

CAHIER PERSONNEL

MARS 2023

NOM : _____

Concrètement, je tente quoi ?

Le moment est venu de faire des choix pour la détox. On t'invite à le faire de manière joyeuse, comme une occasion d'allègement, de désencombrement, de simplification.

Au travers de cette démarche, le but est de prendre soin de ton lien (à toi-même, aux autres et aux autres qu'humains) ainsi qu'à Dieu.

Pour faciliter les choses, il y a des propositions dans ce carnet. À toi de voir comment tu l'utilises. Tu peux bien entendu axer une partie de ta détox sur des éléments que tu ne retrouves pas ici mais qui apparaissent pertinents pour toi.

Les propositions se basent sur l'impact personnel de notre style de vie sur le climat selon le WWF (voir dans ce feuillet). Il y a quatre domaines dans cette mesure du style de vie : l'alimentation, la mobilité, les biens de consommation et le logement. On a ajouté le numérique (qui fait partie des biens de consommation). Son impact écologique est de plus en plus important. Et son impact sur nos vies intérieures l'est aussi. Vivre autrement le rapport au numérique durant la détox, c'est pratiquer aussi un peu d'écologie intérieure.

Nous te proposons trois axes pour cette détox :

Observer

Observer permet de prendre conscience de l'impact de notre consommation sur notre vie. C'est la première étape pour savoir si l'on a besoin d'une libération dans ce domaine ou pas. Nous t'invitons à observer ces trois éléments durant toute la détox :

- **Les motivations** : qu'est-ce qui me motive dans mes choix (temps, argent, effort) ?
- **La qualité de vie** : comment est-ce que je vis les temps (de consommation) ? Est-ce que c'est du temps de qualité ? Une autre manière de faire ou d'être ne serait-elle pas plus enrichissante ?
- **Les besoins émotionnels** : à quels besoins émotionnels est-ce que j'essaie de répondre en consommant ? Par exemple, chaque fois que je prends mon téléphone, que j'achète un habit, que je mange/bois, je prends 10 secondes pour faire le point, et nommer une émotion que je ressens sur le moment (stress ? joie ? ennui ? anxiété ? curiosité ? reconnaissance ? etc.).

Diminuer / Faire sans

Faire sans ou simplement diminuer pendant un temps permet de réduire notre impact écologique sur la planète et le vivant. Cela nous apprend à maîtriser nos consommations, plutôt qu'être dominé-e par elles.

Changer

Nous te proposons quelques pistes dans chaque domaine. Ce mois est l'occasion de tester un mode de vie différent (végétarien, cycliste, moins connecté au numérique, etc.). Faire autrement permet de diminuer ta consommation de CO2 et de voir ce que ce mode de vie opère en toi.

Dans ce qui suit, tu trouves des propositions pour faire « sans », pour diminuer la consommation et / ou pour la vivre de façon alternative dans ces quatre domaines sur lesquels nous avons pris. Là où nous avons un pouvoir.

Tu peux mettre une croix pour ce que tu choisis, ou bien annoter, compléter comme tu le souhaites, ce qui permet de définir plus précisément tes objectifs. Essaie de te défier par tes choix, d'élargir ta zone de confort, mais tâche aussi de rester réaliste.

On t'encourage à avoir une personne, si possible qui fait aussi la détox, avec laquelle tu partages régulièrement comment ça se passe (dans un esprit d'encouragement, de non-jugement, d'écoute).

Dans les tableaux, il y a une colonne "j'observe" pour se souvenir que cette observation de notre consommation est une part importante de la détox. Tu peux choisir ce que tu souhaites observer particulièrement en remplissant les cases, et plus tard dans la détox, noter certaines observations que tu as faites.

Idées pour consommer autrement

✔ Prendre le temps et favoriser la qualité : acheter chez un-e producteur-trice, consommer bio, local, en vrac, de saison, au marché, cuisiner soi-même.

✔ Changer ses habitudes en s'inspirant des autres : s'abonner à un panier? Manger plus varié? Plus sain/équilibré? Cuisiner un super plat vegan? Feuilletter dans un livre de recettes végétariennes pour se donner des idées?

