

MON monde de demain



Découvre ton
profil solidaire
et passe à l'action en
relevant des défis





Ce livret appartient à :

Nom :

Prénom :

Tu as entre les mains LE livret indispensable
pour découvrir quel acteur
ou actrice solidaire tu es et passer à l'action !

Des défis perso, environnementaux, des défis qui vont
t'emmener à la rencontre de l'Autre, à agir pour les autres
... et surtout qui vont te pousser à te dépasser !

Parce que se poser mille questions et aller
de l'avant tout seul et aussi avec d'autres,
ça peut changer le monde !

Rien n'est figé,
tout est en mouvement !
Alors bouge-toi, agite
tes neurones et surtout
AMUSE-TOI !



Quel est ton profil solidaire ?

Réponds à ce questionnaire en notant les couleurs de tes réponses au fur et à mesure, puis découvre ton profil solidaire en page 9. **A toi de jouer !**

agriculture et alimentation durable

TOUS BIEN NOURRIS ?

Face à la faim dans le monde, tu te sens :

- Révolté.e
- Concerné.e
- Inquiet.e
- Peu concerné.e

Dans le monde, près d'une personne sur dix ne mange pas à sa faim ; 3 sur 4 sont des paysan.ne.s et pêcheur.euse.s...

- ★ Tu fais connaître cette situation autour de toi
- Tu aimerais faire partie d'une association de solidarité
- ◆ Tu proposes à tes parents d'acheter des produits du commerce équitable
- ♥ Tu partages parfois ton repas avec quelqu'un qui en a besoin

Ton supermarché ne propose que des fruits issus d'une agriculture peu respectueuse de l'environnement et des conditions de travail des paysan.ne.s...

- Tu organises une réunion familiale pour trouver un autre magasin
- ♥ Tu as la main verte et te lances dans le jardinage
- ★ Tu en discutes avec les producteurs.rices du marché de ta commune
- ◆ Tu souhaiterais ne consommer que des fruits bio, tu vois si c'est possible auprès de la cantine de ton établissement



Quel est ton profil solidaire ?

Économie
et inégalités

TOUS AUSSI RICHES ?

Face aux inégalités de richesses, tu te sens :

- Révolté.e
- Concerné.e
- Inquiet.e
- Peu concerné.e

La banque Charles Attard a détourné des millions d'euros dans les paradis fiscaux. C'est encore moins d'argent pour le financement des écoles, des hôpitaux, des transports en commun...

- ◆ Tu penses qu'il faut déposer son argent dans des banques qui soutiennent des projets solidaires
- ★ Tu écoutes les journalistes qui enquêtent sur ces détournements d'argent et diffusent certaines infos
- ♥ Tu interrogues tes proches pour savoir s'ils connaissent les pratiques de leur propre banque
- Tu participes à une action dans la rue qui dénonce les paradis fiscaux*

*Un paradis fiscal est un pays ou un territoire où la fiscalité est très faible voire nulle pour les entreprises ou particuliers étrangers. Ils sont souvent utilisés pour éviter de payer les impôts normalement dus dans les pays d'origine ou d'activité réelle.

Au Vietnam, les employé.e.s d'une grande marque de vêtements, manifestent pour obtenir un salaire qui leur permette de faire vivre leur famille...

- ★ Tu regardes une vidéo sur leur combat et la partage à tes ami.e.s
- ♥ Tu ne portes plus ton sweat préféré de cette marque
- ◆ Tu refuses désormais d'acheter des produits de la marque
- Tu signes une pétition proposée par une ONG*

* Une ONG (Organisation non gouvernementale) est une organisation d'intérêt public ne relevant ni de l'Etat ni d'une institution internationale



Quel est ton profil solidaire ?

TOUS EN PAIX ?

prévention
des conflits

Face aux guerres et conflits armés dans le monde, tu te sens :

- Révolté.e
- Concerné.e
- Inquiet.e
- Peu concerné.e

Dans ta ville, une association organise une rencontre entre groupes de différentes religions...

- Tu diffuses l'invitation de la rencontre à tous tes ami.e.s
- Tu achètes le t-shirt de la rencontre pour soutenir l'association
- Tu proposes de témoigner car tu as plein de choses à dire sur le sujet
- Tu te sens concerné.e, tu as des copains de toutes les religions

Dans le monde, il y a de nombreux conflits armés.

Pour promouvoir la paix :

- Tu participes à une vente de gâteaux au profit d'une association qui oeuvre pour la paix
- Tu évites de t'énerver car la paix c'est déjà être zen soi-même
- Tu organises un débat sur la question du vivre ensemble
- Tu distribues des flyers contre le commerce des armes



Quel est ton profil solidaire ?

Développement durable

TOUS DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN ?

Face aux changements climatiques et à la dégradation de l'environnement, tu te sens :

- Révolté.e
- Concerné.e
- Inquiet.e
- Peu concerné.e

Tu passes tes vacances à Marseille et une usine proche de la côte vient de rejeter illégalement des eaux polluées dans la mer...

- ♥ Pour l'eau polluée difficile d'agir mais pour la propreté des plages tu ramasses toujours les déchets
- ◆ Tu donnes quelques euros de ton argent de poche à une association de protection de la côte
- ★ Tu achètes le journal local pour en apprendre plus
- Tu embarques ta famille dans une manifestation de protestation

La disparition d'espèces animales et végétales due au réchauffement climatique représente une menace pour l'agriculture...

