

Que proposer aux éco-citoyens pendant le confinement ?

(dernière mise à jour le 11 avril 2020)

Sources d'inspiration pour les animateurs
de la transition écologique et solidaire

(initié par [Transition Ile de France](#) et le [Boost éco-citoyen](#))

Ce document a recensé de nombreux outils/ressources/idées pour continuer son activité écologique et citoyenne pendant le confinement. Il n'est plus mis à jour depuis le 11 avril.

Les propositions relatives à la solidarité ayant beaucoup évolué depuis cette date, pour une information à jour, nous vous invitons à participer à covid-entraide.fr, un réseau de solidarité pour relier les groupes d'entraide locaux et s'auto-organiser face à la pandémie, qui propose également une [boîte à outils pour citoyens](#).

Ce document se décompose en plusieurs thématiques :

1. Une sélection de propositions pour être **solidaires**
2. Une sélection de ressources pour **vos besoins** liés au "confinement"
3. Une sélection de **médias inspirants**
4. S'inspirer : la **transition écologique** par thématique
5. **Se cultiver** à la maison
6. Penser la **crise et son aboutissement**

Comment diffuser ce document ?

[Conseils généraux](#)

[Par mail](#)

[Via les réseaux sociaux](#)

[En créant des articles](#)

[En alimentant d'autres plateformes dédiées au confinement](#)

[Fraternité - covid 19 ! La plateforme de Colibris dédiée au coronavirus](#)

[Le Bonfinement](#)

[Journaux des Confiné.e.s \(fil Telegram\)](#)

[Comme complément à une autre synthèse](#)

Comment compléter ce document ?

1 Nos propositions pour être solidaires

[Respectons les gestes barrières et la distanciation sociale](#)

[Prenez soin de vous pour pouvoir aider les autres](#)

[La carte des solidarités #COVID-ENTRAIDE !](#)

[Soyons vigilants face aux fake news : vérifions nos sources](#)

[Appel à bénévolat - mobilisation générale des solidarités](#)

[La réserve civique - covid 19 lancée par le gouvernement](#)

[Une semaine pour découvrir comment être solidaire avec Makesense](#)

[200 000 emplois nécessaires dans l'agriculture pour sécuriser les récoltes dans les 3 prochains mois](#)

[Tous confinés, Tous engagés | Invitez votre entreprise à rejoindre le mouvement des organisations qui \(se\) mobilisent pendant la crise!](#)

[Aidons si nous le pouvons ceux qui sont en première ligne \(personnel soignant, agriculteurs...\)](#)

[Maintenons le lien avec des personnes âgées](#)

[Aidons les personnes sans abri](#)

[Appel à bénévolat - ANDES les épiceries solidaires](#)

[Soutenir les enseignants - mécénat de compétence recherché par Synlab](#)

[Donner : participer aux collectes d'urgence](#)

[20h05JeDonne est un nouveau rendez-vous solidaire pour ceux qui souhaiteraient poursuivre le mouvement en faisant un don. Référençant 150 collectes d'urgence, la plateforme don-coronavirus.org a été mise en place pour soutenir les associations mobilisées](#)

[Passons du temps avec nos proches isolés par téléphone, visio](#)

[Proposition de documents partagés pour développer les solidarités sur nos territoires](#)

[Les Makers ont un rôle à jouer](#)

[Autres Solidarités](#)

[Remercions le personnel soignant](#)

[Ecrivez au personnel soignant](#)

[Soutenons les associations et autres acteurs de l'ESS qui sont en danger financier](#)

[Soutenir les commerçants et artisans en leur commandant des bons d'achat](#)

[Restaurateur et gaspillage alimentaire](#)

2 Notre sélection de ressources pour vos besoins liés au "confinement"

[Face à la peur, face à la panique](#)

[Face au virus, renforçons nos immunités](#)

[Nous avons demandé à une naturopathe de synthétiser les conseils qu'elle donne à ses patients.](#)

[Conseils santé d'autres sources](#)

[Comment continuer à bouger / faire du sport ?](#)

[Les recommandations du ministère des sports](#)

[L'analyse d'un éco-citoyen sur le vélo : utilisons nos vélos pour faire ses courses ou aller travailler](#)

[Vous avez plus de 50 ans et vous souffrez d'isolement ?](#)

[Vous devez faire l'école à la maison ?](#)

[Le guide du parent confiné](#)

[Plateformes de cours / supports scolaires en ligne gratuits en ce moment](#)

[Apprendre à ses enfants à lutter contre l'épidémie de fake news \(avec le CLEMI\)](#)

[Occuper vos enfants en dehors de leurs séances d'école à distance](#)

[Des ressources sur l'environnement pour les collégiens, lycéens, étudiants](#)
[Vous devez télétravailler ?](#)
[Rester confiné avec les mêmes personnes pendant une longue période n'est pas facile pour certains](#)
[Zut, une panne. Comment faire pendant le confinement ?](#)
[Face aux réunions annulées, utilisons le numérique à bon escient](#)
[Formation à la collaboration à distance via le numérique](#)
[Privilégions les outils libres](#)
[Pour info les autres principaux outils non libres utilisés](#)
[Outils de visioconférence](#)
[Outils de gestion de projet collaboratif en ligne](#)
[pour organiser une formation à distance](#)
[Comment faire nos ateliers de créativité, nos ciné débats en virtuel ?](#)
[Votre association souhaite en profiter pour passer au numérique ?](#)

3 Face à la tentation de Netflix, explorons des médias inspirants

[Festival en ligne](#)
[Médias vidéos gratuits de la transition](#)
[Webinaires](#)
[Catalogues de documentaires](#)
[Podcast](#)
[Livres](#)
[Magazines](#)
[MOOC](#)
[L'université des Colibris](#)
[Campus de la transition](#)
[Mooc pour entrepreneurs sociaux](#)
[Fun - Mooc](#)
[350.org](#)
[Le CERDD \(centre ressource du développement durable\) propose plusieurs MOOC](#)
[Les pros de la formation en ligne ouvrent leurs outils pendant la pandémie](#)
[Edx](#)
[Coursera](#)
[Autres formations en ligne pendant le confinement](#)
[Les formations confinées d'Alternatiba](#)

4 Face aux rencontres inspirantes annulées, nous vous proposons de vous inspirer à la maison

[Face aux rencontres locales annulées, l'opportunité des rencontres internationales en ligne](#)
[Une sélection de ressources inspirantes, classées par thématiques](#)
[Transition écologique citoyenne](#)
[Education alternative](#)
[Place à la nature](#)

[Agriculture - alimentation](#)

[Permaculture](#)

[Climat - Energie](#)

[changement climatique](#)

[résistance non-violente face au changement climatique](#)

[Énergie Partagée](#)

[Zéro déchet](#)

[Repair Café](#)

[Réparer soi même](#)

[Soutenir une économie locale écologique et solidaire](#)

[Ecovillages](#)

[Démocratie participative](#)

[Etude de cas : Loos en Gohelle](#)

[Mobilités douces](#)

[Réparer son vélo](#)

[Transition intérieure](#)

[Revenir à l'essentiel](#)

[Communication bienveillante / non-violente](#)

[Méditations](#)

[Profitons en pour prendre du recul et améliorer nos dynamiques de groupes](#)

[Explorer les outils de l'Université du Nous](#)

[Gouvernance partagée](#)

5 Une opportunité de se cultiver à la maison

6 La crise va “nous pousser à revoir notre modèle”. Ouvrons ensemble pour que ce soit une transformation positive et non une détérioration subie

6.1 Agir concrètement en citoyen en vue de la sortie de crise

6.1.1 Contribuer à une consultation sur l'après

<https://www.inventonslemondedapres.org/> (jusqu'au 25 mai)

[Contribuer à la consultation du collectif de députés #LeJourAprès](#)

[Appel à contribution de France Stratégie jusqu'au 31 mai](#)

6.1.2 Porter un plaidoyer citoyen pour que la transformation soit positive

[#NousLesPremiers : un scénario démocratique pour le "monde d'après"](#)

[l'Appel commun à la reconstruction](#)

[Résistance climatique : c'est le moment ! \(Tribune collective sur Reporterre\)](#)

[L'après-coronavirus selon Cyril Dion : "Cette crise montre qu'il faut anticiper les risques climatiques" \(via wedemain\)](#)

["Plus jamais ça ! Préparons le 'jour d'après'" par 18 responsables d'organisations syndicales, associatives et environnementales](#)

[Pour un plan national pour la culture ouverte, l'éducation ouverte et la santé ouverte par framablog \(8min\)](#)

[Entretien avec Naomi Klein - l'élite va tenter d'exploiter la pandémie](#)

[Entretien avec un membre du Giec - la relance économique suite à la crise est une occasion unique d'opérer une transition écologique](#)

[Article de Hervé Kempf, rédacteur en chef de Reporterre - "réfléchir activement pour préparer la relève"](#)

[Entretien avec Laurence Tubiana - une sortie de crise économique verte](#)

[Proposition de Philippe Derudder : une monnaie complémentaire nationale, la monnaie du bien commun](#)

[Un revenu de base pour protéger les citoyens en cas de pandémie ?](#)

[6.1.3 Expérimenter une alternative, une utopie concrète](#)

[Bright mirror : plateforme d'intelligence collective pour faire émerger les mondes de demain à partir de nos témoignages d'aujourd'hui](#)

[Face à la pandémie, retournons la « stratégie du choc » en déferlante de solidarité !](#)

["Nous savions ce qu'il fallait faire. Nous savons à présent comment."](#)

[6.1.4 Faire passer à l'échelle les alternatives qui ont fait leur preuve](#)

[6.2 Pour aller plus loin, d'autres analyses de la crise](#)

Comment diffuser ce document ?

