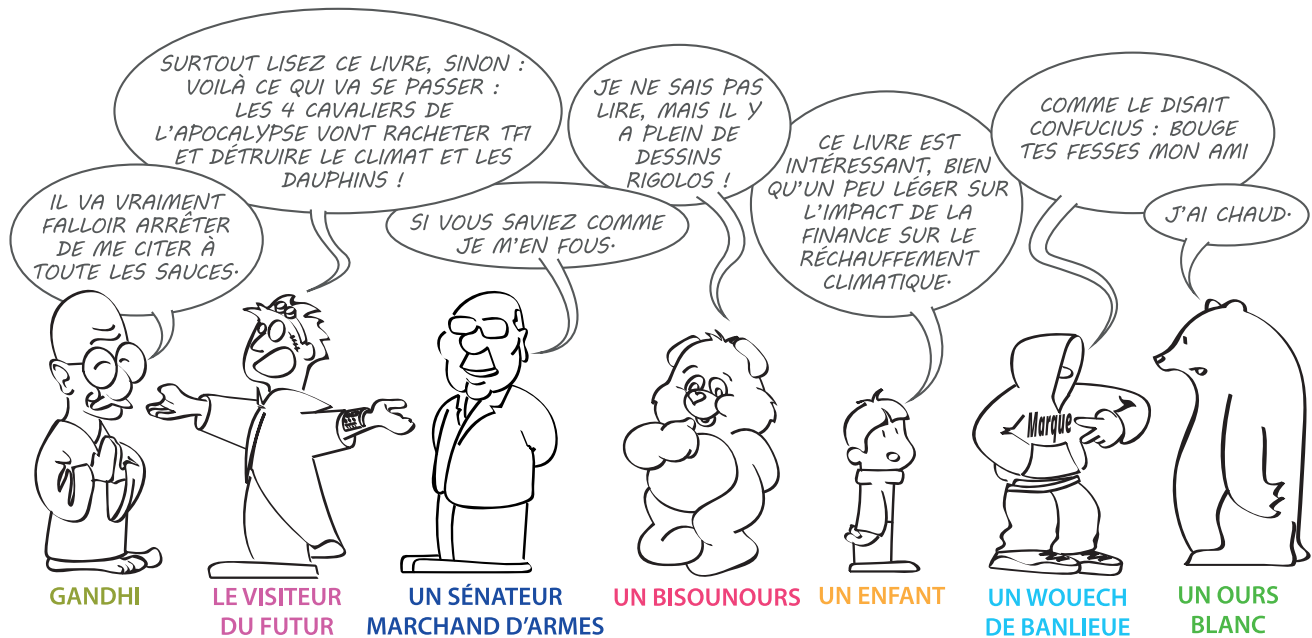


## Ce qu'ils auraient pu en dire s'ils avaient lu ce livre :



# Ce livre n'est pas :

Une BD avec une histoire, un début, une fin et des héros qui croisent le même méchant toutes les deux pages.

DAMNED !  
MAIS DE QUI  
PARLE-T-IL ?

ALLEZ SAVOIR, IL EST  
SI SARCASTIQUE.



Une liste exhaustive des 1001 gestes à connaître et à maîtriser pour être un parfait petit citoyen écolo.

IDÉE 287 :  
ACHETER UNE  
BROSSE À  
DENTS EN BOIS.

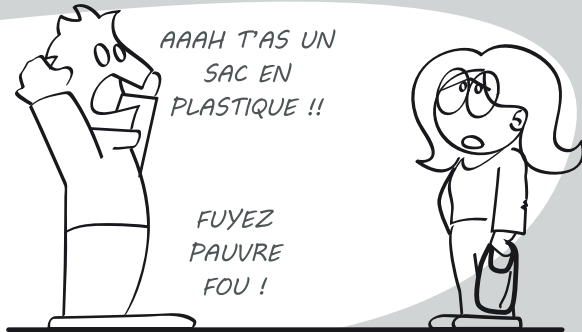
MINCE,  
J'EN AI  
PAS.



Un livre moralisateur qui dit à quel point les «gens qui font des choses» sont tellement mieux que les autres.

AAAH T'AS UN  
SAC EN  
PLASTIQUE !!

FUYEZ  
PAUVRE  
FOU !

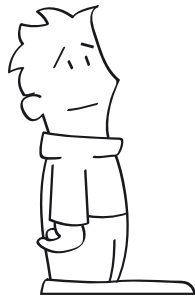


BEN ALORS,  
C'EST QUOI  
TON LIVRE ?

UN TÉMOIGNAGE  
ILLUSTRÉ POUR  
MONTRER QUE C'EST  
FACILE ET MARRANT  
D'AGIR POUR LE  
MONDE DE DEMAIN.







*J'ai toujours voulu  
changer le monde.*

*Enfant déjà, je voyais bien que notre société ne tournait pas rond.  
Mais à part quelques allumés, personne ne semblait s'en soucier.*



Convaincu de faire partie de cette minorité ~~d'illuminés~~ <sup>d'éclairés</sup>, j'avais trois options :

### *M'adapter*

*J'ai vraiment essayé, mais rien à faire, je n'y arrivais pas.*



### *Fuir*

*C'était tentant, mais où aller ? Je trouverais les mêmes problèmes ailleurs.*



### *Changer le monde*

*Il ne me restait plus que ça à faire. Pas le choix.*

*SUPER, MAIS JE FAIS COMMENT ?*



*Pour changer le monde, en tout cas participer activement à l'améliorer, il y a trois méthodes :*

**Éduquer** (faire de l'éducation populaire)

**Militer** (s'engager ou militer politiquement)

**Incarner** (être le changement)

## Faire de l'éducation populaire

J'ai d'abord tenté l'éducation populaire. Ça m'a botté pendant pas mal d'années mais je sentais bien que ça ne suffisait pas.



## S'engager ou militer politiquement

J'ai aussi essayé le militantisme politique, en campagne, dans un parti. Mais j'ai compris que ce n'était pas fait pour moi.



## Être le changement

Et puis je me suis dit qu'à défaut "d'éduquer" les autres ou de "prendre le pouvoir", je pouvais déjà agir sur plein de choses à mon échelle.



J'ai essayé de réduire mon impact sur l'environnement, d'avoir un travail qui ne trahisse pas trop mes convictions, de faire du bénévolat, d'être plus cool avec mes enfants...

J'ai commencé à le faire par devoir,  
puis j'ai continué parce que ça me fait du bien, ça me rend plus heureux.

C'est mon parcours personnel,  
mais aucune de ces trois méthodes n'est la meilleure.  
À chacun de trouver celle qui lui correspond le mieux.

CES TROIS MODES D'ACTION ONT TENDANCE À S'OPPOSER LES UNS AUX AUTRES, MAIS EN FAIT ILS SONT COMPLÉMENTAIRES, ON A BESOIN DES TROIS À LA FOIS.



Antony Brault  
«Formateur socialiste, educ'pop...»  
Un type à connaître ! Et il a vraiment les cheveux verts  
[www.sanstransition.org](http://www.sanstransition.org)

Le problème, c'est que, quel que soit le mode d'action, il y a souvent désaccord sur la méthode.

"Ceux qui n'en font pas assez" et "ceux qui en font trop" n'arrivent pas toujours à s'entendre.

**Ceux qui en font trop** VS **Ceux qui n'en font pas assez**

**TU CROIS FRANCHEMENT QUE C'EST EN DISANT AUX ENFANTS DE COUPER L'EAU QUAND ILS SE BROSSENT LES DENTS QUE ÇA VA SERVIR À QUELQUE CHOSE ?**

**MOI AU MOINS ON ME COMPREND, C'EST PAS COMME TES CONFÉRENCES PRISE DE TÊTE SUR LA 'COMMUNICATION NON VIOLENTE' OU LA SOCIOCRA Tie.**

**TU VENDS TON ÂME EN TRAVAILLANT AVEC DES SOCIAUX-DÉMOCRATES ! IL FAUT FAIRE LA RÉVOLUTION.**

**BEN MOI AU MOINS J'AGIS, JE NE ME CONTENTE PAS DE M'OPPOSER SANS JAMAIS RIEN FAIRE.**

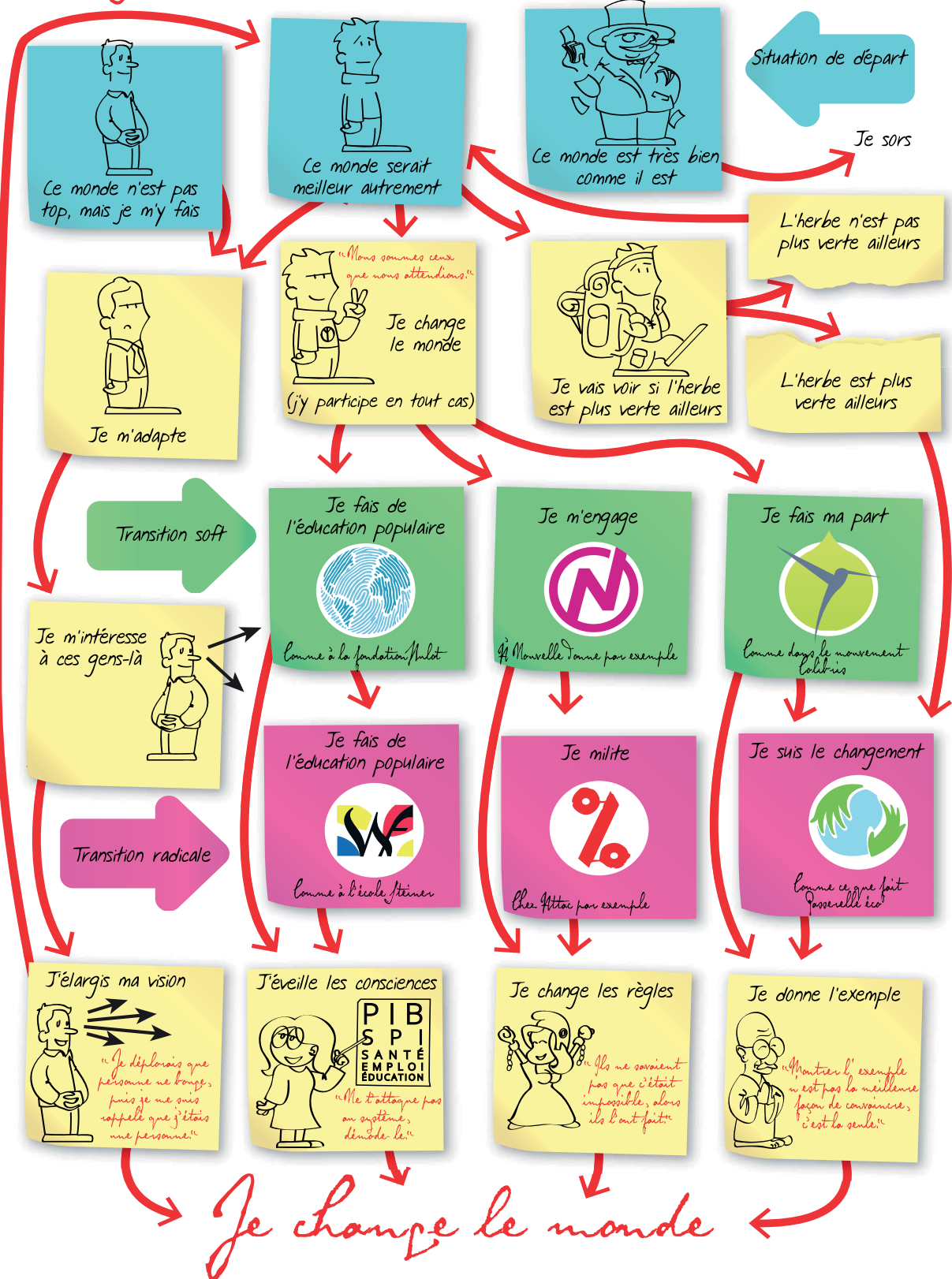
**SUPER TU MANGES PLUS DE FRUITS, MAIS EST-CE QU'ILS SONT BIO, ET ÉQUITABLES ET DE SAISON ? ET LOCAUX ?**

**J'AI PAS DE LEÇON À RECEVOIR D'UN BABA COOL QUI VIT DANS LES BOIS.**

**VOYEZ MESSIEURS DAMES, LES ÉCOLOS NE SONT BONS QU'À S'ENGUEULER, ILS NE SONT PAS CRÉDIBLES. VOTEZ POUR MOI, JE VOUS GARANTIS : CROISSANCE, LONGUE VIE ET LE RETOUR DE L'ÊTRE AIMÉ.**

En fait ils sont aussi efficaces les uns que les autres, mais ils ne s'adressent pas au même public.  
Ceux qui en font "déjà pas mal" pour le grand public.  
Ceux qui "vont plus loin" pour les initiés.

En gros voilà l'idée résumée avec des post-it :





Bref, peu importe ce que nous faisons et à quelle échelle nous le faisons. Si nous avons l'impression que ça va dans le bon sens et que ça nous fait plaisir de le faire, allons-y !

SUPER, ALLONS-Y. MAIS POUR FAIRE QUOI ? PRENDRE DES DOUCHES, TRIER SES DÉCHETS, MANGER BIO ? ON LE SAIT DÉJÀ TOUT ÇA.



OUI, BEN Y A D'AUTRES TRUCS AUSSI : CRÉER UNE MONNAIE LOCALE, FAIRE UNE RESSOURCERIE, CRÉER UNE ÉCOLE ALTERNATIVE...

ATTENDS C'EST IMPOSSIBLE À FAIRE CES TRUCS-LÀ, ET PUIS J'AI PAS LE TEMPS MOI.



IL FAUDRAIT AUSSI QU'ELLES NE SOIENT PAS CHÈRES, QU'ELLES NE PRENNENT PAS BEAUCOUP DE TEMPS, MAIS QUELLES SOIENT SYMPAS.

CE QU'IL FAUDRAIT C'EST DES EXEMPLES D'IDÉES ORIGINALES ET FACILES À RÉALISER.

TOUTES CES PETITES ACTIONS MISES BOUT À BOUT CHANGERONT LE MONDE, DU MOINS À NOTRE ÉCHELLE.

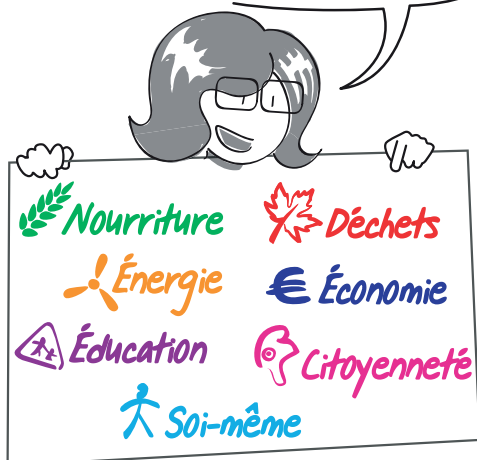


EH BEN, ON A QU'À LE FAIRE.

ON POURRAIT ABORDER LES 7 GRANDS THÈMES : ALIMENTATION, ÉNERGIE, DÉCHETS, ÉCONOMIE, DÉMOCRATIE ET ÉDUCATION, ET SOI-MÊME. IL Y EN AURA POUR TOUS LES GOÛTS.

ET DANS CHAQUE THÈME, ON PROPOSERAIT DES ACTIONS PAR NIVEAU D'INVESTISSEMENT.

COMME ÇA TOUT LE MONDE TROUVERA À FAIRE EN FONCTION DE SON ENVIE ET DE SES POSSIBILITÉS.



C'est parti !

# LA NOURRITURE

Parmi les trucs faciles à changer et vraiment utiles, le premier qui me vient à l'esprit, c'est l'alimentation. On mange tous les jours (enfin pour la plupart d'entre nous) et ça a un impact sur nous et sur notre environnement. Ça tombe bien, parce que sur ce sujet, justement, on peut faire plein de choses.

## Pourquoi ?

C'est vrai ça, pourquoi se préoccuper de la nourriture ?

Je mange tout ce que je veux, je vais même de temps en temps au resto, à part mes quelques kilos de trop il n'y a pas de problèmes.

Pour plein de raisons :



Pour ma santé.



Parce que j'ai des enfants à la maison et que je veux le meilleur pour eux.

Par équité avec les petits exploitants exploités, qu'ils soient à côté de chez moi ou à l'autre bout du monde.



Parce que le traitement des animaux est trop souvent inhumain.



Parce que quand je m'informe un peu, je vois que l'agriculture "conventionnelle" est en train de détruire notre environnement et surtout qu'elle ne pourra pas nourrir tout le monde à long terme.



Parce que je suis économe (ou radin) et que je n'aime pas dépenser des fortunes là où je pourrais vivre plus sobrement.

Mais surtout, parce que j'ai découvert l'agroécologie, la permaculture, et plein de façons de cuisiner et de s'alimenter qui sont super intéressantes et carrément motivantes.



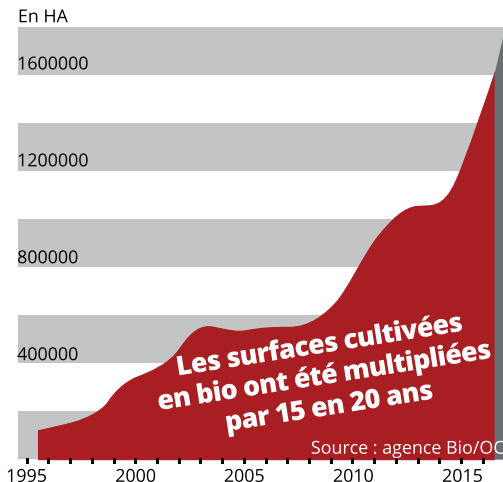


# LA NOURRITURE

## Trop facile !

### Manger bien, manger bio\*

Le bio c'est une des premières choses à laquelle on pense.  
 Mais c'est quoi en vrai le "bio" ?  
 Wikipédia explique que l'agriculture biologique est une méthode de production agricole qui exclut le recours aux produits chimiques. Et ça c'est déjà très bien.



Mais il n'y a pas que le bio dans la vie. La préservation des ressources, le respect des conditions de travail de l'agriculteur, le traitement animal... Tout ça c'est important, mais ce n'est pas toujours dans le bio.

Une agriculture dite "raisonnée" peut parfois se révéler moins polluante qu'une agriculture bio.

### Le coin du radin

«Le bio c'est cher. C'est un truc de bobos, j'ai pas les moyens...»  
 Bon, ben oui c'est cher et même quand tout passera en bio (parce que c'est inéluctable hein, faut pas croire) ça sera encore cher.  
 Pourtant, mon budget alimentation à moi n'a pas augmenté, il a même un peu baissé. Comment ?  
 J'ai réduit les achats inutiles,  
 diminué les intermédiaires en achetant ailleurs qu'en supermarché,  
 diminué ma consommation de viande  
 et tout ce que je fais moi-même ou que je fais pousser,  
 c'est aussi ça d'économisé.

\* Il paraît qu'on dit «la bio» et pas «le bio»  
 Mais bon, vous savez ce que c'est quand on prend une mauvaise habitude.



# LA NOURRITURE

Trop facile !

Quelques labels pour se repérer

Il y en a plein d'autres, mais ceux-là donnent déjà quelques idées pour mieux comprendre ce que l'on achète.



Et oui, les couleurs primaires c'est cyan, magenta jaune, et non pas bleu rouge jaune comme on entend tout le temps... mais bon c'est pas le sujet



### Consommer de saison

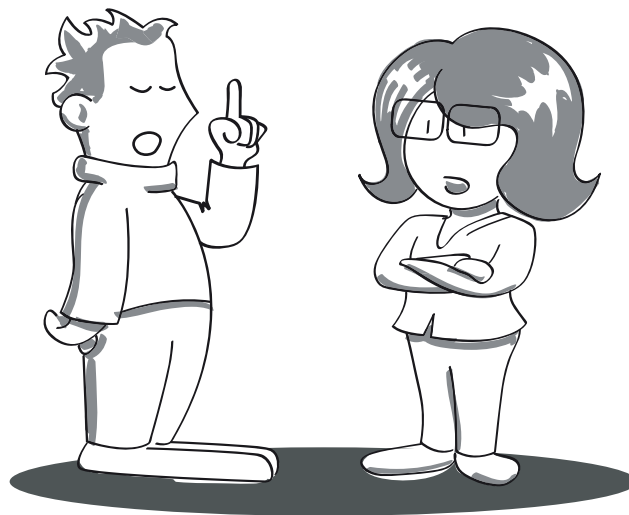
*Ça paraît bête mais quand je me promène dans les supermarchés, je trouve en toute saison quasiment toujours les mêmes fruits et légumes.*

*On en oublierait que ce sont des plantes qui poussent à certaines périodes et pas à d'autres.*

*Si on trouve des belles tomates rouges en hiver dans nos supermarchés, ce sont souvent des produits de moins bonne qualité qui ont beaucoup voyagé pour arriver là. Les produits de saison ont le plus souvent été cueillis à maturité. Ils sont donc meilleurs au goût et meilleurs pour la santé.*

*ÇA NOUS OBLIGE À GOÛTER DE NOUVEAUX PRODUITS. EN HIVER, IL N'Y A PAS QUE LES PATATES ET LES OIGNONS.*

*ON PEUT DIVERSIFIER CE QU'ON MANGE EN ESSAYANT LES CUCURBITACÉES, LES LÉGUMINEUSES, LES FRUITS D'HIVER...*



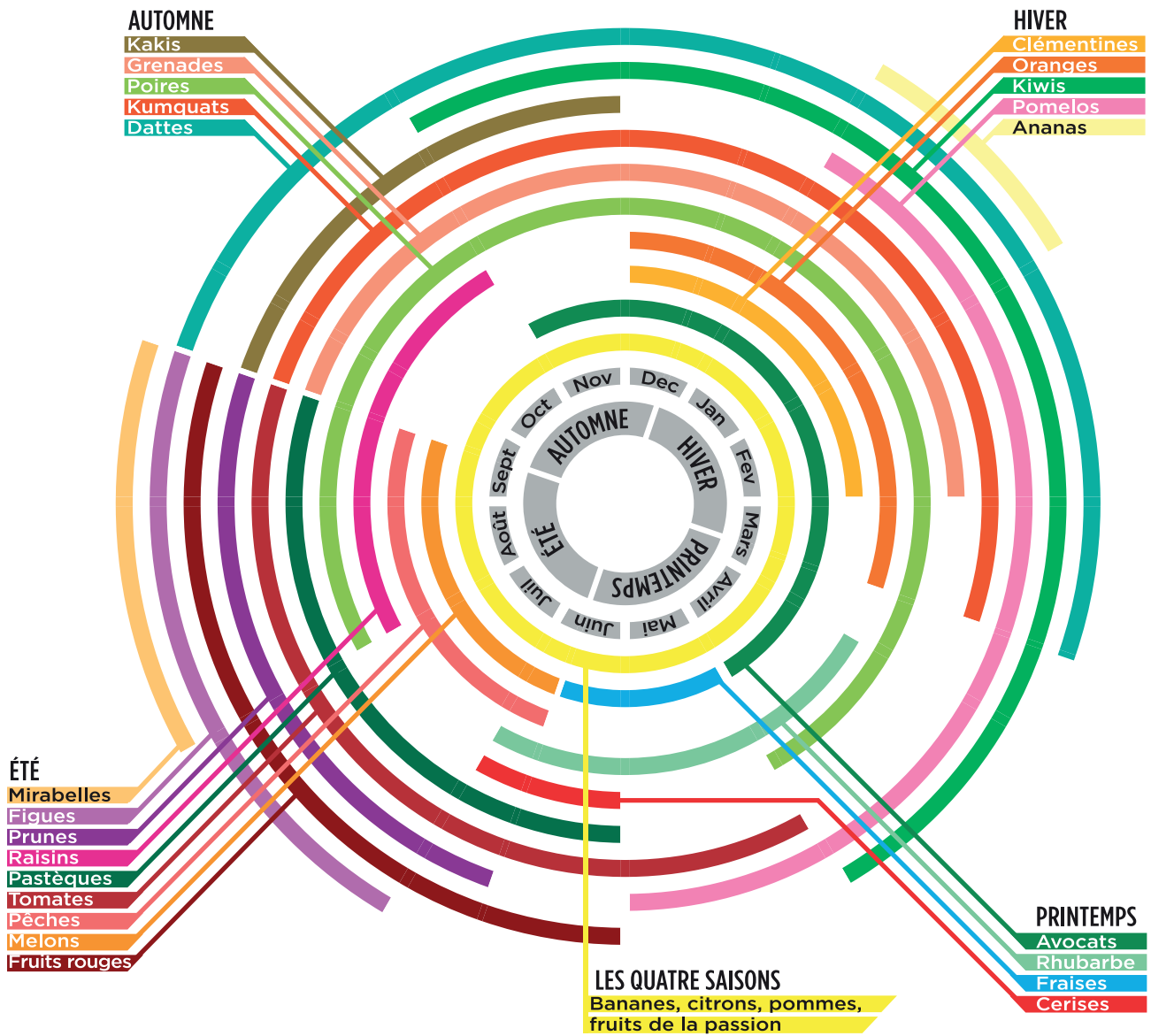
*... OUI, IL Y EN A.*

Bientôt dans ces pages :  
L'aventure de Francine la tomate !



