



# PROTOCOLE VERT

Filles du Coeur de Marie





# INTRODUCTION

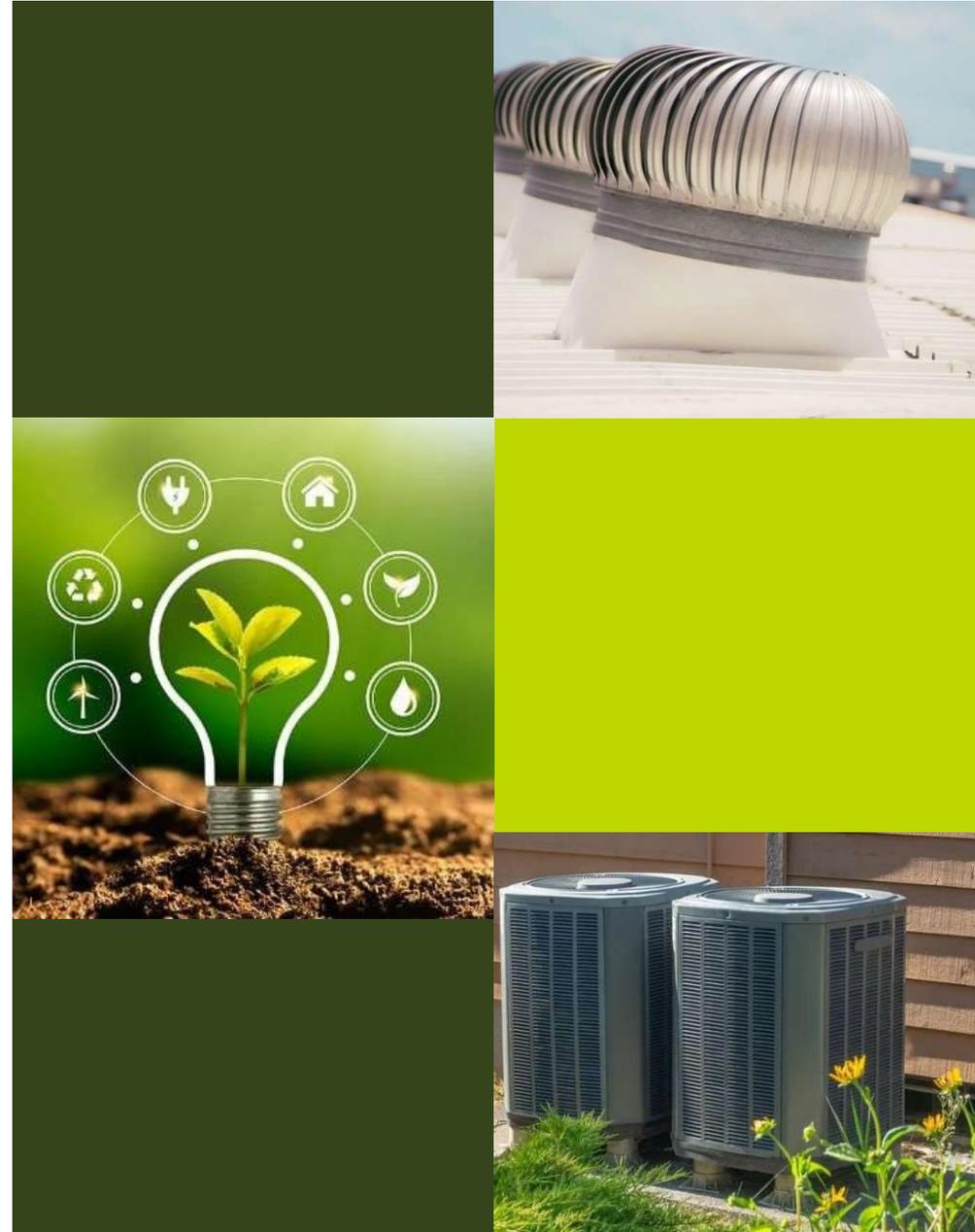
La mise en œuvre d'un "protocole vert" implique l'adoption de pratiques et de politiques qui favorisent la durabilité environnementale et réduisent l'empreinte écologique de l'Institut. Voici quelques éléments et actions clés que les établissements peuvent mettre en œuvre :





