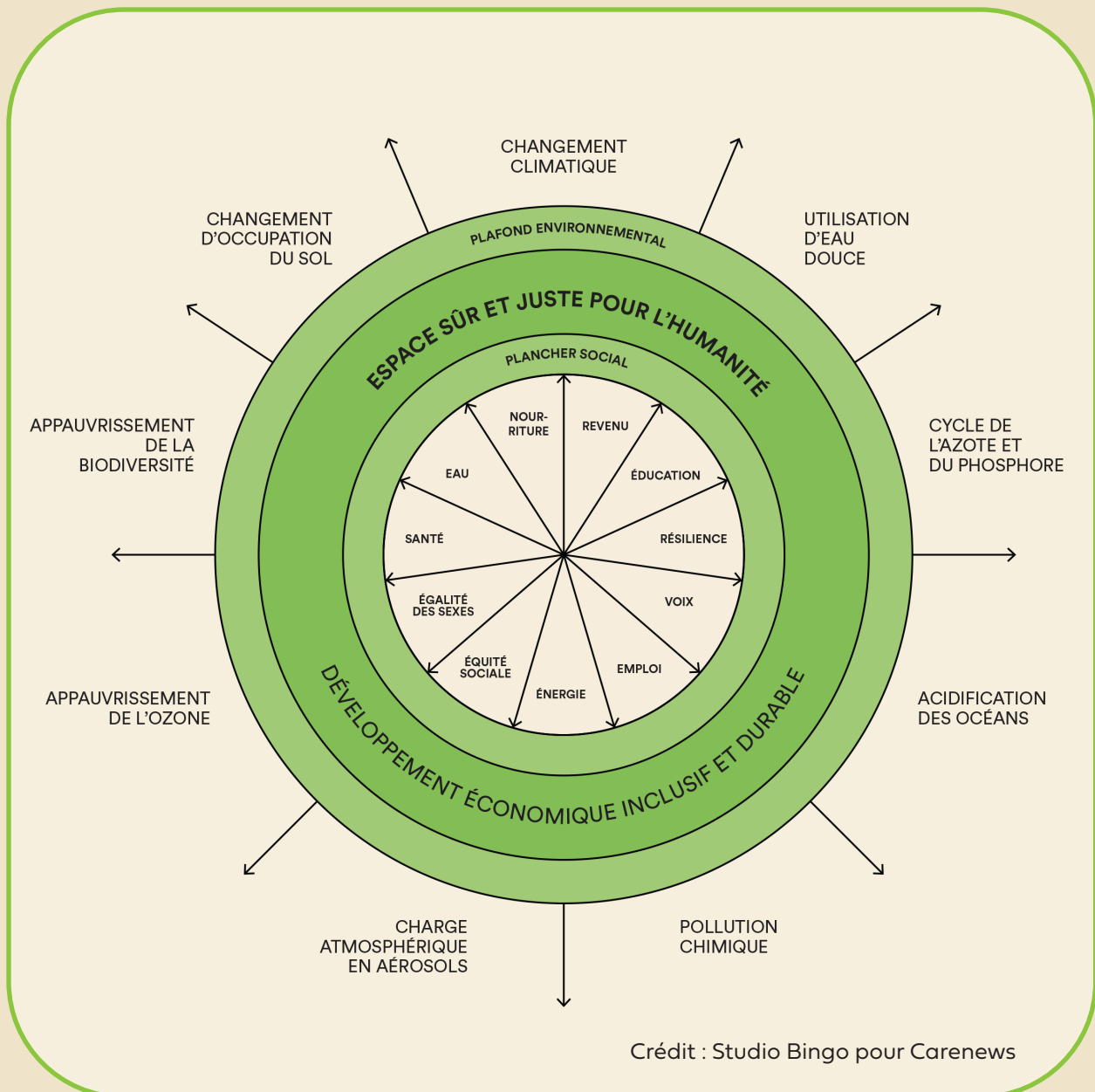
Le modèle de l'économie du Donut et le verdissement des communautés

Créer un espace « juste et sûr pour l'humanité »

Le modèle de l'économie du *Donut*, développé par Kate Raworth, propose un cadre simple pour penser le fonctionnement de nos milieux de vie : il s'agit de répondre aux besoins essentiels de chaque personne (logement, santé, équité, participation sociale) sans dépasser les limites écologiques de notre planète (climat, biodiversité, qualité de l'air et de l'eau). En respectant ces besoins essentiels et ces limites écologiques – que Raworth appelle le plancher social et le plafond environnemental – il est possible de créer un espace juste et sûr pour l'humanité. Atteindre cet espace juste et sûr implique d'aller au-delà de simples réformes pour opérer une transformation profonde de nos structures de gouvernance (IPBES, 2024). Appliqué à l'aménagement urbain, ce cadre nous rappelle que les projets environnementaux ne doivent pas ignorer les réalités sociales (Greenpeace Suisse, s.d.)

Le verdissement comme application concrète du modèle du Donut

Lorsqu'il est bien planifié et ancré dans les besoins locaux, le verdissement des communautés constitue une application concrète du modèle du *Donut*. En augmentant la canopée, en créant des espaces verts accessibles, en retirant des surfaces minéralisées et en favorisant les espèces indigènes, on améliore la biodiversité, on réduit les îlots de chaleur et on soutient la connectivité écologique, ce qui nous aide à rester sous le plafond écologique. En parallèle, ces aménagements renforcent le plancher social s'ils sont pensés par et pour les communautés, priorisent les quartiers en situation de défavorisation, assurent l'accessibilité universelle et protègent l'abordabilité du logement.



Modèle de l'économie du Donut de Kate Raworth

- **Plancher social (cercle intérieur)** : les biens, services et libertés essentiels (santé, logement, nourriture, participation politique) qui assurent le niveau de vie minimum.
- **Espace juste et sûr pour l'humanité (cercle central).**
- **Plafond écologique (cercle extérieur)** : les limites planétaires à ne pas dépasser (climat, biodiversité, sols fertiles) pour assurer la survie de notre environnement et de nos écosystèmes.

Source : (Greenpeace Suisse, s.d.)



Le projet de reconstruction du canal Catharijnesingel à Utrecht, aux Pays-Bas : Un exemple d'application du modèle en verdissement

La reconstruction du canal Catharijnesingel à Utrecht, achevée en 2020, a consisté à transformer une autoroute en espace bleu et vert qui respecte à la fois les limites écologiques et les besoins sociaux des communautés locales.

Voici comment cet exemple illustre les deux piliers du modèle du *Donut* :

Respect du plafond environnemental : Le projet démontre qu'il est possible de retirer des surfaces minéralisées pour restaurer la nature en ville.

- **Déminéralisation massive** : L'autoroute qui traversait le centre-ville a été retirée pour libérer le canal, permettant à l'eau de reprendre sa place sur 1,7 km.
- **Protection de la biodiversité** : Le projet a été conçu comme un « corridor vert », ce qui favorise la connectivité écologique et la préservation des espaces verts en milieu urbain.
- **Impact climatique** : En remplaçant le bitume par de l'eau et de la végétation, l'aménagement contribue directement à la réduction des îlots de chaleur urbains et à l'amélioration de la qualité de l'air, autrefois dégradée par la circulation automobile.

Renforcement du plancher social : La transformation de l'autoroute pour libérer le canal a permis la création d'un espace public, répondant ainsi aux besoins essentiels de santé et de participation sociale.

- **Accessibilité et qualité de vie** : L'espace est devenu un lieu de détente, créant un environnement apaisant qui soutient la santé mentale et physique des résidents.
- **Inclusion dans le tissu urbain** : L'aménagement s'intègre aux structures existantes et bénéficie au voisinage.
- **Impact sur la santé respiratoire** : L'amélioration de la qualité de l'air a diminué les risques de maladies ou de symptômes respiratoires.

Cet espace est « juste » car il redonne aux citoyens un espace public de haute qualité autrefois réservé aux voitures.

Cet espace est « sûr » car il restaure une infrastructure naturelle (le canal) capable de mieux gérer les défis écologiques urbains.

La vidéo « **PUBLIC SPACE 2022 / Catharijnesingel Utrecht (Netherlands)** » est disponible sur VIMEO pour voir à quoi ressemble ce projet.



CHAPITRE 2

Des défis et des solutions qui nous rassemblent pour la protection et l'accès à la nature

Ce chapitre examine les obstacles à l'engagement citoyen et propose des stratégies pour y remédier, notamment par l'éducation relative à l'environnement. Il insiste sur l'importance de valoriser l'expertise issue du vécu des communautés, de favoriser la cocréation et d'adopter une gouvernance partagée. Des approches ludiques et immersives, comme le storytelling, y sont présentées, tout comme des ressources d'affichage destinées à la sensibilisation. Ce chapitre offre également des exemples concrets de participation citoyenne, et la démonstration d'une chaîne d'impacts. Enfin, il renvoie à des guides et des outils existants qui sont utiles pour réaliser des activités, planifier un processus de cocréation et réfléchir à la gouvernance d'un projet.

