
Le Zéro Déchet en Belgique : d'un mode de vie alternatif à un mouvement politique ?

Auteur : Prégardien, Camille

Promoteur(s) : Frere, Bruno

Faculté : Faculté des Sciences Sociales

Diplôme : Master en sociologie, à finalité approfondie

Année académique : 2020-2021

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/13643>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

NOM : Prégardien

Prénom : Camille

Matricule : S151660

Filière d'études : Faculté des Sciences Sociales

Mémoire de fin d'études composé en vue de l'obtention du titre de
« Master en sociologie à finalité approfondie »

Le Zéro Déchet en Belgique : d'un mode de vie alternatif à
un mouvement politique ?

Promoteur : Bruno Frère

Lecteur : Christophe Lejeune

Lecteur : Antonin Louis

Plan du mémoire

I.	<u>Introduction</u>	p.1
1.	<u>Origine et présentation du mouvement Zéro Déchet</u>	p.1
2.	<u>Comparaison avec d'autres mode de vie alternatif</u>	p.3
	a) <u>Simplicité volontaire</u>	p.3
	b) <u>Minimalisme</u>	p.4
	c) <u>Frugalisme</u>	p.4
	d) <u>Les créatifs culturels</u>	p.5
	e) <u>Mouvements décroissants</u>	p.5
	f) <u>Conclusion</u>	p.5
3.	<u>Mode de vie ou style de vie ?</u>	p.5
II.	<u>Déroulement de la recherche</u>	p.6
III.	<u>Problématisation théorique</u>	p.15
IV.	<u>Recherche de l'existence d'états d'esprit dans le terrain</u>	p.18
1.	<u>Etat d'esprit collapsologique</u>	p.18
2.	<u>Etat d'esprit messianique</u>	p.25
3.	<u>Etat d'esprit civique</u>	p.33
	a) <u>Dans les pratiques de consommation</u>	p.33
	b) <u>Dans les mouvements de transition citoyens localisés</u>	p.39
	c) <u>Militantisme et implication dans la politique</u>	p.40
4.	<u>Etat d'esprit domestique</u>	p.42
	a) <u>Retrouver des compétences</u>	p.43
	b) <u>Devenir indépendant vis-à-vis des industriels</u>	p.44
	c) <u>La DIY culture dans la parentalité</u>	p.45
	d) <u>Développer sa créativité</u>	p.45
	e) <u>Santé et « Food culture »</u>	p.47
	f) <u>Charge de travail et charge mentale</u>	p.48
	g) <u>Acceptation de la charge de travail</u>	p.51
	h) <u>Préoccupations féministes</u>	p.52
	i) <u>Conclusion</u>	p.53
5.	<u>Etat d'esprit spirituel</u>	p.54
	a) <u>Conception holistique de la vie humaine</u>	p.54
	i. <u>Rapport au monde</u>	p.54
	ii. <u>Rapport aux autres</u>	p.55
	iii. <u>Rapport à soi</u>	p.56
	iv. <u>Conclusion</u>	p.56

b)	<u>Spiritualité plutôt que religion</u>	p.57
c)	<u>Bricolage</u>	p.58
d)	<u>Nébuleuses</u>	p.59
i.	<u>Nébuleuse mystique-ésotérique</u>	p.60
ii.	<u>Nébuleuse psycho-philo-spirituelle</u>	p.61
iii.	<u>Points communs entre les nébuleuses</u>	p.63
e)	<u>Transformation individuelle nécessaire au changement du monde</u>	p.64
V.	<u>Analyse des états d'esprit</u>	p.64
1.	<u>Activation de chaque état d'esprit</u>	p.65
a)	<u>Dans le vécu</u>	p.65
b)	<u>Dans le quotidien</u>	p.67
2.	<u>Compromis entre les états d'esprit</u>	p.68
a)	<u>L'état d'esprit messianique et civique</u>	p.68
b)	<u>L'état d'esprit messianique et domestique</u>	p.68
c)	<u>L'état d'esprit domestique et spirituel</u>	p.69
d)	<u>L'état d'esprit domestique et civique</u>	p.69
e)	<u>L'état d'esprit collapsologique et civique</u>	p.69
f)	<u>L'état d'esprit collapsologique et spirituel</u>	p.69
3.	<u>Passages d'états d'esprit</u>	p.70
a)	<u>Passage de l'état d'esprit collapsologique au spirituel</u>	p.70
b)	<u>Passage de l'état d'esprit civique au domestique</u>	p.71
c)	<u>Passage de l'état d'esprit collapsologique au messianique et inversement</u>	p.71
VI.	<u>Grammaire zéro déchet</u>	p.72
VII.	<u>Conclusion générale</u>	p.76
VIII.	<u>Bibliographie</u>	p.79
IX.	<u>Annexe</u>	p.84

I. Introduction

*“We don’t need a handful of people doing zero waste perfectly.
We need millions of people doing it imperfectly”
(Anne-Marie Bonneau)*

Alors que l’urgence climatique est sur toutes les lèvres et mobilisent de plus en plus les jeunes générations, alors que le dernier rapport du GIEC évalue une élévation lourde de conséquence de la température mondiale de 1,5° C dans les vingt prochaines années et que les mesures politiques sont jugées insuffisantes et superficielles, alors que la Belgique s’est largement améliorée en termes de recyclage mais produit tout autant de déchet depuis ces dernières années, certains belges font le choix de changer de mode de vie et de s’engager dans une démarche zéro déchet afin de contribuer à la protection de l’environnement dans leur quotidien.

Nous avons donc décidé d’étudier plus en profondeur ce mouvement qui fait parler de lui depuis plusieurs années afin de comprendre comment vivent ces personnes et qu’est-ce qu’elles proposent comme solutions à ce contexte d’urgence écologique et climatique. Nous nous sommes demandé si ce mode de vie individuel pouvait déboucher sur une mobilisation collective rassemblant tout adepte du zéro déchet dans une lutte commune (OMM, 2021 ; Bellayachi et al., 2017).

Ce mémoire se compose d’une introduction dans laquelle sera présenté le mode de vie zéro déchet, son origine et son évolution. D’autres modes de vie alternatifs seront brièvement décrits afin d’exposer leurs différents traits distinctifs. Pour finir, une dernière partie de l’introduction sera consacrée aux termes « mode de vie », « style de vie », « condition de vie », « cadre de vie » dans le but d’en préciser la signification et de choisir le terme adéquat au zéro déchet.

Ensuite, nous décrirons le déroulement de la recherche permettant de suivre chacune des réflexions et découvertes empiriques qui marquèrent ce mémoire durant cette année académique. A l’issue de cette partie sera révélée la question de recherche ainsi que la problématisation théorique. Enfin, nous analyserons les données empiriques afin de vérifier nos trois hypothèses. En conclusion, nous tenterons d’apporter une réponse à notre question de recherche et de dégager quelques pistes de réflexions.

1. Origine et présentation du mouvement Zéro Déchet

L’expression « Zéro Déchet » provient de l’anglais « Zero Waste » inventé par Paul Palmer dans les années 70 qui créa une entreprise « Zero Waste System » pour réduire et réutiliser des sous-produits chimiques industriels de laboratoire (Zaman, 2014).

Dans les années 80, Daniel Knapp continua à propager le « zero waste » à travers le concept de « Total Recycling ». Knapp créa douze catégories de matériaux (métaux, verre, textiles, bois, céramique, ...) afin de recycler (en triant et transformant) des objets devenus indésirables de manière à les rendre

commercialisables (Connett, 2013). Il fonda une société nommée *Urban One* mettant en place cette stratégie (ibid, 2013). Le concept de « recyclage total » est devenu populaire et inspira des programmes politiques comme par exemple le « No Waste by 2010 » en Australie (ibid, 2013). En 1995, Lynn Landes conçut le site web de « Zero Waste USA » avec pour angle de vue les habitudes individuelles (ibid, 2013). Durant la fin de années 1990, le concept de « Zero Waste » s'implémenta dans le GrassRoots Recycling Network (GRRN) avec Bill Sheehan. Une première législation en faveur du zéro déchet aux Etats-Unis fut introduite en 1997 par le Conseil de l'Etat de Géorgie grâce au travail du GRRN (ibid, 2013).

Durant l'année 2002, la première réunion au sommet du « Zero Waste International Alliance » (ZWIA) eut lieu et rassembla des experts d'organisations diverses telle que Daniel Knapp, Bill Sheehan et Paul Connett (ZWIA, s.d.). Plusieurs rencontres eurent lieu à partir de 2003 dont la troisième qui rassembla à San Fransisco, ville innovante en termes de zéro déchet, plus de 300 représentants du monde entier afin de partager leurs stratégies et technologies permettant d'initier la transition écologique (ZWIA, s.d.). Le GRRN développa en 2004 les « zero waste business principles » servant à vérifier l'engagement des entreprises dans leur démarche zéro déchet (Connett, 2013). Ces principes seront adoptés un an plus tard par le ZWIA (ibid, 2013).

A partir de 2010, le concept « Zero Waste » va naître dans les foyers et devenir un véritable mode de vie (ibid, 2013). Des auteurs y contribuèrent largement en publiant des best-sellers posant les bases de ce mode de vie et guidant chaque lecteur dans sa démarche. C'est par exemple le cas de Béa Johnson qui publia en 2013 « *Zero Waste Home : The Ultimate Guide to Simplifying your Life by Reducing your Waste* » qui sera traduit en 13 langues et dans lequel elle raconte comment elle a changé de vie en réduisant nettement la production de déchets de sa famille. Dans ce livre, se trouve une méthodologie à suivre au quotidien se basant sur 5 R : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Rendre à la terre ainsi que toute sorte de conseils et d'astuces afin d'atteindre le « quasi- zéro déchet ». Béa Johnson (2013) propagea ce mode de vie grâce à son blog « Zero waste home » qui permet de la suivre dans son quotidien zéro déchet ainsi qu'à travers des conférences dans le monde entier (ibid, 2013).

D'autres auteurs et conférenciers contribuèrent à populariser le concept comme Paul Connett qui publia en 2013 un livre majeur « *Zero Waste Solution* ». Ce livre reprend l'histoire et la philosophie du zéro déchet, propose des conseils pratiques et décrit des exemples d'initiatives.

Quant aux auteurs français et belges, « Le scénario zero waste » peut par exemple être cité. Il fut publié par Flore Berlingen directrice de Zero Waste France en 2014. De plus en plus, des blogs similaires à celui de Béa Johnson abondent. C'est par exemple le cas de la famille Pirchon qui témoigne et conseille dans un blog et un livre « *La famille (presque) zéro déchet* » ou encore la famille belge Zéro-carabistouille qui publie régulièrement des vidéos ou témoignages dans un blog et édite une série de guides sous le nom « le zéro déchet sans complexe ».

A ce jour, le mouvement zéro déchet n'a pas de définition propre mais peut se comprendre comme une démarche qui vise à réduire au maximum sa production de déchets pour préserver l'environnement. C'est d'abord une réduction à la source (moins d'emballage, de gaspillage,...), ensuite de la récupération (réparation, réutilisation, ...) et enfin du recyclage et du compostage. Le déchet peut être de toute nature (CO2, plastique, biodégradable, textile, ...) et provenir de toute action du quotidien (manger, boire, se déplacer, se chauffer, se laver, ...). En 2018, « Zero Waste International Alliance » définit le zéro déchet comme :

« The conservation of all resources by means of responsible production, consumption, reuse, and recovery of products, packaging, and materials without burning and with no discharges to land, water, or air that threaten the environment or human health. »

Aujourd'hui, cette association rassemble en ses membres des organisations zéro déchet d'Afrique, d'Asie, d'Europe et d'Amérique du nord et du sud. En Belgique, ce n'est qu'en 2015 que « Zero Waste Belgium » vit le jour. Actuellement, il ne fait toujours pas partie de l'ZWIA.

L'objet symbolisant le zéro déchet mondialement est un bocal. Ce bocal provient du « jar challenge » initié par une bloggeuse américaine, Lauren Singer surnommée par sa communauté « the girl with the trash jar » (Trash is for Tossers, s.d.). Ce défi, lancé à ses abonnés, consiste à remplir un bocal pendant un an des déchets non recyclés d'une famille à l'image de Béa Johnson. De nombreuses personnes se sont prises au jeu et aujourd'hui, ont pour objectif ce fameux bocal.

2. Comparaison avec d'autres mode de vie alternatif

Au cours des dernières années, de nombreux mode de vie alternatifs modifiant radicalement les manières d'habiter, de se déplacer, de s'alimenter, de s'habiller, de se soigner, de voyager et de se divertir ont émergé dans le monde entier. Les « alternatifs » se distinguent de ceux « qui ne réforment qu'un seul pan de leur mode de vie » et de ceux « qui pensent que la solution viendra de la grande industrie » (Pruvost, 2017, p. 219). Ces modes de vie se caractérisent par des « niveaux de radicalité distincts » et se différencient selon 4 clivages ; « l'engagement dans la société marchande et salariale », « le niveau de collectivisation », « le niveau d'exigence écologique » et le « type de militantisme pratiqué » (ibid, 2017, p.221-222). Ainsi, afin de distinguer les différentes nuances entre eux et de mieux situer le mode de vie zéro déchet, il est nécessaire d'opérer une brève description de ceux-ci.

a) Simplicité volontaire

La simplicité volontaire regroupe plusieurs terminologies, preuves d'une profusion de pratiques visant des dépossessions matérielles diverses (Guillard et Ben Kemoun, 2019). Richard Gregg fut le premier à formuler ce concept dans un essai de 1936 (ibid, 2019). Duane Elgin, grâce à la parution d'un livre « voluntary simplicity » en 1981 contribua à développer ce courant au-delà des Etats-Unis (ibid, 2019). Selon Zavestoski, « la simplicité volontaire peut être définie comme un système de croyances et de

pratiques centré sur l'idée de satisfaction personnelle, d'épanouissement et de bonheur résultant d'aspects non-matériels de l'existence » (cité par Guillard et Ben Kemoun, 2019, p.20). Les simplicitaires visent donc à réduire volontairement leurs consommations et leurs possessions afin de se contenter de l'essentiel et favoriser la relation à autrui, l'amitié et la convivialité (ibid, 2019). Ils se caractérisent par « un attachement paradoxal aux possessions ; une consommation qualitative peu soucieuse du prix ; une préférence pour les activités et loisirs domestiques ; une relation au travail comme lieu d'épanouissement ; une initiative souvent individuelle et non fédérée [...] » (ibid, 2019, p.19). Pour finir, même si certains simplicitaires ont des préoccupations écologiques, la dénomination de « défenseurs de l'environnement » n'est pas appréciée et leur démarche n'est pas exclusivement motivée par la cause écologique (ibid, 2019, p. 37).

b) Minimalisme

L'apparition du minimalisme comme mode de vie eu lieu au Japon grâce à la publication d'un livre de Fumio Sasaki « Goodbye, Things : The new Japanese Minimalism » (Kang et al., 2021, p.802). La porte d'entrée de ce mode de vie est le désencombrement qui permet diminuer le nombre de ses possessions matérielles et de ne garder que des objets durables, utiles, multi-usages mais aussi à caractère émotionnel (ibid, 2021). La réduction des possessions matérielles permet également de gagner du temps et de se concentrer sur ce qui importe réellement (ibid, 2021). Le minimalisme consiste également à réorganiser son espace selon la méthode Marie Kondo et à modifier ses habitudes de consommation (ibid, 2021). La simplicité volontaire est en toile de fond du minimalisme, ces deux modes de vies se ressemblent à la différence que ce dernier est plus critique de la société de consommation (ibid, 2021). De plus, « le minimalisme est plus un phénomène individuel qu'un mouvement social et met l'accent sur le développement personnel, étroitement défini en fonction des pratiques de consommation » (nous traduisons Kang et al., 2021, p.804). Il est également considéré comme une nouvelle forme de spiritualité s'orientant vers le bien-être personnel (ibid, 2021)

c) Frugalisme

Le frugalisme se définit comme « un trait unidimensionnel de style de vie caractérisé par le degré auquel les consommateurs limitent leurs acquisitions et utilisent de manière précautionneuse des biens et services économiques dans le but d'accomplir des objectifs de long-terme » (Lastovicka et al cité par Guillard et Ben Kemoun, 2019, p.9). La « frugalité persuadée » se distingue de la « frugalité contrainte » qui est non volontaire et résulte d'une situation économique défavorable (ibid, 2019, p.9). La consommation frugale est réfléchi, non impulsive, non influencée par la mode ou par le marketing ou (ibid, 2019). Elle ne fournit pas de statut, elle n'est pas un moyen d'expression et elle n'est réalisée qu'en cas de nécessité (ibid, 2019). Les frugaux sont assez peu présents en France comparativement aux Etats-Unis (Itel, 2019). Ils se caractérisent par le fait de quitter leurs emplois assez jeunes pour vivre avec des épargnes ou des placements (Itel, 2019).

d) Les créatifs culturels

Suite à une étude sociologique de la société américaine dans les années 80, Paul Ray et Sherry Anderson découvrirent trois profils dont les créatifs culturels ne se retrouvant ni dans la modernité ni dans la tradition (Itel, 2019). Leurs caractéristiques sont au nombre de six : « l'écologie, une conscience féministe, l'intérêt pour le développement psycho-spirituel, une ouverture multiculturelle, la valorisation de l'être sur l'avoir et le paraître et une implication sociétale » (ibid, 2019, p. 189). Comme leur nom l'indique, les créatifs culturels créent une nouvelle culture alternative à celle de la société néolibérale dominante (ibid, 2019). Ils se considèrent également comme « spirituels mais pas religieux » (ibid, 2019, p. 23) En effet, la spiritualité et le développement personnel sont au centre de leur démarche (ibid, 2019).

e) Mouvements décroissants

Les mouvements décroissants sont divers et portent sur une critique de la croissance économique. Ils trouvent leur origine dans la bioéconomie, se préoccupant de la finitude des ressources, développée par Nicolas Georgescu-Roegen et d'un rapport de 1972 « the limits to growth » rédigé par des Donella et Meadows du MIT dans lequel les conséquences écologiques désastreuses de la croissance sont révélées (Fournier, 2018 ; De Muynck, 2011). Ensuite, Serge Latouche « théoriserait l'essentiel des concepts utilisés par les décroissants » (Fournier, 2018, p.32). Ces mouvements objecteurs de croissance sont plus engagés politiquement que les frugalistes puisqu'ils développent une critique radicale d'un système économique (Itel, 2019 ; De Muynck, 2011).

f) Conclusion

En conclusion, ces modes de vie alternatifs ont des préoccupations différentes. Alors que la simplicité volontaire ou le minimalisme vise une diminution (plus ou moins radicale) des possessions matérielles afin de s'épanouir, les mouvements décroissants ou de frugalisme se concentrent plutôt sur la consommation et une certaine contestation sociale dans la sphère marchande. Certains individus, comme les créatifs culturels ou les minimalistes, s'orientent vers une démarche spirituelle. Enfin, si pour les simplicitaires, les exigences écologiques sont assez faibles, elles sont au contraire élevées pour les créatifs culturels. Les formes de militantismes sont également partagées, certains (comme les minimalistes et les simplicitaires) sont dans une démarche plus « personnelle » tandis que d'autres plus « collective » (par exemple : les décroissants).

3. Mode de vie ou style de vie ?

De nombreux termes existent dans la littérature scientifique lorsqu'il s'agit d'évoquer les manières de vivre : mode de vie, style de vie, condition de vie, cadre de vie, ... (Maresca, 2017) Ces notions sont utilisées par les sociologues sans qu'elles ne soient forcément définies au préalable comme si leur signification était évidente (ibid, 2017). Nous allons donc préciser ces concepts afin de savoir de quoi il est question concernant le zéro déchet.

Tout d'abord, le mode de vie au singulier se distingue des modes de vies au pluriel (ibid, 2017). En effet, le premier se situe à un niveau méta-sociologique et fait référence au mode de vie dominant d'une société en particulier (ibid, 2017). Le mode de vie est donc, dans ce cas, un « fait social total », une « structure structurante » fournissant un cadre normatif orientant les pratiques (ibid, 2017, § 27-28). Il est également un « vecteur d'uniformisation des conditions de vie » (ibid, 2017, § 23). Le cadre de vie complète les conditions de vie en tant que « conditions d'existence matérielle » en insérant un cadre institutionnel à celles-ci (ibid, 2017, § 17). De nos jours, les politiques publiques font du mode de vie le lieu de leur intervention afin d'établir une égalité d'accès des « standards de normalité en matière de conditions de vie » ou encore de corriger les conséquences négatives du mode de vie telles que des problèmes de santé, de productions de déchets en hausse,... (ibid, 2017, § 25) Les modes de vie au pluriel se situent plutôt à un niveau microsociologique, ils concernent les façons d'être au quotidien, propres à des groupes sociaux telles que des classes sociales, des communautés, ... (ibid, 2017).

