

Cahier personnel 2025



Décroître

Croître

Concrètement, je tente quoi ?

Le moment est venu de faire des choix pour la détox de consommation. On t'invite à le faire de manière joyeuse, dans un double mouvement : celui de la décroissance matérielle, c'est-à-dire du désencombrement, de l'allégement, et celui de la croissance spirituelle, en explorant aussi les habitudes de vie qu'il est souhaitable pour toi et pour la planète de développer.

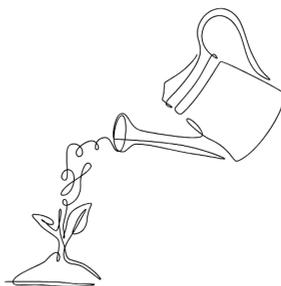
Nous croyons que nous sommes fondamentalement des êtres de croissance, que développer de bonnes habitudes est sain et positif. Aussi, ne faisons pas de ces semaines de détox des semaines de privation, mais plutôt de développement personnel, social et spirituel !

La détox se propose donc d'être une étape dans le long voyage de la décroissance, pour passer d'une vie de surconsommation à une vie accomplie qui respecte les limites planétaires. Nous pensons que ce futur est possible et désirable, et qu'il consiste sans doute davantage à faire grandir de belles choses dans nos vies qu'à se limiter constamment.

Pour entrer dans le concret, 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 dernière page). Il y a quatre domaines dans cette mesure du style de vie. 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.

- * l'alimentation
- * la mobilité
- * les biens de consommation
- * le logement
- * le numérique



Observer, diminuer, changer

Nous te proposons trois axes pour cette détox :

Observer permet de prendre conscience de l'impact de notre consommation sur notre vie. C'est la première étape pour savoir s'orienter dans une dynamique de (dé)croissance.

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 ? Après, tu peux évidemment imaginer comment répondre à ce même besoin... mais sans consommer !

Avec ça, on voit que l'observation est aussi importante que le changement, car pour faire autrement nous avons souvent besoin de comprendre ce qui se passe.

Décroître

Ici, nous sommes dans la dynamique de la décroissance : il s'agit de faire sans ou simplement diminuer pendant un temps une habitude de consommation pour réduire notre impact écologique sur la planète et le vivant. Cela nous apprend à maîtriser nos consommations, plutôt qu'à être dominé-es par elles.

Croître

Dans cette section, nous sommes plutôt dans un mouvement de croissance, en faisant grandir, en nourrissant, voire en changeant complètement tes habitudes. 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, ...). Faire autrement permet de diminuer ta consommation de CO₂ et de voir ce que cela fait grandir d'autre chose dans ta vie.

Pour la croissance spirituelle, tu peux t'inspirer des 9 points de Practicing the Way : le sabbat (ou repos hebdomadaire), la prière, le jeûne, la solitude, la générosité, les Écritures (la Bible), la communauté, le service (l'engagement), le témoignage.

Mode d'emploi

Dans ce qui suit, tu trouveras 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 prise. 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.



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 traiter les animaux ou les écosystèmes dans lesquels le vivant évolue.

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

Manger de manière équilibrée et saine correspond à un impact réduit sur la terre : tu fais d'une pierre deux coups ! Ce qui est bon pour toi est aussi bon pour la planète.

	J'observe	Je diminue / je décrois	Je change/ je fais croître autre chose
Viande			
Produits laitiers			
Autre			

Idées pour consommer autrement :

- Prendre le temps et favoriser la qualité : acheter chez un-e producteur-trice, consommer bio, local, en vrac, de saison, 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, feuilleter un livre de recettes végétariennes pour se donner des idées.
- Si tu tiens à préparer une bolo ou un émincé de poulet, tu peux diminuer beaucoup la quantité de viande et ajouter des légumes. Saveur garantie!

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.

Vu que tu n'as sans doute pas de prise sur l'isolation et le mode de chauffage de ton logement, si tu as envie de tenter quelque chose dans ce domaine durant cette détox, tu peux :

	J'observe	Je diminue / je décrois	Je change/ je fais croître autre chose
Chauffer à 17-19 degrés			
Prendre des douches plus courtes Ne pas prendre de bain			
Écrire à ton propriétaire pour améliorer le rendement énergétique de ton logement			
Demander que l'énergie électrique de ton lieu de vie soit verte			
Autre : 			

BIENS DE CONSOMMATION ET NUMÉRIQUE

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

Pistes :

- Biens de consommations** : acheter plus proche de chez soi, limiter les achats en ligne, visiter une recyclerie ou une brocante, louer, emprunter à un·e voisin·e en cas de besoin, réparer des objets, acheter en deuxième main.
- Règle des 5 R** : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler, Rendre à la terre
- Streaming vidéo (Netflix, YouTube, Twitch, etc.)** : limiter à un certain nombre de minutes par jour, à des moments spécifiques (avec des ami·e·s), 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.

