

« J'AI BESOIN DE SOUTIEN

pour créer une
nouvelle ressource »

OUTIL
3

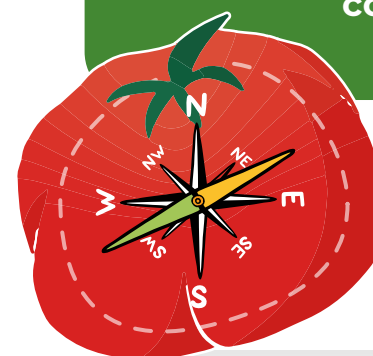
Étapes et astuces
de création

Avant de commencer...

Avant de vous lancer dans la lecture de cet outil, nous vous invitons à consulter l'outil # 1 Comment ça marche? (document d'introduction) et l'outil # 2 Je veux savoir ce qu'il me faut (questionnaire d'auto-diagnostic).

Pensez aux raisons qui vous ont amené à créer une nouvelle ressource en lien avec l'alimentation durable. Que ce soit parce que vous vous êtes aperçus que votre public était peu sensibilisé à ces sujets, parce que cela vous interpelle ou encore parce que ces sujets sont dans l'air du temps, l'objectif sera sans doute le même : susciter de l'intérêt pour faire évoluer les pratiques alimentaires vers davantage de durabilité.

Pour susciter cet intérêt, il est nécessaire de mettre le plaisir au cœur de votre ressource et de votre démarche!



Ne perdez jamais de vue ce point lorsque vous allez suivre les étapes suivantes, il est un peu comme votre boussole!

Dans cet outil # 3, nous vous présentons les étapes à mettre en place pour créer une nouvelle ressource éducative sur l'alimentation durable :

- Étape 1 : Choisir une thématique
- Étape 2 : Se documenter
- Étape 3 (facultative) : Déterminer l'angle de la thématique à mettre de l'avant
- Étape 4 : Intégrer la thématique dans votre nouvelle ressource
- Étape 5 : Ajouter des informations pour la personne qui anime
- Étape 6 : Tester ou évaluer votre ressource
- Étape 7 : Faire connaître votre ressource

Astuce

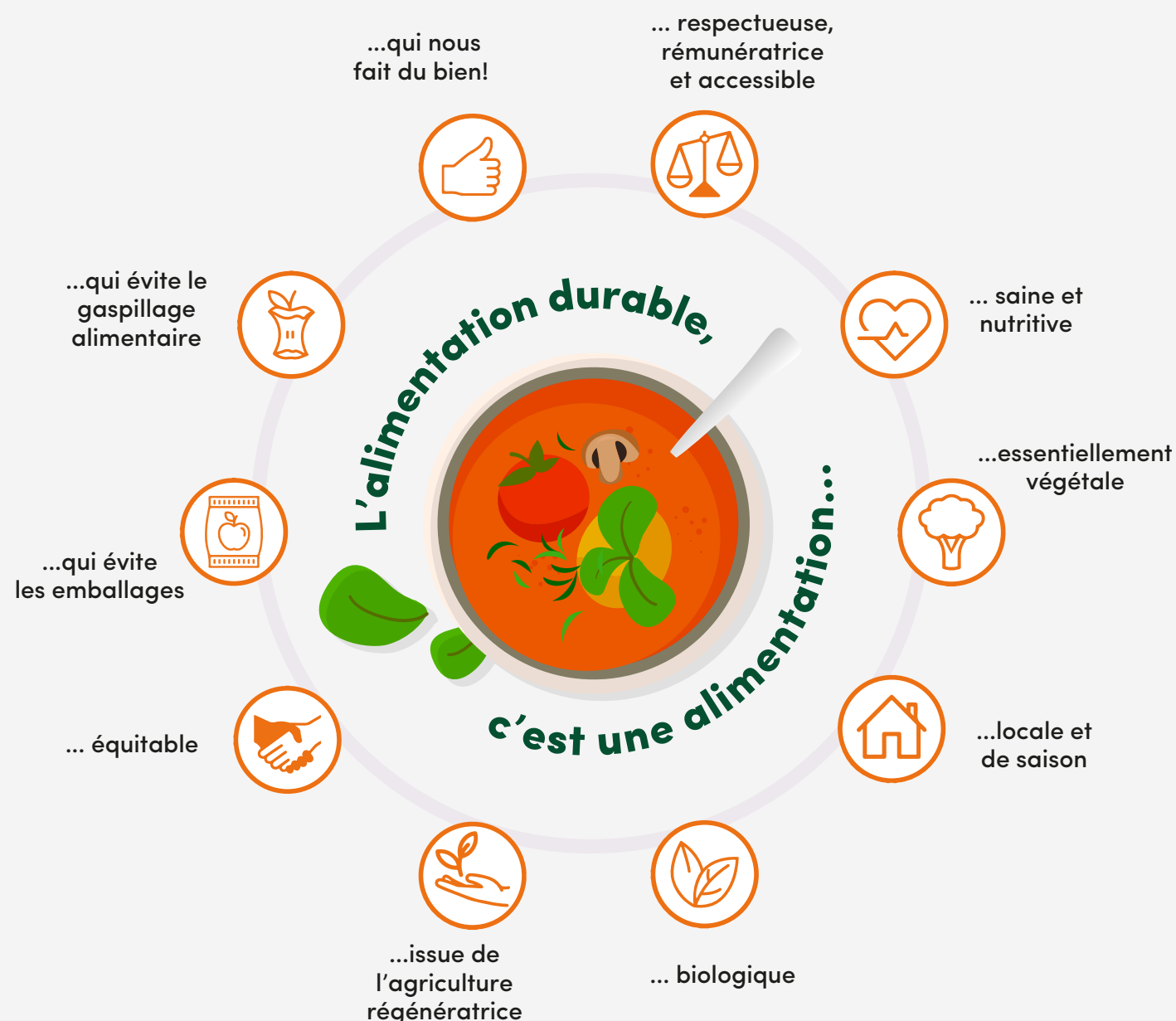
Un bon réflexe à adopter lorsqu'on veut créer une ressource éducative, est de vérifier s'il existe déjà quelque chose de similaire et de pertinent, avant de commencer la production. Prenez un moment pour explorer la plateforme [La marmite éducative](#) qui rassemble plusieurs centaines d'outils en éducation alimentaire!