Enfin, les styles de vie signifient des manières personnelles de se comporter (ibid, 2017). Les individus choisissent à travers une variété de pratiques mais ces choix sont dépendants du processus de socialisation et indiquent le statut social (ibid, 2017). Les styles de vie sont des mutations du mode de vie (au singulier) causées par des dynamiques de « différenciation sociale » ou de « contestation sociale » (ibid, 2017, § 46). Ils se construisent généralement en opposition à d'autres (ibid, 2017). Les politiques publiques étendent également leurs champs d'action aux styles de vie en promouvant des « vertueux » qui soutiennent le développement durable par exemple (ibid, 2017).

Le zéro déchet, en refusant d'adopter le mode de vie dominant occidental, s'apparente donc aux modes de vies au pluriel car cette démarche recouvre les mêmes pratiques, partagées par un large groupe social.

De plus, nous verrons que les pratiques du zéro déchet sont aussi fortement individualisées et vectrice de contestation sociale. Le zéro déchet se rapproche donc également du concept de « style de vie ». Cependant, nous ne nous intéresserons pas à ce qui restreindrait les choix dans les pratiques individuelles (tels que des déterminismes sociaux), nous choisissons donc d'utiliser tout au long de ce mémoire le terme « mode de vie ».

II. Déroulement de la recherche

Cette recherche commence par la découverte du mode de vie zéro déchet sur les réseaux sociaux et l'envie d'en apprendre davantage à son sujet. Plusieurs questions apparaissent spontanément : Sont-ils nombreux en Belgique ? Constituent-ils une communauté ? Quelles sont leurs convictions ? Ce mode de vie complique-t-il les relations sociales ? Comment devient-on adepte de ce mode de vie ? Est-il propre à une classe sociale ?

Deux choix d'orientation théorique sont envisagés. Le premier concerne la question des classes sociales avec pour cadre théorique la sociologie bourdieusienne. Le deuxième porte sur la sociologie

pragmatique de Boltanski et Thévenot et a comme préoccupation le sens de la justice des acteurs mis en œuvre par les acteurs afin de se livrer à la critique et justifier leurs actions. Nous avons finalement choisi de laisser de côté la question des classes sociales et de privilégier une approche dans laquelle les acteurs ne sont pas déterminés par des lois ou des normes inconscientes et de nous orienter vers une démarche qualitative afin de comprendre le vécu des acteurs.

Au cours de la lecture de revues scientifiques sur le mode de vie zéro déchet en Suède et au Danemark, nous découvrons que le zéro déchet s'est principalement répandu à travers les réseaux sociaux. Les bloggeurs ou utilisateurs des réseaux sociaux interagissent avec leurs followers ou abonnés et partagent avec eux leur mode de vie afin que ceux-ci puissent s'en inspirer. En Suède, Bissmont (2020) découvre qu'en réalité, ces bloggeurs ne cherchent pas à changer radicalement leur mode de vie afin de ne pas perdre en confort et se sentir contraint dans leur choix de vie. Résister à la tentation de la consommation et distinguer les besoins des envies sont deux difficultés auxquels ils doivent faire face (ibid, 2015). Cette approche du zéro déchet est à situer dans un contexte où la Suède est considérée par les suédois comme en tête de file lorsqu'il s'agit d'écologie (ibid, 2015). Or, si elle est bonne élève en termes de recyclage, sa production de déchet est passée à 4,8 millions de tonnes en 2017 (ibid, 2015). Au Danemark, les réseaux sociaux ont donné vie à une nouvelle forme d'activisme « zéro déchet » moins organisée et moins « physique » qui se rapproche du « subactivisme » défini comme « des décisions, discours ou actions à petite échelle, souvent individuelles et privées qui ont un cadre de référence soit politique soit éthique et [...] qui demeurent immergées dans la vie quotidienne » (nous traduisons Bakardjieva cité par Pedersen, 2017, p.14).

Suite à ces lectures, et à d'autres encore, concernant les nouvelles formes d'activisme et d'émancipation, nous avons élaboré une première problématisation dès le 16 novembre avec pour première question de recherche : Comment comprendre le mode de vie zéro déchet en tant que prise de conscience et émancipation sous forme d'espaces de débats publics virtuels ? Nous posons donc l'hypothèse selon laquelle le mode de vie zéro déchet est une critique de la société capitaliste consumériste et une forme d'émancipation individuelle qui se constitue par des espaces de débats publics virtuels tels que les réseaux sociaux. Deux premières pistes de lecture se dégagent alors quant aux « espaces publics » d'Habermas et quant à une forme d'émancipation individuelle. Cette problématisation proposait de découvrir, à l'aide d'entretiens et d'une analyse des réseaux sociaux, sur quoi reposent les critiques élaborées par les acteurs ainsi que les contenus de discussions des groupes virtuels zéro déchet.

Finalement, les questionnements théoriques quant à la critique, l'émancipation et les espaces publics virtuels seront finalement reportés ultérieurement pour prioriser des préoccupations plus empiriques. Dès le 23 novembre, nous avons effectué une recherche quant aux collectifs zéro déchet et nous avons découvert l'existence de différentes associations. Ensuite, nous avons sélectionné les supports sur lesquels débiter l'analyse des réseaux sociaux et intégré des groupes Facebook belges Zéro Déchet afin de pouvoir y poster une demande d'entretien. Nous avons choisi ces groupes Facebook car les membres

y semblaient le plus actifs et accessibles. Ainsi, une première série d'entretiens exploratoires fut conduite du 24 novembre au 3 décembre. Une liste des personnes rencontrées avec quelques informations à leur égard figure en annexe n°1. Ces entretiens ont eu comme base le même guide d'entretien (voir Guide d'entretien n°1 en annexe 3, p.1) comportant des questions centrales visant à découvrir le parcours de chaque personne rencontrée, leurs valeurs et préoccupations, leurs relations avec leur entourage, les difficultés et les aides au quotidien, leur utilisation des réseaux sociaux et leur engagement politique. Ce guide fut annoté et complété par d'autres questions complémentaires suivant les différentes thématiques abordées lors des entrevues.

La méthodologie choisie pour la récolte de données empiriques est la théorisation ancrée. Durant toute la recherche, ces données empiriques ont donc été recueillies à l'aide d'entretiens semi-directifs et d'une analyse des réseaux sociaux. Un journal de bord a également été tenu tout au long de ce mémoire. Il sera consigné de prime abord en format papier et à partir du 21 janvier, sur une plateforme informatique nommée *Cassandra*. Ce journal consigne chaque étape de la recherche dans un ordre chronologique et permet donc d'attester de la scientificité de la démarche. On y retrouve les guides d'entretiens, les réflexions théoriques, les retranscriptions d'entretiens, l'étiquetage des entretiens, les notes d'organisation, ...

Chaque entretien a été retranscrit et étiqueté. Tandis que pour l'analyse des réseaux sociaux, uniquement certaines publications ou commentaires se composant d'éléments nouveaux ont été étiquetés. Cet étiquetage a permis de dégager des propriétés du vécu des acteurs. Les propriétés et les articulations de celles-ci découvertes tout au long de la recherche qui se retrouveront dans la suite du mémoire seront soulignées en rouge et les extraits d'entretiens seront cités en italique.

De nouvelles réflexions théoriques se sont dégagées suite à la découverte de propriétés et de lectures correspondantes. Des devises telles que "if you can do everything, just do a little bit in your everyday life and you are making a difference" ou encore "Every modest action makes a difference" découvertes dans l'article de Pedersen (2017) sur le zéro déchet au Danemark sont relativement proches de celles employées dans les entretiens. Derrière ces expressions se retrouvent l'importance d'agir personnellement au quotidien et de « Provoquer un effet boule de neige », propriété découverte dans les entretiens. Nous nous sommes donc interrogé ; pourquoi ces personnes sont-elles convaincues que les pratiques individuelles zéro déchet sont la meilleure méthode contre la crise écologique ? Pourquoi ne pas chercher à agir autrement en se regroupant en un collectif militant ? Ces réflexions nous ont conduit à deux nouvelles pistes théoriques ; D'un côté, la sociologie des mouvements sociaux s'intéressant à l'engagement ou au désengagement dans les collectifs militants. D'un autre côté, la sociologie des religions traitant du messianisme et plus particulièrement de l'expression « répandre la bonne parole » en lien avec la propriété « Provoquer un effet boule de neige ». Cette propriété est d'ailleurs par la suite devenue « Susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi » car son nom était trop imagé.

La propriété « Fabriquer ce dont on a besoin » nous a également amené à nous demander ; le mode de vie zéro déchet conduit-il à développer la créativité ? Lors du visionnage d'une conférence Ted Talk de 2015 « moins mais mieux, épopée sur le zéro déchet » de Pauline Imbault, nous avons découvert que la créativité est nécessaire pour l'anti-gaspillage et le recyclage, ...

La propriété « Soutenir l'économie locale et circulaire » nous a conduit à d'autres pistes de lectures théoriques tel que la « consommation engagée » de Dubuisson-Quellier. Après la lecture de ces ressources bibliographiques, nous nous sommes interrogé : Est-ce que ces personnes considèrent qu'à travers leurs achats, elles montrent leurs convictions et que ce sont donc des actes « politiques » ? Est-ce que ces personnes ont recourt au boycott ou au buycott ?

De manière similaire, la propriété « Se préparer à l'effondrement » nous a emmené vers des ouvrages concernant la collapsologie. De nouvelles questions ont alors émergé : Est-ce que la peur de l'effondrement est un moteur pour changer de mode de vie ? Est-ce que les personnes vivent de l'éco-anxiété ?

Enfin, la propriété « Etre cohérent avec ses valeurs » modifiée en « Agir en cohérence avec ses valeurs » afin d'éviter un verbe d'état, nous a conduit à nous demander ; les adeptes du zéro déchet ont-ils un socle commun de valeurs entre eux ? Finalement, nous avons pu remarquer que la volonté pour un adepte du zéro déchet de rencontrer en même temps toutes ses valeurs dans ses actes et ses achats était source de difficultés. Ainsi, cette propriété est devenue : « Parvenir à une cohérence avec ses valeurs ».

Les propriétés découvertes lors des entretiens réalisés furent ensuite articulées les unes aux autres pour former une première ébauche de schématisation en format papier le 15 décembre. A l'observation de celle-ci, il apparait qu'une propriété en particulier, « Abandonner », occupe une place centrale. Ainsi, une nouvelle question de recherche émergea le 18 décembre : Comment les personnes ayant choisi le mode de vie zéro déchet font-elles pour ne pas abandonner ? Finalement, nous avons remplacé « Abandonner » par « Se décourager » car cela correspondait mieux au vécu des acteurs. En effet, nous n'avons pas rencontré de personne qui ait totalement abandonné sa démarche zéro déchet. Nous décidons donc de chercher après les difficultés rencontrées par ces personnes qui pourraient donc constituer des « épreuves », notion centrale de la sociologie pragmatique de Boltanski et Thévenot.

De nombreuses articulations sont apparues avec cette propriété devenue centrale : Tout d'abord, « Se féliciter », « Relativiser » ou encore « S'autoriser des pauses régulières » ce qui signifie faire quelques écarts de temps en temps empêche de se décourager. De plus, hormis lorsqu'on est un « gros » consommateur ou que l'on tient à ses anciennes habitudes, « Changer ses habitudes pas à pas » empêche de se décourager. Ensuite, « Se sentir soutenu par ses proches » empêche de se décourager sauf dans le cas où on a des enfants en bas âge. Enfin, « Prendre conscience de sa responsabilité », « Etre cohérent avec ses valeurs », « Se désaliéner de la société de consommation », « Se préparer à l'effondrement » évite de se décourager. « Se mettre en action » empêche également un découragement mais cette

propriété a été par la suite supprimée car elle n'était pas assez précise. Pour finir, « Se sentir seul et différent » ou encore « Culpabiliser » et « Se mettre la pression » décourage.

Dès le 13 décembre, nous poursuivons la recherche avec l'analyse des réseaux sociaux. Elle porte donc sur toutes les publications et commentaires présents dans une dizaine de groupes Facebook belges Zéro Déchet, sur des blogs mais aussi des « vlogs » dans lesquels il est possible de suivre par vidéo un blogueur dans sa démarche zéro déchet. Instagram ne se révèle finalement pas assez riche en contenu pour faire partie de l'analyse. Trois nouvelles propriétés ont pu être relevées dans les commentaires d'une publication du 12 février 2020 sur un groupe Facebook Zéro Déchet concernant la gestion de l'éco-anxiété : « Être apeuré, anxieux face à l'urgence écologique », « Viser une plus grande autonomie » et « Entamer une reconversion professionnelle ».

Une autre publication du 23 décembre rappelant les règles d'usage du groupe concernant les jugements malveillants et les commentaires négatifs, nous a permis de découvrir une nouvelle propriété : « Faire preuve de bienveillance et de tolérance ». Enfin, dans une autre publication du 21 décembre d'une maman cherchant des alternatives aux collations industrielles pour sa fille, nous découvrons une nouvelle propriété : « Développer sa créativité ». En effet, faire preuve de créativité permet de trouver des alternatives écologiques.

De manière analogue aux entretiens, l'analyse des réseaux sociaux nous a conduit à de nouvelles réflexions théoriques qui feront partie des nouvelles pistes à explorer lors des futurs entretiens. Tout d'abord, dans un commentaire posté en dessous d'une vidéo d'une conférence Ted Talk en 2018 de Jérémie Pichon, membre de la famille zéro déchet en France, une critique a été formulée à l'égard du bocal comportant les déchets de la famille produits en un an. Suite à ce commentaire, nous nous sommes donc interrogé : Est-ce que l'objectif d'atteindre ce bocal est contre-productif ? Discrédite-t-il le discours car tous les déchets (CO2, de grande dimension, ...) ne peuvent rentrer à l'intérieur ? Est-ce que c'est le but visé par tous les adeptes du zéro déchet ? Est-ce que ce but est atteignable ?

Ensuite, un article traitant de la question : « le mouvement zéro déchet est-il compatible avec le féminisme ? » a été publié sur un groupe Facebook Zéro Déchet. Nous avons donc pu analyser les commentaires postés en réponse à cette publication du 5 mars 2021 et de nouvelles interrogations ont émergé : Y a-t-il une dissonance entre les valeurs "zéro déchet" et les valeurs féministes ? Que pensent les hommes du mouvement Zéro Déchet et de sa compatibilité avec le féminisme ? Enfin, après avoir visionné une conférence Ted Talk de 2018, « J'arrête de surconsommer » de Marie Lefèvre et Herveleine Verbeke, les deux créatrices du mouvement des « Licornes », nous en sommes venus à nous demander : Est-ce que ressentir de la culpabilité est inévitable ? Faut-il l'accepter ou la nier ? Est-ce que la culpabilité est un facteur bloquant ? Est-ce que plus on est convaincu de pouvoir changer les choses, plus on risque de ressentir de la culpabilité quand on se décourage ?

Pour finir, suite à la lecture en novembre d'une recherche conduite par Tremblay en 2019 sur le Zéro Déchet à Montréal, nous nous sommes demandé si les groupes Facebook Zéro Déchet pouvaient constituer des communautés de pratique virtuelles dans lesquelles les membres se soutiendraient et s'échangeraient des conseils et des connaissances. Une recherche bibliographique concernant ces communautés de pratiques a donc été effectuée. Lors d'un rendez-vous avec notre deuxième lecteur le 15 décembre, nous avons évoqué l'hypothèse selon laquelle il existerait une ou des communautés de pratique virtuelles zéro déchet et celui-ci nous a orienté vers une nouvelle piste de lecture concernant les collectifs médiatisés. Finalement, ces pistes nous ont amené à ne pas poursuivre cette hypothèse. En effet, les groupes Facebook Zéro Déchet ne constituent pas des communautés fermées dans lesquelles des conditions sont requises pour faire partie de celles-ci. Ils ne semblent pas non plus donner un sentiment d'appartenance assez fort dans lesquels les membres se nomment tous d'une manière particulière (comme par exemple : « les licornes », « les colibris »,...)

Le 16 décembre, la découverte d'un rapport d'étude sur le bonheur et le Zéro Déchet en France par effectué en 2017 par l'Agence De l'Environnement Et de la Maitrise de l'Energie (Ademe) fait émerger une nouvelle formulation de la question de recherche : Comment faire face aux difficultés et avancer dans sa démarche zéro déchet ? Les personnes adeptes du zéro déchet poursuivent-elles un bien commun ou la recherche égoïste du bonheur ? Après avoir parcouru en profondeur ce document, de nouvelles hypothèses sont apparues. Premièrement, si les adeptes du zéro déchet n'abandonnent pas, c'est parce que ce mode de vie les rend plus heureux. Deuxièmement, si les adeptes du Zéro Déchet sont plus heureux, c'est parce qu'ils s'émancipent de la société capitaliste de consommation qui pousse à consommer et à travailler pour gagner toujours plus d'argent. De plus, s'ils sont plus heureux, c'est aussi parce qu'ils vivent en cohérence avec leurs valeurs.

Ensuite, nous avons recherché dans les entretiens réalisés les cas négatifs c'est-à-dire les situations qui font varier les articulations de propriétés. Nous avons également formulé ces articulations en phrase simple qui nous ont permis d'effectuer des modifications ou des abandons de propriétés. C'est par exemple le cas de « Ne pas supporter la société actuelle » qui est devenue « S'isoler d'une société devenue intolérable » pour éviter la négation. Nous avons également « Ne pas imposer ses croyances aux autres » transformée en « Tolérer les croyances des autres » pour finalement se combiner avec « Faire preuve de bienveillance » et devenir « Faire preuve de bienveillance et de tolérance ».

Ces modifications ont abouti le 3 février à une première schématisation dans Cassandra qui sera remodifiée au cours des semaines qui suivirent (voir en annexe 3, p.49).

Durant le mois de février, nous poursuivons les entretiens et en préparant nos guides, nous nous inspirons des réflexions théoriques précédentes. Nous décidons donc de prendre contact avec deux personnes qui nous ont été conseillées séparément. A notre grande surprise, nous découvrons que ces deux personnes, Jeanne et Yvan, sont mariées et parentes de trois enfants.

Le 12 février se déroule l'entrevue avec Jeanne et Yvan. Après avoir retranscrit et étiqueté cet entretien, nous découvrons de nouvelles propriétés comme par exemple « S'introspecter », « Se connecter à l'instant présent », « Etre influencé par les pubs et le marketing »... Le nom de ces propriétés ont évolué pour gagner en précision, comme par exemple « Contrer les critiques et les jugements » devenue « Avoir la force de contrer les critiques et les jugements » ou encore « Enclencher une impulsion, une sensibilité écologique chez ses enfants » renommée « Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants ». La propriété « Avoir un regard critique vis-à-vis des médias », a quant à elle, été supprimée pour être intégrée dans la propriété « Consommer de manière réfléchie et critique ».

De nouveaux cas négatifs ont été découverts. Lorsque les contenants sont refusés par les commerçant lors de la pandémie Covid 19 ou encore lorsque l'on ne connaît pas les propriétés non écologiques d'un produit, « Consommer de manière réfléchie et critique » ne permet pas d' « Agir en cohérence avec ses valeurs et convictions ». De même, lorsque que notre métier correspond à nos valeurs, il n'est pas nécessaire d' « Entamer une reconversion professionnelle » afin d'« Agir en cohérence avec ses valeurs ». A part lorsque l'on trouve une solution satisfaisante ou que l'on accepte de ne pas avoir une production nulle de déchet, plus on est « Frustré de ne pas avoir d'emprise sur certains déchets inévitables », plus on se décourage. « Chercher à s'améliorer dans sa démarche » empêche de « Se décourager » sauf dans les cas où on dispose de peu de moyens financiers.

Le 21 février, en poursuivant l'analyse des réseaux sociaux, une publication concernant les aides ménagères et les produits de nettoyage « maison » retient notre attention. Ainsi, nous découvrons un nouveau cas négatif puisque lorsque deux personnes sont dans une relation client-fournisseur comme avec les aides ménagères, il est possible de « Susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi » sans « Faire preuve de bienveillance et de tolérance ».