Conseils généraux

- Partagez-le à d'autres animateurs / communicants éco-citoyens.
- **Pour le grand public, nous vous conseillons de ne pas diffuser ce document en entier, mais en faire plusieurs communications adaptées.**
- Vous n'êtes pas obligés d'utiliser le terme "confinement", qui est clairement anxiogène.
- Vous n'êtes pas obligés de citer la source de ce document pour l'utiliser.

Par mail

Bulletin / newsletter

Exemple de mail envoyés par Sucy Environnement Transition :

[SET - Pandémie Mars 2020 #1](#) (2 pages)

Via les réseaux sociaux

Avec vos proches : une ou 2 choses essentielles que vous recommandez à vos proches

Article par article, en les commentant : "pourquoi est il particulièrement pertinent pour votre public ?" - ou thème par thème.



En alimentant d'autres plateformes dédiées au confinement

Fraternité - covid 19 ! La plateforme de Colibris dédiée au coronavirus

(Les fonctions pour saisir les pépites ont été désactivées courant mai mais tout l'ancien contenu est toujours consultable.)

“Durant cette période de confinement, restons en lien, ne laissons pas la morosité nous gagner. Apportons-nous mutuellement soutien et réconfort ! (...) Ouvrons l'horizon, faisons germer l'espoir à partir de cette crise... Montrons qu'un autre monde est possible !”

Colibris nous invite à

- partager des articles, des idées, pour nous aider à changer nos fonctionnements et notre modèle de consommation pendant et après cette crise sanitaire.
- proposer du soutien “Vous avez des idées pour aider votre entourage pour ses courses, la garde d'enfants... ? Vous voulez relayer des initiatives de soutien individuelles ou collectives ?”
- Réenchanter le quotidien “Stop au quotidien sinistre du confinement ! Partageons des mots-doux, des idées drôles, une belle image, un poème...”

<https://fraternite-covid19.fr>

Colibris envoie régulièrement par mail une sélection de pépites issues des contributions sur la plateforme.

Le Bonfinement

Lebonfinement c'est un site participatif pour se rassurer et garder la pêche, pour que le confinement ne nous dévitalise pas.

<https://lebonfinement.fr>

Journaux des Confiné.e.s (fil Telegram)

Espace de récits des confiné.e.s initié, entre autres, par des membres de la Suite du Monde. Chaque récit reçoit un hashtag correspondant à la date du jour #[chiffredujourMois]

<https://t.me/joinchat/ORAAfh1lySoyBofX0ZXfRA>

Comme complément à une autre synthèse

Vous pourriez ajouter votre sélection de pépites issues de ce document à une autre synthèse, par exemple :

La [synthèse du pacte pour la transition](#)

Le [parcours du campus de la transition](#)

La synthèse de Reporterre : [la pandémie plus forte que la peur](#)

[Covid-19, une opportunité pour la Transition ?](#) par le réseau Transition (villes en transition Belgique)

Vous connaissez le mouvement.ong ? (122 000 membres) Non ? les projets auxquels ils ont contribué : Superlocal ? Il est encore temps ? Ils lancent une page de sélection d'articles solidaires / militants : <https://lemouvement.ong/apreslecorona/>

Comment compléter ce document ?

- Vérifier que la ressource est pertinente pour certains éco-citoyens. Si possible, expliquer pourquoi en 1 court paragraphe précédant le lien.
- Préciser si la ressource est payante
- Préciser si la ressource n'est pas en Français
- Afin d'avoir une information fiable, citer ses sources ou préciser clairement qu'il s'agit d'une analyse personnelle

1 Nos propositions pour être solidaires

Respectons les gestes barrières et la distanciation sociale

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Groupe SOS : "La meilleure façon de soutenir les professionnel.le.s qui se mobilisent au quotidien est d'agir, chacun.e à son échelle, pour limiter la propagation du virus. Il est de la responsabilité de chacun.e d'adopter les bons gestes pour se protéger et protéger notre entourage, et éviter de saturer les services de santé pour de mauvaises raisons. Découvrez plusieurs infographies présentant de manière claire et simple les bons comportements à adopter en cette période."

Prenez soin de vous pour pouvoir aider les autres

Quelques recommandations de base (en cours de construction)

[Une sélection de ressources pour répondre à vos besoins pendant le confinement](#)

La carte des solidarités #COVID-ENTRAIDE !

La carte du réseau #COVID-ENTRAIDE FRANCE

- [Boîte à outils • Covid-entraide France](#)
- Inscrivez votre groupe local ici : <https://covidentraide.gogocarto.fr>

Soyons vigilants face aux fake news : vérifions nos sources

Article complet, légitime et synthétique par Anne-Sophie Novel :

<https://lesmediaslemondeetmoi.com/covid19-biensinformer-avec-quelques-sites-clefs/>

Aller plus loin : le documentaire [Les médias, le monde et moi](#) (La plateforme www.docstv.fr est gratuite pendant le 1er mois, sans engagement, avec ce code promo : DOCENILLIMITE)

Article intéressant mis à disposition par l'AFP sur leurs méthodes de vérification de l'information : "Débusquer d'éventuelles infox, ce sont des principes de base, une méthode, des outils... mais aussi du bon sens et beaucoup de prudence. Voici un aperçu des techniques que l'équipe d'AFP Factuel emploie au quotidien."

<https://factuel.afp.com/fact-checking-comment-nous-travaillons>

Le site "[Tineye](#)" est pratique pour vérifier les photos d'un article par exemple. Afin de savoir si une image est détournée/réutilisée.

Le site hoaxbuster (<https://www.hoaxbuster.com/>) est aussi très utile contre la désinformation

Appel à bénévolat - mobilisation générale des solidarités

La réserve civique - covid 19 lancée par le gouvernement

Pour que chacun puisse prendre sa part de cette mobilisation générale des solidarités, **le Gouvernement lance la "Réserve civique-Covid 19"** jeveuxaider.gouv.fr "afin de permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de s'engager et de donner de leur temps, pour que les plus démunis et les plus vulnérables ne soient pas les premières victimes de cette crise."

4 missions vitales :

- Aide alimentaire et d'urgence ;
- Garde exceptionnelle d'enfants ;
- Lien avec les personnes fragiles isolées ;
- Solidarité de proximité.

Une semaine pour découvrir comment être solidaire avec Makesense

Lundi 30 mars Makesense lance un pilote d'un nouveau programme : Ré_action, un programme d'une semaine pour comprendre quelles sont les actions concrètes qu'on peut mener en cette période de confinement pour aider soit :

- les personnes sans abris
- les seniors isolés
- le personnel soignant

Ça fonctionne avec des calls de lancement, du contenu par mail et une action à faire par jour, et un coordinateur.rice pour motiver les troupes pendant la semaine.

Ces programmes ont été construits en partenariat avec des associations ou des entreprises sociales qui ont l'expertise du terrain et qui savent quelles solutions on peut mettre en place.

Toutes les infos ici : <https://makesense.org/re-action/>

Avaaz propose de rejoindre un [groupe local de bienveillance contagieuse](#)

ESS : Retrouvez ici toutes les [offres d'entraide de l'écosystème French Impact](#)

200 000 emplois nécessaires dans l'agriculture pour sécuriser les récoltes dans les 3 prochains mois

Le ministre de l'agriculture appelle ceux qui n'ont plus d'activité à venir aider les agriculteurs. "Nous avons besoin de 200 000 personnes sur les trois mois qui viennent", "Il y avait auparavant des étrangers qui venaient pour cueillir dans les exploitations, ils ne peuvent plus venir mais c'est une nécessité pour les agriculteurs" de récolter la production. "Nous pouvons mettre en place les mesures de sécurité et de distance", insiste la présidente de la FNSEA, qui renvoie vers le site [Desbraspourtonassiette.wizi.farm](#), lancé en partenariat avec Pôle Emploi, où les volontaires peuvent se faire connaître.

Tous confinés, Tous engagés | Invitez votre entreprise à rejoindre le mouvement des organisations qui (se) mobilisent pendant la crise!

Vendredi a lancé [ce mouvement qui compte déjà + de 30 000 salariés engagés](#)

Aidons si nous le pouvons ceux qui sont en première ligne (personnel soignant, agriculteurs...)

Vous habitez en Ile de France et travaillez ou avez travaillé dans la santé : L'AP-HP a ouvert un numéro vert (0 805 280 270) et l'agence régionale de santé (ARS) d'Ile-de-France, a lancé le site internet www.renforts-covid.fr pour permettre à "toute personne travaillant ou ayant travaillé dans le domaine de la santé" de se porter volontaire.

Aider directement les Hôpitaux d'Ile de France, même si on n'est pas soignant, via le formulaire [Volontariat](#) pour aider l'AP-HP pendant la crise COVID19

Site de bénévolat simplifié : "Face à l'épidémie de Covid-19, certains d'entre nous sont en première ligne de la lutte pour sauver des vies et assurer les fonctions vitales de notre pays. Soyons présents pour eux et leurs familles." :

<https://enpremiereligne.fr/>

Affiche pour les bénévoles jeunes et en bonne santé qui souhaitent aider des personnes isolées :

[A4 "Si vous vous isolez je peux vous aider".jpg](#)

Kit gratuit « Coronavirus : et si on s'organisait entre voisins ? »

Pour aider les Français à se mobiliser, l'association VOISINS SOLIDAIRES, AG2R LA MONDIALE et l'Espace de réflexion éthique de la région Ile-de-France, leur proposent un kit gratuit « Coronavirus : et si on s'organisait entre voisins ? ». Il a pour objectif d'aider les habitants à organiser l'entraide (Affiche, tract, annuaire des Voisins, Panneau des Voisins).

Un mini guide de conseils face au coronavirus, élaboré par des professionnels de santé, viendra compléter le dispositif.