✔ Manger de manière équilibrée et saine correspond à un impact réduit sur la terre : tu fais d'une pierre deux coups !

	J'OBSERVE	JE FAIS SANS / JE DIMINUE	JE CHANGE / J'ESSAIE AUTRE CHOSE
VIANDE			
PRODUITS LAITIERS			
AUTRE : (BON POUR MOI)			

Alimentation

Une alimentation riche en viande et en produits laitiers avec beaucoup de produits importés et transformés peut générer 5 tonnes de CO2 éq par an. Une alimentation comprenant peu de viande et de produits laitiers, sans produits transformés et d'origine locale peut générer moins de 1 tonne de CO2 éq par an.

L'alimentation a un fort impact sur la biodiversité, les pesticides et herbicides participent activement à la chute de la biodiversité (-70 % d'insectes en Europe ces 40 dernières années). Soigner la Création, c'est aussi faire attention à la manière de travailler la terre, produire des aliments, et de traiter les animaux ou les écosystèmes dans lesquels le vivant évolue.

Nos choix alimentaires impactent finalement les personnes et communautés qui produisent la nourriture.

Mobilité

Conduire 10 000 km par an produit 1,3 à 3 tonnes de CO2 éq. Un aller-retour Genève - New York émet 1,5 tonne de CO2 éq. Aller au travail en train peut produire moins de 0,5 tonne de CO2 éq par an.

Idées pour consommer autrement

✔ Trouver des alternatives : marche, vélo (électrique ou non), trottinette, covoiturage, transports publics.

✔ Prendre le temps et favoriser l'activité physique : aller chez un-e ami-e à pied, descendre un arrêt de bus plus tôt ou se garer à une certaine distance de la destination (marche, vélo), organiser une sortie en transports publics ou vélo

✔ Découvrir / Privilégier des lieux de loisirs et d'achat à proximité

✔ Inclure le transport dans la réflexion lorsque tu organises une activité : admirer la vue depuis le bus ou le train, lire ou jouer à un jeu de société dans les transports publics peut tout à fait faire partie de l'expérience ou simplement te ressourcer ; travailler dans le train peut te permettre de gagner du temps de qualité une fois chez toi

✔ Gérer son agenda intelligemment : grouper les rendez-vous dans un même lieu sur une même journée pour limiter les déplacements, planifier ses courses, etc. Ainsi, tu peux mieux dégager du temps pour toi !

BON COURAGE !

	J'OBSERVE	JE FAIS SANS / JE DIMINUE	JE CHANGE / J'ESSAIE AUTRE CHOSE
VÉHICULE INDIVIDUEL À MOTEUR POUR LES DÉPLACEMENTS NÉCESSAIRES			
VÉHICULE INDIVIDUEL À MOTEUR POUR LES LOISIRS			
AUTRE : (BON POUR MOI)			

Consommation matérielle et numérique

Posséder de nombreux objets, partir souvent en vacances, acheter beaucoup de choses, etc. peut conduire à émettre 8 tonnes de CO2 éq. Au contraire, dépenser moins, réparer, acheter de meilleure qualité, peut conduire à émettre seulement 3 à 4 tonnes de CO2 éq par an. Le numérique représente environ 4% des émissions globales, environ 55% pour la fabrication des appareils, et 45% pour leur utilisation.

Idées pour consommer autrement

- ✔ **Biens de consommations** : acheter plus proche de chez soi, limiter les achats en ligne, visiter une ressourcerie, louer, emprunter à un-e voisin-e en cas de besoin, réparer des objets, acheter de deuxième main.
- ✔ **Streaming vidéo (Netflix, Youtube, Twitch, etc.)** : limiter à un certain nombre de minutes par jour, à des moments spécifiques (avec des amis), à certains contenus et pas d'autres, etc.
- ✔ **Téléphone portable** : passer en « dumb phone » (pas de notif, noir et blanc, désinstaller des apps), limiter la durée par jour, ne pas le sortir à certains moments (transports publics, toilettes, etc.), pas de chargeur sur sa table de nuit, pas de « double screening », etc.