Le 24 février, nous réalisons un entretien avec Isabelle en nous aidant d'un guide préalablement préparé mettant l'accent sur des hypothèses de potentielles articulations ou de cas négatifs. De nouvelles articulations avec la propriété « Se décourager » apparaissent comme par exemple : « Être satisfait de ce qu'on fait » empêche de se décourager et « Être dégoûté par le plastique et la société actuelle » décourage.

Ensuite, un rendez-vous avec notre promoteur fut convenu le 1^{ier} mars afin d'échanger à propos du document reprenant les découvertes empiriques précédemment envoyé le 5 février. L'échange qui suivit fut un véritable tournant dans l'orientation de la recherche. En effet, suite à celui-ci, nous décidons de changer de question de recherche et de constituer de nouvelles hypothèses concernant l'existence de plusieurs grammaires caractérisant les différentes visions du monde des adeptes du zéro déchet. Ces grammaires seraient potentiellement au nombre de quatre : collapsologique, messianique, domestique et politique. Une cinquième grammaire spirituelle est envisagée. La question de recherche restera pendant un temp indéterminée et nous décidons donc de garder temporairement celle présente dans la

fiche mémoire : *Quelles visions du monde peut-on dégager de Belges ayant fait le choix de vivre selon le mode de vie zéro déchet et comment celles-ci guident-elles leurs actions et justifications ?*

Le mois de mars sera consacré en grande partie à une importante recherche bibliographique à propos d'ouvrages théoriques majeur de la sociologie pragmatique de Boltanski et Thévenot ainsi que d'autres permettant d'étayer ces éventuelles grammaires d'un contenu théorique. Le 4 mars, afin de varier la prise de contact, nous déposons dans de nombreux magasins vrac (Verviers, Theux, Liège, Bruxelles,...) une affiche (voir en annexe 3) permettant d'atteindre de nouveaux participants.

Le 15 mars, nous créons une deuxième schématisation dans Cassandra dans laquelle la propriété « Se décourager » n'y figure plus. A partir de ce schéma, nous regroupons dans un document les propriétés en fonction des grammaires auxquelles elles correspondent ainsi que des extraits d'entretiens illustrant ces propriétés (voir « Propriétés et Grammaires » en annexe 3). Ainsi, « Susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi » et « Montrer l'exemple » composent la grammaire messianique, « Se préparer à l'effondrement » et « Viser une plus grande autonomie » la grammaire collapsologique, « Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants » et « Faire preuve de bienveillance et de tolérance » la grammaire domestique et « Consommer de manière réfléchie et critique » ainsi que « S'engager dans différents types de luttes » font partie de la grammaire politique.

Le 18 mars, nous recevons un message par téléphone d'Anna qui a repéré notre annonce dans une épicerie vrac. Elle nous annonce qu'elle est bouddhiste et soucieuse de réduire sa consommation et sa production de déchet. Nous lui proposons donc un rendez-vous le 21 mars et nous commençons à préparer notre guide d'entretien. Dans celui-ci, nous décidons de réserver une partie sur la spiritualité et le bouddhisme étayée par des lectures effectuées au préalable. En effet, ce n'est pas la première fois que nous rencontrons une participante dans une démarche spirituelle. Durant les entretiens, Sadia, évoqua le chamanisme et Isabelle nous confia qu'elle est bouddhiste. Cependant, le guide d'entretien pour Anna comporte des questions plus approfondies sur la spiritualité afin de vérifier l'hypothèse d'une grammaire spirituelle.

Nous poursuivons ensuite la lecture de nos ressources bibliographiques et le 25 mars, nous rencontrons un Jésuite afin d'approfondir certaines notions telles que messianisme, millénarisme ou le chiliasme, salut, communion ou communauté des Saints, sacrilège, œcuménique, syncrétisme, prophétie, prophète, prosélytisme, eschatologie et fatalisme.

Une réflexion sur la spiritualité le 28 mars résulte des lectures précédent l'entretien d'Anna. Nous avons relevé les principes liés au bouddhisme et au chamanisme afin de déceler des ressemblances et de potentielles valeurs correspondant à une grammaire spirituelle.

Après l'analyse de l'entretien d'Anna, nous avons découvert de nouvelles propriétés et articulations en rapport principalement à la spiritualité comme par exemple : « Développer sa spiritualité », « Donner

un sens à sa vie », « Accepter que tout a un début et une fin ». Ces propriétés font donc partie de la grammaire spirituelle.

Le mois d'avril sera consacré à la rédaction d'une première ébauche de l'analyse des entretiens consistant à vérifier l'existence des hypothétiques grammaires collapsologique, messianique, domestique et politique. Durant l'écriture, nous en sommes venus à reformuler notre hypothèse, celle-ci suppose l'existence d'une grammaire zéro déchet composée de cinq états d'esprits. De plus, les ouvrages sur lesquels reposent notre analyse, et plus particulièrement ceux qui étayent l'état d'esprit domestique, nous ont amené à une nouvelle réflexion sur le féminisme et l'écoféminisme qui sera posté le 9 avril sur Cassandra. Dans celle-ci se retrouvent de nouveaux questionnements pour de futurs entretiens, comme par exemple : Estimez-vous avoir une sensibilité féministe ? Pourquoi ? Est-ce que les luttes écologistes et féministes sont convergentes selon vous ? Est-ce que les femmes ont plus de sensibilité écologique que les hommes ? Si oui, à quoi est-ce dû selon vous ? Est-ce que vous pensez que la violence dans les actions militantes est un frein pour certaines femmes ?

Le 6 avril, Marine nous a contacté par message après avoir aperçu l'affiche sur son lieu de travail. L'entrevue eu lieu le 13 avril et le guide d'entretien comporte des questionnements à propos du féminisme. Nous avons découvert de nouvelles propriétés et de nouvelles articulations en rapport avec l'état d'esprit spirituel ; « Développer son bien-être », « Lire des livres sur la spiritualité, l'ésotérisme », mais aussi domestique ; « faire passer le bien-être de sa famille avant le sien », collapsologique : « Eviter de suivre l'actualité » ou encore avec l'état d'esprit politique « Rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique » et « S'inscrire sur les listes du parti écolo de sa commune ». Ces nouveaux éléments seront consignés dans une troisième schématisation dans Cassandra (voir en annexe 3, p.94) qui nous permettra d'avoir une représentation visuelle de l'organisation des différentes propriétés assimilées à ces états d'esprits. Ce schéma nous permet de faire plusieurs constatations. Premièrement, la propriété « Prendre conscience de sa responsabilité » est centrale et connecte les différentes « zones » regroupant les propriétés correspondants à un état d'esprit. Deuxièmement, seul l'ensemble des propriétés liées à l'état d'esprit spirituel n'est pas relié au schéma. Troisièmement, l'état d'esprit domestique est très peu représenté. Ainsi, nous avons pu formuler l'hypothèse selon laquelle la responsabilité est très importante et pourrait constituer une valeur constitutive de la grammaire zéro déchet. Nous avons également pu constater qu'il était nécessaire d'approfondir l'état d'esprit domestique et spirituel.

A partir du 29 avril, nous modifions le document de la première ébauche d'analyse du terrain sur base des conseils de notre promoteur. Nous avons par exemple étoffé et documenté la problématisation théorique de plus nombreuses ressources bibliographiques fondatrices de la sociologie pragmatique (particulièrement les auteurs Boltanski et Thévenot). Nous avons également entremêlé les ressources théoriques des états d'esprits aux extraits d'entretiens et approfondis avec d'avantages de ressources scientifiques les états d'esprits collapsologique et domestique. Enfin, nous renommons l'état d'esprit

politique, état d'esprit civique car certaines initiatives, telle que le mouvement de la transition de Rob Hopkins, ne peuvent être qualifiées de politiques.

Nous avons ensuite décidé de recontacter Sadia afin d'avoir de plus amples explications à propos de son approche de la spiritualité et plus particulièrement du chamanisme. Après quelques lectures, nous avons réalisé le guide d'entretien dans lequel se trouvent des questions portant sur la raison de son choix de spiritualité, sur sa posture par rapport à la religion, sur le lien avec le zéro déchet, sur sa conception du chamanisme et sur les valeurs, pratiques et bienfaits qui y sont associés.

En mai, nous avons rédigé une ébauche de l'analyse des activations et inhibitions des états d'esprits ainsi que les combinaisons et les passages entre eux. Le 10 mai, nous réalisons un deuxième entretien avec Justine car seul son entretien ne révèle pas de passages de l'état d'esprit collapsologique à l'état d'esprit spirituel. N'ayant pas évoqué de question de spiritualité lors du premier entretien, nous voulions connaître son approche de celle-ci.

Nous avons également modifié l'introduction théorique de l'analyse pour y apporter plus de précisions et de ressources bibliographiques. Enfin, à l'issue d'une dernière rencontre avec notre promoteur le 1^{er} juin, la question de recherche et la problématisation théorique ont finalement abouti et seront formalisées par écrit. Cette problématique va maintenant être présentée plus en détails.

III. Problématisation théorique

Tout d'abord, ce mémoire propose la question de recherche suivante ; **Est-ce que les adeptes belges du zéro déchet partagent une cause commune et s'inscrivent dans un mouvement social qui se veut politique ?**

Afin d'y répondre, nous mobilisons la sociologie pragmatique de Boltanski et Thévenot qui sera notre cadre théorique. Tout au long de la recherche, nous avons cherché à découvrir au travers de leurs discours, quelles étaient les actions et les motivations des adeptes du zéro déchet. En somme, pourquoi font-ils ce qu'ils font et quel sens donnent-ils à leurs actions ?

Cette sociologie pragmatique prend au sérieux les discours des acteurs et s'attarde plus particulièrement sur leurs justifications (Frère, 2020). En effet, ces justifications sont déployées lors de moments nommés « épreuves » durant lesquels les acteurs démontrent leur capacité à « juger juste » d'une situation et à qualifier des êtres sur base d'un ordre de grandeur (Boltanski et Thevenot, 1991, p.181). Au cours de ces épreuves, les acteurs mobilisent alors un bien commun permettant de caractériser les états de grandeur des êtres (ibid, 1991). Les « grands » se distinguent des « petits » en ce qu'ils sont les garants de ce bien commun (ibid, 1991). « Ils servent de repères et contribuent à la coordination des actions des autres » (ibid, 1991, p.178)

Ainsi, ces biens communs sont des valeurs morales qui visent un intérêt général et atteignent un haut degré de généralité afin de susciter l'accord (ibid, 1991). Les acteurs jugent d'une situation en fonction

de ces valeurs et agissent en conséquence. Nous nous sommes donc intéressé à ces justifications qui portent en elles un système de valeurs ainsi que leur propre représentation du monde afin de découvrir ce à quoi tiennent les adeptes du zéro déchet et si ceux-ci partagent un même bien commun et donc, une cause commune.

En effet, la définition d'un mouvement social au sens de Erik Neveu (2015) comprend ce dernier élément, il s'agit d'« un agir-ensemble intentionnel, marqué par le projet explicite des protagonistes de se mobiliser de concert [qui] se développe dans une logique de revendication, de défense d'un intérêt matériel ou d'une cause » (p.9). Cette cause peut être une volonté de changement ou une résistance au changement (ibid, 2015). A l'opposé, une action collective définie de manière plus souple, regroupe des situations dans lesquelles des comportements de divers acteurs n'ayant aucune « intention explicite de coopération ou d'action concertée » convergent de manière imprévue (ibid, 2015, p.6). Il peut s'agir de phénomènes de mode, du résultat d'une addition de comportements individuels, ... (ibid, 2015)

En définitive, nous posons donc les hypothèses suivantes ; Premièrement, les personnes ayant comme mode de vie le zéro déchet constituent un mouvement social avec pour cause commune la protection de l'environnement. Deuxièmement, ces personnes traversent une pluralité d'états d'esprit, chacun constitué d'un bien commun. Troisièmement, ces états d'esprit composent une grammaire zéro déchet rassemblant l'ensemble des adeptes du zéro déchet, nécessaire mais insuffisamment solide pour donner naissance à un mouvement politique.

Ainsi, chaque état d'esprit est une lentille à travers laquelle on voit et on appréhende le monde en se basant sur des valeurs particulières (Frère, 2020). Ces lentilles sont subjectives et collectives, c'est à travers elles que le monde est expérimenté par un groupe social (Frère, 2020). Ces états d'esprit, s'ils existent, seront découverts à partir de l'analyse du terrain et formalisé à partir d'une littérature grise et scientifique.

Ensuite, nous nous demanderons si nous pouvons attester d'une grammaire zéro déchet à partir des matériaux empiriques. La notion de grammaire peut être définie comme un « ensemble des règles à suivre pour être reconnu, dans une communauté, comme sachant agir et juger correctement » (Lemieux cité par Hourlier, 2009, p.1). Il s'agit donc de convaincre que le monde doit être interprété en fonction de ses valeurs en produisant des argumentations pertinentes et convaincantes (Frère, 2020).

La grammaire est aussi un moyen de « régler la « bonne forme » de l'action et du jugement », c'est donc elle qui définit des « repères d'actions », « les formes possibles de l'action et de la justification qui sont disponibles dans tel ou tel type de situation » (Kaufmann, 2012, p.2). Une potentielle grammaire zéro déchet orienterait donc les actions et les justifications des acteurs qui doivent respecter certaines règles (ou valeurs) communes.

Afin de détecter l'existence d'une grammaire cohérente, nous nous intéresserons aux circonstances dans lesquelles s'opèrent des activations ou inhibitions d'un état d'esprit, des passages d'un état d'esprit à un autre ou encore des potentiels compromis entre eux. En effet, des compromis, permettant de rendre compatibles différents états d'esprits, et des passages fréquents et facilités par certaines compatibilités, attesteraient d'une grammaire cohérente.

Une grammaire cohérente serait donc nécessaire à un mouvement social se voulant politique car elle permettrait à des personnes de s'accorder et se coordonner puisque celle-ci guide les actions et les justifications à travers un ensemble commun, partagé de principes normatifs (Frère, 2020). Ainsi, « les conduites de personnes diverses se tiennent, s'ajustent mutuellement et s'accordent sur un ordre des choses » (Boltanski et Thévenot, 1991, p.11).

Enfin, afin de déterminer à l'issue de cette recherche si le mouvement zéro déchet s'investit d'une dimension politique, il convient, au préalable, de préciser ce que nous entendons par « politique ». Le politique ne se résume pas à l'état et aux institutions politiques et ne doit pas être confondu avec la domination (Frère et Laville, 2021). En introduisant le concept d'espace public, Habermas « élargit le politique aux arènes d'expression et aux associations réhabilitant la dimension délibérative de la démocratie » (ibid, 2021, p.74). Cet espace représente une « arène institutionnalisée d'interaction discursive » dans laquelle les citoyens s'expriment, débattent et confrontent leurs opinions (Fraser cité par Frère et Laville, 2021, p. 60). Ainsi, dans la démocratie, le pouvoir devient un « lieu vide » car il n'est plus incorporé dans un corps et ne s'enchevêtre plus avec la loi et le savoir, les anciens repères de la certitude (Lefort, 1986). Le pouvoir est alors objet de débat dans l'espace public faisant émerger les éventuels rapports politiques qu'entretiennent les citoyens entre eux (ibid, 2021). Ainsi, « l'activité proprement politique est en effet, l'institutionnalisation « d'une scène sur laquelle le conflit se représente aux yeux de tous [...] comme nécessaire, irréductible, légitime » » (Lefort cité par Frère et Laville, 2021, p.).

Un mouvement politique serait donc « un collectif singulier dans lequel se regroupent des individus différents s'engageant dans des pratiques communes, dont certaines peuvent être des formes de résistance au pouvoir » (ibid, 2021, p.59). Cette « association » au sens d'Habermas institutionnalise et amplifie dans l'espace public le conflit entre opinions divergentes concernant des problèmes sociaux d'intérêt général (ibid, 2021).

De plus, puisque « la politique repose sur un fait : la pluralité humaine », l'espace public doit donc se caractériser par la diversité (Arendt, 1995, p. 28). En effet, sans cette dernière, le système politique n'est plus démocratique et se rapproche de la tyrannie (ibid, 1995). Selon Arendt (1995), l'agir politique est pluriel, il rassemble des citoyens égaux qui tous, « ont les mêmes titres à l'activité politique » et les met directement en rapport les uns avec les autres (p. 61).

Ainsi, un mouvement politique ne doit pas viser l'unité en refusant toute conflictualité mais se distinguer par ses opinions et élaborer un discours politique propre à lui seul. Il ne peut vouloir rassembler tout point de vue en vue d'atteindre un maximum de personnes au risque de perdre son caractère politique et de se représenter un monde plat, sans rapports de force et inégalités (Frère et Laville, 2021).

En effet, un mouvement se voulant politique doit être porteur d'une critique identifiant précisément des responsables (Frère et Laville, 2021). « On ne peut pas parler de démocratie si on ne se décide pas à voir aussi pour une agrégation un état de conflit possible avec ce qu'elle n'est pas et qui lui permet de s'auto-définir » (ibid, 2021, p. 133). Selon Erik Neveu (2015), l'identification d'un adversaire est nécessaire afin d'assurer la durabilité du mouvement social et de formuler un programme de réponses aux revendications. Cette désignation de responsables permet également à un collectif de définir son identité et ses contours (Frère et Laville, 2021).

Enfin, Erik Neveu (2015) considère qu'un mouvement social « prend une charge politique » lorsque celui-ci « fait appel aux autorités politiques (gouvernement, collectivités locales, administrations,...) pour apporter, par une intervention publique, la réponse à une revendication, qui impute aux autorités politiques la responsabilité des problèmes qui sont à l'origine de la mobilisation » (p.11)

En conclusion, un mouvement politique se doit de rassembler autour d'une cause commune, prendre position et ne pas éviter le conflit en visant l'unité, désigner des adversaires, avoir une identité politique permettant d'en préciser ses pourtours et faire appel aux politiques publiques. Nous allons donc maintenant vérifier les hypothèses à partir de l'analyse des données empiriques.

IV. Recherche de l'existence d'états d'esprit dans le terrain

1. Etat d'esprit collapsologique

Tout d'abord, lors de la réalisation des entretiens, il fut mention de la collapsologie de Pablo Servigne annonçant divers effondrements à venir possibles (économiques, financiers, sociaux, d'écosystèmes...) pouvant conduire à un effondrement global systémique.

Samuel et Alice adhèrent tous les deux à la théorie de l'effondrement. Samuel se considère comme un « *fervent de Pablo Servigne* ». A la suite de la lecture de « *Petit manuel de résistance contemporaine* » dans lequel Cyril Dion (2018) commence par un état des lieux alarmant de la situation écologique actuelle et future, ils se sont lancés dans le zéro déchet.

Pour Isabelle et Justine, il est déjà trop tard. Justine considère que l'on ne dispose plus d'assez de temps pour qu'une majorité de la population change sa façon de consommer et influence les dirigeants politiques dans leurs décisions. Selon elle, « *cela va mal se terminer* ». Tout comme Isabelle, elle pense que l'effondrement imposera un changement radical des modes de vie. Isabelle estime qu'« *on a été beaucoup trop loin* ». Elle en était déjà persuadée avant d'avoir entendu parler de la collapsologie. Pablo Servigne a mis des mots sur ce dont elle était déjà fondamentalement persuadée.

Quant à la forme que prendra l'effondrement, Isabelle affirme qu'il n'y aura plus d'électricité, plus d'eau courante, ... Ainsi, « *ceux qui survivront devront construire des villages un peu comme à l'âge de bronze* ». Samuel et Alice évoquent le niveau d'eau des océans risquant de monter avec la fonte glacière et le permafrost qui, en fondant, libérera des virus, causant des pandémies. D'ailleurs, Samuel ajoute : « *Le covid19 c'est un entraînement pour rire !* ». Pour Sadia, des guerres risquent d'éclater pour cause de famines ou encore de l'immigration massive. Anna déclare que « *cela peut aller très vite* » si l'eau ou l'air respirable se met à manquer. Jeanne, elle, pense qu'« *on va vers une forme d'effondrement mais peut-être pas dans les pires traits qui nous sont présentés par Pablo Servigne* ».