2.1. Une meilleure compréhension collective des enjeux socioécologiques pour faciliter le passage à l'action

Dans la [section 1.2](#) du chapitre précédent, plusieurs témoignages et exemples ont montré que la nature est un déterminant de santé majeur. Pour réussir à transformer ces constats en changements réels, il faut prioriser l'éducation relative à l'environnement. Cette dernière doit être ancrée dans l'expérience vécue, la culture locale et la réalité du milieu de vie des collectivités (Pruneau et al., 2000).

Ressources d'affichage pour la sensibilisation et l'éducation populaire à l'environnement



Voici quelques ressources d'affichage imprimables pour sensibiliser les communautés à l'importance de l'environnement dans les enjeux de justice sociale et climatique:

- **Bande dessinée Tissus Social illustrée par Martin PM** - Nature Québec
- **Bande dessinée Environnement et santé illustrés par Martin PM** - Nature Québec
- **5 fiches pour démystifier et agir contre la crise climatique** - RÉPAC 03-12
- **Fiches d'éducation populaire autonome sur la question de la justice sociale et climatique** - MÉPACQ

| L'expérience terrain pour mobiliser la participation citoyenne

Passer de la connaissance à l'engagement collectif nécessite d'aller au-delà de la théorie et de renforcer le pouvoir d'action citoyen, afin de résoudre des problèmes concrets sur le terrain (Pruneau et al., 2000). Ainsi, nos communautés auront accès aux ressources et pourront développer les outils leur permettant de prendre part aux actions et aux décisions collectives en lien avec les enjeux socioécologiques.

Deux exemples de participation citoyenne

Le projet Littoral et vie à Cap-Pelé (Nouveau-Brunswick)

La problématique initiale : Les citoyen-ne-s manquent de connaissances sur l'état de santé de leur ruisseau local et se sentent impuissant-e-s face à sa dégradation.

L'intervention éducative pour outiller la communauté locale : Mise en place d'un programme de 9 mois incluant des visites de terrain, l'illustration des connaissances par des cartes et des graphiques, et la planification collaborative d'actions de restauration.

L'impact sur la mobilisation et le passage à l'action : Les résident-e-s entreprennent une corvée massive de nettoyage. Ce succès mène à la création d'un groupe permanent, les « Sénateurs et Sénatrices de l'environnement », transformant des citoyen-ne-s passif-ive-s en leaders locaux.

Source : (Pruneau et al., 2000)

Le Projet Limoil'Air de RevolvAir à Limoilou (Québec)

La problématique initiale : Les résident-e-s ont peu d'information et d'outils pour agir face à la pollution atmosphérique importante dans le quartier.

L'intervention éducative pour outiller la communauté locale : Formation des citoyen-ne-s à l'utilisation de capteurs de particules fines, ateliers de sensibilisation et outils pour interpréter les données. Ces activités permettent aux participant-e-s de comprendre les enjeux liés à la qualité de l'air et de rendre les informations scientifiques accessibles et exploitables.

L'impact sur la mobilisation et le passage à l'action : Les résident-e-s collectent et interprètent leurs propres données et participent aux discussions publiques sur la qualité de l'air. Ils et elles mettent aussi en œuvre des actions concrètes, telles qu'une campagne de sensibilisation du voisinage et le soutien à des projets locaux de verdissement.

Source : (Université de Montréal, 2025)

| Stratégies psychosociales pour renforcer l'engagement citoyen

Au-delà des projets de terrain et des ressources pédagogiques, certaines stratégies psychosociales peuvent renforcer l'engagement des citoyen-ne-s. Celles-ci visent à rendre le problème pertinent pour chacun et à mobiliser l'action en s'appuyant sur les dynamiques sociales.

Rendre le problème « personnel » et pertinent

Lorsque les gens d'une communauté perçoivent que l'inaction face à un problème les affecte eux-mêmes, leurs proches ou leur région, ils sont plus susceptibles de passer à l'action (Sinclair et al., 2025).

Exemples d'application :

- **Communication ciblée par quartier** : montrer comment les vagues de chaleur, les inondations et le verglas ont des impacts sur la qualité de vie des résident-e-s et sur celle de leurs proches en s'appuyant sur des exemples familiaux.
- **Cartes interactives** : faire visualiser les îlots de chaleur, les risques d'inondation et le couvert végétal grâce à des outils accessibles en ligne.
- **Témoignages locaux** : présenter des personnes locales qui racontent leur vécu et leurs expériences (par exemple, avoir souffert de la chaleur, avoir vu leur sous-sol inondé, etc.).

Source : (Sinclair et al., 2025)

La création et l'utilisation des normes sociales

Rendre visibles les actions posées par les autres (amis, voisinage, communauté) permet de démontrer que s'engager est une conduite normale ou attendue dans son milieu, ce qui peut renforcer l'implication individuelle et collective (Cialdini et Jacobson, 2021).

Exemples d'application :

- **Rapports personnalisés de consommation énergétique ou d'eau** : comparer anonymement la consommation des ménages avec celle des voisins.
- **Affichage public** : souligner les commerces et immeubles qui réduisent leur empreinte carbone (par exemple « Ici, 80 % des déchets sont compostés »).
- **Défis collectifs** : par exemple des « quartiers zéro déchet », « 1000 foyers qui réduisent leur consommation de viande », avec des suivis publics des résultats.

Source : (Cialdini et Jacobson, 2021)

Adopter un ton positif pour des collectivités mobilisées

L'impact de la communication positive

La compréhension des concepts et du vocabulaire liés à l'environnement et aux changements climatiques est essentielle pour trouver des solutions justes et équitables aux enjeux socioécologiques (Ouranos, 2015). Toutefois, l'usage de termes comme « crise » ou « lutte » représente un frein majeur à l'atteinte de cet objectif. Ces mots provoquent une réaction alarmiste chez les citoyen-ne-s, entraînant de l'anxiété, de la culpabilité ou un sentiment d'impuissance face à l'envergure de la situation. Cela a pour conséquence de démobiliser l'engagement citoyen (Boivin et al., 2023).

À l'inverse, des messages-clés positifs qui mettent de l'avant des solutions concrètes axées sur la santé et le bien-être, ont le pouvoir de mobiliser les collectivités autour de l'action climatique, en donnant aux gens l'envie de s'informer et d'agir (Demers-Bouffard, 2025).

Exemple de message positif partagé par les Ami-es des Parcs Canada

« Et si je vous disais que l'action climatique pouvait être joyeuse? Et si elle pouvait vous aider à vous sentir en meilleure santé tout en vous rapprochant des habitant-e-s de votre quartier et de la nature? [...]

Se préparer aux changements climatiques [...] c'est aussi tisser des liens plus forts avec la nature et vos voisin-e-s, parfois juste au coin de la rue ou dans un parc près de chez vous.

Participer à une activité d'observation des oiseaux, c'est déjà agir pour le climat. Plus vous connaissez votre environnement, plus vous êtes en mesure de le protéger.

Prendre part à une promenade nature avec d'autres personnes de votre quartier, c'est aussi agir pour le climat. Plus vous connaissez et vous connectez avec votre communauté, plus vous pouvez compter les un-es sur les autres et imaginer des solutions ensemble. »

Source : (Ami-es des Parcs Canada, 2025)

Des différences culturelles et socioéconomiques à considérer

Des espaces sécuritaires et propices aux échanges

Les profils des personnes qui constituent nos communautés sont riches et diversifiés et il est important que nos messages et nos approches s'y adaptent. Il est donc essentiel que nous tenions compte des caractéristiques identitaires de nos publics cibles. Pour y arriver, il existe des outils, comme [l'Analyse comparative entre les sexes plus \(ACS+\)](#), pour accompagner la mise en œuvre d'initiatives adaptées et inclusives qui prennent en compte les différents facteurs identitaires. Du côté des acteur-trice-s de la mobilisation, il faut aussi assurer une prise de conscience des biais professionnels et personnels qui peuvent teinter nos pratiques. De cette manière, nous pouvons mettre en place des espaces sécuritaires et propices aux rencontres des différences et aux apprentissages mutuels.



Outils pour de meilleures pratiques de communication et d'animation face aux biais cognitifs

- En collaboration avec Bleu forêt, l'atelier Jasons climat a élaboré divers profils représentatifs de la population québécoise. Cette démarche permet d'identifier les freins et les motivations qui influencent l'action de chacun-e face aux changements climatiques, selon ses activités, son mode de vie et ses croyances. Visitez leur page « **Comprendre les biais cognitifs** » à jasonsclimat.ca pour en savoir plus.
- Toujours dans le cadre de Jasons Climat, le Centre d'écologie urbaine a élaboré une trousse de sensibilisation sur les changements climatiques et les solutions à mettre en œuvre. Cette trousse est disponible sur la page « **Animer un atelier** » du site internet de jasonsclimat.ca.

Des méthodes d'inclusion porteuses et créatives

Storytelling, activités ludiques et vulgarisation

Pour engager la discussion de manière accessible et motivante, il est utile de privilégier des approches ancrées dans le *storytelling*, aussi appelé « mise en récit ». Les activités doivent être ludiques, immersives et liées au vécu et au quotidien. Le matériel d'information doit être simple et vulgarisé (ex. : éléments visuels, bandes dessinées, capsules vidéo). Ainsi, il sera possible de se rassembler autour de points communs pour contribuer à renforcer nos capacités collectives d'expression et d'agir (Pruneau et al., 2000). Attention! Le *storytelling* ne doit pas être perçu comme un simple divertissement, mais comme un outil qui rend des concepts abstraits (comme les changements climatiques) tangibles et inclusifs (Bergstrom et al., 2012).