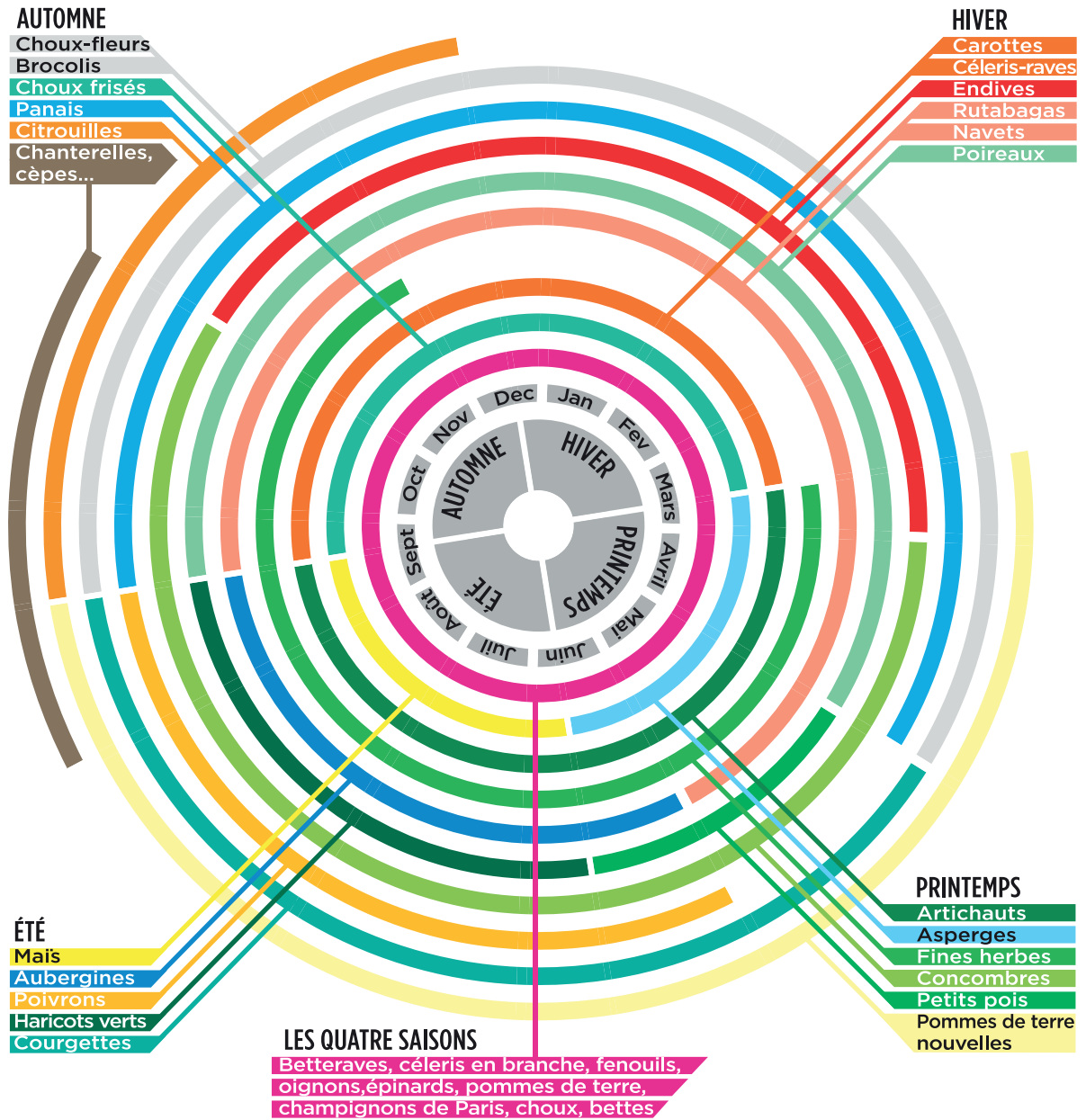


Les fruits de saison





## Les légumes de saison





# LA NOURRITURE *Tous les jours sans y penser*

## Être Locavore

Ça veut dire :  
manger local

*Consommer des produits élevés ou cultivés pas trop loin, ça diminue les frais de port (et la pollution qui va avec) et les intermédiaires.*

*Par contre, plus question de manger des tomates en plein hiver.*

### *Prenons le cas de Francine la tomate par exemple.*

#### *Moins bonne*

*Pleine de produits toxiques pour accélérer la croissance, l'aspect et la rentabilité*

#### *Moins nourrissante*

*Cueillie verte pour ne pas pourrir pendant le voyage*

#### *Moins économique*

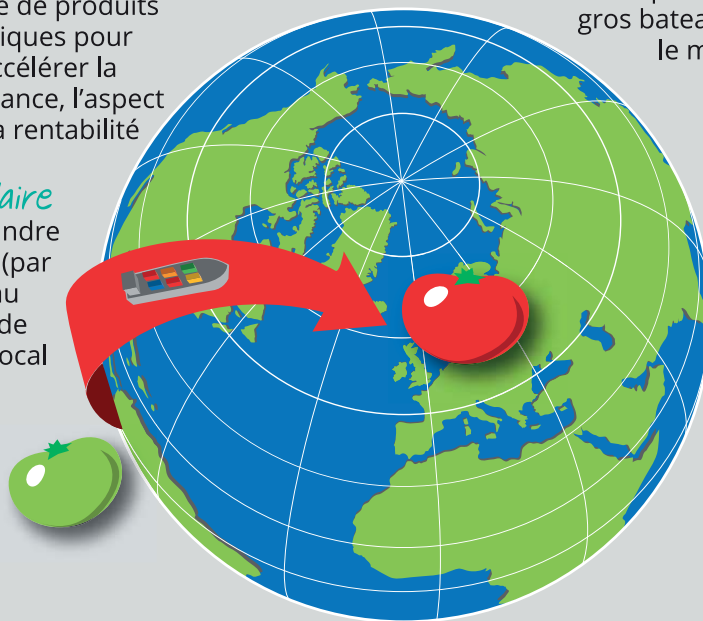
*Transportée dans des gros bateaux à travers le monde*

#### *Moins solidaire*

*Cultivée à moindre coût au Chili (par exemple) au détriment de l'agriculteur local*

*Vendue en grande surface*

*Mais aussi jolie qu'une tomate d'ici*



*Cela dit, il faut compter en distance plutôt qu'en pays. Si par exemple j'habite en région parisienne, une patate belge voyage moins qu'une patate du midi.*





# LA NOURRITURE *Tous les jours sans y penser*

## Changer de crèmerie

Manger local ça veut aussi dire : acheter ses produits localement, dans un magasin de quartier, au marché ou directement à la ferme. C'est à peu près le même prix qu'au supermarché sauf qu'on sait où va l'argent, on connaît le producteur, et on sait ce que l'on mange.

JE VEUX  
"REDYNAMISER  
L'ÉCONOMIE  
LOCALE" ET "FAIRE  
DU LIEN SOCIAL".  
VOTEZ POUR MOI !



BAH, JE FAIS  
DÉJÀ TOUT ÇA  
EN FAISANT  
MES COURSES.



## Quelques exemples :

### Vente directe

Trouver les producteurs et cultivateurs français qui partagent la vente directe.  
[www.acheteralalsource.com](http://www.acheteralalsource.com)



### Aurore Market

Achetez les aliments et produits sains, habituellement réservés aux magasins spécialisés, de 25 à 50% moins chers, livrés directement à votre porte.  
[www.auroremarket.fr](http://www.auroremarket.fr)



### AMAP

Rejoindre une "Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne" consiste le plus souvent en une sorte d'abonnement à l'année auprès d'un agriculteur local pour avoir des paniers garnis chaque semaine.  
[reseau-ama.org](http://reseau-ama.org)



### Biocoop

Premier réseau de magasins bio en France, il propose des produits bio issus du commerce équitable et s'illustre par une large sélection d'écoproduits et de cosmétiques bio.  
[biocoop.fr](http://biocoop.fr)



### Et... plein d'autres

Il y a localement plein d'autres alternatives méconnues. Du côté de chez moi, en Essonne, on a essayé "le Drive des champs" les "Cueillettes libres", et "Liv'Raison Nature". Quand on commence à se renseigner on découvre une multitude de bonnes idées !

[et plein d'autres.org](http://et_plein_d'autres.org)



# LA NOURRITURE *Quelques minutes de temps en temps*

## Faire pousser soi-même

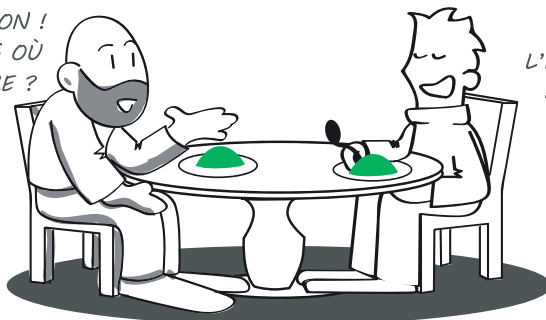
*Sur un rebord de fenêtre, sur un balcon, une terrasse ou un jardin, on peut faire pousser pas mal de choses chez soi sans que ça soit bien compliqué.*

*Au début on trouve ça contraignant, il faut acheter des pots, aller chercher de la terre, planter, arroser...*

*Mais très vite, ça devient très agréable d'avoir des plantes fraîches à la maison.*

*Et ça permet de se la raconter un peu avec les amis*

*MMH, C'EST BON !  
TU L'ACHÈTES OÙ  
TA CORIANDRE ?*



*JE NE  
L'ACHÈTE PAS,  
JE LA FAIS  
POUSSER !*

## Parrainer une ruche

Pour participer à la sauvegarde des abeilles «UN TOIT POUR LES ABEILLES» propose aux entreprises et aux particuliers de parrainer des ruches. En remerciement, les abeilles offrent à leurs parrains le fruit de leur travail, une partie de leur miel.

Chaque année, les parrains reçoivent les pots de miel correspondant à leur parrainage. Leur logo ou leur nom figure sur l'étiquette des pots.

[www.untoitpourlesabeilles.fr](http://www.untoitpourlesabeilles.fr)



# LA NOURRITURE *Quelques minutes de temps en temps*

## *Incrovables comestibles*

*C'est une "expérience communautaire d'innovation sociale" qui invite tous ceux qui le veulent à cultiver des plantes comestibles dans l'espace public.*

*Et ça permet beaucoup de choses :*

*Initier les citoyens  
à l'agriculture  
urbaine*



*Une mise en  
action facile des  
bénévoles*

*Mettre de la  
nourriture gratuite  
à disposition*



*Se réappropriier  
l'espace public*

*Créer de nouvelles  
formes d'échange et  
de partage*

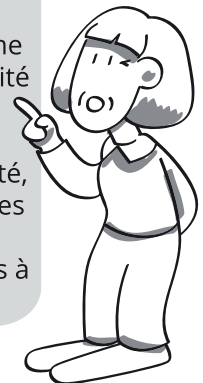


*Découvrir de  
nouveaux  
aliments*

*Ça paraît simple dit comme ça, alors voyons comment ils l'expliquent sur le site :*

Originaire d'Angleterre, les Incroyables Comestibles (en anglais : Incredible Edible) sont un mouvement participatif citoyen de bien commun – mondial, autonome, totalement apolitique (au sens partisan du terme) et non marchand – humain, éthique, solidaire, qui reconnaît l'unité de la vie et du genre humain, et coresponsable du tout. Il est animé par l'idéal de nourrir l'humanité de façon saine pour l'homme et pour la planète, localement, en suffisance, dans la joie et la dignité de chacun.

Concrètement, il cherche, par la nourriture comme facteur d'unité et de convivialité, à reconnecter les gens entre eux et à les reconnecter à la terre nourricière. Par des actions simples et accessibles à toutes et à tous, les Incroyables Comestibles cherchent à promouvoir l'agriculture urbaine participative en invitant les citoyens à planter partout là où c'est possible et à mettre les récoltes en partage.



Pour aller plus loin :  
[lesincroyablescomestibles.fr](http://lesincroyablescomestibles.fr)

# LA NOURRITURE Une bonne fois pour toutes

## Diminuer sa consommation de viande

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a récemment observé que nous mangeons trop de viande et qu'au delà de l'impact écologique, c'était mauvais pour notre santé.

On a tendance à penser que c'est dans notre nature de manger de la viande. Alors, oui on est omnivore, mais jusqu'à ce dernier siècle, l'homme ne se nourrissait que très ponctuellement de protéines animales.

Personnellement, j'étais très carnivore et je ne me voyais pas manger du tofu toute ma vie. J'ai donc essayé de réduire mon impact sur l'environnement progressivement.

### JUSQU'À 5 FOIS MOINS D'IMPACT

Consommer moins de viande, mais la choisir de qualité (meilleur traitement des animaux, production locale, biologique ...)

### JUSQU'À 10 FOIS MOINS D'IMPACT

Ne plus consommer de viande rouge, et privilégier la viande blanche de qualité



QUI MANGE UN OEUF, MANGE UN BOEUF !

Remplacer la viande par des protéines végétales

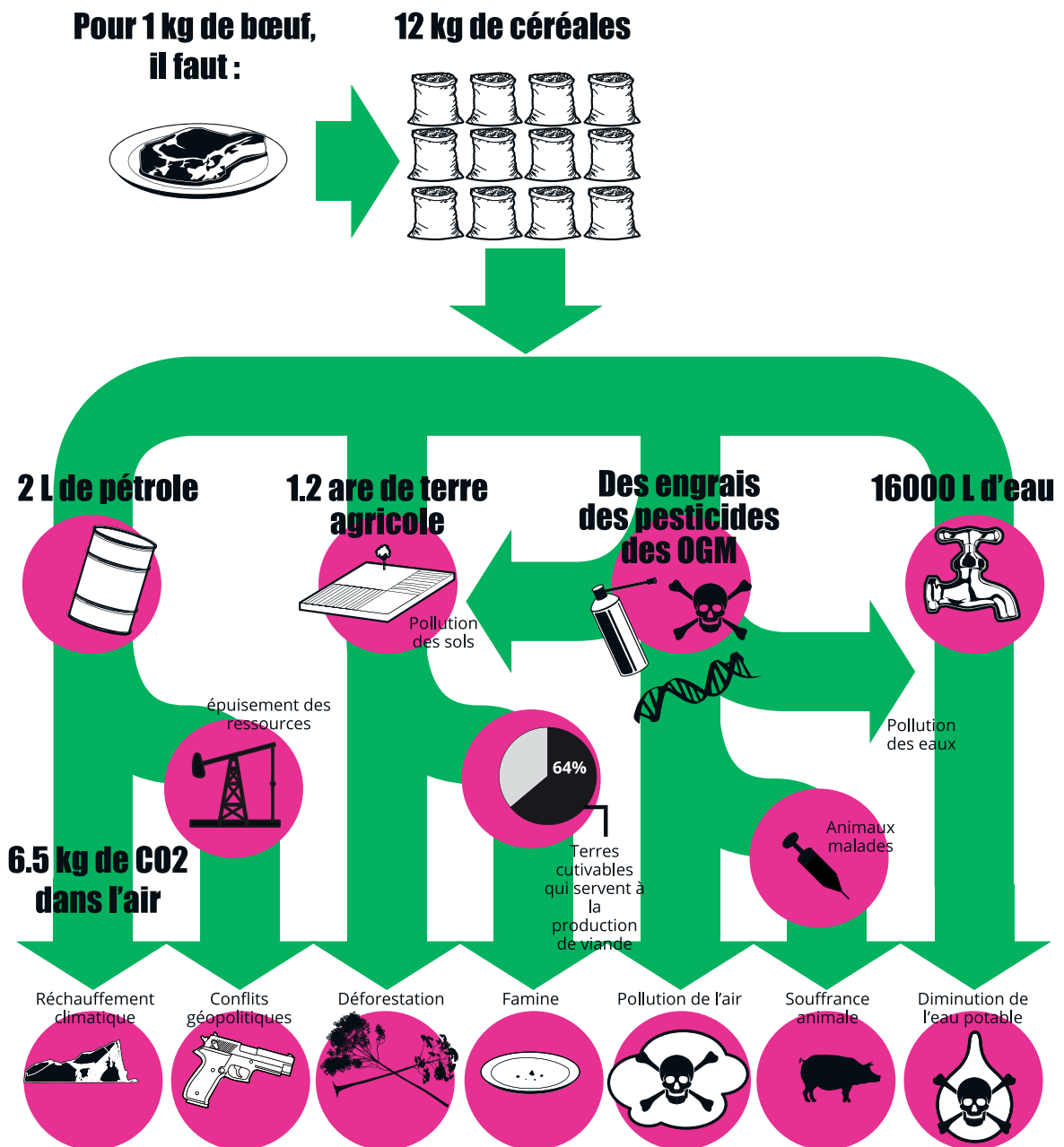
### JUSQU'À 100 FOIS MOINS D'IMPACT



Moi, j'en suis entre les trois. Je suis "flexivore" c'est le plus possible végétarien, mais pas tout le temps.

# LA NOURRITURE *Une bonne fois pour toutes*

## Le vrai coût de la viande





## Aller voir les associations locales

On pensait qu'il n'y avait rien près de chez nous, mais quand on a commencé à se renseigner, on a vu qu'il y avait plein d'associations qui se bougeaient :  
Un Arboretum géré par des jeunes, un verger de plantes rustiques, des potagers de quartier, une association de permaculture, des sorties nature, des manifestations...

Bref, où que l'on soit il y a toujours moyen de trouver chaussure à son pied.  
Alors, oui, c'est pas facile de faire le premier pas dans une association qui ne sait pas encore qu'elle a besoin de nous, mais franchement, ça vaut le coup d'essayer.

## Investir chez "Terre de Liens"

Ou un autre, c'est pas les seuls

Quand on a la chance d'avoir quelques sous de côté, plutôt que de les mettre en banque on peut les placer chez Terre de Liens. Ça sécurise les économies et ça finance l'agriculture de demain.



- Un réseau associatif qui accompagne les paysans pour leur accès à la terre.



- Une entreprise d'investissement solidaire qui permet à chacun de placer son épargne dans un projet à haute valeur sociale et écologique. Cet argent sert à acheter des fermes engagées dans une agriculture de proximité, biologique et à taille humaine.



- Une Fondation, reconnue d'utilité publique. Elle achète des terres qui risquent de perdre leur usage agricole et garantit sur ces terres des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement à très long terme.

Pour info

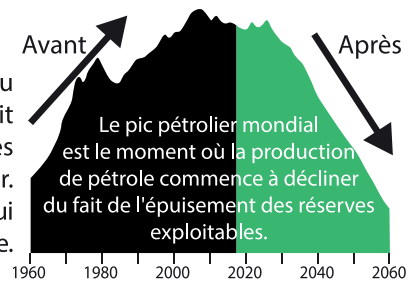
# L'AGROÉCOLOGIE POUR NOURRIR LA PLANÈTE

D'ici une génération, il faudra nourrir près de 10 milliards d'humains, tout en préservant l'environnement, notre santé, et les conditions de vie des agriculteurs. L'agriculture dite «conventionnelle» ne saura y répondre. En revanche l'agroécologie prouve déjà que nous pouvons relever cet immense défi.

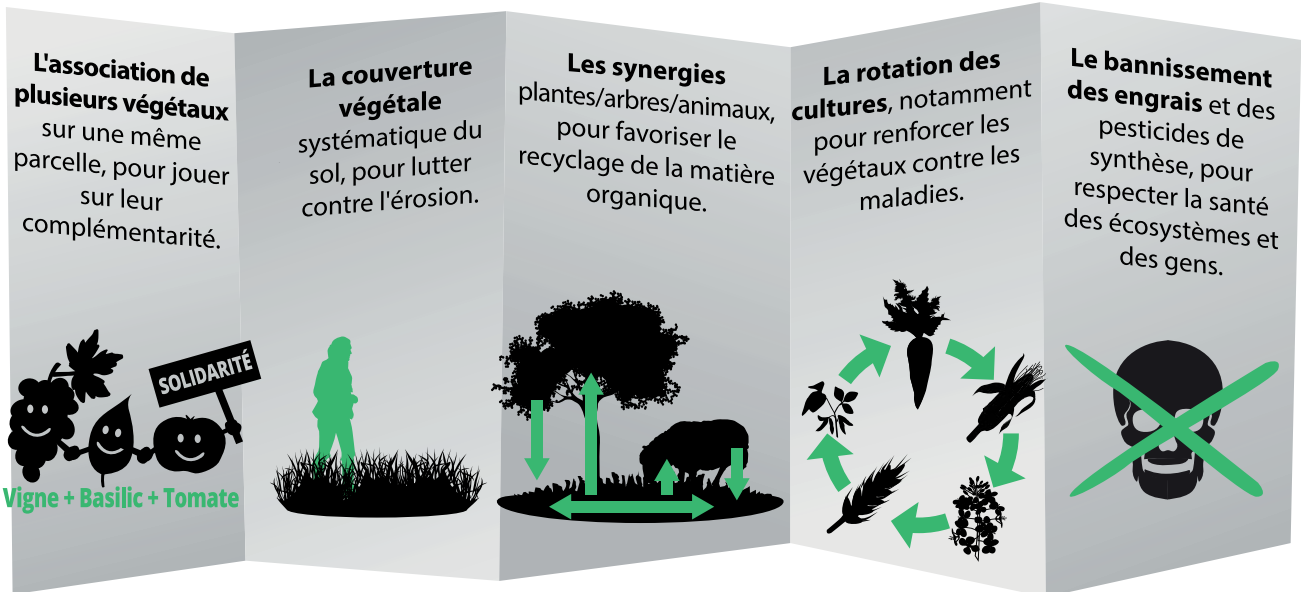


## Pourquoi ?

L'agriculture industrielle est intégralement dépendante du pétrole. Tracteurs, engrais, pesticides... tout cela appauvrit les sols, pollue les eaux et nuit à notre santé. Mais les réserves de pétrole étant limitées, ça ne va pas durer. Pour nourrir la planète, il nous faut donc dès aujourd'hui changer de modèle. L'agroécologie propose cette alternative.