Dès lors, selon les personnes rencontrées, l'effondrement de la civilisation thermo-industrielle a commencé et atteindra un niveau critique entraînant un enchaînement d'évènements ponctuels et progressifs : naturels, politiques, économiques, sociaux et psychologiques. Nous avons donc ici affaire à un « *prédictament* », notion développée par Servigne, Stevens et Chapelle (2018) qui signifie « *une situation inextricable qui ne sera jamais résolue [...], qui invite plutôt à emprunter des chemins de traverse pour apprendre à vivre avec, du mieux possible* » (p.30). Lorsque les individus prennent conscience de cette situation et tentent de l'accepter, ils deviennent des « *collapsonautes* » (ibid, 2018). La collapsologie s'appuyant sur des données scientifiques ne suffit plus et une approche plus philosophique, la « *collapsosophie* », devient nécessaire et ouvre les perspectives à des « *questions éthiques, émotionnelles, imaginaires, spirituelles et métaphysiques* » (ibid, 2018, p.32).

Nous allons donc maintenant examiner comment les participants, en tant que « *collapsonautes* », « *vivent avec* » cette mauvaise nouvelle et vont de l'avant.

Tout d'abord, dans les entretiens, Alice considère qu'il faut se mettre en action afin d'éviter de ressentir des émotions désagréables, autant de facteurs bloquants, « *catatoniques* », qui empêchent de changer ses habitudes. Il y a trois ans, Samuel et Alice ont commencé à réfléchir aux différentes manières de s'améliorer concrètement ; « *on s'est mis à faire une petite liste très vaste de tout ce qu'on avait comme idées pour passer vers du zéro déchet. On avait listé une soixantaine de points qui allaient de : mettre une tripléte pour éteindre l'électricité à changer la chaudière à mazout par une chaudière biomasse* ». Sur les réseaux sociaux, une personne anonyme évoque également l'importance de la mise en action : « *Ma réponse c'est AGIR. Pour moi, c'est la seule et unique manière de combattre l'éco-anxiété... je me sens beaucoup mieux depuis cette prise de conscience. "Agir" m'apaise, travailler notre "autonomie" me rassure.* »

Cette mise en action se rapproche de l'« *espoir actif* » qui peut être compris comme une « *espérance en mouvement* » (Macy et Johnstone cités par Servigne, Stevens et Chapelle, 2018, p.96). Il ne s'acquière pas mais se pratique au quotidien afin de retrouver de l'élan et du courage (ibid, 2018, p.96). A l'opposé, l'« *espoir passif* » conduit à une inaction, il faut donc s'en détourner (ibid, 2018). De plus, l'optimisme n'est pas nécessaire pour pratiquer l'espoir actif (ibid, 2018). D'ailleurs, deux types d'optimismes et

deux types de pessimismes sont à distinguer. Le pessimiste-moins pense que tout est perdu et l'optimiste-moins est dans le déni (ibid, 2018). Ces deux postures sont à éviter. D'ailleurs, Samuel œuvre à ne pas tomber dans le fatalisme. L'optimiste-plus et le pessimiste-plus sont tous deux dans l'action et ont une connaissance éclairée de la situation, plus sinistre pour ces derniers (ibid, 2018). Pour finir, ce qui met en mouvement selon Joanna Macy, c'est « l'incertitude radicale » ; la certitude d'un effondrement ou d'un non effondrement à venir orienterait plutôt vers l'absence d'action (citée par Servigne, Stevens et Chapelle, 2018, p.99).

Agir est également une manière de ne pas se sentir coupable, Samuel explique : « *ce qui me fait avancer, c'est que je n'ai pas envie de me retrouver dans quinze ans et me dire bon ben Samuel, tu le savais et t'as rien fait ! [...] On ne peut pas regarder nos enfants dans les yeux quand ça arrivera et leur dire : « ben oui, on savait et on a attendu que ça vienne ! ».* De manière analogue, Isabelle essaye de « *ne pas augmenter la catastrophe qui est déjà présente* ». « *C'est au niveau de sa conscience, ce n'est pas parce que ça ne sert pas à grand-chose, qu'il ne faut pas le faire. C'est de se dire que moi, je ne participe plus à ce carnage !* ». Les actions sont donc encouragées même si elles s'avèrent être insuffisantes car elles favorisent l'autonomie et libèrent d'un sentiment de culpabilité.

De plus, cette mise en action se traduit en agissements divers afin de se préparer à l'effondrement. Cette préparation se fait individuellement, en famille ou collectivement.

Justine pense avant tout à elle et sa famille : « *Je vois difficilement comment faire quelque chose et j'aurais trop l'impression de brasser du vent. C'est un côté un peu égoïste, mais j'en suis arrivée au point où je me suis dis maintenant, je sauve ma peau !* ». Elle supporte de moins en moins la société actuelle et les personnes qui n'ont pas conscience de la gravité de la situation : « *Voir qu'il y a des gens qui sont encore là-dedans, qui y croient dur comme fer, qui défendent la société de consommation ... Moi, ça me détruit à l'intérieur.* ». Elle souhaite également s'isoler de cette société devenue intolérable en s'installant en Suède : « *On veut être dans un endroit où il n'y a pas de voisin juste à côté. Puis, faire notre vie et se préparer aussi à l'effondrement. [...] Le jour où ça arrivera, nous, on sera quasiment indépendant et autonome. On accueillera les gens qui viendront pleurer après nous avoir dit pendant des années qu'on était des extra-terrestres* ».

Pour Isabelle, se préparer à l'effondrement c'est aussi viser une plus grande autonomie. Elle apprend à ses quatre filles la culture maraichère ainsi que la connaissance de plantes sauvages, la fabrication de savon, l'économie d'eau, ... Cependant, Isabelle préconise une organisation collective afin « *qu'un petit groupe puisse être autonome* ».

La création de liens sociaux est également un élément constitutif de cette préparation à l'effondrement. Une personne anonyme sur un groupe Facebook zéro déchet explique par exemple, que le mouvement des villes en transition a été un moyen de favoriser ces contacts et d'atteindre une plus grande autonomie : « *Tu peux aussi rejoindre la ville en transition si c'est le cas (ou une ville proche) où des citoyens*

décident de se réunir pour développer des activités qui recréent du lien, et nous donnent un pouvoir en nous détachant du système de consommation. Près de chez moi, je suis des cours de couture, de jardinage, de zéro-déchet, etc (à participation consciente !) et tout cela me donne l'impression d'être moins dépendante du système. Et puis en parler à des personnes susceptibles de t'offrir une oreille attentive et bienveillante. Je t'invite vraiment à transformer ton énergie d'anxiété en action, en tout cas, c'est la formule qui fonctionne pour moi ! ».

Samuel et Alice sont aussi dans une démarche citoyenne collective. L'objectif pour Samuel, qui a repris des études d'éco-conseiller, c'est « *d'être à même de pouvoir créer des liens collectifs potables, loin de l'image du survivaliste avec son fusil et son bunker qui est une solution vraiment à très court terme* ». Il pense que la meilleure manière de « *préparer le monde de demain ou en tout cas, amortir les chocs un maximum* » c'est « *de tisser un maillage collectif et social extrêmement fort, où on connaît son voisin, où on connaît le mec qui fait pousser des patates, où on va lui donner un coup de main de temps en temps* ». Pour concrétiser leur projet, Raphaël et Alice ont créé une ASBL « Les joyeux résistants » dans laquelle ils organisent des ateliers zéro déchet, des foires, des conférences et y proposent des recettes et certains produits en vrac.

Afin de faire face à ces chocs et se préparer, le survivalisme est une solution à court terme et Samuel en est bien conscient. En effet, le survivalisme implique une préparation matérielle avec pour objectif la survie dans un milieu hostile et la recherche d'autonomie (ibid, 2008). Cette démarche ne s'oriente que sur les besoins physiologiques et de sécurité en délaissant complètement d'autres besoins indispensables comme le sentiment d'appartenance, d'accomplissement, l'estime, la reconnaissance... (ibid, 2008).

Les auteurs de la collapsosophie proposent de faire plus que de survivre mais de « rebondir en s'ouvrant à la possibilité de se transformer » et d'atteindre la « résilience » (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018, p.123). Cette notion est définie par Cyril Dion (2018) comme la « capacité à encaisser les chocs sans s'effondrer. A s'adapter, à survivre, en gardant un minimum d'intégrité » (p.85). Comme nous le verrons plus tard, « la résilience peut être collective (territoriale) ou individuelle (psychologique) » (Sinaï et al., 2015, p.16).

Le capital social est un indicateur de résilience (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018). Ainsi, « maintenir ou [...] recréer des liens sociaux actifs et fréquents » et « cultiver des relations de réciprocité et de confiance ainsi que des normes d'assistance mutuelle » augmente la résilience (p.73). D'ailleurs, Samuel emploie le verbe « tisser » qui peut faire référence aux « tisserands », terme employé par le philosophe Abdennour Bidar pour évoquer « les personnes [...] qui s'emploient à « réparer le tissu déchiré du monde » » (cité par Servigne, Stevens et Chapelle, 2018, p.197). Par contre Justine, qui souhaite s'isoler et possède donc un capital social assez faible, préconise plutôt un environnement (familial) psychologique et affectif stable ainsi qu'un attachement à un territoire, ce qui accroît également la résilience (ibid, 2018).

Cyril Dion (2018) énonce deux facteurs primordiaux à la résilience de tout système (humain ou non-humain) : « l'interconnectivité » et « la diversité » (p.86). En effet, multiplier et diversifier les interactions augmente les chances de survie (ibid, 2018). En créant par exemple une monnaie locale, comme Samuel avec « l'ardoise » dans la commune de Neufchâteau, on diversifie les types de monnaie et on empêche qu'un effondrement financier se généralise (ibid, 2018).

Si ces liens de sociabilité sont si importants, c'est aussi parce qu'ils favorisent l'émergence de la solidarité et de l'entraide. En effet, Samuel et Alice considèrent que les contacts virtuels via les réseaux sociaux ne sont pas suffisants pour se lancer seuls dans le zéro déchet. Ils préfèrent faire des (« vraies ») rencontres de qualités en soutenant l'économie locale et en aidant les producteurs locaux qui en ont besoin. De cette façon, ils s'entourent de personnes bienveillantes et expérimentées qui les motivent.

Anna apprécie les propos de Pablo Servigne concernant « *une solidarité automatique* » en période de crise car « *cela donne un peu d'espoir à l'humanité* ». Selon elle, ce qu'il y a d'intéressant dans l'idée de la transition, c'est « *de créer une dynamique de quartier et de s'entraider* » comme par exemple : aider une personne qui ne possède pas de voiture, centraliser les poubelles pour les emmener à la décharge, ...

Jeanne et Yvan sont très actifs sur une page Facebook de minimalisme et d'entraide de leur village. Petit à petit, en partageant et en échangeant des objets avec des personnes, ils se sont constitués un réseau de soutien : « *on donne tellement, on partage tellement de choses qu'on en reçoit aussi énormément* ». Son mari, Yvan se sent faire partie d'une « *communauté de gens [...] qui s'entraident* ». De plus, Yvan et Jeanne s'engagent quotidiennement et professionnellement en tant que travailleurs sociaux à promouvoir un certain modèle de société basé sur la solidarité et sur l'entraide.

L'entraide entre voisins d'un même village ou d'un même quartier, entre clients et producteurs, entre amis ou inconnus partageant le même objectif (l'autonomie, la décroissance, le minimalisme,...) fait partie du quotidien des personnes rencontrées. Elle constitue la deuxième valeur centrale, avec la résilience, de l'état d'esprit collapsologique.

En réalité, ces deux principes moraux sont dépendants l'un de l'autre. L'entraide constitue la deuxième « loi de la jungle » après celle de la compétition (Servigne et Chapelle, 2017). La sélection naturelle « est composée de deux forces opposées : une qui sélectionne les individus les plus performants à l'intérieur d'un groupe (les individus égoïstes et agressifs, qui détruisent la cohésion sociale), une autre [la sélection de groupe] qui sélectionne les groupes les plus performants (donc les individus les plus coopératifs) » (ibid, 2017, p.286). Lorsque la résilience n'est recherchée qu'à travers des rapports de force et de compétition, celle-ci ne profite qu'à un individu à la fois et ne tiens qu'à très court terme. Or, la résilience acquise collectivement par l'esprit de groupe et la solidarité dure dans le temps car elle profite à tous (ibid, 2017). Ainsi, si l'être humain a survécu durant des siècles de sélection naturelle, ce

n'est pas grâce à sa force mais à ses prédispositions, « ses penchants naturels » à l'entraide (ibid, 2017, p.59).

De plus, Servigne et Chapelle (2017) démontrent que les actes prosociaux surgissent spontanément lorsqu'un environnement est hostile ou encore lors d'une catastrophe ponctuelle. Cependant, cette émergence spontanée de solidarité (dont fait par ailleurs référence Anna), sur le long terme, risque de s'amoinrir si « les interactions de réciprocité entre individus ne sont pas renforcées par des normes sociales telles que la récompense des altruistes, la punition des tricheurs, [et] le phénomène de réputation » qui garantit la confiance entre des membres d'un groupe qui ne se connaissent pas personnellement (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018, p.201). Deux autres conditions sont nécessaires : les trois ingrédients (sécurité, égalité, confiance) de l'entraide doivent être réunis et un « mécanisme institutionnel (même précaire) » doit être mis en place (Servigne et Chapelle, 2017, p.301). Dès aujourd'hui, il convient donc de créer et de cultiver partout autour de soi, des amorces de solidarité et d'entraide pour que celles-ci émergent plus aisément dans le futur (ibid, 2017).

La perspective d'effondrement peut donc être génératrice d'une puissance d'agir mais également de « passions tristes » comme la peur, l'anxiété, l'angoisse, la tristesse, la culpabilité... Lors de l'analyse de réseaux sociaux, deux personnes anonymes se confient quant à leur éco-anxiété :

« Je me suis rendue compte il y a quelques mois que je développais ce type d'anxiété. Pour la combattre, j'ai entamé une transition en famille et j'ai lu, écouté, regardé des documentaires. Après s'être apaisée dans un premier temps, elle est repartie de plus belle. Alors, j'ai cherché à comprendre pourquoi tout cela me rend si inquiète et je me suis rendue compte que je suis vraiment de plus en plus convaincue que notre société, telle que nous la connaissons, finira par s'effondrer... J'ai des craintes réelles que cela se produise parce que la prise de conscience me semble bien trop lente, nos besoins primaires risquent de devenir plus difficiles à satisfaire (se chauffer, se nourrir, disposer d'eau potable,...) ».

« Je comprends complètement votre sentiment, je l'ai ressenti aussi il y a plus ou moins un an quand j'ai commencé à me renseigner pour mon mémoire sur la collapsologie... Alors, déjà pouvoir nommer son anxiété est un grand pas. On peut ainsi la prendre en mains ! Je pense personnellement que l'angoisse est une étape assez commune une fois qu'on prend conscience de cette éventualité. »

Dans les entretiens, les participants font référence à ces émotions négatives comme une étape qu'ils ont dû surmonter : Isabelle a ressenti de l'anxiété lorsqu'elle prit conscience de l'effondrement à venir mais depuis elle n'est plus anxieuse. Sadia a commencé à s'angoisser lorsqu'elle s'est mise à se poser des questions sur le futur mais la spiritualité a apaisé ses angoisses. Par contre, Marie évite de suivre l'actualité et de penser à cette question d'effondrement car elle ressent encore aujourd'hui de la peur et de l'anxiété.

En réalité, « la question de l'effondrement agit comme un miroir grossissant de nos ombres et de notre rapport à la mort » (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018, p.87). Les « ombres » ici évoquées peuvent être définies comme « tous les aspects de nos vies qui nous semblent inacceptables, tout ce qui est réprimé ou dénié » (ibid, 2018, p.235). Cependant, plutôt que de les réprimer, il est préférable de les accueillir, les exprimer et les partager pour accroître la résilience. En effet, cela renforce « l'antifragilité », notion de Nassim Nicholas Taleb, c'est-à-dire la capacité des êtres vivants à devenir plus fort à force d'encaisser des chocs (cité par Sinaï et al., 2015).

La résilience peut donc être intérieure lorsqu'il s'agit de se préparer intérieurement à la perte de ce à quoi on tient comme par exemple une représentation d'un futur et d'en faire son deuil (Servigne, Stevens, Chapelle, 2018). Ce deuil permet de redéfinir de nouveaux récits (ceux-ci seront évoqués plus tard) et de retrouver du sens (ibid, 2018).

Ainsi, travailler son équilibre intérieur au quotidien est un bon moyen selon Samuel d'éviter de « *rentrer dans cette peur* ». Anna, elle, n'est pas dans une démarche survivaliste, elle se prépare plutôt intérieurement : « *je ne vais pas remplir ma cave et me faire un abri nucléaire ! C'est plus se préparer, en être conscient et se dire que cela fait partie de la nature et que nous aussi, on fait partie de la nature, et que de toute façon, elle aura le dernier mot.* »

Isabelle et Anna, toutes deux bouddhistes, ont accepté que toute chose a un début et une fin. Elles font ici référence à un principe de cette religion ; l'impermanence. En effet, pour Anna, « *la mort est notre lot à tous* ». Le bouddhisme a transformé sa représentation de la mort pour en faire quelque chose de « *magnifique* ». La mort est selon elle, un passage dans lequel on se défait de son enveloppe charnelle pour atteindre une conscience universelle. Sadia qui a découvert le chamanisme il y a plus d'un an, explique que son rapport à la mort a changé également : « *Je me dis que si je meurs maintenant, il va y avoir une suite. Il y aura d'autres vies, d'autres chose à vivre donc je ne dois pas me générer des angoisses pour cette vie-ci parce que finalement, c'est linéaire et même si c'est pas dans ce corps-ci, ça va continuer. Je ne vois plus la mort comme arrêt de tout chose. Donc, il y a aussi cette réconciliation avec la mort. Etant donné qu'on va tous y passer autant le vivre bien.* »

La spiritualité est un moyen de se réconcilier avec la mort et donc de « *vivre et danser avec les ombres* » (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018, p.75). D'ailleurs, un chemin intérieur est nécessaire pour aborder la fin du monde et se mettre à agir (Servigne et Chapelle, 2018). La spiritualité favorise la résilience intérieure à travers des valeurs comme la gratitude, l'humilité... (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018). Sans trop rentrer dans les détails, nous analyserons plus tard ce rapport avec la spiritualité qu'on les adeptes du zéro déchet dans la suite de ce mémoire.

Pour finir, la préparation à l'effondrement passe aussi par un travail d'imagination d'un monde d'après (Sinaï et al., 2015). Une personne anonyme sur les réseaux sociaux s'exprime à ce sujet : « *Outre les livres qui dépeignent des futurs hypothétiques (tragiques), il y a aussi tout un courant qui appelle à*

l'imagination d'autres sociétés, et je pense que la clé réside là ☺ Ce n'est pas la "fin" du monde qui est évoquée, mais d'un monde, et on peut le réinventer pour lui donner plus de sens. ».

Dans les entretiens, Justine, Marine, Anna et Yvan sont persuadés qu'un profond changement du système est inéluctable, celui-ci doit être repensé dans son intégralité. Samuel estime qu'« *il faut qu'on commence à s'organiser pour proposer autre chose que ce modèle dominant qui ne propose rien d'autre que de vivre pour travailler et pour consommer* ».

Servigne, Chapelle et Stevens (2018) proposent plusieurs pistes afin de faire émerger d'autres visions du monde. Parmi elles, s'ouvrir à un pluralisme ontologique, un « plurivers » dans lequel coexiste une diversité de rapports au monde et créer des alliances entre eux (ibid, 2018). Cette ouverture à la diversité facilitera l'installation de rapports politiques (alliances et gestion des conflits) entre les humains et les non-humains (Servigne et Chapelle, 2017). Sadia et Isabelle évoquent par exemple le « droit de vivre » et le « droit de respect » des arbres, des plantes, des insectes, des animaux, ... Deuxièmement, faire émerger de nouveaux récits collectifs fondés par des mythes permettra de donner du sens à une nouvelle représentation du monde basée sur des croyances et valeurs orientant des modes de vie plus durables et respectueux de l'environnement (Servigne, Stevens et Chapelle, 2018). Selon Cyril Dion (2018), les récits actuels se confondent avec la réalité et deviennent des « architectures invisibles » dont il faut se détacher pour en construire de nouveaux. Ces récits ayant un potentiel subversif renforçant la coopération et la résilience sont la condition même pour qu'un mouvement révolutionnaire s'éveille. En effet, les récits donnent sens aux initiatives citoyennes et sont essentiels pour les relier et les articuler dans une stratégie globale (Dion, 2018).

