

Oser changer son quotidien

Pour le climat et pour soi :
Mieux connaître les étapes du changement
pour en faire un moteur de vie

Dossier réalisé par
Amélie LAMBERT-SERRANT



Changer son quotidien pour le climat, du bonheur ! Je propose que nos vies soient pleines de défis créatifs, à l'écoute de soi et du changement. Mes actions concrètes ? Zéro gaz ; se laver au gant ; manger bio, végétarien, local ; adieu le plastique et les déchets ; stop à la voiture. J'ai adoré !

Table des matières

Commençons par les présentations.....	1
Ainsi est venue l'idée de participer au défi,	1
En bref. Mes motivations à y participer sont écologiques	1
L'expérience débuta alors	2
Et l'aventure démarra	3
Comment je me suis lavée autrement.....	3
Comment j'ai arrêté de faire des déchets ménagers	4
Comment j'ai acheté tout français et mangé différemment	5
Comment j'ai vécu une mobilité sans voiture	5
Au terme des 21 jours, quelles sont mes nouvelles solutions	6
❖ Se faire confiance pour changer son quotidien	6
❖ Essayer une nouvelle expérience, un nouveau comportement.....	6
❖ Réduire ses consommations d'énergie domestique	7
❖ Une vie sans déchets ?.....	7
❖ Modifier les habitudes de transport.....	8
Pour finir, voici mon retour d'expérience sous un autre angle,	8
❖ Une prise de conscience des enjeux et sa responsabilité	8
❖ Les moyens pour commencer à agir	9
❖ Se préparer à changer.....	10
❖ Tenter l'expérience	10
❖ En parler autour de soi et ne pas vouloir changer l'autre	11
❖ S'écouter dans le changement	11
Organisons des défis citoyens réguliers	12
En conclusion.....	12

Merci et très bonne lecture !

Commençons par les présentations...

... afin de mieux cerner l'intérêt que je porte pour participer à cette aventure et à la construction de ce dossier. Depuis peu diplômée ingénieure en chimie et physique de l'Institut Polytechnique de Bordeaux, je me mets à la recherche d'un emploi dans le domaine du management en développement durable. Cette période, qui se promet d'être plus ou moins longue, est alors propice à de nouvelles découvertes et expériences personnelles en termes de comportements écologiques. J'avais déjà bien ancré dans mes habitudes une consommation quasi exclusive de produits issus de l'agriculture biologique et je commençais sérieusement à adopter un régime végétarien. Cette période sans activité professionnelle pouvait me faire faire un nouveau pas écologique et j'ai ainsi décidé de commencer l'année 2015 avec de nouveaux objectifs. J'allais suivre de près ma consommation d'eau domestique et poursuivre un objectif de 50L d'eau en moyenne par jour. De plus, j'allais tenter l'expérience « zéro déchets » et être plus attentive aux achats que j'avais inscrits dans mes habitudes. J'allais observer le nombre de kilomètres que je faisais chaque jour et les moyens de transport utilisés. Il fallait aussi que je trouve un moyen de contrôler ma consommation énergétique domestique. Tout cela allait être soigneusement noté quotidiennement dans un agenda, pour chaque thématique, avec une méthode la plus facile possible.

Ainsi est venue l'idée de participer au défi, ...

... qui se greffa assez naturellement sur toutes mes nouvelles résolutions. Je dois dire que le défi du prix EpE-metronews *21 jours pour réduire vos émissions CO2* m'a semblé immédiatement une formidable opportunité afin d'accélérer dès le début d'année la mise en place de nouvelles expériences écologiques au sein de mon quotidien. De plus, je n'avais pas défini encore d'objectif particulier concernant ma consommation d'énergie. Le point de vue des émissions CO2 pouvait être un premier moyen de parvenir à de nouvelles habitudes. Au-delà de cette première motivation personnelle, j'ai été séduite par l'idée de construire ce dossier, de m'imposer rapidement une réflexion en parallèle des nouvelles expériences, de la rédiger noir sur blanc et de la partager. Quoi de plus enrichissant que d'opérer un changement avec des objectifs clairs, un suivi raisonné et une opportunité de partage, d'évaluation et de critique. J'ai pu comprendre ensuite au travers de lectures personnelles sur l'accompagnement du changement que cette motivation n'était pas anodine, tant il y a des facteurs favorisant ou freinant le changement.

En bref. Mes motivations à y participer sont écologiques ...

... mais aussi pédagogiques. Considérée par mon entourage comme une fille « écolo », je ne suis pas convaincue que mes engagements quotidiens sont assez cohérents avec cette image. Je peux encore aller découvrir d'autres façons de faire, de vivre et apprendre de moi-même. Enfin, réaliser cette expérience avec un regard conscient des mécanismes du changement me paraît être une source de réflexion intéressante, pour en parler par la suite, mais aussi pour proposer des solutions à chacun.

