

Joyeux simplement : pratiques de sobriété

Daniel Cauchy, Julie Flament, Michaël Damman

C'est quoi concrètement la sobriété ? Comment l'expérimenter ? Peut-elle être joyeuse ?

Si, vous aussi, vous souhaitez mener une réflexion autour de la sobriété, ou l'insuffler auprès de publics avec lesquels vous travaillez, cet outil d'animation propose un dispositif afin de mener une conversation éclairée à ce sujet. Plutôt que de miser sur des injonctions, l'animation propose de partir de situations et d'objets très concrets afin de découvrir des pratiques, développer de nouvelles pensées et éventuellement tisser des liens entre initiatives.

La sobriété ne peut être décrétée, elle doit s'inventer

Bien qu'elle ne soit pas nouvelle, la sobriété était une notion largement méconnue du grand public il y a seulement quelques années, mais s'est imposée dans les discours politiques et médiatiques lors de la hausse des prix des énergies fossiles et de l'électricité en 2022. Partant des constats de raréfaction de ressources et de pollution de plus en plus préoccupantes (1), la sobriété apparaît comme un complément essentiel à d'autres approches comme le développement des énergies renouvelables et l'efficacité énergétique (2). La sobriété est une proposition de « vivre bien avec beaucoup moins », en somme d'améliorer la qualité de vie tout en préservant notre planète, par une redéfinition de nos priorités. Il s'agit de se questionner sur nos besoins individuels et collectifs et sur comment les satisfaire.

Derrière ce principe général, se cache une multitude de définitions, reflétant une diversité de visions portées par différents acteurs (3), et même une multitude de termes apparentés (citons notamment le travail pionnier des Amis de la Terre en France et en Belgique autour de la notion de « simplicité volontaire »). Loin de l'idée d'apporter sa propre définition, le RCR² propose aux individus et aux collectifs d'élaborer leur propre définition et surtout leurs alternatives aux modèles de consommation habituels.

Cette animation, conçue sous forme d'un jeu de rôle, vise à faciliter la découverte de pratiques de sobriété. Il s'agit de permettre l'émergence d'autres manières de penser et de générer une mobilisation que les injonctions à "faire autrement" permettent difficilement. Au-delà de la découverte de pratiques de sobriété, cet outil permet de mettre en exergue les liens et complémentarités entre initiatives et leurs impacts, et peut constituer un support de mise en réseau des collectifs sur un territoire.



- 1. Voir notamment à ce sujet l'analyse « Peut-on être branché et résilient ? » disponible sur le site du RCR²
- 2. "Les politiques de sobriété (sufficiency policies) recouvrent les mesures et les pratiques quotidiennes qui permettent d'éviter la demande en énergie, en matériaux, en terres, en eau, tout en assurant le bien-être de toutes et tous, dans le cadre des limites planétaires » (GIEC, 2023)
- 3. Un aperçu de cette diversité est donné dans la section « Un peu de théorie pour l'animateur.ice » de cet outil





Cet outil est destiné aux animateur·ice·s et pourra être utilisé avec tout type de public adolescent et adulte.





Entre 8 et 23 participants

Environ 1h45



- Découvrir des pratiques et initiatives collectives de sobriété, ainsi que leurs impacts ;
- Identifier des liens et interdépendances entre initiatives de sobriété;
- Faire émerger d'autres manières de penser la réponse aux besoins individuels et collectifs ;



- Un exemplaire imprimé de chaque carte identité "Quotidien", "Levier" et "Element" (jointes à cette fiche)
- Une ficelle de 60 mètres, une paire de ciseaux ;
- une chaise par participant.e + 2 chaises vides



- Les participants sont répartis en deux cercles qui se font face l'un à l'autre:
- Le cercle intérieur : les participants qui incarnent les cartes "quotidien" (exemple: "Je suis un vélo")
- Le cercle extérieur : les participants qui incarnent les cartes "levier" et "élément" (exemples: "je suis un repair café" ou "je suis un ver de terre").





- Distribution des cartes au hasard ou par affinité en les posant sur une table à l'arrivée des participants. Veiller à une répartition équilibrée entre les trois types de cartes (environ ½ de chaque type).
- Présentation de l'animation et invitation à incarner l'identité de sa carte, sans se limiter à une lecture stricte, pour plus de richesse.
- Invitation à ce qu'une personne du cercle intérieur présente sa carte identité
- Invitation à ce qu'une personne du cercle extérieur, qui se sent en lien (via sa carte) à l'identité qui vient de se présenter, se présente à son tour et souligne les liens qu'il entretient avec l'identité précédente. Ce lien est matérialisé par la ficelle, qui reliera petit à petit tous les participants entre eux.
- Invitation à une seconde personne du cercle extérieur à exprimer son lien avec l'identité précédente. Si personne ne se manifeste, invitation à une personne du cercle intérieur à présenter son identité. Et ainsi de suite.
- Quand plus aucun lien ne se manifeste entre les parties existantes, on passe à la phase suivante.