# L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

- **Installer des appareils et des systèmes d'éclairage qui consomment peu d'énergie.**
- **Encourager l'utilisation de la lumière naturelle et mettre en œuvre des mesures d'économie d'énergie**
- **Utiliser des thermostats programmables pour optimiser les systèmes de chauffage, de ventilation et de climatisation (CVC).**



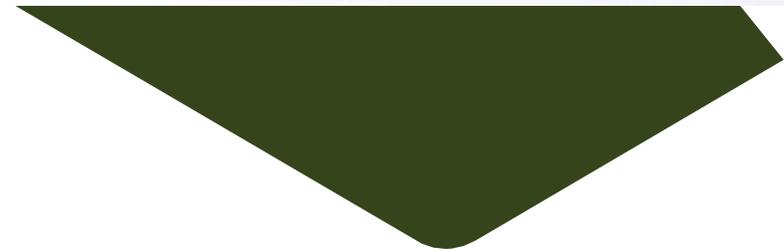
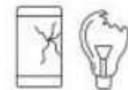
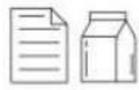


# GESTION DES DÉCHETS

- Mettre en œuvre un programme complet de recyclage du papier, du plastique, du verre et d'autres produits recyclables.
- Réduire l'utilisation du papier en encourageant la communication et la documentation électroniques.
- Fournir des poubelles de recyclage clairement étiquetées dans l'ensemble de l'Institut.
- Compostage : Mettre en place des installations de compostage pour les déchets organiques



PLASTIC ORGANIC PAPER GLASS METEL E-WASTE





# CONSERVATION DE L'EAU

- Réparez rapidement les fuites éventuelles pour économiser l'eau.
- Installer des appareils et des accessoires économes en eau, tels que des toilettes et des robinets à faible débit.
- Encourager les habitudes d'économie d'eau parmi le personnel et les étudiants.
- Récupération de l'eau de pluie
- Adopter des méthodes pour augmenter le niveau des eaux souterraines en rechargeant les puits, en construisant des digues, en plantant des arbres, etc.
- Irrigation au goutte-à-goutte





# TRANSPORTS

- **Promouvoir les options de transport durable comme le vélo, la marche et les transports publics.**
- **Prévoir des installations pour le stationnement des bicyclettes et des stations de recharge des véhicules électriques**
- **Adopter un mode de transport respectueux de l'environnement qui évite les émissions de carbone**





# ÉDUCATION ET SENSIBILISATION

- Mener des campagnes de sensibilisation et des programmes de formation pour éduquer le personnel, les étudiants, les partenaires et les collaborateurs sur les questions environnementales.
- Promouvoir une culture de la durabilité au sein de l'Institut
- Campagnes et événements : Organisez des événements tels que la Journée de la Terre ou des foires sur le développement durable afin de sensibiliser le public.





# LES SOURCES D'ÉNERGIE RENOUVELABLES

- Étudier la possibilité d'intégrer des sources d'énergie renouvelables, telles que l'énergie solaire, l'énergie éolienne, le biogaz, les biocarburants et l'hydroélectricité.
- Achat de crédits d'énergie renouvelable pour soutenir les initiatives en matière d'énergie propre