L'expérience débuta alors ...

... par une phase de préparation, sorte de brainstorming, avant de se lancer dans l'aventure. Je devais bien entendu définir toutes les actions que j'allais pouvoir mettre en place dans mon quotidien actuel et qui me permettraient de minimiser mes émissions CO₂. Outre le suivi assez précis de l'impact généré par les transports, j'ai vite abandonné l'idée de quantifier précisément les quantités de CO₂ émis au quotidien, tant les erreurs d'approximation me semblaient grandes. Je choisis plutôt une approche globale et « de bon sens », en m'attaquant aux grands postes d'émissions et à tout ce qui me semblait évitable, soit tout ce qui était de l'ordre de la surconsommation.

Selon l'ADEME, une personne vivant en France émet en moyenne 21.2 tonnes de CO₂ par an. Avec un objectif de réduction de ces chiffres par quatre, il en découle qu'il faudrait n'émettre que 14 kg de CO₂ par jour (en moyenne). Les postes d'émissions principaux sont l'habitat (consommation d'énergie et déchets), les produits hors alimentation et leur transport (achats), l'alimentation (agriculture) et les moyens de transport.

Concernant le logement, je vis au sein de la commune de Talence (Gironde) dans une colocation de quatre personnes. Cette situation est à la fois avantageuse et contraignante. En effet, la consommation d'énergie est moindre que pour quatre appartements individuels séparés, toutefois je ne peux opérer de changement dans le cadre de ce projet qui impacterait la vie collective, comme la réduction du chauffage. Je dois donc me concentrer uniquement sur mes consommations personnelles. Afin de ne plus consommer de gaz, je vais donc cuisiner uniquement au moyen d'un petit cuiseur électrique et d'un four. La production d'eau chaude provient également d'une chaudière à gaz, je dois donc supprimer toutes mes douches et me laver au gant de toilette avec deux litres d'eau chauffées à la bouilloire électrique. Je dois faire la vaisselle uniquement à l'eau froide. Enfin, je peux également avoir un impact réduit en supprimant tout déchet. En effet, ne pas générer de déchet domestique évite les émissions liées à la surproduction d'emballage, au transport des déchets et à leur incinération. Cet objectif consolide ainsi mon vœu d'expérimenter un mode de vie « zéro déchet », notamment en supprimant tout achat de produits emballés. Evidemment, certains déchets comme les déchets alimentaires sont inévitables. Je dois pour cela trouver une solution de compostage collectif dans ma commune et éviter ainsi l'incinération.

Concernant les achats, je me suis imposée de ne pas acheter de produits avec un emballage plastique, et d'éviter au maximum les emballages papiers et cartons. Chaque achat doit être considéré comme indispensable, non superflu. Enfin, un des critères le plus important sera la provenance du produit afin de limiter les transports. Consommer uniquement régional semble assez difficile, je choisis donc de limiter ma consommation aux produits fabriqués dans le territoire français et expérimenter la faisabilité. Au moins pour ces 21 jours, j'allais donc rayer de mes listes tous les produits alimentaires comme le chocolat, les fruits « du sud », etc. Il était aussi interdit d'acheter tout vêtement, appareillage, tout produit sans vérifier leur provenance.

Concernant l'alimentation, j'ai un régime qui limite déjà les émissions CO₂, notamment parce que je suis végétarienne et que je consomme des produits issus de l'agriculture biologique. Afin d'aller plus loin, je dois me restreindre maintenant à des produits uniquement locaux, toujours sans emballage. Afin de garder un équilibre dans mon régime alimentaire, la consommation d'œufs et de fromages reste indispensable même si elle est en cause de ma plus grande partie d'émissions CO₂. Je peux toutefois préférer les produits laitiers issus de la chèvre et de la brebis, moins émetteurs que ceux issus de la vache.

Concernant les moyens de transport, je possède une voiture à carburateur essence, que j'ai choisie pour ses « faibles » émissions de CO₂, soit en moyenne 95 kg de CO₂ par kilomètre parcouru. Cependant, il semble évident que je dois me passer pendant ces 21 jours de l'utiliser, afin de mieux mesurer les cas réellement indispensables. La communauté urbaine de Bordeaux dispose d'un avantage assez exceptionnel en termes de transports en commun : le tramway. Je décide donc de me résoudre uniquement à ce type de transport, en évitant même les bus. Et si un déplacement hors de la région de Bordeaux devait se faire, alors il serait aussi évident que seul le train serait autorisé.

Et l'aventure démarra ...

