

Changer les choses

Parfois, il est difficile de se sentir bien dans le monde qui nous entoure. Vous pourriez avoir l'impression que votre communauté n'est pas sûre pour vous ou que le monde devient un endroit effrayant.

Voici quelques-unes des choses qui pourraient vous inquiéter à propos du monde qui vous entoure :

- de nouvelles lois qui vous touchent vous ou vos proches;
- des règles en milieu de travail qui semblent injustes;
- des personnes ou des lieux qui vous traitent différemment.

Il est facile de se sentir impuissant, mais vous pouvez apporter des changements positifs. Cet exercice vous aidera à trouver des façons de changer les choses au travail ou dans votre communauté.

Commencer petit

Même de petites actions peuvent avoir un gros impact. Voici quelques idées que vous pourriez essayer aujourd'hui pour commencer à améliorer les choses.

Parler à d'autres personnes

Essayez de parler à des amis, à des parents ou à des collègues en qui vous avez confiance. Ils pourraient avoir les mêmes sentiments que vous. Ensemble, vous pouvez trouver des idées sur quoi faire ensuite.

Téléphoner ou envoyer un courriel aux politiciens

Si vous vous inquiétez de ce que fait le gouvernement, communiquez avec votre conseiller municipal ou votre député provincial ou fédéral. Parlez-lui de ce qui vous inquiète et pourquoi.

Partager de l'information

Si vous connaissez des ressources ou des organisations communautaires qui peuvent vous aider, parlez-en à vos parents et amis et à vos collègues. Aidez les gens autour de vous à rester au courant des choses qui sont importantes pour vous tous.