

Écohabitation

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS DE SENSIBILISATION

Pour un changement de
comportement



éco
habitation



Écohabitation, la référence en habitation, est un organisme à but non lucratif qui facilite l'émergence d'habitations saines, économes en ressources et en énergie, durables, abordables et accessibles à tous.

Il réalise sa mission par des activités de promotion, de sensibilisation, de formation et d'accompagnement auprès du grand public, des intervenants du secteur de l'habitation et des décideurs politiques.

Ce guide est destiné à accompagner les acteurs du changement qui souhaitent mettre en place un projet de sensibilisation dans le but de changer un comportement auprès de locataires de bâtiments à logements multiples.

Ils y trouveront les outils pour reproduire les méthodes gagnantes d'un tel projet: planification d'activités, de concours, outils promotionnels, logistique et autres.



éco
habitation

Écohabitation

www.ecohabitation.com

info@ecohabitation.com

(514) 985 0004

SOMMAIRE

Introduction

1. Organiser des activités de sensibilisation

A. Choisir vos activités de sensibilisation

B. Suggestions pour l'organisation des activités

2. Organiser un concours

A. Concours inter-locataires: récompenser la participation

B. Concours inter-immeubles: récompenser les efforts de réduction

3. Changement de comportement

Introduction

Dans le but d'encourager la réduction de la consommation d'eau potable, le projet-pilote du Défi Je consomme moins d'eau s'est développé dans 9 immeubles d'habitations à loyers modiques, par le déploiement d'un concours et de deux activités de sensibilisation ludiques.

Grâce à ces riches expériences retenues, nous avons pu élaborer un guide qui a pour but d'accompagner la reproduction d'un projet de sensibilisation semblable. Les mêmes mécanismes et les méthodes gagnantes sont révélés ici. Plusieurs de ces approches de sensibilisation proposées sont centrales pour encourager un changement de comportement. Elles vous aideront à faire de votre projet un succès !

Vous découvrirez notamment nos conseils pour organiser un concours, créer des activités rassembleuses et faire la promotion de votre projet de sensibilisation auprès des locataires.

Ces outils sont d'autant plus efficaces pour un projet dans des bâtiments à logements multiples.

Possibilités de thématiques pour votre projet de sensibilisation

Pour mettre en place un projet de sensibilisation, plusieurs possibilités de thématiques visant un changement de comportement sont possibles. Nous avons choisi de nous concentrer sur celles qui traitent de la protection de l'environnement et/ou de l'éco-responsabilité. Voici quelques thèmes qui peuvent être sources d'inspiration:

- énergie du bâtiment (le préféré d'Écohabitation)
- consommation d'eau
- alimentation saine, biologique, végétarienne
- matières résiduelles (compost, recyclage)
- vêtements ou achats d'objets divers
- transports durables
- organisation d'évènements écoresponsables



A close-up photograph of numerous small green seedlings growing in black plastic pots filled with dark soil. The seedlings are in various stages of growth, with some showing two leaves and others just emerging. The background is slightly blurred, emphasizing the plants in the foreground.

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

1. ORGANISER DES ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

A. CHOISIR VOS ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

Les activités créent des opportunités de se rassembler et de véhiculer de l'information afin de mieux comprendre les impacts d'une (sur)consommation, par des réflexions et des discussions. L'apprentissage en groupe encourage aussi les locataires à trouver des alternatives positives à leurs habitudes de consommation.

Pour vos activités, vous pouvez créer des jeux simples vous-même, ou bien chercher des activités en lien avec votre sujet sur le web. Vous pouvez trouver des inspirations de jeux et les adapter à vos envies. Plus votre sujet sera précis, plus la recherche d'activités déjà prêtes en ligne sera complexe. Pour élaborer un jeu spécifique en lien avec votre thématique, vous pouvez aussi utiliser les services de [Jeux WASA](#), un organisme à but non lucratif qui crée des jeux sérieux sur différents enjeux de développement durable. Contactez-les pour plus d'informations ou visitez leur site internet.

Comme votre objectif est de soulever une réflexion, puisque vous souhaitez engendrer un changement de comportement par votre approche, le jeu choisi doit prévoir des moments pour que les participants échangent sur leur comportement. De manière générale, les activités gagnantes pour un changement de comportement permettent aux participants :

- d'échanger, de discuter, de faire une réflexion sur leur comportement habituel
- de cerner les enjeux de la thématique, ce qui fait que le comportement actuel est problématique
- de suggérer eux-mêmes des solutions pour changer de comportement
- de choisir les actions-défis qui leur correspondent le mieux

Une activité ou un jeu de 45 minutes à 1h30 est la durée parfaite pour retenir l'attention.