[Voisins Solidaires – Les bons côtés d'être à côté](#)

Leboncoin lance #lebongeste :

“Ensemble, faisons#lebongeste

Courses, aller à la pharmacie, soutien scolaire à distance... :

*Demandez ou proposez bénévolement de l'aide en déposant une annonce dans
“Prestations de service” ou “Cours particuliers” sur leboncoin”*

[https://www.leboncoin.fr/deposer-une-annonce/#xtor=ES-3291-\[SOLIDARITE\]](https://www.leboncoin.fr/deposer-une-annonce/#xtor=ES-3291-[SOLIDARITE])

Allo Voisins propose également du bénévolat entre voisins

<https://www.allovoisins.com/themes-du-moment/98/je-fais-appel-a-la-solidarite-nationale>

Offrons des paniers repas pour les soignants et les plus fragiles

<https://www.kisskissbankbank.com/fr/projects/covid-19-les-paniers-solidaires>

Un hébergement pour le personnel d'établissements et services sanitaires et sociaux et les personnes vulnérables : Pour faire face au tsunami sanitaire, que je sois un particulier ou un professionnel, je propose un hébergement pour le personnel d'établissements et services sanitaires et sociaux et les personnes vulnérables sur [Etikbnb](#). (Projet en cours du collectif [plateforme en communs](#), alternative aux GAFAM)

Ou participer à [appart solidaire avec Airbnb](#) : déjà 5 000 logements disponibles pour héberger gratuitement les soignants jusqu'à fin avril 2020 s'ils résident à plus de 30 minutes de leur lieu de travail. (les chambres chez l'habitant sont logiquement exclues de ce dispositif)

[Solidarité avec les producteurs en circuits courts](#), qui permet par ailleurs selon basta mag de s'alimenter avec moins de risques.

Financer un projet de [Solidarité Coronavirus via Ulule](#)

Maintenons le lien avec des personnes âgées

Article des petits frères des pauvres :

[Coronavirus : 5 conseils pour garder le lien avec les personnes âgées](#)

vous pouvez notamment diffuser le numéro de leur service d'écoute, Solitud'écoute, qui continue son activité : 0 800 47 47 88 (appel anonyme et gratuit)

France info recense [comment les français s'organisent pour lutter contre l'isolement des personnes âgées](#).

Pour les personnes âgées en EHPAD, actuellement isolées, [envoyer une lettre et donner le sourire - 1 lettre 1 sourire](#)

Aidons les personnes sans abri

A savoir

- 1) /!\ Une nouvelle attestation dérogatoire est à remplir depuis le 23 mars pour toute sortie :
https://www.interieur.gouv.fr/attestation_de_deplacement_derogatoire
- 2) Les conditions pour s'engager sur le terrain :
 - Avoir moins de 70 ans (demande de l'Etat) ;
 - Être en pleine forme physique = n'avoir aucun souci de santé = pas de toux, ni fièvre, ni diabète, ni maladie cardiovasculaire, ni bronchite chronique, ni personne immunodéprimée, ni obésité, etc. ;
 - Être confiné avec des personnes en pleine forme physique.
- 3) Retrouvez les informations officielles sur les gestes barrières, les distances de sécurité, etc. dans [ce kit mis en ligne par le gouvernement](#) (source : [Nextdoor](#))

Rendez-vous sur [la page facebook d'Astérya](#) qui recense les possibilités d'engagement solidaire pendant le confinement.

Appel à bénévolat - ANDES les épiceries solidaires

L'équipe ANDES recherche des bénévoles pour l'aider dans ses missions :

- la récupération de produits alimentaires;
- la préparation de paniers contenant les produits ;
- la disposition des paniers afin d'en assurer leur distribution;
- la livraison de commandes de produits.

Soutenir les enseignants - mécénat de compétence recherché par Synlab

L'association Synlab coordonne deux plateformes [etreprof.fr](#) et [manageduc.fr](#), utilisées par plus d'1 enseignant sur 4 et des milliers de personnels de direction.

En cette période d'urgence, l'association SynLab a besoin de bénévoles aux compétences très ciblées et disponibles de suite pour outiller et conseiller les enseignants au mieux.

Donner : participer aux collectes d'urgence

20h05JeDonne est un nouveau rendez-vous solidaire pour ceux qui souhaiteraient poursuivre le mouvement en faisant un don. Référençant 150 collectes d'urgence, la plateforme don-coronavirus.org a été mise en place pour soutenir les associations mobilisées

Passons du temps avec nos proches isolés par téléphone, visio

Via [des outils de visioconférence](#) par exemple

Proposition de documents partagés pour développer les solidarités sur nos territoires

Un de mes ami.e.s des Bauges en Savoie vient de faire un rêve .

Sa belle proposition me semble une excellente idée pour développer la solidarité sur nos territoires .

Il s'agit de mettre en place 2 documents partagés (pads) :

- Météo personnelle quotidienne et propositions du jour
- Cercle des Rêves

Pour en savoir plus :

<https://notre-essentiel.blogspot.com/2020/03/propositions-pour-une-solidarite-de.html>

Il est intéressant dans ces pads de faciliter la participation de tou.te.s, mais qu'elle soit la mieux organisée et modérée afin de ne pas devenir un brouillon illisible.

Les Makers ont un rôle à jouer

Face à certaines ruptures d'approvisionnement, le plan A est l'intervention de l'Etat, le plan B celle des industriels, le plan C, celle des inventeurs, entrepreneurs Makers indépendants. [Le plan C est déjà en marche comme le décrit cet article en anglais](#), par exemple plusieurs projets open source hardware:

Des ventilateurs pulmonaires : [Easy – Covid19 \(avec des masques décathlon + une pièce imprimée en 3D\)](#), [The Pandemic Ventilator : 6 Steps \(with Pictures\)](#), [Open Source Ventilator Project](#), ...

Des masques protecteurs pour le personnel soignant : [Prusa Protective Face Shield - RC2](#)

Et certains mouvements de Makers se lancent comme "[Helpful Engineering - Community projects aiding the COVID-19 crisis](#)" qui compte au 23 mars déjà 3400 ingénieurs et médecins. Ou les 60 000 membres du groupe facebook [Open Source COVID19 Medical Supplies Public Group](#)

Vous êtes scientifiques, ingénieurs, médecins intéressés par l'apport des Makers à cette crise, rendez vous sur le site créé par l'assistance publique Hôpitaux de Paris : [3D covid](#). Et voici [quelques recommandations de France Maker Faire](#) qui a également fait une belle [sélection de projets makers pour mieux vivre ensemble le confinement](#) : pour adapter l'habitat aux personnes âgées, se préserver un espace personnel, être autonome / sobre, maintenir les liens avec l'extérieur, s'occuper / occuper les autres...

Certains de ces projets de Makers pourront être financés par l'Etat (ex : [appel à projet de l'agence de l'innovation de défense](#))

Autres Solidarités

Remercions le personnel soignant

Depuis le 18 mars, beaucoup d'immeubles le font partout en France :

Il y a une chaîne qui tourne. Je vous la copie :

Tout le monde à sa fenêtre ou son balcon à 20h pour applaudir le personnel hospitalier. Tous les soirs à 20h pile. Passe le message à tes voisins. 😊

On ne sera que quelques-uns ce soir, mais petit à petit cela va se répandre.

Signer une pétition ["un million de merci aux blouses blanches"](#)

Ecrivez au personnel soignant

Soutenez les professionnels de santé qui combattent le Covid-19 en leur laissant un message via le [site](#) "Le Courrier du Coeur", vos messages seront ensuite diffuser au personnel soignant qui se bat au quotidien pour endiguer l'épidémie de Coronavirus Covid-19.

Soutenons les associations et autres acteurs de l'ESS qui sont en danger financier

Exemple : soutenons Siel Bleu : "Ensemble boxons le coronavirus"

Depuis 22 ans, l'Association Siel Bleu accompagne les plus fragiles pour leur redonner le sourire et améliorer leur santé avec des solutions préventives universelles (l'activité physique adaptée, la diététique et les soins de supports au sens large).

Aujourd'hui, un grain de sable inattendu met en péril cette aventure et les 700 Sielbleusiens qui se lèvent le matin pour mettre en mouvement 140 000 personnes qui en ont besoin.

<https://www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu>

[Soutenir les commerçants et artisans en leur commandant des bons d'achat](#)

Restaurateur et gaspillage alimentaire

<https://www.mouvement-up.fr/articles/coronavirus-des-restaurateurs-donnent-leurs-produits-frais-aux-banques-alimentaires/>

2 Notre sélection de ressources pour vos besoins liés au “confinement”

Face à la peur, face à la panique

Vous pensez avoir été exposé au Coronavirus COVID-19 et avez des symptômes ?

Je reste vigilant ? Je programme une téléconsultation ? J'appelle le 15 ?

Faites le test pour répondre en citoyen éclairé selon vos symptômes.

<https://maladiecoronavirus.fr/>

Les informations officielles, les réponses aux principales rumeurs sont ici :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Le Monde répond clairement aux questions que ses lecteurs se posent sur le coronavirus

[D'où vient le coronavirus ? Comment s'en protéger ? Nos réponses à vos questions pour mieux comprendre l'épidémie](#)

Article psychologies.com : [Confinement : 7 pistes pour calmer notre anxiété](#)

Recommandations pour réduire les effets psychologiques du confinement basées sur la synthèse de plusieurs études psychologiques :

[Covid-19 : point par point, des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement](#)

Greenpeace vous a préparé [10 vidéos relaxantes](#), à voir et à écouter sans modération pour découvrir la beauté et la magie de notre planète.

Cohérence cardiaque : une technique de relaxation qui se base sur des exercices de respiration pour ralentir le rythme cardiaque, afin de gérer son état émotionnel et d'améliorer son bien-être physique et psychique.

Voici une explication brève avec vidéo d'accompagnement pour la pratique (5 minutes, 3 fois par jour) :

<https://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque/>

Et voici un lien pour des explications plus complètes :

<https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>

Face au virus, renforçons nos immunités

Nous avons demandé à une naturopathe de synthétiser les conseils qu'elle donne à ses patients.