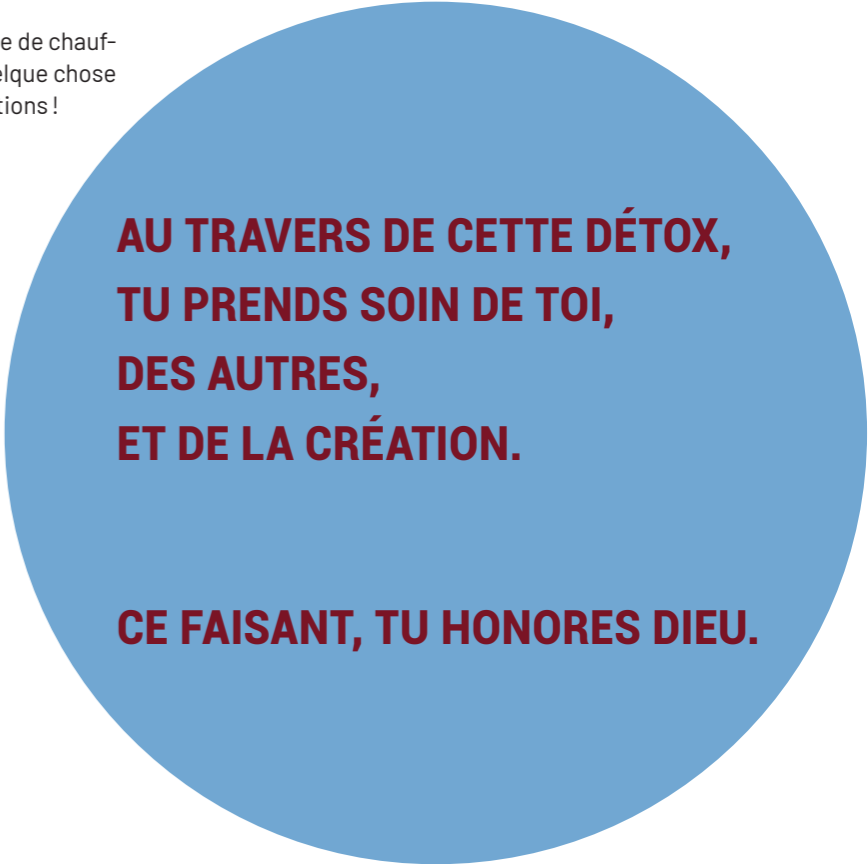
**LAISSE-TOI AUSSI INSPIRÉ-E
PAR LE CARNET DE ROUTE**

	J'OBSERVE	JE FAIS SANS / JE DIMINUE	JE CHANGE / J'ESSAIE AUTRE CHOSE
ACHATS			
LOISIRS			
NUMÉRIQUE			
AUTRE :			

Logement

Un logement mal isolé, avec beaucoup d'espace et des appareils électriques vieillissants utilisés avec insouciance, peut émettre 4 tonnes de CO2 éq par an. Un logement basse consommation de taille raisonnable (environ 40m2 par personne) avec des appareils électriques efficaces utilisés à bon escient peut conduire à émettre 0,5 tonne de CO2 éq par an.

Tu n'as sans doute pas de prise sur l'isolation et le mode de chauffage de ton logement, mais si tu as envie de tenter quelque chose dans ce domaine durant cette détox, tu as d'autres options !