• L'animateur invite les participants à exprimer ce qu'ils ont ressenti pendant le jeu : impuissance, injustice, déni, incompréhension, culpabilité, surprise...

<u>Attention</u>: Il est important de rester dans le partage et la compréhension des émotions durant ces quelques minutes. La prochaine étape sera dédiée au décodage des liens composant le système que les participants auront créé.



- Cette phase vise à décoder le système qui s'est matérialisé par la ficelle.
- Dans un premier temps, l'animateur invite les participants à s'exprimer à partir de la question "que vous évoquent ces liens?"
- Ensuite, les participants sont invités à identifier d'éventuels "grands absents" qui peuvent alors être matérialisés par les chaises vides. avec qui des liens de sobriété méritent d'être mentionnés. On a laissé 1 chaise vide par cercle.
- Pour poursuivre la phase d'analyse, les participants sont invités à libérer le cercle central pour lancer un "fishbowl" (plus d'info sur cet outil d'animation sur le site du RCR², section outil/intelligence collective) autour des questions suivantes:
- En mode hélicoptère :
- les rapports de force de ce système ;
- les freins et leviers sociétaux à plus de sobriété;
- En mode loupe:
- les freins et leviers individuels: qu'est-ce qu'on peut faire, pas faire, pourquoi, comment, ...
- Pour clôturer la session, un temps de questions ou commentaires additionnels est donné aux participants: qu'avez-vous appris ? Avez-vous des questions ? Des remarques ou des commentaires ?







- L'animateur.ice est surtout là pour vérifier la compréhension et l'adhésion du collectif, l'humour et le sourire sont deux atouts indéniables.
- Sa mission principale est de souligner la multiplicité des interactions, comment telle chose implique telle chose.
- L'animateur.ice ne doit pas hésiter à pousser les participants à prendre le temps, que ce soit durant le jeu (pour identifier un lien avec un autre élément du jeu et en détailler les implications) ou lors des phases de ressenti et d'analyse (prendre le temps de développer ses sentiments et arguments).



Nous conseillons à l'animateur.ice de s'informer au préalable au sujet de la sobriété, d'une part, par la lecture d'apports plutôt théoriques (voir définitions et ressources suggérées plus bas) et, d'autre part, en se renseignant sur les initiatives locales soutenant les pratiques de sobriété (par exemple, existe-t-il un SEL sur le territoire concerné, ...) de manière à pouvoir renseigner ces initiatives aux participants. Il est même possible de préparer des cartes d'identité, et proposition de quelques cartes détaillées

Par ailleurs, afin de rendre le jeu encore plus vivant, l'animateur pourra émailler le jeu d'anecdotes ou de données relatives aux identités grâce à une préparation en amont. Quelques informations sont données à titre indicatif dans la section théorique.



Pour s'ancrer dans des territoires singuliers, il peut être très intéressant de proposer de créer des cartes identité correspondantes à certaines particularités de notre endroit de vie et d'engagement. Il existe peut-être une initiative, une pratique, un collectif ou des êtres qui méritent d'être présents dans le jeu de rôle!

Si vous souhaitez créer vos propres cartes en complément des cartes existantes, voici quelques balises afin de vous y aider :

- 1. Ecrire en « je ». Il s'agit en effet d'un jeu de rôle : ceci afin de permettre de s'identifier à une identité et de lui donner vie et présence ;
- 2. Décrire l'une ou l'autre des caractéristiques, fonctions et qualités de cette identité. Ceci afin de nourrir cette identité, lui donner de la consistance ;
- 3. Décrire des liens qu'entretient l'identité avec le système. Il est en effet utile d'indiquer des liens, des impacts, des appartenances de cette identité à d'autres entités et d'ainsi d'évoquer comment et en quoi cette identité participe à un système. Quel service rend-elle ? Avec qui collabore-t-elle? z-vous ? Vous êtes utiles à qui ? Pour cela, pensez à mentionner aussi bien des liens aux humains que des liens à d'autres qu'humains. Ce que nous appelons habituellement notre environnement, mais qui constitue plus exactement le monde dont nous vivons. Par exemple, quels liens ou impacts avez-vous sur la nappe phréatique, sur les ressources minérales ou encore sur la consommation d'énergie fossile.