Les recommandations ci dessous ne sont pas officielles. Certaines suscitent des controverses.

Renforçons au mieux notre immunité: cela ne nous empêchera pas de contracter le virus si nous y sommes exposés et cela ne nous empêchera pas forcément d'être malades, mais peut-être aurons nous aidé notre corps à résister le plus possible et à retarder le moment où les médicaments sont indispensables.

- Le bon fonctionnement de notre système immunitaire dépend directement de la qualité de notre alimentation et de la présence en quantité suffisante de vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels. Des cellules qui reçoivent tout ce dont elles ont besoin pour faire leur travail sauront mieux résister aux virus et bactéries. Lors d'une infection, notre organisme produit de nombreuses enzymes, qui sont utilisées par notre système immunitaire pour neutraliser bactéries et virus ou pour évacuer les déchets. Cette fabrication d'enzymes nécessite beaucoup de vitamines C et D ainsi que du zinc. (voir ci-dessous)
- Pour lutter contre ces agresseurs, notre système immunitaire va fabriquer une grande quantité de radicaux libres. Si les radicaux libres sont fabriqués en trop grand nombre et que nous sommes carencés en antioxydants, alors nos tissus risquent des dégâts importants. La prise d'antioxydants reste donc primordiale en prévention et plus encore si nous sommes atteints : polyphénols, caroténoïdes, lycopène, vitamines A, C et E, B, sélénium, zinc, cuivre, coenzyme Q10. Ils doivent être apportés par une alimentation saine et équilibrée incluant fruits et légumes frais, et si possible biologiques, à chaque repas.

Que mettre en place pour se prémunir au mieux?

- Cures de **vitamines D** : elle est synthétisée par le corps quand on expose sa peau au soleil sans utiliser d'écran total, on est donc fréquemment carencé, surtout en fin d'hiver et au début du printemps. Les besoins varient selon les personnes (besoins accrus par certaines maladies notamment). Elle existe sous forme de compléments en magasin Bio et en parapharmacie. en l'absence de conseil individualisé ou de prescription de votre médecin, et si vous n'avez pas encore pris de vitamine D depuis le début de l'hiver, vous pouvez envisager sur une période de 2 mois une supplémentation à une dose de 4000UI par jour pour les adultes, 2000UI par jour pour les enfants, c'est à dire respectivement 4 gouttes et 2 gouttes par jour d'un complément huileux titré à 1000UI par goutte. Si vous ne savez pas comment faire, demandez conseil. Quelques liens documentant l'importance de la vitamine D pour l'immunité.
<https://www.thierrysouccar.com/sante/info/vitamine-d-et-infections-372>
<https://www.thierrysouccar.com/sante/info/prevenir-la-grippe-avec-la-vitamine-d-371>

<https://observatoire-des-aliments.fr/sante/la-vitamine-d-au-secours-des-defenses-immunitaires>

- Cures de **Zinc**: avec la vitamine D, le zinc est probablement le 2ème nutriment indispensable à l'immunité et dont on est fréquemment carencé. Les sources alimentaires sont majoritairement animales (huîtres, foie, boeuf, veau, agneau, crabe, langouste... et dans une moindre mesure, germes de blé, sésame, homard, poulet, champignons shiitaké, légumineuses).
Pour les personnes consommant peu ou pas des aliments listés en premier, il est recommandé de se supplémenter **ponctuellement**, surtout en période où l'immunité est très sollicitée. (Les cures sur le long terme ne sont pas recommandées sans avis médical ou bilan sanguin).
Quelques liens pour illustrer cette affirmation:
<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/nutrition-zinc-oligo-element-important-immunite-57671/>
<https://www.lanutrition.fr/zinc-0>
<https://www.santemagazine.fr/actualites/senior-quand-le-zinc-renforce-le-systeme-immunitaire-189299>
https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/zinc.htm
- Éventuellement cures de **vitamines C** : il est important pour de multiples raisons de manger des fruits et légumes frais, ce qui peut apporter une bonne part de vitamine C. Si on mange peu de cru, on peut se supplémenter un peu en privilégiant une vitamine C marquée non acidifiante ou tamponnée.
Pensez que le persil par exemple en contient 10 fois plus que les oranges !
Quelques liens pour documenter le besoin de vitamine C en lien avec l'immunité:
<https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-c-ou-acide-ascorbique>
<https://www.santescience.fr/vitamine-c/>
- Du côté des **antioxydants (dont la vitamine E et le Sélénium)**, une alimentation variée, fraîche de saison et qui fait la part belle aux petits fruits séchés (canneberges, cassis, myrtilles, pruneaux...), aux légumes colorés (chou rouge, encore quelques courges, brocolis...), aux légumineuses dont les haricots secs et aux oléagineux sera déjà une bonne source d'antioxydants.
Il peut être intéressant de se supplémenter dans le cas de certaines pathologies.
- L'immunité passe aussi et en bonne partie par notre intestin. C'est le moment d'en prendre grand soin. Pour cela l'ajout de probiotiques dans son alimentation est un atout. Par exemple :
 - Les yaourts « K-Phylus » qui contiennent une souche bien spécifique.
 - Les jus lacto-fermentés : kéfirs, jus de choucroute, jus de légumes lacto-fermentés
 - Les jus de pousses vertes : jus d'herbe de blé et jus d'herbe d'orge que l'on trouve sous forme de poudre en magasins bio et qui peuvent être incorporés à l'alimentation (sans les chauffer) ou mélangés à de l'eau.
- Magnésium et Fer sont aussi 2 minéraux qui jouent un rôle dans le système immunitaire. Si vous savez être en carence, c'est aussi le moment de vous supplémenter, sachant que les assimilations sont très variables d'un individu à l'autre. Les citrates et carbonates de Magnésium sont plutôt intéressants par le fait

qu'ils sont non acidifiants. Et côté fer, les formes naturelles où le fer est présent avec des cofacteurs d'assimilation (extraits de plantes notamment) sont à privilégier.

Au risque de se répéter, rappelons en cette période que l'alimentation est à la base de la santé, et que les **produits frais** et non transformés industriellement, légumes et céréales, alimentent le corps, les produits transformés industriellement beaucoup moins.

Nous pouvons également alléger un peu nos apports alimentaires, d'autant que pour la plupart d'entre nous, l'activité physique est réduite, et un digestif surchargé peut nuire au système immunitaire. Pourquoi ne pas essayer des monodiètes?

De quoi s'agit-il ?

Sur un repas, une journée ou 3 jours complets, ne consommer qu'un seul aliment permet de mettre au repos le système digestif. L'aliment choisi doit impérativement être d'origine végétale et de qualité biologique. On privilégiera les aliments alcalinisants, c'est-à-dire les légumes verts ou racines, le riz complet ou les fruits doux, en oubliant tout assaisonnement sauf des herbes ou des épices.

Pour aller plus loin, et notamment, pour discuter de la pertinence d'utiliser d'autres compléments, n'hésitez pas à demander des conseils personnalisés chez un professionnel (naturopathe par exemple).

Conseils santé d'autres sources

<https://www.cestsibonnutrition.com/immunité-hiver-conseils-naturopathie-nutrition-complément-alimentaire-alimentation-saine/>

5 idées de recettes de cuisine qui boostent l'immunité

<https://blog.ubaldi.com/cuisine/booster-son-système-immunitaire/>

Covid19 : soyez vigilants sur les médicaments

Vérifiez qu'ils ne sont pas suspectés d'aggraver les symptômes

<https://www.covid19-medicaments.com/>

“De manière générale, l'auto-médication par anti-inflammatoires doit être proscrite. De plus, il semblerait que les anti-inflammatoires non stéroïdiens pourraient être un facteur d'aggravation de l'infection.”

Par exemple leurs conseils sur l'ibuprofène :

"Ce médicament pourrait potentiellement aggraver les symptômes du Covid-19.

Ne débutez pas ce médicament, peu importe la dose, de votre propre initiative.

Si ce médicament vous a été prescrit par un médecin pour une maladie chronique : ne l'arrêtez pas."

Arrêter de fumer diminue les risques de formes sévères de la maladie

<https://www.cancer.be/nouvelles/covid-19-arreter-de-fumer-diminue-le-risque-de-developper-une-forme-severe-de-la-maladie>

Liste d'huiles essentielles à éviter, car sont naturellement anti-inflammatoires, et conseil sur huiles essentielles à privilégier ici :

<https://mypads.framapad.org/mypads/?/mypads/group/covid-19-3c9cd7su/pad/view/covid-19-huiles-essentielles-8tj9t7zw>

Comment continuer à bouger / faire du sport ?

Les recommandations du ministère des sports

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

L'analyse d'un éco-citoyen sur le vélo : utilisons nos vélos pour faire ses courses ou aller travailler

“En période de “distanciation sociale”, l'utilisation du vélo est préférable aux transports en commun, [note Der Spiegel](#), parce que “non seulement le cycliste prend automatiquement ses distances par rapport aux autres, mais il a aussi un risque plus réduit d'être contaminé par un contact avec les surfaces [d'objets divers]”. Pour Gerd Antes, ancien directeur du Centre Cochrane de la clinique universitaire de Fribourg-en-Brisgau, et par le pneumologue d'Ulm Michael Barczok, représentant de sa fédération professionnelle, la petite reine est une “protection individuelle parfaite”. Respirez, oxygénez vos poumons !

Le deuxième avantage de la bicyclette est son effet sur l'appareil respiratoire. Pour les personnes souffrant déjà d'une pathologie comme l'hypertension ou le diabète, la pratique du deux-roues permet de minimiser les effets du Covid-19 : “Qui fait du vélo régulièrement, même à un petit rythme, baisse sa tension [un bon point si l'on souffre d'hypertension]”, souligne Der Spiegel.

Vous pouvez par exemple aller faire vos courses en vélo, avec l'attestation correspondante. Deux cases cochées (mais je vous conseille d'en cocher réellement seulement une, relative aux courses) !”