- Tu participes à l'organisation de la fête de la nature de la ville
- ★ Tu proposes à ta prof de SVT de faire un exposé sur le sujet
- ♥ Tu plantes des fleurs et construis un hôtel à insectes pour faire revenir les abeilles
- ◆ Tu participes à un concert dont les entrées seront reversées à une association de protection des animaux



Quel est ton profil solidaire ?

Droits humains

TOUS ÉGAUX EN DROITS ?

Face au non-respect des droits de l'Homme, tu te sens :

- Révolté.e
- Concerné.e
- Inquiet.e
- Peu concerné.e

Dans le monde, 130 millions de filles n'ont toujours pas accès à l'école...

- ★ Tu sensibilises tes ami.e.s à l'importance de la scolarisation des filles
- ◆ Tu proposes à tes grands-parents de parrainer une enfant via une association
- Tu t'abonnes à la newsletter* d'une ONG qui lutte contre le travail des enfants
- ♥ Tu portes un tee-shirt avec un imprimé « les filles ont le droit d'aller à l'école »

* Une newsletter est une lettre d'information reçue par courrier électronique après abonnement qui résume régulièrement l'activité d'une organisation.

Un de tes copains est victime de harcèlement et n'ose plus venir à l'école...

- ◆ Tu lui donnes le numéro gratuit de « Non au harcèlement », le 3020
- ♥ Tu lui rends visite souvent et tu le réconfortes
- ★ Tu montres à tes ami.e.s une série sur le harcèlement pour les aider à comprendre sa situation
- Tu crées un groupe de prévention contre le harcèlement à l'école



Quel est ton profil solidaire ?

Migrations

TOUS ACCUEILLIS ?

Face aux difficultés des migrant.e.s, tu te sens :

- Révolté.e
- Concerné.e
- Inquiet.e
- Peu concerné.e

Dans les camps où vivent des familles réfugiées ou migrantes, les conditions de vie sont très dures...

- ★ Tu te renseignes davantage sur la situation des migrants
- Tu contactes une association de soutien des migrants pour organiser une intervention dans ton club de sport
- ◆ Tu donnes les vêtements que tu ne mets plus à une association qui les distribue dans les camps
- ♥ Tu vas à la rencontre de migrants qui vivent près de chez toi

La famille d'une de tes amies d'origine étrangère va être expulsée hors de France...

- ◆ Tu crées une cagnotte en ligne pour financer les affiches de la manifestation qui dénoncera cette injustice
- ♥ Tu lui écris une carte de soutien et la fait passer à tous ses ami.e.s
- Tu participes à la manifestation de soutien de ton amie et sa famille
- ★ Tu crées un slogan et une affiche pour défendre sa famille

Trouve les défis correspondants à ton profil et passe à l'action !



Tu as une majorité de ♥

Tu es un.e ami.e solidaire !

Pour toi, la solidarité passe par les gestes du quotidien. Pour faire bouger les choses, pas besoin de grand tralala, c'est la spontanéité qui compte !

Que tu sois à l'école, dans la rue, tu as le goût du service et de l'attention à chacun.e et une forte dose de chaleur humaine ! Quand tu vois une personne en difficulté, tu es prêt.e à donner ce que tu as sous la main : sourires, temps, paroles, attention. Les citoyen.ne.s doivent commencer par se parler et s'aider s'ils veulent une société plus humaine, c'est pourquoi tu vis et défends l'ouverture à la rencontre et à la différence.



Personnalités inspirantes



➤ **Rosa Parks** : par un geste banal elle a changé le cours de l'histoire

Afro-américaine née en 1913 et couturière de profession, elle est durant son temps libre une militante engagée avec son mari dans le mouvement pour les droits civiques. Le 1er décembre 1955, dans un bus, elle refuse de céder sa place assise à un homme blanc comme la loi l'exige en Alabama. Elle reçoit alors une amende de 15 dollars dont elle fait appel. Par ce geste du quotidien devenu emblématique, elle fait connaître la lutte contre le racisme de nombreux Afro-américains.

➤ **Père Khalil Jaar** : amitié sans frontière

Prêtre en Jordanie dans le quartier de Marka, l'un des plus pauvres d'Amman, il accueille depuis août 2014 dans sa paroisse des migrants irakiens ayant fui les combats et les persécutions d'un groupe armé islamiste. Il les soutient moralement et matériellement face à l'éloignement de leurs pays et aux difficultés qu'ils ont traversées.



Trouve les défis correspondants à ton profil et passe à l'action !



Tu as une majorité de ◆

Tu es un.e supporter.trice solidaire !



Pour toi, la solidarité passe par des choix de consommation responsables et des collectes. Pour faire bouger les choses, chaque don compte qu'il soit financier ou matériel !

Sensible aux actions écoresponsables, tu sais solliciter la générosité autour de toi et en bon consommateur, tu privilégies les produits locaux, d'autant plus s'ils sont labellisés bio et solidaires. Tu es également très attentif.ve au tri des déchets. Tout cela, tu le fais pour ta santé, dans un souci de préservation de la planète et des conditions de vie et de travail des producteurs.



Personnalités inspirantes



» Arthur Soufflet : Des toiles pour les pauvres

Dès 3 ans Arthur découvre que des êtres humains peuvent vivre dans la rue, sans toit. Il cherche alors une solution et propose de vendre ses peintures pour améliorer le quotidien des sans-abri. D'abord 50 centimes puis 1euro, aujourd'hui, le prix de ses toiles peut atteindre 200euros. Avec l'argent récolté, il achète des denrées, des bonnets, des couvertures, etc. aux sans-abris.