Introduction au *storytelling*

2 exemples de projet qui ont démontré l'utilité du *storytelling*

1. **Projet Littoral et vie à Cap Pelé :**

Le projet a utilisé des « mises en récit » tirées de journaux et de magazines pour montrer comment d'autres communautés ont résolu des problèmes similaires, ce qui a renforcé le sentiment de pouvoir d'action des participants (Pruneau et al., 2000).

2. **Théâtre d'intervention à Charlevoix :**

Des jeunes ont transformé leurs préoccupations quotidiennes en pièces de théâtre, permettant ainsi de présenter les résultats d'une recherche-action de manière vivante et d'ouvrir un dialogue direct avec les décideurs (Torres, 2020).

3 bonnes raisons de faire du *storytelling*

- 1. Humaniser les enjeux :**
Il permet de lier les récits humains aux enjeux politiques et techniques, afin d'en faciliter la compréhension.
- 2. Permettre aux gens de s'appropriier les enjeux :** Il permet à chaque membre de la communauté de se reconnaître dans le récit (« c'est l'histoire de nous tous », et non « de ces gens-là »).
- 3. Réduire la distance psychologique et faire du sens :** Il utilise des témoignages pour décrire les enjeux en fonction de leur impact réel sur le quotidien des gens.

Source : (Bergstrom et al., 2012).

4 conseils pratiques pour animer une activité de *storytelling*

- 1. L'art du détour :** Valoriser les moments informels (pauses, repas, trajets en voiture) où les récits s'expriment plus librement que dans le cadre formel d'une réunion.
- 2. Attraper les échanges clés :** Utiliser des outils ludiques (tableau, *post-it*, bulles de BD, etc.) pour noter et afficher des réflexions marquantes entendues durant les échanges, afin de les valoriser et de les intégrer aux documents officiels.
- 3. Utiliser des supports variés :** Compléter le récit oral par des supports visuels simples comme les bandes dessinées, des capsules vidéo de témoignages ou des expositions photographiques.
- 4. Examiner et traduire les histoires :** Aller au-delà du sens littéral des récits en posant des questions qui cherchent à comprendre la source des besoins, problèmes et désirs. Lorsqu'il s'agit de sujets plus pointus, privilégier le décodage des ressentis par les mots utilisés, les expressions et les gestes non-verbaux. De cette façon, il sera possible de comprendre la perception et les besoins qui sont associés aux sujets discutés et aux éléments techniques d'un projet.

À noter : Les personnes qui travaillent directement auprès des citoyen-ne-s mobilisées sont vos meilleures alliées. Elles connaissent les clés de traduction à utiliser.

Source : (Collectif VAATAVEC, 2014; Dupéré et al., 2022)

2.2. L'expertise de vécu des communautés et la cocréation : des éléments essentiels pour une planification cohérente de nos milieux de vie

| Assurer une juste représentativité du vécu pour des projets « par et pour »

L'expertise de vécu des personnes citoyennes est un élément incontournable dès le démarrage d'un projet et à toutes ses étapes subséquentes. Intégrer cette expertise permet de prendre des décisions éclairées et de réaliser un projet cohérent avec les besoins du milieu dans lequel il s'insère. C'est aussi ce qu'on appelle l'approche « par et pour ». L'expert-e de vécu est reconnu comme un-e cochercheur-euse dont le savoir expérientiel complète les expertises scientifiques, universitaires et municipales (Collectif VAATAVEC, 2014).

Exemple d'une bonne pratique : le comité de suivi de projet

Dans chaque projet de Nature Québec, en plus des consultations auprès des communautés locales et des décideurs, un comité de suivi de projet est formé afin d'assurer une représentation juste des expertises nécessaires pour répondre aux besoins des personnes impactées par le projet. Ce comité est actif à toutes les étapes du projet. Voici à quoi ressemble un **comité de suivi de projet pour le verdissement du terrain d'un centre d'hébergement pour personnes âgées** :

Membres du comité	Types d'expertises et connaissances
Nature Québec	• Bonnes pratiques environnementales (technique et scientifique) • Mobilisation, sensibilisation, accompagnement et cocréation • Réalisation de concepts d'aménagement et soutien à la mise en œuvre
Responsable des loisirs	• Animation et mobilisation des personnes hébergées
Responsable du site et des milieux de vie	• Gestion du projet et contraintes administratives • Processus de décision interne
Représentante des services techniques	• Contraintes et possibilités techniques du site • Ressources humaines et financières disponibles (entretien)
Organisateur-riche communautaire	• Services, organismes, projets et financements complémentaires • Mobilisation du quartier et du voisinage
Employé-e-s	• Vécu (liée au milieu de vie et à l'utilisation actuelle du terrain)
Personnes hébergées	• Vécu (besoins et désirs pour améliorer l'espace)
Proches aidants, familles	• Vécu (utilisation du terrain lors des visites et sorties)
Voisinage	• Vécu (perspective communautaire sur les usages et les espaces partagés)



Outil phare reconnu pour l'inclusion de l'expertise de vécu

- *L'AVEC, pour faire ensemble - Un guide de pratiques, de réflexions et d'outils* du Collectif VAATAVEC

Des processus de cocréation pour répondre aux besoins existants

Il est nécessaire de mettre en place des processus de cocréation et de coconstruction des plans d'action, des projets et des planifications territoriales pour assurer une juste représentation de l'expertise de vécu des communautés. Cette approche permet à la fois de prendre en compte les enjeux locaux, les angles morts et les biais des expert-e-s de la pratique (Bergstrom et al., 2012).

Lorsque ces processus sont bien conçus, ils ont le pouvoir d'engendrer un sentiment de dignité chez les personnes participantes. Ils contribuent également à renforcer leur confiance dans les processus décisionnels, ainsi que dans les solutions et les actions proposées. Enfin, ils permettent aux personnes participantes de sentir que le projet leur appartient, ce qui renforce son appropriation par la communauté locale et assure sa pérennité (Collectif VAATAVEC, 2014).

Exemples de chaînes d'impact de projets issus de la cocréation

Voici des exemples de problèmes vécus au quotidien qui ont pu être résolus à travers des projets de verdissement. Ils témoignent également de la manière dont la mobilisation citoyenne dans ces projets a été un facteur clé permettant de résoudre plusieurs enjeux.

Ruelle Vertes Trois-Quarts : sécurité et réappropriation de l'espace

- **Problématique initiale vécue :** La ruelle sert de raccourci pour les automobilistes, générant un sentiment d'insécurité qui limite les sorties des résidents et le jeu des enfants.
- **Mobilisation :** Les citoyens se regroupent en comité de ruelle à plusieurs reprises avec l'équipe de Nature Québec pour identifier les besoins et les désirs pour la ruelle.
- **Intervention :** Le projet permet un verdissement en pleine terre et l'ajout d'aménagements tels que des bacs à fleurs et de jardinage surélevés. Ces aménagements ont pour effet de restreindre physiquement la largeur de la voie de circulation et crée ainsi un espace habité et occupé.
- **Impact concret au quotidien :** Le ralentissement réel de la circulation et l'accroissement d'un sentiment de sécurité permettent aux parents d'autoriser à nouveau le jeu libre des enfants dans la ruelle. Ces changements favorisent l'activité physique quotidienne des jeunes et transforment une zone de transit en un milieu de socialisation sécuritaire et agréable pour tout le voisinage.

Source : (Rakotozanany et al., 2025)

Verdissement du terrain au Centre d'hébergement de Loretteville : contrer l'isolement social pour une meilleure santé mentale

- **Problématique initiale vécue** : Les aînés en centre d'hébergement souffrent souvent d'un sentiment d'isolement social dû à un manque d'activité, ce qui augmente les risques de dépression et de déclin cognitif.
- **Mobilisation** : Des consultations sont menées par Nature Québec auprès des comités de résidents et de bénévoles, afin de cocréer un projet de verdissement qui vise à offrir un accès physique et visuel à la nature.
- **Intervention** : La végétalisation d'une partie du terrain minéralisé permet de planter 60 nouveaux arbres et 100 arbustes, créant de nouveaux espaces de marche et des jardins sensoriels avec des végétaux demandés par les résidents, comme des rosiers.
- **Impact concret au quotidien** : Le verdissement « redonne l'extérieur aux gens » et crée un environnement qui stimule les sens et les souvenirs. Les résidents rapportent que le contact avec la vie (oiseaux, papillons, fleurs) les « ramène à la vie » et prévient la dépression en rendant le milieu plus beau et digne. Même l'hiver, la vue sur les arbres et les animaux (écureuils) depuis les fenêtres permet le maintien d'un lien thérapeutique avec la nature.