Un peu de théorie pour l'animateur ice...



La notion de sobriété n'est pas univoque, et différents acteurs y rattachent différentes visions. Aussi en existe-t-il différentes modalités d'appropriation et de mise en œuvre. (4)



Sobriété, simplicité volontaire, frugalité (5), ... une diversité de notions qui se chevauchent et se complètent

Divers courants de pensée relèvent la nécessité d'une modération de la production et de la consommation d'énergie, de matières, de biens et de services, ceci tant pour préserver l'environnement que pour assurer l'équité entre diverses régions, personnes et générations, ou encore contribuer à la qualité de vie ou au bonheur du plus grand nombre. Cette démarche, souvent qualifiée de « sobriété », a pris plusieurs formes au cours du temps : la « tempérance » dans des courants philosophiques et religieux, la critique de la croissance économique, la recherche d'une « sobriété heureuse » ou encore la poursuite de la "transition". Notion ancienne mais plus que jamais d'actualité, la sobriété n'a donc pas de définition figée.

De multiples noms sont et ont été utilisés : « simplicité volontaire », « sobriété heureuse », « sobriété volontaire », « frugalité », « suffisance », « éco-suffisance », « abondance frugale » ou encore « vie simple ». Tous ces termes font en réalité référence à cette idée de développer des modes de vie qui permettent de réduire les flux d'énergie et de matière, et donc nos consommations.

De surcroît, les pratiques promouvant le réemploi, la seconde vie des objets, la réparation (ex: Repair Café), la mutualisation de biens, la lutte contre le gaspillage alimentaire, le refus du tout jetable ou la limitation de la publicité (ex: stop Pub), peuvent également être associées à la sobriété, en tant qu'alternative comportementale à l'achat ou à la production d'un bien matériel.

^{4.} Florian Cézard, Marie Mourad. 2019. Panorama sur la notion de sobriété – définitions, mises en œuvre, enjeux (rapport final). 52 pages. Ce document est disponible en ligne www.ademe.fr/mediatheque

^{5.} Nous avons ici volontairement écarté la notion de décroissance. Car même si elle est centrale dans la réflexion sur la nécessité d'une modération de la production et de la consommation, la décroissance est un concept essentiellement applicable à un niveau macro en lien à la défintion de politiques publiques. Or, l'outil "bouts de ficelles" - comme son nom l'indique - est plutôt centré sur les initiatives entre les mains des citoyen.ne.s.



Quelques définitions de la sobriété

Nous proposons à l'animateur.ice plusieurs définitions de la sobriété afin de mettre en exergue l'existence de plusieurs questions et tensions autour de cette notion.

« Dans un contexte où les ressources naturelles sont limitées, la sobriété consiste à nous questionner sur nos besoins et à les satisfaire en limitant leurs impacts sur l'environnement. Elle doit nous conduire à faire évoluer nos modes de production et de consommation, et plus globalement nos modes de vie, à l'échelle individuelle et collective. »	ADEME, 2021 https://infos.ademe.fr/lettre-strategie-juin-2021/la- sobriete-une-aspiration-croissante-pas-encore-un- projet-de-societe/
« La notion de sobriété, qui émerge péniblement dans le discours public depuis le milieu des années 2000, permet de questionner la compatibilité de cet idéal d'abondance avec les contraintes de ressources et de flux qu'imposent les limites environnementales. » « La sobriété pourrait alors être définie comme un processus volontaire de négociation sociale pour réduire les consommations d'énergie, mais qui ne saurait cependant être compris indépendamment du contexte global subi de contraction énergétique et économique qui s'impose aux acteurs. Par conséquent, ce processus ne peut avoir de sens que s'il s'accompagne d'une réflexion proprement politique sur les conditions d'un partage équitable de la ressource énergétique. »	Bruno Villalba, Luc Semal, 2020. "Gouverner la fin de l'adondance énergétique". Editions Quae. <u>https://books.openedition.org/quae/16516?lang=fr</u>
« La sobriété est une dynamique politique majeure dans la construction de sociétés plus justes et solidaires à l'échelle de notre pays ainsi qu'à l'échelle mondiale. »	Les amis de la Terre, 2012. "La simplicité volontaire". https://www.amisdelaterre.be/ressources/la-simplicite-volontaire/
« La sobriété est indissociable de la justice et des autres dispositions morales qui fondent un rapport harmonieux à soi, aux autres et à la nature. Elle fait ainsi le lien entre le souci de soi et le souci du monde. »	Corine Pelluchon, 2020. "Réparons le monde, humains, animaux, nature. Editions Rivages Poche, p.18
« Il y a trois façons de faire des économies : l'efficacité (qui est le domaine des ingénieurs), la sobriété, qui consiste à se priver délibérément d'un service, d'un produit, et la pauvreté : même chose, mais subie. » « Ce qu'on appelle sobriété, c'est le consentement délibéré pour avoir moins de choses physiques et penser que cela ne nous empêche pas d'être heureux. »	Jean-Marc Jancovici, 2022. "Se nourrir et la neutralité carbone" – Vidéo sur Agro croissance <u>https://www.youtube.com/watch?</u> v=GBZPKuBFedw&ab channel=Jean-MarcJancovici