ÉTAPE 1 : CHOISIR UNE THÉMATIQUE

Il y a plusieurs façons d'aborder l'alimentation durable et plusieurs sujets qui s'y rattachent, et ce n'est pas toujours facile de choisir!

Les dix ingrédients clés de l'alimentation durable

Choisissez votre ou vos thématiques parmi les suivantes :



Il existe différentes stratégies pour faire un choix. En voici quelques-unes pour vous aider à prendre une décision selon votre situation :

- ✓ Partez de la nature de votre organisme et observez quelle thématique a un lien direct avec votre mission. Par exemple, si vous proposez des activités sur la santé, vous pouvez facilement aborder l'agriculture biologique ou les aliments ultra-transformés, qui ont un lien fort avec la santé. Vous pouvez même aller plus loin en parlant plus largement de santé des sols, des individus et de la planète. Jetez un œil au tableau de l'[outil # 4](#) (étape 1) pour vous inspirer.
- ✓ Faites un choix en fonction du temps et du budget que vous avez. Si vous êtes limité, il serait peut-être plus judicieux de choisir une thématique déjà abordée dans une fiche ([outil # 6](#)) ou que vous connaissez un peu afin de passer moins de temps sur la recherche. Néanmoins, si votre temps et budget le permettent, optez pour une thématique que vous connaissez peu et qui vous intrigue. Il est fort possible que votre public cible ne la connaisse pas non plus! Vous pourrez ainsi profiter d'un effet de surprise qui marquera encore plus les esprits.

Astuce

Jouez sur les effets de surprise. Un point vous a surpris lors de vos recherches et lectures? Alors essayez de l'intégrer! Des encadrés « Saviez-vous que? » peuvent venir ponctuer vos ressources pour leur donner plus de vie et insérer des informations surprenantes, même si elles ne sont pas directement liées à votre ressource.

- ✓ Si vous mentionnez déjà certaines thématiques dans d'autres ressources :
 - Choisissez des sujets connexes et peut-être plus complexes;
 - Ou alors créez une « suite » sur la même thématique, mais plus approfondie.
- ✓ Prenez en compte votre public cible dans le choix de la thématique, ce qui lui plaît, l'intéresse, le concerne, est important pour lui, ce qui va le marquer.
- ✓ Pensez aussi à choisir une thématique qui ne risque pas de culpabiliser votre public cible, qu'il est possible d'aborder sous un angle qui respecte ses contraintes de temps, de budget, etc.