» Béa Johnson : une vie « zéro déchet »

Aujourd'hui, blogueuse et conférencière française spécialiste du mode de vie « zéro déchet ». Installée aux Etats-Unis, elle a d'abord profité du confort de l'hyperconsommation. Un jour, elle s'est rendu compte que cette vie lui procurait une grande insatisfaction et que le strict nécessaire lui suffisait. Cette prise de conscience a conduit Béa et sa famille à s'engager dans un mode de consommation sans déchets.



Trouve les défis correspondants à ton profil et passe à l'action !

02

Tu as une majorité de ■

Tu es un.e organisateur.trice solidaire !

Pour toi, la solidarité passe par la mobilisation collective. Pour faire bouger les choses, chaque action compte !

Que tu sois impliqué.e dans une association ou mouvement de jeunes, que tu participes à des manifestations ou signes des pétitions, tu as le goût du travail d'équipe. Dynamique et bouillonnant.e d'idées, tu sais fédérer les énergies autour de toi et associer celles et ceux qui t'entourent. Sensible aux inégalités, tu es convaincu.e de l'influence des forces collectives pour un monde plus juste.



Personnalités inspirantes



➤ **Greta Thunberg** : la jeune activiste qui inspire et mobilise la jeunesse du monde entier

A 15 ans, elle fait le piquet de grève tous les vendredis devant le Parlement suédois pour pousser le gouvernement à respecter ses engagements de réduction d'émissions de dioxyde de carbone. C'est avec cette action qu'elle se fait connaître des médias et des jeunes du monde entier qui, à sa suite, déclencheront des manifestations dans de nombreux pays. Elle est aujourd'hui une figure militante et reconnue de l'action pour le climat.

➤ **Gandhi** : un leader à la force tranquille

Gandhi est un avocat indien, pacifiste, hindou et profondément religieux né en 1869. Dès 1920, il encourage son peuple à lutter par des moyens non violents contre l'empire colonial britannique (à l'époque, l'Inde est dirigée politiquement et financièrement par la Grande Bretagne) et pour ses droits : boycott des vêtements britanniques, marche contre la taxe sur le sel, sittings, désobéissance civile notamment en ne participant pas à la seconde guerre mondiale...



Trouve les défis correspondants à ton profil et passe à l'action !



Tu as une majorité de ★

Tu es un.e influenceur.euse solidaire !



Pour toi, la solidarité passe par l'information et l'éducation. Pour faire bouger les choses, chaque parole compte !

Que tu suives l'actu ou que tu relaies des informations, tu as le goût de l'analyse et une forte dose de pédagogie et de charisme ! Quand tu découvres une réalité qui te choque, tu la partages autour de toi pour sensibiliser tes proches et les inviter eux.elles aussi à agir. Les citoyen.ne.s doivent être mieux informé.e.s s'ils.elles veulent défendre de grandes causes, c'est pourquoi tu fais entendre ta voix.



Personnalités inspirantes



» Bana Alabed : l'enfant syrienne qui twittait sous les bombes

A 7 ans, durant la bataille d'Alep, avec l'aide de sa mère, elle informe le monde entier, via le réseau social Twitter, des bombardements causant la mort de dizaines de milliers de civil.e.s et interpelle les chef.fe.s d'État. Son but : informer et surtout répandre un message de paix ! Depuis 2016, Bana a quitté la Syrie et est aujourd'hui ambassadrice de paix dans le monde entier.

» Jérôme Jarre : le philanthrope des réseaux sociaux

Après avoir créé plusieurs entreprises, il se lance dans la création de courtes vidéos pour les réseaux sociaux avec succès. Fort de sa popularité, il s'engage dans l'humanitaire et se présente comme un influenceur qui défend des causes passées sous silence. En 2017, il lance un appel pour soutenir les Rohingyas, une minorité musulmane persécutée en Birmanie avec le #LoveArmyforRohingya et s'entoure de personnalités. Il récolte 2 millions d'euros en 2 jours. Du jamais vu !



EN ROUTE VERS L'ACTION

Maintenant que tu sais quel.le acteur/actrice solidaire tu es, passe à l'action en relevant les défis thématiques correspondants à ton profil !

Pour ton premier défi, choisis celui qui te motive le plus.

N'hésite pas à constituer une petite équipe avec des ami.e.s aux profils solidaires différents pour mener ces actions, la réussite du défi n'en sera que plus grande !

LE BILAN

À chaque fin de défi, essaie d'évaluer sur 4 comment cette action t'a fait grandir en remplissant les cases en face des pictos ci-contre :



Je comprends mieux le monde qui m'entoure



J'ai acquis de nouveaux talents



J'ai agi avec mes copains, j'ai rencontré de nouvelles personnes



Ça m'a rendu heureux.se, ça m'a fait du bien



Amie
solidaire

COLLECTE DES INVENDUS POUR LES DONNER À DES ASSOCIATIONS



Relève ce défi en groupe.



Compte trois demi-journées pour le réaliser

Pourquoi choisir ce défi ?

Si nous sommes sensibilisé.e.s à une consommation alimentaire responsable, nous serons tou.te.s acteurs de la lutte contre la faim. En récupérant des invendus pour des associations, nous agissons pour les plus démunis et sensibilisons à une consommation avec moins de gaspillage alimentaire.

Comment faire ?