## Comment ça marche ? Cinq principes clés



**Pour qui ?** Pour tout le monde. Manger sain et non polluant n'est pas forcément plus cher. Si on prend en compte les dépenses indirectes, les frais de santé et les impacts sociaux de l'agriculture intensive, l'agroécologie revient, à long terme, moins cher.

**Où ça ?** Partout. Aujourd'hui, près de 200 millions de paysans dans le monde pratiquent déjà l'agroécologie. Au Nord comme au Sud, ce nombre augmente chaque année. Nous pouvons déjà localement consommer des produits issus de cette agriculture dans certaines Amap, dans certaines fermes périurbaines....

# ÉNERGIE

*Dans les années 80, quand j'étais enfant, on vivait aussi bien qu'aujourd'hui, voire mieux sur certains aspects.*

*Pourtant on consommait deux fois moins d'énergie.*

*Alors bien sûr, vous allez me dire, il n'y avait pas internet et les smartphones à cette époque.*

...



*Mais, excepté les data-centers qui consomment énormément, l'informatique n'est pas la première responsable de notre consommation d'énergie.*

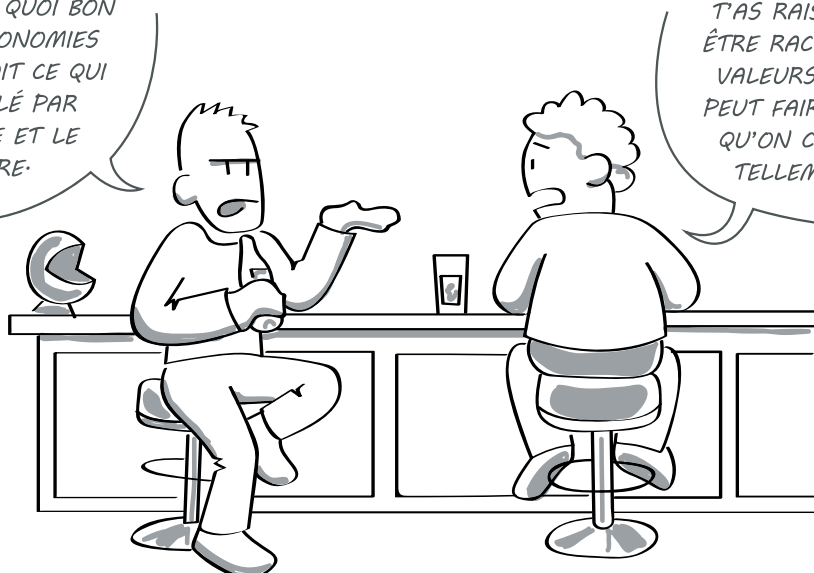
*Le gros de notre consommation aujourd'hui ne correspond qu'à de mauvaises habitudes basées sur l'idée fausse que l'énergie est illimitée et bon marché.*

## C'est quoi le problème avec l'énergie ?

*Comme le disent les chiffres de la page qui suit, notre consommation d'énergie est :*

- polluante (nucléaire, micro-particules, CO2...)
- issue de ressources limitées comme le pétrole (qui devrait s'épuiser d'ici 2050)
- source de tensions dans certains pays (comme l'Irak pour le pétrole ou au Niger pour l'uranium).

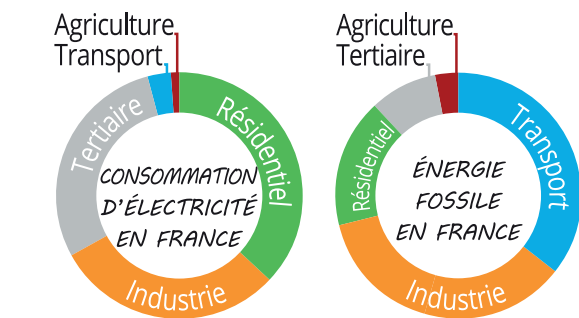
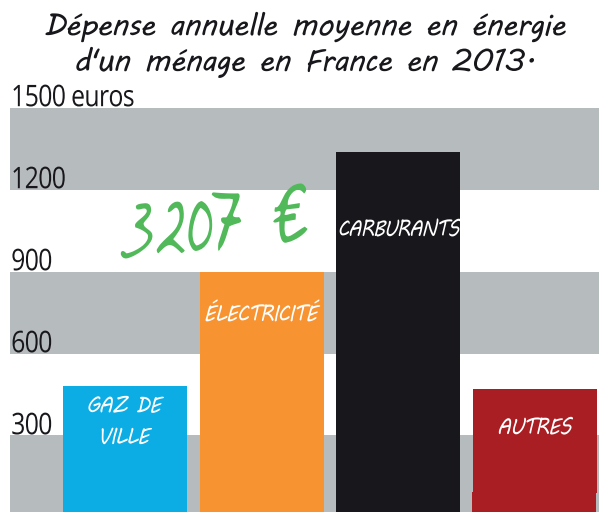
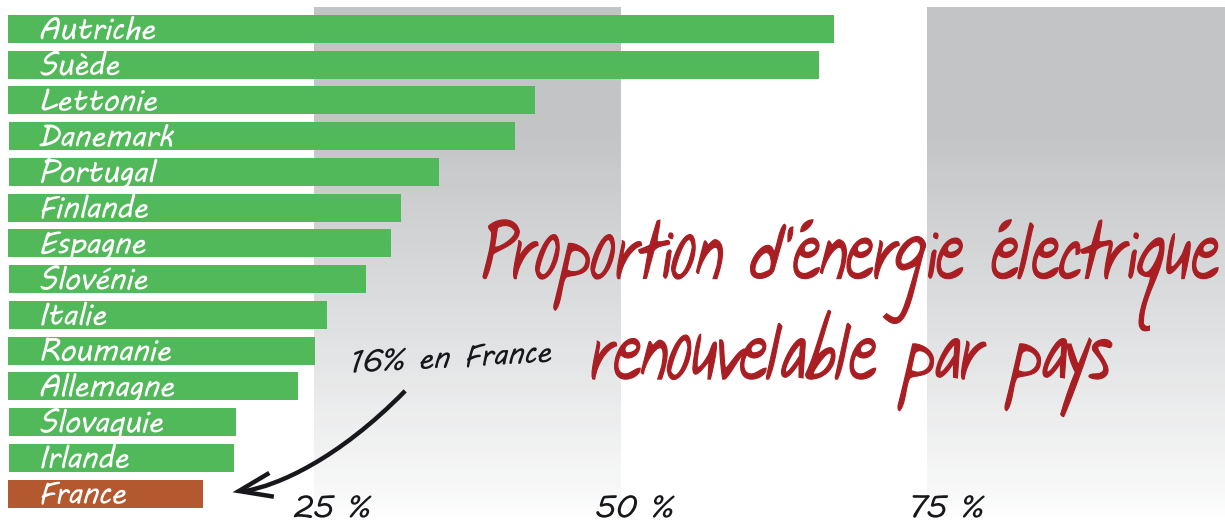
OUAIS, MAIS À QUOI BON FAIRE DES ÉCONOMIES QUAND ON VOIT CE QUI EST GASPILLÉ PAR L'INDUSTRIE ET LE TERTIAIRE.





## Quelques chiffres pour comprendre 53,1 % Le taux d'indépendance énergétique

C'est le taux d'indépendance énergétique Officiel de la France en 2013, selon l'Insee. Cet indice représente le rapport entre l'énergie primaire produite dans le pays et celle consommée. Mais il est à noter que ce taux ne tient pas compte de l'uranium importé des mines gérées par Areva. En l'absence de ce dernier - et en ne tenant pas compte des stocks existants -, **le taux d'indépendance tomberait aux alentours de 9 %**, selon l'association antinucléaire Global Chance.

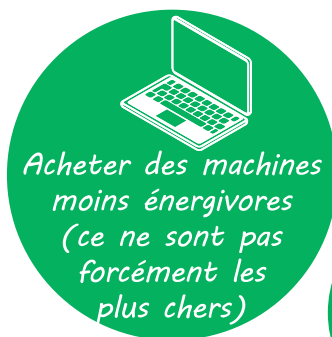


75% de la production électrique est nucléaire.

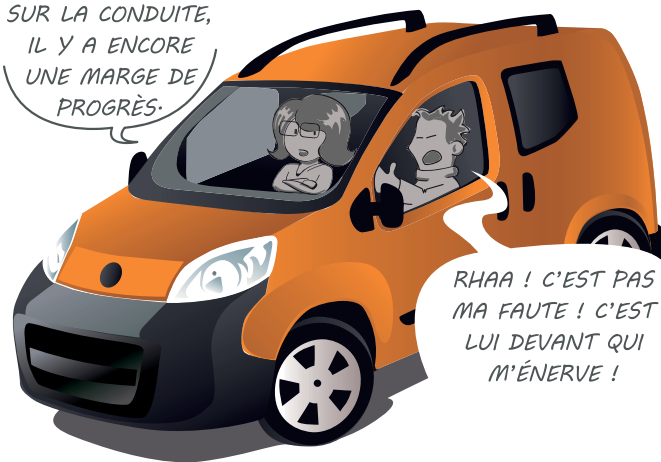
## Devenir sobre

Avant de se mobiliser pour fermer les centrales nucléaires, préparer l'après pétrole et produire une énergie 100% renouvelable, propre et éthique, il y a plus simple :  
Se prouver qu'on peut réduire notre consommation d'énergie au quotidien sans que ça change notre mode de vie.

Voilà quelques idées simples pour réduire notre consommation de 10% à 30% :



SUR LA CONDUITE, IL Y A ENCORE UNE MARGE DE PROGRÈS.



## Le coin du radin

À la base, économiser l'énergie c'est pour être logique avec moi-même. Pour avoir la satisfaction de réduire ma part sur la consommation globale... tout ça. Mais il faut bien reconnaître que réduire ma facture d'électricité de quelques dizaines d'euros par mois et faire deux fois moins le plein de la voiture, c'est sacrément motivant aussi.



# ÉNERGIE

## Tous les jours sans y penser

### Prendre le vélo

On pourrait dire que j'enforce une porte ouverte. Tout le monde sait que le vélo c'est plus écolo que la voiture. Pourtant, si tout le monde le sait, on est beaucoup à prendre la voiture sur des trajets qui ne seraient pas beaucoup plus longs ni plus fatigants à vélo.

Même si on est tous d'accord pour dire que ce serait génial de prendre plus souvent le vélo, j'ai remarqué plusieurs freins qui nous empêchent de franchir le pas.



ET SI ON ME  
LE VOLE  
MON VÉLO ?



\*j'ai pas trouvé de panneau pour ça, alors je me suis rabattu sur un jeu de mot très discutable.



LE GARAGE À VÉLO N'EST PAS FACILEMENT ACCESSIBLE.



MÊME SI IL Y A DES PISTES CYCLABLES, ELLES NE SONT PAS TOUJOURS RELIÉES ENTRE ELLES NI BIEN ENTRETENUES.



TOUT LE MONDE PREND LA VOITURE.



IL PLEUT !



C'EST DANGEREUX !



Mais la raison principale, c'est quand même la flemme. C'est sûr, tout le monde ne peut pas aller au travail, faire ses courses ou voir des amis à vélo, mais quand c'est possible, il suffit de se lancer pour que ça devienne naturel et évident.



ET POUR LES PASSIONNÉS ON PEUT MÊME PENSER AU TRIPORTEUR !

Jérôme N, qui fait quasiment tout avec son triporteur.



# LE VÉLO VS LA VOITURE

**2000€/an**  
d'économie  
**par le vélo**  
sur la voiture  
pour 10 km de trajet quotidien

**3 km** : distance moyenne des trajets **quotidiens en voiture**

**Vitesse moyenne en ville**

Sur 3 km de trajet



Rejet de CO2  
par français



Particules fines  
**du diesel**

48 000  
morts/an

**Coût  
annuel**

Amortissement  
compris



Vélo électrique

565€



Voiture

5883€



**36 mn/jour**  
de vélo



réduit les maladies  
cardiaques de 50%

**2 millions de Français**  
utilisent le vélo quotidiennement pour aller au travail



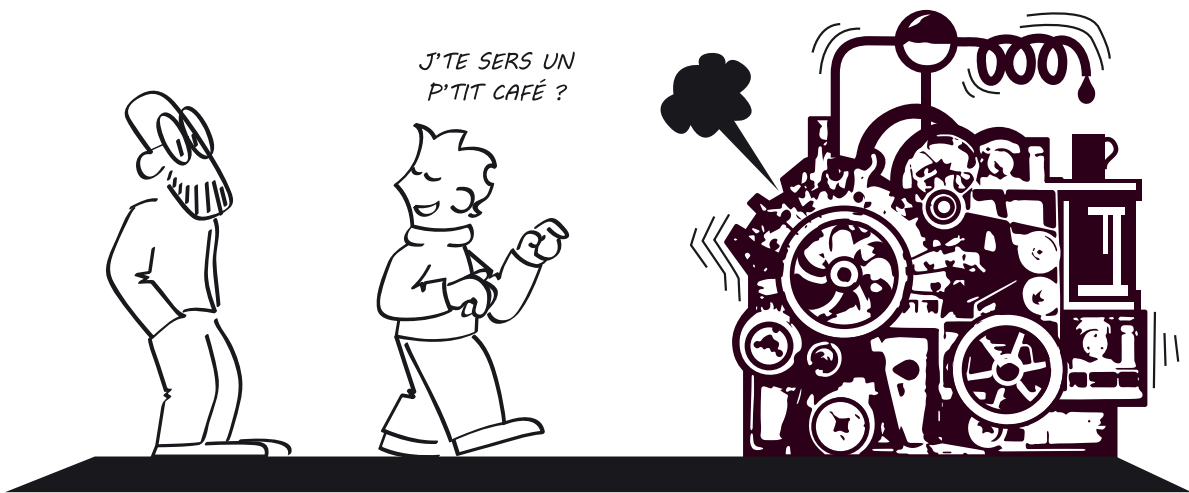
# ÉNERGIE

Quelques minutes de temps en temps

## Low-tech

Le high-tech est souvent perçu comme un gage de modernité. Ce sont les technologies de pointe, une avancée perpétuelle vers plus de sophistication, de complexité, de rapidité, de performance.

Mais à force de mettre de l'électricité et du connecté dans tout et n'importe quoi, on consomme de l'énergie, on épuise les réserves de métaux rares et surtout on ne sait plus réparer quand ça ne marche plus.



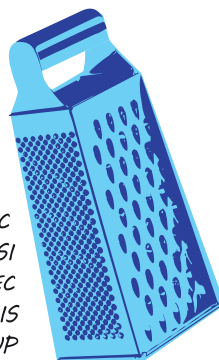
Pour moi, la modernité, c'est tout le contraire, c'est utiliser l'intelligence pour faire des outils vraiment utiles, simples à produire, durables, réparables et recyclables.

Ça s'appelle le low-tech.

QUAND MA CAFETIÈRE EST TOMBÉE EN PANNE, JE ME SUIS OFFERT UNE CAFETIÈRE À PISTON. C'EST AUSSI SIMPLE À FAIRE MAIS C'EST BIEN MEILLEUR.



RÂPER MON FROMAGE AVEC ÇA, C'EST AUSSI RAPIDE QU'AVEC UN ROBOT, MAIS C'EST BEAUCOUP PLUS FACILE À LAVER.



POUR LES OEUFS EN NEIGE, J'AVOUE, LE ROBOT C'EST PLUS SIMPLE, MAIS QUAND JE FAIS DES MERINGUES AVEC ÇA, JE SUIS BEAUCOUP PLUS FIER DU RÉSULTAT.



Pour aller plus loin : <http://lowtechlab.org>



# ÉNERGIE

## Une bonne fois pour toutes

### Changer de fournisseur d'électricité

*A-t-on besoin de le préciser, l'énergie renouvelable, c'est l'avenir, c'est inépuisable, ça a beaucoup moins d'impact sur l'environnement et sur l'homme (à part les biocarburants, ça c'est nul) et c'est économiquement bien plus rentable.*

#### Aujourd'hui, on en est où ?

*La France est le seul pays au monde à produire plus de 75% de son électricité avec le nucléaire. Du point de vue de la pollution directe et de l'effet de serre, c'est bien. Mais question indépendance énergétique, coût réel, risque nucléaire et considérations des générations suivantes c'est n'importe quoi. Dans la plupart des autres pays industrialisés, ce n'est pas terrible non plus puisqu'ils produisent l'essentiel leur courant avec du pétrole et du charbon.*

*Nous n'avons pas besoin d'attendre un changement de cap de l'État ou de EDF pour amorcer la transition énergétique.*

*Nous pouvons dès maintenant changer de fournisseur pour ne consommer que de l'énergie renouvelable. Plus la demande sera forte, plus il y aura d'investissement et plus les vieilles centrales devront fermer.*



*ALORS, IL Y A :  
ENERCOOP, PLANÈTE  
OUI, DIRECT ÉNERGIE,  
LAMPIRIS, ENGIE, EDF  
ENERGIES NOUVELLES,  
ELEC VERT, PROXELIA,  
ALTERNA, ENERGEM,  
SELIA ...*



*POUR CERTAINS  
D'ENTRE EUX C'EST  
DU MAQUILLAGE  
POUR FAIRE BIEN,  
POUR D'AUTRES  
C'EST DU SERIEUX.  
IL FAUT SE  
RENSEIGNER.*

*Après étude comparative, on a opté pour Enercoop.*

*Qu'est-ce que ENERCOOP ? C'est un fournisseur d'énergie entièrement coopératif (donc qui appartient à ses clients et n'a pas pour objectif de faire des bénéfices pour financer des actionnaires), et qui ne finance que des producteurs d'énergie renouvelable.*



*Quel changement dans notre vie quotidienne ?*

*Bah aucun, l'électricité est acheminée par le même réseau, mais au moins on est sûrs que l'énergie qu'on a achetée a été produite de manière renouvelable.*

*Pour aller plus loin :  
<http://changeonsdenergie.com>*

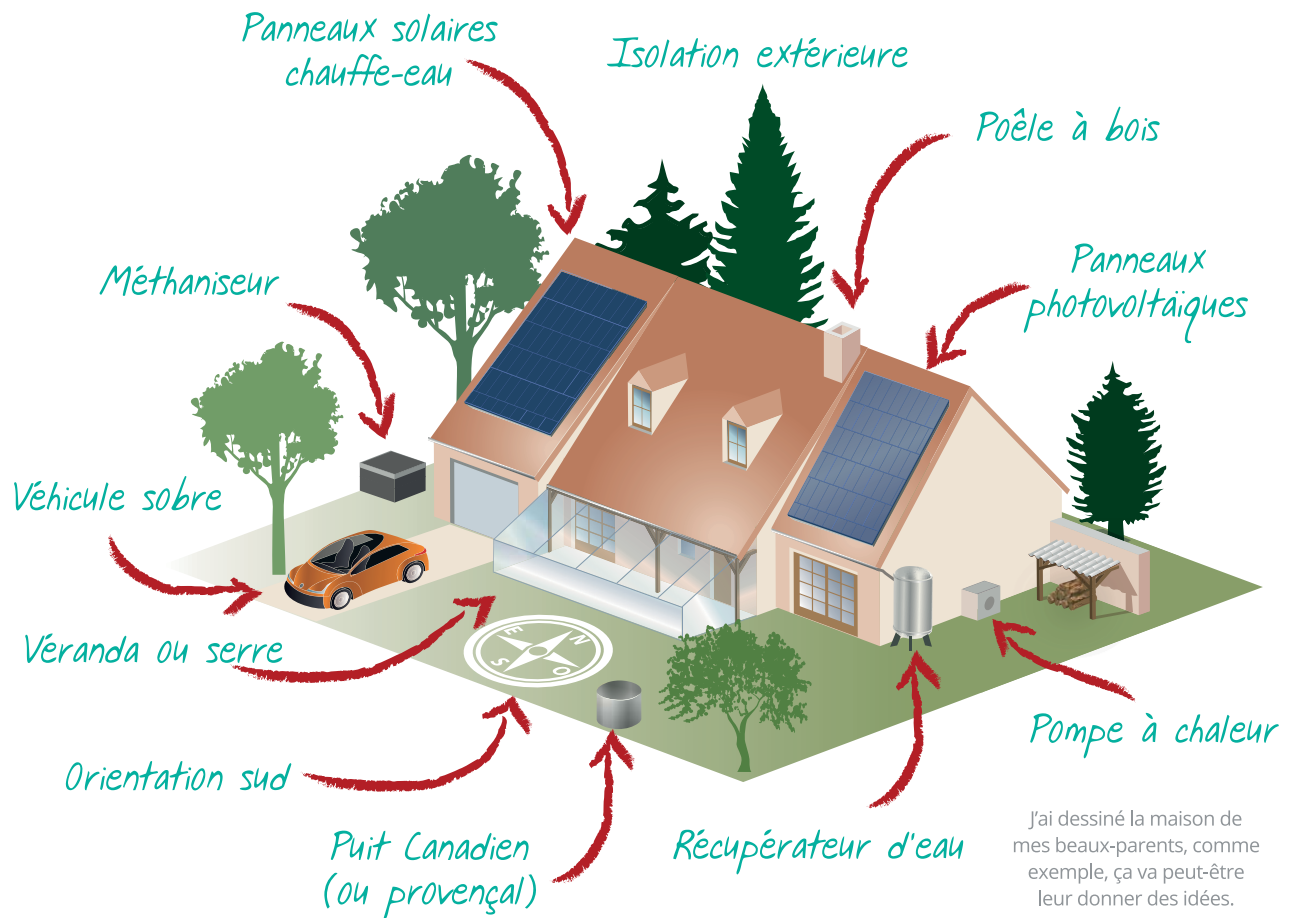


# ÉNERGIE

Trop top !