Source : (Nature Québec, 2024)

Outils pour assurer des processus de cocréation inclusifs à l'expertise de vécu

- *Fiches AVEC* : un guide pour favoriser la participation des personnes en situation de pauvreté - Collectif VAATAVEC
- *Boîte à outils* de participation citoyenne, dont un *Atelier de Cocréation* - projet Urbanisme participatif du Centre d'écologie urbaine



2.3. La gouvernance partagée comme mécanisme décisionnel cohérent

| Valoriser l'expérience des communautés

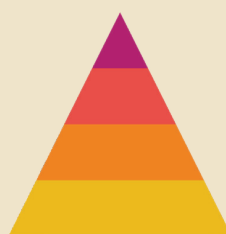
Il est important d'être vigilant dans la mise en œuvre des solutions que nous proposons aux collectivités. Pour y parvenir, il est essentiel d'impliquer toutes les personnes concernées par un projet et de prendre en compte leurs réflexions, en privilégiant des modes de gouvernance partagée qui valorisent l'expérience de vécu des communautés locales (Birmont, 2021).

Qu'est-ce que la gouvernance partagée ?

En quelques mots

« La gouvernance consiste à guider les décisions et à déterminer qui les prend. Lorsqu'on parle de gouvernance partagée, cela signifie que toutes les parties prenantes sont impliquées et collaborent, ce qui facilite la prise de décisions et la mise en œuvre des actions » (PRDS, 2022).

Source : (PRDS, 2022)



Gouvernance hiérarchique :
un très petit nombre de
personnes prend les décisions.

Gouvernance partagée :
plusieurs personnes
interagissent, ce qui facilite
la collaboration et la prise
de décisions.

En quelques points clés

Selon le guide [La gouvernance partagée, c'est quoi?](#) de la Politique régionale de développement social, la gouvernance partagée c'est :

- un espace participatif inclusif et démocratique.
- un espace neutre et transparent qui facilite les échanges et la collaboration.
- la recherche d'intérêts communs.

Pourquoi la gouvernance partagée?

Les principes de participation, de collaboration et de transparence ne viennent pas seulement améliorer la gouvernance, ils la structurent.

Source : (Birmont, 2021)

LA GOUVERNANCE PARTAGÉE QU'EST-CE QUE ÇA APORTE ?

UN MODÈLE
ORGANISATIONNEL
EN ADÉQUATION AVEC
LA MISSION SOCIALE
ET LES VALEURS DE
SON ORGANISATION

UN CADRE
DE TRAVAIL
ÉMANCIPATEUR,
PLUS ÉPANOUISSANT,
FAVORISANT
L'IMPLICATION DES
COLLABORATEURS

UN APPRENTISSAGE
PERSONNEL
ET COLLECTIF
SUR LA RELATION
À L'AUTRE

Des processus participatifs inclusifs

Puisqu'une gouvernance partagée réussie exige l'inclusion des personnes concernées par les décisions à prendre, il est impératif d'assurer des processus participatifs inclusifs.

Points de vigilance pour des processus participatifs inclusifs qui valorisent l'expertise de vécu

Thème	Points de vigilance
Temps et phasage détaillés	• Prévoir du temps en amont pour développer le lien de confiance et coconstruire la démarche, pas seulement pour l'action. • Proposer un phasage et des étapes de validation auprès des décideurs politiques. • Coconstruire le calendrier avec les participant-e-s pour équilibrer attentes et contraintes.
Contexte administratif	• Clarifier l'implication des participant-e-s concernant le temps requis pour le bon fonctionnement administratif et la durée du processus. • Prévoir des ressources compétentes et des moyens adaptés aux processus participatifs et à l'accompagnement des expert-e-s de vécu. • Prévoir un rythme adapté à des méthodes et des processus itératifs et évolutifs.
Risques d'instrumentalisation	• Les expert-e-s de vécu doivent apporter une réelle valeur au projet. Ils ou elles ne doivent pas être utilisé-e-s pour « cocher une case ». • La concertation ne doit pas devenir un simple outil de communication ou de « marketing ».
Enjeux de pouvoir	• Prendre en compte les ajustements dans les rapports de pouvoir entre les parties prenantes. • Identifier et adresser les biais issus des différentes expertises. • Clarifier la plus-value de toutes les expertises, notamment l'expertise de vécu, et les valoriser à juste titre dans le processus. • Créer des moments informels et conviviaux pour briser les barrières hiérarchiques (repas informel, sortie, partage d'histoires de vie, etc.)

Thème	Points de vigilance
Besoin de sensibilisation	• Sensibiliser les bailleurs de fonds à l'importance du temps et des ressources financières et humaines. • Clarifier les objectifs et les moyens dès le départ pour éviter les frustrations et les attentes irréalistes. • Outiller toutes les parties prenantes pour qu'elles réfléchissent à l'aide d'un langage commun qui fait du sens pour tous et toutes (termes, concepts, outils, techniques d'animation, etc.)
Mots d'ordre	• Flexibilité et clarification. • Transparence sur la faisabilité des propositions et sur le niveau d'implication. • Prévenir les irritants et les attentes irréalistes.

Les éléments présentés dans ce tableau sont tirés des constats soulevés dans [L'AVEC, pour faire ensemble - Un guide de pratiques](#) et de ceux du [Guide pratique d'accompagnement pour mettre en œuvre la participation et animer un projet participatif en Guyane](#).

Aide-mémoire des conditions gagnantes à mettre en place pour une gouvernance partagée réussie

- Le Groupe de recherche-action participative AVEC : Nos Communautés AVEC a produit un Aide-mémoire : 10 conditions gagnantes à mettre en place dans son **Guide pratique sur la gouvernance partagée**.



CHAPITRE 3

Retour sur le projet de recherche-action CONNEXIONS : obstacles, stratégies, apprentissages et outils développés

Ce chapitre présente les apprentissages réalisés dans le cadre de la recherche-action CONNEXIONS. Il identifie les obstacles à la mobilisation des communautés que nous avons rencontrés, ainsi que les stratégies éprouvées que nous avons employées pour les surmonter. Il souligne l'importance de centrer chaque projet sur les besoins exprimés par les communautés, de garantir un accompagnement inclusif et de mettre en œuvre des outils pratiques et transférables. À titre d'exemple, ce chapitre présente également les outils de transfert de connaissances développés par Nature Québec pour organiser des activités de sensibilisation et de mobilisation accessibles à tous et à toutes.

3.1. Les défis de la mobilisation

Pourquoi est-il difficile de rejoindre les communautés les plus impactées par les enjeux environnementaux?

Chez Nature Québec, nous savons que rejoindre et mobiliser les communautés est parfois difficile. En combinant les savoirs existants avec les constats issus des consultations, des échanges et des activités de la recherche-action, nous avons identifié les principaux obstacles à surmonter et des solutions porteuses pour stimuler la mobilisation des communautés. Néanmoins, certaines solutions demeurent complexes à opérer et invitent à pousser la réflexion collective pour déployer des moyens de mise en action.

De plus, ces obstacles sont souvent interconnectés : un obstacle socioéconomique renforce souvent un obstacle perceptuel. Par exemple, le manque de temps peut exacerber chez les milieux concernés le sentiment d'être exclus des débats « intellectuels ». Les bonnes pratiques étudiées soutiennent que pour surmonter ces obstacles, il faut valoriser l'expertise de vécu. Il est important de reconnaître que les personnes qui vivent sur un territoire possèdent des savoirs expérientiels légitimes pour qu'elles puissent passer du statut de « bénéficiaire-s passif-ve-s » à celui de « cooutil-s ». Cette reconnaissance leur redonne de la dignité et leur confère le pouvoir d'agir sur leur milieu de vie.

Principaux obstacles et solutions à la mobilisation des communautés identifiés par Nature Québec et par les acteur-trice-s de la pratique

Types d'obstacles	Comment cet obstacle opère	Bonnes pratiques proposées pour le résoudre
Socio-économiques	• L'urgence des besoins essentiels (logement, nourriture) rend l'action environnementale secondaire. • Les coûts et les enjeux logistiques (déplacements, horaires) freinent la participation.	Arrimer le projet pour répondre à des préoccupations quotidiennes : • Se déplacer dans les milieux de vie et de services pour rejoindre les gens. • Offrir une compensation financière, le transport et les repas.
Institutionnels	• Les échéanciers rigides ne respectent pas le rythme nécessaire pour bâtir la confiance. • Les financements et les subventions ne couvrent pas les ressources humaines et les expertises dédiées à la participation. • Le milieu communautaire et social est sursollicité et a de la difficulté à maintenir ses services de base.	Flexibilité et financement à la mission : • Adopter un calendrier flexible permettant d'ajuster les étapes du projet au fur et à mesure, en collaboration avec les parties prenantes impliquées. • Prévoir des ressources humaines dédiées à l'accompagnement et des fonds pour recruter des partenaires clés. • Sensibiliser l'État et les bailleurs de fonds à la nécessité d'un échéancier flexible et aux besoins financiers conséquents. • Accroître le pouvoir de mobilisation et de collaboration des organisateur-trice-s communautaires et des initiatives locales pour accompagner les communautés dans les projets.
Perceptuels	• Sentiment d'illégitimité. • Le jargon technique crée une barrière de compréhension (faible niveau de littératie ou de maîtrise du français). • Un discours trop alarmiste et culpabilisant peut paralyser le passage à l'action et conduire au déni (mécanisme de protection).	Valoriser les expertises de vécu : • Vulgariser les concepts et les termes techniques pour établir un langage commun accessible. • Utiliser un cadrage positif et ludique dans les messages de mobilisation et d'appel à l'action. • Ancrer le discours dans les impacts concrets sur la vie quotidienne des gens pour leur montrer qu'ils sont concernés et qu'ils peuvent agir.
Culturels	• La méconnaissance des codes sociaux, des protocoles locaux ou de l'histoire du territoire peut créer une méfiance envers les institutions. • Un passé de stigmatisation et de discrimination entrave la confiance.	Reconnaissance, médiation et posture modeste : • Reconnaître nos biais culturels et professionnels et adopter une posture d'ouverture pour favoriser l'apprentissage mutuel. • Reconnaître les préjugés et les injustices structurelles liés à la discrimination historique et adopter une posture favorisant un espace de réparation. • Respecter les autorités et les protocoles traditionnels avant toute action. • Recruter des médiateur-trice-s issu-e-s des communautés impactées par le projet et respecter leurs rôles.