# ÉVÉNEMENTS DURABLES

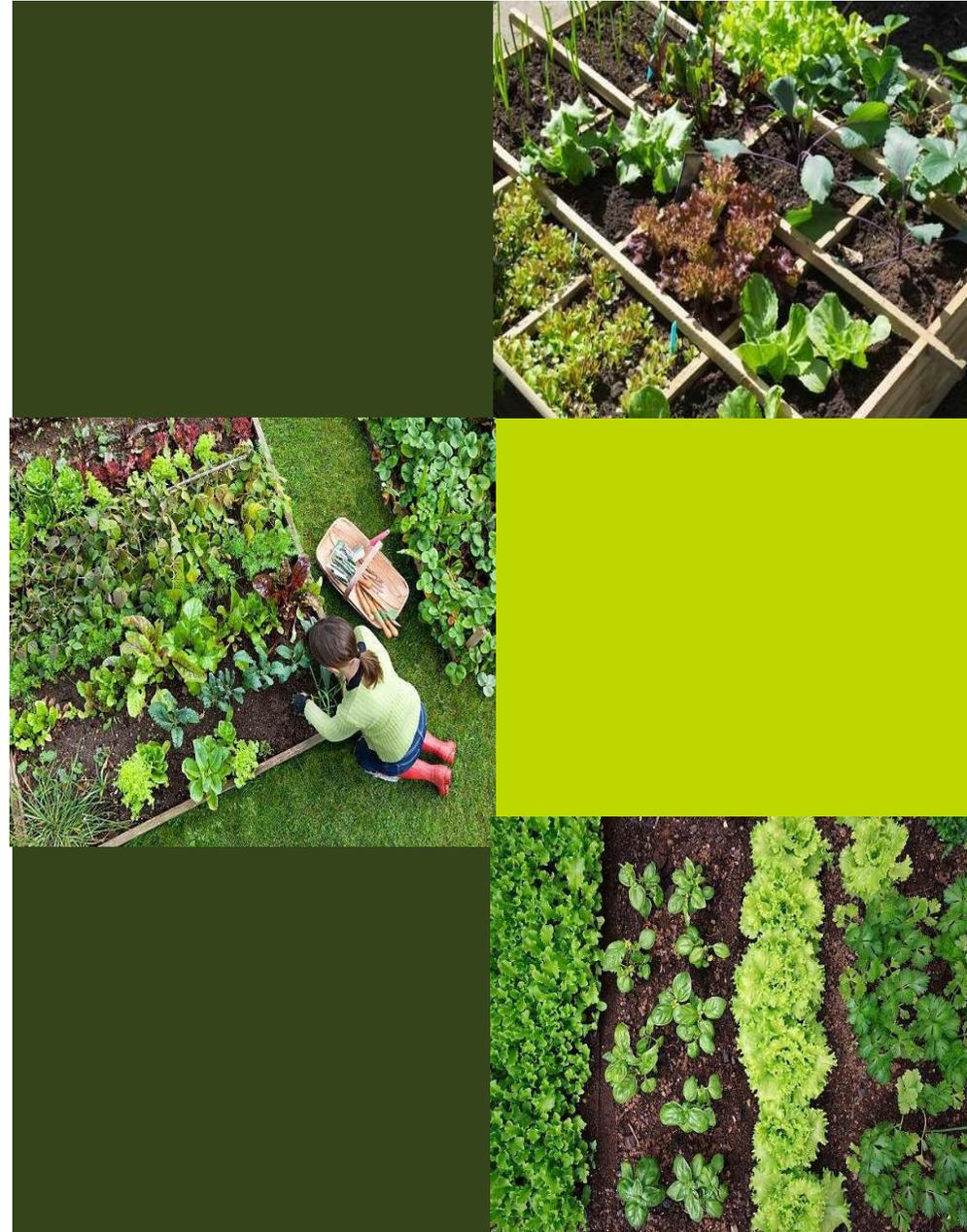
- Organiser des événements axés sur le développement durable, notamment sur la réduction des déchets et les pratiques écologiques.
- Choisir des lieux qui respectent les principes écologiques
- Sorties dans des parcs verts
- Offrir aux invités des plantes en pot ou des graines





# JARDINS POTAGERS

- Créez un potager/terrasse où vous pourrez cultiver des légumes, des herbes, des fruits et parfois des fleurs pour les besoins de la maison. La consommation de produits frais cultivés à la maison contribue à une alimentation saine.
- Le jardinage est connu pour ses bienfaits thérapeutiques, tels que la réduction du stress et la promotion de l'activité physique.
- Produire ses propres aliments, ce qui permet de réduire l'empreinte écologique liée au transport, à l'emballage et à l'utilisation de pesticides et d'engrais généralement utilisés dans l'agriculture commerciale.