## Objectif autonomie énergétique

Le top du top en matière d'économie d'énergie, et d'énergie renouvelable c'est l'autonomie énergétique. Que l'on construise une habitation bioclimatique ou que l'on aménage un habitat existant, il existe aujourd'hui plein de solutions accessibles pour réduire notre empreinte carbone en même temps que notre facture.



Là sur l'exemple, c'est une maison, mais dans un appartement, on peut aussi faire plein de choses. Refaire une isolation extérieure de l'immeuble, passer à une chaudière à granules de bois, installer des panneaux sur le toit, mettre des fenêtres double ou triple vitrage... C'est juste un peu plus compliqué. Il faut l'accord de la majorité de la copropriété.

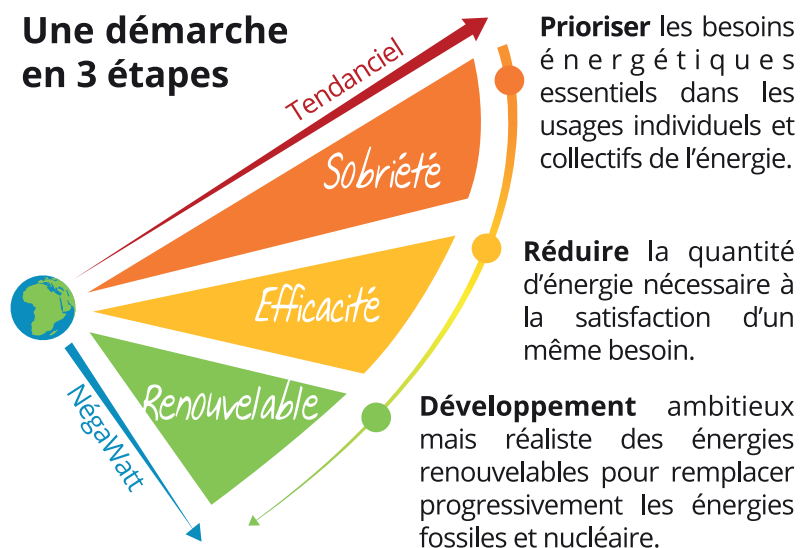
Pour aller plus loin :  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

# Scénario Négawatt

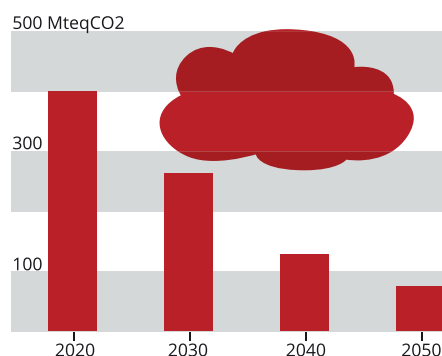
L'Association Négawatt a pour objectif de montrer qu'un autre avenir énergétique est non seulement réalisable sur le plan technique, mais aussi souhaitable pour la société.

**Ce scénario propose une transition énergétique réaliste qui tend vers le 100% renouvelable.** Il est le fruit d'un travail d'expertise collectif réalisé par une dizaine de scénaristes.

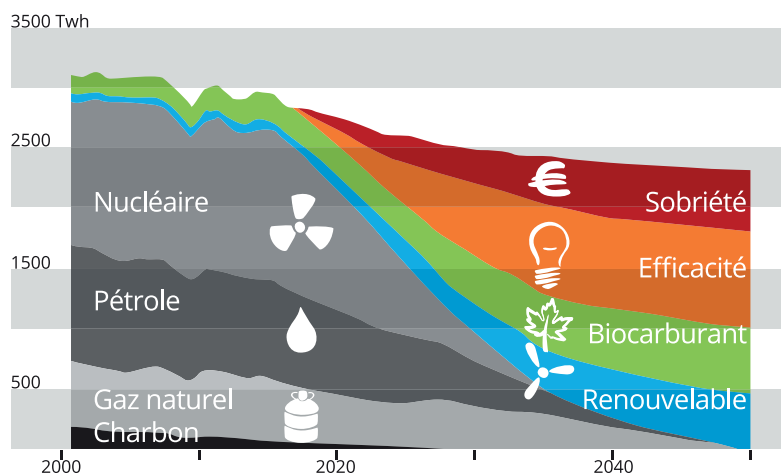
## Une démarche en 3 étapes



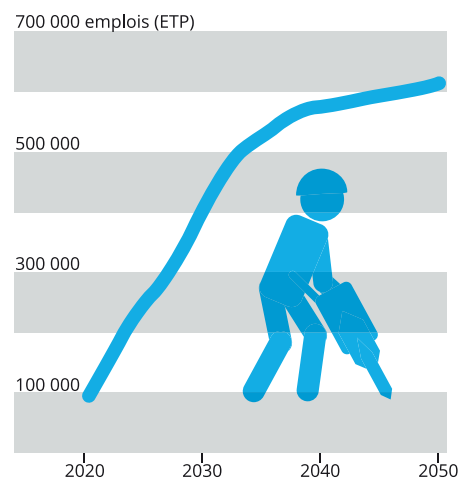
## Émissions brutes de gaz à effet de serre



## Bilan en énergie primaire par ressource énergétique



## Augmentation estimée du nombre d'emplois



## Décrypter l'énergie

L'Association Négawatt a lancé en 2015 le site internet [www.decrypterlenergie.org](http://www.decrypterlenergie.org) dans l'objectif de décrypter les idées reçues sur la transition énergétique, en proposant régulièrement des analyses argumentées, appuyées par des chiffres et des références précises.

## Dans les autres pays

Dans le même esprit que NegaWatt en Europe et dans le monde : Ademe, Zero Carbon, Kombikraftwerk, Reinventing Fire, Price Waterhouse Cooper, NREL, Energie (R)evolution...



Y'A DES GENS QUI ONT  
INVENTÉ UNE VOITURE  
QUI FONCTIONNE AVEC  
L'ÉNERGIE DES  
DÉCHETS MÉNAGERS.

ÇA RÈGLE À LA FOIS LE  
PROBLÈME D'ÉNERGIE,  
ET CELUI DE GESTION  
DES DÉCHETS.

COMME DANS DANS  
"RETOUR VERS LE  
FUTUR" !



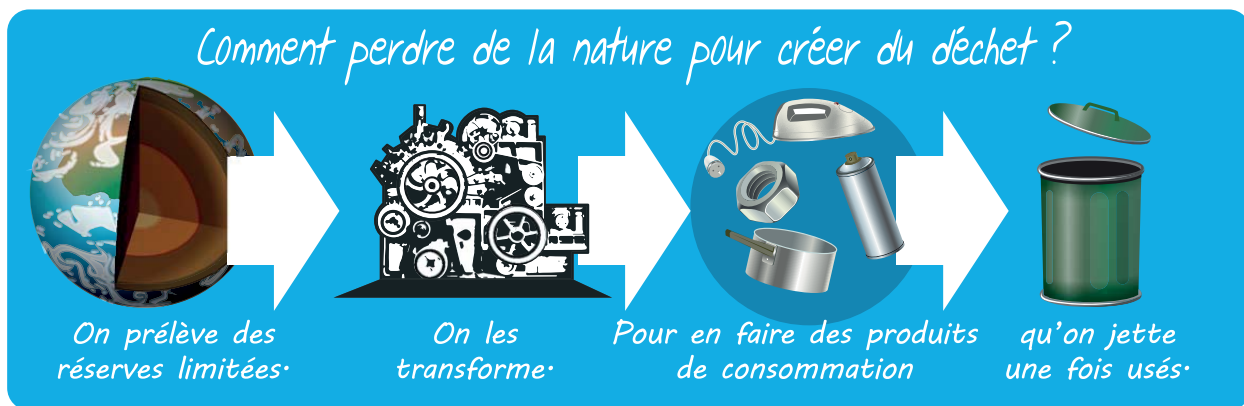
# DÉCHETS

*Mon premier job, c'était animateur nature. On accueillait des classes pour leur expliquer comment il fallait recycler ... c'était super !  
Sauf qu'à aucun moment on n'expliquait pourquoi c'était bien de recycler.*

*C'était d'autant plus ironique qu'on était juste à côté d'un incinérateur de déchets qui déposait chaque jour une petite pellicule de poussière de déchets brûlés sur nos fenêtres, et donc dans nos poumons.*

*C'est pourtant super simple à expliquer. Il suffit de regarder la nature pour comprendre que les concepts de déchet ou de pollution sont des inventions humaines : notre système linéaire de production n'est pas durable, alors qu'un système circulaire est infini.*

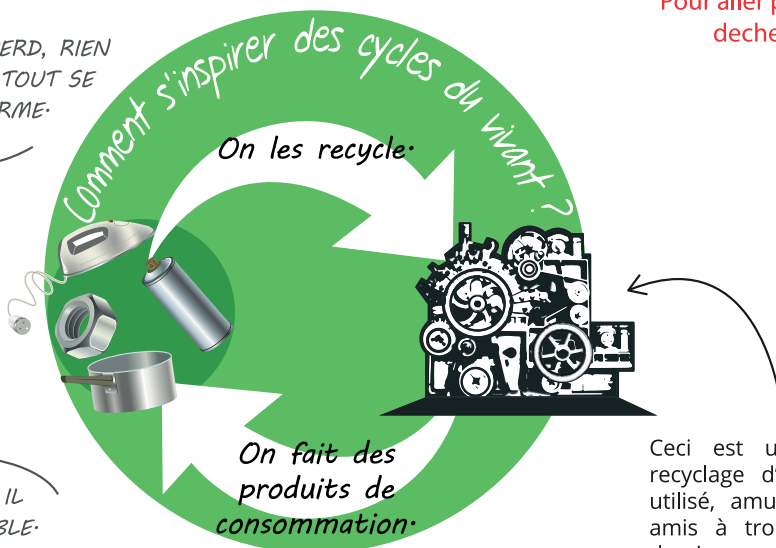
## Passer du linéaire au circulaire



comme disait Lavoisier :  
RIEN NE SE PERD, RIEN NE SE CRÉE, TOUT SE TRANSFORME.



ENFIN, IL ME SEMBLE.



Pour aller plus loin : [dechets.fr](http://dechets.fr)

Ceci est un exemple de recyclage d'un dessin déjà utilisé, amuse toi avec tes amis à trouver les autres dessins recyclés dans ce livre.

Petite galerie de logos à connaître



Norme française environnement :

- Sobriété énergétique
- Limitation des rejets dans l'eau et l'air
- Limitation de composés polluants
- Traitement des déchets
- Produit fini recyclable



Le point vert, est souvent perçu comme signifiant "recyclable" mais il indique seulement que le fabricant a payé une contribution à une société de recyclage. C'est pourquoi on peut le voir sur des emballages qui ne sont pas recyclables.



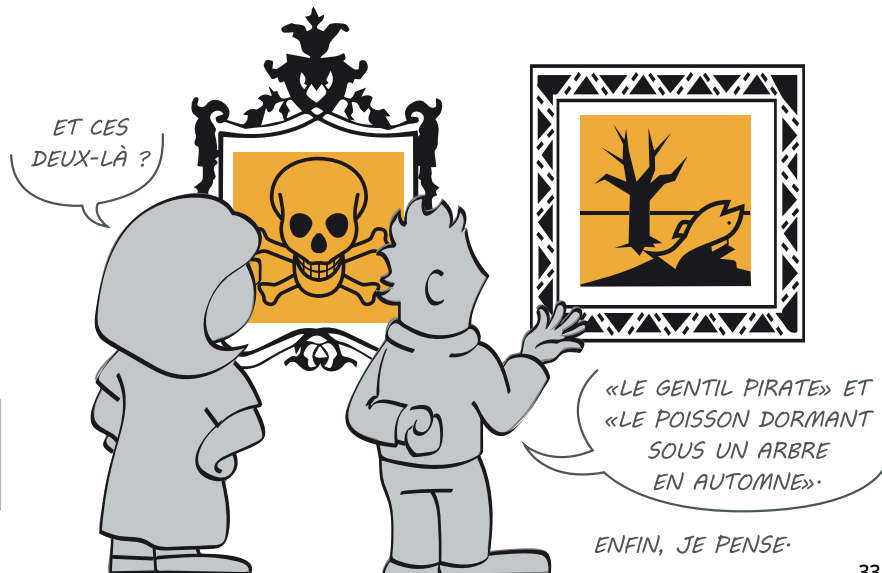
Equivalent européen de l'écolabel «NF environnement».



La boucle de Moebius (c'est son nom) indique que le produit est fabriqué à partir de matériaux recyclés. Sans la mention d'un pourcentage au milieu, elle signifie simplement que le produit est recyclable.



Le Label «Forest Stewardship Council» garantit que le bois utilisé est issu de forêts «gérées durablement».



# DÉCHETS

## Trop facile !

### Diminuer les déchets

Je ne vais pas vous faire l'affront de dire ici qu'il faut trier ses déchets et économiser l'eau. Si vous lisez ça, vous le savez déjà.

Par contre on peut facilement agir à la source. Mieux que recycler, on peut ne pas acheter les produits qui ont trop d'emballage.

Les fabricants constateront la tendance et adapteront leur offre.

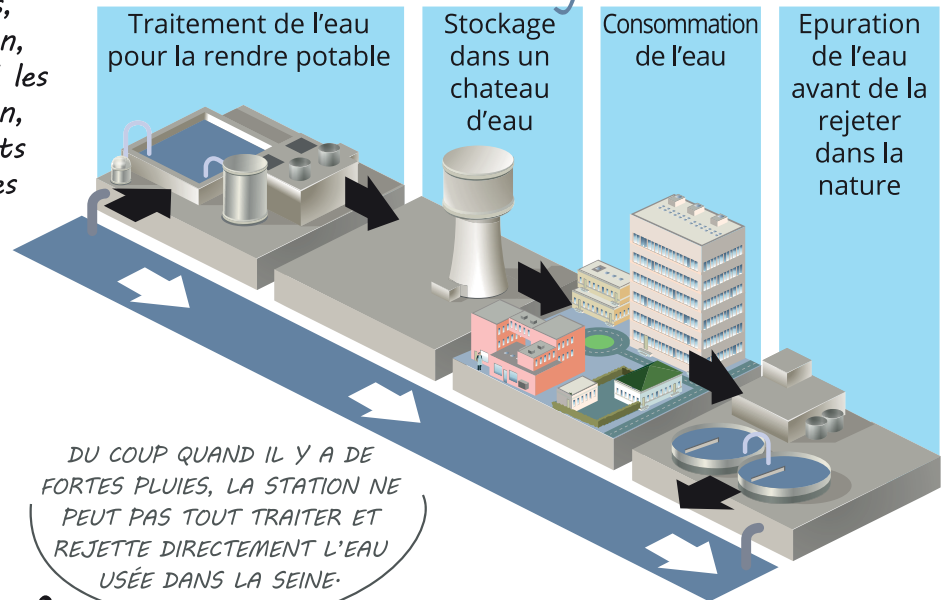
LE TRUC AGAÇANT :  
QUAND T'ACHÈTES  
DES FRUITS BIO ET  
QU'ILS SONT SOUS  
PLASTIQUE. OÙ EST  
LA LOGIQUE ?



On parle des déchets solides, mais la pollution de l'eau est aussi importante. Economiser l'eau, c'est d'abord économique, mais hors des périodes de sécheresse, ce n'est pas le plus important.

L'essentiel c'est de moins la polluer. Lessives, produits d'entretien, shampoings... malgré les stations d'épuration, 10% de ces polluants retournent dans les rivières.

### Comment ça marche la gestion de l'eau ?



A PARIS, LES EAUX DE PLUIE VONT DANS LES MÊMES ÉGOUTS QUE LES EAUX USÉES.

DU COUP QUAND IL Y A DE FORTES PLUIES, LA STATION NE PEUT PAS TOUT TRAITER ET REJETTE DIRECTEMENT L'EAU USÉE DANS LA SEINE.

LES DÉCHETS ORGANIQUES, LE PRODUIT VAISSELLE, LES SERVIETTES HYGIÈNIQUES, LE DESTOP... TOUT ÇA FINIT SUR LES PLAGES DU HAVRE.

Nicolas L qui travaille dans le traitement des eaux en Île-de-France.



Pour aller plus loin : [www.eaufrance.fr](http://www.eaufrance.fr)



# DÉCHETS

## Tous les jours sans y penser

### Occasions

Acheter et vendre d'occasion, c'est autant de produits neufs à fabriquer et à recycler en moins.

La part de l'occasion dans les dépenses des français ne cesse d'augmenter chaque année et ce n'est pas à cause du pouvoir d'achat qui baisse.

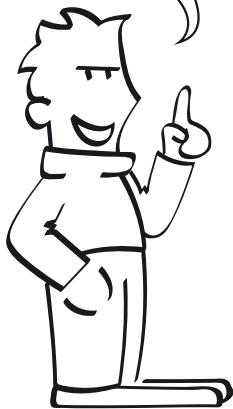
C'est déjà la diversification grandissante des moyens d'acheter : plateformes de vente en ligne, recycleries, boutiques d'occasion, réseaux sociaux...

Et puis c'est aussi le bon sens. La plupart du temps, nous n'avons pas besoin absolument d'un produit neuf, et de plus en plus de personnes en prennent conscience.

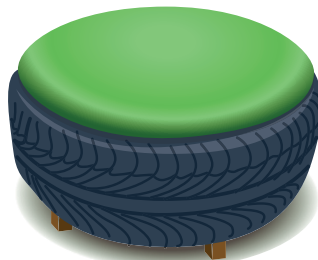
DANS NOTRE RECYCLERIE, ILS NE SE CONTENTENT PAS DE RECYCLER ET DE RESTAURER, ILS FONT AUSSI DU «SURCYCLAGE».

ILS TRANSFORMENT DES OBJETS DONT ON NE PEUT RIEN FAIRE POUR EN FAIRE AUTRE CHOSE DE PLUS UTILE ET DE PLUS FUN.

PAR EXEMPLE, CE SUPERBE PNOUF ! UN POUF FAIT AVEC UN VIEUX PNEU.



### Le Pnouf !



**Le coin du radin**  
L'application «too good to go» permet de sauver de la poubelle les bons produits invendus des commerçants près de chez nous. C'est l'opportunité de découvrir un bon repas à petit prix tout en participant à la réduction du gaspillage alimentaire.  
[www.toogoodtogo.fr](http://www.toogoodtogo.fr)

Pour mieux comprendre les subtilités et les vertus de l'occasion, j'ai fait ce petit schéma. Bon pour l'exemple je l'ai fait sur un livre, mais ça peut être n'importe quoi hein.



Pour aller plus loin : [www.casuffitlegachis.fr](http://www.casuffitlegachis.fr)

Pour aller plus loin :  
[www.recyclivre.com](http://www.recyclivre.com)  
[www.lireetfairelire.org](http://www.lireetfairelire.org)  
[boite-a-lire.com](mailto:boite-a-lire.com)



**BIEN**

**PAS BIEN**

Je l'achète d'occasion dans l'économie sociale et solidaire	Je l'achète d'occasion	Je l'achète neuf en librairie	Je l'achète neuf en ligne	Je l'achète chez Amazon	Les livres c'est nul, j'achète un Closer
---	------------------------	-------------------------------	---------------------------	-------------------------	--



**BIEN**

**PAS BIEN**

Je le Donne et favorise la solidarité	Je le Donne	Je le revends pour des queues de cerises	Je le recycle	Je le jette sans le recycler	Je le jette dans la nature et je tue des bébés phoques
---------------------------------------	-------------	--	---------------	------------------------------	--



À une association de solidarité pour les plus démunis



À une recyclerie, qui fait de la réinsertion, répare, restaure et revend mon livre à bas prix



Dans une médiathèque, "une givebox", ou tout endroit où quelqu'un d'autre pourra en profiter



À recyclivre qui collecte gratuitement les livres et les revend en ligne



Une partie de leur chiffre est reversé à des associations pour l'éducation et l'écologie.

Par exemple : une association qui valorise l'intérêt de la lecture auprès des enfants

Miko Kontente



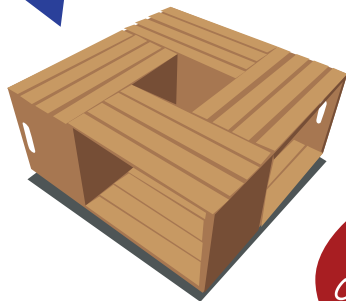
# DÉCHETS

Quelques minutes de temps en temps

J'adore ce mot !

## Mobilier

- Table en palettes
- Pnoug
- Table basse en caisses de vin
- Etagères en volets
- ...



## Santé

- Shampoing maison
- Sirop pour la toux
- «Mauvaises» herbes médicinales
- ...



## Entretien

- Éponge tawashi
- Lessive au vieux savon
- Savon multi-usages
- ...

## Do It Yourself

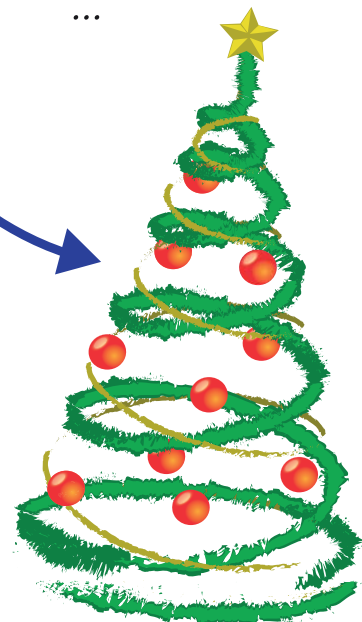
C'est le "fait maison".  
On recycle des choses de chez nous pour en faire d'autres, c'est un peu plus long mais c'est tellement plus gratifiant.

## Jeux

- «Kapla» en parquet
- Craies en plâtre
- «Mölkky» maison
- Échasses
- ...

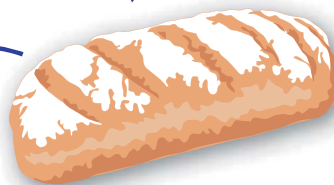
## Déco

- Cadre de récup'
- Sapin invisible (avec un cerceau et du nylon)
- Mobile
- Boîtes à chaussures customisées
- ...



## Cuisine

- Croûtons maison
- Soupe de fanes de radis
- Compotes de fruits «moches»
- ...



Là c'est pas un dessin de croûton, mais c'est nul à dessiner des croûtons

Pour aller plus loin :

[www.diy.fr](http://www.diy.fr)

[www.lesgueulescassees.org](http://www.lesgueulescassees.org)



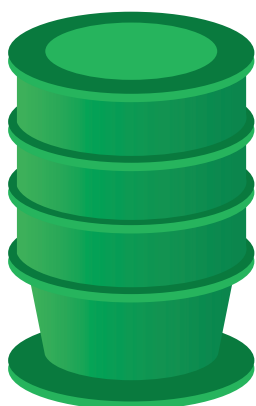
# DÉCHETS

## Une bonne fois pour toutes

### Stop Pub

Comment économiser 32 kg de papier inutile par an et par foyer ?

Il suffit de coller un autocollant «STOP PUB» sur notre boîte. On peut s'en procurer en ligne ou dans certaines administrations, mais on peut aussi l'imprimer à la maison ou le faire à la main, ça marche aussi bien.