En conclusion, cet état d'esprit a pour bien commun la résilience et l'entraide qui ne peuvent être séparer l'un de l'autre car, comme nous l'avons vu précédemment, l'entraide est la condition de la résilience. Dans cet état d'esprit, l'effondrement devient une ouverture des possibles, une opportunité de revisiter radicalement les fondamentaux de notre société et de forger un nouvel avenir.

2. Etat d'esprit messianique

Tout d'abord, lors des entretiens, certains participants ne sont pas d'avis que le monde tel que nous le connaissons est voué à s'effondrer mais plutôt que celui-ci devra connaître des réformes politiques, sociales et économiques fondamentales pour évoluer vers un nouveau monde ne mettant plus en péril notre survie ainsi que celle des autres êtres vivants. Ceci nous a conduit à analyser davantage les entretiens afin de découvrir si un nouvel état d'esprit pouvait s'en dégager.

Selon les personnes rencontrées, le monde actuel peut encore être sauvé d'un effondrement systémique si un maximum de personnes fournissent des efforts et orientent leurs actions avec comme objectif un monde meilleur. Nous nous sommes donc intéressé à la représentation de ce monde idéal. Celui-ci est dépeint comme : un monde dans lequel chacun désire réduire ses déchets et sa consommation, un monde

avec davantage de simplicité où chacun se concentre sur l'essentiel (les besoins vitaux, la santé, l'amour des siens, la proximité avec la nature), un monde où l'on laisse une deuxième chance et où l'on pardonne, un monde sans frontières, sans inégalités et classes dans lequel le vivre ensemble l'emporte et où l'on est tourné vers les autres et enfin, un monde qui a intégré que la liberté de chacun dépend des autres et où l'Homme n'est pas supérieur à la nature mais dépend d'elle.

Cette représentation du monde idéal décrite par les personnes rencontrées est utopiste et fondée sur des valeurs tels que le pardon, la simplicité, la charité et l'humilité qui sont par ailleurs celles de l'enseignement moral et éthique du messianisme de Jésus Christ. Dans la religion, l'utopie est présente à travers l'élément messianique qui est une promesse de délivrance et de libération (Dianteill et Löwy, 2005). Le messianisme peut donc être défini comme « l'attente et la croyance en un messie qui, en tant que délégué de Dieu, apportera à l'humanité le salut promis » (Dictionnaire encyclopédique de la Bible citée par Hadas-Lebel, 2014, p. 43)

A l'opposé, le monde actuel est fortement critiqué. Jeanne et Yvan considèrent que la société occidentale de consommation est inégalitaire, discriminatoire et favorise « l'avoir » au lieu de « l'être ». Le capitalisme est mauvais, agressif et pervertit les rapports économiques, culturels et affectifs entre les individus car tout devient régi par des codes économiques. Selon Yvan, la crise sanitaire du Covid19 est profondément liée au système actuel qui produit à outrance, ne laisse plus de place au vivant et altère les écosystèmes. Pour Jeanne, c'est « *la nature qui nous rappelle que nous ne sommes rien* ». Selon Justine, notre société est devenue insupportable. Elle est devenue matérialiste et individualiste. D'ailleurs, elle explique que cela s'est démontré lors de l'injonction du port du masque obligatoire car celle-ci, visant à protéger autrui, n'a pas été respectée. Enfin, selon Isabelle, qui est dégoûtée par le plastique, les principaux problèmes sont la surpopulation, la surconsommation ainsi qu'un mode de vie « confortable » qui n'est pas soutenable pour l'environnement et ne peut être accessible à l'ensemble de la population. Elle recommande également l'imposition aux entreprises de normes plus éthiques pour l'environnement.

Selon Mannheim, qui distingue l'idéologie de l'utopie, la première sert à maintenir et reproduire l'ordre établi tandis que la deuxième sert à l'ébranler (cité par Dianteill et Löwy, 2005). Les utopies peuvent alors se définir en tant que « systèmes d'idées et de valeurs dans lesquels sont contenus, sous une forme condensée, les tendances non réalisées et non accomplies qui représentent les besoins d'un groupe social à un moment historique déterminé » (ibid, 2005, p.23-24). Une même idée peut cependant prendre la forme utopique ou idéologique, tout dépend de si elle est subversive ou si au contraire, elle légitime l'ordre existant. Cette conception de l'utopie est activiste dans le sens où des idéaux peuvent, selon les circonstances, être adoptés par un groupe social qui va les traduire en actions et inspirer un mouvement social subversif (ibid, 2005). Les idées utopiques sont « des desseins et des espoirs qui façonnent non seulement les conceptions du passé, du présent et de l'avenir » (ibid, 2005, p.24)

Le système de valeurs et d'idéaux présenté par les participants se rapproche donc plutôt de la définition d'une utopie au sens de Mannheim car il est subversif, il s'accompagne d'une critique de l'ordre établi. Cette utopie peut devenir activiste si ce système se traduit actions collectives unifiant un groupe social. Nous allons donc explorer plus en détails quelles actions mettent en place les adeptes du zéro déchet et quel sens ils donnent à celles-ci.

Pour les adeptes du zéro déchet, il ne s'agit pas d'attendre passivement « le secours d'un envoyé du ciel » mais plutôt de susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour d'eux car c'est, selon eux, la manière la plus efficace et la plus rapide d'obtenir des changements sociétaux.

Ces personnes partagent un langage commun, un même champ lexical. Il s'agit de celui de la contamination comme par exemple : « *contagieux(se)* », « *virus* » et « *transmission* ». De manière plus générale, celui de la propagation est également présent avec des mots tels que « *rayonner* », « *s'étendre* », « *faire tache d'huile* », « *bouche-à-oreille* », « *faire pousser/émerger une idée* », « *planter/semer la graine* », ...

Tous ces termes recouvrent la même idée ; en pratiquant le zéro déchet, je contribue, par un effet boule de neige, à un cercle vertueux où chaque action cumulée formera un phénomène croissant de manière considérable. C'est ainsi que chaque petit acte devient important puisqu'il contribue à un projet, un phénomène qui s'accroît exponentiellement : « *Si on est plusieurs fourmis à fournir des efforts similaires, peut-être qu'on peut avoir un effet différent et plus fort* » (Alice). Cette idée s'illustre et se justifie à travers différentes références médiatisées :

Premièrement, une légende amérindienne – évoquée par Pierre Rabhi, fondateur du mouvement des Colibris – est abordée sur les réseaux sociaux, notamment les groupes Facebook zéro déchet : « 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. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : " Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! ". Et le colibri lui répondit : "Je le sais, mais je fais ma part." » (Rhabi, s.d.). Lors de l'analyse des réseaux sociaux, plusieurs personnes évoquent cette légende¹, plus particulièrement cette « petite goutte d'eau ».

¹ Lors d'une publication sur un groupe Facebook Zéro déchet du 17 mars 2021 à propos de cette légende, des personnes anonymes ont exprimé leur interprétation de celle-ci. Pour certains, le colibri « *ne rejette pas la responsabilité sur les autres* », il « *agit en sachant que son geste ne suffira pas* » et « *accepte ne pas pouvoir faire la part des autres* ». Cette légende invite donc à penser que « *si tout le monde faisait sa part, on y arriverait plus vite* ». Cependant, tous n'y adhèrent pas. Une première personne considère qu'il ne faut pas se contenter de faire sa part mais repousser ses limites et viser un dépassement de soi. Pour elle, cette légende sous-entend que le colibri agit uniquement vis-à-vis des autres, pour sa propre réputation et non pas pour « *faire le bien* ». La deuxième personne explique qu'elle s'est rendue compte qu'« *à côté de nous les colibris, il y a des gens qui attisent le feu de l'autre côté de la forêt, sauf que les colibris sont trop occupés à faire leur part.* » Alors, elle essaie « *d'être le colibri qui, entre 2 voyages à la rivière, pique les hommes qui attisent le feu avec son bec et essaie de les en empêcher. Donc oui, les petits gestes comptent, mais les grands aussi ! Engageons-nous, militons !* ». Cette dernière personne réinterprète donc la légende du colibri avec une conception plus activiste et militante.

Deuxièmement, Paul cite Olivier De Schutter dont il a suivi une conférence : « *Il expliquait là-bas que dans une population, si on a un petit pourcentage, j'ai en tête 4% de personnes qui font quelque chose et bien ça va initier toute la masse à faire la même chose. Pour moi, c'est important qu'il y ait quelques personnes qui se lancent et les autres vont arriver !* »

Troisièmement, Anna se réfère à une technique de marketing, le « nudging », qui peut se traduire par « coup de pouce ». Elle explique que cette technique qui consiste à inciter à adopter un nouveau comportement, peut être utilisée pour contribuer à un environnement agréable et moins polluant. Il s'agit par exemple : de vider régulièrement les poubelles pour éviter qu'elles ne débordent et que les déchets soient jetés au sol, d'ajouter une mouche au fond d'un urinoir afin d'attirer le regard et éviter les éclaboussures, de mettre en place des balconnières à fleurs afin de donner envie à ses voisins de faire de même,...

Quatrièmement, Samuel se réfère à la théorie du centième singe. Cette théorie exposée par une biologiste Lyall Watson, dans son livre « Lifetide » porte sur l'étude de singes vivant sur une île japonaise. Elle observa qu'une technique apprise par une femelle consistant à laver des patates douces dans l'eau pour enlever le sable se diffusa par mimétisme chez ses congénères (Rumay, 2000). Ainsi, lorsqu'un nombre clé fut atteint c'est-à-dire lorsqu'un centième singe apprit cette pratique, ce procédé fut adopté par l'ensemble de la population de l'île ainsi que sur des îles avoisinantes (Rumay, 2000). Ken Keyes (1982), auteur en développement personnel, l'appliqua aux sociétés humaines en soutenant que chacun peut contribuer à « sauver le monde » et être le centième singe (p.4).

Dans la pratique, afin de susciter de l'intérêt pour le vie zéro déchet, les personnes rencontrées vont montrer l'exemple et partager leurs propres connaissances et expériences sur le sujet.

Grâce à internet, il est aisé de partager son expérience et son savoir en créant une page Youtube comme Caroline, en communiquant des conseils ou recettes sur les groupes Facebook comme Jeanne et Justine, en alimentant un blog, ... Sadia, par exemple « *utilise Facebook comme une propagande [...] pour [...] faire réfléchir* » son cercle d'amis. Certains groupes sur les réseaux sociaux permettent également d'échanger, prêter, revendre des biens à d'autres personnes. Cela permet de faire des rencontres, de discuter et par la même occasion d'impacter de nouvelles personnes. Ce partage peut également avoir lieu lors de rencontres physiques. Certains participants, par exemple, témoignent dans des salons, font des démonstrations de produits DIY (Do It Yourself), organisent des ateliers zéro déchet, participent à des conférences ...

En montrant le bon exemple uniquement, il arrive que les adeptes du mode de vie zéro déchet arrive à influencer leur entourage. Sarah explique : « *J'ai embarqué beaucoup de monde, sans le vouloir, sans aller prêcher mais qui m'ont vu fonctionner, qui ont trouvé que c'était bien, que c'était important et qui ont embrayé* ». L'entourage concerné regroupe des membres de la famille (les parents, les sœurs, les frères,...), les amis mais également les collègues de travail. Le mari de Sadia a, par exemple, fait

connaître le mouvement zéro déchet en amenant des produits de producteurs locaux (pots de yaourt en verre de la crèmière) lors de repas de midi. Tout événement peut être une opportunité de faire connaître ce mode de vie. Par exemple, être invité chez des amis peut être l'occasion d'apporter des produits issus du commerce local. Ce qui compte, c'est de « *montrer aux gens qu'il y a une assiette à côté qui a l'air bien meilleure* » (Samuel).

Ainsi, en montrant le bon exemple et en aidant d'autres personnes dans leur démarche, les participants contribuent à promouvoir une conduite morale vertueuse. Chacun peut y accéder et, à son tour, répandre la « bonne parole ». Cette représentation du monde peut être mise en parallèle avec le messianisme chrétien dans lequel Jésus Christ consacra sa vie à répandre la parole de Dieu (Lauret, 2008). Durant son vivant, il propagea un enseignement moral et éthique et ses disciples prendront la relève à travers les siècles (ibid, 2008). Cet enseignement contient des lois et règles morales qui constituent le dogme de la religion chrétienne (ibid, 2008). Ce sont donc ces préceptes qu'il faut suivre afin d'accéder au salut (ibid, 2008). Contrairement à d'autres messies, Jésus Christ vivra sa vie terrestre en tant que prophète et ne sera réellement révélé au monde entier comme messie qu'après sa résurrection (ibid, 2008).

Pour que cette contamination produise un effet, les personnes rencontrées considèrent qu'il faut « *montrer l'exemple* », « *proposer* », « *conseiller* », « *conscientiser* » tout en restant dans la bienveillance et la tolérance. En effet, selon eux, il ne s'agit pas de tomber dans un « *extrémisme* » c'est-à-dire : juger, culpabiliser, imposer, chercher à convaincre à tout prix, être « *donneur de leçon* », ce qui est contre-productif. Yvan explique que « *S'il y a bien un truc qu'on ne fait pas, c'est absolument vouloir convaincre tout notre entourage avec un bâton de pèlerin. On montre un modèle de vie, certains se l'approprient, d'autres pas* ». Lors de l'analyse des réseaux sociaux, nous avons également découvert que la bienveillance et la tolérance font partie des règles à suivre d'un ensemble de groupes Facebook zéro déchet. Cependant, Samuel estime que ces règles sont de moins en moins respectées : « *Il y a ceux qui savent, qui ont raison et ceux qui n'ont rien compris, qui ont tort. C'est extrêmement pénible.* ». Isabelle exprime ses propres limites. Plus elle chercherait à s'améliorer dans la démarche, moins elle pourrait faire preuve de bienveillance et de tolérance. En effet, une pratique assidue nécessitant de fournir des efforts toujours plus importants pourrait conduire à ne plus supporter ce qui pourrait être en désaccord avec ses valeurs.

De plus, lorsqu'on est confronté à un entourage réticent, le sujet n'est pas abordé ou, quand c'est le cas, c'est l'interlocuteur qui en est à l'origine. Marie-Christine, elle, estime qu'il faut parfois développer une certaine argumentation, prouver ce que l'on avance avec des éléments probants et chiffrés.

Par analogie, Jésus refuse un messianisme politique « basé sur la domination et la violence faites à d'autres » (Christian Duquoc cité par Lauret, 2008, p. 738). Ce messie n'est donc pas, contrairement à un messie pensé dans le Judaïsme, un être puissant qui, de son intervention divine, opérera une

interruption ou une rédemption de l'histoire où adviendra un « Royaume terrestre universel » (ibid, 2008, p.748).

De plus, vivre selon un mode de vie innovant, qui ne se conforme pas à la norme contribue au risque d'être considéré comme des « *moutons noirs* », « *des extraterrestres* », « *des marginaux* », ... Dans ce cas, partager son savoir, ses compétences et ses biens permet également d'éviter de se sentir seul et différent.

Pour Jeanne et Yvan qui se sont fait connaître dans leur région, il est parfois difficile de s'écarter du mode de vie sans être la cible de reproche comme par exemple aller au supermarché : « *En effet, je sors du Colruyt avec un caddie rempli de yaourts, papier de toilette, dentifrice et de chips, on va me tomber dessus, c'est certain ! Ça en devient presque à devoir être irréprochable ... Si on me voit avec un paquet de chips, je me prends une remarque.* »

Le messianisme de Jésus dénonce la violence sur terre faite aux exclus et aux pécheurs en la subissant lui-même et en devenant un symbole de celle-ci lors, entre autres, de son chemin de croix et de sa crucifixion (Lauret, 2008). C'est en mourant en hors-la-loi, en marginal, en révolutionnaire qu'il prend sur lui les péchés des exclus et leur permet d'atteindre le Royaume de Dieu (ibid, 2008). Pour les personnes rencontrées, subir des remarques, des moqueries ou des exclusions est négligeable en regards de leur contribution à un grand projet vertueux : « *C'est d'ailleurs tellement juste que c'est pas dur de le faire parce que je m'en fous que les gens rient ou que les gens nous trouvent bêtes ou naïfs.* » (Jeanne).

Ce messianisme est inachevé car il laisse entrevoir qu'un meilleur monde, sans violence est possible à condition de croire et d'œuvrer pour un dépassement de celle-ci (Lauret, 2008). Le changement à venir vers un monde meilleur (en harmonie avec la nature par exemple) doit donc se manifester en chacun de nous, par « la conversion des cœurs », notre conduite morale et en suivant le bon exemple (ibid, 2008, p.740). C'est pourquoi, Marie-Christine estime qu'il ne faut pas « *aller au-delà des croyances des autres* », c'est avant tout un choix. Pour Alice, cela demande avant tout de « *pouvoir changer ses croyances* ».

La Parole de Dieu doit nous guider puisqu'elle « crée le monde, le soutient et l'arrache à sa perte » (ibid, 2008, p. 742). Garder la foi, c'est donc entretenir cette conviction dans la pratique jusqu'à ce qu'elle devienne plus forte, voire inébranlable (Hervieu-Léger, 1993). D'ailleurs, pour Jeanne, ce sont ses fortes convictions ainsi que d'être parvenue à une cohérence avec ses valeurs qui lui permettent d'avoir la force de contrer les critiques et les jugements. Le verbe croire est défini par Hervieu-Léger (cité par Dianteill et Löwy, 2005) comme « l'ensemble des convictions, individuelles ou collectives [...] qui trouvent leur raison d'être dans le fait qu'elles donnent sens et cohérence à l'expérience subjective de ceux qui les tiennent » (p.162).

De manière générale, ce qui semble rassembler les personnes concernées entre elles, n'est pas le fait de partager la même dénomination « zéro déchet ». En effet, certains n'apprécient pas cette expression car cela pourrait porter à croire que l'on se centre uniquement sur les déchets et qu'on vise une production nulle, ce qui est impossible. Néanmoins, ce qui fait réellement lien, c'est le fait de partager ensemble les mêmes préoccupations écologiques et de partager un même territoire.

Jeanne explique par exemple que même si certains de ses amis ne sont pas dans la démarche, elle préfère fréquenter ceux qui partagent ses centres d'intérêts car elle se sent libre de s'exprimer : « *j'ai beaucoup de plaisir à aller chez des copains qui font du zéro déchet parce qu'on voit qu'on est raccord sur plein de choses et que ça fait du bien en fait de se sentir comme ça* ». Pour Sadia, les producteurs et les commerçants locaux sont devenus, avec le temps, partie intégrante de son cercle social dont plusieurs qu'elle considère comme des amis de confiance.

La proximité géographique est une dimension importante car elle permet des rencontres et d'apporter facilement son aide, sa contribution... Lorsqu'on réside dans un même quartier, on partage le même espace urbain et ses dégradations. On peut alors, ensemble, entre voisins, se mobiliser pour améliorer cet espace de vie commun. Ainsi, la contribution d'un habitant profite aux autres car ceux-ci partagent le même environnement (par exemple : mettre des fleurs à ses fenêtres, sortir ses poubelles quand il le faut, balayer la rue...). Il règne ainsi une forme d'union, à l'image de la communion des Saints. Union basée sur les mêmes préceptes, au sein de laquelle les bonnes actions menées profitent aux autres puisqu'elles contribuent à apporter aux générations futures un environnement meilleur (Vieillard-Baron, 2010). C'est donc un projet qui s'inscrit dans le passé (je m'inspire de ce qui a déjà été fait), le présent (je contribue à ma manière dès maintenant) et le futur (mes enfants continueront après moi) (ibid, 2010).

Cela peut s'illustrer par ce qu'Yvan appelle « *une communauté de gens qui va faire attention et qui va partager les bons plans, qui va s'entraider* ». Selon lui, « *c'est un super modèle de convivialité pour la planète* » avec malgré tout un risque de repli sur soi.