Vous avez plus de 50 ans et vous souffrez d'isolement ?

Appeler Solitud'écoute au 0 800 47 47 88 (appel anonyme et gratuit)

Solitud'écoute, [la ligne d'écoute et de soutien téléphonique des Petits Frères des Pauvres](#), destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude et d'isolement est ouverte tous les jours y compris les week-ends et jours fériés de 15h à 20h.

Vous devez faire l'école à la maison ?

Le guide du parent confiné

[Guide des parents confinés - 50 astuces de pro.pdf](#)

Ce guide a été réalisé par le secrétariat d'état chargé de l'égalité entre les hommes et les femmes pour soutenir et accompagner les parents confinés dans leur conciliation vie professionnelle / vie familiale au quotidien grâce aux conseils bénévoles des professionnels, experts et parents cités.

Welcome to the jungle a aussi proposé son [guide de survie pour gérer enfants et télétravail](#).

#NousToutes lance "Confinement & Parentalité"

PRÉVENTION DES PÉTAGES DE PLOMBES !

Envoyez ce lien à vos ami.e.s, collègues ou copines et copains parents d'école :

<http://bit.ly/parentsconfinés>

Comment ça marche ?

1. Vous rejoignez un groupe WhatsApp fermé aux échanges (voir ci-dessous)

2. Vous recevez chaque jour :

Une idée d'activité facile à faire (sans écrans).

Une idée de dessin animé ou activité en ligne.

Un conseil pour décompresser

Plateformes de cours / supports scolaires en ligne gratuits en ce moment

<https://latelierduformateur.fr/services-du-digital-learning-gratuits-coronavirus/> - aller voir la 2e partie sur les ressources gratuites)

De très nombreux éditeurs ont décidé de rendre libres d'accès leurs manuels scolaires et autres contenus :

<https://www.actualitte.com/article/patrimoine-education/covid-19-toutes-les-ressources-pedagogiques-disponibles-en-ligne/99728>

En raison de la fermeture des écoles, collèges et lycées, ARTE met gratuitement ses ressources pédagogiques à la disposition des enseignants et de leurs élèves, via sa plateforme Educ'ARTE à compter du lundi 16 mars. <https://servicepresse.arte.tv/educ-arte/>

[France 4 est devenue une salle de classe géante](#)

Apprendre à ses enfants à lutter contre l'épidémie de fake news (avec le CLEMI)

<http://www.pearltrees.com/veilleducleми/comment-epidemie-coronavirus/id30300200#item295123652>

Occuper vos enfants en dehors de leurs séances d'école à distance

[Kit d'activités pour enfants de Parrains Par Mille](#)

Grande liste collaborative par taleming : [pleins de ressources sur cette page collaborative](#)

20 méditations gratuites pour les enfants (émotions, confiance en soi, anti stress)

<https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>

10 activités pour occuper nos enfants (3- 8 ans), sans nous, sans trop d'écran, pendant le confinement : <https://t.co/z2q4jIEaRG>

[50 activités d'intérieur pour enfants qui s'ennuient](#)

Des ressources sur l'environnement pour les collégiens, lycéens, étudiants

L'ADEME se propose d'accompagner le grand public et les jeunes pendant cette période de confinement en proposant d'apporter des contenus et des ressources pour la continuité pédagogique. Via les dossiers, les infographies, les vidéos, les carnets de recettes ... du site MtaTerre <https://www.mtaterre.fr/> et son espace multimédia <https://www.mtaterre.fr/multimedia>

Et si on parlait orientation et transition écologique avec ce Mooc [A la découverte des métiers de la Transition écologique, créatrice d'emplois](#) (début 6 avril)

Vous devez télétravailler ?

[Petit guide pour un télétravail positif... au temps du confinement](#) par Utopies

Article de Zevillage : [guide du télétravail en urgence](#)

Article de zevillage : ["Travailler chez soi et profiter de ses enfants en même temps : c'est possible !"](#)

Rester confiné avec les mêmes personnes pendant une longue période n'est pas facile pour certains

<https://www.cnews.fr/divertissement/2020-03-19/confinement-les-10-commandements-respecter-pour-survivre-en-couple-937799>

Ecouter le livre du fondateur de la communication non violente en podcast gratuit : <http://bonheurlapourtous.info/podcast.html>

Zut, une panne. Comment faire pendant le confinement ?

[Réparez votre électroménager par visioconférence](#)

ou avec l'aide de tutos <https://www.commentreparer.com/>

Face aux réunions annulées, utilisons le numérique à bon escient

Formation à la collaboration à distance via le numérique

[Koweb: Formation et articles sur "Le numérique au service de l'intelligence collective"](#)

Article welcome to the jungle : conseils pour une réunion à distance réussie

<https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/conseils-reunion-distance>

[Matinée intelligence collective sans contact le 2 avril de 9h30 à 12h30, par Mensch collective](#)

Vous êtes technophiles, vous animez une communauté à impact et vous voulez aller plus loin : (en anglais) <https://communitiesforimpact.org/>

[Hello Asso dispense régulièrement des séminaires](#) pour développer ses activités associatives en temps de crise et adapter la gestion de son association en temps de crise.

Privilégions les outils libres

Hello Asso a réalisé dans une fiche pratique des recommandations destinées aux associations sur quels outils libres ou non libres utiliser et comment le faire, "[collaborer grâce aux outils numériques](#)". La fiche couvre plusieurs besoins : rédiger des docs à plusieurs, se réunir à distance, prendre des décisions à plusieurs, coordonner différents agendas, gérer des tâches, transmettre des infos efficacement, stocker et accéder aux documents

Colibris propose des [services web libres, décentralisés, et qui respectent votre vie privée](#)
[Pads \(etherpad\)](#)

[Sondages \(framadata\)](#)

[Wiki \(yeswiki\)](#) et une [formation au wikis](#),

[Visioconférences \(jitsi\)](#) (voir aussi <https://framataalk.org/accueil/fr/>)

[Tchat \(mattermost\)](#)

[Plateformes de diffusion vidéo \(peertube\)](#)

[Raccourcisseur d'url \(Polr\)](#)

[Post it - tableau collaboratif \(Scrumblr\)](#)

Colibris n'est pas le seul à proposer ces services web libres, il fait partie de [CHATONS](https://entraide.chatons.org/fr/), le Collectif des Hébergeurs Alternatifs, Transparents, Ouverts, Neutres et Solidaires qui proposent un ensemble de services regroupés sur un portail commun :
<https://entraide.chatons.org/fr/>

Pour info les autres principaux outils non libres utilisés

Outils de visioconférence

zoom (limité à 40min en version gratuite, mais il suffit de relancer la conf)
[Formation : réunion avec zoom](#)

skype
<https://www.skype.com/fr/features/>

hangout (si vous avez Google suite, hangout meet est très ergonomique)
<https://www.webrankinfo.com/google/hangouts.htm>

Outils de gestion de projet collaboratif en ligne

[Framaboard](#)

trrello (gratuit, ergonomique et facile à prendre en main)
Un modèle pour réunions à distance que nous avons affiné avec le groupe communication de Transition Ile de France :
[Réunion à distance - guide du facilitateur / CR - style transition convivial, co écrit, avec suivi par trello](#)

(en 4min) [Tuto Trello : Comment débiter sur Trello](#)

(en 53 min) [Apprendre à gérer ses projets et gagner du temps avec Trello avec Trello sur Tuto.com](#)

asana (le plus complet)
[Vidéo de didacticiel d'Asana | Démo de 30 minutes | Guide produit](#)

discord
<https://discordapp.com/>

pour organiser une formation à distance
<https://latelierduformateur.fr/services-du-digital-learning-gratuits-coronavirus/>

Comment faire nos ateliers de créativité, nos ciné débats en virtuel ?

Makesense a annulé ses événements publics et les a remplacés par des webinaires, ciné débats, rencontres virtuelles et autres formats en ligne.

Makesense appelle cela [la Makesense TV](#)

Votre association souhaite en profiter pour passer au numérique ?

HelloAsso et le programme PANA (Point d'accès au Numérique Associatif) proposent [14 dossiers pratiques et un guide des outils numériques pour réussir la transformation numérique de son association](#)

3 Face à la tentation de Netflix, explorons des médias inspirants

Festival en ligne

Depuis le 11 avril dernier, le festival "[L'Académie du Monde d'après](#)" diffuse en direct et en replay, sur Facebook et YouTube, des heures et des heures de présentations très brèves d'initiatives, de points de vue, d'idées, de performances artistiques engagées... La diversité et la richesse qui en ressort est vraiment stimulante et porteuse d'espoir !

Médias vidéos gratuits de la transition

Geste citoyen : [Evitez tout de même la haute définition pour ne pas saturer les réseaux](#)

[Imago TV - La plateforme vidéo gratuite de la transition](#)

Une sélection de plus de 2 500 vidéos, docu, web séries, courts-métrages et podcasts

[On passe à l'acte | Le site de vos initiatives positives](#) : 1 068 vidéos sur les nouvelles façons d'agir

[Shamengo, le living lab du nouveau monde](#) : portraits de pionniers, témoignages, reportages...

Article d'Anne-Sophie Novel sur [les Youtubers et humoristes engagés sur l'écologie](#)

[5 Up Conférences à revoir en vidéo](#)

Pablo Servigne qui nous parle d'effondrement, l'appel des peuples racines pour sauver la planète, des pistes pour limiter la pollution liée à nos activités numériques, tout quitter pour s'installer à la campagne, ou une réflexion sur le revenu de base... Découvrez en vidéo les 5 Up Conférences qui ont marqué cette année 2019 !

Webinaires

[Makesense TV](#) : webinaires, ciné débats, rencontres en ligne

“Faire face au présent, interroger le passé et inventer le futur. [makesense TV](#) propose un voyage intérieur pour refaire le monde dans son salon, vivre le confinement et prendre de vraies bonnes grosses résolutions.”