### Lombricomposteur

JE SUIS UN LOMBRIC ET J'APPROUVE CE MESSAGE



Quand on a la chance d'avoir un jardin, c'est simple, on installe une caisse dans un coin et on a son bac à compost. Mais pour tous les autres, il y a le lombricomposteur. On y met nos déchets organiques de cuisine et on récupère du terreau pour la jardinière. C'est simple d'entretien, ça ne sent rien et ça ne prend pas plus de place qu'une petite poubelle.

### Give box



«Boîte à dons» en français

L'idée est simple : trouver un lieu public (parc, rue, parking...) ou dans un café, une salle d'attente ou une administration. Y mettre une étagère, un meuble ou une cabane de jardin où tout le monde peut déposer des choses qu'il veut donner et prendre ce qu'il veut. Bien sûr ça ne peut se faire qu'avec l'accord des responsables du lieu.



La boîte à lire est une variante thématisée sur les livres. La pizzeria près de chez moi l'a fait avec quelques livres sur un coin de table. C'est très simple et ça marche bien.



Pour aller plus loin :

[www.stoppub.fr](http://www.stoppub.fr) <https://boite-a-lire.com>



# DÉCHETS

Trop top !

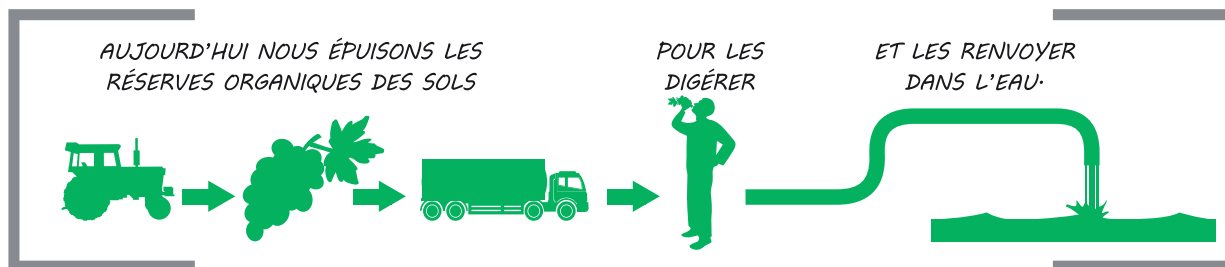
Bon courage pour caser cette anecdote en soirée.

## Toilettes sèches

Aujourd'hui quand on parle de toilettes sèches, pour peu qu'on sache ce que c'est, on pense soit aux latrines de nos ancêtres, soit à des babacools chevelus qui font leurs besoins dans la nature.

En réalité, les toilettes sèches c'est tout le contraire. Plus que du bon sens, c'est l'avenir.

Le saviez vous ?  
L'Île-de-France consomme 144 millions de litres d'eau potable pour évacuer 4 000 tonnes d'excréments par jour.



ÇA APPAUVRIT LES SOLS ET POLLUE LES EAUX. BREF, C'EST N'IMPORTE QUOI.

L'idée des toilettes sèches c'est de rendre à la terre ce qu'elle nous a donné : sans polluer l'eau, en transformant nos déchets organiques en terreau.

Malgré tout ça reste un sujet plein d'a priori que l'on va essayer de démentir ensemble.

Ça pue !

Les copeaux de bois absorbent les odeurs. Du coup ça ne sent pas plus mauvais que dans des toilettes classiques.

C'est compliqué !

Dès l'instant qu'il y a la place, on peut les poser n'importe où (mais c'est préférable dans des toilettes quand même).

C'est la cabane au fond du jardin !

Déjà, c'est pas au fond du jardin, et en plus il y a des modèles qui font vraiment «toilettes du futur».

Qu'est-ce qu'on fait du "fumier" après ?

Dans un bac à compost, ou dans un sac biodégradable (prévu à cet effet) qui va dans une poubelle à déchets verts.



## Pourquoi s'y intéresser ?

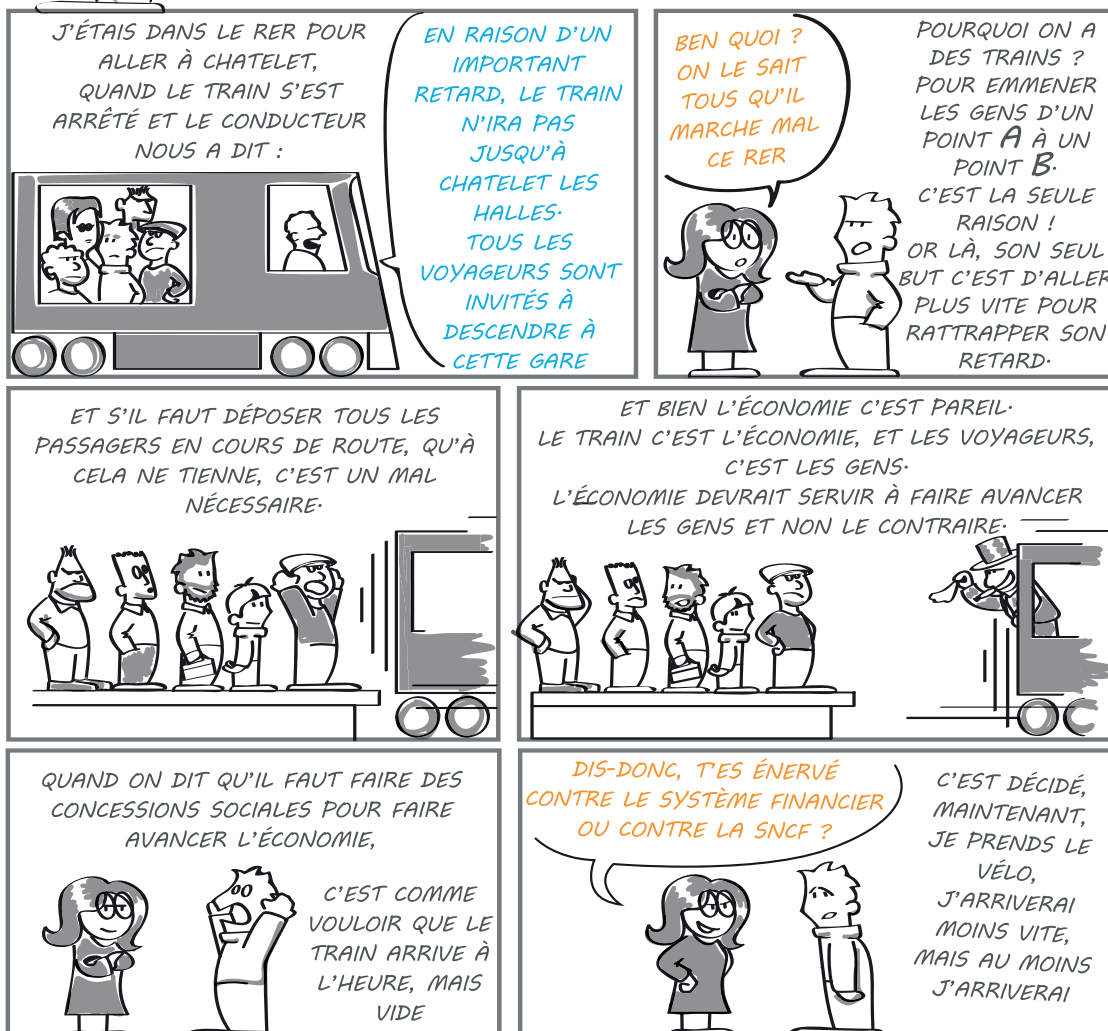
IL Y A QUELQUE TEMPS  
J'AVAIS DESSINÉ  
«LE SYNDROME DU RER»  
POUR EXPLIQUER MA  
PERCEPTION DE  
L'ÉCONOMIE.



Parce qu'on marche sur la tête. Normalement l'argent doit être un outil pour l'épanouissement de l'homme dans son environnement, pourtant aujourd'hui, c'est l'homme qui est un outil pour faire de l'argent au détriment de l'environnement.

Mais ce n'est pas parce que c'est comme ça, qu'on ne peut rien faire. Même si on nous dit qu'il n'y a pas d'alternative et qu'il est inutile de combattre le système. On peut néanmoins le démoder, dès aujourd'hui.

Et si nous sommes nombreux à faire autrement, à construire un nouveau modèle, l'ancien se dégonflera naturellement.



## Les choses importantes à comprendre sur la monnaie

La monnaie est un outil d'échange de valeur.  
La valeur se crée par le travail.  
Si la valeur augmente, il faut plus de monnaie.

La monnaie qui circule vient des banques qui la prêtent aux particuliers, aux entreprises et aux collectivités.

Quand une banque nous prête de l'argent, elle ne prend pas dans ses réserves, elle le crée.

L'essentiel de la monnaie qui circule, c'est de la dette.

Donc faire de la croissance c'est augmenter la dette.  
Et réduire la dette, c'est faire de la décroissance.

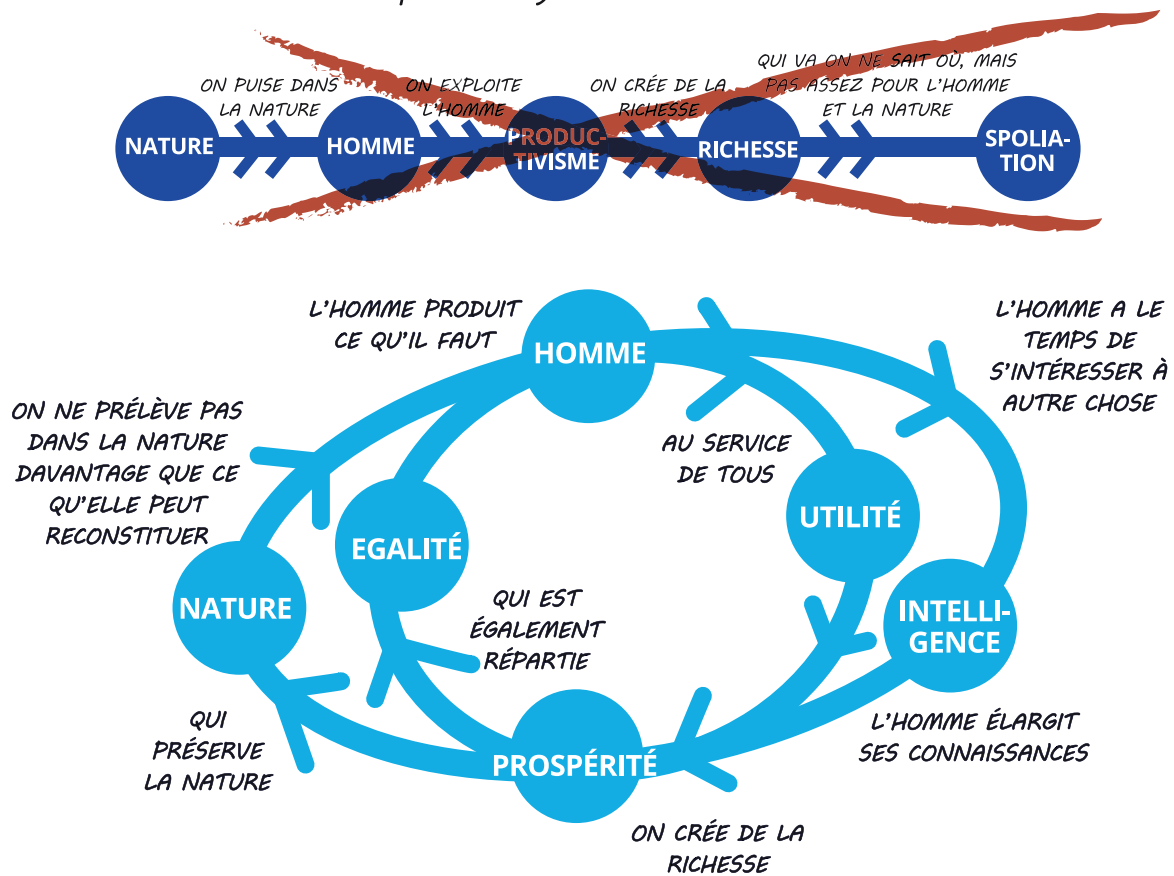
Quand on rembourse un prêt, la banque fait disparaître la monnaie.

La seule monnaie qui ne disparaît pas dans ce processus ce sont les intérêts du prêt qui restent dans les banques et ne servent pas à l'économie réelle.

Pour maintenir une quantité de monnaie constante, il faut emprunter de plus en plus.

## Economie Sociale et Solidaire (ESS)

Comme pour la permaculture, l'énergie renouvelable, le recyclage... l'économie sociale et solidaire consiste à sortir d'un système économique linéaire pour un système circulaire.



Concrètement ça consiste à privilégier les commerces de proximité, éviter d'acheter chez les entreprises transnationales qui ne payent pas leurs impôts, s'intéresser à la démarche éthique des produits que l'on consomme...

### Le coin du radin

Donner de l'argent pour la bonne cause sans dépenser un centime... c'est possible !  
Sur le site [www.goodeed.com](http://www.goodeed.com)

Vous regardez des publicités en ligne, et ce que paye l'annonceur est donné à l'organisme de votre choix.

Trop facile !



Google  
Apple  
Facebook  
Amazon  
Microsoft

GAFAM  
VS  
ESSOSE

Economie  
Sociale et  
Solidaire  
Open Source  
Ecologie



Les GAFAM ce sont 5 géants du numérique mondial. Google Apple Facebook Amazon Microsoft. Ils ont quasiment le monopole d'internet et de l'informatique. Leur chiffre d'affaires équivaut au PIB d'un pays européen. Ils biaisent les lois des états pour ne payer quasiment pas d'impôts. Ils détiennent plus de données privées que la NSA. Ils polluent et leurs employés travaillent souvent dans des conditions difficiles.

Mais si leur force c'est l'économie de marché et la libre concurrence, on peut très bien utiliser leur arme contre eux et décider d'aller voir ailleurs ; chez des concurrents plus éthiques, plus solidaires, plus écolos. En voici quelques exemples :

## ~~Apple~~

### PIQO

PIQO fait des ordinateurs simples sous Linux et avec des logiciels libres.  
[www.mypiqo.com/fr](http://www.mypiqo.com/fr)

### FAIRPHONE

Premier smartphone éthique au monde.  
[www.fairphone.com](http://www.fairphone.com)

## ~~Microsoft~~

### FRAMASOFT

Un réseau dédié à la promotion du « libre » en général et du logiciel libre en particulier.  
<https://framasoftware.org>

## ~~Google~~

### LILO

En faisant vos recherches avec Lilo, vous financez gratuitement et sans effort des projets sociaux et environnementaux.  
[www.lilo.org/fr](http://www.lilo.org/fr)

### QWANT

Le moteur de recherche français qui respecte votre vie privée.  
[www.qwant.com](http://www.qwant.com)

## ~~Amazon~~

### LA LIBRAIRIE

2 500 libraires indépendants sur une plate-forme en ligne.  
[www.lalibrairie.com](http://www.lalibrairie.com)

### RECYCLIVRE

Vente et collecte de livres d'occasion.  
[www.recyclivre.com](http://www.recyclivre.com)

## ~~Facebook~~

### ENSEMBL

S'informer et échanger entre voisins dans votre quartier et votre immeuble.  
[www.ensembl.fr](http://www.ensembl.fr)

### DIASPORA

Un réseau social respectueux de la vie privée de ses utilisateurs.  
<https://diaspora-fr.org>

### SMIILE

Un seul réseau pour tout partager près de chez vous.  
[www.smiile.com](http://www.smiile.com)

# € ÉCONOMIE *Tous les jours sans y penser*

## Demander l'arrondi

Il y a une superette pas loin de chez moi où l'on peut demander l'arrondi.

Qu'est ce que c'est ?

L'ARRONDI en caisse permet aux clients des enseignes de distribution partenaires, de demander au moment de régler leurs achats, L'ARRONDI de leur panier à l'euro supérieur. La différence est reversée à des associations.

C'est simple et génial, seulement il faut que ça soit une démarche du commerçant.

Sur le site [larrondi.org](http://larrondi.org) il y a la cartographie de tous les commerces partenaires.



[www.larrondi.org](http://www.larrondi.org)



ET SI LES COMMERCES PRÈS DE CHEZ NOUS NE LE FONT PAS, RIEN NE NOUS EMPÊCHE DE LEUR EN PARLER.

VOIRE DE LEUR IMPRIMER LE DOSSIER «MICRO DON» SUR LE SITE POUR QU'ILS PUISSENT PRENDRE LE TEMPS DE BIEN CONNAÎTRE LE CONCEPT.

## Payer en noisettes

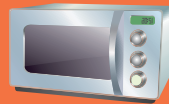
C'est du troc 2.0.

Le site [mytroc](http://mytroc.fr) propose une plateforme d'échange en ligne pour donner et récupérer des choses sans argent. Seulement comme tous les trocs n'ont pas toujours la même valeur, le site propose une monnaie alternative (la noisette) pour assouplir et faciliter les trocs.

<https://mytroc.fr>



J'AI UN VIEUX CONGÉLATEUR DONT JE NE ME SERS PLUS. JE LE PROPOSE SUR MYTROC.



MADAME DUPONT EST INTÉRESSÉE, ELLE PEUT ME LE TROQUER CONTRE UN OBJET À ELLE DE MÊME VALEUR QUI POURRAIT M'INTÉRESSER.



MADAME DUPONT ME LE TROQUE CONTRE UN OBJET MOINS CHER ET PAYE LE RESTE EN NOISETTES.



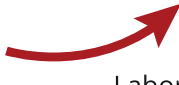
OU ELLE ME CRÉDITE SUR LE SITE EN NOISETTES AVEC LESQUELLES JE POURRAI ACHETER UN TÉLÉPHONE À MONSIEUR MARTIN.



# ÉCONOMIE

## Quelques minutes de temps en temps

### Repair Café



### Fab Lab

Café de réparation  
Laboratoire de fabrication

Si l'on veut faire évoluer notre modèle économique il faut s'écarter du productivisme et du consumérisme à tout va. Aujourd'hui quand notre grille-pain est en panne (même s'il n'y a pas d'obsolescence programmée, ça arrive), on le jette et on en achète un nouveau.

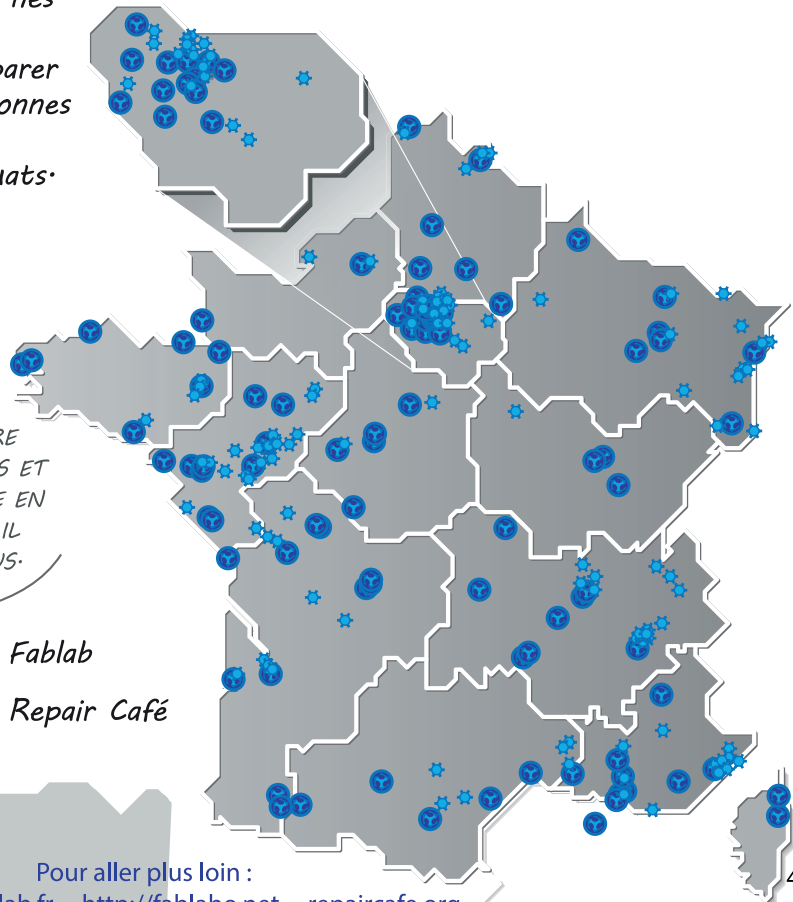
Le nouveau modèle consiste à réparer nous-même. Mais quand c'est hors de nos compétences, il nous faut une aide extérieure. C'est de ce constat que sont nés les Repair Cafés.

Des endroits où l'on peut réparer nous-même avec l'aide de personnes compétentes et la mise à dispositions des outils adéquats.

Chez moi le Repair Café est organisé dans un Fab Lab. mais c'est quoi un Fab Lab ?

C'est une sorte d'atelier multi-compétent ouvert au public qui permet d'accéder à plein d'outils de fabrication, de menuiserie, électroniques, informatiques, imprimantes 3D...

On peut découvrir et expérimenter des méthodes de fabrication et avoir la satisfaction de faire nous-même.



CETTE CARTE MONTRE TOUS LES REPAIR CAFÉS ET LES FABLAB EN FRANCE EN 2016. AUJOURD'HUI, IL DOIT Y EN AVOIR PLUS.



Fablab  
Repair Café

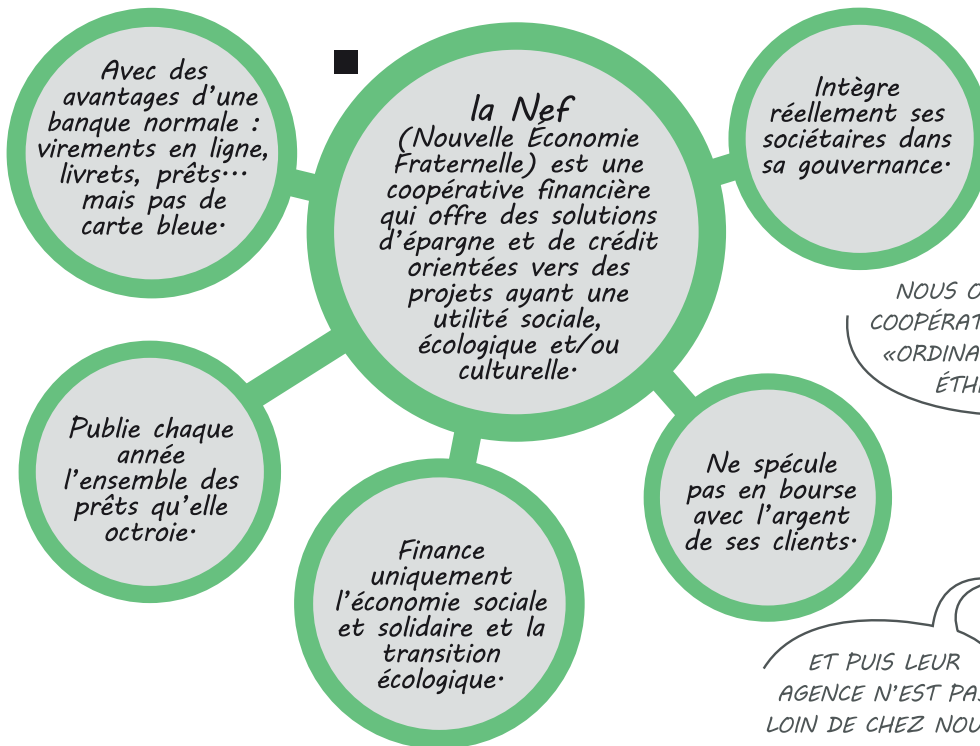
Pour aller plus loin : <http://www.fablab.fr> <http://fablabo.net> [repaircafe.org](http://repaircafe.org)

# € ÉCONOMIE Une bonne fois pour toutes

## Changer de banque

Plutôt que d'entretenir un système malade en mettant notre argent dans une banque ordinaire qui spéculé sur nos économies et qui ne paye pas ses impôts, nous pouvons tout de suite, changer de banque.