Cette collectivité peut ainsi devenir une communauté dans laquelle les membres sont unis par un même discours et par des mêmes préceptes. De plus, « lorsque les individus partagent les mêmes convictions avec intensité, alors ces idées acquièrent un statut sacré » (Dianteill, Löwy, 2017). Ainsi, dans la première épître de l'apôtre Paul aux Corinthiens (Bible Segond 21 sur Bible.com) :

« Je vous supplie, frères et sœurs, par le nom de notre Seigneur Jésus-Christ, de tenir tous le même langage. Qu'il n'y ait pas de divisions parmi vous, mais soyez parfaitement unis dans le même état d'esprit et dans la même pensée. » (1 Corinthiens 1:10)

La « communion des Saints » est définie dans le Dictionnaire de théologie catholique comme « le lien transcendant qui rattache entre eux les fidèles vivants et défunts dans l'unité d'un même corps mystique dont Jésus-Christ est le chef et dans la solidarité d'une même vie. » (cité par Vieillard-Baron, 2010,

p.100). Il s'agit donc de la « communion des fidèles entre eux » et de « la communion des fidèles avec les Saints » (ibid, 2010, p.101). Tous les chrétiens sont donc unis au-delà du temps, de l'espace et de la mort, dans une même Eglise (Vieillard-Baron, 2010). En conséquence, « tout ce qui est reçu saintement par chacun appartient d'une certaine manière à tous » (Mersch cité par Boltanski, 1993, p.20).

La notion de responsabilité est très présente dans le discours des participants. En effet, prendre conscience de sa responsabilité et de l'impact de l'homme sur l'environnement va amener à agir, à se lancer des défis, à changer ses habitudes pas à pas. C'est également un moteur qui empêche de se décourager.

Il tient donc à la responsabilité de chacun, en tant qu'être humain, de ne pas rester passif, « *anesthésié* », de « *faire l'autruche* » et de « *se mettre en action* » pour ne rien avoir à se reprocher. Néanmoins, la culpabilité peut surgir au moment où l'on prend conscience de son impact et que l'on repense à son passé de consommateur ou encore lorsqu'on produit un déchet qui aurait pu être évité. Cette culpabilité est similaire à celle que l'on peut ressentir lorsqu'on commet des péchés.

La notion de la responsabilité est également présente dans le christianisme. En effet, Dieu créant l'Homme à son image, celui-ci est doté de la capacité de dominer la nature en tant que « Roi de la Création » (Hervieu-Léger, 1993, p.48). Cependant, le fils de Dieu, Jésus Christ révèle cette royauté en termes de responsabilité, de modestie, d'humilité et de respect envers la Création de Dieu (ibid, 1993). L'Homme doit donc « devenir responsable de tous et de tout » et aimer son prochain (ibid, 1993, p.50). Cette charité unit les Hommes dans un « lien de la perfection » (Mersch, 1964).

En définitive, contrairement à l'état d'esprit collapsologique, cet état d'esprit messianique comporte la croyance selon laquelle notre monde actuel, malgré les crises existantes, peut être encore sauvé. En d'autres termes, il n'y a donc pas de croyance en un effondrement qui viendrait changer radicalement tout ce que nous connaissons. Le contexte actuel nécessite des changements importants, de grande ampleur, profonds qui permettront de retrouver une vie meilleure, plus soutenable c'est-à-dire inspirée de la « sustainability ». Ce concept portant au départ sur le bien-être des générations futures et des ressources naturelles épuisables, met aujourd'hui l'accent sur une configuration d'une société qui se soucie de sa pérennité en intégrant des préoccupations environnementales, sociales et économiques (Kuhlman et Farrington, 2010)

Pour finir, nous souhaitons apporter quelques précisions. Mireille Hadas-Lebel (2014) déclare que beaucoup de termes religieux ont été repris dans un langage courant, laïcisé. « Le mot messianisme chargé de vibration et peu définissable est un de ceux dont on use et abuse aujourd'hui. Il veut exprimer un élan vers l'avenir que la conscience collective entretient par des « représentations » attirantes et excitantes de cet avenir » (Supplément au dictionnaire de la Bible cité par Hadas-Lebel, 2014, p.13). C'est ainsi que certains scientifiques, comme des historiens par exemple, utilisent le terme de « messianisme sans messie » qui signifie « l'attente du salut dans lequel n'intervient pas de sauveur

personnel », à tort selon Mireille Hadas-Lebel (2014, p.43). Il ne peut y avoir effectivement de messianisme sans messie, tout comme il ne peut y avoir de « christianisme sans Christ » (ibid, 2014, p.13). « Toute espérance d'avenir meilleur sous forme de retour d'un âge d'or ou de lendemains qui chantent est ainsi facilement qualifiée de « messianique » et tout homme providentiel devient un « messie » (ibid, 2014, p.13).

Cependant, nous pensons que l'état d'esprit messianique chrétien permet de mieux comprendre ce mode d'action par l'exemplarité plutôt que par l'interpellation des dirigeants politiques. Cela ne sous-entend pas nécessairement que les personnes rencontrées soient de confession chrétienne. C'est bien l'état d'esprit qui l'est et qui oriente les actions et les justifications. Ces personnes ne se considèrent pas comme « providentielles » telles que des leaders d'opinion ou des envoyés de Dieu, mais constituent un collectif de personnes responsables, conscientes et éclairées agissant à leur niveau en montrant l'exemple et en répandant la « bonne parole ». Les adeptes du mode de vie zéro déchet ne revendiquent pas détenir « la » seule et unique solution face à la crise écologique.

En conclusion, le bien commun de cet état d'esprit est donc la propagation par l'exemple. En effet, dans l'état d'esprit messianique, une conduite morale et vertueuse est potentiellement incitative et permettra d'atteindre le salut, compris ici comme l'avènement d'un monde meilleur respectueux de l'environnement. Chacun peut donc contribuer de son libre chef, à son niveau, à ce projet de grande ampleur s'inspirant d'une utopie mobilisatrice critique de l'ordre établi. Cependant, ce projet commun reste non activiste puisqu'il ne propose pas un rassemblement physique de ces personnes afin de constituer un mouvement collectif revendicateur auprès des politiques publiques.

3. Etat d'esprit civique

a) Dans les pratiques de consommation

Tout d'abord, lors des entretiens réalisés, les personnes rencontrées se rejoignent pour dire qu'il est primordial de prendre conscience de sa responsabilité en tant que consommateur et citoyen. Ainsi, tout ce qui est consommable, y-compris les médias, est envisagé avec une posture critique. Yvan, par exemple, préfère choisir une radio et un journal proposés par les services publics même si ceux-ci sont financés par des publicités. Il est également membre d'une coopérative de presse : « *Je lis le « Médor », je ne lis pas la presse quotidienne au jour le jour, les petits tabloïds... Je vais plutôt aller chercher l'information qui me satisfait, de la façon dont elle est organisée. Donc, finalement oui, il y a de la pub dans Médor mais celle-ci est toujours tournée vers l'intérêt collectif.* ».

Quant à la consommation de la télévision, Yvan et Jeanne n'ont pas de poste de télévision tout comme Anna qui s'arrange pour avoir accès aux revues de presse via internet. Caroline, elle, essaye de convaincre son mari de revendre leur télévision car ils ne s'en servent que pour certaines occasions comme des matchs de football par exemple. Sadia estime que ne pas avoir de télévision est une bonne chose car ainsi, ses enfants ne sont pas influencés par les publicités. Consommer les médias de manière

réfléchi et critique évite donc d'être influencé par les publicités et le marketing. Cependant, pour Isabelle, les publicités nous influencent de manière subliminale.

L'évitement des médias est aussi une manière de se préserver d'influences extérieures et de ne pas connaître l'offre sur le marché. Marine évite de suivre l'actualité car ainsi elle est moins apeurée et anxieuse face à l'urgence climatique. Justine n'allume pas la télévision, n'écoute pas la radio et s'estime être « *dans un monde zéro déchet* ». Elle est donc atterrée lorsqu'elle est confrontée à des personnes qui y sont étrangères. Enfin, pour Yvan, retourner dans un supermarché, « *c'est vraiment flippant et c'est super agressif ! Tu te rends compte à quel point tu es manipulé de A à Z.* ».

Les personnes rencontrées considèrent donc que la consommation responsable, réfléchi et critique permet de s'engager dans différents types de luttes telles que la protection de l'environnement et la justice sociale. Concernant les préoccupations écologiques, deux types de consommation – durable et verte – sont à distinguer :

En premier lieu, s'il est vrai que lorsqu'il s'agit de s'approvisionner, les achats effectués seront « verts », ceux-ci n'auront lieu qu'en dernier recours c'est-à-dire s'il n'existe pas d'autre alternative (substitution, emprunt, location, ...). Une réduction de sa consommation ou une alternative plus éthique est de mise car le consumérisme n'est pas vu de manière positive. En effet, Jeanne expose par exemple certains aspects négatifs de la société de consommation : « *Dans cette démarche zéro déchet, il y a une vraie lutte aussi contre cette société de consommation et la publicité qui nous est faite autour de celle-ci. Donc, le lobbying des grandes enseignes est très fort c'est-à-dire que malgré qu'on est convaincu de ses valeurs, ils arrivent encore à nous faire mettre un pas de côté ou en arrière...* ».

En second lieu, les croyances s'orientent plutôt vers un nécessaire changement de grande ampleur qui concernera les manières de vivre et qui s'orientera vers une décroissance. « *Il faut un changement de paradigme. On doit verser dans autre chose.* » (Yvan). Quant à la technologie, Yvan estime que c'est un « *leurre* » de penser qu'elle va permettre de tout résoudre, il faut plutôt favoriser la décroissance et réduire les consommations d'énergie. Jeanne considère que malgré les avancées intéressantes de la science et des technologies, la croissance verte n'est pas réalisable, « *c'est du greenwashing* ». Celle-ci ne peut pas exister sans provoquer la dégradation de l'environnement.

La consommation durable s'inscrit dans un projet plus étendu de développement durable qui n'a pas de définition arrêtée mais dont on peut citer des éléments centraux comme la « qualité de vie », les « besoins de base », « l'équité entre les individus, les peuples et les générations » (Marchand, De Coninck et Walker, 2005, p.43). Cette consommation durable s'oppose sur certains points à la consommation verte (voir tableau annexe 2). En effet, la première vise à consommer moins tandis que la deuxième oriente plutôt vers des achats plus « verts » (ibid, 2005). Il n'y a donc pas de critique de la consommation dans cette dernière et les revendications visent plutôt la production, des changements par gradation et une croissance plus « verte » (ibid, 2005). Par contre, la consommation durable n'accorde

pas de rôle central à la technologie et préconise des changements fondamentaux dans les modes de vie ainsi qu'une diminution de la production et de la consommation (ibid, 2005). D'ailleurs, Micheletti démontre qu'un changement des modes de consommations est préférable à quelques « achats verts » qui peuvent s'avérer contre-productifs (cité par Dubuisson-Quellier, 2009). Au regard des entretiens, la consommation des participants semble donc être avant tout durable.

Ensuite, afin d'analyser plus en détails les pratiques de consommation des adeptes du zéro déchet, nous nous sommes intéressé à la consommation engagée qui regroupe un répertoire d'actions variées et fait de la consommation « un espace de contestation sociale » (ibid, 2009, p.11). De manière générale, la consommation engagée met au centre les responsabilités individuelles et collectives des consommateurs qui, pour le bien d'une cause défendue, posent des actes avec une dimension protestataire (ibid, 2009). Le tableau de Dubuisson-Quellier (2009) qui regroupe les différentes formes de cette consommation engagée, nous servira de base afin de comprendre les actes de consommation engagée des personnes rencontrées.

		Espace de l'action contestataire	
		Dans les actes d'achats	Dans les pratiques sociales élargies
Forme de l'action contestataire	Individuelle	Boycott et buycott <i>Labels environnementaux, équitable, agriculture biologique, éthique, appels au boycott</i>	Consommation et pratiques résistantes <i>Décroissance, simplicité volontaire, frugalité, résistance antipublicitaire, contre-culture, pratiques de réemploi</i>
	Collective	Mouvement coopératif et systèmes d'échange alternatifs <i>Coopératives de consommateurs, groupes d'achats solidaires, AMAP, SEL, communautés du logiciel libre, partage de véhicules, de troupeaux</i>	Actions collectives de consommateurs <i>Actions antipublicitaires (type barbouillage), pétition auprès des acteurs publics ou privés pour le rachat de terres agricoles, campagnes anti-OGM, marches décroissantes</i>

Les actes d'achats sont des opportunités d'exprimer individuellement des convictions éthiques et politiques. Parmi eux, le boycott et le buycott sont des pratiques courantes auprès des adeptes du zéro déchet. Un exemple révélateur de boycott sur un groupe Facebook zéro déchet est la controverse qu'a suscitée une marque, « H2O », proposant des produits ménagers et d'hygiène. Certaines personnes, dont la modératrice du groupe, considéraient que cette marque ne devait pas être conseillée car cette société utilise la technique du drop shipping mettant en vente des produits fabriqués à moindre coût, sans test de toxicité et dont l'expédition occasionne une forte empreinte carbone. D'autres, au contraire, souhaitent que des avis divergents puissent s'exprimer sans menace d'exclusion du groupe par la modératrice. Leur principal argument repose sur le fait que les produits de cette société H2O, tout comme ceux d'autres sociétés peu éthiques (Amazon, Action) ont l'avantage d'être accessibles à des personnes peu aisées qui souhaitent réduire leurs déchets.

Dans les entretiens, Anna boycotte des multinationales qui évitent de payer leurs impôts via des paradis fiscaux et des marques américaines comme Coca-Cola ou McDonald's. Elle justifie cette pratique par

l'efficacité dont elle a déjà fait preuve : « *D'ailleurs, ça s'est vu, il y a des pays où les gens ne vont plus chez McDo et je crois que McDo a commencé à sortir de certains pays, ce qui est incroyable ! Cela n'était jamais arrivé !* ».

Parmi le premier type d'actions qui utilisent le marché comme lieu de contestation, Dubuisson-Quellier (2009) évoque le boycott c'est-à-dire le refus d'acheter certains produits ou services proposés par une entreprise pour exprimer son opposition et le buycott qui signifie au contraire, acheter un produit ou un service pour ses vertus afin de montrer son soutien. Ces modes d'actions font partie de ce que Micheletti nomme les deux formes – négative et positive – du « consumérisme politique » défini comme une « action menée par des personnes qui effectuent un choix parmi différents produits ou producteurs avec l'objectif de modifier des pratiques de marché ou des pratiques institutionnelles auxquelles ils s'objectent » (cité par Bisailon et al., 2005, p.8).

Parmi les participants, certains se revendiquent « consom'acteur » ou « citoyen-consommateur », on retrouve dans les entretiens des devises telles que « *payer aujourd'hui c'est voter* » (Jeanne), « *acheter quelque chose c'est cautionner* » (Isabelle). Chaque achat est considéré comme un geste politique. Cet engagement permet de défendre des valeurs publiques telles que la protection de la nature et la justice sociale dans des actes du quotidien mais également des intérêts privés comme augmenter sa qualité de vie, manger des produits goûteux et sains, ... (Bisailon et al., 2005). Il est donc possible de faire de la politique au quotidien de manière non violente dans d'autres arènes comme la maison ou le marché et représenter soi-même ses propres intérêts.

Le terme « consom'acteur » se définit comme un consommateur « conscient de la portée politique de ses gestes » (Beuscart, Giraud et Trespeuch, 2017, p.5-6). Par sa devise « *consommer c'est voter* », le consom'acteur participe activement à la non reproduction d'un système jugé injuste (Ozcaglar-Toulouse, 2005). Ce type de consommateur est informé sur les labels et fait de sa consommation, acte privé reflétant des désirs et des besoins, un pouvoir politique en donnant une signification publique à ses choix privés (Bisailon et al., 2005). Le concept d'« action collective individualisée » défini comme une « forme d'engagement qui combine intérêt personnel et bien-être collectif » permet de mettre en évidence cette faible délimitation entre ce qui est privé et public (ibid, 2005, p.12). En orientant ses achats, grâce notamment aux labels, vers des produits qui sont dotés de « vertus publiques » c'est-à-dire qui s'orientent vers des biens communs, il est possible de faire d'un choix personnel, un acte politique (ibid, 2005). On ouvre donc ici la politique à d'autres sphères telle que le marché et la maison engendrant une « infra-politique » dans laquelle un activisme citoyen au quotidien plus flexible ne nécessitant pas de collectivisme ou d'allégeance à un organisme (ibid, 2005). Micheletti rajoute également que la consommation en tant qu'arène politique n'est pas un phénomène nouveau mais grandit suite à un contexte social et politique globalisé et individualiste en changement (ibid, 2005).

Le deuxième type d'action de la consommation engagée dans les actes d'achats concerne la consommation alternative composée des mouvements coopératifs et des systèmes d'échanges alternatifs locaux. Dans les entretiens, Paul a créé avec sa femme un service d'échange local (« Hou L'Beau Sel ») à Houyet et Beauraing. Marie-Christine collabore, via son épicerie vrac, avec deux groupements d'achats communs (GAC). Sur le site internet de celui de Bertrix, il est précisé que « *le GAC participe donc activement au maintien d'une agriculture à échelle humaine et durable* ». On y retrouve des valeurs telles que la convivialité, la proximité, le renforcement des liens sociaux, le commerce équitable et l'indépendance vis-à-vis de l'industrie agro-alimentaire.

Quant aux circuits courts, les personnes rencontrées soutiennent, « *quand c'est possible* », l'économie locale en se fournissant chez des producteurs et agriculteurs locaux. Jeanne et Yvan, par exemple, se fournissent en viande aux alentours de chez eux, mais « *le problème de la viande dans ce genre de circuit, c'est qu'elle est outre-emballée. Donc trouver quelqu'un qui veut bien nous vendre ¼ de bête mais de ne pas nous l'emballer dans des sous-vides, des plastiques épais, c'est difficile.* ». Soutenir l'économie locale permet donc de parvenir à une cohérence avec ses valeurs sauf quand le commerçant refuse que l'on apporte ses propres contenants.

Par rapport aux actions issues de l'économie sociale et solidaire, les Services d'échanges locaux (SEL), semblables à celui créé par Paul, sont inspirés des LETS anglo-saxons (« Local Exchange Trading Systems ») qui contrairement aux précédents n'utilisent pas d'unité monétaire mais un « équivalent "temps" » permettant de créer des relations de confiance, conviviales et solidaires en échangeant de toute sorte de service (aide ménagères, bricolage, réparation, ...) (Dubuisson-Quellier, 2009, p. 110-111). Ces systèmes d'échanges alternatifs portent en eux-mêmes une critique envers le système consumériste et constituent une voie vers des actions plus militantes mais ce n'est pas systématique (ibid, 2009). En effet, ces actions citoyennes regroupent des personnes engagées à tous niveaux (du plus militant au plus opportuniste). De plus, il semblerait que les classes les plus défavorisées peinent à y trouver leur place car ces collectifs citoyens sont encore fortement représentés par la classe moyenne (ibid, 2009).

En ce qui concerne les collaborations entre consommateurs et producteurs, les circuits courts et les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP) en sont des exemples parlants. Les adeptes des circuits courts, en achetant des produits au plus près des agriculteurs et producteurs locaux, soutiennent une production locale et durable (ibid, 2009). D'autres motivations sont également évoquées comme par exemple : le goût et la composition naturelle des produits. Quant aux AMAP, il s'agit d'un engagement entre consommateur et producteur fondé sur des exigences de solidarité et d'implication pour les uns ainsi que de qualité, de diversité des aliments et de transparence pour les autres (ibid, 2009).

Les consommateurs ont donc une volonté de participer aux décisions impactant directement leur alimentation (Dubuisson-Quellier, 2009). Cette volonté se retrouve également dans les banques

alimentaires qui visent une « sécurité alimentaire » c'est-à-dire une répartition « juste » d'aliments sains (ibid, 2009). Paul est bénévole dans une banque alimentaire et il remarque que les personnes défavorisées qu'il côtoie ne s'intéressent pas à l'écologie. Jeanne, qui est travailleuse sociale, pense que : « *les personnes vivant la précarité n'ont pas toutes reçu cette sensibilité à ces enjeux-là, ni même la compréhension de la connaissance de ceux-ci mais ça ne veut pas dire qu'elles ne sont pas intéressées, que ça ne les touche pas. Maintenant, il y a peut-être des luttes pour les gens qui vivent la précarité autres que la lutte écologique.* ». Selon elle, ces personnes ont des envies plus fortes de consommer car dans notre société de consommation, « *exister c'est consommer* ». « *Décroître, c'est lâcher des choses que tu as déjà possédées, pour arriver à des essentiels qui ne sont finalement pas de l'ordre du matériel mais de l'être, du spirituel. Ça, tu ne peux le faire que quand tu l'as déjà vécu et que tu fais un retour en arrière.* ».