"La sobriété, ce n'est pas vivre plus mal, c'est apprendre à vivre mieux"	Dominique Bourg, 2022. Interview dans l'émission "L'invité de 8h20 : le grand entretien" de France Inter. https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-invite-de-8h20-le-grand-entretien/l-invite-de-8h20-le-grand-entretien-du-vendredi-12-aout-2022-4420180
« Que serait la sobriété sans l'articuler au partage, à la redistribution ou aux limites en terme de revenus et de patrimoine ? Elle se traduirait par davantage de privations et de renoncement pour les plus modestes, une explosion des inégalités et vraisemblablement un rejet violent face à une telle injustice La vraie sobriété doit offrir aux plus démunis des perspectives de dignité, de bien-être, d'autonomie et de convivialité. Pour les plus privilégiés, en revanche, une sérieuse remise en question s'impose. »	Vincent Liegey, Isabelle Brokman, 2023. "Sobriété (la vraie) : mode d'emploi". Editions Tana.
« Si nous maintenons individuellement et collectivement le statu quo actuel, seule une série de miracles pourrait nous épargner un retour forcé de la sobriété, sous des formes inéquitables et violentes, porteuses de destruction de l'authentique dignité humaine. »	Arnsperger et Bourg, 2014. "Sobriété volontaire et involontaire". Article publié dans la revue Futuribles n° 403, novdéc. 2014
« La sobriété, concept disruptif souvent caricaturé, doit être comprise comme la juste limitation de nos besoins et de nos consommations à ce qui est utile. [] Ainsi la sobriété devient ou redevient l'incontournable de la transition écologique. »	Philippe Masset, Directeur Europe et International à l'ADEME, 2022. https://infos.ademe.fr/lettre-international-juin-2022/la-sobriete-devient-ou-redevient-lincontournable-de-la-transition-ecologique/
« Nous faisons l'hypothèse que la sobriété heureuse ou la simplicité volontaire sont utiles à partir du moment où elles deviennent des socles pour une action qui mène bien au-delà de leurs cercles. Contreproductives en tant que conseils aux autres, elles peuvent être un puissant moteur en tant qu'exigences pour soi. Exigences philosophiques, spirituelles, mais qui doivent impliquer des engagements collectifs, politiques et sociaux et non des injonctions morales à "faire sa part". »	Guillaume Lohest, 2016. "Pourquoi les gens ne changent-ils pas?". Article publié dans Valériane n°119, revue de Nature & Progrès



Informations additionnelles sur les identités du jeu de rôle

Comme indiqué plus haut, il est conseillé à l'animateur.ice de se renseigner sur quelques pratiques et initiatives de sobriété en amont de l'animation, pour enrichir les échanges. Voici à titre indicatif le genre d'informations qui peuvent être utiles à l'animateur.

Eléments pour enrichir l'identité "tiny house"

En Wallonie, le Code de l'habitation durable reconnaît les tiny houses comme habitations légères depuis 2019 (au même titre que les yourtes, chalets, roulottes, cabanes...). Au titre d'habitat léger, les tiny houses doivent se caractériser par leur poids léger, leur faible emprise au sol, leur aspect réversible (pas de fondations) ou encore la possibilité d'être démontée et déplacée. Construire une tiny house à titre d'habitat léger (et non avec une vocation touristique ou professionnelle) requiert l'obtention d'un permis de bâtir, mais avec une procédure allégée : ainsi, il n'est plus nécessaire de recourir à un architecte. Outre le permis de bâtir, il faudra également disposer des autorisations nécessaires pour occuper le terrain où la tiny house sera installée (propriété, bail ou autre).

En termes d'emplacement justement, un habitat léger est soumis aux mêmes règles d'urbanisme que l'habitat traditionnel : sauf cas particuliers, les localisations possibles sont donc limitées aux zones destinées à la résidence. A cette condition, viennent parfois s'ajouter d'autres contraintes de fait ou de droit liées à la localisation de la parcelle visée.