B. SUGGESTIONS POUR L'ORGANISATION DES ACTIVITÉS

Prévoir de la nourriture

Pour vos activités de sensibilisation, c'est toujours un plus de prévoir des bouchées, des collations, et des rafraîchissements à servir. C'est un grand classique, la nourriture rassemble les gens! Pour les petits budgets, vous pouvez aller chercher des commanditaires dans les épiceries ou restaurants des environs, en précisant que votre projet vise la protection de nos ressources (un sujet bien d'actualité).

Trucs et astuces : N'oubliez pas de prévoir une bouilloire sur place pour le thé et une cafetière pour le café. Pour encourager des événements zéro déchet, il est préférable d'opter pour de la vaisselle réutilisable. Vous pouvez aussi utiliser des petites serviettes compostables en guise de vaisselle, faites de fibres 100% compostables. Vous pouvez en commander à l'organisme Compost Montréal. Dans ce cas, choisissez des bouchées faciles à manger et peu salissantes.

Organiser des tirages

Organiser des tirages lors de vos activités de sensibilisation attire les locataires à y participer. Préparez un coupon de tirage que chaque participant pourra remplir et prévoyez une boîte pour compiler les coupons. À la fin de l'activité, tirez au hasard un coupon et dévoilez le gagnant.

C'est une belle façon de récompenser leurs actions et leurs efforts de participation. Il est préférable de séparer les tirages pour les activités des prix de récompense pour les efforts de réduction de consommation.

En guise de prix, choisissez un certificat-cadeau dans un commerce qui correspond aux valeurs et aux goûts de votre public cible.



Proposer des défis

Le défi permet aux participants de se motiver à changer de comportement. C'est pourquoi les deux activités proposées et créées dans le cadre du Projet Je consomme moins d'eau encouragent les participants à adopter 1 à 3 défis qu'ils pourront intégrer à leurs habitudes de vie. Il est difficile de changer tous nos gestes du quotidien du jour au lendemain, c'est pourquoi il est préférable de se fixer un maximum de 3 défis à la fois, plus facilement réalisables.

Les participants peuvent écrire leurs défis sur un bout de papier. Plus le défi est visuel, tel un autocollant ou un petit rappel à afficher sur le réfrigérateur, plus nous serons portés à l'intégrer à notre quotidien.

Par exemple, dans le cadre du Défi Je consomme moins d'eau, les 3 défis les plus efficaces étaient de réduire son temps de douche de quelques minutes, d'utiliser un bac pour laver la vaisselle plutôt que de laisser couler l'eau et d'espacer la fréquence de ses lessives.

Dans le cadre d'une thématique sur une alimentation saine et écoresponsable, les défis peuvent être de prévoir au moins 1 à 2 repas végétariens par semaine ou de prévoir des assiettes composées à moitié de légumes.

Faire la promotion de vos activités

Que ce soit en mode papier, avec des affiches ou par courriel, il est essentiel de trouver un moyen efficace de faire connaître vos activités et le déroulement du concours.

Si votre public cible utilise les courriels au quotidien, vous pouvez utiliser l'envoi d'infolettres et de courriels.

Poser des affiches dans le bâtiment, permanentes ou temporaires, est aussi efficace pour qu'une majorité des locataires puisse recevoir l'information à ses sorties et entrées du bâtiment. Vous pouvez aussi distribuer des prospectus aux portes pour souligner une information plus importante, comme la date d'une activité.

Vous retrouverez des exemples d'outils promotionnels sur notre site web [ici](#).





CONCOURS

2. ORGANISER UN CONOURS

Intégrer un aspect de compétitivité à votre projet est une méthode stimulante pour motiver les locataires à s'impliquer. C'est une forme de défi qui demande à ce que les participants se rallient pour mobiliser leurs efforts.

L'objectif de la compétition est d'encourager les locataires à changer leur comportement. Le prix est la récompense des efforts ardues des participants.

Avec des immeubles à logements multiples, nous vous proposons deux types de concours :

- le [concours inter-locataires](#), qui vise à récompenser les meilleurs participants dans un même immeuble par un système de coupons de tirage.
- le [concours inter-immeubles](#), qui est une compétition de réduction de consommation ou de changement de comportement entre plusieurs immeubles.

A. CONOURS INTER-LOCATAIRES: RÉCOMPENSER LA PARTICIPATION

Ce type de concours se base sur la participation au projet de sensibilisation et aux activités.

Avant chaque animation, les participants présents peuvent remplir un coupon de tirage et le remettre dans une boîte. À la fin de l'activité, un gagnant est dévoilé ! Ainsi, plus un locataire participe aux différentes activités, plus il a de chances de gagner.

Il y a cependant aussi moyen de récompenser l'implication au projet de sensibilisation de manière générale. Par exemple, avec le Défi Je consomme moins d'eau, nous avons débuté l'aventure en distribuant un questionnaire à chaque locataire, sur leurs habitudes de consommation d'eau. Y répondre n'était pas obligatoire, mais tous ceux qui le faisaient méritaient un coupon de tirage pour avoir la chance de gagner un certificat-cadeau valable en épicerie.