... avec une rapide et vive prise de conscience qu'il fallait mettre en place une bonne organisation pour respecter l'ensemble des règles fixées et réduire autant que possible mes émissions CO₂. En effet, le premier matin je me trouvais devant mon petit déjeuner habituel avec des tartines de pâte à tartiner au chocolat noisette bio et un jus d'orange. Soit que des produits qui ne sont pas tout à fait de France, aie ! Je devais dès ce premier jour trouver une alternative rapide. Puis à mon passage dans la salle de bain, tout se déroule comme prévu lorsque je verse un litre et demi d'eau bouillante dans le lavabo, jusqu'au moment où je réalise que je n'ai pas en ma possession de gant de toilette, puis que mon savon a un emballage, de même pour mon dentifrice. Je me lave donc grâce à un vieux t-shirt et doit utiliser mon dentifrice en tube. Plus tard, je me vois jeter l'emballage plastique des pâtes restantes dans le placard. Ensuite, utiliser du produit liquide vaisselle classique avec emballage. Bref. Cela ne va pas être facile !

Comment je me suis lavée autrement...

... pour finalement me sentir mieux. L'objectif principal était de ne plus passer sous la douche afin de ne plus consommer de gaz. Un litre et demi à la bouilloire, 2 minutes de consommation d'électricité et j'avais la quantité d'eau qu'il me fallait pour me laver. S'équiper d'un gant de toilette et d'un savon acheté sans emballage a été la partie la plus facile de l'aventure. J'ai eu même le plaisir de trouver un fabricant de savon en Gironde. Les complications sont venues avec le shampoing. Le temps de trouver la formule, j'ai continué à utiliser mon shampoing bio habituel, en flacon plastique. Et après plusieurs essais – savon classique, mélange avec de l'argile, shampoing solide – j'ai adopté un nouveau shampoing solide, acheté sans emballage, qui me convient mieux que le shampoing habituel.

Dans la même idée, j'ai pu tester deux nouvelles manières de me laver les dents : des pastilles de dentifrices et le dentifrice-fait-maison (argile, bicarbonate, citron). J'ai cru rêver en me rendant compte que c'était bien plus efficace et agréable que le dentifrice classique. Si toutes ces nouvelles utilisations de produits semblent faciles à entreprendre, il est certainement plus étonnant de nos jours de retourner devant le lavabo pour se laver. En effet, il est commun d'apprécier la vapeur d'eau chaude saturée dans notre salle de bain et de redouter le froid sans cela. Hors, même en plein hiver, j'ai découvert que c'était tout aussi agréable de ne pas trop réchauffer le corps pendant la toilette (à part en surface) et rester à température ambiante. Vous vous sentez alors plus vigoureux à la fin et davantage prêt à commencer la journée. En conclusion, c'est une de mes expériences les plus surprenantes et convaincantes. Il est certain que je souhaite continuer cette pratique, autant pour le lavabo que pour mes nouveaux produits d'hygiène, qui sont du reste tout à fait abordables (pas plus de 10€ par mois). De plus, sans douche, j'ai atteint très facilement mon objectif de 50 litres d'eau domestique consommée par jour.

Comment j'ai arrêté de faire des déchets ménagers ...

... en n'achetant plus aucun produit avec emballage plastique et plus d'objets jetables. Les objectifs du défi « zéro déchets » sont très motivants pour moi tant je me suis rendue compte de l'impact à tous les niveaux de la chaîne de consommation. Quantifier l'énergie consommée et la matière plastique indispensable pour tous les produits emballés habituels de mon caddie ne m'a pas semblé faisable. Toutefois arrêter de les consommer était radicalement efficace en termes d'impacts CO2. Enfin, ne plus générer de poubelles évitait à la fois les émissions dues au transport de ces déchets et à leur incinération. La démarche était gagnante à tous les niveaux. La mise en pratique a été un peu moins évidente. Ou du moins, il a été nécessaire de revisiter chacune de mes habitudes quotidiennes. Tout d'abord, il n'a plus été possible de réaliser mes achats en supermarché « classique » et je me suis exclusivement tournée vers les épiceries dédiées à la vente de produits issus de l'agriculture biologique et comportant des produits « en vrac » ou « en recharge ». Ainsi j'ai pu m'approvisionner en légumes, fruits (de saison), céréales, farines, huiles, gâteaux, œufs, fromages, produit vaisselle, lessive. Pour certains, je devais alors m'habituer à apporter moi-même le contenant afin d'effectuer sur place la recharge. Il a été plus difficile de s'approvisionner en produits laitiers liquides jusqu'à ce que je m'inscrive au sein d'une AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) qui propose un large choix de produits, dont les produits laitiers avec retour des emballages en verre chez le producteur. Le tour était joué ! A ce stade, je n'avais plus que des déchets alimentaires à jeter. La recherche d'un composteur collectif n'a pas été évidente, pour avoir finalement échoué. Mais j'ai pu finalement trouver une solution au sein de l'AMAP à laquelle je venais d'adhérer en proposant un retour de nos déchets alimentaires au producteur maraîcher qui en aurait toute l'utilité pour nourrir ses terres.

Comment j'ai acheté tout français et mangé différemment ...