## STYLE DE VIE SIMPLE

- **Désencombrement et réduction des possessions** : Simplifiez-vous la vie en désencombrant votre maison et en vous débarrassant des objets dont vous n'avez pas besoin ou que vous n'utilisez pas régulièrement.
- **Privilégiez les expériences aux biens matériels** : Au lieu d'accumuler des biens, donnez la priorité aux expériences et aux relations enrichissantes.
- **Dépensez judicieusement** : Soyez attentif à vos habitudes de consommation. Évitez les achats impulsifs et évaluez la nécessité d'un produit avant de l'acheter.
- **Pratiquez la pleine conscience et la gratitude** : Cultivez la pleine conscience dans votre vie quotidienne en étant présent et en appréciant les plaisirs simples.
- **Simplifiez votre alimentation** : Mangez des aliments sains et non transformés et réduisez votre dépendance à l'égard des plats préparés ou des repas rapides.
- **Réduire le désordre numérique** : Limitez le temps passé devant l'écran, désabonnez-vous des listes de courriels inutiles et organisez vos fichiers numériques pour réduire l'encombrement numérique.
- **Mode de vie durable** : Adopter des pratiques écologiques telles que la réduction des déchets, la conservation de l'énergie et de l'eau, et soutenir les produits et les entreprises durables.
- **Se connecter à la nature** : Passez du temps à l'extérieur, appréciez la beauté naturelle et développez un lien avec l'environnement.
- **Mettre l'accent sur le développement personnel** : Investissez dans les soins personnels, l'amélioration personnelle et l'apprentissage tout au long de la vie. En vous simplifiant la vie, vous pouvez libérer de l'espace mental et émotionnel pour vous concentrer sur votre développement personnel et votre épanouissement.





# ÉDUCATION ET SENSIBILISATION

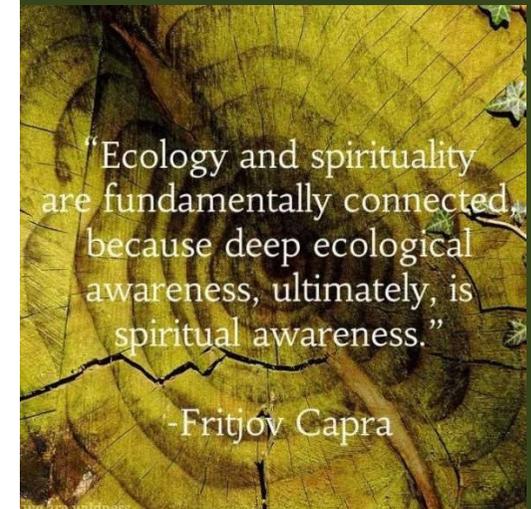
- Mener des campagnes de sensibilisation et des programmes de formation pour informer le personnel, les étudiants, les partenaires et les collaborateurs sur les questions environnementales.
- Promouvoir une culture de la durabilité au sein de l'Institut
- Campagnes et événements : Organisez des événements tels que la Journée de la Terre ou des foires sur le développement durable afin de sensibiliser le public.

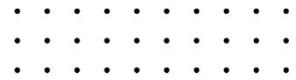




# ÉCO-SPIRITUALITÉ

- **Approfondissez votre lien avec la nature** : Passez du temps avec la nature et développez un sentiment d'émerveillement et d'appréciation pour le monde naturel qui vous entoure.
- **Gestion de l'environnement** : Prendre la responsabilité de prendre soin de la Terre.
- **Intégrer la nature dans les pratiques spirituelles** : Incorporez à votre routine spirituelle des rituels en plein air, des méditations en milieu naturel ou des cérémonies basées sur la nature.
- **Réfléchir à l'interconnexion** : Contemplez la façon dont toutes les formes de vie sont interconnectées et interdépendantes. Reconnaître le caractère sacré de tous les êtres et de la Terre elle-même.
- **Plaider en faveur de la justice environnementale** : Défendre les droits des communautés marginalisées et œuvrer en faveur de la durabilité et de la justice pour tous.
- **Éduquer et sensibiliser** : Sensibiliser la communauté aux questions environnementales et inciter les autres à vivre de manière plus durable.
- **Pratiquer la gratitude et la pleine conscience** : Cultiver la gratitude pour les dons de la Terre et pratiquer la pleine conscience dans les interactions quotidiennes avec la nature.
- **Réduire le consumérisme** : Remettre en question la culture du matérialisme et du consumérisme en vivant simplement et en consommant moins.