À l'échelle individuelle ça ne change rien, mais si nous sommes suffisamment nombreux à le faire ce sont toutes les règles de l'économie mondiale que nous pouvons changer.



NOUS ON EST ALLÉS AU CRÉDIT COOPÉRATIF. ÇA RESTE UNE BANQUE «ORDINAIRE» MAIS C'EST LA PLUS ÉTHIQUE D'ENTRE ELLES.



ET PUIS LEUR AGENCE N'EST PAS LOIN DE CHEZ NOUS.

EN CAS DE FAILLITE DES BANQUES, LA LOI DU 21 AOÛT 2015 LES AUTORISE À SE SERVIR DANS LES COMPTES DE LEURS CLIENTS.

CES PRÉLÈVEMENTS DEVRAIENT CONCERNER EN PRIORITÉ LES PLUS RICHES, MAIS LA LOI NE PROTÈGE PAS EXPLICITEMENT LES PETITS ÉPARGNANTS.

PAS DE BANQUE, PAS DE RISQUE. C'EST EN QUELQUE SORTE LE PARADIS FISCAL DU PAUVRE.



## Vivre sans banque

C'est possible, et pas besoin d'aller vivre dans les bois pour ça.

Avec le compte Nickel vous pouvez avoir une carte bleue et un RIB mais sans passer par une banque.

C'est une sorte de tirelire en ligne qui garde et sécurise votre argent sans que personne ne boursicotte avec, sans livret, sans intérêts et sans frais.

On achète sa carte bleue dans un tabac, ça nous ouvre un compte en ligne où l'on peut déposer notre argent et le dépenser. C'est super simple et sans contraintes.





# ÉCONOMIE

## Trop top !

### Créer une monnaie locale

Créer une monnaie locale, ce n'est pas facile. Il faut convaincre un certain nombre de commerçants, d'entrepreneurs, d'élus et surtout de citoyens. Mais le jeu en vaut la chandelle, ça n'est pas qu'une lubie d'écolos qui jouent à la marchande. C'est une reconfiguration totale de notre vision du commerce et de l'argent.

EN FRANCE, EN 2017, IL Y A UNE CINQUANTAINE DE MONNAIES LOCALES ET AUTANT EN PROJET.



Une monnaie créée pour un territoire précis

Acceptée par les commerçants et les entreprises locales

**C'est quoi une monnaie locale ?**

Indexée sur l'euro, donc changeable en euros à tout moment

Pour redynamiser et moraliser l'économie réelle locale

Il nous faut déjà comprendre à quoi sert la monnaie : à échanger des biens et des services, rien d'autre.

**Le parcours d'un billet de 20 €**

l'artisan paye sa consultation le médecin

le médecin achète des patates la commerçante

la commerçante emploie des services le baby sitter

le baby sitter rémunère les travaux l'artisan

Dépense hors de la région

Artisan Médecin

**Comment ça marche aujourd'hui**

Entreprises supranationales

Service

Paradis fiscal

Spéculation

Épargne

Finance à 100 % l'économie réelle

Indépendante et non soumise aux crises bancaires

**Comment ça marche avec une monnaie locale**

Dynamise l'économie locale

+ de solidarité  
+ de transactions  
+ de chiffre d'affaires

Pour aller plus loin :

<http://monnaie-locale-complementaire-citoyenne.net/france/>

## Qu'en est-il de notre démocratie ?

Aujourd'hui, le seul outil de démocratie que nous avons c'est le vote et celui-ci est biaisé par plusieurs comportements humains mais irréfléchis.

- On a toujours fait comme ça. Si on change je risque d'y perdre.  
-> **Vote réactionnaire**
- Que je vote ou pas ce sera la même politique qui sera menée.  
-> **Abstention**
- On me dit que mes problèmes viennent des minorités donc ça doit être vrai.  
-> **Vote d'extrême droite**
  - Il faut faire confiance à nos élites, les médias le disent.  
-> **Vote conformiste**

Le système est bien bordé pour ne surtout rien changer.

Face à ce constat, on est nombreux à aller voter quand même tout en sachant que le changement ne se fera pas par en haut mais par en bas. Nous n'avons pas besoin d'interdire la consommation d'huile de palme pour ne plus en acheter.

Plus nous serons nombreux en bas à avoir un comportement citoyen, plus ils seront obligés en haut de nous écouter. Alors nous pourrions installer une vraie démocratie, où l'intérêt général est toujours la priorité, où toutes les voix sont écoutées.



# CITOYENNETÉ

Si nous ne sommes pas en démocratie, nous sommes en quoi ?

## EN ARISTOCRATIE :

Quand le pouvoir est détenu par une élite. Elle peut être intellectuelle, financière, communautaire, générationnelle, médiatique, ou un peu tout ça en même temps.

## TECHNOCRATIE :

Quand le pouvoir est géré par des experts techniques. Ils gèrent l'existant sans réfléchir à ce qui serait mieux.



LE MONDE EST  
COMME ÇA, IL FAUT  
FAIRE AVEC.

ON NE VA PAS LE CHANGER  
SOUS PRÉTEXTE QU'IL NE  
CONVIENT PAS À LA  
PLUPART DES GENS.

## PLOUTOCRATIE :

Quand le pouvoir appartient aux plus riches.



VOYONS, SI TOUS LES  
JOURNAUX QUI  
M'APPARTIENNENT DISENT DU  
BIEN DU PRÉSIDENT QUI FAIT  
DES LOIS QUI M'ARRANGENT  
C'EST PUR HASARD.

## OLIGARCHIE :

Quand le pouvoir appartient à une minorité : le gouvernement du peuple par quelques-uns pour quelques-uns.



C'EST PAS VRAI, JE SUIS  
PROCHE DU «PEUPLE»,  
J'AI ÉTÉ SUR «LE  
TERRAIN» POUR PARLER  
À DES «VRAIS GENS» !

MÊME QU'UNE FOIS J'AI  
PRIS LE BUS.

## GÉRONTOCRATIE :

Quand le pouvoir est entre les mains des plus âgés. Réputés plus sages ils ont tendance à être réactionnaires et à refuser les changements de paradigme parfois indispensables.

LA PLUPART DES  
ÉLECTEURS ONT MON ÂGE,  
JE NE VAIS PAS LEUR  
PROPOSER DE CHANGER LES  
CHOSSES. PAS FOU.

ON NE VA PAS LAISSER LA PLACE À  
CES PETITS CONS DE  
QUINQUAGÉNAIRES.



AH ! ÇA IRA,  
ÇA IRA, ÇA IRA !  
LES ARISTOCRATES  
ILS NOUS BERNENT  
AH ! ÇA IRA,  
ÇA IRA, ÇA IRA !  
LES ARISTOCRATES  
ON LES AURA !



**Point Robespierre :**  
c'est comme le point  
Godwin, mais sur la  
Révolution française.

**Seconde guerre mondiale :**  
ça, vous savez  
ce que c'est.

**Point Godwin :** moment  
d'une conversation où on  
arrive à parler de la  
seconde guerre mondiale.



# CITOYENNETÉ

Trop facile !

## S'intéresser à l'information politique

Pas l'actualité people qui parle des fausses factures d'untel ou de la robe à fleurs d'untelle. Non, l'information, la vraie. Ce qui se vote au Parlement, l'état des finances, la pression des lobbys, les initiatives citoyennes...

Au niveau local c'est facile. On peut assister aux conseils municipaux, demander des comptes aux élus, participer aux consultations (quand il y en a). Mais au niveau national c'est plus compliqué. C'est pour ça qu'a été créé le site [www.regardscitoyens.org](http://www.regardscitoyens.org) qui nous donne plein d'infos sur le travail de nos élus et comment ça se passe au Sénat et à l'Assemblée nationale.

OU ALORS ON PEUT AVOIR UNE CONFIAAANNCE AVEUGLE EN NOS ÉLUS.



## Signer des pétitions

C'EST BIEN GENTIL TA PÉTITION, MAIS ÇA NE SERT À RIEN.

BEN SI. S'IL Y A BEAUCOUP DE PERSONNES QUI SIGNENT, LES POUVOIRS PUBLICS NE PEUVENT PAS L'IGNORER. NE SERAIT-CE QUE POUR ÊTRE RÉÉLUS.



Attention, j'ai l'air de critiquer les élus et de les mettre tous dans le même panier. Mais la plupart sont honnêtes et se démènent pour les autres, surtout localement.

C'est tout bête mais c'est aussi une façon de faire pression sans sortir de chez soi. Que ce soit localement pour améliorer les voies cyclables ou à l'échelle européenne pour limiter les pesticides dans notre nourriture, c'est un outil d'expression politique qui a fait ses preuves.

Pour aller plus loin

[www.weroes.com](http://www.weroes.com) Seul(e)s, nous rêvons d'être des héros. Ensemble nous sommes Weroes.

[www.change.org](http://www.change.org) La plateforme mondiale pour le changement.

[www.mesopinions.com](http://www.mesopinions.com) Mouvement citoyen qui mène des campagnes pour faire entendre la voix des citoyens.

[www.petitionpublique.fr](http://www.petitionpublique.fr) Service public gratuit de pétitions en ligne.

# CITOYENNETÉ *Tous les jours sans y penser*

## Devenir Consommateur

*On le sait, l'essentiel du pouvoir n'est de toute façon pas entre les mains des élus mais dans celles des très grandes entreprises. Or si on ne vote pas pour eux, on entretient leur puissance en achetant leurs produits.*

QUAND ON PENSE QU'IL SUFFIRAIT QUE LES GENS N'ACHÈTENT PLUS POUR QUE ÇA NE SE VENDE PAS !



## Et boycotter

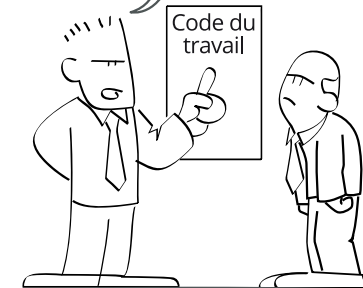
*Pour lutter contre les géants de l'économie lorsqu'ils nuisent à notre environnement ou plus directement à la vie des gens, le meilleur moyen c'est de les boycotter.*

CURIEUSEMENT DEPUIS QUE LES GENS SAVENT QU'ON FAIT TRAVAILLER DES ENFANTS ET QU'ON IRADIE L'OcéAN, LES GENS NOUS ACHÈTENT MOINS DE PETITS GÂTEAUX.



*Moins de consommation, moins d'argent pour l'entreprise*

CURIEUSEMENT DEPUIS QU'ON N'A PLUS LES MOYENS DE FAIRE DU LOBBY ON DOIT RESPECTER LES LOIS SOCIALES ET ENVIRONNEMENTALES.



*Moins d'argent, moins de pouvoir de nuire*

CURIEUSEMENT DEPUIS QU'ON N'INFLUENCE PLUS LES LOIS, VOUS RISQUEZ D'ÊTRE MIS EN EXAMEN.



*Moins de pouvoir ... Moins de pouvoir*

*Bref, ce n'est pas toujours la meilleure ni la seule solution, mais le boycott peut s'avérer efficace si on s'organise bien. Et le site [i-boycott.org](http://i-boycott.org) propose justement cela, nous informer sur les raisons de boycotter un produit et nous donner le sentiment que ça sert à quelque chose parce qu'on est nombreux à le faire.*

Pour aller plus loin : [www.i-boycott.org](http://www.i-boycott.org)



# CITOYENNETÉ

## La légende du colibri racontée et dessinée par Léo

L'ainé de mes  
fils quand il  
avait 11 ans

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux, terrifiés, atterrés, observaient, impuissants, le désastre.



Seul le  
petit colibri  
s'activait



Allant chercher  
quelques gouttes  
avec son bec

Pour les  
jeter sur  
le feu



Renouvelant  
l'opération



Sous le  
regard  
des autres  
animaux.

Tu sais, colibri, cette forêt nous était aussi chère qu'à toi mais ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu.



Je sais, mais  
je fais ma part.





# CITOYENNETÉ *Quelques minutes de temps en temps*



## Groupe local Colibris

*Agir pour changer les choses, c'est chouette, mais c'est souvent un engagement. On va dans une association, il faut s'intégrer, s'engager à cotiser et à participer régulièrement.*

*MAIS DES FOIS, ON AIMERAIT JUSTE POUVOIR  
DONNER UN COUP DE MAIN DE TEMPS EN  
TEMPS SANS ÊTRE OBLIGÉ DE COTISER,  
D'ADHÉRER À UNE ASSOCIATION OU DE  
DONNER DEUX HEURES TOUTES LES  
SEMAINES.*



*ON PEUT AUSSI VOULOIR FAIRE QUELQUE CHOSE  
QUI N'EST PAS PROPOSÉ PAR DES  
ASSOCIATIONS ET QUI NE NÉCESSITE PAS  
FORCÉMENT D'EN CRÉER UNE. JUSTE AGIR,  
SIMPLEMENT, SEUL OU À PLUSIEURS.*



### ***Le mouvement des Colibris permet justement ça.***

*Comme le raconte la légende, s'identifier au mouvement des Colibris, c'est se dire que chacun peut faire sa part.*

*Le mouvement Colibris s'est donné pour mission d'inspirer, relier et soutenir les citoyens qui se reconnaissent dans ce mouvement, dans cette envie d'agir vers une transition plus humaine et plus écologiste.*

*Un peu partout en France des groupes locaux tendent à faciliter les initiatives qui émergent sur leurs territoires.*

*Dans les grandes lignes ils travaillent à :*

- donner à voir le monde de demain,*
- ouvrir des espaces de rencontre et de partage qui renforcent les liens,*
- encourager les porteurs de projet en leur soufflant des outils et postures qui permettent d'avancer d'un pas plus sûr.*

**Pour aller plus loin :**  
[www.colibris-lemouvement.org](http://www.colibris-lemouvement.org)



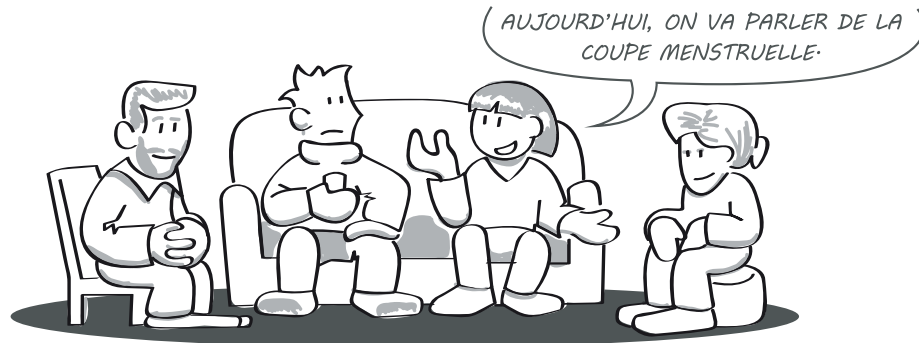
# CITOYENNETÉ Quelques minutes de temps en temps

C'est pour le jeu de mots avec "Tupperware" c'est marrant non ?

## Réunion "top aware"

Tout le monde connaît les réunions «Tupperware». Une femme invite des amies chez elle (c'est rarement des hommes), elles papotent, mangent des cookies et on leur présente les fameuses boîtes en plastique en expliquant à quel point c'est génial. Après ça chacune rentre chez elle non sans avoir acheté quelques boîtes et convaincue d'avoir fait l'affaire de sa vie et d'avoir passé un bon moment.

Maintenant on peut imaginer d'organiser le même genre d'évènement mais en présentant des idées ou des alternatives au lieu de vendre des boîtes en plastique.



"Grande conscience" en français

### 5 étapes pour une réunion top aware

1 Trouver un thème inspirant pour vous et vos proches.

Ça peut être très concret :

- recettes de cuisine végétarienne
- faire ses produits d'entretien maison
- présenter des livres intéressants
- ...

ou plus théorique

- imaginer la ville de demain
- quelles solutions pour l'énergie
- projection débat sur un film ou un documentaire
- ...

L'essentiel est de choisir un sujet qui peut faire venir les gens et qu'ils repartent avec le sentiment d'avoir appris quelque chose d'utile.

2 S'informer et se documenter suffisamment sur le sujet pour être capable de l'expliquer ou de mettre en pratique quand c'est un sujet concret. L'idéal c'est de trouver quelqu'un qui maîtrise le sujet. Pour ça, il y a des associations locales qui regorgent de personnes compétentes.

3 Testez l'expérience avec des amis proches, pour vous roder.

4 Refaites-le avec vos voisins, vos collègues toute autre personne à laquelle vous n'auriez pas pensé tout de suite.

5 Proposez aux autres de faire pareil.



# CITOYENNETÉ Une bonne fois pour toutes

Politique et éthique, encore un néologisme. Mais vous aviez compris.

## Charte poléthique

*On n'a pas besoin d'être élu pour faire des choses, mais on peut aussi avoir des élus sympas qui s'investissent pour le bien de tous. Il y en a plein d'ailleurs mais lors des élections ce n'est pas toujours simple de faire le tri entre ceux qui veulent vraiment améliorer la vie des citoyens et ceux qui veulent juste faire de la «com».*

*Pour faire le tri entre le bon grain et l'ivraie, nous pouvons, lors des élections et même en dehors, faire signer une charte éthique que les élus s'engagent à respecter.*

### Charte éthique de l'élu fréquentable

- Transparence :**
  - Rendre visible ses comptes
  - Communiquer sur les décisions prises
- Ethique :**
  - Droit de révocation des élus
  - Non éligibilité d'une personne condamnée
- Démocratie :**
  - Multiplier les «tiers lieux»
  - S'engager sur une vraie démocratie participative
- Écologie :**
  - Assurer un réseau de circulation douce
  - Reconstruire la continuité écologique

*Il y a des chartes déjà connues comme Anticor qui propose une charte clé en main que nous n'avons qu'à soumettre aux candidats ou aux élus.*

*On peut aussi, à titre personnel, au nom d'un collectif ou d'une association, proposer une charte locale plus proche des réalités du coin.*

*Ou alors organiser des "forum ouvert" pour proposer carrément un programme citoyen à tous ceux qui souhaitent le porter.*

JE N'AI PAS BESOIN DE FAIRE DES CHOSES POUR ÊTRE ÉLU.



ET MOI, JE N'AI PAS BESOIN D'ÊTRE ÉLU POUR FAIRE DES CHOSES.



Un forum ouvert est une forme de réunion pour débattre et structurer des idées.

Pour aller plus loin : [www.anticor.org](http://www.anticor.org)



# CITOYENNETÉ

Trop top !

Engagez-vous  
qu'y disaient

On en revient à ce qu'on disait au début avec les post-it. Il y a plein de façons d'agir : simples ou compliquées, engagées ou modérées, et elles sont toutes bonnes. L'essentiel est de s'y retrouver, de définir l'engagement qui nous convient le mieux, d'accepter qu'on ne peut pas changer le monde tout seul et que ce que l'on ne fait pas, d'autres le font. Et c'est comme ça que ça avance.

pour aider



GREENPEACE



pour alerter

pour proposer



pour construire



Ce sont des exemples, mais il y a plein de choses à faire, que l'on ait beaucoup de temps ou pas beaucoup, dans plein d'endroits différents.

S'ENGAGER OK MAIS PAS DANS N'IMPORTE QUOI QUAND MÊME.



Pour aller plus loin :  
<https://secure.avaaz.org>

C'EST BIEN GENTIL DE VOULOIR PLUS DE DÉMOCRATIE, MAIS LES GENS NE VOTENT PLUS OU VOTENT POUR MAINTENIR UN MONDE QUI MARCHE SUR LA TÊTE.





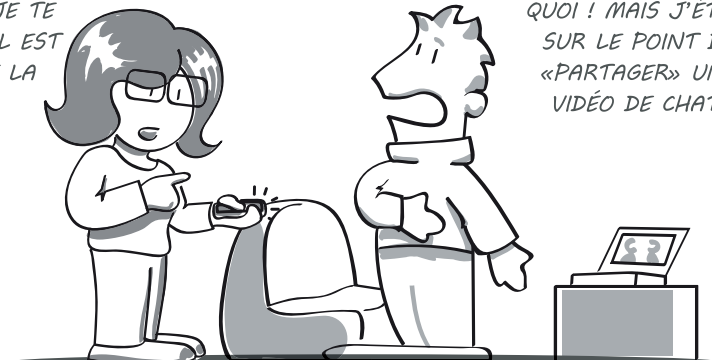
# ÉDUCATION

Pour aller plus loin :  
<https://printemps-education.org>



Mais surtout éduquer, ce n'est pas juste un savoir descendant d'un adulte compétent à un enfant apprenant.  
Ça nous concerne tous.  
On a tous besoin, à tout âge, d'apprendre, de reconsidérer nos acquis, d'évoluer...  
Et on est tous capables d'enseigner, de transmettre, de partager...

PAR EXEMPLE LÀ, JE TE  
«TRANSMETS» QU'IL EST  
L'HEURE DE FAIRE LA  
VAISSELLE.



QUOI ! MAIS J'ÉTAIS  
SUR LE POINT DE  
«PARTAGER» UNE  
VIDÉO DE CHAT.



## ÉDUCATION

### S'informer

(enfin s'informer mieux)

Parce que la première personne à éduquer, c'est quand même nous. Et vu la vitesse à laquelle évolue le monde, on ne peut pas se contenter de ce qu'on a appris à l'école.

Trop facile !

Mais c'est faux. Tous les médias sont subjectifs. Le choix des sujets et la façon de les traiter ou de les taire sont influencés par le milieu et les convictions des journalistes, même s'ils s'en défendent souvent.

Sachant ça, je me suis tourné vers des médias alternatifs. Pas plus subjectifs que les «grands» (et à mon avis, moins), ils assument un état d'esprit ouvert, humaniste, écologiste et, pour certains, optimiste.

En voici quelques-uns parmi mes préférés :

### POSITIVR

Déniche et partage chaque jour des histoires inspirantes, émouvantes et divertissantes.



### MEDIAPART

Journal d'information numérique, indépendant et participatif.



Chaîne d'information sur Youtube qui donne du sens à l'information.