La domiciliation dans une tiny house, considérée dès lors comme lieu de résidence principal, est autorisée. Sources : www.uvcw.be, www.guide-renovation.be

Eléments pour enrichir l'identité "Repair Café"

Le concept de repair café est né au Pays-Bas en 2009. La Belgique est le premier pays à exporter le concept avec l'ouverture du premier repair café à Ixelles en 2012. Afin de développer les Repair Café à Bruxelles et en Wallonie, le réseau Repair Together a été créé et a permis d'accompagner la création de dizaines de Repair Cafe au fil des ans !

En 2020 en Belgique francophone, on dénombrait pas moins de 238 Repair Cafés qui ont réparé 17.486 appareils! Cela représente une économie d'émissions de 673.193 kg de CO2 et de 81.808 kg de déchets! (chiffres IMPACT Repair-together 2020).



Ressources conseillées pour approfondir

Etudes

Il existe une multitude de ressources sur la sobriété. Nous vous conseillons la lecture des études suivantes, certaines courtes, d'autres longues, qui synthétisent d'autres travaux à ce sujet :



Court

Ecoconso 2023. Moins c'est mieux! Pourquoi et comment pratiquer la sobriété? 14 pages.
Disponible en ligne: (https://www.ecoconso.be/fr/content/moins-cest-mieux-pourquoi-et-comment-pratiquer-la-sobriete)



Moyen

 Gaël VIRLOUVET, TEHOP, Nicolas THIBAULT, Projets et Territoires. 2021. Politiques territoriales de sobriété, Eléments de méthode. Phase 3 de l'étude « La sobriété dans les démarches territoriales : État des lieux, besoins, soutiens de l'ADEME ». 80 pages. https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/4997-politiques-territoriales-de-sobriete.htm



>> Long

• ADEME, Valérie GUILLARD, Nathan BEN KEMOUN. 2019. Penser la sobriété. Rapport 141 pages. Cet ouvrage est disponible en ligne : www.ademe.fr/mediatheque

Publications RCR²

Au sein des publications du RCR², nous conseillons la lecture des analyses suivantes :

- Peut-on être branché et résilient? Enjeux énergétiques: constats et (r)évolutions envisageables, sur base d'un entretien avec l'ingénieur belge Louis Possoz. Analyse 2023. Disponible sur le site web du RCR²: https://asblrcr.be/wp-content/uploads/2024/07/Peut-on-etre-branche-et-resilient-.pdf
- La série des interviews « Joie et sobriété » (2023)
- Une quête de justesse: https://asblrcr.be/wp-content/uploads/2024/07/UNE-QUETE-DE-JUSTESSE.pdf
- Habiter autrement: https://asblrcr.be/wp-content/uploads/2024/07/Habiter-autrement.pdf
- La paysannerie joyeuse: https://asblrcr.be/wp-content/uploads/2024/07/La-paysannerie-joyeuse.pdf





Nous remercions particulièrement les Amis de la Terre pour tout leur travail pionnier consacré à la simplicité volontaire. Une attention particulière pour toutes les personnes qui ont contribué à ce dispositif, à celles et ceux qui ont relu et amendé ce document. Nous devons également beaucoup à toutes les associations, collectifs et institutions qui ont documenté ce thème, notamment l'ADEME et Ecoconso. Et un très grand merci à Arnaud Deflorenne et à Suzanne Lhomme pour leur initiative de réaliser un jeu de la ficelle de la sobriété dans le cadre d'Etopia.

Cet outil est disponible gratuitement sur le site internet www.asblrcr.be.

Le RCR², Réseau de Collectifs en Recherche de Résilience est une association promouvant la restauration des conditions d'habitabilité de la planète par l'invention, l'expérimentation et la diffusion de modes de vie écologiquement résilients, inclusifs et solidaires. Les outils, analyses et études du RCR² sont des moyens de délibérer et d'élaborer sur ces enjeux en portant des regards critiques aussi bien sur nos modes de vie actuels que sur ce qui se présente comme ses alternatives. Leur visée est d'approfondir la compréhension de ces enjreux pour stimuler l'élaboration des réponses inclusives, collectives, écologiques, solidaires, lucides et inspirantes. Ces documents sont le résultat d'entretiens, d'échanges entre collectifs ou groupes de citoyen.ne.s s'étant prêtés à nos outils d'animation ainsi que des recherches menées en groupe de travail composé.e.s de volontaires et de différents partenaires associatifs.

