



Quiz d'auto-évaluation

Apprenez à vous connaître. Développez-vous.

Répondez honnêtement aux questions suivantes. Ce quiz ne vise pas à atteindre la perfection, mais à prendre conscience de vos habitudes afin d'apporter des changements positifs, étape par étape.

HABITUDES DE RECYCLAGE

À quelle fréquence triezy-vous vos déchets (papier, plastique, verre, etc.) pour les recycler ?

- ☐ TOUJOURS
- ☐ LE PLUS SOUVENT
- ☐ OCCASIONNELLEMENT
- ☐ RAREMENT OU JAMAIS

Savez-vous quels matériaux sont acceptés par votre programme ou station de recyclage local ?

- ☐ Oui, et je suis de près toutes les mises à jour ou changements.
- ☐ J'ai une idée générale.
- ☐ Je ne suis pas sûr.
- ☐ Non, je ne vérifie pas vraiment.

Rincez-vous ou nettoyez-vous les objets recyclables (comme les contenants alimentaires) avant de les placer dans la poubelle ?

- ☐ TOUJOURS
- ☐ LE PLUS SOUVENT
- ☐ OCCASIONNELLEMENT
- ☐ Je ne savais pas que c'était important



Quiz d'auto-évaluation

RÉUTILISATION ET RÉUTILISATION

Lorsque vous avez fini d'utiliser un objet, à quelle fréquence essayez-vous de le réutiliser ou de le donner au lieu de le jeter ?

- ☐ TRÈS SOUVENT
- ☐ PARFOIS
- ☐ RAREMENT
- ☐ JAMAIS

À quelle fréquence utilisez-vous des sacs, des bouteilles ou des contenants réutilisables au lieu de sacs jetables ?

- ☐ TOUS LES JOURS
- ☐ QUELQUES FOIS PAR SEMAINE
- ☐ OCCASIONNELLEMENT
- ☐ PRESQUE JAMAIS

Réparez-vous des objets (comme des vêtements, des appareils électroniques ou des meubles) au lieu de les remplacer ?

- ☐ Autant que possible
- ☐ Parfois, si c'est assez facile
- ☐ En général, je les remplace simplement
- ☐ Je ne pense pas vraiment à réparer



Quiz d'auto-évaluation

SENSIBILISATION AUX PRODUITS À USAGE UNIQUE

À quelle fréquence achetez-vous des articles à usage unique (par exemple, des couverts en plastique, des bouteilles d'eau, des emballages) ?

- ☐ PRESQUE JAMAIS
- ☐ UNIQUEMENT LORSQUE C'EST ABSOLUMENT NÉCESSAIRE
- ☐ PARFOIS
- ☐ RÉGULIÈREMENT

Recherchez-vous activement des produits avec un emballage minimal ou écologique lors de vos achats ?

- ☐ TOUJOURS
- ☐ SOUVENT
- ☐ PAS HABITUELLEMENT
- ☐ JE N'Y AI PAS PENSÉ

Refusez-vous les articles jetables (par exemple, les pailles, les serviettes, les sacs en plastique) lorsqu'ils sont proposés par défaut ?

- ☐ OUI, AUTANT QUE JE PEUX
- ☐ PARFOIS
- ☐ PAS VRAIMENT
- ☐ Habituellement, je les accepte tout simplement

Prenez un moment pour relire vos réponses. Qu'avez-vous remarqué ?

Pas de culpabilité ici, juste de la croissance. Chaque petite habitude compte, et plus vous en êtes conscient, plus vous êtes capable de faire des choix significatifs.