[www.mediapart.fr](http://www.mediapart.fr)  
fil d'actu sur :  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

### WE DEMAIN

Une revue, un site, une communauté pour changer d'époque.



Pour faire connaître l'économie sociale et solidaire.

### esprit createur

Blog présentant les initiatives et solutions qui construisent dès aujourd'hui les pierres du monde de demain !

[www.wedemain.fr](http://www.wedemain.fr)  
[www.avise.org](http://www.avise.org)  
[espritcreateur.net](http://espritcreateur.net)

[positivr.fr](http://positivr.fr)  
[www.kaizen-magazine.com](http://www.kaizen-magazine.com)  
[mrmondialisation.org](http://mrmondialisation.org)

### kaizen

Un magazine alternatif, 100% positif, pour construire un autre monde pas à pas.



### Mr Mondialisation

Think tank informel et citoyen francophone pour alimenter le débat libre.

### ET PLEIN D'AUTRES :

Les Répliques, Acrimed, Basta!, Arrêt sur Image, Agora Vox, Inform'Action, La Relève et la Peste, Politis, Esprits libres, Osons causer ...

### ATTENTION !!

Certains médias drapés sous les termes de «Réinformation» ou de «Citoyenneté» cachent des idéologies d'extrême droite. Restons donc vigilants.



# ÉDUCATION Tous les jours sans y penser

## Apprendre à Communiquer

Nous avons tous connu des profs hyper calés dans leur domaine, mais incapables de nous intéresser à leur matière.

Ça ne sert à rien de vouloir transmettre quelque chose si on n'est pas outillé pour le faire. Et des outils il y en a plein! En voici quelques exemples :

### L'écoute

C'est la base. Avant de dire ce qu'on a à dire, il faut s'assurer d'avoir bien écouté et compris ce que les autres ont à exprimer. Ça paraît peut-être évident, mais on est souvent tellement préoccupé par notre besoin de nous exprimer qu'on a tendance à oublier celui des autres.



### Communication non violente (CNV)

Ça dit bien ce que c'est. C'est une méthode pour apprendre à communiquer de manière apaisée et plus fluide. Pour faire simple, elle se découpe en 4 étapes :

**1 OBSERVER, SANS ÉVALUER**

Rester objectif, et ne s'intéresser qu'aux faits.

**2 DIRE SON SENTIMENT, EN DISANT «JE»**

Un sentiment personnel, justifié ou pas, n'est pas contestable.  
On ne parle pas au nom des autres.

**3 EXPRIMER SON BESOIN, SANS PARLER D'ACTION**

Ce n'est pas facile. On peut chercher parmi les 9 besoins fondamentaux.

**4 DEMANDER, SANS EXIGER**

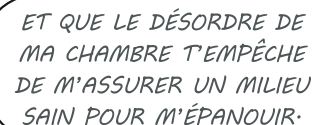
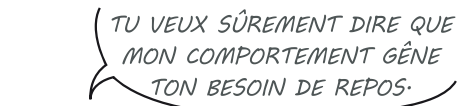
Physiologiques ; sécurité ; compréhension ; créativité ; amour ; distraction ; repos ; autonomie ; sens.

Y a-t-il vraiment besoin d'expliquer ?

### Les enfants sont des gens comme les autres :

On a trop tendance à ne pas mettre les formes quand on s'adresse aux enfants, en particulier quand ce sont les nôtres.

Alors que si on leur montre dès l'enfance que l'on peut communiquer sereinement, ils seront mieux équipés pour devenir des adultes épanouis.



**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
70 % DE LA COMMUNICATION NE PASSE PAS PAR LES MOTS, MAIS PAR L'ATTITUDE, L'INTONATION, LE VISAGE...



# ÉDUCATION Tous les jours sans y penser

## 7 pistes pour parler à son voisin

Par exemple, si votre voisin fait du bruit le soir :

### Être courtois :

C'est la base, commencer par être aimable. Outre le savoir-vivre, ça permet d'être plus facilement entendu.

### Choisir ses mots:

Évitez les insultes, les termes agressifs ou accusateurs.

### Être factuel :

On n'est pas là pour émettre des jugements de valeur sur la personne, mais juste pour parler des faits.

### Être empathique :

C'est parfois compliqué, mais si on montre à l'interlocuteur qu'on est comme lui et qu'on le comprend, il s'opposera naturellement moins.

### Expliquer :

Déjà, parce qu'on estime que l'interlocuteur mérite des explications, et aussi parce que ça peut lui éviter de mal comprendre votre demande.

### Donner le rôle du «sauveur» :

Plutôt que lui donner le rôle du «méchant» en l'accusant, demandez-lui de l'aide. Il sera en position de «sauveur» et sera beaucoup plus motivé à aller dans votre sens.

### Ne rien dire :

Parfois le problème ce n'est pas l'autre mais c'est nous. Avant de dire quelque chose à quelqu'un passez par les trois filtres de Socrate :

- Est-ce que c'est vrai ?
- Est-ce que c'est utile ?
- Est-ce que c'est gentil ?

LÀ, SUR CET EXEMPLE, SI JE LE DIS GENTIMENT, C'EST BON, JE PASSE LES FILTRES.

Attention, certaines de ces méthodes de communication peuvent parfois être perverties en méthodes de manipulation pour vous vendre quelque chose ou vous faire croire autre chose. Pour faire la différence, demandez-vous quel est le but de la personne. Est-ce que sa démarche est bienveillante et désintéressée ?

BONJOUR, COMMENT ALLEZ VOUS ?

S'LUT

DITES, J'AI REMARQUÉ QUE

VOUS METTEZ LA MUSIQUE SOUVENT FORT LE SOIR.

UI

J'AIME BIEN LA MUSIQUE, JE VOUS COMPRENDS,

COOL

MAIS LE SOIR ÇA M'EMPÊCHE DE DORMIR ET JE ME LÈVE TÔT LE MATIN.

AH

POUVEZ-VOUS M'AIDER ?

OK



C'EST PLUS COMPLIQUÉ QUE «BAISSE LE SON CONNARD!» MAIS C'EST BEAUCOUP PLUS EFFICACE.

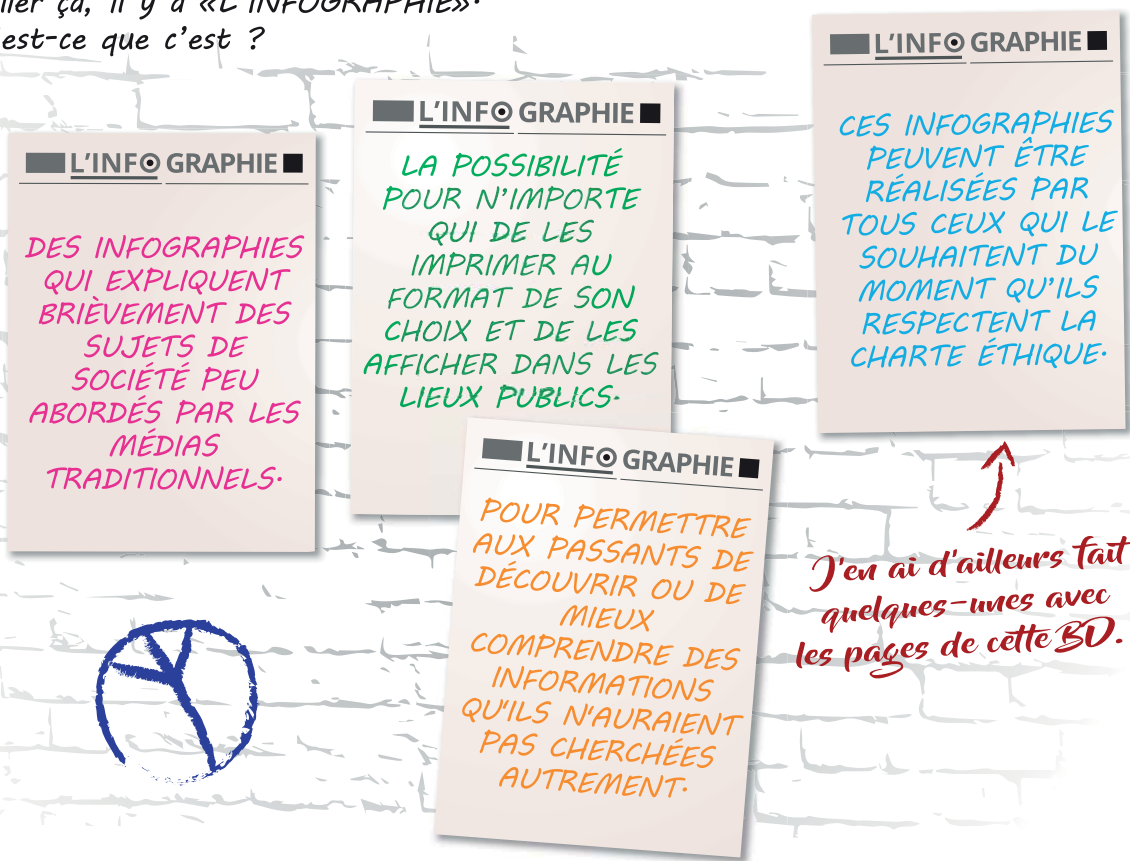
Pour aller plus loin : [www.communicationorale.com](http://www.communicationorale.com)

# ÉDUCATION *Quelques minutes de temps en temps*

## L'INFOGRAPHIE

Les deux principaux problèmes quand on veut partager des informations éclairantes sont :  
1. qu'elles sont souvent complexes, peu avenantes et qu'on se décourage vite à les comprendre.  
2. qu'on ne les transmet qu'à des personnes déjà intéressées, et qu'on ne sort pas de l'entre-soi.

Pour pallier ça, il y a «L'INFOGRAPHIE».  
Mais qu'est-ce que c'est ?



## Coéducation

La coéducation, c'est se rappeler que les enseignants ne sont pas les seuls responsables de l'éducation des enfants, c'est l'affaire de tous. Une idée simple pour aller dans ce sens : si vous avez des enfants en primaire, vous pouvez proposer de faire une intervention dans leur classe. C'est l'occasion de présenter votre métier, partager une passion, faire connaître votre culture à toute une classe, et puis ça casse un peu la barrière entre parents et enseignants.



# ÉDUCATION *Quelques minutes de temps en temps*

Un exemple d'une affiche de l'Infographie :





# ÉDUCATION

## Une bonne fois pour toutes



### Eteindre la télé

voire,  
carrément  
la recycler

0% de pub  
0% d'émissions débiles  
0% de fake news

Quand la télé est passée au numérique, si on voulait continuer à la regarder, il fallait acheter un décodeur TNT, ou une antenne parabolique ou je ne sais quoi d'autre de compliqué et de coûteux (c'était le cas dans notre rue).

Pour l'utilisation qu'on en faisait, et aussi par flemme, on n'a rien fait. Du coup on ne capte plus la télé. On ne l'a pas fait par conviction, pour se couper du monde ou pour dégager de la place dans le salon. C'est juste qu'on n'en avait pas besoin.

Bilan, les enfants regardent toujours des dessins animés mais moins et ils les choisissent. Nous suivons toujours l'actualité mais via des médias qui nous semblent plus objectifs. Et quand on veut regarder un film ou une série, on les choisit et on n'a pas de pub. Bref, on n'est pas anti-télé, mais on se porte beaucoup mieux sans.

ON EST PEUT ÊTRE UN  
PEU DÉCONNECTÉ DE  
CERTAINES CHOSES,  
MAIS EST-CE QUE C'EST  
GRAVE ?

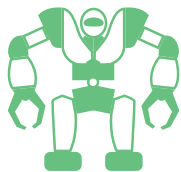


T'AS VU LES ANGES DE  
LA TÉLÉ RÉALITÉ À  
MYKONOS, QUAND  
SANDY PARLE DE SES  
GENOUX À STEEVY ?

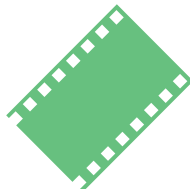
### et la remplacer par :



La radio ou la  
musique en  
ligne pour le  
fond sonore



Internet ou la  
vraie vie, pour  
se distraire



Le streaming  
ou la  
médiathèque  
pour voir des  
films



Les médias libres,  
et indépendants  
numériques ou  
papier, pour  
s'informer



Les magazines,  
les vidéos  
«éducativoludiques»  
en ligne, pour les  
enfants

## Ecoles alternatives

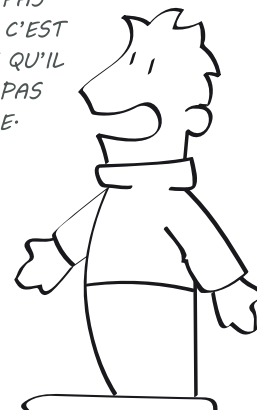
Inscrire ses enfants dans une école qui offre une autre pédagogie, voire même, en monter une s'il n'y en a pas, c'est tentant. Mais on est souvent confronté à beaucoup d'a priori :



## Organiser des événements

Si vous ne trouvez pas dans votre ville de café philo, de conférences, de projections débat... rien ne vous empêche de les organiser vous-même. Bien sûr c'est plus facile quand on peut s'appuyer sur une association existante, mais vous pouvez aussi y aller au culot : Organisez-vous avec des amis, trouvez quelqu'un qui puisse vous accueillir, faites savoir que vous organisez un événement... «Adviene que pourra», si vous êtes plus de trois vous avez gagné.

CE N'EST PAS PARCE QUE C'EST IMPOSSIBLE QU'IL NE FAUT PAS LE FAIRE.



## Biais cognitifs

Les biais cognitifs sont des mécanismes de la pensée qui causent des déviations du jugement. Ils sont souvent utilisés consciemment par les publicitaires et les politiques, ou parfois inconsciemment par tout le monde.

Mieux les connaître peut nous aider à objectiver notre jugement.



Pour aller plus loin :

<http://www.toupie.org> - Ils abordent plein de choses, et notamment les biais cognitifs.

**Biais d'autorité**  
Surévaluer la valeur de l'opinion d'une personne que l'on considère comme une autorité.  
Craindre de contredire un expert ou un supérieur.

**Biais d'ancrage**  
Influence de la première impression, de la première information.

LES FEMMES SONT FAITES POUR FAIRE LE MÉNAGE. JE SAIS DE QUOI JE PARLE, J'AI ÉCRIT UN LIVRE.



**Effet de halo**  
Perception d'une personne, d'un groupe ou d'une chose influencée par l'opinion que l'on a préalablement pour son environnement ou pour l'une de ses caractéristiques.

**Effet Dunning-Kruger**  
Les moins compétents surestiment leurs compétences et, inversement, les plus compétents les sous-estiment.

**Illusion de contrôle**  
Être persuadé de disposer d'un pouvoir de contrôle ou d'influence sur son environnement, en particulier sur des phénomènes aléatoires.

**Illusion de savoir**  
Se fier à de mauvaises croyances face à la réalité sans chercher à recueillir d'autres informations.

NAN MAIS SI LA DÉRÉGULATION DES MARCHÉS NE NOUS SORT PAS DE LA CRISE, C'EST QU'IL N'Y EN A PAS ASSEZ.



JE SAIS DE QUOI JE TE PARLE QUAND JE TE DIS QU'ON EST EN DÉMOCRATIE. J'AI LU UN LIVRE.

**Effet retour de flamme**  
Une croyance initiale est renforcée en présence de preuves pourtant contradictoires ou invalidantes.



**Biais de représentativité**  
Fonder son jugement sur un nombre limité d'éléments que l'on considère comme représentatifs d'une population.

LES SONDAGES SONT FORMELS, TOUS LES FRANÇAIS VEULENT PLUS DE PIZZAS !

**Effet de faux consensus**  
Tendance à surestimer le nombre de personnes qui partagent nos opinions ou agissent comme nous.



**Effet de mode**  
Le phénomène des "moutons de Panurge". Augmentation d'un comportement lorsque l'on sait qu'un grand nombre de personnes ont déjà ce comportement.

Maintenant que nous en avons vu quelques-uns, amusons-nous à les retrouver dans les discours qui veulent nous vendre des idées ou des yaourts.



## Penser à soi

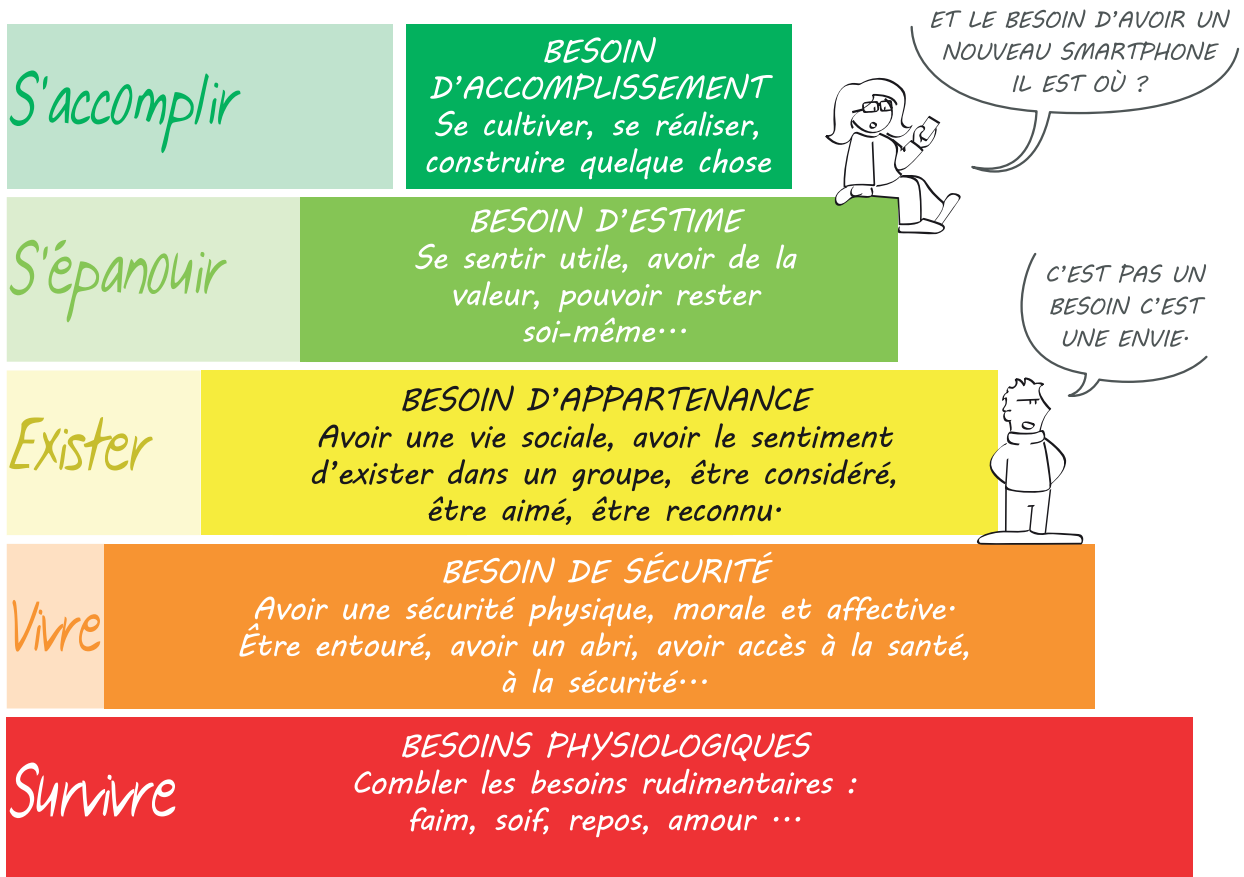
*Enfin j'ai ajouté cette catégorie.  
C'est la suite logique, parce qu'on ne peut pas faire du bien autour de soi  
si on n'est pas bien soi-même.*

*L'abnégation pure, le sacrifice, c'est bon pour les histoires mais en vrai,  
si on ne pense pas à soi, on finit par s'épuiser ou par mal faire les choses.*



# Pyramide des besoins (de Maslow)

C'est une pyramide imaginée par le psychologue Abraham Maslow qui propose une hiérarchie des besoins. En théorie, nous ne pouvons répondre à un de ces besoins que si ceux du dessous sont assouvis.





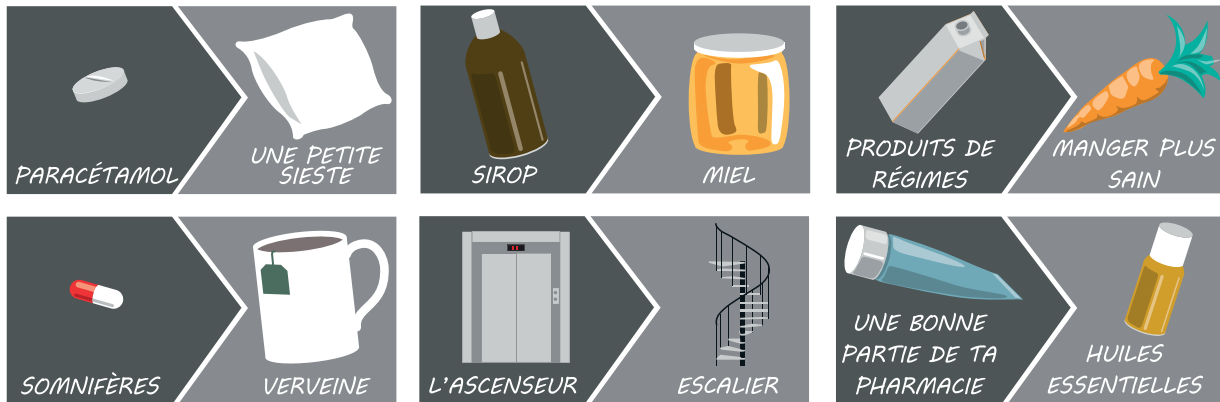
# SOI-MÊME

## Trop facile !

### Se soigner plus naturellement



L'efficacité des médicaments qu'on utilise régulièrement vient de certaines molécules que l'on trouve naturellement dans les plantes. Alors autant consommer directement les plantes c'est plus sain. En voici quelques idées :



IL Y A UNE INFINITÉ DE PETITS CONSEILS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, PRENEZ CEUX QUE VOUS VOULEZ, À VOTRE RYTHME.



Bon ça ne marche pas tout le temps. On ne va pas soigner un cancer avec des décoctions de saule, mais contre un mal de tête c'est très efficace.





# SOI-MÊME Tous les jours sans y penser

## S'écouter un peu

UN ESPRIT SAIN DANS  
UN CORPS SAIN

Pour les Grecs anciens, il fallait cultiver son corps autant que son esprit. Les deux étaient liés. Aujourd'hui, on redécouvre que si on soigne certaines causes de douleurs physiques (maux de tête, insomnies...) on ne s'intéresse pas assez aux conséquences morales ou psychologiques.

Rassurez-vous il ne s'agit pas d'aller faire du yoga en Inde pour trouver son troisième œil et rallumer sa flamme intérieure. Non, il s'agit simplement d'essayer de mieux se comprendre, de se donner l'attention nécessaire pour être mieux au quotidien. Bref, rien de très compliqué, juste des petites choses à connaître et à pratiquer tous les jours sans y penser.