- 1 Identifiez une association qui vient en aide aux plus démunis et prenez contact avec ses responsables. Pour bien cibler votre action, demandez leur quel(s) type(s) d'aliments peuvent les intéresser et quand ils en ont besoin.
- 2 Certains commerces donnent facilement leurs aliments invendus encore consommables à des associations (Pour info, depuis 2016 les supermarchés de plus de 400m² sont obligés de le faire). Et si ce n'est pas le cas, c'est l'occasion de les inciter à le faire. Faites le tour des commerces de votre quartier ou village pour leur demander.
- 3 Fixez avec eux un créneau pour venir récupérer les aliments invendus (mais consommables !).
- 4 Rendez-vous auprès de l'association identifiée pour leur transmettre ce que vous avez collecté.

Bilan de
mon défi





Ami.e
solidaire

ORGANISE UNE FÊTE « ZÉRO DÉCHET » AVEC TES COPAINS



Relève ce défi avec un groupe.



Prévois 2 semaines

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chacun.e de nous trouvait des alternatives pour s'alimenter, organiser une fête, s'amuser en produisant moins de déchets, alors les plages et la mer seraient moins remplies de déchets.

Comment faire ?

- 1 Identifie ce dont tu as besoin pour organiser ta fête ou évènement (nourriture, matériel, déco etc).
- 2 Identifie tout ce qui produit des déchets dans ta liste et renseigne-toi sur les alternatives possibles. Réalise tes achats en conséquence dans des boutiques de vrac ou des recycleries par exemple.

ASTUCE

Certaines assos proposent de l'aide pour réduire son impact.

Par exemple à Paris, le mouvement « Zéro waste France » propose une carte des solutions zéro déchet :

<https://www.zerowasteFrance.org/cartographie-zero-dechet/>

- 3 Au moment de la fête, explique à tes invités ta démarche et pourquoi tu as choisi cela.
- 4 Une fois la fête terminée, partage les restes de nourriture entre tous tes invité.e.s pour éviter le gaspillage.

Bilan de
mon défi



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--



Ami.e
solidaire

DEMANDE À QUELQU'UN DE TE RACONTER SON HISTOIRE



Relève ce défi seul.e.



Le temps dépend de toi.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chacun.e de nous prenait le temps de s'intéresser et d'échanger avec une personne, alors chacun.e y gagnerait.

Comment faire ?

- 1 Tu as certainement autour de chez toi un.e voisin.e âgé.e ou seul.e avec qui toi ou tes parents avez l'habitude d'échanger sur la vie quotidienne ou bien une personne de ton entourage avec laquelle tu ne prends pas forcément le temps de discuter.
- 2 Un jour, lorsque tu te sens prêt.e, propose lui de te raconter son histoire. Sa vie, son parcours, son chemin spirituel, ses joies, ses galères... et reçois son témoignage comme un cadeau. Peut-être que ce moment resserrera encore plus les liens que vous avez déjà acquis.

Bilan de
mon défi





Ami.e
solidaire

PAIE UN CAFÉ OU UNE BAGUETTE SUSPENDUE



Relève ce défi seul.e.



C'est un défi qui peut se réaliser au quotidien.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chacun.e de nous pose une action, si petite soit-elle, en direction de celui qui a faim ou qui a besoin de réconfort, alors cela provoquera une vague d'entraide.

Comment faire ?

- 1 Va dans un café ou une boulangerie et demande deux baguettes ou deux cafés mais tu n'en consommes qu'un.
- 2 Le gérant du café notera sur un tableau le café ou la baguette suspendue que tu viens d'acheter.
- 3 Il le donnera aux personnes qui en font la demande.
- 4 Tu peux aussi le proposer dans les cafés et boulangeries autour de chez toi qui ne le font pas encore.

Bilan de
mon défi



Ami.e
solidaire

JOUE AVEC TES AMI.E.S À « PARCOURS DE MIGRANT.E.S »



Relève ce défi en groupe.



Compte 1h30 à 2h pour le jeu.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chaque personne comprenait mieux le parcours des migrant.e.s, alors nous serions tous beaucoup plus tolérants.

Comment faire ?

- 1 Tu as plus de 13 ans, demande à un de tes professeurs d'animer ce jeu avec ta classe.
- 2 Télécharge le jeu « Parcours de migrant.e.s » sur le site www.lacimade.org
- 3 Demande à 1 ou 2 copains ou à un.e adulte référent.e de t'aider à préparer et animer le jeu.
- 4 Une fois le jeu terminé, tu peux leur demander ce qu'ils ont ressenti et ce qu'ils ont appris.
- 5 Pour donner une suite au jeu, tu peux leur proposer de découvrir les actions des associations près de chez toi.

Bilan de
mon défi











Ami.e
solidaire

COMPLIMENTE DIX PERSONNES DANS UNE JOURNÉE



Relève ce défi seul.e.



Compte une journée pour le réaliser.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chacun.e d'entre nous adresse des paroles bienveillantes aux personnes de son entourage et à celles qu'il.elle croise au quotidien, cela provoquera plus de dialogue et une ambiance plus joyeuse.

Comment faire ?

- 1 Choisis le jour (ou la semaine si tu souhaites aller plus loin en renouvelant ce défi sur plusieurs jours) où tu seras le plus apte à exprimer tes compliments autour de toi.
L'objectif fixé : complimenter 10 personnes dont 3 en dehors du cadre familial et amical.
- 2 Identifie les premières personnes que tu souhaites complimenter et la manière dont tu vas leur dire. Une fois que tu te seras lancé auprès de quelques personnes, ce sera plus facile d'aborder les autres.
- 3 Observe la réaction des personnes auxquelles tu t'adresses et ce que ça provoque en toi et autour de toi.

Bilan de
mon défi



Influenceur.euse
solidaire

RÉALISE UNE VIDÉO SUR LES SOLUTIONS CONTRE LA FAIM DANS LE MONDE



Relève seul.e ou en groupe.