[La programmation confinée de La Base](#)

[ENGAGE CALLS](#) (préparer l'après dès maintenant) (tous les mardis de 18:30 à 19:30)

Mardi 7 avril - [Jean Viard](#), sociologue et prospectiviste

Mardi 14 avril - [Loïc Blondiaux](#) et [Mathilde Imer](#), initiateurs de la Convention Citoyenne pour le Climat

Mardi 21 avril - [François Gemenne](#), expert de la question climatique et migratoire

Catalogues de documentaires

[Imago TV - La plateforme vidéo gratuite de la transition](#), 55 documentaires gratuits dont certains uniquement pendant le confinement, par exemple “[En quête de sens](#)”

(anglais) [The Top 100 Documentaries We Can Use to Change the World par filmsforaction.org](#), (la plupart de ces documentaires sont gratuits)

(vod) Les documentaires du greenpeace film festival

<https://greenpeacefilmfestival.org/>

Podcast

[Imago TV](#) : 29 podcast sur la transition

[L'Effet Panda, le nouveau podcast de WWF](#) donne la parole à celles et ceux qui se battent au quotidien pour préserver les espèces menacées : des acteurs de terrain, des experts scientifiques et des citoyens...

Les archives de “[Terre à terre](#)” sur [France Culture](#) (jusque 2016)

Livres

Le journaliste Hervé Gardette nous fait part de [ses choix de lectures sur la transition](#), ajoutez les vôtres !

Le mouvement up nous partage ses [idées de lecture inspirantes](#)

Certaines bibliothèques ou maisons d'édition mettent en ligne gratuitement des livres numériques, et certains traitent d'écologie.

- Pierre Charbonnier, *Abondance et liberté, une histoire environnementale des idées politiques*, La Découverte
<https://fr.calameo.com/read/000215022c490f7740ee8>
- Andréas Malm, *L'anthropocène contre l'histoire, le réchauffement climatique à l'ère du capital*, La Fabrique
<https://lafabrique.fr/lanthropocene-contre-lhistoire/>

Bibliothèque du Patrimoine de la Biodiversité

150 000 illustrations botaniques et animales sont désormais téléchargeables gratuitement sur le site de la Bibliothèque du Patrimoine de la Biodiversité (en anglais) :
<https://www.biodiversitylibrary.org/>

Magazines

UP met en libre accès tous ses numéros ! Ce mouvement décrypte les problèmes, investit sur la diversité des solutions sociales et environnementales possibles pour y répondre, et propose à chacun de s'en saisir pour mieux vivre ensemble et avec la planète.
<https://www.mouvement-up.fr/articles/numeros-up-le-mag-offerts/>

MOOC

L'université des Colibris

<https://colibris-universite.org/formations>

ex : L'Université des Colibris vous offre la 2e édition de sa formation en ligne sur la Permaculture ! 10 semaines pour maîtriser les grands principes permaculturels :
<https://colibris-universite.org/formation/mooc-conception-en-permaculture-2> (ouvert du 13 mars au 31 mai 2020)

Campus de la transition

Après 15 jours de confinement, comment faire le lien entre résilience et transition ? Le [Campus de la Transition propose un parcours de 4 semaines](#) composé de lectures, vidéos et articles académiques qui résonnent avec l'actualité, et nous aident à prendre de la hauteur et à enrichir nos réflexions.

Mooc pour entrepreneurs sociaux

[LE MOOC TICKET FOR CHANGE](#)

20 heures de cours gratuits et en ligne pour découvrir l'innovation sociale, révéler ses talents et passer à l'action.

[Changer le monde : passons à l'action \(créer son entreprise sociale\) par L'ESSEC](#)

Fun - Mooc

[Fun propose des MOOC en cours, qui ouvrent bientôt et a ouvert ses archives](#), par exemple

["éducation à l'environnement et au développement durable"](#) (archive ouverte)

["comment porter un projet professionnel en agriculture urbaine"](#) (début 13 avril)

[Biodiversité](#) (archive ouverte) et [biodiversité et changements globaux](#) (début 18 mars)

[Transitions énergétiques : mécanismes et leviers](#) (archive ouverte)

[Economie circulaire et innovation](#) (archive pas encore ouverte)

[A la découverte des métiers de la Transition écologique, créatrice d'emplois](#) (début 6 avril)

[Accompagner les transitions éducatives](#) (à destination des cadres de l'éducation) (archivé ouvert)

Le CNFPT y propose plusieurs MOOC, par exemple :

["Acteurs, leviers, outils pour mener les transitions du système alimentaire"](#) (début 23 mars)

["L'économie sociale et solidaire"](#) (début 23 mars)

["Villes et territoires durables"](#) (CNFPT et ADEME) (archive pas encore ouverte)

350.org

L'ONG 350.org met en ligne [quelques formations rapides](#) (30') sur le changement climatique, comment en parler, comment s'informer, etc.

Le CERDD (centre ressource du développement durable) propose plusieurs MOOC

Mooc, rapports, BD ... de qualité sur le développement durable

<http://www.cerdd.org/Ressources/Ressources>

[MOOC "mon village, ma ville en transition" \(6 euros\)](#)

Si vous avez un peu de temps, je vous propose de suivre le MOOC "mon village, ma ville en transition" dispo jusqu'au 31 mars. Une initiative du CERDD Hauts-de-France, très bien réalisée et très qualitative avec des exemples complets et beaucoup de ressources. C'est organisé autour de 6 modules thématiques : Alimentation durable, Déchets et économie circulaire, Habitat et transition énergétique, Mobilités durables, Biodiversité, Innovations

sociales et citoyennes. Beaucoup d'intelligence et de co-construction dans les exemples proposés.

<http://www.cerdd.org/Actualites/Territoires-durables/MOOC-Mon-village-ma-ville-en-Transition-est-lance>

Les pros de la formation en ligne ouvrent leurs outils pendant la pandémie

<https://latelierduformateur.fr/services-du-digital-learning-gratuits-coronavirus/>

Edx

Le mooc de la Théorie du U, concept très populaire chez les acteurs de l'innovation et de la conduite du changement. Plusieurs transitionneurs y ont été formés et le recommandent.

(anglais) <https://www.edx.org/course/ulab-leading-change-in-times-of-disruption>

(anglais) <https://www.edx.org/course/ulab-leading-from-the-emerging-future>

(anglais) Science of happiness : vulgarisation scientifique très appréciée sur la psychologie positive (par l'université de Berkeley)

<https://www.edx.org/course/the-science-of-happiness-3>

(anglais) Et si on se penchait un peu plus sur ceux qui ne croient pas au changement climatique : <https://www.edx.org/course/making-sense-of-climate-science-denial>

Coursera

propose des formations gratuites, pour les soignants et pour tout le monde.

<https://www.coursera.org/>

par exemple

[TICKET FOR CHANGE](#): découvrir l'innovation sociale, révéler ses talents et passer à l'action.

[Changer le monde : passons à l'action \(créer son entreprise sociale\) par L'ESSEC](#)

(anglais) [The Science of well being par l'université de Yale](#) (noté 4.9, > 1 million d'inscrits)

(anglais) [Ce que la psychologie positive peut nous apprendre sur la résilience personnelle](#) (université de Pennsylvanie, noté 4.9, 32k inscrits)

Autres formations en ligne pendant le confinement

[Les formations confinées d'Alternatiba](#)

Comprendre notre cerveau pour mieux communiquer

mardi 7, 12h30-14h, formatrice : Mariana

L'importance de prendre en considération les sciences cognitives, de l'évolution et la psychologie dans notre communication

Les bases du graphisme

mercredi 8, 12h30-14h, formateur : Basile

Utiliser les réseaux sociaux pour passer un message

mercredi 8, 19h, formatrice : Enora

4 Face aux rencontres inspirantes annulées, nous vous proposons de vous inspirer à la maison

Face aux rencontres locales annulées, l'opportunité des rencontres internationales en ligne

Par exemple, à l'[assemblée générale d'ECOLISE](#)* les 3 et 4 avril (25 euros, anglais)

* [Ecolise](#) is an "European Network for community-led initiatives on climate change and sustainability" (Ecovillage, Permaculture, Transition...)

Une sélection de ressources inspirantes, classées par thématiques

L'urgence de ralentir de Philippe Borrel (84'21)

le film entier : "[L'urgence de ralentir](#)" (84mn / ARTE / 2014) [Un film de Philippe Borrel](#)
(["L'urgence de ralentir" la bande annonce](#))

[L'an 01 \(1973\) - Film complet](#)

Le film narre un abandon utopique, consensuel et festif de l'économie de marché et du productivisme. La population décide d'un certain nombre de résolutions dont la première est « On arrête tout » et la deuxième « Après un temps d'arrêt total, ne seront ranimés — avec réticence — que les services et les productions dont le manque se révélera intolérable.

Transition écologique citoyenne

En Transition 1.0

<https://vimeo.com/21598658>

En transition 2.0 (avec sous-titres français) (66'47)

[In Transition 2.0: a story of resilience and hope in extraordinary times](#)

La transition au Japon : [Dekiru \(c'est possible\)](#)

Depuis le drame de Fukushima, les initiatives écologiques se multiplient au Japon. Entre permaculture, énergies renouvelables, développement durable, monnaies locales et vie en communauté, les Japonais passent à l'action pour faire avancer leur société et proposer de nouveaux modes de vie

Education alternative

Mooc Colibris - améliorer l'éducation autour de moi

<https://colibris-universite.org/formation/comment-ameliorer-leducation-autour-de-moi>

Mooc - accompagner les transitions éducatives (à destination des cadres de l'éducation)

<https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:USPC+37012+session02/about> (archivé ouvert)

(Video on demand, 4 euros la location) via Kamea Meah

Une idée folle : [Watch "Une Idée Folle" Online](#)

sur l'école du Colibri : [Quels enfants laisserons-nous à la planète](#)

et [Devenir grand](#), le nouveau film de la réalisatrice d'une idée folle, Judith Grumbach, sur France 2 le 31/03 à 23:00

[organiser une projection virtuelle](#) de [L'odyssée de l'empathie](#)

Place à la nature

forest schools

(11 min, en anglais) [Denmark's Forest Kindergartens](#)

(vod 4€) <https://kameameahfilms.org/l-autre-connexion/> (41 min)

L'Autre Connexion présente une école en pleine nature : les enfants y explorent 3 jours par semaine la connexion profonde à la nature, aux autres et à eux-mêmes.