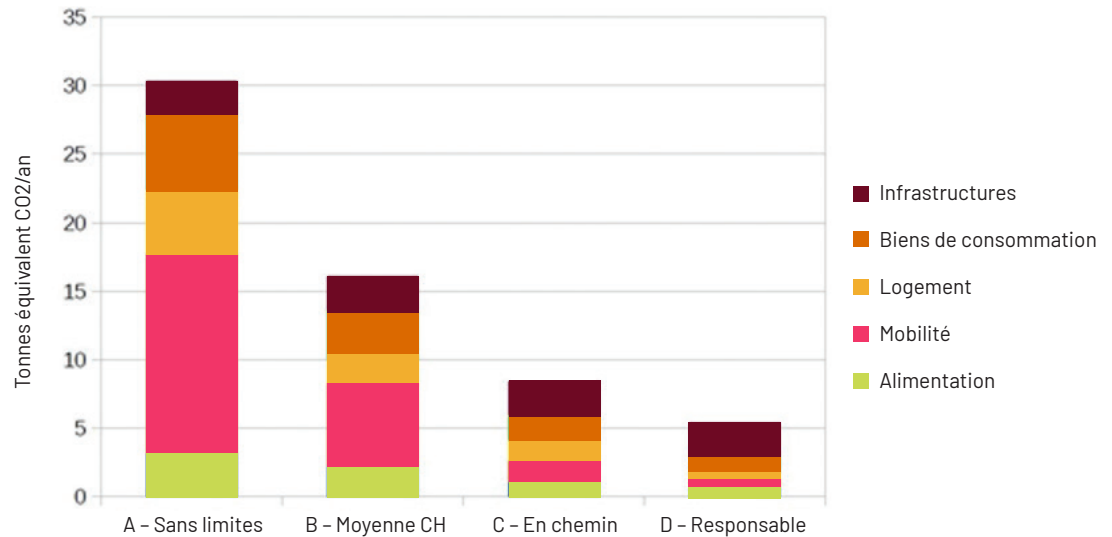


**AU TRAVERS DE CETTE DÉTOX,
TU PRENDS SOIN DE TOI,
DES AUTRES,
ET DE LA CRÉATION.

CE FAISANT, TU HONORES DIEU.**

	J'OBSERVE	JE FAIS	JE CHANGE / J'ESSAIE AUTRE CHOSE
CHAUFFER À 19 DEGRÉS			
PRENDRE DES DOUCHES COURTES (PAS DE BAIN)			
PRENDRE DES DOUCHES FROIDES			
DEMANDER QUE L'ÉNERGIE ÉLECTRIQUE DE NOTRE LIEU DE VIE SOIT VERTE.			

STYLE DE VIE ET IMPACT SUR LE CLIMAT



Quatre styles de vie, quatre impacts différents sur le climat. Source: calculateur CO2 du WWF

Ce schéma aide à comprendre comment nos styles de vie impactent la vie sur terre (ici par la porte d'entrée du climat). Les modèles proposés ici vont de 30 tonnes (Sans limites) à 5 tonnes (Responsable) équivalent CO2 par suisse et par an. Des émissions soutenables par habitant-e-s et par an sont estimées de 1 à 4 tonnes. Du coup, même le modèle "Responsable" représente des émissions élevées.

Notre conviction est que consommer moins, mieux, ou simplement autrement, peut être très bon, autant pour nos relations sociales, notre rapport à nous-mêmes, à Dieu (en redonnant de l'espace notamment), que pour tout ce qui vit sur notre belle planète. Faire des expériences de détox' durant le mois de mars (ou tout le carême) est un terrain d'expérimentation pour observer, consommer autrement et voir si en chemin des espaces de joie s'ouvrent pour nous. Nous pourrons poursuivre selon certaines nouvelles façons de faire le reste de l'année si nous le voulons.

Dernières recommandations

Cette détox demande un peu de temps, Il est bon et judicieux de réserver à l'avance des plages dans son agenda, d'y aménager des espaces libres, peut-être en renonçant à certaines choses...

- pour relire tes choix, en parler avec quelqu'un
- pour prier, méditer ces questions devant Dieu. Qu'il te remplisse plutôt que d'avoir besoin de te remplir avec des objets, des activités, des écrans, de la nourriture.
- pour passer du temps de qualité avec toi-même, pourquoi pas dans la nature.
- pour tenter de consommer autrement (nouvelle recette de cuisine, nouveau lieu d'achat, plan de vacances géniales bonnes pour la terre et pour toi, installation d'une application qui te permet de gérer la consommation numérique, etc.).