Toute diffusion et reproduction est autorisée et encouragée sous réserve de citer la source. N'hésitez pas à nous partager vos propres contributions ainsi que d'éventuelles questions, commentaires ou propositions. A votre disposition pour aborder, au sein de votre collectif, les thématiques traitées.

Pour nous contacter: info@asblrcr.be

Publié en 2023 Illustrations par Giacomo



Annexe: cartes de jeu







JE SUIS UN LÉGUME ISSU D'UN MARAICHAGE BIO

Je suis un brocoli. En Belgique, si vous me mangez de mai à novembre, je suis ce qu'on appelle un **"produit de saison".** Cela signifie que je suis arrivé **naturellement à maturité**, sans que mon rythme de croissance soit accéléré.

Manger des aliments de saison soulage la pression exercée sur l'environnement puisque les fruits et légumes hors saison sont cultivés dans des serres chauffées ou avec des pesticides qu'ils sont importés par avion, bateaux ou camions jusqu'à vos assiettes. Comme vous me voyez là, je suis un peu "schieve" (tordu) et pour cette raison, je suis parfois jeté par les grandes surfaces alors que je suis comestible et même délicieux. Heureusement, certain.e.s producteurs locaux se détournent de cette exigence esthétique, c'est pourquoi vous pouvez me retrouver sur leurs étalages!



QUOTIDIEN



CARTE

JE SUIS UN LIVRE QUI A VÉCU

Je suis un des premiers exemplaires d' "Oublier Palerme" le gagnant du prix Goncourt de 1966. J'ai commencé ma vie sur une étagère d'une librairie, où une lectrice m'a acheté. Après m'avoir dévoré, elle a voulu m'offrir en cadeau à sa fille née la même année que moi! Elle a enrichi mes marges de petits commentaires pour accompagner la lecture de ma nouvelle propriétaire. Aujourd'hui je suis dans tes mains, mais demain, si on continue à **prendre soin de moi,** je pourrais raconter mon histoire à d'autres personnes.

Me conserver en bon état et me léguer à d'autres est très important quand on prend en compte les **forêts** et les litres d'eau nécessaires à la fabrication de mon papier, ou encre la pollution que l'on rejette dans

l'air pour mon transport. Ne vous méprenez pa pour autant, je reste bien moins impactant pour l'environnement qu'une liseuse. Seulement 1,3 kg de CO2 contre environ 200 kg pour ma concurrente.



CARTE

QUOTIDIEN



JE SUIS UN VÉLO

Je suis un vélo. Me pratiquer a plein d'avantages! Je suis très **bon pour la santé**, puisque je fais travailler les muscles, le cœur et la capacité respiratoire. Mieux encore, rouler à l'air libre permet de décompresser et de s'accorder un petit moment pour soi.

Je suis aussi **très intéressant pour le portefeuille et la planète:** on me prête facilement ou on me vend/me loue à petits prix. Le seul carburant que je demande est un peu de votre énergie. Faire un trajet en voiture de moins et un trajet en vélo de plus par jour permettrait de réduire de 67 % les émissions de CO2 liées aux transports.

Malheureusement, malgré tous ces avantages, on ne me facilite pas toujours la vie puisqu'on peine à me faire une place sécurisée dans les villes et sur les routes de campagne..



CARTE

QUOTIDIEN



JE SUIS UN VIEUX MIXER RÉPARÉ

Je suis un vieux mixer. J'étais cassé et oublié dans le fond d'une armoire, mais heureusement mon propriétaire a eu l'idée de me faire réparer et a trouvé quelqu'un qui savait comment le faire au repair café de notre localité. Me voilà à nouveau fonctionnel!

Avec un peu de soin et d'attention, je peux encore être utilisé très longtemps. Pensez à toutes les économies d'énergie et de matériaux que la **prolongation de mon existence** a permis

d'économiser... sans oublier la quantité de déchets évitée pour l'incinérateur!









JE SUIS UNE MARMITE NORVÉGIENNE

Je suis une technique de cuisson '**low tech**' utilisée dans le monde entier ; en calfeutrant la casserole après une première étape de cuisson 'traditionnelle', les aliments continuent leur **cuisson douce** sans énergie supplémentaire.

Je libère du temps, je cuis sans surveillance et économise de l'énergie! Qui dit mieux?







CARTE

JE SUIS UNE TINY HOUSE

Je suis une tiny house, ou "toute petite maison". J'ai vu le jour aux Etats-Unis dans les années 2000. Souvent en bois, je séduis aujourd'hui (avec d'autres types d'habitats légers) de plus en plus de Belges, désireux de trouver une **solution de logement abordable** et/ou de renouer avec la simplicité, la sobriété et l'authenticité.