Parfois, plusieurs thématiques se rejoignent et vous pourrez facilement en aborder plusieurs.

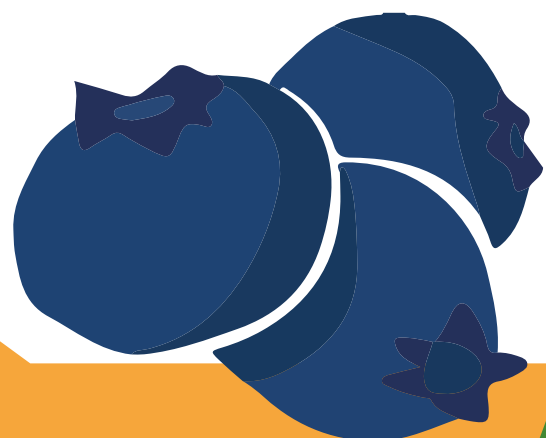
Pour vous imprégner des différentes thématiques et faire votre choix, utilisez notre [fiche sur l'alimentation durable](#) qui résume cette notion complexe. 

ÉTAPE 2 : SE DOCUMENTER

Une fois la thématique choisie, documentez-vous en lisant les fiches d'informations générales créées par Équiterre ([outil # 6](#)) ou en utilisant les ressources supplémentaires ([outil # 7](#)).

En même temps que vous lisez, essayez de vous mettre dans la peau de votre public cible et de noter :

- ✓ Quels éléments devraient selon vous être mis en évidence dans votre ressource? Que souhaitez-vous que votre public retienne? Que souhaitez-vous démontrer grâce à votre ressource?
- ✓ Quels sont les points marquants et les faits étonnants?
- ✓ Quelles sont les façons d'aborder ces points de façon ludique et plaisante? Vous pouvez aussi aller explorer les ressources pédagogiques de [La marmite éducative](#) sur ce sujet pour vous inspirer sur la façon de présenter les concepts ou vous donner des idées d'activités par exemple, etc.



Astuce

Si la recherche d'informations est évidemment essentielle, selon votre public cible et vos objectifs, elle peut être simplifiée par l'utilisation des outils mis à votre disposition. Suivez plutôt cet ordre :

- Commencez par lire la fiche correspondant à votre thématique ([Outil # 6](#)) créée par Équiterre. Si aucune fiche n'existe sur le sujet, tournez-vous vers les références supplémentaires, en commençant par quelques lectures.
- Poursuivez ensuite les autres étapes indiquées ci-dessous.
- Si vous avez besoin d'autres informations, vous reviendrez à cette étape de documentation plus tard. Ainsi, vous ne ferez pas de recherches qui ne vous serviront pas, ce qui vous fera gagner du temps.

ÉTAPE 3 (FACULTATIVE) : DÉTERMINER L'ANGLE DE LA THÉMATIQUE À METTRE DE L'AVANT

Comme vous allez vous en rendre compte par vos lectures, les thématiques de l'alimentation durable touchent des enjeux très variés.

Selon votre public cible, votre équipe ou la mission de votre organisme, il sera peut-être nécessaire de **choisir un angle pour aborder la thématique choisie** : par exemple les angles de la santé, de l'environnement, ou encore l'angle social ou économique.

Par exemple, si votre public cible est principalement issu de milieux défavorisés, optez peut-être pour la justice sociale ou encore l'angle économique qui leur parlera davantage (par exemple, étudiez le gaspillage alimentaire en insistant sur son impact économique pour toucher votre public plus directement et pour que le message soit plus convaincant).

Astuce

Aborder l'alimentation durable peut être complexe, en plus de mettre en lumière différents enjeux (d'écologie, de justice et de santé notamment). Pour ne pas décourager votre public cible, gardez toujours en tête qu'il est important de présenter des **solutions concrètes** après avoir parlé des problèmes. Terminez sur une note positive qui encouragera les changements de comportement! Mais surtout, gardez toujours en tête l'importance de l'émotion : ce qui s'apprend dans le plaisir se retient et s'intègre beaucoup mieux!