Vous pouvez aussi mettre en place un comité de bénévoles qui s'occupent de certaines tâches en particulier, et les remercier par un prix ou certificat-cadeau.

Établissez bien à l'avance ce qui permet de rapporter un coupon de tirage ou non et soyez clairs avec les locataires.

B. CONCOURS INTER-IMMEUBLES: RÉCOMPENSER LES EFFORTS DE RÉDUCTION

Définir des outils de mesure

Les outils de mesure servent à évaluer le changement de comportement des participants dans votre projet. Ils sont aussi utiles pour mettre en place une compétition entre les participants pour le plus grand changement de comportement. Ils ne sont pas obligatoires pour faire un projet de sensibilisation, mais ils aident certainement à voir la corrélation entre la sensibilisation et des actions concrètes.

Par exemple, avec le projet-pilote du Défi Je consomme moins d'eau, nous avons pris des relevés des compteurs d'eau pour calculer l'évolution de la consommation des bâtiments qui étaient en compétition.

Si vous n'avez pas à votre disposition des outils de mesures pour évaluer les gestes, vous pouvez simplement vous concentrer sur les activités, mais vous ne pourrez alors pas faire de concours pour le plus grand changement de comportement.

Cependant, si vous intégrer un concours pour le plus grand changement de comportement dans votre projet, il est nécessaire d'établir un plan des mesures à prendre à l'avance.

Déterminez à quelle fréquence vous allez prendre vos relevés de l'outil de mesure, selon les possibilités et la précision désirée des résultats. À chaque semaine, à chaque mois ? Plus vous avez accès fréquemment à ces données, plus vos résultats seront précis et parlants.

Attention ! Dans votre calcul, déterminez à l'avance si vous décidez d'évaluer:

- **la plus grande réduction de consommation** : si vous choisissez cette première option, vous encouragez le changement de comportement. Dans ce cas, quelqu'un qui a une très grande consommation au départ peut gagner, mais cela n'indique pas forcément qu'il a la consommation la plus basse, mais bien celui qui a le plus changé.
- ou bien **le plus bas taux de consommation**: si vous choisissez cette option, vous décidez plutôt de valoriser les participants à cibler la plus faible consommation possible.

Exemple d'outils de mesure

Pour une thématique sur l'alimentation, vous pouvez faire un concours de photos de repas végétariens. Pour un concours qui vise la réduction de la baisse d'énergie, vous pouvez évaluer la baisse avec des factures d'Hydro-Québec.

Créer un système de récompense

Dans votre concours, prévoyez un prix en guise de récompense.

La récompense encourage les efforts pour engendrer le changement quotidien de nos habitudes.

Pour le concours inter-immeubles, la récompense doit être valable pour tous les locataires de l'immeuble gagnant : cela peut être l'organisation d'un évènement, telle une conférence ou une soirée spectacle, ou bien alors un prix physique dont tous les locataires peuvent bénéficier, comme une balançoire ou l'aménagement d'un petit jardin communautaire.



3. CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Mécanismes de rappels

Pour que les gens intègrent réellement les changements dans leur quotidien, il faut prévoir un mécanisme de rappel.

Comme les gens ont tendance à modifier leur comportement plus intensément juste après un motivateur fort, par exemple, une activité de sensibilisation, il est intéressant de prévoir des rappels des actions à intégrer au quotidien pour changer de comportement.

Ces rappels peuvent prendre la forme d'outils promotionnels:

- en format papier, pour des locataires regroupés dans un même lieu, comme un immeuble à logements multiples. Cela peut être une affiche à mettre sur le réfrigérateur, avec un palmarès des bonnes pratiques à intégrer.
- par courriel, pour les participants éparpillés dans plusieurs lieux, ou si le public cible s'y prête.

Attention à ne pas virer dans l'acharnement avec cette méthode. Prévoyez plutôt les moments clés pour faire un tel rappel.

Si vous prévoyez plusieurs activités, préparez un court moment au début de l'activité pour faire un rappel des propos de la dernière activité. Demandez aux participants quels étaient les défis les plus difficiles ou les plus faciles à relever, et ceux qu'ils pensent garder à long terme.

Pour plus d'informations

Pour obtenir plus d'informations sur le projet-pilote en cours sur la consommation d'eau potable, le Défi Je consomme moins d'eau, visitez [la page du projet](#). Vous y retrouverez un Guide pratique exclusif pour reproduire le projet ainsi qu'une Trousse garnie de différentes activités.

Vous pouvez aussi nous écrire à l'adresse jeconsommemoins@ecohabitation.com.