	J'observe	Je diminue / je décrois	Je change/ je fais croître autre chose
Achats			
Loisirs			
Numérique			
Autre			

MOBILITÉ

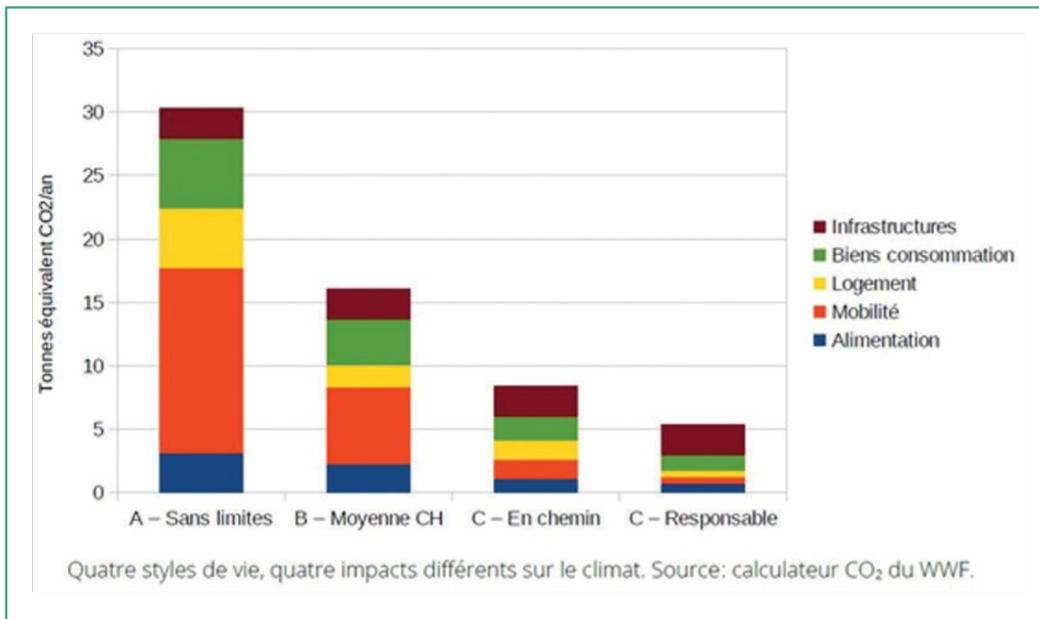
Conduire 10 000 km par an produit 1,3 à 3 tonnes de CO₂ éq. Un aller-retour Genève-New York émet 1,5 tonne de CO₂ éq. Aller au travail en train peut produire moins de 0,5 tonne de CO₂ éq par an.

	J'observe	Je diminue / je décrois	Je change/ je fais croître autre chose
Véhicule individuel à moteur pour les déplacements nécessaires			
Véhicule individuel à moteur pour les loisirs			
Autre :			

Idées pour se déplacer 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 aussi dégager du temps pour toi !
- Imagine tes prochaines vacances heureuses avec une mobilité plus douce.

Style de vie et impact sur le climat



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-sse 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 pourrions poursuivre certaines nouvelles façons de faire le reste de l'année si nous le voulons.



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

Mon journal de bord

Un mot par jour pour qualifier comment tu te sens... ta météo.

5 mars

27 mars

6 mars

28 mars

7 mars

29 mars

8 mars

30 mars

9 mars

31 mars

10 mars

1 avril

11 mars

2 avril

12 mars

3 avril

13 mars

4 avril

14 mars

5 avril

15 mars

6 avril

16 mars

7 avril

17 mars

8 avril

18 mars

9 avril

19 mars

10 avril

20 mars

11 avril

21 mars

12 avril

22 mars

13 avril

23 mars

14 avril

24 mars

15 avril

25 mars

16 avril

26 mars

17 avril

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·e
- 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.).
- On t'encourage à t'arrêter quelques minutes, p. ex. à 21h certains jours de la détox, pour simplement faire silence. Ainsi on sera plusieurs en communion les un.es avec les autres à cette heure-là.
- Laisse-toi aussi inspirer par le carnet de route (disponible sur www.detoxlaterre.ch)

BON COURAGE !



Un projet porté par :



FÉDÉRATION ROMANDE D'ÉGLISES ÉVANGÉLIQUES