Ressources qui documentent les obstacles et solutions à la mobilisation des communautés

- *L'AVEC, pour faire ensemble : Un guide de pratiques, de réflexions et d'outils* - Collectif VAATAVEC
- *Trousse d'outils pour les alliées aux luttes autochtones* - Réseau pour la stratégie urbaine de la communauté autochtone à Montréal
- *Guide sur la participation citoyenne : Pratiques inclusives pour favoriser l'implication en aménagement urbain* - Comité des citoyens et citoyennes du quartier Saint-Sauveur
- *Agir collectivement pour notre environnement : Guide pratique d'accompagnement pour mettre en œuvre la participation et animer un projet participatif en Guyane* - Graine Guyane : Réseau régional d'éducation à l'environnement
- *Cinq démarches d'inclusion sociale et de participation citoyenne : Étude de cas* - Opération veille et soutien stratégiques et Communagir
- *Community Engagement Guide for Sustainable Communities* - PolicyLink et Kirwan Institute

3.2. Stratégies testées et grands constats

Une démarche riche en apprentissages

Lors de nos activités de terrain et de nos consultations auprès d'autres organisations, nous avons appliqué, observé, et documenté les impacts et les obstacles liés à l'implantation de bonnes pratiques de participation citoyenne inclusive et accessible.

Cette démarche a permis de consolider certaines pratiques éprouvées, d'en nuancer l'application selon le contexte, et de mettre en lumière des angles morts qui sont importants à considérer pour leur mise en œuvre.

Le partage de nos apprentissages a pour objectif de fournir des exemples concrets pour appuyer et soutenir le travail des personnes intervenant auprès de communautés. Il vise aussi à nourrir les réflexions des organisations et des projets de recherche sur la mobilisation citoyenne inclusive dans un contexte socioécologique.

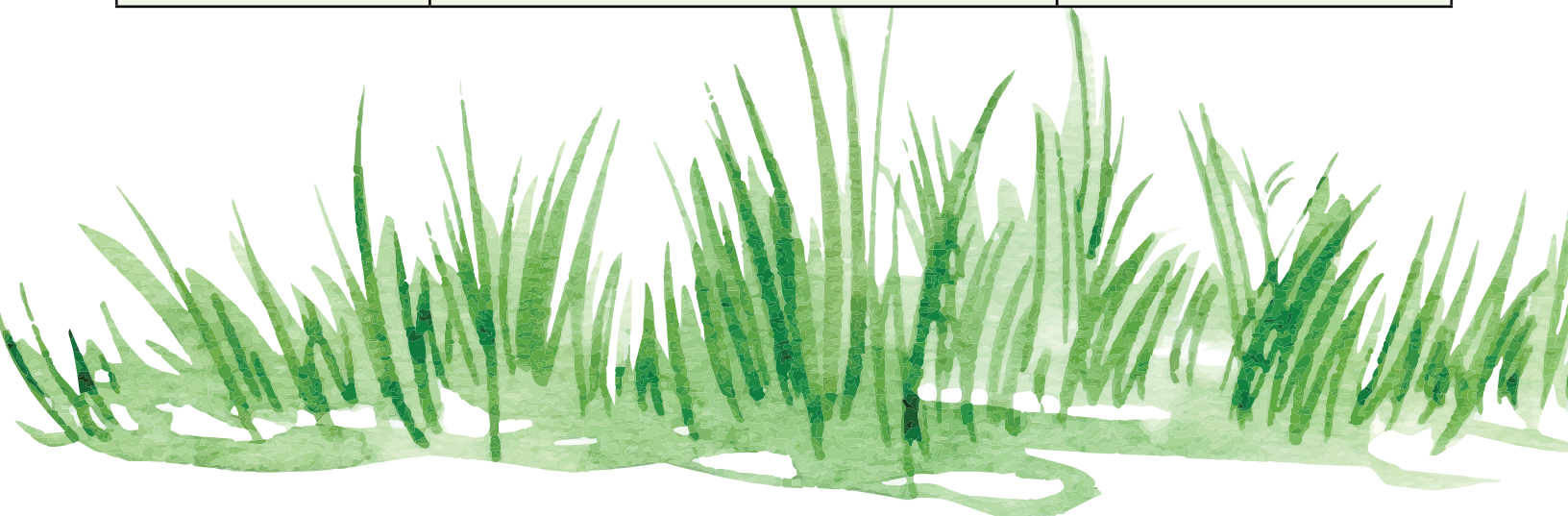
Écouter les communautés pour mieux les mobiliser

Notre grand constat est que pour assurer la capacité des communautés à être représentées et entendues dans les projets socioécologiques, il faut consolider les espaces de mobilisation et de concertation, tout en valorisant l'expertise et le rôle des organisations locales. Pour y parvenir et élaborer un projet sur des bases solides, il est essentiel de respecter un principe clé : les besoins exprimés par les communautés sont le moteur d'un projet.

Lorsque l'on suit cette logique, il est clair que des actions de sensibilisation et de mobilisation sur les enjeux socioécologiques doivent se faire en amont des projets. Déployer ce type d'activités dans nos communautés permet aux différents groupes de la population de comprendre et de considérer les bienfaits environnementaux dans l'évaluation de leurs besoins et des solutions qu'ils souhaitent. Ainsi, les projets à valeur environnementale peuvent prendre racine de manière beaucoup plus organique au cœur des communautés. La mobilisation citoyenne, de même que celle des organisations locales et des partenaires, est également facilitée.

Synthèse des apprentissages sur le terrain : Ce qui fonctionne et les défis à l'application des bonnes pratiques

Principe clé / Étape de projet associée	Les bonnes pratiques qui fonctionnent	Défis à l'application des bonnes pratiques
Principe clé : Les besoins exprimés par les communautés constituent le moteur d'un projet Étape : Idéation et définition du projet	S'arrimer aux demandes explicites des habitants et des organisations locales plutôt que d'arriver avec un projet prédéfini permet de répondre à des besoins jugés importants par le milieu. Valoriser les savoirs expérientiels au même titre que les savoirs techniques et scientifiques dans la démarche.	Un sujet perçu comme non prioritaire pour la communauté entraîne une mobilisation limitée malgré les mesures mises en place pour faciliter la participation aux activités (compensation, activités ludiques, vulgarisation, etc.). Un accompagnement insuffisant alourdit la tâche des organisations mobilisées et freine leur participation.
Principe clé : Établir des partenariats et des collaborations stratégiques Étape : Planification et coordination du projet	Collaborer avec les organisations régionales et locales complémentaires déjà impliquées auprès des communautés met en valeur leur rôle d'accompagnement et facilite l'accès aux milieux ciblés. Cela évite aussi de surcharger les intervenant-e-s de première ligne et garantit une adaptation adéquate de l'approche. Créer et maintenir un comité consultatif multidisciplinaire représentatif du milieu et des besoins. Ce comité veille à l'atteinte des objectifs et à la complémentarité du projet avec les initiatives existantes, surtout lorsqu'il est question de l'échelle régionale ou nationale.	La saturation et la faible disponibilité des organismes communautaires locaux, dont les ressources sont limitées. L'absence de lien avec les initiatives locales peut mener à une duplication des efforts, un désalignement avec la réalité du milieu, une impression d'inefficacité, une remise en question de la crédibilité du projet et une sursollicitation du milieu.



Principe clé / Étape de projet associée	Les bonnes pratiques qui fonctionnent	Défis à l'application des bonnes pratiques
Principe clé : Prévoir un accompagnement dédié et une mobilisation inclusive Étape : Planification et coordination de la mobilisation	Prévoir une ressource compétente dédiée pour accompagner les expert-e-s de vécu. Créer et maintenir un comité de projet représentatif de tous les groupes de personnes impactées et impliquées dans le projet. Ce comité participe au processus de cocréation du projet et assure la base d'une juste représentativité (pour l'échelle locale d'un projet). Collaborer avec des organisations spécialisées dans les enjeux de littératie et les bonnes pratiques en communication orale et graphique (formation, conseils, comité de révision, etc.) Viser autant que possible un niveau de littératie 2. Établir un langage commun vulgarisé, outiller les partenaires (affiches, modèles de courriel, feuillets) et diversifier les stratégies de mobilisation (porte-à-porte, téléphone, présence dans les milieux de vie, participation à des activités locales en amont). Privilégier des supports physiques et sensoriels diversifiés (tous, mais plus particulièrement la vue, l'odorat, l'ouïe et le toucher) pour favoriser la perceptibilité et la compréhension des concepts.	Un accompagnement insuffisant ou qui repose uniquement sur les organisations locales et les citoyen-ne-s alourdit la charge de travail et nuit à l'inclusivité. Le jargon technique crée une barrière de compréhension. Il faut éviter de prendre pour acquis que les gens connaissent les termes et concepts. La vulgarisation est un processus complexe qui prend du temps et des ressources. Elle doit être prise en considération dès le départ pour éviter des ajustements coûteux et des délais imprévus en fin de projet. Les modes de communication alternatifs (porte-à-porte, appels) et la vulgarisation scientifique peuvent être complexes et chronophages. Du temps et des ressources doivent être prévus dès le départ dans le calendrier et le budget.