... en gardant des petits plaisirs. Premièrement, il n'a pas été insurmontable de ne plus acheter des produits en provenance de France uniquement. Bien entendu, cela suppose trouver des alternatives aux produits habituels. Je me suis donc bien habituée à remplacer le chocolat, les oranges, les bananes, plutôt par d'autres plaisirs comme le miel, les noix, et les pommes. Ceci évoluant avec les saisons, je m'attends plutôt à redécouvrir le plaisir des produits de saisons. Cela n'a pas été un problème important non plus pour s'approvisionner en produits d'hygiène. J'ai pu trouver du savon et du shampoing solide faits en France, ainsi que de l'argile pour mon dentifrice. En revanche, je n'ai pas réussi à savoir si la provenance de la totalité des matières premières de ces produits provenait bien de France. Pour l'alimentation, le plus grand succès du projet a été de s'approvisionner à une AMAP, qui assure la minimisation la plus grande des émissions. Pour les autres produits (hors légumes, produits laitiers, œufs, farine, pain), je me suis limitée au riz de Camargue, à des pâtes en vrac fabriquées, de l'huile d'olive de la région et des fruits français (pommes, poires, kiwi). Pour le petit-déjeuner, je me prépare un verre de jus de pommes et une part de gâteau-fait-maison. Pour les repas de journée, c'est un changement de mode de cuisson qui a principalement bouleversé mes habitudes. En effet, je cuisinais auparavant quasi-exclusivement à la poêle, donc au gaz dans cet appartement. Je me suis donc tournée vers le four électrique et un cuiseur pour précuire les légumes. Il a fallu y consacrer bien plus de temps. J'ai aussi découvert la cuisson du riz et des pâtes en 20 minutes dans un récipient bien fermé contenant de l'eau initialement bouillante. Et je me suis tournée beaucoup vers la fabrication de tartes et de plats gratinés. Ces nouvelles habitudes sont en totale opposition avec les tendances actuelles, où l'on limite sérieusement le temps passé en cuisine. Cependant j'ai pu faire apprécier dans mon appartement quotidiennement les bonnes odeurs de plats cuisinés, un gâteau chaque matin. La réaction de mon entourage a été assez immédiate : cette manière de vivre semble saine et agréable, mais il faut y passer du temps trop important pour eux.

Comment j'ai vécu une mobilité sans voiture ...

... sans me couper du monde. Encore ici, l'objectif était simple : avoir une mobilité non restreinte mais ne plus n'utiliser ni voiture ni bus. Je dois dire que la principale facilité pour cette partie du défi est d'avoir à proximité de chez moi une ligne du tramway de Bordeaux. J'étais habituée à l'emprunter depuis plusieurs années. En revanche, pour aller faire mes courses, j'ai dû apprendre à restreindre mes volumes d'achats et aller plus régulièrement à pied aux épiceries bio. La plus proche de chez moi étant à 10 minutes à pied, cela était tout à fait faisable. En revanche, pour d'autres produits, j'ai dû effectuer des voyages de plus d'une demi-heure à l'aller. Ce fût assez inconfortable, par rapport au moyen habituel, mais je ne me suis jamais résignée à abandonner. Je crois alors que si nous savons nous donner le temps nécessaire, respecter une utilisation maximale de notre voiture est tout à fait faisable. En revanche, accéder à des lieux reculés ou avoir besoin de transporter un matériel imposant nécessitera toujours l'utilisation de la voiture. Je pense alors qu'un nombre de kilomètres maximal par semaine serait un bon critère de respect et de limitation d'émissions CO2.

Au terme des 21 jours, quelles sont mes nouvelles solutions ...

... et sont-elles applicables au plus grand nombre ?

❖ Se faire confiance pour changer son quotidien

C'est ma première indication : avant tout, il faut faire confiance en ce qui nous semble être meilleur en termes d'impacts environnementaux, et de confort de vie. Tenter l'expérience ensuite permet d'en ressentir la cohérence au sein de son quotidien. Pourquoi ? J'ai choisi d'agir de manière qualitative, sous-entendant là que j'ai fait confiance aux connaissances que j'avais en matière d'émissions et d'impact carbone et ainsi, aux voies qui me mèneraient vers une réduction de ces émissions. Je n'aurai jamais changé autant de modes de consommation en calculant mes émissions propres en fonction des volumes, des temps de consommation, des trajets d'approvisionnement, etc. Même avec une formation ingénieur, cette démarche a pour moi un seul impact : se démotiver, rendre l'action insaisissable et éloignée de son quotidien. Pourtant, au premier abord, il m'a semblé être la démarche la plus scientifique, la plus exacte. J'ai expérimenté de noter chaque jour sur mon carnet les temps de cuisson, les temps de consommation d'énergie, etc., afin de transposer mon quotidien en quantités de CO2 émis. Lorsque je me suis demandée comment j'allais calculer les émissions de chaque produit acheté, la réponse a été simple : nous ne disposons pas des données qui nous permettent de le faire, c'est tout simplement impossible. A ce stade-là, j'ai compris que mon bilan carbone personnel n'était pas le moteur le plus efficace pour me faire avancer dans mes démarches, il était même source de freins. Ainsi, j'ai uniquement noté chaque jour les kilomètres parcourus (et les modes de transport), la quantité d'eau utilisée (froide), les types d'achats et les difficultés rencontrées pour innover le lendemain sur ces points sensibles. Cela m'a semblé bien plus motivant et m'a permis de persévérer plus facilement dans la réduction de toutes mes consommations habituelles. Cependant, je conçois que cette première proposition a un désavantage très fort car elle se base sur la confiance simple que les individus auront sur leurs connaissances environnementales, si celles-ci existent. Et si leurs savoirs sont incomplets alors il y a un risque important de confusion et d'efforts réalisés dans un sens qui pourrait s'avérer ne pas être le bon (que l'impact soit neutre ou négatif). Ici joue le rôle primordial de la communication, qui doit à la fois sensibiliser et donner des informations globales, justes et compréhensibles.

