



Cahier personnel

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 !

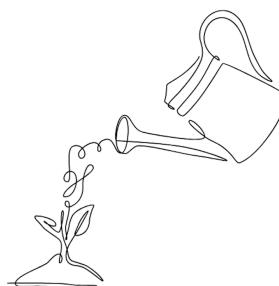
La détox se propose donc d'être une étape dans le long voyage de la décroissance, pour passer d'une vie de surconsommation à une vie accomplie qui respecte les limites planétaires. Nous pensons que ce futur est possible et désirable, et qu'il consiste sans doute davantage à faire grandir de belles choses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

Pour entrer dans le concret, il y a des propositions dans ce cahier. 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. 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.

Les quatre domaines sont :

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



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.

Diminuer

Lors d'un jeûne de consommation, il s'agit simplement de diminuer (ou de faire sans) des choses et/ou des habitudes qui ont un impact écologique sur la planète et le vivant. Cela nous apprend à maîtriser nos consommations, plutôt qu'à être dominé·es par elles.

Changer

Mais il ne s'agit pas que de sobriété. Nous sommes aussi dans un mouvement de croissance, en faisant grandir, en nourrissant, voire en changeant complètement certaines de nos habitudes. Nous te proposons quelques pistes dans chaque domaine. C'est l'occasion de tester un mode de vie différent (végétarien, cycliste, la tête dans les bouquins,...). Faire autrement permet de diminuer ta consommation de CO₂ et de voir ce que cela fait grandir d'autre 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.



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

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.

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 !

	J'observe	Je diminue/je décrois	Je change/je fais croître autre chose
Viande			
Produits laitiers			
Emballages plastiques			
Local, commerce équitable, bio			
Anti-gaspillage			
Autre			

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 peut-être pas de prise sur l'isolation et le mode de chauffage de ton logement. Mais tu peux tout de même tenter quelque chose dans ce domaine durant cette détox.

Idées pour améliorer l'empreinte carbone de ton logement :

- Écrire à ton propriétaire pour améliorer le rendement énergétique de ton logement.
- Demander que l'énergie électrique de ton lieu de vie soit verte.
- Certains appareils ménagers anciens consomment beaucoup d'énergie (frigos, congélateurs, machines à laver, éclairage, chauffe-eaux et appareils de chauffage par exemple). D'après le site du WWF, un remplacement prématûr est parfois opportun pour ce type de machine, car le courant économisé sur la durée d'utilisation peut être nettement plus élevé que celui consommé pour la production du nouvel appareil efficace.



	J'observe	Je diminue/je décrois	Je change/je fais croître autre chose
Chauffage			
Utilisation de l'eau chaude			
Laver et sécher le linge			
Rendement énergétique des gros appareils ménagers			
Approvisionnement en électricité verte			
Isolation du logement			
Autre			

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

Pistes pour un impact écologique réduit :

- **Biens de consommation** : 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
Mes achats			
Mes loisirs			
Le numérique			
Mes finances			
Autre			