Principe clé / Étape de projet associée	Les bonnes pratiques qui fonctionnent	Défis à l'application des bonnes pratiques
Principe clé : Privilégier le contact direct avec la nature et les exemples concrets Étape : Planification et coordination des activités	Privilégier l'action concrète et le contact direct avec l'environnement (ex. : planter un arbre, nettoyer un ruisseau) pour renforcer le lien positif avec la nature et réduire le sentiment d'impuissance des individus. Cibler des lieux d'activité facilement accessibles (idéalement des lieux qui sont familiers aux participant-e-s). S'informer des ressources et des subventions possibles pour les besoins de l'activité. Utiliser des exemples d'initiatives réussies (ex. : photos, vidéos, témoignages) pour illustrer les impacts concrets qu'un projet peut avoir sur la santé et le quotidien. Mettre en évidence les impacts de la nature sur la santé et la qualité de vie à partir d'exemples proches du vécu des participant-e-s. Prévoir des compensations pour renforcer la reconnaissance de l'expertise de vécu.	La logistique, le coût de déplacement et la complexité des activités extérieures (mobilité réduite, météo, transport) peuvent facilement démotiver les personnes. L'absence de lien clair entre l'environnement, l'activité menée et la qualité de vie quotidienne entraîne rapidement le désintérêt et le désengagement des participant-e-s. Les compensations peuvent motiver les gens, mais il faut qu'un intérêt minimal pour le projet soit déjà suscité au préalable pour avoir un réel impact sur la participation.
Principe clé : Adopter une posture d'allié-e et bâtir des relations de confiance Étape : En continu pendant les activités du projet	Créer des moments informels et festifs arrimés aux activités régulières du milieu (ex. : repas, anecdotes, fêtes) pour instaurer un climat de confiance et favoriser des échanges sans hiérarchie qui facilitent la création d'un langage commun. Adopter une tonalité positive centrée sur le pouvoir d'agir et la fierté collective.	Les moments informels ne doivent pas être perçus comme une responsabilité supplémentaire venant alourdir l'implication. Le partage et les moments informels doivent être authentiques et généreux de la part de tous et toutes (animateur-trice-s, chercheur-euse-s et participant-e-s) pour permettre d'égaliser les différentes expertises.

Principe clé / Étape de projet associée	Les bonnes pratiques qui fonctionnent	Défis à l'application des bonnes pratiques
Principe clé : Multiplier les impacts grâce à des outils flexibles et transférables Étape : En continu pendant les activités du projet et une fois le projet terminé	Utiliser des outils ludiques, simples, flexibles, facilement adaptables et appropriables (savoirs techniques et conceptuels vulgarisés, déroulement clair, peu de matériel, etc.) afin qu'ils puissent être facilement partagés. Présenter l'outil grâce à des compléments explicatifs (fiche synthèse, vidéos) pour en faciliter l'appropriation. Favoriser des formats peu coûteux et peu exigeants en ressources (documents imprimables, matériel présent dans le milieu, animation autonome sans formation, etc.) Partager les savoirs via des canaux fédérateurs existants (privilégier les canaux régionaux et nationaux qui accompagnent les échelles locales pour éviter de sursolliciter les organisations et les communautés). Prévoir un financement adéquat pour créer des outils, assurer leur diffusion et leur promotion, ce qui permet de réellement mutualiser les savoirs. Participer en continu au développement d'un lexique vulgarisé collaboratif entre les acteur-trice-s de la pratique socioenvironnementale.	Un outil trop complexe ou coûteux n'est pas utilisé par les acteur-trice-s de la pratique qui manquent de temps et de budget. L'absence d'objectifs clairs et d'un visuel accrocheur et aéré réduit l'intérêt et l'utilisation des outils. La première impression étant déterminante, on doit comprendre rapidement leur plus-value. La multiplication des initiatives, outils, guides et espaces de concertation des dernières années rend la mutualisation des savoirs complexe et énergivore.

Outils pour des communications accessibles

- **Aide-mémoire pour concevoir un document destiné au grand public** - Communiqué'action, disponible sur jarnigoine.com
- **Communiquer pour tous : Guide pour une information accessible** - Santé publique France et Chaire interdisciplinaire de recherche en littératie et inclusion (CIRLI)
- **Pour qu'on se comprenne : Guide de littératie en santé** - Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Pour en savoir plus sur les différents niveaux de littératie et le portrait de Québécois-e-s en termes de littératie, visitez la page « **La littératie : mieux la comprendre** » du site de la **Fondation pour l'alphabétisation**.



3.3. Des outils pratiques facilitants pour sensibiliser et mobiliser les communautés

| **Portrait des outils pratiques développés dans le cadre du projet CONNEXIONS**

Les outils pratiques développés dans le cadre de notre recherche-action ont pour objectif de renforcer le pouvoir d'expression et d'agir des communautés, en consolidant les ressources destinées à les sensibiliser et à les mobiliser sur les enjeux socioécologiques. L'équipe de Nature Québec a conçu ces outils pour des activités plus efficaces et mieux adaptées aux milieux rencontrés, facilitant ainsi leur transfert et leur appropriation par les personnes qui interviennent, accompagnent ou mobilisent les communautés. De cette manière, ces outils renforcent notre capacité collective à rendre nos activités et nos connaissances plus accessibles et multiplient l'impact de nos démarches complémentaires.

Les outils pratiques suivent les lignes directrices suivantes :

- **Favoriser l'émergence d'un langage commun au sein des communautés autour des notions, des termes et des concepts liés aux enjeux climatiques et aux projets d'adaptation en milieu habité.**
- **Accroître la compréhension des enjeux climatiques et du rôle essentiel de la nature dans le maintien de notre santé individuelle et collective.**
- **Faciliter la mobilisation citoyenne en ancrant les enjeux climatiques et leurs solutions dans les réalités locales et vécues, afin de favoriser le passage à l'action au quotidien.**
- **Positionner la connexion à la nature comme un levier de sensibilisation, d'engagement et de bien-être à travers des récits et activités expérientielles adaptés aux contextes locaux.**



| Les outils pratiques de transfert de connaissances et leurs atouts

Outils pratiques	Atouts
Livre - Prendre soin de la nature, c'est prendre soin de nous !	Le livre offre un outil de vulgarisation qui peut se déployer de manière autonome sous forme d'un livre illustré et ludique. Il peut se consulter pour découvrir un seul concept ou une seule thématique. Il n'a pas besoin d'être lu en entier pour faire sens. Le niveau de littérature du livre est adapté pour être accessible à un grand nombre de lecteur-trice-s. (À noter que nous sommes conscient-e-s que ce travail pourrait être poussé encore plus loin.) Il est utile en contexte scolaire et dans les milieux qui offrent des opportunités d'éducation populaire, ou encore à la maison de manière autonome. Il a été conçu autant pour les jeunes que pour les adultes. (Version imprimable en ligne)
Fiches d'activités : Nature et santé	Les fiches offrent des outils d'activité clés en main qui s'adaptent facilement à la réalité du milieu. Elles proposent des formules ludiques et expérientielles. Elles offrent les outils de vulgarisation scientifique nécessaires pour mener l'activité sans qu'il soit nécessaire de se former préalablement sur le sujet. Elles sont utiles dans les écoles primaires, dans les milieux qui offrent des opportunités d'éducation populaire et à la maison de manière autonome. (Version imprimable en ligne) Fiches d'activité disponibles : • Milieux scolaires et de loisirs pour les enfants (6-12 ans) : Version destinée au personnel enseignant du primaire, tout en pouvant être adaptée au milieu de loisirs ou en famille.. S'intègre aisément à des cours tels que « Culture et citoyenneté » ainsi que « Sciences et environnement ». • Milieux de loisirs pour personnes âgées : Version destinée aux responsables des loisirs et de la mobilisation œuvrant auprès des personnes âgées. S'intègre facilement à une programmation de loisirs. Selon nos activités à venir, d'autres versions pourraient être adaptées pour différents publics cibles.



Références complémentaires pour l'organisation d'activités de participation citoyenne et d'éducation populaire à l'environnement

Public cible des activités	Types d'outil	Initiative / Organisation
Enfant de niveau primaire et secondaire	Banque d'activités destinées au personnel enseignant pour l'enseignement à l'extérieur et la connexion à la nature	Enseigner Dehors - Fondation Monique-Fitz-Back
Enfant de niveau primaire et secondaire	Fiche d'activités destinées au personnel enseignant pour organiser des activités à thématique environnementale	Ressources ENJEU - Environnement Jeunesse
Tout le monde	Boîte à outils pour les acteur-trice-s de la mobilisation œuvrant en urbanisme participatif	Urbanisme participatif - Le Centre d'écologie urbaine
Tout le monde	Outils d'animation pour réaliser des activités participatives d'éducation populaire à l'environnement	Agir collectivement pour notre environnement - Des outils d'animation pour mettre en oeuvre la participation - GRAINE Guyane : Réseau régional d'éducation à l'environnement
Tout le monde	Menu d'outils génériques de mobilisation et de participation à adapter à vos projets	Communagir pour apporter - CommuAgir

CONCLUSIONS ET INTENTIONS POUR LA SUITE...