❖ Essayer une nouvelle expérience, un nouveau comportement

Chaque citoyen a la possibilité de tester chez lui de nouveaux comportements qui lui semblent bénéfiques à la fois pour l'environnement et pour sa vie. C'est accessible à tous et c'est un moteur puissant de changement. Faire l'expérience, c'est se confronter à ce qui signifie de changer et se donner l'opportunité de vivre et ressentir concrètement les bénéfices du changement. Rien de tel pour se convaincre, il faut agir. Je sais aujourd'hui que mon expérience va me faire adopter tous mes essais de nouvelles façons d'agir, et me motiver à aller encore plus loin.

❖ Réduire ses consommations d'énergie domestique

Bien plus pratico-pratique, une solution que j'ai expérimentée pour lutter à son échelle contre le dérèglement climatique est de réduire significativement la consommation d'énergie domestique, et notamment celle du gaz. Pour ma part, c'est par exemple en arrêtant de me laver sous la douche que j'ai réduit ma consommation de gaz. Par chance, l'expérience a été positive pour moi et je ne ressens pas le besoin de retourner sous une douche et y aller chercher un confort. Mais est-ce que cette solution est applicable au plus grand nombre ? A priori, beaucoup de personnes aujourd'hui associent la douche à un confort nécessaire pour l'hygiène et le bien-être, et c'est aussi considéré comme écologique (en comparaison avec le bain). Toutefois, je pense que réduire cette (sur)consommation d'énergie et d'eau est envisageable par tous. C'est une façon d'agir simple, pratique, et vite compréhensible. Le frein à un tel changement de pratiques est social, à la fois parce que nous avons une représentation de la toilette tournée vers la surconsommation, et parce qu'il y a un manque de prise de conscience de la responsabilité de chacun vis-à-vis des volumes consommables par individu. Nous sommes entourés de campagnes d'information centrées sur les réductions de consommation. Ayant moi-même appliquée cette politique de vie, je me rends compte que l'information aujourd'hui est insuffisante à elle-même pour pénétrer au sein de nos actes quotidiens. Les plus conscients restent souvent comme je l'étais au stade « il faudrait que... ». Je pense donc que les solutions pour faire appliquer ces politiques au plus grand nombre ne résident pas uniquement dans l'information, mais dans l'accompagnement au changement et à la mise en pratique. Il s'agit bien là de se laisser entraîner dans une modification de nos représentations sociales, de nos modes de vie, de notre responsabilité.

❖ Une vie sans déchets ?

En comparaison avec la réduction de la consommation des énergies, cette solution me semble moins abordable par tous et nécessite une vraie recherche et du temps. C'est une action qui se réalise uniquement dans un environnement favorable car il est nécessaire d'avoir des commerces à proximité qui pratiquent la vente de produits dépourvus d'emballages. En ce sens, cette pratique n'est pas encore accessible au plus grand nombre car elle nécessite un développement très important de ces nouveaux commerces. Sont associées à cette démarche les AMAP qui sont également en voie de développement en France. A mon avis, c'est une façon de consommer qui mérite d'être grandement aidée et popularisée. Elle a un impact économique très favorable car elle soutient et crée des emplois des commerces de proximité et d'agriculteurs. De plus, le plus souvent, ces commerces et les AMAP sont très attentifs à la provenance des produits et permettent de limiter les émissions, ce qui conforte chacun dans sa démarche plus écologique. Bien entendu, favoriser ces commerces-là défavorise la grande distribution et toute l'économie de l'emballage. Mais dans une optique de réduction des émissions, il est selon moi viable d'aller vers la croissance des commerces de nouvelle génération et ainsi favoriser les produits biologiques et sans emballages.