Je suis accessible financièrement, **sobre en matériaux et en consommation d'énergie.** De plus, je vous contraints à ne pas accumuler trop d'objets superflus!





QUOTIDIEN



JE SUIS UN PULL EN LAINE RACCOMMODÉ

Je suis un pull en laine, tricoté par des mains habiles. Je tiens chaud à la personne qui me porte l'hiver, cela lui permet de **moins chauffer** les pièces dans lesquelles elle vit.

L'hiver dernier, j'avais fait une mauvaise rencontre avec un clou mal enfonçé, je faisais peine à voir.

Heureusement mon propriétaire m'a raccommodé. Il a ainsi permis de réaliser d'importantes économies d'eau et d'émissions de CO2 par rapport à la production de nouveaux vêtements.











JE SUIS LE RÉSEAU DE COLLECTIFS EN RECHERCHE DE RÉSILIENCE

Je suis une association qui a pour but de faire connaître et soutenir des dynamiques citoyennes collectives, engagées dans des pratiques écologiques, inclusives et solidaires. Si vous avez envie de rejoindre ou de créer un Potager Collectif, un GAA (groupe d'achat alimentaire), un SEL (système d'échange local), une Donnerie, un Repair Café ou un Café Citoyen , visitez notre carte interactive des initiatives ou contactez-







LEVIER



JE SUIS UN FRIGO SOLIDAIRE

Je suis un frigo solidaire, communautaire ou encore Free Go. Je suis installé dans un lieu accessible au public par des particuliers, des associations ou encore des groupes de citoyens. Tout le monde peut venir déposer des denrées alimentaires, que ce soit des petits plats faits maisons ou encore des aliments que l'on n'aura pas le temps de manger avant qu'ils arrivent à date de péremption. J'évite le gaspillage et stimule la solidarité envers les personnes précarisées.









JE SUIS UN GASAP GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE DE L'AGRICULTURE PAYSANNE

Je suis un GASAP (ou GAC ou GAA) et je permets de la vente directe, sans intermédiaire, entre des fermes locales et des mangeurs, qui s'engagent mutuellement et à long terme (c'est-à-dire un cycle de production complet : un an ou une saison).

Je contribue à développer un modèle de consommation juste et durable, qui rémunère correctement les producteurs et établit un lien de solidarité avec les fermes locales engagées dans une agriculture durable.

En me rejoignant, tu contribues à réinventer notre système alimentaire!



CARTE LEVIER



JE SUIS UNE DONNERIE

Je suis une donnerie, c'est-à-dire un système de dons d'objets utiles dont on n'a plus l'usage, pour en faire profiter quelqu'un d'autre.

J'existe sous plusieurs formes: virtuellement, via internet, ou bien concrètement dans des endroits précis où l'on m'organise à l'occasion d'un événement ou bien de manière permanente. Par exemple, je peux prendre la forme de "give box" et "book box", installées de façon permanente (dans la rue, sur un lieu de travail ou de passage...).





CARTE

LEVIER



JE SUIS LES BRIGADES D'ACTIONS PAYSANNES

Je suis une des Brigade d'Actions Paysannes, un réseau citoyen qui appuie l'agriculture paysanne en proposant aux citoyennes et citoyens de s'engager dans des **chantiers collectifs dans les fermes.**

On s'y rassemble pour travailler ensemble, de manière ponctuelle, sur des projets agricoles. Les chantiers sont très variés : récolte de fruits ou de légumes, désherbage, installation d'une serre, etc.

Ce coup de pouce citoyen aide de petites fermes à se lancer et se développer.





LEVIER



JE SUIS UN SUPERMARCHÉ COOPÉRATIF ET PARTICIPATIF

Je suis un supermarché coopératif et participatif, soit un magasin pas comme les autres. Tout d'abord parce je vends des produits durables et je paie le **prix juste** aux producteurs et aux productrices. Mais aussi parce que je suis **cogéré par mes client.e.s**, qui en sont également propriétaires!

Toute personne peut acheter une part du projet, même minime, et devenir client-propriétaire du supermarché coopératif. Mes membres peuvent participer aux décisions importantes lors des assemblées générales et s'engagent à donner un peu de leur temps chaque mois pour contribuer à gérer le magasin. En échange, les membres ont accès au magasin pour y faire leurs courses parmi une gamme de produits durables, sains et équitables.

Le supermarché devient ainsi un espace d'échange, de convivialité, de rencontres et de partage de savoir-faire !