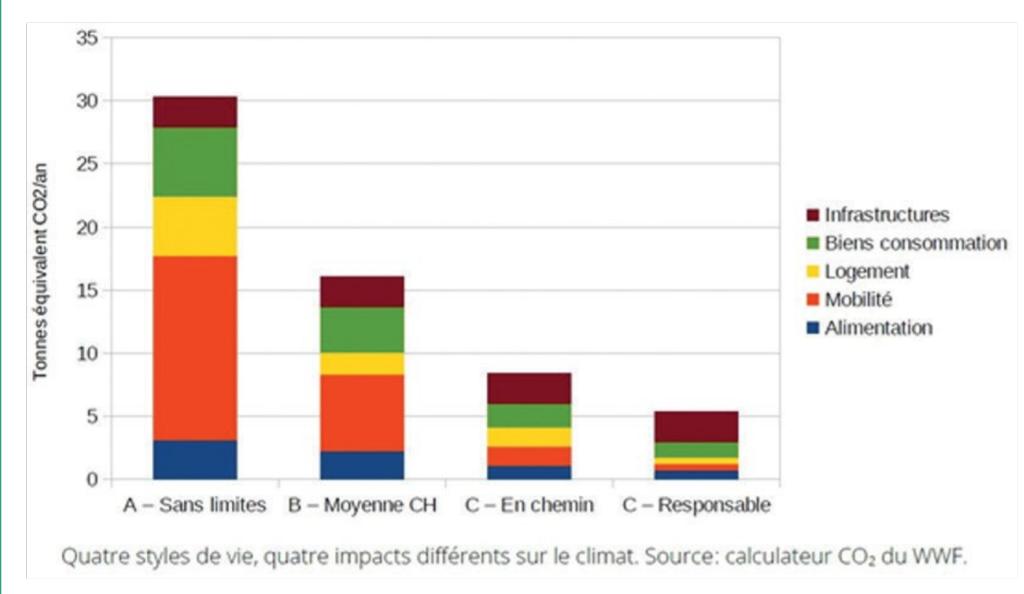
Conduire 10 000 km par an produit 1,3 à 3 tonnes de CO₂ éq. Un aller-retour Genève-New York émet 1,5 tonne de CO₂ éq. Aller au travail en train peut produire moins de 0,5 tonne de CO₂ éq par an.

Idées pour 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 à vélo.
- Découvrir/privilégier des lieux de loisirs et d'achats 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.

	J'observe	Je diminue/je décrois	Je change/je fais croître autre chose
Mes déplacements pour le travail ou les études			
Mes déplacements pour mes loisirs			
Autre :			

Style de vie et impact sur le climat



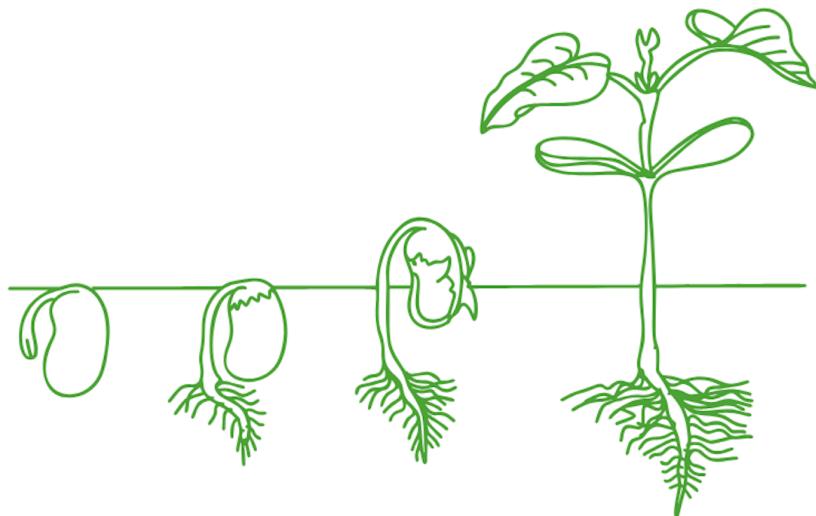
Ce schéma aide à comprendre comment nos styles de vie impactent la vie sur terre (ici par la porte d'entrée du climat). Les modèles proposés ici vont de 30 tonnes (Sans limites) à 5 tonnes (Responsable) équivalent CO₂ par Suisse·sse et par an. Des émissions soutenables par habitant·e·s et par an sont 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 carême (ou à un autre moment de l'année) 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 certaines nouvelles façons de faire le reste de l'année si nous le voulons.



Mes souhaits de croissance

Ce que j'aimerais tester d'autre durant cette détox de consommation :



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.).
- Nous 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·e·s 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 :



ÉGLISE CATHOLIQUE VAUD

TREE

STOP PAUVRETÉ

œco

CAMPAGNE
ŒCUMÉNIQUE

En collaboration avec
«Etre Partenaires»

Action de Carême

EPER
Pain pour le prochain

A ROCHA
SUISSE



ChristNet