❖ Modifier les habitudes de transport

C'est la solution aujourd'hui la plus populaire pour lutter contre le changement climatique. Je considère que pour cela mon expérience reste singulière. En vivant dans une grande agglomération, la tâche reste plus abordable. Mais je dois dire que j'ai quand même sur ce point dû réaliser des efforts pour me tenir à l'objectif. Finalement au bout des 21 jours j'ai dû émettre environ 17 kg de CO₂ via les transports. Une fois, afin d'amener ma sœur à un centre de concours, j'ai pris ma voiture car le centre n'était pas accessible avec les transports en commun. Ce n'est qu'un exemple possible parmi d'autres qui montre aujourd'hui que le développement de nos sociétés n'est pas tourné suffisamment vers l'arrêt de l'utilisation de l'automobile. Pour me rendre à des rendez-vous, j'ai pu constater que je devais prévoir plus d'une heure de transport via le tramway, au lieu d'un quart d'heure en voiture. Enfin, j'ai dû prendre le temps de me rendre deux fois plus souvent dans les commerces en y allant à pied, plutôt qu'en voiture. A la fin des 21 jours, j'ai donc décidé de me tenir à un objectif plus raisonnable ; soit, restreindre mon utilisation de la voiture à moins de 50 km par semaine et de ne pas l'utiliser pour les courses.

Pour finir, voici mon retour d'expérience sous un autre angle, ...

... celui de la conduite de changement. En effet, si j'ai relaté bien entendu les différentes manières que j'ai eues pour changer mon quotidien afin de réduire mes émissions CO₂ (vivre sans gaz – ne plus faire de déchets – ne pas prendre la voiture – manger local, bio et végétarien), l'expérience a été surtout de comprendre comment je pouvais changer. Quels ont été les freins ou les conditions favorables ? Comment j'ai réagi face au changement ? Plus conscients de nous-mêmes, nous sommes plus ouverts à la possibilité de changer, pour notre bien (d'abord) puis celui des autres, de la planète.

Voilà donc les points que je souhaite relever sur ce retour d'expérience afin de comprendre quelles sont les conditions nécessaires pour que le plus grand nombre puissent agir à son échelle :

❖ Une prise de conscience des enjeux et sa responsabilité

La première phase pour un changement consiste à prendre conscience du problème et de sa part de responsabilité. C'est une étape que j'avais déjà vécue, notamment grâce à mon éducation, un entourage familial sensibilisé aux enjeux environnementaux et à de nombreuses années de réflexion personnelle sur les niveaux de responsabilités, de l'individu (moi) au collectif. A priori, c'est la phase dans laquelle la plupart des personnes se trouvent, de manière plus ou moins avancée. Et, naturellement, ce sont les campagnes d'information qui jouent un rôle important pour permettre de faire évoluer le plus de personnes possible vers une pleine prise de conscience des enjeux et des responsabilités de chacun. Là, je n'ai qu'un unique point d'observation à faire partager :

Malgré une augmentation de la prise de conscience d'enjeux environnementaux (considérés comme plus ou moins éloignés du cercle de vie personnelle) et malgré nos sociétés occidentales fortement tournées vers l'individu, le concept de responsabilité (ou part de responsabilité) est encore très peu

exprimé. Or, il me semble que si nous attendons une évolution des pratiques au sein des sphères individuelles, ce concept devra être élevé à sa juste valeur, notamment en permettant une représentation sociale de l'individu non pas comme consommateur mais comme acteur de sa vie et citoyen de sa communauté. En revanche, il est en même temps nécessaire de bien prendre en compte le périmètre de responsabilité de chacun, ne faisant pas là l'excès de considérer que tout est de la faute de l'individu. C'est dans une délimitation correcte de la responsabilité de chaque personne que les avancées pourraient se réaliser et aider chacun à ne pas avoir peur du changement. Les objectifs là sont importants : ne pas créer de sentiments de culpabilité et, rendre le projet concret pour tous.

❖ Les moyens pour commencer à agir

Une fois qu'il y a eu prise de conscience chez une personne, le déclenchement de l'action n'est pas immédiat. Entre le moment où j'ai eu conscience de l'impact que j'avais en mangeant de la viande (et que je ne désirais pas avoir) et le moment où je suis devenue végétarienne, il m'a fallu presque un an. De même, j'ai dû prendre conscience des enjeux du réchauffement climatique il y a plus de cinq ans, avant aujourd'hui de me préparer à un plan d'actions et questionner en actes ma part de responsabilité. Face à ce constat, il est pour moi important de prendre conscience que l'information est insuffisante à elle-même pour parvenir à des changements de comportements.

Parlons alors du déclenchement de l'action. Dans mon cas, il s'agit de ma décision à participer au prix Epe-metronews. J'en ai volontairement parlé à mon entourage pour rendre l'action évidente, puisque publiquement attendue. Il me semble que si j'avais gardé pour moi cette idée, alors il aurait été possible que je me décide à réaliser un autre projet à la place. Ainsi, je conseille à toute personne désireuse de changement d'annoncer à ses proches son projet.