JE SUIS UN SEL

Je suis un Système d'Echanges Local et j'organise l'**échange de services** entre les membres d'un groupe local. Ici, on propose ce que l'on peut faire en échange de ce dont on a besoin.

L'unité de mesure des échanges est le temps (1 heure de piano = 1 heure de plomberie). Tout le monde est gagnant, **sans parler d'argent!**

Ma véritable richesse est le partage, la rencontre et le temps échangé autour de services qui profitent à chacun.e.

Me rejoindre, c'est participer à l'invention d'une société plus résiliente!



LEVIER



JE SUIS UN REPAIR-CAFÉ

Je suis un Repair café, une rencontre ouverte à toutes et tous, pendant laquelle des **outils** et du matériel sont disponibles pour effectuer **toutes les réparations possibles et imaginables**. Vêtements, meubles, appareils électriques, vélos, vaisselle, jouets... Des **bénévoles experts** dans différents domaines sont présents pour donner un coup de main : électriciens, couturières, menuisiers, réparateurs de vélos...

Ici, il y a toujours quelque chose à apprendre. Qui n'a rien à réparer, prend un café ou un thé ou aide à réparer quelque chose appartenant à un autre.









JE SUIS L'AIR DE LA PLANÈTE

Je suis l'air, composé d'azote, d'oxygène et d'autres substances, je suis un gaz inodore, incolore et invisible qui compose l'atmosphère de la planète.

Disponible pour tous les êtres vivants, je suis respiré un nombre incroyable de fois par jour. Je suis de plus en plus lourd, opaque, chargé de gaz à effet de serre, de pesticides, de métaux, d'acides. Ce sont le chauffage, les transports et les industries sont principalement responsables de ma dégradation.

J'espère qu'au plus vite vous ralentirez et deviendrez plus sobres !



ELEMENT



JE SUIS LE VER DE TERRE

Je suis un ver de terre. Grâce à moi, les sols sont **fertiles**: c'est en effet moi qui **oxygène les sols** pour que les plantes et les animaux puissent se développer et qui, en les labourant, permet aux végétaux d'avoir un meilleur accès à l'eau. En plus de tout ça, je transforme en compost tous les déchets organiques des hommes.

Je disparais malheureusement peu à peu à cause des pratiques de l'agriculture intensive. On me trouve deux fois moins dans les sols fortement travaillés et cultivés avec des engrais chimiques et pesticides, que dans les prairies! CARTF



ELEMENT



JE SUIS L'EAU DE LA PLANÈTE

Je suis l'eau, omniprésente sur Terre et dans l'atmosphère, à l'état gazeux, solide et bien sûr liquide. Sous la forme liquide, je suis essentielle à tous les organismes vivants, ce qui fait qu'on m'appelle source de vie.

Des dizaines de milliers de litres d'eau sont épargnés lorsqu'on raccommode plusieurs fois un pantalon plutôt qu'en acheter un nouveau.

C'est surtout ma qualité qui importe, il faut que je reste potable! Je me porte bien mieux quand vous consommez moins, d'objets, de viande, de voitures ..







ELEMENT



JE SUIS L'INCINÉRATEUR

Je suis une sorte de gros four qui détruit (ou réduit) des déchets par combustion.

Je **brûle tous les déchets** non triés, et parfois certains qui devraient être recyclés. Ce que je n'arrive pas à avaler est souvent envoyé dans les pays du Sud global. Les campagnes de sensibilisation vous invitent à réduire vos déchets ménagers, même si l'industrie génère 10 fois plus de déchets par habitant que vous. Le problème c'est que quand je brûle les déchets, je dégage à la fois des gaz à effet de serre et des gaz dangereux pour votre santé et l'environnement. Tous ces gaz ensemble dérèglent le climat, polluent l'air et

attaquent vos poumons.







FLEMENT



JE SUIS UNE CITOYEN.NE, PARENT SOLO

Je suis parent solo. Je n'ai qu'un tout **petit budget** et les fins de mois sont parfois difficiles. Je participe à un repair café et à une donnerie et l'air de rien, cela m'aide. La coopérative sociale m'aide aussi à avoir une alimentation plus variée. C'est bien que des personnes organisent tout cela!







FLEMENT



JE SUIS UNE PERSONNE ENGAGÉE ET HEUREUSE

M'engager au sein d'un projet alternatif me permet de belles rencontres et donc de sortir de la solitude. Mais cela participe aussi à me rendre plus créative et riche d'expériences. Bien évidemment, il y a des hauts et des bas dans la vie d'un collectif, mais le sens de notre engagement nous permet de traverser les difficultés!