Agriculture - alimentation

Si vous n'avez pas eu l'occasion de voir *Chemin de travers*, le documentaire qui a remporté le Prix du Public du Greenpeace Film Festival 2020, nous le remettons [en libre accès sur le site de Greenpeace jusqu'au 31 mars](#) grâce à l'accord de l'équipe du film que nous remercions chaleureusement. Un film plein d'espoir, justement ce dont on a besoin !

5 recettes sans viande, ni produits laitiers, qui plairont à toute la famille, selon GreenPeace

https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2020/03/Depliant_recette_printemps_DEF_HD.pdf

Formation par Colibris "manger sain et pas cher"

<https://colibris-universite.org/formation/parcours-alimentation-manger-sain-et-pas-cher>

[MOOC Tela Botanica sur la botanique](#)

Permaculture

L'Université des Colibris vous offre la 2e édition de sa formation en ligne sur la Permaculture ! 10 semaines pour maîtriser les grands principes permaculturels :

<https://colibris-universite.org/formation/mooc-conception-en-permaculture-2> (ouvert du 13 mars au 31 mai 2020)

Climat - Energie

“Rob Hopkins: Transition to a world without oil “- TED – (17’57) :

<http://www.youtube.com/watch?v=8meWY0W40OA>

changement climatique

(en anglais) <https://countdown.ted.com/get-informed>

résistance non-violente face au changement climatique

[Le succès de la résistance non-violente par Erica Chenoweth - TEDx Talk](#)

Selon cette chercheuse, qui croyait à la nécessité des résistances violentes, les résistances non violentes ont été 2 fois plus efficaces que les résistances violentes entre 1900 et 2006. Et les résistances non violentes qui ont inclu plus de 3,5% de la population ont toutes fonctionné !

Exemple de résistance non-violente : les vidéos d’Extinction Rebellion

<https://tube.extinctionrebellion.fr/videos/overview>

Énergie Partagée

Savez vous que les projets d'énergie solaire portés par des collectifs citoyens se multiplient en Ile-de-France grâce aux aides de la région Ile-de-France ?

energie-partagee.org ; enercitif.org

Zéro déchet

Mooc réalisé par Colibris et Zero Waste France

<https://colibris-universite.org/mooc-zerodechet/?l1Bienvenue>

Repair Café

démarrer un repair café (49 euros suggérés pour faire partie du mouvement)

<https://repaircafe.org/fr/demarrer/>

Réparer soi même

<https://www.commentreparer.com/>

Soutenir une économie locale écologique et solidaire

(en anglais) [Detroit SOUP](#) : 200 villes dans le monde ont lancé cet événement de micro budget participatif local festif. Dont 1 en France

Ecovillages

[Écovillages : En Quête d'Autonomie](#)

Trois écovillages nous transmettent leurs expériences.

[En Liberté ! \(Le village démocratique de Pourgues\)](#)

Démocratie participative

Etude de cas : Loos en Gohelle

[Interview en vidéo du maire Jean Francois Caron par Colibris \(10 min\)](#)

[Analyse détaillée \(93p\) de l'implication des citoyens dans la ville de Loos en Gohelle](#)

Mobilités douces

Réparer son vélo

en tutos : [TUTOVELO](#)

en fiche techniques : http://velo-reparation.fr/entretien/fiches_techniques.php

Transition intérieure

Revenir à l'essentiel

Documentaires

A l'occasion de la journée mondiale du bonheur le 20 mars et au vue des évènements actuels, le film [C'est quoi le bonheur pour vous ?](#) est en accès gratuit pendant la durée du confinement

Human, Yann Arthus-Bertrand

<https://youtu.be/FLqft-ICVQo>

<https://youtu.be/ZoHWcpz5oZM>

Communication bienveillante / non-violente

Ecouter le livre du fondateur de la communication non-violente en podcast gratuit :

<http://bonheurlpourtous.info/podcast.html>

Méditations

application gratuite mindful attitude (fondation MMA)

<https://www.fondationmma-mindfulattitude.fr/>

20 méditations gratuites pour les enfants (émotions, confiance en soi, anti stress)

<https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>

Mindfulness practice (en anglais) avec Otto Scharmer

<https://youtu.be/i6cbvOa2itA>

[sommet de la conscience du 24 mars au 5 avril](#)

Profitions en pour prendre du recul et améliorer nos dynamiques de groupes

“In transition 2.0” (avec sous-titres français) (66'47)

[In Transition 2.0: a story of resilience and hope in extraordinary times](#)

Explorer les outils de l'Université du Nous

<http://universite-du-nous.org/a-propos-udn/ses-outils/>

Gouvernance partagée

ex : Mooc Colibris et UdN

(liste en construction)

5 Une opportunité de se cultiver à la maison

Le ministère de la culture et ses opérateurs (Opéra de Paris, Centre Pompidou, Palais de Tokyo, BNF, etc.) nous propose [une offre de culture numérique: #Culturecheznous](#)

[Quelques opportunités pour se cultiver à la maison pendant le confinement](#)

[Culottées](#) : Trente portraits de femmes qui ont osé faire voler en éclats les préjugés et changé le monde à leur manière. Culottées est l'adaptation 100 % animation de l'œuvre de Pénélope Bagieu. A voir seul ou en famille.

6 La crise va “nous pousser à revoir notre modèle”. Oeuvrons ensemble pour que ce soit une transformation positive et non une détérioration subie

Sélection d'articles libres d'accès de réflexion et de propositions concrètes permettant à un éco-citoyen :

- *d'alimenter un imaginaire positif et réaliste de sortie de crise positive*
- *ou d'agir concrètement au service d'un ou plusieurs de ces projets de transformation sociétale*

(liste en cours de construction)

6.1 Agir concrètement en citoyen en vue de la sortie de crise

6.1.1 Contribuer à une consultation sur l'après

<https://www.inventonslemondedapres.org/> (jusqu'au 25 mai)

WWF, La croix rouge, groupe SOS etc. portent une consultation participative sur l'après, proposez vos idées et votez ou inspirez-vous simplement de celles existantes!

[MANIFESTE | Le monde d'après](#)

[Contribuer à la consultation du collectif de députés #LeJourdAprès](#)

(des ateliers et un hackaton sont aussi organisés)

"Pendant les jours qui viennent, mettons à profit le confinement pour imaginer ce que nous voulons de mieux. Soyons ambitieux et audacieux pour nous-même et pour notre planète."

Appel à contribution de France Stratégie jusqu'au 31 mai

<https://www.strategie.gouv.fr/actualites/appel-contribution-covid-19-un-apres-soutenable>

6.1.2 Porter un plaidoyer citoyen pour que la transformation soit positive

Vous pouvez signer ...

[#NousLesPremiers : un scénario démocratique pour le "monde d'après"](#)

(signé par Démocratie Ouverte, Enercoop, la fondation good planet...)

[l'Appel commun à la reconstruction](#)

pour demander une réelle reconstruction écologique, sociale et sanitaire (signé par Colibris, Makesense, Réseau Action Climat ...)

Ou bien relayer des tribunes et articles

[Résistance climatique : c'est le moment !](#) (Tribune collective sur Reporterre)

La crise du coronavirus démontre qu'il est possible de changer rapidement le fonctionnement du système, pensent les auteurs de cette tribune. Afin de forcer nos dirigeants à prendre la mesure de l'urgence, ils proposent d'entrer sans attendre en résistance climatique.

[L'après-coronavirus selon Cyril Dion : "Cette crise montre qu'il faut anticiper les risques climatiques"](#) (via wedemain)

“On a tendance à se dire que les phénomènes naturels sont linéaires, mais de nombreux scientifiques décrivent des phénomènes de "point de bascule" : passé un certain degré de destruction de l'écosystème, des effondrements brutaux ont lieu. Et là, en général, nous n'avons plus le temps d'agir.

(...) Si nous attendons que les catastrophes se produisent, comme aujourd'hui, nous serons face à la nécessité de prendre des mesures autoritaires du jour au lendemain.

Les gouvernements ne prennent pas de mesures radicales parce qu'ils imaginent avoir le temps. Mais qui aurait imaginé il y a trois mois que nous aurions tous été obligés de rester bouclés chez-nous pendant 45 jours... !”

"Plus jamais ça ! Préparons le 'jour d'après'" par 18 responsables d'organisations syndicales, associatives et environnementales

parmi lesquels Philippe Martinez (CGT), Aurélie Trouvé (Attac), Jean-François Julliard (Greenpeace) et Cécile Duflot (Oxfam), signent [une tribune commune publiée, vendredi 27 mars, sur franceinfo.](#)

“ Les aides de la Banque centrale et celles aux entreprises doivent être conditionnées à leur reconversion sociale et écologique : maintien de l'emploi, réduction des écarts de salaire, mise en place d'un plan contraignant de respect des accords de Paris... Car l'enjeu n'est pas la relance d'une économie profondément insoutenable. Il s'agit de soutenir les investissements et la création massive d'emplois dans la transition écologique et énergétique, de désinvestir des activités les plus polluantes et climaticides, d'opérer un vaste partage des richesses et de mener des politiques bien plus ambitieuses de formation et de reconversion professionnelles pour éviter que les travailleurs·euses et les populations précaires n'en fassent les frais. De même, des soutiens financiers massifs devront être réorientés vers les services publics, dont la crise du coronavirus révèle de façon cruelle leur état désastreux : santé publique, éducation et recherche publique, services aux personnes dépendantes... “

[Pour un plan national pour la culture ouverte, l'éducation ouverte et la santé ouverte](#)
par framablog (8min)

"Pour avancer concrètement vers une société de l'accès libre au savoir, nous faisons la proposition suivante :

Dans le champ académique, l'État a mis en place depuis 2018 un Plan National Pour la Science Ouverte, qui a déjà commencé à produire des effets concrets pour favoriser le libre accès aux résultats de la recherche.