Homère :  
philosophe  
écrivain grec  
qui vivait dans la  
ville d'Alôre

Je suis super  
fier de cette  
blague !

SE COMPRENDRE :  
PRENDRE DU RECU,  
S'OBSERVER,  
S'ANALYSER...

SE PRÉSERVER :  
SE LAISSER DU  
TEMPS, SE POSER,  
SE REPOSER ...

Les 4 grandes lignes  
pour être mieux dans ses baskets.

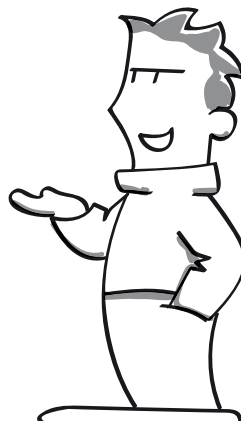
PENSER POSITIF :  
APPRENDRE À  
S'ESTIMER, À VOIR  
LE BON CÔTÉ  
DES CHOSES.

S'OUVRIRE :  
SORTIR, VOIR DU  
MONDE, PARLER...

POURTANT FAIRE DU YOGA EN  
INDE C'EST VACHEMENT BIEN,  
TU DEVRAIS ESSAYER.



JE N'EN SUIS PAS  
ENCORE LÀ TONTON,  
MAIS JE TE CROIS  
SUR PAROLE.



Mon oncle qui est plus « radical » que  
moi, mais qui est la preuve vivante  
que ses choix ont été les bons.



## SOI-MÊME

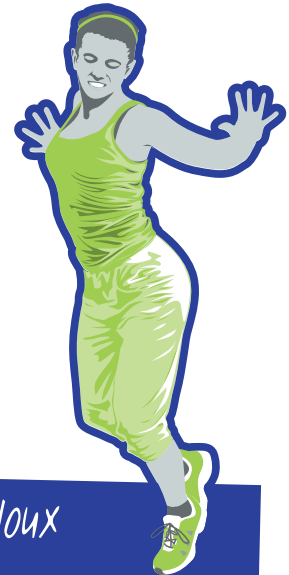
Quelques minutes  
de temps en temps

### Pratiquer un loisir

Zumba, chorale, jogging, Aïkido, scrapbooking, aqua-poney ...  
On a trop tendance à mettre ses loisirs au second plan en se disant qu'on n'a pas le temps, que ce n'est pas la priorité.

Mais c'est important aussi de se faire plaisir.

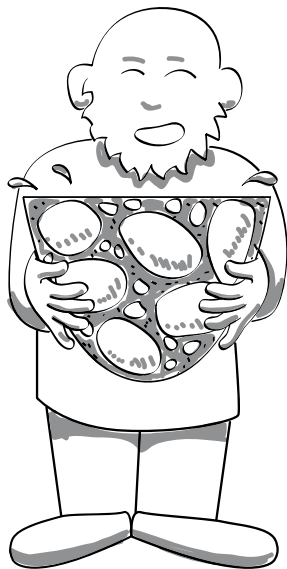
Bien sûr c'est moins important que la famille ou les amis, mais on peut prendre du retard dans son repassage ou oublier de changer les tapis de sol de la voiture pour s'accorder une heure de bon temps dans un loisir qui nous plaît.



ÇA ME RAPPELLE  
CETTE PETITE  
HISTOIRE



AU MENU  
D'AUJOURD'HUI :  
SOUPE DE CAILLOUX AU  
SABLE ET SES PETITS  
GRAVIERS EN  
ACCOMPAGNEMENT !



### Le professeur et les cailloux

Lors d'une formation sur la planification efficace du temps, un professeur présenta à ses élèves un saladier vide.

Il le remplit de gros cailloux et le montra à ses élèves.

- Est-ce que le saladier est plein? demanda-t-il.

- Oui, répondirent les élèves.

Alors le professeur prit des graviers et les fit glisser entre les gros cailloux jusqu'au bord du saladier.

- Et maintenant ?

- Probablement pas, répondirent quelques élèves.

Il prit alors du sable qu'il fit couler entre les interstices du gravier.

Il présenta une nouvelle fois aux élèves qui dirent tous que non, le saladier n'était toujours pas plein.

Alors il prit une bouteille d'eau et la vida dans le saladier pour finir de le remplir.

- Cette fois, il est plein, affirma-t-il à ses élèves.

A présent, quelle conclusion tirez-vous de cette démonstration ?

Un élève leva la main et dit :

- Cela montre que même quand notre agenda est plein, on peut toujours trouver à y ajouter des choses si on s'organise bien.

- Non, dit le professeur, ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : "Si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le saladier on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite".

Les gros cailloux c'est le plus important : la famille, les amis, les amours

Les graviers, c'est le secondaire : les loisirs, le travail, la maison.

Le sable et l'eau c'est toutes les petites contraintes du quotidien, urgentes mais pas importantes.

Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question : "Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie ?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre saladier/vie.



**SOI-MÊME**

*Une bonne fois pour toutes*

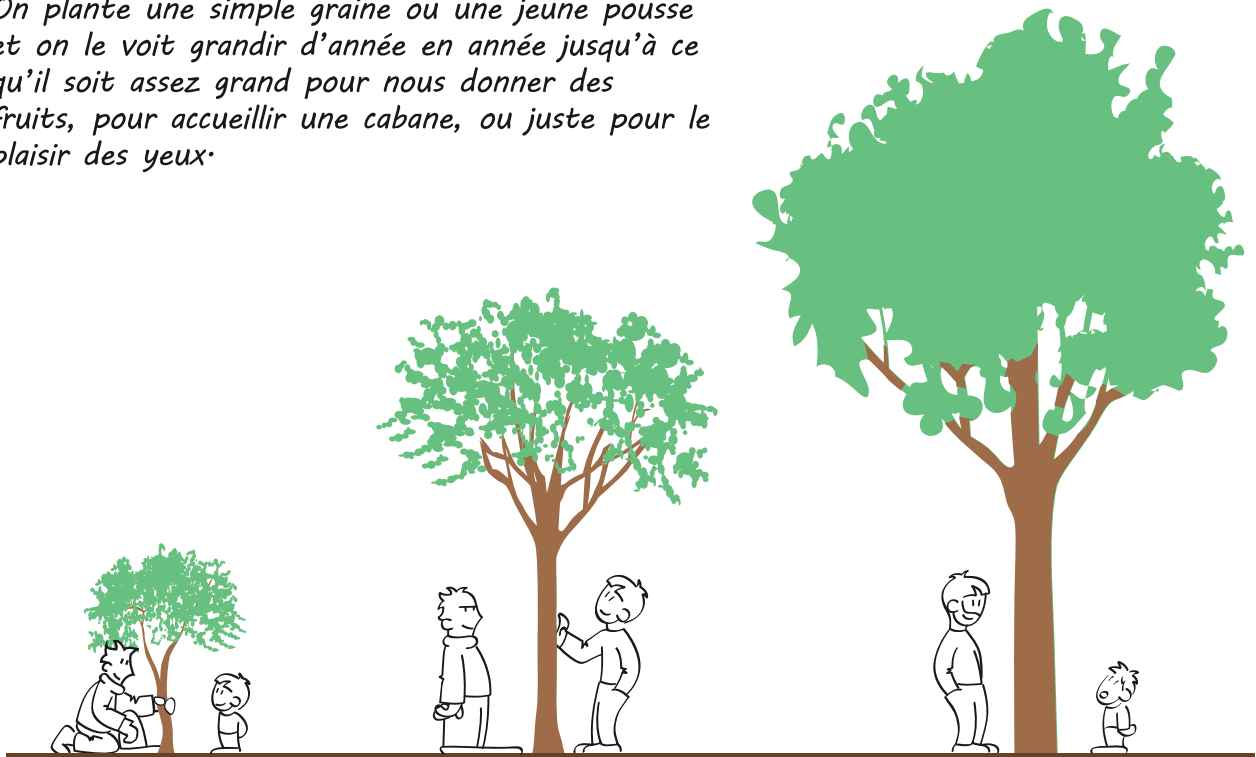
## *Planter un arbre*

*Compay Segundo disait que pour réussir sa vie, il faut avoir planté un arbre, écrit un livre et construit une maison.*

*Bon le livre et la maison c'est pas évident, mais planter un arbre c'est simple et c'est vrai que symboliquement c'est quelque chose de très sympa.*

*On plante une simple graine ou une jeune pousse et on le voit grandir d'année en année jusqu'à ce qu'il soit assez grand pour nous donner des fruits, pour accueillir une cabane, ou juste pour le plaisir des yeux.*

C'est plus sympa que d'avoir une rolex avant 50 ans mais ce n'est pas beaucoup plus malin. Parce qu'on n'a (heureusement) pas besoin de ça pour réussir sa vie.



*Certains arbres remarquables de France ont été plantés par des gens du Moyen Âge et sont toujours là. Pour qui plantons-nous des arbres aujourd'hui ?*

Pour aller plus loin :  
<http://arboretum-vilmorin.org>

Ce site est celui d'un arboretum en Essonne (donc utile pour tout le monde) mais c'est surtout un bon exemple d'utopie qui marche. C'est le seul arboret public géré et entretenu par des bénévoles de moins de 25 ans. Si ça peut en inspirer d'autres...



**SOI-MÊME**

*Trop top !*

## *Aller au bout de ses rêves*

Où la raison s'achève...



*Vous avez toujours rêvé de faire un tour en ballon, de visiter l'Irlande ou de d'apprendre à danser le rock? Objectivement y a-t-il systématiquement quelque chose qui vous en empêche ?*

*Les deux freins principaux qui nous empêchent d'aller au bout de nos rêves sont le temps et l'argent.*



*Pour le temps, il faut parfois s'organiser, ou juste s'armer de patience.*



*Pour l'argent, il y a des sites de financement participatif qui aident les gens à réaliser leurs projets.*

*COMMENT TU FAIS TOI  
AVEC TROIS ENFANTS.*

*COMME SI J'EN AVAIS 5  
MAIS EN PLUS FACILE.*



*DANS UNE QUÊTE,  
L'IMPORTANT CE N'EST PAS  
TANT LA DESTINATION QUE  
LE VOYAGE.*



# SOI-MÊME En plus

## Être solidaire

**Le saviez-vous ?**  
Une expérience menée à l'université de Leipzig en Allemagne a montré qu'un enfant de 1 an aide spontanément quelqu'un dans le besoin. Notre solidarité serait donc innée.



L'homme est naturellement coopératif, davantage que compétitif. Dans les tribus dites « premières » c'est l'entraide qui prédomine. L'agressivité et l'égoïsme n'émergent que lorsqu'il y a déséquilibre (inégalité, trouble social, injustice...).

En période de crise, ce sont les personnes les plus solidaires qui s'en sortent le mieux.

### Il y a 1000 façons d'aider ou de faire du bien aux autres :

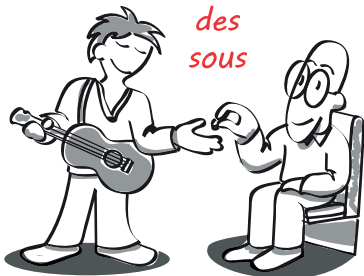


Rendre des services



Être aimable, ouvert, souriant

Donner du temps dans des associations de solidarité



Donner des sous



Donner de l'espoir



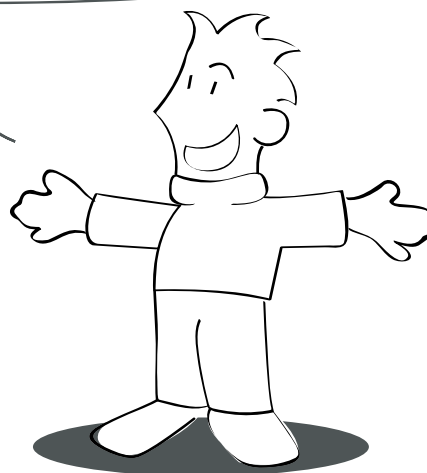
Peu importe ce que l'on fait, nos neurones miroirs nous rendent naturellement empathiques. Quand nous faisons du bien aux autres ça nous fait du bien à nous aussi.

## Conclusion

*Il y a encore une infinité de choses à faire, plus ou moins ambitieuses, plus ou moins faciles.  
Chaque jour des milliers de personnes inventent des choses pour préparer le monde de demain.  
En faire l'inventaire (c'est ce que je voulais faire au début) serait quasiment impossible.  
Mais on peut y contribuer.*

*Ce qu'il faut retenir c'est qu'il n'y a pas de petites actions.  
L'important, c'est de passer à l'action.*

**ALORS LÂCHEZ-VOUS !  
SOYEZ PIONNIER,  
CRÉEZ, INVENTEZ, OSEZ !**



*JE SUIS UN DESSIN QUI  
REPRÉSENTE PIERRE RABHI ET  
J'APPROUVE CE MESSAGE.*



### Auteur

Miko Kontente : Graphiste spécialisé dans la **vulgarisation scientifique** et l'éducation populaire.  
Mail : [kontente@gmail.com](mailto:kontente@gmail.com)  
Blog perso : [leblogdekalam.blogspot.com](http://leblogdekalam.blogspot.com)  
Blog pro : [kontentegraphe.blogspot.com](http://kontentegraphe.blogspot.com)

### Relecture

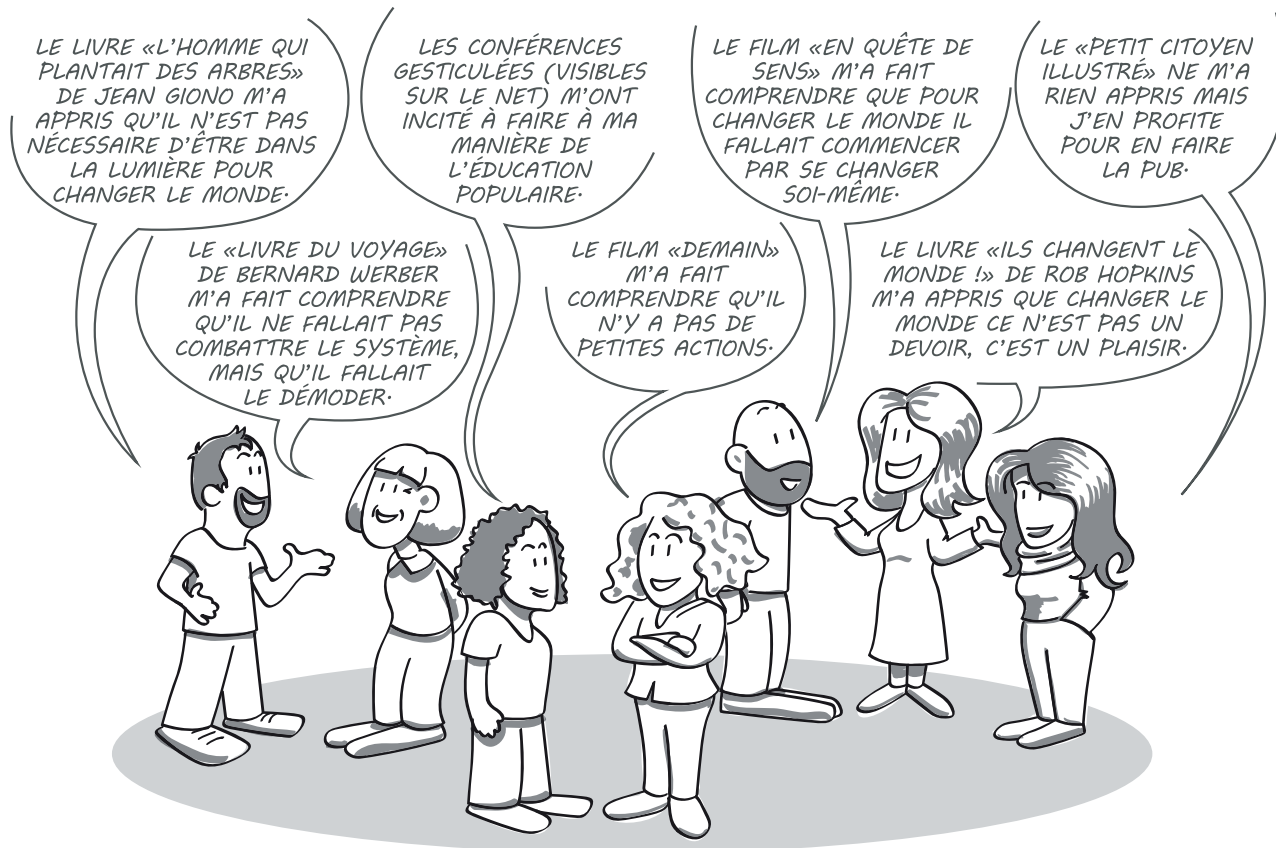
Christelle Dumortier :  
Correctrice professionnelle, elle aussi active dans des **projets de transition**.  
[www.motamot.com/annuaire](http://www.motamot.com/annuaire)

### Remerciement

Un grand merci à toutes les personnes qui ont aidé et conseillé à la réalisation de ce livre : Dominique Loudière, Delphine Laustria, Nathalie Rouault, Amélie Delalain... Et surtout Marina Kontente.

## Pour aller plus loin

Il y a des dizaines de vidéos, de films et de livres éducatifs et inspirants qui peuvent nous aider à cheminer à notre rythme vers une transition écologiste et humaniste. En faire la liste serait trop long, je préfère donc ne parler que de ceux qui m'ont le plus marqué.



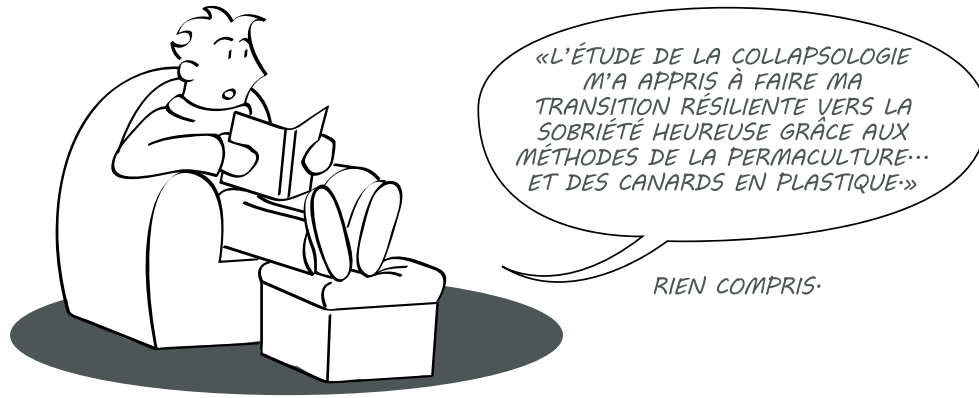
Il y a aussi plein de BD, romans graphiques et assimilés qui abordent des sujets intéressants de façon très sympa. En voici quelques exemples dans le désordre :

- « La survie de l'espèce » de Paul Jorion et Grégory Maklès
- « L'agriculture paysanne expliquée aux urbains », téléchargeable sur le site de la confédération paysanne
- « Les Zenfants zéro déchet » de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
- « Tout le monde veut sauver la planète mais... qui descendra les poubelles ? » de Nat Mikles
- « Ce livre devrait me permettre de résoudre le conflit au Proche-Orient, d'avoir mon diplôme et de trouver une femme » T1 et T2 - Par Sylvain Mazas
- « Economix : la première histoire de l'économie en BD Album » - 10 mai 2017 de Dan E. Burr et Michael Goodwin
- « Ralentir » de Le Lay Delphine et Horellou Alexis
- « Emotions : enquête et mode d'emploi », de Art-mella (et globalement tout ce que fait Art-mella : [art-mella.com](http://art-mella.com))
- « Petit manuel de la transition : pour toutes celles et ceux qui aimeraient mais doutent qu'un autre monde soit possible », de ATTAC (celui-là n'est pas illustré, mais il se lit vite)
- « Demain entre tes mains » Album de Cyril Dion et Pierre Rabhi
- « Demain : Les aventures de Léo, Lou et Pablo à la recherche d'un monde meilleur ! » (avec 1CD audio) de Cyril Dion, Mélanie Laurent et Vincent Mahé
- « Les seigneurs de la terre », de Fabien Rodhain et Luca Malisan

...

# Pseudo-glossaire

GLOSSAIRE DES MOTS COOLS QUI NE SONT PAS FORCÉMENT DANS CE LIVRE  
MAIS QUI PEUVENT SERVIR POUR BRILLER EN SOCIÉTÉ :



**TRANSITION** : Ensemble des pratiques qui permettent de passer du monde d'avant (pétrolier, financier, inégalitaire) à celui de demain (mieux).

**RÉSILIENCE** : Capacité à surmonter les difficultés et à se relever après coup. Elle peut être économique, climatique, écologique... C'est aussi une série de BD pas mal du tout.

**PERMACULTURE** : Ce n'est pas de l'agriculture écologique, ça c'est l'agroécologie. La permaculture a un sens plus large, c'est un mécanisme qui s'appuie sur l'observation du vivant (biomimétisme, écosystème) pour structurer l'habitat, l'agriculture, les rapports humains, dans un objectif d'équilibre durable.

**OASIS** : À l'image des oasis que l'on trouve dans un désert, un Oasis en France est un lieu de ressource ou de vie qui s'appuie sur 5 principes : autonomie alimentaire, sobriété énergétique, mutualisation, gouvernance respectueuse et ouverture sur le monde.  
[www.colibris-lemouvement.org/projets/projet-oasis](http://www.colibris-lemouvement.org/projets/projet-oasis)

**COLLAPSOLOGIE** : Etude de l'effondrement de notre société (économique, énergétique, alimentaire, climatique, humanitaire...) et recherche sur la reconstruction du monde d'après.

**ANTHROPOCÈNE** : Ère géologique impactée par l'intervention humaine.

**DÉVELOPPEMENT DURABLE** :

Oxymore (comme la finance verte, les frappes chirurgicales ou la flexi-sécurité). A l'origine le terme a été inventé pour les pays en développement à qui on proposait de prendre un chemin plus intelligent que celui des pays riches. Par la suite c'est devenu un mot qui sonne bien pour parler d'écologie.

**SOBRIÉTÉ HEUREUSE** : Concept formulé par Pierre Rabhi pour illustrer qu'il est inutile de perdre sa vie à la gagner. Nous avons plus besoin d'être que d'avoir.

**MUTUALISME** : Modèle socioéconomique fondé sur la mutualité (action de prévoyance collective). Autant libérale qu'égalitaire, c'est la preuve qu'il n'y a pas que le socialisme et le capitalisme dans la vie.

**INDICATEUR DE PROGRÈS VÉRITABLE (IPV)** :

Indicateur alternatif au produit intérieur brut (PIB) pour mesurer la prospérité d'un pays. Alors que le PIB ne mesure que l'activité économique monétaire, l'IPV ajoute la valeur des activités non monétaires et retranche celle des richesses naturelles perdues et des dégâts sociaux. Par son mode de calcul, il est très proche de l'indice de bien être durable (IBED).

**CANARD EN PLASTIQUE** : Canard en plastique.