Compte de 3 heures à une journée pour le réaliser.

Pourquoi choisir ce défi ?

S'il y a une prise de conscience massive que 810 millions de personnes souffrent de la faim dans le monde, plus de personnes se mobiliseront pour y remédier !

Comment faire ?

- 1 Informe-toi sur les causes de la faim dans le monde, et imagine comment tu peux agir : soutenir une agriculture respectueuse de l'environnement et plus particulièrement l'agroécologie, acheter dans des circuits courts, produire le moins de déchets possibles, gaspiller moins, etc. Sur le volet international, tu trouveras des idées, témoignages, explications sur le site : ccfd-terresolidaire.org
- 2 Réalise une petite vidéo dans laquelle tu exprimes pourquoi il faut agir et comment tu t'engages à faire changer les choses.
- 3 N'hésite pas à être imaginatif pour le format : scénario de fiction, reportage, témoignages de proches ou podcast... Toutes les idées sont bonnes à prendre !
- 4 Cette vidéo peut être partagée dans ta classe, ton équipe, ta famille.

Bilan de
mon défi





CHACUN.E SA GOURDE !

Relève ce défi en groupe.
 Prévois 2 semaines.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si plus personne n'achetait de bouteille en plastique, alors l'humanité réduirait sa consommation globale de plastique et le monde s'en porterait bien mieux.

Comment faire ?

- 1 Constitue un petit groupe de copains/copines pour t'aider.
- 2 Lance le challenge sur les réseaux sociaux à tou.te.s tes ami.e.s.
- 3 Crée et imprime des affiches pour accrocher dans ta paroisse, ton mouvement ou ta classe avec le slogan «Chacun sa gourde !».
- 4 Avec ton petit groupe, tu peux prévoir un temps pour expliquer votre démarche à votre mouvement ou votre classe.

Bilan de mon défi



PROMEUZ LES DROITS DE L'HOMME AUTOUR DE TOI !

- Relève ce défi seul.e.
- Compte quelques heures.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tu t'informes bien sur les Droits de l'Homme et que tu en diffuses le message, tu agis sur les injustices de ce monde et prouves à chacun qu'il est en mesure de se défendre et de revendiquer ses droits.

Comment faire ?

- 1 Surfe sur internet et découvre ce que sont les Droits de l'Homme et les associations qui œuvrent pour les droits humains. En voici quelques exemples : le CCFD-Terre Solidaire, Terre des Hommes, Oxfam...
- 2 Crée un poste Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter... dans lequel tu expliques en quelques lignes pourquoi tu t'intéresses aux droits humains.
- 3 Poste chaque jour une nouvelle publication présentant les actions possibles en faveur des droits humains.

Bilan de mon défi



Influenceur.euse
solidaire

TÉLÉCHARGE UN MOTEUR DE RECHERCHE SOLIDAIRE



Relève ce défi seul.e.



C'est un défi qui se réalise une seule fois.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tout le monde télécharge un moteur de recherche écoresponsable et éthique, alors les géants du Web n'auront plus autant de pouvoir et respecteront les lois internationales.

Comment faire ?

- 1 Va sur le site du moteur de recherche que tu as choisi. Il y en a plein : Ecosia, Lilo, Ecogine... !

LE SAIS-TU ?

Fais attention à ta consommation internet en général ! En plus d'être mauvais à trop fortes doses, les réseaux sociaux consomment énormément d'énergie à travers leurs serveurs. Si internet était un pays, il serait le 3^e plus gros consommateur d'électricité au monde !

- 2 Ajoute le moteur de recherche à ton navigateur. Pour cela, tu as juste à cliquer sur un bouton.
- 3 Suis la marche à suivre ! Tout cela est très bien expliqué sur les différents sites.
- 4 Et voilà ! Toutes tes recherches sur internet serviront maintenant pour le bien commun !

Bilan de
mon défi





Influenceur.euse
solidaire

PARTAGE TOUS LES JOURS UN STÉRÉOTYPE SUR LES MIGRANT.E.S ET DONNE UN CONTRE-EXEMPLE



Relève ce défi seul.e ou en groupe.



Compte plusieurs semaines pour le réaliser.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chacun dénonce les stéréotypes véhiculés sur les migrant.e.s qui se propagent à grande vitesse sur les réseaux sociaux, alors nous participons à leur intégration et leur reconnaissance.

Comment faire ?

- 1 Renseigne-toi un max sur les idées reçues véhiculées en grande partie sur internet, et trouve des contre-arguments en allant sur : ccfd-terresolidaire.org, france-terre-asile.org et en lisant un max d'articles.
- 2 Organise-toi un calendrier de publications en notant l'idée reçue et l'argument la contrant.
- 3 Programme tes publications sur des pages Insta, Snapchat, TikTok... sur une période donnée (1 par mois par exemple). Attention à bien gérer et modérer les commentaires.

Bilan de
mon défi











Influenceur.euse solidaire

Prévention des conflits

POSTE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX DES MESSAGES SUR LA TOLÉRANCE



Relève ce défi défi seul.e.
Compte au minimum une semaine pour le réaliser.


Pourquoi choisir ce défi ?


Si les réseaux sociaux sont remplis de messages contagieux de paix et de tolérance, alors le monde sera plus doux !


Comment faire ?