ÉTAPE 4 : INTÉGRER LA THÉMATIQUE DANS VOTRE NOUVELLE RESSOURCE

Selon la thématique choisie, le temps que vous avez pour la création, le niveau de complexité souhaité, la forme imaginée de la ressource (quiz, activité pratique, chasse au trésor, jeu de rôles, défi, etc.), vous pouvez **intégrer la thématique de trois manières différentes** dans votre nouvelle ressource :

1. En faisant découvrir une thématique en détails : expliquez les concepts grâce au lexique (outil # 5), donnez des chiffres, des faits historiques, des exemples (de produits locaux si votre thématique est l'alimentation locale), etc. Ici, l'objectif est de sensibiliser à l'enjeu, c'est-à-dire de le faire connaître.

Il est tout à fait possible de donner à la ressource une forme attrayante pour transmettre cette information : laissez libre cours à votre imagination (devinettes, chasse au trésor, quiz, histoire, jeu de rôles, jeu de société, etc.)!

Pour des premières ressources en lien avec l'alimentation durable ou si votre public cible et votre personnel intervenant est peu sensibilisé, ça peut être un bon moyen de commencer.

2. En donnant des exemples concrets pour adopter une alimentation durable au quotidien, selon la thématique choisie : Par exemple, comment manger local, comment savoir ce qui est bio, comment éviter le gaspillage alimentaire, comment limiter les aliments hautement transformés, etc.

Votre ressource pourra encore une fois avoir une forme attrayante en utilisant différents moyens de faire découvrir ces solutions (bingo, parcours, jardinage, visites/sorties, collages, etc.).

En abordant de cette façon la thématique vous irez plus loin que la sensibilisation et fournirez à votre public cible ses premiers outils. Il est bien entendu possible de mêler le premier point avec celui-ci.

3. En abordant la thématique de façon détournée par la pratique : ici l'idée est de ne pas centrer la ressource sur une thématique particulière, mais de veiller à respecter, dans la pratique, certaines thématiques, et si possible de glisser des informations à certains endroits stratégiques. Cela permettra de susciter l'intérêt de votre public cible sur cette pratique.

Par exemple, si votre activité est un atelier culinaire, choisissez uniquement des produits locaux et de saison afin d'appliquer cette thématique. Puis, glissez quelques informations sur le sujet.

Cette façon de présenter la thématique donne plus de liberté pour intégrer des notions d'alimentation durable rapidement et brièvement.

Ces trois manières différentes d'intégrer la thématique choisie peuvent aussi toutes être utilisées en même temps.

Exemple : Dans une activité de jardinage, faites remarquer que les semences sont biologiques et expliquez les enjeux liés à l'agriculture et à l'alimentation biologique, puis donnez des astuces pour repérer les aliments biologiques en épicerie, avec les logos par exemple.

Astuce

Lorsque vous proposez des façons pour tendre vers une alimentation plus durable, adaptez-vous à votre public cible et à ses contraintes (p. ex. budgétaires, de temps). Pour cela, expliquez **les solutions à adopter, des plus simples aux plus complexes**, en précisant bien qu'il est **nécessaire d'avancer petit à petit** et que chacun peut adopter progressivement une alimentation plus durable, à son rythme. Évitez également les discours moralisateurs et culpabilisants : un message positif et valorisant les gestes à poser est toujours mieux perçu et intégré

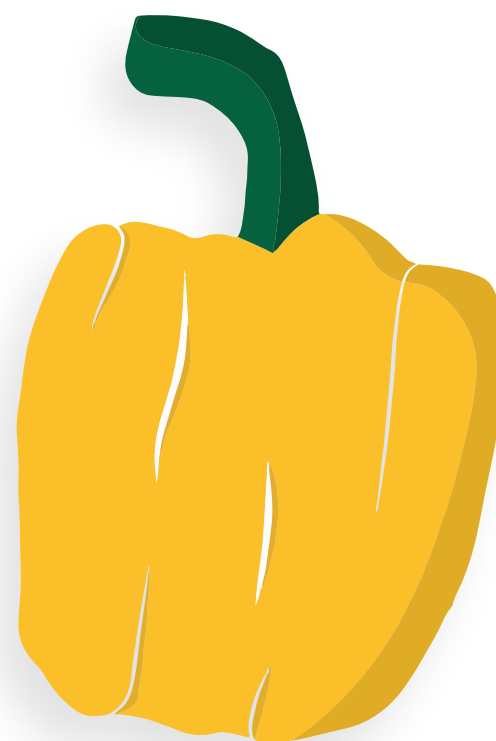
Astuce

Gardez toujours en tête votre objectif boussole. Vous voulez sensibiliser, mais pour cela il ne faut pas non plus faire peur ou décourager : gardez toujours le plaisir au centre de votre ressource! Pour cela, l'alimentation durable peut être présentée comme un jeu de tous les jours, une mission à accomplir pour laquelle tout le monde a un rôle à jouer.