Ces extraits font partie d'un discours écologique dominant qui a été construit par les classes moyennes et supérieures (Comby, 2015). Dans celui-ci, l'idée selon laquelle les classes populaires sont désintéressées ou désinformées par rapport à la question écologique est fortement répandue (ibid, 2015). Or, il a été démontré que les préoccupations écologiques sont tout aussi présentes parmi les classes les plus défavorisées (ibid, 2015). Ces classes sont d'autant plus accusées d'être les plus polluées sachant que les déchets les plus visibles (déchets plastiques dans les mers, mégots de cigarettes ou canettes vides au bord des routes,...) sont les plus associés à elles (ibid, 2015). Pourtant, il s'agit d'une représentation biaisée ne prenant pas en compte des pollutions invisibles (telle que le CO₂) mais encore plus nuisibles, fortement causées par le mode de vie des classes moyennes et supérieures (ibid, 2015). De plus, si les « modes de vie des moins privilégiés présentent tendanciellement une empreinte écologique plus faible », ce n'est pas parce que ceux-ci ont peu de moyens financiers mais parce qu'ils vivent d'une tout autre manière (ibid, 2015, p.29). En effet, Paul Ariès (2015) montre en quoi leurs « rapports au travail, à la consommation, au temps, à l'espace, à la nature, au temps libre, à la maladie, au vieillissement, à la mort donc, à la vie » sont des atouts écologiques et les plus à même de se rapprocher des principes de la transition (p.15). En réalité, si les classes populaires ne sont pas considérées comme « écolo », c'est parce qu'elles ne revendiquent pas ce « label écocitoyen » (Comby, 2015, p.26). Au contraire, elles critiquent ouvertement le discours de « l'écologie des riches » qui est basé sur « la bonne conscience » et la croyance en l'innovation technologique et la croissance verte salvatrices (ibid, 2015). Lorsque ces personnes justifient leurs actes écologiquement responsables, ils n'évoquent pas l'écologie mais au contraire la praticité ou le gain économique car le discours écologique officiel ne correspond pas à ce qui est valorisé socialement dans leur classe (ibid, 2015). Elles sont également sceptiques quant aux innovations technologiques valorisées par les classes dominantes (ibid, 2015). Nous pouvons donc affirmer que ces classes populaires éprouvent des difficultés à s'approprier la culture écologique dominante car elle se compose de « nombreux freins symboliques à leur intégration sociale » (ibid, 2015, p.30).

Enfin, au niveau des pratiques sociales élargies qui concernent la deuxième colonne du tableau ci-dessus, certains mouvements de la décroissance ou de la simplicité volontaire sont assez proches du zéro déchet et ont déjà été décrits précédemment. Il peut sembler complexe de distinguer ces modes de vie alternatifs car leurs frontières ne sont pas définies précisément. Leur point commun est une consommation réduite et envisagée différemment. En revanche, Dubuisson-Quellier (2009) évoque une certaine désorganisation ainsi que certains points de divergences concernant les objectifs précis et les moyens pour les atteindre, les empêchant ainsi de s'unir pour constituer un socle plus militant.

b) Dans les mouvements de transition citoyens localisés

En dehors des pratiques de consommation élargie, le mouvement citoyen de la Transition développé par Rob Hopkins fut largement évoqué dans les entretiens. Paul, depuis une dizaine d'années participe à des mouvements citoyens de transition dans sa région. Il a également fait partie d'un Repair Café afin de mettre à contribution ses connaissances et ses capacités en tant qu'électricien.

Sadia est membre d'un collectif citoyen de transition situé à Thimister-Clermont. Elle a participé à plusieurs projets comme la plantation d'une mini forêt selon la méthode Miyawaki avec Urban Forest, un projet éco-cup,... Elle explique également qu'il est important pour elle de se mettre en action et de ne pas rester passive : « *Oui, je suis en marche et volontaire parce que je pense que le citoyen doit vraiment se bouger. On est arrivé dans une ère où les gens sont assis. Avant, c'était devant la télé. Maintenant, c'est devant le smartphone [...]. Les gens sont devenus passifs de leur vie et c'est un vrai problème, parce que quand on est passif, tout s'enlise.* »

De son côté, Anna considère que le changement doit venir de la population car les citoyens connaissent leur quartier et donc les transformations et aménagements nécessaires. Selon elle, il ne faut pas en attendre trop des politiciens mais plutôt « *amener des idées, des projets qui tiennent la route* ». Elle estime que la transition consiste à amener une dynamique de quartier et de solidarité. Elle participe au mouvement citoyen « Incroyables comestibles », en prenant soin des aménagements d'agriculture urbaine dans son quartier. Elle coopère également avec une banque coopérative belge (NewB) et avec Financité, une ASBL qui plaide pour une finance solidaire et responsable. En effet, les investissements éthiques et la sensibilisation à la finance sont des éléments importants à ses yeux.

Le mouvement de la transition de Rob Hopkins regroupe des initiatives citoyennes se déployant localement sur un territoire bien défini (une ville, un village, un quartier, une commune,...). « L'idée de transition va plus loin que celle d'une participation citoyenne : elle replace chaque initiative au sein d'un ensemble d'actions qui se complètent, les unes avec les autres, lui donnent sens par rapport à un cheminement qui se construit pas à pas et lui confèrent une portée territoriale » (Laigle, 2013, p.137). Cette démarche dote les collectifs de citoyens d'un réel pouvoir d'action et de décision (ibid, 2013). Il s'agit de modifier les pratiques de consommation et les modes de vie afin d'amener une transition écologique sur un territoire défini plutôt que de tenter d'influencer de manière directe les décisions

politico-économiques au moyen de demandes officielles de mise en place de lois nationales. C'est indirectement, que l'on cherche à faire naître des idées auprès des politiques publiques.

Les initiatives de transition reposent sur un postulat : « un changement systémique global et radical ne peut pas venir des partis politiques gouvernementaux » (Jonet et Servigne, 2013, p.75). D'ailleurs Hopkins considère que « généralement les gouvernements ne guident pas, ils répondent. Ils sont réactifs, non pas proactifs » (nous traduisons Hopkins, 2008, p.76). Ainsi, ce mouvement repose sur deux défis. Le premier repose sur une stratégie bottom-up visant à créer une impulsion citoyenne puissante mettant en place des actions concrètes, ici et maintenant, en relation étroite avec les autorités locales. « Une fois l'idée de la transition bien implantée dans la commune, elle se retrouvera logiquement dans les programmes politiques des partis au pouvoir » (Jonet et Servigne, 2013, p.72). Le deuxième repose sur une approche consensuelle et non conflictuelle fédérant toutes les initiatives peu importe les appartenances politiques (ibid, 2013).

Nous pouvons donc dire que ce mouvement de la transition est bien citoyen car il redonne du pouvoir aux communautés citoyennes locales. Cependant, en refusant la critique sociale (des inégalités, des injustices,...) afin de rassembler un maximum, en refusant de se positionner politiquement, il se dépolitise et renonce à « toute idée de lutte collective et de revendication sociale » (ibid, 2013, p.75).

c) Militantisme et implication dans la politique

Quant aux pratiques militantes activistes dans les lieux publics (telles que des manifestations, des actions de désobéissance...), elles sont peu pratiquées car elles sont « *stressantes* » (Alice), « *agressives* » (Isabelle), « *demandent beaucoup d'énergie* » et « *un engagement à toute épreuve* » (Samuel) et elles n'offrent pas toujours de résultats satisfaisants. Caroline qui a participé à un collectif citoyen, le qualifie de « *trop politique* » car certains niveaux de structurations afin d'atteindre les politiques sont « *aberrants* ». Elle n'est pas convaincue qu'« *envoyer des lettres à tel cabinet ministériel va faire bouger les choses* ».

Cependant, les personnes rencontrées ne considèrent pas pour autant que ces actions militantes sont inutiles, mais plutôt qu'elles sont « *complémentaires* » à d'autres et que chacun devrait pouvoir choisir comment militer « *selon sa sensibilité* ». Yvan évoque : « *cette fameuse convergence entre différents combats où d'un côté, il y a les gens qui vont être hyper engagés d'un point de vue militantisme écologique, puis d'un autre, tu as les gens qui vont plutôt travailler sur la question des droits humains* ». Yvan et sa femme sont des travailleurs sociaux, c'est ce qui leur a permis de devenir des personnes engagées. Finalement, les différentes luttes (sociales et écologiques) qu'il évoque sont devenues convergentes.

Enfin, pour certains participants comme Samuel et Alice, « *faire du zéro déchet [...] c'est du militantisme* ». Jeanne ne fait pas partie d'un mouvement militant mais elle considère qu'elle est « *dans une posture de militantisme* » et Yvan évoque un « *militantisme au jour le jour* ».

Quant à l'implication dans la vie politique, Marie-Christine, Sadia et Marine, se sont inscrites sur les listes du parti ECOLO dans leur commune. Cependant, elles ont émis certaines critiques quant à certaines attitudes non cohérentes de certains membres. Marine, à la suite de son engagement sur les listes électorales, a réalisé que le « *monde politique* » est « *un monde de paraître, de belles paroles* » dans lequel il faut « *avoir un beau discours et se dire écolo mais dans les faits, on ne l'est pas totalement* ». En effet, lorsqu'elle a participé au développement d'un marché de producteur dans sa région, elle explique que le premier jour d'ouverture, des membres du parti, qui n'avaient jamais proposés leur aide, « *sont venus se montrer, ont mit leur petit badge écolo* ». De plus, elle reproche également au parti de « *ne pas être prêt à aller au bout de leurs idées pour ne pas froisser l'opposition* ». Marie-Christine, quant à elle, explique que lorsqu'elle évoquait sa démarche zéro déchet à ses confrères du parti ECOLO, elle avait l'impression d'être « *une extraterrestre* ».

Un autre problème mentionné par Marie-Christine et par Sadia, est que le parti ECOLO de leur commune fait partie de l'opposition. Selon Marie-Christine, « *la marche de manœuvre est assez mince* » et « *le parti n'est jamais entendu* ». En effet, Sadia qui est membre d'un collectif de transition s'est inscrite avec d'autres membres sur les listes électorales. L'objectif était de faciliter la mise en place de projets. En réalité, le parti ECOLO s'oppose à la majorité CDH-MR et le collectif de transition étant désormais associé à l'opposition, les projets ont eu plus de difficulté à être acceptés : « *C'est problématique parce qu'on arrive avec un projet et c'est d'office non parce qu'on est l'opposition et que si on met des choses en place, ce sera positif pour la prochaine élection et donc on a beaucoup plus de bâtons dans les roues.* » (Sadia). C'est par exemple le cas d'un projet de potager collectif qui a dû être mis de côté car la commune s'opposait à l'octroi d'un terrain ou encore le projet éco-cup précédemment cité qui n'aboutira finalement pas par manque de soutien de la commune.

En conclusion, cet état d'esprit civique se caractérise par le bien commun de l'écocitoyenneté qui est un mot-valise rassemblant les termes écologie et citoyenneté. L'écocitoyenneté se définit comme « *une citoyenneté critique, compétente, créative et engagée, capable et désireuse de participer aux débats publics, à la recherche de solutions et à l'innovation écosociale* » (Naoufal, 2016, p.17). Cette forme de citoyenneté particulière a pour principale préoccupation la protection de l'environnement² et s'appuie sur la démocratie participative (ibid, 2016). Ainsi, la participation citoyenne est valorisée mais est également une condition nécessaire de l'écocitoyenneté (ibid, 2016). A la différence des autres types de

² La justice sociale étant très peu représentée dans les entretiens, nous décidons donc de ne pas en faire un bien commun. La seule forme de préoccupation sociale qui semble communément partagée est le développement du commerce local / économie locale. Si l'achat de proximité permet de réduire sa production de CO2, il permet aussi de contribuer à soutenir les commerçants et producteurs locaux face aux géants de l'alimentation et de leur fournir une juste rétribution.

citoyennetés, celle-ci s'exerce « à la fois dans l'espace public et dans le domaine privé » (ibid, 2016, p.18). L'engagement citoyen se compose donc d'une dimension collective et d'une dimension individuelle et valorise « la responsabilisation de tous les acteurs sociaux » (ibid, 2016, p.17).

En effet, les adeptes du zéro déchet s'impliquent individuellement au quotidien dans des actes de consommation écocitoyens (par exemple : le boycott et le buycott), collectivement sur un territoire à travers des mouvements citoyen de transition et politiquement dans un parti écologiste.

On retrouve également une forte contestation dans la sphère marchande et une dénonciation du pouvoir de certains acteurs tels que les leaders de la grande distribution, les grandes sociétés (dans le secteur financier, commercial, de l'énergie,...) et les grands groupes médiatiques qui ne prennent pas suffisamment en compte les enjeux écologiques. A cela, ce rajoute une critique envers les représentants politique qui seraient dans le paraitre, auraient des fausses convictions, privilégieraient le « consensus mou » et ne chercheraient pas à remettre en question le système en profondeur. Les démarches pour leur soumettre des revendications ou des autorisations demanderaient beaucoup de temps et d'étapes pour des résultats peu satisfaisants. De plus, faire partie d'un parti se trouvant dans l'opposition constitue une épreuve qui peut s'avérer décourageante.

Cette contestation se traduit en un répertoire d'actions de diverses dimensions. Premièrement, certains actes de protestation sont individualisés et permettent d'intégrer des revendications politiques au quotidien, dans les actes de consommation. Ils ne forment donc pas un mouvement militant unifié constitué d'une « signature » collective et visible sur la scène publique (Dubuisson-Quellier et Barbier, 2007, p. 223). Cependant, lorsque ces actes s'agrègent à d'autres identiques dans le but d'avoir l'effet d'une action collective, ils deviennent des « actions collectives individualisées » (ibid, 2007). Ainsi, il n'est plus nécessaire pour les acteurs de s'engager dans un collectif militant (ibid, 2007). Deuxièmement, une dimension territoriale et collective est également recherchée dans les collectifs de transition. Cependant, le mouvement de la transition, comme nous venons de le préciser précédemment, ne peut être considéré comme politique. Enfin, lorsque les adeptes du zéro déchet s'insèrent dans la vie politique de leur commune, ils intègrent une nouvelle dimension plus politique dans leur registre d'actions citoyennes et contestataires. Cependant, les participants ne s'engagent pas politiquement dans le but de représenté le mouvement zéro déchet et ne formalisent pas au préalable, avec d'autres adeptes, des revendications plus concrètes.

4. Etat d'esprit domestique

Le zéro déchet est un mode de vie qui vise à changer ses habitudes pas à pas et qui s'ancre dans la maison familiale, un milieu domestique qui est encore aujourd'hui fortement dominé par les femmes (Eurostat cité par European Institute for Gender Equality, 2020). Au cours des entretiens, nous avons découvert que la décision de changer de mode de vie est initiée par la femme dans le foyer. De plus, lors de l'analyse des groupes zéro déchet sur les réseaux sociaux, il a été observé que les femmes sont plus

actives que les hommes. En effet, les publications et les commentaires sont en grande partie rédigées par des femmes.

La maison familiale est le lieu d'implantation du zéro déchet puisqu'effectivement il s'agit avant tout de réduire son empreinte écologique avec une insistance sur la production de déchets ménagers. Nous nous sommes donc demandé si un nouvel état d'esprit domestique pouvait se dégager des données empiriques.

Selon les personnes rencontrées, lorsqu'on débute une transition vers un nouveau mode de vie, de nouvelles petites habitudes se mettent en place progressivement : remplacer des cotons démaquillants par des lavables, s'orienter vers des savons solides, utiliser des sacs de courses en tissu et des contenants, changer de magasin pour une épicerie vrac,... Cependant, ce changement peut occasionner une augmentation des dépenses puisque certains produits d'hygiène, de nettoyage ou encore comestibles étant plus naturels et écologiquement responsable, se paient au prix fort. De nouvelles pratiques nommées DIY (Do it Yourself) visant à fabriquer soi-même ce dont on a besoin permettent alors de réaliser des économies, de réduire sa consommation et ses poubelles.

a) Retrouver des compétences

Afin d'y parvenir, il est parfois nécessaire de retrouver des compétences perdues ou oubliées telles que la couture, le bricolage, le tricot, la cuisine... Pour Caroline qui produit par exemple ses produits de nettoyage elle-même, toutes ces pratiques « à l'ancienne » sont respectueuses de l'environnement et moins superficielles : « *Tous les trucs et astuces pour réparer, recoudre, entretenir, je trouve ça dingue parce que c'est des remèdes de grands-mères. Quand j'en parle à mes parents, ils me disent « ah ben oui, on faisait ça ! ». Nous, on est dans la surconsommation et on se dit ok, ça marche plus, j'en achète un autre ». Eux, ils n'avaient pas le choix, ils n'avaient pas d'argent, c'était parfois à l'après-guerre donc il n'y avait rien ! Nous, on est vraiment dans le superficiel je trouve, « j'achète, je jette, j'achète, je jette » sans se préoccuper de ce qu'on pollue en une journée ». De plus, elle a restauré également de vieux meubles qui étaient destinés à être jetés : « c'est encore plus frappant dans les meubles. En fait, je me suis rendu compte que moi, ce que j'aime bien, c'est les meubles authentiques. J'aime bien les vieux rocking-chairs, les vieux tonneaux pour faire une petite table... Donc ici, j'ai revendu la grosse majorité des meubles Ikéa que j'avais acheté quand je me suis mise en ménage parce que ça ne me parle pas et que je préfère les choses qui ont une vie, qui ont une âme ». Aujourd'hui, elle préfère restaurer de anciens objets car « finalement, ça prend quand même du temps d'aller chercher les meubles et puis c'est devenu à la mode, maintenant, tout le monde fait ça ! ».*

Tout au long de cette analyse, nous utiliserons le livre « Homeward bound : why women embrace a new domesticity ? » de Emily Matchar (2013), écrivaine et journaliste, a titre de matériau empirique afin de formaliser un potentiel quatrième état d'esprit. En effet, Matchar (2013) évoque une « nouvelle domesticité » dans laquelle la culture Do It Yourself est centrale et se pare d'une conscience écologique.

Dans celle-ci, l'environnementalisme s'est déplacé dans la sphère domestique. En témoigne l'apparition de devises telles que « sois le changement que tu veux voir dans le monde » ou « le changement survient à la maison et il commence avec nos choix domestiques » (nous traduisons Matchar, 2013, p. 19). Le « fait-maison », autrefois signe de pauvreté, est petit à petit devenu un phénomène à la mode, synonyme de santé et d'éveil écologique (ibid, 2013). Cette nouvelle domesticité valorise l'ancien, le traditionnel, le fait-maison et l'authentique (ibid, 2013). Elle participe à un « re-skilling movement » qui « restaure du prestige aux traditionnels arts et compétences domestiques dévalorisés historiquement » (nous traduisons Matchar, 2013, p.23).

b) Devenir indépendant vis-à-vis des industriels

Pour Isabelle, la pratique du DIY est une manière d'être moins dépendante des supermarchés. Lorsqu'elle s'y rend, ce n'est jamais pour de l'alimentaire car elle cultive elle-même ses légumes dans une ASBL de maraichage.

Paul, lui est assez autonome, il mange principalement ce qu'il produit car élève des animaux : des poules, des moutons, des oies, des canards, des cailles, des lapins et des abeilles, Concernant les légumes, il dispose d'un petit potager et il commande au maraîcher. Quant aux cosmétiques, sa femme, en plus de filer le poil de lapin, a démarré une activité de savonnerie et fabrique des savons et des baumes à partir de certaines plantes qu'elle cultive. Lorsqu'ils se rendent aux supermarchés, ce n'est que pour certains produits tels que des confiseries dont il est difficile de se passer.

Cette autonomie envers les industriels est recherchée lorsqu'on n'a plus confiance en eux. Caroline est convaincue de la toxicité des traitements chimiques des fruits et des légumes des supermarchés. Elle se méfie de certains fermiers qui pulvérisent leurs plantations ou encore de la malnutrition des animaux d'élevage. Ainsi, comme Yvan le souligne, viser une plus grande autonomie est une manière d'avoir un certain contrôle sur ce qu'on met dans son assiette. Pour son épouse, la qualité des aliments est ce qu'il y a de plus important même si cela nécessite de dépenser davantage.