- 1 Partage un post par jour sur le réseau social que tu utilises régulièrement et pendant une semaine, sur le sujet de la tolérance avec le hashtag **#Moins_de_Conflits_Plus_de_Vie**
- 2 Prends quelques minutes pour réfléchir ce à quoi les notions de tolérance et de paix te font penser. Il peut s'agir de mots, d' idées, d'images, de chansons, de vidéos... À partir de ces idées, tu peux chercher des citations ou des illustrations à partager, ou tu peux créer ta propre illustration.
- 3 Inspire-toi de ce qui a déjà existé pour avoir une portée importante sur les réseaux. Réfléchis à une identité cohérente à ton message : photo, message, couleur... Ainsi ce que tu dis se fera mieux repérer.
- 4 Lance-toi en partageant tes idées !

Bilan de mon défi









02

Organisateur.trice
solidaire

CRÉE UN JARDIN POTAGER BIO ET COLLECTIF



Relève ce défi en groupe.



Compte plusieurs mois pour voir le résultat.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si ce que tu manges a un impact sur l'état de la planète, alors chausse tes bottes et cultive tes propres légumes.

Comment faire ?

- 1 Trouve un petit espace. Pour cela, il faut obtenir l'autorisation : si tu souhaites faire ça dans ton établissement scolaire, parles-en avec un-e professeur-e ; sinon avec ta famille ; ou un-e animateur-trice pour un espace dans un local associatif ou à la paroisse ; etc. Commence par un petit carré au printemps !
- 2 Pour bien démarrer, retire toutes les herbes, les racines, les cailloux, ensuite, crochète puis ratisse.
- 3 Trouve des plants ou des graines issues de l'agriculture biologique. Des légumes faciles à cultiver, c'est plus simple pour un démarrage : radis, tomates, navets, salades... Plus il y a de la diversité moins le potager sera fragile !

Bilan de
mon défi



ORGANISE UNE COLLECTE DE VÊTEMENTS



Relève ce défi avec un groupe.



Prévois quelques semaines.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chaque personne recyclait les vêtements peu utilisés, alors cela pourrait bénéficier à celles et ceux qui ont des difficultés à se vêtir.

Comment faire ?

- 1 Demande aux animateurs ou professeurs si tu peux organiser cette collecte.
- 2 Créer un évènement sur les réseaux sociaux pour inviter tou.te.s tes ami.e.s
- 3 Parles-en partout autour de toi, à ta famille et à tes ami.e.s.
- 4 Tiens un stand avec ton groupe où tu récoltes tous les vêtements que l'on t'apporte.
- 5 Contacte des associations qui les collectent et dépose-leur. N'oublie pas de faire des photos le jour du don, pour les montrer à tous ceux et celles qui ont donné.

ASTUCE

Dans beaucoup de villes, il existe des ressourceries ou recycleries qui récupèrent des vieux habits. Entre en contact avec elles pour savoir si elles sont intéressées par ton action !

Bilan de mon défi



02

Organisateur.trice
solidaire

RÉDIGE UNE CHARTE CONTRE LE HARCÈLEMENT



Relève ce défi en groupe.



Compte 1 mois ou 2 pour la rédiger et diffuser.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tu élabores une charte avec d'autres, tu préviens l'apparition de situations de harcèlement.

Comment faire ?

- 1 Propose à ton groupe, ta classe ou ton mouvement la rédaction d'une charte contre le harcèlement
- 2 Demande à un de tes professeurs de vous aider.
- 3 Demande à chacun de réfléchir individuellement sur ses relations aux autres, sur ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas. Partagez vos idées.
- 4 Pour chaque problème énoncé, formulez ensemble sous une forme positive un comportement permettant d'y répondre.
- 5 Relisez bien l'ensemble du texte pour vous assurer que vous êtes d'accord et diffusez-le.

Bilan de
mon défi



02

Organisateur.trice
solidaire

ORGANISE UNE COLLECTE DE FOURNITURES SCOLAIRES



Relève ce défi en groupe.



Compte trois demi-journées pour le réaliser

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chaque élève qui le peut donne un peu de son matériel scolaire, alors tous les jeunes de ton établissement scolaire partiront sur un même pied d'égalité !

Comment faire ?

- 1 Parlez de votre action aux personnes décisionnaires du collège/lycée (CPE, principal...). Une fois votre action autorisée, décidez de la date de la collecte et de la façon dont vous allez vous organiser.
- 2 Créez des affiches et des flyers en décrivant le matériel que vous souhaitez récolter.
- 3 Le jour J : Prévoyez des bacs pour rassembler toutes les fournitures et surtout ayez le sourire !
- 4 Donnez tout le matériel au chef d'établissement qui s'organisera pour faire la distribution.

Bilan de
mon défi



02

Organisateur.trice
solidaire

CRÉE UNE PIÈCE DE THÉÂTRE À PARTIR DE TÉMOIGNAGES DE MIGRANT.E.S



Relève ce défi en groupe.



Compte plusieurs mois pour le réaliser.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tu donnes à voir et à entendre les conditions de voyage et de vie des migrant.e.s, les gens deviendront alors plus tolérants !

Comment faire ?

- 1 Rapproche-toi de personnes ayant eu un parcours migratoire et écris leur histoire.
- 2 Réfléchis à la mise en scène, la mise en lumière, la scénographie d'une pièce de théâtre qui raconterait leur histoire et commence à prospecter des lieux où vous allez pouvoir la montrer.
- 3 Réfléchis à la manière dont vous allez communiquer : affiches, flyers, annonces dans les médias locaux...
- 4 Pense à inviter un max de personnalités influentes et active ton réseau de copains.

Bilan de
mon défi









02

Organisateur.trice
solidaire

ORGANISE UN REPAS/GOÛTER AVEC DES SPÉCIALITÉS D'UN PAYS



Relève ce défi en groupe.