La nature de la décision, de son origine, a un impact aussi très important. Il est possible d'envisager un changement après avoir été indigné par un événement, par colère, par sens du devoir, par intérêt économique, ou encore par obligation. Cependant, le déclenchement de l'action n'est pas toujours immédiat selon la nature de ce moteur. Ainsi, j'ai souvent été prise d'indignation, de colère, parfois de tristesse devant les évolutions des dégradations environnementales mais ça n'a été nullement des moteurs de décision pour ma participation à ce prix, par exemple. Pourtant, ce sont ces émotions qui vont permettre par la suite de conforter la poursuite de l'action, contrairement au devoir qui aurait tendance à créer des résistances et à remettre en question l'action dans son cours. L'intérêt économique (surtout avec la conjoncture actuelle) pourra avoir un impact sur la décision, mais seul, il ne sera pas suffisant face à la résistance que provoquent les habitudes ancrées dans le quotidien. Ainsi, je crois que des incitations externes à tenter l'expérience, pour des raisons rationnelles comme ce prix, est un moteur efficace pour laisser chacun se convaincre, par le comportement lui-même, et par les bienfaits que le changement peut apporter dans la vie.

❖ Se préparer à changer

Une fois la prise de décision réalisée, les conditions de déclenchement de l'action favorables, une phase suivante va être la préparation de l'action. Toujours de manière raisonnée, il s'agit simplement de savoir quoi faire. Là, il est important de pouvoir trouver facilement des informations claires qui n'apportent pas de confusion et de découragement. Dans ma phase de préparation, j'ai eu par exemple le sentiment que les informations grand public sur le réchauffement climatique avaient tout l'air de rendre le problème compliqué (tel qu'il est). Or, face à ce sentiment, je pense que bon nombre de personnes ne se sentent pas concernées, ou nient le problème, simplement parce qu'il ne semble pas accessible. De mon côté, j'ai pu, en recoupant diverses informations et quelques chiffres d'émissions CO2 par type d'activités (grâce à la Base Carbone[®] de l'ADEME), déterminer quels étaient dans mon quotidien de vie les grands facteurs d'émissions carbone. Ensuite, afin de garder le sentiment que l'action est pleinement à sa portée, il est nécessaire de faire jouer son imagination et penser de nouveaux comportements qui, dans leurs effets, ne comportent pas ceux que l'on souhaite éliminer (ou ne plus voir se produire). C'est de cette façon que j'ai procédé et que j'ai rapidement trouvé plusieurs manières d'agir différemment. La préparation à l'action comporte aussi une sorte « d'étude faisabilité » qui juge quelle organisation sous-entend la mise en place du nouveau comportement. Par exemple, décider de ne plus acheter de produits comportant un emballage et de ne pas utiliser sa voiture nécessite de savoir si se trouvent à proximité de chez soi un commerce adéquat, des producteurs ou une AMAP, ou un marché.

❖ Tenter l'expérience

C'est la phase qui suit la réalisation de l'action, l'expérimentation du nouveau comportement, qui est sans doute le moment le plus excitant pour la personne qui a décidé de changer. Pourtant des freins sont à prévoir, pour ne pas être surpris et ne pas abandonner. Selon mon expérience, ce sont nos habitudes et nos réflexes qui constituent le principal frein. Nos actes quotidiens ne sont pas réalisés par pleine conscience et réflexion, alors dès qu'il s'agit justement de se dire que l'on doit agir différemment, la réflexion consciente est là, inhabituelle. Il faut donc s'habituer à ce qu'elle soit là et se poser bien plus de questions à chaque acte pour vérifier leur cohérence avec les règles préétablies. C'est de cette façon que le premier matin je me suis servie machinalement un jus d'orange, et que je me suis rendue compte après que ce n'était pas cohérent. De même pour l'élimination des déchets de son quotidien, il faut pouvoir anticiper le fait de ne pas utiliser son habituel coton par exemple, mais plutôt une lingette nettoyable. Rien de naturel, et c'est tout à fait normal. Je pense qu'il suffit simplement de s'y attendre et de ne pas se décourager à la moindre surprise. Il est possible avec le temps de ne plus trop de surprendre de nouveaux problèmes. Le tout est de ne pas se laisser désarçonner par une perte d'habitudes.

❖ En parler autour de soi et ne pas vouloir changer l'autre

En racontant chaque jour mes nouvelles expériences et en riant de toutes les difficultés (initiales) que je m'imposais, j'ai certainement permis de consolider mes motivations à réussir les changements. Et même si je n'aime pas l'échec, il aurait été possible que je fasse inconsciemment un changement de discours plutôt qu'un changement de comportement, me permettant d'éviter alors une modification de mon quotidien à la moindre difficulté. En parler permet beaucoup de choses, et notamment de rester ferme avec soi-même sur ses ambitions et sur son discours. C'est aussi une phase où le partage d'expérience permet de renouveler son imagination et trouver de nouvelles solutions. En discutant par exemple de mes difficultés à trouver le moyen de jeter mes déchets alimentaires, hors des déchets ménagers, j'ai pu avec mon ami à la fois penser à une solution impliquant notre AMAP, mais aussi commencer avec lui à m'amuser à refaire pousser des poireaux et salades..