Nous proposons que la même démarche soit engagée par l'État dans d'autres champs : la Culture Ouverte, l'Éducation Ouverte, la Santé Ouverte"

Entretien avec Naomi Klein - l'élite va tenter d'exploiter la pandémie

"L'histoire est une chronique des "chocs" — les chocs des guerres, des catastrophes naturelles et des crises économiques — et de leurs conséquences. Ces suites sont caractérisées par le "capitalisme catastrophe" — des "solutions" calculées et de libre marché aux crises qui exploitent et exacerbent les inégalités existantes.

Selon M. Klein, nous assistons déjà à un **capitalisme catastrophique** sur la scène nationale : en réponse au coronavirus, M. Trump a proposé un plan de relance de 700 milliards de dollars qui comprend des réductions des charges sociales (qui dévasteraient la sécurité sociale) et fournirait une aide aux industries en manque d'opportunités d'affaires à cause de la pandémie. **"Ils ne le font pas parce qu'ils pensent que c'est le moyen le plus efficace de soulager la souffrance lors d'une pandémie ; ils ont ces idées maintenant qu'ils voient une opportunité de les mettre en œuvre",** a déclaré M. Klein."

<https://zintv.org/naomi-klein-comment-lelite-mondiale-va-tenter-dexploiter-la-pandemie/>

Entretien avec un membre du Giec - la relance économique suite à la crise est une occasion unique d'opérer une transition écologique

"N'est-ce pas l'occasion de mener une politique ambitieuse de transition écologique ?

La question c'est de savoir comment on fait pour réinventer ce modèle. Les mesures économiques et les aides qui seront versées aux entreprises à l'issue de la crise peuvent être un vecteur de transformation, et ne pas seulement servir à compenser les pertes pour revenir à la situation d'avant. **L'État va devenir un planificateur économique et investir des centaines de milliards d'euros. Il pourrait saisir l'occasion pour aller vers une économie décarbonée.** Est-il utile de sauver toutes les compagnies aériennes, notamment les low cost ? Va-t-on sauver les compagnies pétrolières ? C'est une occasion unique d'opérer une véritable transition écologique."

https://www.lepoint.fr/environnement/coronavirus-c-est-une-occasion-unique-d-operer-une-veritable-transition-ecologique-19-03-2020-2367867_1927.php

Une proposition détaillée en ce sens par l'institute for climate economics : [Investir en faveur du climat contribuera à la sortie de crise](#)

Cependant, ce 21 mars, l'amendement destiné à intégrer au projet de loi sur l'urgence sanitaire un « [Grand plan de relance et de transformation de notre société en faveur du climat, de la biodiversité et de la justice sociale](#) » a été rejeté.

Nous pourrions contribuer à convaincre le gouvernement que les acteurs et citoyens sont prêts à préparer une grande transformation de notre société.

Article de Hervé Kempf, rédacteur en chef de *Reporterre* - "réfléchir activement pour préparer la relève"

"En fait, puisque la table est renversée, il faut saisir le choc du coronavirus comme une chance. **Il a déjà permis deux victoires inattendues, certes partielles : la suspension de la privatisation d'Aéroports de Paris et le report de la réforme des retraites.** Et plus généralement, on peut voir le confinement actuel comme la mise en œuvre de la grève générale rêvée par tant de militants ! **Le système économique est à genoux, et c'est maintenant qu'il faut réfléchir activement pour préparer la relève. Le principe en sera d'imposer la refonte écologique et sociale profonde que le mouvement alternatif revendique depuis des années** : une régulation réelle des marchés financiers, une réévaluation des missions de l'État, notamment à l'égard des biens collectifs tels que la santé, une économie fondée sur le respect des limites de la biosphère, la réduction des inégalités."

<https://reporterre.net/Le-coronavirus-fait-la-greve-generale>

Entretien avec Laurence Tubiana - une sortie de crise économique verte

Pourquoi serait-ce différent en 2020 ?

On ne devrait pas refaire les mêmes erreurs. Aujourd'hui, on entend Christine Lagarde, avant au FMI et maintenant à la Banque centrale européenne dire : « Le climat a une importance macro-économique ». Les États auront les moyens d'emprunter, d'émettre des obligations vertes. Il faut relancer les emplois. On peut le faire en augmentant les bonus pour les véhicules propres, les aides à la transition pour les agriculteurs, la rénovation énergétique dans le bâtiment, l'électrification des transports...

<https://www.ouest-france.fr/sante/virus/coronavirus/entretien-laurence-tubiana-le-coronavirus-est-lie-l-ecologie-nos-modes-de-vie-6786251>

Article Usbek & Rika : [5 pistes pour mobiliser sur le climat autant que sur le coronavirus](#), à savoir Mobilisation médiatique, investissements exceptionnels, un effort de guerre collectif, démondialiser, écouter les scientifiques (plutôt que les lobbys).

Proposition de Philippe Derudder : une monnaie complémentaire nationale, la monnaie du bien commun

Philippe Derudder est une figure inspirante dans le monde des monnaies complémentaires (monnaies locales ...) Il propose ici une [monnaie nationale complémentaire : la monnaie du bien commun](#).

"La réalisation des projets relevant de l'économie de Bien commun dépend du principe suivant :

Si un projet à finalité de Bien Commun est collectivement souhaité et que la volonté de le réaliser est là

Si les connaissances du moment, les moyens techniques et énergétiques disponibles permettent d'y répondre

Si l'empreinte écologique prévisible est compatible avec les normes internationalement admises
Si les ressources humaines nécessaires sont disponibles grâce au fait, entre autre, que le monde de la production a de moins en moins besoin de main d'œuvre
Alors rien ne s'oppose plus à sa mise en œuvre car dans ce cas de figure c'est la faisabilité du projet qui conditionne la création monétaire au niveau nécessaire à sa réalisation et non l'importance du financement (si on peut le trouver) qui conditionne le projet."

Un revenu de base pour protéger les citoyens en cas de pandémie ?

<https://www.mouvement-up.fr/articles/un-revenu-de-base-pour-protéger-les-citoyens-en-cas-de-pandemie/>

Les partisans du revenu universel, l'esprit tourné vers l'après-coronavirus, mettent en avant leur outil fétiche. Selon eux, un versement sans condition de ressources permettrait de protéger les citoyens en cas de problème majeur, à l'instar d'une pandémie mondiale, capable de mettre à l'arrêt les économies en deux-trois mouvements.

6.1.3 Expérimenter une alternative, une utopie concrète

Expérimenter grâce à la crise une autre manière de faire, une alternative qui pourrait améliorer notre modèle de société, développer notre résilience aux crises futures. Par exemple : préserver certains des systèmes de solidarité créés pendant le confinement, améliorer nos usages du numériques (ce qui implique souvent moins d'écran), ...

[Bright mirror : plateforme d'intelligence collective pour faire émerger les mondes de demain à partir de nos témoignages d'aujourd'hui](#)

Bluenove collecte vos témoignages. Ils permettront d'aller puiser des étincelles d'optimisme et des éclairs de solutions. La parole est à vous.

Face à la pandémie, retournons la « stratégie du choc » en déferlante de solidarité !

"Face à cette rhétorique militariste, nous affirmons une autre logique. À « l'union nationale » nous préférons l'entraide générale. À la guerre, nous opposons le soin, de nos proches jusqu'aux peuples du monde entier et au vivant. En France, comme dans les autres pays, nous allons tenir ensemble pour faire face à l'épidémie. Nous allons transformer l'isolement imposé en immense élan d'auto-organisation et de solidarité collective. Avec nos voisin-e-s, nos ami-e-s, nos familles, nos proches, nos collègues ; dans nos immeubles, nos rues, nos quartiers, nos villes et nos villages ; notamment en utilisant les réseaux sociaux, nous allons construire l'entraide à la base."

<https://blogs.mediapart.fr/les-invites-de-mediapart/blog/210320/face-la-pandemie-retournons-la-strategie-du-choc-en-deferlante-de-solidarite>

"Nous savions ce qu'il fallait faire. Nous savons à présent comment."

"Notre devoir n'est pas seulement d'apprendre, mais aussi, déjà, de ne pas oublier. A partir de ces nouvelles manières de produire et de consommer, de s'entraider et de se déplacer, d'enseigner et de prendre soin les uns des autres, une nouvelle société peut s'inventer : une société conviviale et solidaire, dans le respect des limites planétaires."

<http://www.imagine-magazine.com/lire/?article1860>

Une grand mère : “Personnellement je fais du télétravail de classe via Skype avec mon petit-fils pour décharger son papa qui est lui-même débordé de travail. C’est absolument génial !”

6.1.4 Faire passer à l’échelle les alternatives qui ont fait leur preuve

Par exemple, comment agir en vue de la sortie de la pandémie avec des acteurs comme Bleu Blanc Zèbre ?

([Bleu Blanc Zèbre](#) regroupe plus de 380 opérateurs de la société civile tels que des associations, fondations, acteurs des services publics, mairies, mutuelles ou entreprises, réalisant une action efficiente permettant de résoudre un problème de la société en impliquant les citoyens dans sa résolution.)

6.2 Pour aller plus loin, d’autres analyses de la crise

Vous trouverez sur [ce document](#) un recensement d’articles sur la crise sanitaire actuelle et ses liens avec les enjeux écologique, économique et politique.