Compte trois demi-journées pour le réaliser

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chacun.e prend le temps de découvrir la richesse culinaire de nos différentes cultures, cela provoquera plus de dialogue et de partage !

Comment faire ?

- 1 Constitue une petite équipe pour mener le défi avec toi. Ensemble, choisissez un pays ou une région à faire découvrir. Renseignez-vous sur les spécialités culinaires, les traditions et les informations principales sur ce pays.
Ressources : tu trouveras des actus sur certains pays sur [la chaîne Youtube du CCFD-Terre Solidaire](#)
- 2 Identifiez un lieu pour accueillir l'événement et rapprochez vous de l'adulte référent pour obtenir l'autorisation et les consignes spécifiques du lieu.
- 3 Après avoir choisi la date, communiquez largement autour de vous.
- 4 Pour que ce temps soit convivial, prévoyez une animation pour créer de l'échange entre les participants et une présentation de votre projet et du pays.

Bilan de
mon défi





S'upporter.trice
solidaire

CONVAINCS TA FAMILLE D'UTILISER DES PRODUITS DU COMMERCE ÉQUITABLE



Relève ce défi défi seul.e.



Le temps dépend de toi.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si ta famille et toi remplissez les placards avec des produits du commerce équitable, vous garantissez à des producteurs de vivre dignement de leur travail.

Comment faire ?

- 1 Cherche à affiner ta connaissance des principes du commerce équitable et des labels qui existent.
- 2 Liste les produits alimentaires consommés chez toi qui pourraient être achetés sous le label commerce équitable.
- 3 Accompagne celles et ceux qui font les courses dans ta famille et montre-leur les alternatives possibles.
- 4 Organise une petite dégustation de produits en comparant les goûts et en évoquant les principes du commerce équitable pour les convaincre définitivement !

Bilan de
mon défi





OFFRE UN CADEAU D'OCCASION OU FAIT MAIN



Relève ce défi seul.e.



Le temps du défi dépend du cadeau.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si chacun de nous puise dans son esprit créatif pour créer des cadeaux fait-main et/ou issus de produits recyclés, la planète sera alors moins polluée par des objets dont on a plus l'usage et ses habitants s'en porteront mieux.

Comment faire ?

- 1 Regarde sur internet des tutos DIY* pour créer tes propres cadeaux.
- 2 Le but est d'acheter le moins possible mais tu auras sûrement besoin d'un peu de matériel de fabrication. Profites-en pour faire le point sur ce que tu as chez toi et que tu pourrais utiliser.
- 3 Construis toi-même ton cadeau à l'aide des tutos.
- 4 Offre-le et explique à la personne pourquoi tu as choisi de ne pas acheter un cadeau neuf.

* DIY signifie Do It Yourself, fait main.

Bilan de mon défi



Progress bar with 5 empty boxes.



Progress bar with 5 empty boxes.



CRÉE UN CALENDRIER DE L'AVENT INVERSÉ



Relève ce défi en groupe.



Compte 1 mois avant Noël.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tu organises la préparation d'un calendrier inversé, tu soutiens les personnes dans le besoin dans une période souvent difficile.

Comment faire ?

- 1 Prend connaissance des associations locales qui travaillent avec des personnes sans-abris. Demande-leur ce dont elles ont besoin.
- 2 Munis-toi d'un panier ou d'un carton vide. Chaque jour, du 1^{er} au 24 décembre, mets dans ton panier un objet, un produit alimentaire type boîte de conserve, biscuits, boissons, un produit d'hygiène, un petit cadeau... Noël, c'est aussi un moment de fête ! Des choses qui peuvent te paraître inutiles peuvent faire chaud au cœur, comme par exemple des bijoux, du maquillage, des pâtisseries...
- 3 Le 25 décembre, accompagné.e d'une personne de confiance, apporte ton panier directement à une personne dans la rue ou à l'association avec qui tu avais pris contact. Tu peux mettre en avant ton action sur les réseaux sociaux pour la faire connaître.

Bilan de mon défi



Soutien.trice
solidaire

ORGANISE UN ÉVÈNEMENT POUR LA JOURNÉE MONDIALE DES MIGRANTS



Relève ce défi en groupe.



Compte 1 à 2 mois de préparation avant l'évènement.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tous les établissements scolaires se mobilisent lors de la journée mondiale des migrations, alors tous les élèves seront sensibles à l'intégration des migrants et des étrangers.

Comment faire ?

- 1 Demande à un.e de tes enseignant.e.s de t'appuyer pour convaincre le.la directeur.rice d'organiser un évènement lors de cette journée mondiale.
- 2 Renseigne-toi sur les associations qui travaillent auprès des migrants dans ta région. Tu peux les contacter pour qu'elles tiennent un stand ou animent des ateliers lors de cette journée. Tu trouveras également des ressources (vidéos, témoignages, projets) sur ccfd-terresolidaire.org
- 3 L'organisation d'un tel évènement fait appel à plusieurs profils solidaires. Organise les tâches avec tes camarades en fonction de ce que vous savez le mieux faire (réseaux sociaux, organisation, prise de contacts, animation...).

Bilan de
mon défi











Súporter.trice
solidaire

ORGANISE UNE SOIRÉE FESTIVE ET SOLIDAIRE



Relève ce défi en groupe.



Compte deux ou trois demi-journées pour le réaliser.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tu organises une fête pour collecter pour les plus démunis, tu prouveras au monde que la solidarité peut rimer avec festivité !

Comment faire ?