Parmi les discussions que j'ai eues avec mon entourage, j'en retiens une très instructive. Le pouvoir de mimétisme dans la société est aussi fort que le découragement que peuvent provoquer des discours de culpabilisation écologique. Autrement dit, il est violent de vouloir faire changer l'autre. Comprendre son champ de responsabilité est déjà une réflexion complexe qui devrait suffire au militantisme écologique. Déborder sur l'autre, lui dire comment changer, est pour moi une erreur importante. Ce comportement est créateur de résistances puissantes. Alors que des messages plus objectifs, des diffusions d'exemples, des récits de vie, sont capables de faire secouer nos imaginations, créer un désir d'agir différemment, incite à la curiosité et c'est par cette voie que la contamination des éco-gestes pour le climat a le plus de chance, selon moi, de fonctionner.

❖ S'écouter dans le changement

A travers ces 21 jours d'expérience, j'ai fait naître une question qui ne m'avait pas profondément touchée avant. Celle du confort de mon monde intérieur. Pourtant régulièrement en remise en questions, habituée aux doutes, j'ai compris que j'étais auparavant bien plus facilement portée sur la cohérence de mes actes, plutôt que sur un sentiment de cohérence intérieure. Dans une société où l'individu a une place entière et ainsi est désuni de la sécurité d'un groupe, et où la religion n'agit plus comme une sécurité de vie, nous avons seulement nous-mêmes pour nous assurer une cohérence et une sécurité intérieure. Provoquer un changement au sein de sa vie a pour effet de se regarder de plus près, d'interroger sa place et les comforts que l'on peut se permettre. Ce questionnement me semble assez important aussi pour mieux affirmer, à soi-même puis aux autres, les raisons de ce changement. Cela amène à un confort intérieur, parce qu'on se ressemble mieux. Ce sentiment provient certainement du fait qu'il y ait cohérence entre nos valeurs et nos actes. Tant qu'il y a incohérence (consciente ou inconsciente), l'individu a une part de lui qui souffre d'incompréhension. Se permettre de revoir cela a un pouvoir de bien-être que je conseille vivement.

Organisons des défis citoyens réguliers ...

... afin de populariser la démarche du « test » et encourager chaque personne à faire l'expérience d'un mode de consommation alternatif. Pourquoi ? Je pense que la démarche du défi, qu'elle soit collective ou individuelle, a un pouvoir non négligeable, qui peut faire changer des choses. Organisons donc un bus (écolo) à défis, qui circulerait pour proposer un défi du mois, inscrirait les personnes (volontaires ou convaincues) puis suivrait par exemple chacun avec une publication, des prix, etc. Ou bien, organisons des semaines de défis citoyens, avec des inscriptions, un éventuel suivi ou simplement un média internet. Alors chacun pourrait se lancer de temps à autre dans un test et en parler autour de soi. Le faire en s'amusant serait le plus pédagogique. Petit à petit, en se popularisant, chacun s'habituerait à remettre en question son quotidien et tenter de nouvelles expériences, à y rechercher de nouveaux bénéfices. Il serait important dans le même temps de populariser les notions d'étapes du changement, pour que chacun comprenne quelles réactions sont à attendre et comment y faire face. J'ai aussi pensé à une émission télévisée, qui serait vite populaire, et qui pourrait lancer des défis chaque semaine et récompenser régulièrement les participants en diffusant les solutions (sans tomber dans la télé-réalité) et faire rencontrer chacun afin de créer une dynamique sociale du changement.

En conclusion...

... Un changement de comportement n'est ni immédiat ni rapide. Soyons indulgents et patients afin d'assurer à chacun une prise de conscience des bienfaits d'un changement, de permettre aussi de ne plus avoir peur de perdre les avantages des anciennes habitudes et de ressentir plus de cohérence au quotidien et avec soi.

De plus, si la plupart d'entre nous se familiarise au quotidien à tenter de nouvelles expériences, pour s'étonner chaque jour et améliorer son bien-être et sa vie sociale, alors je suis sûre que l'écologie du point de vue du quotidien de l'individu peut-être un formidable moteur écologique. Je souhaiterais donc que des initiatives, comme le défi du prix EpE-metronews 2015, soient plus fréquentes. Inciter les individus à tenter l'expérience, faire sentir à chacun sa responsabilité. Voilà qui est un espoir, qui me tient à cœur, afin que bonheur, bien-être, un autre confort, et cohérence soient les moteurs du changement. Osons, nous le pouvons !