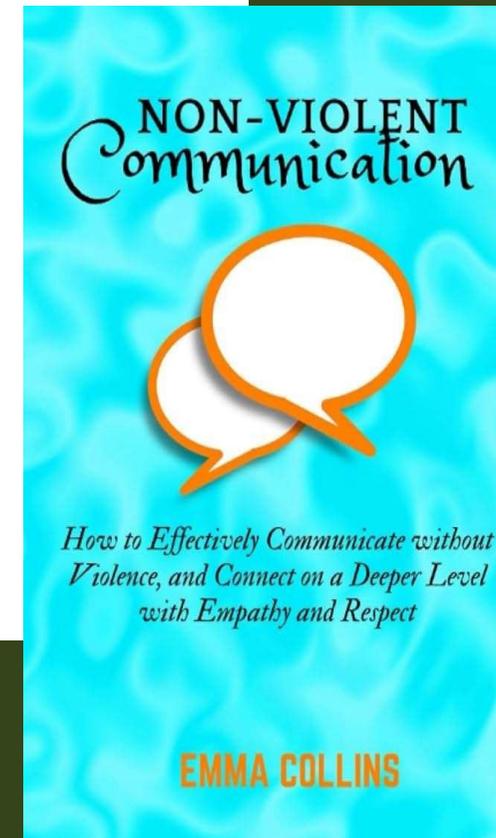




# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (COMPASSION)

- **Écouter activement** : Concentrez-vous sur l'écoute attentive des autres sans les interrompre ou formuler des réponses dans votre esprit.
- **Exprimez vos sentiments** et vos besoins en utilisant des "je" pour vous approprier l'expérience.
- **Éviter les jugements et les critiques** : S'abstenir d'étiqueter les autres ou de les rendre responsables de ce que l'on ressent. Concentrez-vous plutôt sur l'expression de votre propre expérience.
- **Pratiquez la patience et l'empathie** : Cultiver la patience et l'empathie envers soi-même et les autres. Reconnaître que la pratique de la CNV est une compétence qui s'améliore avec le temps et les efforts.
- **Rechercher la compréhension mutuelle** : S'efforcer de comprendre les sentiments et les besoins sous-jacents pour soi-même et pour l'autre personne impliquée dans la communication.

**Il s'agit d'une approche transformatrice qui peut conduire à une plus grande harmonie et à une meilleure compréhension dans tous les aspects de la vie.**

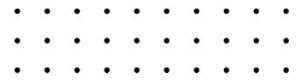




# **PARTENARIATS ET COLLABORATION**

- **Collaborer avec les organisations environnementales locales, les entreprises, les institutions et les agences gouvernementales et non gouvernementales pour renforcer les efforts de durabilité.**
- **Participer à des initiatives communautaires pour un environnement plus vert**





# LE LEADERSHIP ET L'ENGAGEMENT :

- Favoriser une culture de la durabilité du haut vers le bas avec le soutien de l'administration, du personnel et des parties prenantes.
- Renforcer le leadership dans les initiatives de développement durable par le biais d'équipes ou de clubs.
- Sensibiliser et former en permanence le personnel aux pratiques durables et encourager sa participation active.