L'équipe de Nature Québec a tiré plusieurs enseignements de la recherche-action qu'elle a menée dans le cadre du projet CONNEXIONS. Cet ultime chapitre a pour but de souligner deux de ces apprentissages, soit l'importance de reconnaître l'expertise de vécu des communautés et d'adopter un mode de gouvernance partagée. Il présente aussi des ressources et des outils utiles pour poursuivre la mobilisation des communautés et la mutualisation des savoirs liés à la transition socioécologique. À travers ces conclusions, Nature Québec invite les milieux à renforcer la collaboration entre acteur-trice-s communautaires et environnementaux pour des projets durables et inclusifs.

Tous les exemples, références, stratégies et outils présentés dans ce document cherchent à favoriser la mise en commun de nos initiatives et de nos compétences respectives pour arrimer les enjeux sociaux aux enjeux environnementaux. De cette manière, nos efforts collectifs pourront soutenir les communautés pour qu'elles se puissent se situer dans « l'espace juste et sûr » du [modèle de l'économie du Donut](#). C'est-à-dire :

- **respecter le plafond écologique (limites planétaires de climat et biodiversité) ;**
- **garantir le plancher social (santé, logement, dignité et participation politique).**

Pour ce faire, il est essentiel d'impliquer pleinement le milieu communautaire et social dans les projets de transition socioécologique. Ces organisations entretiennent un lien de confiance avec les populations qu'elles accompagnent et possèdent une connaissance fine des réalités sociales locales. Leur participation aux réflexions, aux consultations en aménagement et aux projets de verdissement permet de mieux comprendre les besoins du terrain et d'anticiper les impacts sur les communautés. Afin qu'elles puissent jouer ce rôle efficacement, il importe de les outiller et de leur offrir des ressources financières adéquates pour qu'elles intègrent la considération des enjeux environnementaux à leurs pratiques.

En étant soutenues et reconnues comme des partenaires légitimes, les organisations communautaires peuvent contribuer activement à la sensibilisation et à la mobilisation citoyenne, ainsi qu'au déploiement de projets qui favorisent la qualité des milieux de vie et la santé des écosystèmes. De la même manière, en se donnant les moyens de considérer les enjeux sociaux dans leur recherche de solutions, les organisations environnementales peuvent accompagner adéquatement les communautés et favoriser le dialogue entre les enjeux sociaux et environnementaux. Ainsi, nous pourrons travailler ensemble efficacement à la transition socioécologique.

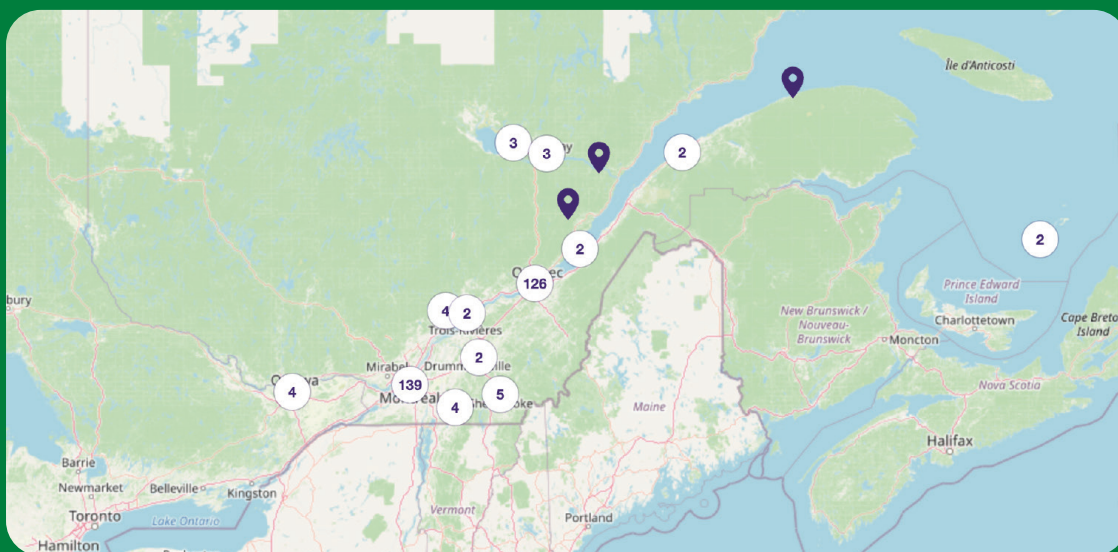
En conclusion, c'est par la reconnaissance de l'expertise de vécu, par l'adoption de modes de gouvernance partagée et par la mutualisation de nos ressources et de nos efforts que nous réussirons à opérer une transformation profonde de nos structures et assurer une santé durable à l'ensemble des populations. Nous espérons que les ressources et outils partagés dans ce document pourront contribuer à cette ambition collective.



Une cartographie d'initiatives en transition et de luttes socioécologiques pour faciliter la rencontre des acteurs impliqués

Un projet de cartographie de ces initiatives a été développé par Territoires innovants en économie sociale et solidaire (TIESS) en partenariat avec un collectif citoyen basé à Québec.

La **Cartographie d'initiatives en transition et de luttes socio-écologiques** se veut évolutive et participative. Il est donc possible d'y ajouter des propositions.



L'échelle régionale et locale comme incontournable pour mobiliser les communautés

Plusieurs ressources et organisations régionales et locales ont pour mandat de mobiliser les communautés. Avant de commencer une démarche de mobilisation, il est pertinent de s'informer si de telles organisations peuvent se rallier au projet. Exemples de ressources et d'organisations :

- CDC
- CIUSSS et CISSS par l'entremise du travail des organisateur-trice-s communautaires
- Initiatives en développement des communautés
- Conseils de quartier, Conseils d'arrondissement, Table de Quartier
- Différents regroupements d'organismes communautaires
- ... et bien d'autres

ANNEXE

Portrait des activités de recherche-action du projet CONNEXIONS et principaux enjeux rencontrés

Type d'activités	Objectifs	Publics cibles et/ou rejoint	Lieu de l'activité	Nombre de participations	Soutien du milieu et (rôle)	Enjeux rencontrés pour organiser l'activité
Activités tests de sensibilisation et de cocréation	Favoriser la participation de personnes moins consultées sur les projets environnementaux et renforcer leur mobilisation et leur pouvoir d'action sur ces projets.	Élèves du primaire et personnes âgées hébergées en CHSLD.	Milieu scolaire et CHSLD.	379 participations (84 élèves, 176 aîné-e-s, 119 employé-e-s/voisin-e-s/proches).	Organismes de santé et écoles (partenaires d'accueil et de mobilisation).	Nécessité d'adapter les formats aux réalités du milieu pour assurer l'appropriation. Peu de temps et de ressources pour intégrer les activités.
Comité consultatif	Agir comme conseiller pour assurer la veille et la complémentarité avec les initiatives existantes. Mutualiser les savoirs Assurer l'atteinte des objectifs pour les outils développés.	Acteurs des sphères environnementales, communautaires et sociales.	Rencontres de groupe et suivis individuels.	5 organisations et chercheur-euse-s. 4 rencontres de groupe et révisions asynchrones.	CÉRSÉ, CEUM, Université TÉLUQ Atelier Social Projet Collectif (accompagnement)	Les échanges énergivores et les délais trop courts pour la concertation, la coconstruction et la révision des outils.
Consultations des acteur-trice-s de la pratique et entrevues	Identifier des outils complémentaires, recenser des références et valider le format des nouveaux outils.	Organisations nationales, régionales et locales. Réseaux de pratique et de la recherche. Citoyen-ne-s travaillant en milieu communautaire	Rencontres de discussion Entretiens semi-dirigés Sondage en ligne	13 personnes provenant d'organisations ou de réseaux liés au milieu communautaire et social, à la mobilisation des communautés et à la transition socioécologique. Équipe de Nature Québec.	Regroupements nationaux/ régionaux (représentation et accueil des outils).	Faible disponibilité des organismes communautaires locaux (ressources limitées et forte demande de services). Difficultés à obtenir le point de vue et la contribution des acteur-trice-s de terrain.
Groupes de discussion semi-dirigés sur le matériel de mobilisation de Nature Québec	Évaluer ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et les ajustements nécessaires par rapport au matériel utilisé dans les activités courantes de Nature Québec Rendre la vulgarisation scientifique des concepts accessible.	Expert-e-s de vécu (personnes citoyennes)	Organismes communautaires partenaires.	7 expert-e-s de vécu utilisateur-rices des services de Pech et du Mamuk (évaluation des outils existants) 6 expert-e-s de vécu du comité santé DSP d'Atout-Lire (évaluation de textes et conseils pour répondre aux enjeux de littératie)	Milieu communautaire et social Direction de la santé publique (communication en santé publique et littératie en santé)	Difficultés de recrutement des organisations dû à un manque de ressources. Manque de temps pour approcher les organisations à impliquer et pour mener la quantité souhaitée d'activités.