- 1 Identifiez une association qui vient en aide aux plus démunis et prenez contact avec ses responsables.
- 2 Organisez une soirée festive : Trouvez une date, un lieu, un thème de soirée, des gens de talents pour l'animer (copains qui pratiquent le théâtre, DJ, break-dancers, cuisiniers...).
- 3 Dans l'invitation, le principe est bien affiché : chaque participant.e paye son entrée avec des denrées non-périssables (riz, boîtes de conserve, café, etc.) ou bien des produits d'hygiène (shampooing, savon, dentifrice, etc.).
- 4 Après la soirée, fixez un rendez-vous et apportez votre collecte à l'association que vous aviez ciblée. N'oubliez pas de prendre des photos pour en garder des souvenirs !

ALTERNATIVES

Pour agir pour la Solidarité internationale, tu peux collecter des dons monétaires en guise de participation à la fête et les reverser à une association.

Bilan de
mon défi





Súppor.teur.trice
solidaire

Prévention
des conflits

RÉALISE UNE MISSION BÉNÉVOLE PRÈS DE CHEZ TOI



Relève ce défi seul.e ou en groupe.



Compte trois ou quatre demi-journées pour le réaliser.

Pourquoi choisir ce défi ?

Si tu oses proposer ton aide pour être bénévole, tu t'enrichiras de nouvelles rencontres et tu participeras à un mieux vivre-ensemble !

Comment faire ?

- 1 Renseigne-toi sur les associations présentes sur ton territoire et qui agissent pour un mieux vivre ensemble.
- 2 En fonction de ce que tu veux faire et des compétences que tu as, prends contact avec les associations et demande leur comment tu peux participer ponctuellement à leurs actions. Prends le temps de te présenter.
- 3 Le jour J, dans l'action, n'hésite pas à échanger avec les autres bénévoles et les personnes que tu rencontres.
- 4 Prends le temps de parler de cette expérience avec quelqu'un de ton entourage.

Bilan de
mon défi



Check-list des défis

- Collecte des invendus pour les donner à des associations
- Organise une fête « zéro déchet » avec tes copains
- Demande à quelqu'un de te raconter son histoire
- Paie un café ou une baguette suspendue
- Joue avec tes ami.e.s à « Parcours de migrant.e.s »
- Complimente dix personnes dans une journée
- Réalise une vidéo sur les solutions contre la faim dans le monde
- Chacun.e sa gourde !
- Promeus les Droits de l'Homme autour de toi !
- Télécharge un moteur de recherche solidaire
- Partage tous les jours un stéréotype sur les migrant.e.s et donne un contre-exemple
- Poste sur les réseaux sociaux des messages sur la tolérance
- Crée un jardin potager bio et collectif
- Organise une collecte de vêtements
- Rédige une charte contre le harcèlement
- Organise une collecte de fournitures scolaires
- Crée une pièce de théâtre à partir de témoignages de migrant.e.s
- Organise un repas/goûter avec des spécialités d'un pays
- Convaincs ta famille d'utiliser des produits du commerce équitable
- Offre un cadeau d'occasion ou fait main
- Crée un calendrier de l'avent inversé
- Organise un évènement pour la journée mondiale des migrants
- Organise une soirée festive et solidaire
- Réalise une mission bénévole près de chez toi

Note tes
impressions, idées,
envies d'actions,
autres défis...



Livret proposé collectivement par :



L'Action Catholique des Enfants

L'action Catholique des Enfants, mouvement d'Église et d'éducation populaire, rassemble partout en France les enfants âgés de 6 à 15 ans, quels que soient leur culture, leur milieu social, leur religion. En groupe de copains, accompagnés par des adultes bienveillants, ils jouent, discutent et mènent des projets.



Mouvement Rural de Jeunesse Chrétienne

Le MRJC est une association d'éducation populaire qui rassemble des jeunes ruraux. Elle propose des parcours d'engagement à travers des séjours, des formations, des projets collectifs pour être acteur de la transformation vers une société plus fraternelle et soutenable.



Mouvement Eucharistique des Jeunes

Mouvement apostolique d'Église qui s'adresse aux jeunes de 7 à 18 ans et les aide à construire une relation d'amitié avec Jésus et à s'engager dans le monde.



Scouts et Guides de France

Les Scouts et Guides de France sont un mouvement catholique d'éducation populaire qui vise à former des citoyens actifs, heureux et artisans de paix. Il mise sur une pédagogie du jeu, du projet, de l'équipe, de la vie dans la nature. www.sgdff.fr



CCFD-Terre Solidaire

Au CCFD-Terre Solidaire, défendre les droits fondamentaux et lutter contre les injustices dans le monde depuis 60 ans, c'est informer, c'est porter d'autres regards sur les autres, c'est faire changer les mentalités pour faire changer nos comportements et nos modes de vie. ccfd-terresolidaire.org

Directrice de publication :
Sylvie Bukhari-de Pontual

Coordination et Rédaction collective :
Marie-Julie (ACE),
Marie, Marguerite, Antoine,
Alice, Sophie et Samuel
(CCFD-Terre Solidaire),
Camille (SGDF),
François (MRJC), Yara (MEJ)

Conception graphique et illustrations :

Charlotte Cornudet
(Hirondelle Process)

Dépôt légal : Janvier 2021

Référence : 511 01 21

Avec le soutien de :  **AFD**
AGENCE FRANÇAISE
DE DÉVELOPPEMENT

Pour en savoir plus sur ce livret, les associations qui l'ont réalisé et connaître des ressources complémentaires, vous pouvez écrire à : bougetaplanete@ccfd-terresolidaire.org