# L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

- **Établir des partenariats avec des organisations environnementales locales et des groupes communautaires dans le cadre d'initiatives conjointes.**
- **Organisez des événements tels que la Journée de la Terre, des campagnes de plantation d'arbres ou des ateliers de sensibilisation à l'environnement.**
- **Impliquer les gens dans des comités ou des clubs de développement durable afin de mener des initiatives et de sensibiliser le public.**





*Participez à la campagne  
"Un milliard d'arbres"...*

*Chaque année, les activités humaines libèrent plus de dioxyde de carbone dans l'atmosphère que les processus naturels ne peuvent en éliminer, ce qui entraîne une augmentation de la quantité de dioxyde de carbone dans l'atmosphère. La moyenne mondiale de dioxyde de carbone a atteint un nouveau record en 2022 : 417,06 parties par million.*

*Il est temps de prendre des mesures pour lutter contre le changement climatique. Le monde entier se rend compte des dégâts déjà causés à l'environnement, mais il est possible de prendre des mesures positives.*

*Restez connecté .....*



Le "**protocole vert**" dans les zones rurales implique l'intégration de pratiques durables qui favorisent la conservation de l'environnement et réduisent l'empreinte écologique. Voici quelques stratégies clés qui peuvent faire partie d'un tel protocole :

- **Promotion des énergies renouvelables** : Encourager l'utilisation de panneaux solaires pour la production d'électricité dans les maisons, les écoles et les centres communautaires. Cela permet de réduire la dépendance à l'égard des combustibles fossiles et d'atténuer les émissions de gaz à effet de serre.
- **Gestion des déchets** : Mettre en œuvre un tri efficace des déchets à la source et promouvoir le recyclage et le compostage. Encourager l'utilisation de matériaux biodégradables et décourager les plastiques à usage unique.
- **Conservation de l'eau** : Promouvoir les techniques de collecte des eaux de pluie pour recharger les nappes phréatiques. Encourager l'utilisation de technologies à faible consommation d'eau, telles que l'irrigation au goutte-à-goutte dans l'agriculture.
- **Boisement et espaces verts** : Lancer des campagnes de plantation d'arbres pour accroître la couverture végétale et lutter contre la déforestation. Créer et entretenir des parcs et des jardins communautaires afin d'améliorer la biodiversité et d'offrir des espaces de loisirs.
- **Promotion de l'agriculture biologique** : Aider les agriculteurs à adopter des pratiques agricoles biologiques qui réduisent l'utilisation de produits chimiques et favorisent la qualité des sols. Faciliter l'accès aux marchés et à la certification des produits biologiques.



Cette photo de l'auteur inconnu est placée sous licence CC BY-SA-NC.

- **Éducation et sensibilisation** : Organiser des ateliers, des séminaires et des campagnes pour sensibiliser les villageois aux questions environnementales, aux pratiques durables et à leurs avantages. Faire participer les écoles et les dirigeants locaux à la sensibilisation.
- **Promotion des transports respectueux de l'environnement** : Encourager l'utilisation du vélo, des véhicules électriques ou de moyens de transport partagés afin de réduire les émissions de carbone des véhicules à carburant traditionnel.
- **Utilisation efficace de l'énergie** : Remplacer les ampoules à incandescence traditionnelles par des ampoules LED à haut rendement énergétique. Promouvoir les pratiques d'économie d'énergie dans les ménages et les bâtiments communautaires.
- **Soutien aux entreprises respectueuses de l'environnement** : Offrir des incitations et un soutien aux petites entreprises qui adoptent des pratiques respectueuses de l'environnement, telles que l'utilisation de matériaux durables ou de sources d'énergie renouvelables.
- **Politique et gouvernance** : Travailler avec les autorités locales pour élaborer et appliquer des politiques qui soutiennent le développement durable et la conservation de l'environnement. Encourager les conseillers des villages à donner la priorité aux considérations environnementales dans la planification et la prise de décision au niveau local.
- La mise en œuvre d'un protocole vert nécessite une collaboration entre les villageois, les autorités locales, les ONG et les agences gouvernementales. Il est essentiel d'adapter les initiatives aux conditions et aux ressources locales tout en garantissant la durabilité à long terme et l'engagement de la communauté.



Cette photo dont l'auteur est inconnu est placée sous licence [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**MERCI**