BIBLIOGRAPHIE

- Anguelovski, I., Cole, H. V. S., O'Neill, E., Baró, F., Kotsila, P., Sekulova, F. et al. (2021). Gentrification pathways and their health impacts on historically marginalized residents in Europe and North America: Global qualitative evidence from 14 cities. *Health & Place*, 72, 102698. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102698>
- Arbres Canada. (2008). *Le rôle des arbres dans la réduction du CO2 dans l'atmosphère*.
- Astell-Burt, T., Mitchell, R. et Hartig, T. (2014). The association between green space and mental health varies across the lifecourse: A longitudinal study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68(6), 578-583. <https://doi.org/10.1136/jech-2013-203043>
- Beaudoin, M. et Levasseur, M.-È. (2017). *Verdir les villes pour la santé de la population : revue de la littérature*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2265>
- Bergstrom, D., Rose, K., Olinger, J., & Holley, K. (2012). Community engagement guide for sustainable communities. PolicyLink & The Kirwan Institute. https://www.policylink.org/sites/plorg/files/2025-07/COMMUNITYENGAGEMENTGUIDE_LY_FINAL%2520%25281%2529.pdf
- Birmont, A. (2021). *La gouvernance démocratique dans l'ESS. Démocratie ouverte*. <https://base.socioeco.org/docs/guide-la-gouvernance-democratique-dans-less.-nov-21pdf.pdf>
- Boivin, M., Champagne St-Arnaud, V., Briand, A. S., Généreux, M., Lachapelle, E., Landaverde, E. et al. (2023). *Communiquer sur l'adaptation aux changements climatiques dans un contexte pandémique au Québec*. Ouranos. https://www.ouranos.ca/sites/default/files/2023-09/proj_202025_704000_boivin-rapportfinal.pdf
- Brown, S. C., Lombard, J., Wang, K., Byrne, M. M., Toro, M., Plater-Zyberk, E., Feaster, D. J., Kardys, J., Nardi, M. I., Perez-Gomez, G., Pantin, H. M. et Szapocznik, J. (2016). Neighborhood greenness and chronic health conditions in Medicare beneficiaries. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(1), 78-89. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.02.008>
- Caron, M. (2025). *Accès aux espaces de plein air de proximité et enjeux potentiels d'inégalités sociales de santé (Synthèse rapide des connaissances)*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3647-acces-espaces-plein-air-enjeux-inegalites-sociales-sante.pdf>
- Cialdini, R. B., & Jacobson, R. P. (2021). Influences of social norms on climate change-related behaviors. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 42, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.01.005>
- Collectif VAATAVEC. (2014). *L'AVEC, pour faire ensemble : un guide de pratiques, de réflexions et d'outils*. Fonds de recherche du Québec – Société et culture. https://www.pauvrete.qc.ca/wp-content/uploads/2025/05/Guide_VAATAVEC.pdf
- Demers-Bouffard, D. (2025). *Changements climatiques, santé et équité : un aperçu des besoins des décideurs*. Institut national de santé publique du Québec. <https://doi.org/10.64490/UGYS6116>
- Drapeau, L. M., Beaudoin, M., Vandycke, L. et Brunstein, M. (2021). *Mesures de lutte contre les îlots de chaleur urbains : mise à jour 2021*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2839>
- Dupéré, S., Gélinau, L., Dufour, É. et Dupuis, M.-J. (2022). Soutenir la participation des personnes en situation de pauvreté à la gouvernance d'un projet de recherche-action participative (RAP). *Technologie et innovation*, 7(4). <https://doi.org/10.21494/ISTE.OP.2022.0873>
- Dzhambov, A. M. et Dimitrova, D. D. (2014). Urban green spaces effectiveness as a psychological buffer for the negative health impact of noise pollution: A systematic review. *Noise & Health*, 16(70). <https://journals.lww.com/nohe/pages/default.aspx>
- Gardien, É. (2017). Qu'apportent les savoirs expérientiels à la recherche en sciences humaines et sociales ? *Vie sociale*, 20(4), 31-44. <https://doi.org/10.3917/vsoc.174.0031>
- Greenpeace Suisse. (s. d.). *C'est quoi l'économie du donut ?* [En ligne] <https://www.greenpeace.ch/fr/cest-quoi-leconomie-du-donut/>
- Institut de la statistique du Québec. (2025, 30 mai). Proximité d'un milieu naturel. Vitrine statistique sur le développement durable. [En ligne] <https://statistique.quebec.ca/vitrine/developpement-durable/strategie-2023-2028/nature-et-sante/proximite-milieu-naturel>
- IPBES. (2024). *Assessment Report on the Underlying Causes of Biodiversity Loss and the Determinants of Transformative Change and Options for Achieving the 2050 Vision for Biodiversity (Summary for Policymakers)*. <https://www.ipbes.net/transformation-change-assessment>
- James, P., Hart, J. E., Banay, R. F. et Laden, F. (2016). Exposure to greenness and mortality in a nationwide prospective cohort study of women. *Environmental Health Perspectives*, 124(9). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27074702/>
- Lapointe, M. (2024). *Verdissement urbain et embourgeoisement : guide à l'intention des municipalités pour promouvoir un verdissement équitable* (Publication no 3443). Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-01/3443-guide-municipalite%C3%A9s-verdissement-equitable_ML_AF.pdf
- Li, D. et Sullivan, W. C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape & Urban Planning*, 148, 149-158.
- Nowak, D. J., Hirabayashi, S., Doyle, M., McGovern, M. et Pasher, J. (2018). Air pollution removal by urban forests in Canada and its effect on air quality and human health. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 40x48.
- O'Brien, L., Burls, A., Bentsen, P., Hilmo, I., Holter, K., Haberling, D. et al. (2011). Outdoor education, life long learning and skills development in woodlands and green spaces: The potential links to health and well-being. Dans *Forests, Trees and Human Health* (p. 287-323). Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-9806-1_12

- Ontario Nature. (2026). Wetlands Mitigate Flooding. Ontario Nature. [En ligne]. <https://ontarionature.org/campaigns/wetlands/>
- Ouranos. (2015). *Vers l'adaptation : Synthèse des connaissances sur les changements climatiques au Québec*. [En ligne] <https://www.ouranos.ca/sites/default/files/2022-12/proj-201419-synthese2015-rapportcomplet.pdf>
- Politique régionale de développement social de Laval (PRDS). (2022). *La gouvernance partagée, c'est quoi ?* [En ligne] <https://prdslaval.ca/trousse-pedagogique/la-gouvernance-partagee-cest-quoi/>
- Pruneau, D., Chouinard, O., Musafiri, J.-P. et IsaBelle, C. (2000). Les facteurs qui influencent le désir d'action environnementale dans les communautés. *Revue des sciences de l'éducation*, 26(2), 395–414. <https://www.erudit.org/fr/revues/rse/2000-v26-n2-rse367/000128ar.pdf>
- Rakotozanany, M. H., Bertrand-Dupont, V., Lebel, A. et Diallo, T. (2025). *Évaluation d'impact sur la santé : Projet de ruelles vertes et actives dans le Vieux-Limoilou, Ville de Québec*. PIRAMIDES, Université Laval. <https://collections.banq.qc.ca/document/xfvhhTcKPP8P7MC1JxpwUQ>
- Sinclair, A. H., Cosme, D., Lydic, K., Reiner, D. A., Carreras-Tartak, J., Mann, M. E. et Falk, E. B. (2025). Behavioral interventions motivate action to address climate change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(20), e2426768122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2426768122>
- Smith, D., Guay-Charpentier, É. et Lavoie, F. (2024). *Impacts sociaux des initiatives d'appropriation citoyenne des parcs urbains à Montréal : Bien-être, création de liens sociaux et attachement aux parcs et à la nature (rapport de recherche)*. Centre d'étude en responsabilité sociale et écocitoyenneté (CÉRSÉ). https://cerse.crosemont.qc.ca/wp-content/uploads/2026/02/2024-06_RAPP_impacts_sociaux_IAC_FINAL-compressed.pdf
- Torres, S. (2020). *Cinq démarches d'inclusion sociale et de participation citoyenne : étude de cas*. Opération veille et soutien stratégiques et Communagir. https://operationvss.ca/media/1139/ovss_etude-cas-5-demarches-inclusion-sociale-participation-citoyenne-2020.pdf
- Université de Montréal. (2025). *Rapport d'enquête LimoilAir 2025*. Révolvair. https://revolvair.org/wp-content/uploads/2025/05/Rapport_enquete_LimoilAir_2025_Universite-de-Montreal.pdf
- Vida, S. (2011). Les espaces verts urbains et la santé [Revue de littérature]. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/1283>
- Wood, S., Dupras, J. et Révéret, J.-P. (2018). *Valeur économique des services écosystémiques fournis par la forêt urbaine de la ville de Québec*. Ouranos. <https://www.ouranos.ca/sites/default/files/2022-07/proj-201419-ecobio-dupras-rapportvdq.pdf>

