

*Journal de bord individuel*

Consignes

Dans le cadre de cet exercice en autonomie, vous êtes invité.e.s à **créer un journal de bord détaillé sur la gestion de vos ressources et la production de déchets au cours d'une journée complète**. Vous devrez consigner vos activités, ressources mobilisées, et déchets générés heure par heure, en se concentrant sur une période de 24 heures.

Les activités à documenter doivent couvrir un large éventail, englobant les aspects alimentaires, vestimentaires, de transport, de loisirs, de travail, d'études, de soins, d'hygiène, et autres.

L'objectif principal est de vous encourager à observer de manière minutieuse vos habitudes quotidiennes et à analyser votre impact sur l'environnement. Chaque entrée dans le journal devrait inclure les ressources utilisées pour une activité spécifique, ainsi que la nature, le volume, et la gestion des déchets générés.

Ce journal de bord constitue une opportunité de réfléchir de manière critique à vos choix de consommation, d'identifier des alternatives durables, et de contribuer à une prise de conscience individuelle et collective sur la gestion des déchets.

Vous êtes encouragé.e.s à être honnêtes, réflexifs, et à partager des observations significatives dans le but de favoriser une compréhension approfondie des enjeux liés à la durabilité et à la gestion des ressources.

##### Etapes

* **Introduction à l'exercice**
  + Consultez les instructions détaillées et les objectifs de l'exercice.
  + Assurez-vous de comprendre les consignes et l'importance de l'exercice dans la sensibilisation à la gestion des déchets.
  + Vous pouvez également consulter la box de ressources en ligne si vous le souhaitez pour vous acculturer aux notions clefs abordées.
* **Préparation du matériel**
* Carnet papier
* Stylos ou crayons de différentes couleurs
* Horloge ou montre
* Appareil photo ou smartphone (facultatif)
* Règle (facultatif)
* Tickets de transport, emballages ou autres matériaux spécifiques selon les activités, que vous souhaitez consigner dans votre carnet (facultatif)
* **Planification de la journée - activité préalable**
  + Identifiez à l’avance une journée de votre semaine où vous serez pleinement disponible et assurez-vous de vous mettre dans les conditions nécessaires pour documenter votre journée de manière détaillée.
  + Prévoyez également des plages horaires pour les activités spécifiques susceptibles de générer des déchets et des temps dédiés à la rédaction de votre journal.
* **Début de la journée - documentation heure par heure** 
  + Commencez votre journée en notant chaque heure dans votre carnet.
  + Documentez vos activités, les ressources utilisées, et les déchets générés à chaque heure. Vous pouvez vous aider des entrées proposées ci-dessous.
  + Capturez éventuellement des photographies des déchets générés, des ressources utilisées, ou des moments significatifs liés à la gestion des déchets. Vous pourrez intégrer ces images dans votre carnet pour une documentation visuelle.
* **Analyse réflexive** 
  + Ajoutez des commentaires réflexifs dans votre carnet, identifiant les habitudes de consommation, les choix durables ou non, et les opportunités d'amélioration.
  + N’hésitez pas à remplir votre carnet de manière détaillée, ajoutant des descriptions et des réflexions sur vos observations.
  + Utilisez différentes couleurs pour organiser vos notes et rendre le contenu plus compréhensible.
* **Auto-évaluation**
  + Reportez-vous au tableau en dernière partie de ce document pour effectuer une auto-évaluation de votre journée.
  + Utilisez les critères fournis pour évaluer votre gestion des déchets, vos choix durables, et vos efforts identifiés pour réduire l'impact environnemental.
  + Réfléchissez sur les enseignements tirés de l'exercice et sur les actions futures que vous pourriez entreprendre pour réduire votre impact environnemental.

##### Propositions d’entrées à mobiliser

À adapter en fonction de votre réalité quotidienne

* **Hygiène personnelle et soins :**
  + Se lever et se préparer
  + Soins médicaux personnels
  + Moment consacré à la douche et à la toilette
  + Habillage et choix des vêtements
* **Repas et alimentation :**
  + Petit-déjeuner, déjeuner, dîner
  + Préparation des repas
  + Achats alimentaires
  + Consommation de snacks et boissons
* **Études et/ou travail :**
  + Cours en ligne ou en présentiel
  + Temps d'étude personnel
  + Travail salarié (le cas échéant)
  + Temps de déplacement lié au travail
* **Loisirs et divertissements :**
  + Lecture de livres, journaux, ou sur Internet
  + Regarder la télévision, films, vidéos
  + Activités sportives ou exercices physiques
  + Jeux sur console ou ordinateur
* **Gestion domestique :**
  + Ménage et rangement
  + Courses et achats
  + Préparation des repas
  + Gestion des déchets ménagers
* **Sociabilité et relations :**
  + Conversations téléphoniques
  + Sorties avec des amis ou en famille
  + Rencontres associatives ou civiques
  + Visites chez des amis ou de la famille
* **Autres activités :**
  + Temps libre et détente
  + Activités créatives (musique, art, écriture)
  + Navigation sur Internet à des fins d'information
  + Autres activités non classées
* **Déplacements et transports :**
  + Trajets domicile-travail ou études
  + Autres trajets personnels
  + Utilisation des transports en commun
  + Déplacements liés aux enfants (si applicable)
* **Enfants et responsabilités familiales (si applicables) :**
  + S'occuper d'enfants du ménage
  + Aide aux devoirs et activités ludiques
  + Soins médicaux aux enfants
  + Autres responsabilités familiales
* **Activités culturelles et loisirs :**
  + Cinéma, spectacles, concerts
  + Visites à la bibliothèque, musées
  + Pratique d'instruments de musique
  + Autres activités culturelles et de loisirs

##### Modalités d’auto-évaluation

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Critères** | **Indicateurs** | **Niveau 1**  **(faible)** | **Niveau 2**  **(moyen)** | **Niveau 3**  **(bon)** | **Niveau 4**  **(très bon)** |
| **Capacités d’analyse des activités** | Identification claire des activités quotidiennes | Limitée | Partielle | Bonne | Complète |
| Découpage précis des tâches et moments de transition | Confus | Partiellement clair | Clair | Très clair |
| **Gestion des ressources** | Identification des ressources mobilisées pour chaque activité | Limitée | Partielle | Bonne | Complète |
| Prise en compte des ressources récurrentes et exceptionnelles | Minimale | Partielle | Bonne | Approfondie |
| **Analyse des déchets** | Identification des déchets générés pendant chaque activité | Limitée | Partielle | Bonne | Complète |
| Analyse du volume, du poids, et de la gestion des déchets | Basique | Acceptable | Approfondie | Expertise démontrée |
| **Réflexion critique** | Prise de conscience de l'impact environnemental des choix individuels | Minimale | Consciente | Éclairée | Profonde |
| Identification des habitudes de consommation à reconsidérer | Limitée | Partielle | Bien développée | Approfondie |
| **Présentation écrite** | Clarté de la rédaction et respect des consignes | Confus | Acceptable | Bon | Très bon |
| Organisation logique du journal de bord | Désorganisé | Partiellement organisé | Organisé | Très organisé |
| **Commentaires** |  |  |  |  |  |