ÉTAPE 5 : AJOUTER DES INFORMATIONS POUR LA PERSONNE QUI ANIME

Sélectionnez les informations nécessaires pour que la personne en charge de l'animation puisse mener l'activité, le défi ou l'atelier en étant à l'aise, confiante et apte à répondre adéquatement aux questions. Vous pouvez par exemple insérer une page uniquement à destination de l'équipe d'animation avec des informations un peu plus complexes que celles présentées à votre public cible.

Si vous avez le temps et le budget, vous pouvez aussi organiser une formation sur l'alimentation durable pour votre personnel intervenant, si vous jugez que les références dans le document ne suffiront pas.



Astuce

N'hésitez pas à donner **plus d'informations** à votre équipe d'animation que ce qui vous paraît réellement nécessaire. Cela lui permettra d'être plus confiante pour parler de sujets qui ne font peut-être pas partie de son expertise.

ÉTAPE 6 : TESTER OU ÉVALUER VOTRE RESSOURCE

Avant de procéder au graphisme, présentez votre ressource à des personnes intervenantes afin d'avoir leurs commentaires et leur évaluation. Vous pouvez même faire un test auprès d'un **échantillon de votre public cible** afin d'observer et recueillir leurs réactions. Cette étape vous assurera de créer une ressource vraiment pertinente!

L'évaluation peut comprendre différents éléments, comme : La ressource est-elle ludique? Attrayante? Met-elle au centre le plaisir de l'alimentation durable? L'information transmise est-elle claire? Y a-t-il suffisamment d'exemples et d'applications pratiques?

Néanmoins, il peut être confrontant de faire évaluer votre ressource, surtout quand beaucoup de travail a été fourni et qu'il y a un risque de devoir apporter des modifications majeures. C'est pour cette raison que **cette évaluation doit arriver suffisamment tôt dans votre processus de production.**

Astuce

Soyez à l'écoute des personnes qui vont utiliser votre matériel. Faites des allers-retours auprès de vos équipes de l'étape 1 à l'étape 6 afin de vous assurer que les notions choisies et la façon de les aborder ne sont pas trop complexes, et sont pertinentes dans leur contexte d'intervention.

Une fois les commentaires recueillis, faites les changements qui vous semblent pertinents. Les retours ne seront peut-être pas tous à prendre en compte. Faites le choix des éléments à modifier et de ce qui est réaliste d'accomplir selon votre budget et vos échéances, et ne perdez pas de vue vos objectifs initiaux.

Et ensuite?

Pour créer votre ressource, allez voir le lexique de l'outil # 5 qui vous donnera des définitions à intégrer ou vous aidera à comprendre une notion. Les outils # 6 et 7 vous donneront également toutes les connaissances nécessaires pour poursuivre votre création!

ÉTAPE 7 : FAIRE CONNAÎTRE VOTRE RESSOURCE

Réfléchissez dès le début à la façon dont sera diffusée votre ressource, afin d'avoir la plus grande portée possible. Pour faire connaître votre travail et que d'autres personnes puissent en bénéficier, soumettez votre ressource directement sur La marmite éducative.



La marmite
éducative

La marmite éducative est une plateforme numérique dédiée à l'éducation alimentaire chez les jeunes de 0 à 17 ans. Elle permet de retrouver au même endroit un maximum d'outils pédagogiques en lien avec l'alimentation, développés à travers l'ensemble du Québec par diverses organisations.

REMERCIEMENTS

Recherche et rédaction :

Maud Rousset Bosson

Relecture :

Hélène Gayraud et Marianne Dunlavey

Révision :

Gaëlle Zwicky, Murielle Vrins et Marilynne Poliquin

Graphisme :

onedesigner.com

Équiterre

La conception de cette boîte à outils a été rendue possible grâce à la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) et au ministère de la Santé et des Services sociaux.



En partenariat avec :