La nouvelle domesticité s'inscrit dans un contexte (américain) dans lequel il y a une perte de confiance envers les gouvernements, le système éducatif, le système de soin et l'industrie agro-alimentaire. En conséquence, une volonté de faire tout soi-même aboutit à une tendance au repli sur sa famille. Ces pratiques sont très variées, elles vont de la culture d'un potager à l'élevage d'animaux ou encore de l'école à la maison à l'accouchement à domicile. Devenir indépendant vis-à-vis du système, implique de se reconnecter aux pratiques anciennes de nos arrières grands-parents. Matchar (2013) nomme « l'empowerement » ce regain de pouvoir sur sa vie et celle de sa famille qui est rendu possible grâce à une autonomie garantissant le libre choix (p.49).

c) La DIY culture dans la parentalité

La parentalité s'investit également de la culture DIY. En devenant parents, Jeanne et Yvan ont pris conscience du rôle d'exemple envers leurs enfants et ont décidé de leur donner l'impulsion nécessaire au quotidien pour enclencher chez eux, dès leur plus jeune âge, un sens de responsabilité et d'engagement face aux questions environnementales.

Pour Sadia, mère de trois enfants, faire les courses dans les différentes épiceries est devenu une routine installée avec ses enfants. C'est une manière de les rendre « acteurs » et de leur apprendre, par exemple, à se servir proprement dans les zones de vrac.

Isabelle et Caroline essayent également de montrer à leur enfants l'importance de se reconnecter à la nature. Isabelle se balade en forêt avec ses enfants et leur apprend à reconnaître la végétation et la patience que nécessite la culture maraichère,... Caroline organise avec ses enfants des voyages dans des "Tiny Houses" en Belgique en pleine nature afin de leur apprendre le « *retour à l'essentiel* ».

Ces enseignements n'étant pas mis en avant dans les écoles, les parents décident d'y remédier eux-mêmes. De plus, lors de l'analyse des réseaux sociaux, certaines mères expliquent qu'elles ont dû intervenir vis-à-vis de certaines dispositions prises par l'établissement de leur enfants : les gobelets en plastiques réclamés pour une fête d'anniversaire, les lingettes demandées par une institutrice maternelle...

Dans le « DIY parenting » décrit par Matchar (2013), les parents, en particulier les mères, considèrent qu'elles sont les plus à même de choisir ce qui est le meilleur pour leurs enfants. Cela permet donc un « empowerment » mais occasionne en contrepartie une peur d'avoir fait le mauvais choix face à un panel de possibilités toujours plus diversifié (ibid, 2013). Dans la nouvelle domesticité, tout parent, dont on attend une totale autorité sur ses enfants, se sent l'unique responsable de comment ceux-ci grandissent (ibid, 2013). En contrôlant leur environnement un maximum à la maison, ils peuvent leur assurer une santé et un avenir meilleur. Cette idée se résume simplement : « we can't control what's outside the home, but we can control what's inside » (ibid, 2013, p.20). Ainsi, les parents interrogés lors des entretiens valorisent tout ce qui est considéré comme « naturel », « écologique » et « pédagogique » comme par exemple les jouets en bois, les couches lavables, les collations fait-maison, les balades en forêt, la participation active au potager, les séjours en « tiny house »,...

d) Développer sa créativité

Cette culture DIY permet également d'exprimer et de développer sa créativité. Jeanne et Yvan valorisent par exemple la fabrication personnelle des déguisements de leurs enfants avec ce qu'ils trouvent à la maison plutôt que d'en acheter des neufs. Concernant la décoration de la maison, ils préfèrent également faire de la récupération.

Certaines activités sont même considérées comme faisant partie d'un loisir, d'un hobby, d'une passion. Caroline redonne une seconde vie à de vieux objets. Son mari se passionne pour le potager. Justine qui n'a pas vraiment de passion, passe son temps libre sur internet à la recherche de nouvelles recettes ou de nouvelles astuces. Paul, lui, est passionné de cuisine. Il a appris à fabriquer de la bière, du vin, de la liqueur, du pain, du fromage et il pratique le zéro gaspillage : *« J'aime bien faire des recettes. Ici, on a récolté des noix, on va faire notre huile de noix, on va utiliser le reste de la pulpe, le tourteau, pour faire des crackers et alors avec les coquilles de noix, j'ai vu un Top Chef un jour, un cuisinier chevronné qui faisait des préparations avec des coquilles. [...] Le zéro déchet se base beaucoup dans la cuisine, dans la préparation des aliments. On prend un aliment et on essaie d'en utiliser le maximum, je suis beaucoup dans cette optique-là ».*

Ce besoin de travailler de ses mains et d'exprimer sa créativité est une caractéristique de la génération Y née début des années 80 jusqu'à la fin des années 90 (Matchar, 2013). Avec l'émergence de la technologie et l'informatique, ces milléniaux et particulièrement ceux de la classe moyenne ont appris à développer leur créativité dans leur jeunesse mais sont pourtant employés en grande partie pour traiter des tâches non manuelles, ne permettant pas de donner libre court à leur énergie créative (ibid, 2013).

De plus, les blogs lifestyles sont responsables du renouveau de la domesticité (ibid, 2013). Les blogueuses décrivant leur quotidien au travers d'articles agrémentés de photos ont romantisé la vie familiale, en dépeignant une vie parfaite, authentique et glamour faite de cuisine, de bricolage, de décoration et de couture. Comme pour Justine, ses blogs sont le nouveau passe-temps des femmes qui ont quitté complètement ou partiellement le marché de l'emploi (ibid, 2013). Pour celles qui travaillent à temps-plein, les réseaux sociaux et les blogs ouvrant une fenêtre sur la vie privée de nombreux foyer, la tentation de se comparer à ces fées du logis est forte et peut entraîner un sentiment de ne pas en faire assez (ibid, 2013). Parallèlement, celles qui consacrent la plupart de leur temps à la maison peuvent éprouver un sentiment d'isolement (ibid, 2013). Elles utilisent alors les réseaux sociaux pour recréer du lien, échanger avec des personnes aux centres d'intérêts voisins et donc se sentir appartenir à une communauté. Justine, par exemple, se sent seule car elle n'a personne dans son entourage qui partage son mode de vie zéro déchet. Lorsqu'elle va sur Facebook, elle se dit : *« Ah ça va ! ok, il y a des gens comme moi et heureusement, on est quand même beaucoup, même si je ne les vois pas ».* *On est beaucoup et ça fait du bien de savoir ça.* ». Sadia explique par exemple qu'en participant à une publication Facebook sur un groupe zéro déchet, elle a pu échanger et avoir un *« chouette partage »* avec une dame qu'elle ne connaissait pas à propos de langes lavables.

Internet est donc un moyen de diffusion et de partage (de photos de plats cuisinés, de recettes testées et approuvées, de conseils pratiques...) qui permet d'obtenir de la reconnaissance et de la validation des autres personnes, appréciable quand on n'en reçoit pas assez dans son quotidien (ibid, 2013). Jeanne explique par exemple qu'elle prend plaisir à partager des recettes avec d'autres personnes qui, comme elles, vont au même point de relais de légumes : *« je cherche une recette sympa et si je la cuisine et que*

c'est bon, je prends une photo et j'envoie le lien sur le groupe WhatsApp de tous les gens qui prennent des légumes, je dis : « j'ai fait ça, j'ai goûté et je vous mets la recette, c'est terrible, essayez ! ». Il y a un vrai bonheur et un vrai plaisir en fait de partager tout ça avec ma petite communauté autour des légumes. »

e) Santé et « Food culture »

La cuisine peut être une passion mais c'est avant tout une façon de contrôler l'alimentation et de réduire le gaspillage et les emballages industriels.

Justine s'étonne de « *tout ce qu'on peut trouver dans les produits industriels* », que dans ce soit « *ce qu'on mange* » ou « *ce qu'on respire* » (à cause des produits de nettoyage). Elle explique que lorsqu'elle est devenue mère, elle a eu un déclic : « *Je me suis dit que je ne voulais pas la faire grandir là-dedans. Si on peut éviter qu'elle [sa fille] meure d'un cancer à cinquante ans...Pour nous c'est peut-être déjà foutu, mais pour elle, on peut encore sauver le coup si on arrive à ce qu'elle ingère le moins de choses nocives possibles, peut-être qu'elle n'aura pas de problème de santé plus tard.* »

Cette volonté de manger des produits plus naturels dont on connaît la composition est présente chez plusieurs participants qui affirment que les produits industriels vendus dans les supermarchés n'ont pas de goût, voire même les « empoisonnent » causant de nombreuses maladies telles que le cancer. En effet, la santé est une préoccupation importante et en prendre soin passe par ce qu'on consomme : Sadia essaye de réduire le sucre dans l'alimentation de ses enfants. Caroline a suivi des formations en nutrition et essaye de réduire la consommation de viande du ménage. Les personnes rencontrées privilégient donc toute sorte de produits « naturels » y compris dans les cosmétiques. Suite à des problèmes d'eczéma, Marie-Christine s'est renseignée sur le « slow cosmétique » et s'est tournée vers des produits respectant l'environnement et l'organisme. Elle fabrique ses propres produits cosmétiques à base d'huiles essentielles plus naturelles. Le mouvement « slow cosmétique » évoqué par Marie-Christine fait partie d'un plus large mouvement « Slow » qui promeut un mode de vie plus lent à l'opposé de la vitesse du monde consumériste mondialisé. Cette « lenteur » se décline en slow food refusant les fast-foods, en slow fashion s'opposant aux modes éphémères et au « fast fashion »...

Derrière la « food culture », il y a la croyance qu'en contrôlant ce qu'on mange et étant hyper-vigilant concernant la qualité, la fraîcheur, la provenance et la production, on peut éviter de nombreuses maladies telles que le cancer et les affections cardio-vasculaires (Matchar, 2013). Ainsi, une vénération de tout ce qui est naturel se met en place et devient une évidence telle qu'il devient difficile d'imaginer que ça ne soit pas une priorité (ibid, 2013). Cette culture « food » insiste sur les bienfaits (le sentiment d'accomplissement, de satisfaction, l'amusement,...) de cuisiner des plats sains et équilibrés et n'envisage pas la possibilité que l'alimentation ne soit pas l'intérêt de tous. En conséquence, les femmes qui se sentent encore responsables de la cuisine et de la santé de la famille s'imposent des standards et des attentes assez élevés.

f) Charge de travail et charge mentale

Cette pratique DIY est porteuse de nombreux avantages comme développer sa créativité, découvrir d'anciennes activités, s'autonomiser vis-à-vis des institutions ou des multinationales, se tourner vers le naturel pour le bien de sa santé,... Bien qu'essentielle, si l'on souhaite réduire ses déchets ou sa consommation, elle est néanmoins énergivore et chronophage.

À de nombreuses reprises, les personnes rencontrées expliquent que ce changement vers un mode de vie zéro déchet est un « *projet de foyer* », « *un mouvement familial* » car ne pas se sentir soutenu par ses proches peut fortement décourager : « *On a beaucoup de femmes qui viennent dans nos ateliers et qui disent : « Je m'épuise à la maison parce que mon mari ne veut pas faire ça, mes enfants, eux, ils s'en fichent ». Du coup, c'est elles qui font tout, je pense que c'est une des meilleures manières d'être déçu, de se planter, de se décourager. Je pense que ça doit vraiment être un projet de foyer même si tout le monde n'est pas à fond dedans. Mais, en tout cas, tout le monde doit être d'accord, adhérer à la démarche parce que sinon ça doit être absolument épuisant. » (Samuel).*

Suite à la réalisation des entretiens, nous avons découvert que les conjoints des participantes suivent et soutiennent leur épouse dans la démarche. Aucune interlocutrice n'a ressenti un réel manque de soutien de la part de son conjoint. Samuel et Alice insistent sur le fait que « *quand on est à deux, c'est précieux* », cela évite de « *retomber dans des vieilles habitudes sans s'en rendre compte* ».

L'analyse des réseaux sociaux a permis d'apporter de nouveaux éléments quant à cette situation. Dans une publication de juillet 2020, sur Facebook, une adhérente d'un groupe a sollicité un conseil concernant son mari opposé à un changement d'habitudes. Une analyse des commentaires a révélé qu'en règle générale, les raisons de cette opposition sont : le manque d'efficacité des produits « naturels » et surtout l'impression que cette démarche n'amènera pas un changement global de grande ampleur car « *ce n'est qu'une goutte d'eau* ». Dans ce contexte, deux réactions des épouses ont été observées :

La première est d'imposer leur choix car certaines décisions leur reviennent étant les premières concernées. En effet, elles s'occupent généralement des courses, il leur revient donc la décision d'acheter des produits plus éthiques, bio ou sans emballage. Elles gèrent également la lessive et le nettoyage, c'est donc à elles que revient la décision de fabriquer leurs produits ménagers.

La deuxième est de proposer, de tenter de convaincre petit à petit, parfois même « sournoisement ». En effet, elles essaient de commencer par des choses simples, qui ne sont pas trop contraignantes. D'après elles, « *il faut y aller pas à pas pour que ça fasse du chemin dans leur tête* ». Certains arguments fonctionnent plus que d'autres, comme par exemple, la fréquence réduite de sortie des poubelles ou les économies financières générées.

Bien entendu, il arrive que le conjoint ne soit pas très longtemps réticent. Certains suivent le mouvement et d'autres vont prendre une part active dans la démarche : créer un compost, consommer autrement,

proposer de nouvelles solutions d'amélioration. Voici deux témoignages anonymes issus des réseaux sociaux qui illustrent ce propos :

« Coucou, mon homme est à fond avec moi !!! Il me donne même des idées et m'aide beaucoup dans ma démarche autant pour les courses que pour le reste ! L'autre jour, il m'a aidé à confectionner mes serviettes de table... et d'ailleurs c'est lui qui m'a suggéré d'en faire ! J'ai de la chance car il est vraiment pour un retour aux pratiques non polluantes comme remplacer tout ce qui est jetable par du lavable ou réutilisable, mais aussi utiliser du savon et du shampoing solide ou de la lessive maison au lierre et à la cendre ! Il m'a bidouillé les gouttières pour récupérer l'eau de pluie aussi !!! »

« Mon mari se moquait de moi quand j'ai parlé de zéro déchet. J'ai donc commencé avec les serviettes hygiéniques et les éponges lavables, le filtre à café en lin etc ... et finalement il a réalisé que c'était facile et en plus très économique au final. Maintenant, il est même encore plus zéro déchet que moi et a initié le 0 plastique à la maison. Il faut juste montrer que ce n'est pas difficile et il vous suivra sans s'en rendre compte. »

Parmi les entretiens réalisés, Caroline est soutenue dans sa démarche par son mari. Cependant, celui-ci est en décalage par rapport à elle concernant certains changements d'habitudes : *« Mon mari m'a suivi six mois après, il a commencé à aller de lui-même dans les magasins en vrac et à faire attention. [...] Donc, à chaque fois, il a un décalage de six à neuf mois. Je n'essaye pas de le forcer parce que quand j'essaye, ça crée des tensions. Ça ne sert à rien donc j'essaye d'inciter, de montrer... »*

Quant à la répartition des tâches, nous pouvons constater que le passage vers un mode de vie zéro déchet ne la modifie pas, celle-ci demeure genrée dans plusieurs ménages : les maris s'occupent du potager, du compost, des tâches plus « manuelles ». Les femmes du soin des enfants et des animaux, de l'organisation du foyer, ...

Cependant, malgré le fait d'être soutenu par ses proches, cette charge de travail n'est pas toujours supportable. En effet, Alice explique qu'avoir des enfants en bas âge peut être décourageant si on veut fabriquer soi-même ce dont on a besoin. Lorsque Sadia était enceinte, son mari est retourné faire les courses dans des supermarchés. Elle explique : *« j'ai eu une réelle frustration quand j'étais dans l'incapacité de faire mes courses et que j'ai dû me reposer sur d'autres. Je ne pouvais pas leur demander de courir comme moi je le faisais »*. En effet, devenir parent ou beaux-parents occasionne d'avantage de travail et de pression pour faire aux mieux pour ses enfants. Isabelle explique qu'elle n'a pas utilisé de langes lavables quand ses enfants sont nés car elle ne voulait pas que cela soit pénible.

Marine, elle, a essayé au début de faire elle-même sa propre lessive mais elle a abandonné : *« Au début, je la faisais moi-même mais c'est juste que c'est une question purement pratique. Au bout d'un moment, c'est plus simple d'en prendre une en vrac parce qu'une fois sur 2 je la ratais, il y avait des grumeaux ou des trucs parce que je ne faisais pas hyper attention non plus. [...] Maintenant, tout ce qui est*

nettoyage, on achète en vrac. Les savons, soit on en achète, soit c'est ma maman qui en fait. Les shampoings je les achète aussi. ». Par contre, tout ce qu'elle fabrique est en lien avec la couture. Elle a par exemple initié son conjoint à la démarche avec des essuie-tout réutilisables cousu main.

Concernant la charge mentale, le mari de Sadia l'encourage mais n'est pas « acteur dans la démarche ». Elle prépare les menus à l'avance et s'occupe de faire les courses. Son mari s'occupe parfois de la cuisine et du nettoyage avec quelques indications. Il arrive qu'elle ait l'impression d'avoir une charge sur les épaules mais selon elle, c'est plutôt un problème relationnel car elle a tendance à ne pas demander d'aide. L'aide nécessitant d'être demandée, il semble donc ici que cette charge est plutôt mentale.

Pour Marine, ce qui rajoute une charge en plus sur les épaules des femmes, c'est cette tendance qu'elles ont à faire passer le bien-être de la famille avant le leur. Elles essayent donc de penser à ce dont toute la famille a besoin. Marine estime que les enfants de son compagnon « *en ont plus besoin qu'elle* », « *ne peuvent pas comprendre* » et ont besoin d'être protégés, c'est donc pourquoi leur bien-être passe avant tout. Selon elle, son compagnon est « *plus centré sur lui* », ce qui ne veut pas dire que le bien-être de la famille ne lui importe pas mais que certaines tâches personnelles doivent être accomplies avant de pouvoir y penser. Ainsi, le « don de soi » et la capacité d'être multitâches sont mis du côté féminin.

Matchar (2013) découvre d'ailleurs que cette nouvelle domesticité revendique une nature féminine qui sait ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants et qui est plus sensible, à l'écoute, multi-tâches, qui se sacrifie pour le bien-être de sa famille. A cela s'ajoute une culture de la maternité naturelle qui encourage les femmes à réduire leur temps de travail afin d'assurer le meilleur environnement possible à l'enfant.

En conclusion, il semble que les participantes aient une « aspiration à une éthique du care » qui est liée à une intériorisation de genre. Le « care » est défini ici par Fisher et Tronto (que nous traduisons, 1990) comme « une activité spécifique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre “monde”, en sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible » (p.40). Les valeurs du « care » sont : « la capacité à se soucier [care], à éprouver de la sympathie, de la compréhension et de la sensibilité à la situation et au destin de certains êtres, à se porter responsables pour d'autres » (Plumwood cité par Larrère, 2015, p.111). Le secteur du « care » est encore considéré aujourd'hui comme réservé spécifiquement aux femmes car faisant appel à une supériorité émotionnelle et des qualités « féminines » : l'écoute, la patience, la douceur, le relationnel, l'empathie, la compassion, le don de soi... (Fisher et Tronto, 1990). Les femmes s'occupent donc encore en grande partie du soin et de l'éducation de leur enfant. Dans ce contexte, elles se sentent responsables de la transmission de valeurs et de connaissances à leurs enfants. En effet, Fisher et Tronto (1990) distinguent « caring about » de « taking care of » de « caregiving ». Le premier ne nécessite pas forcément d'actions concrètes mais est plutôt une orientation qui assure une connections aux autres. Il fait partie de l'idéal de féminité des classes moyennes. Le deuxième « implique la responsabilité d'initier et de maintenir des activités du « care » » (ibid, 1990, p.42). De manière générale, « Les femmes sont assignées à la responsabilité de

maintenir et réparer le monde », c'est pourquoi une mère aura plus tendance à se soucier du bien-être ou du futur de son enfant et donc à réfléchir à la manière d'y contribuer positivement car elle se sent responsable (ibid, 1990, p.43). Le troisième requière des engagements dans le temps, des ressources, des compétences et des connaissances plus importantes car car il s'agit de prendre physiquement soin d'autrui tandis que le dernier, consiste à le recevoir.

g) Acceptation de la charge de travail

Certes, la charge mentale et de travail que représente le zéro déchet augmente et repose en partie sur les femmes mais celles-ci en sont conscientes et acceptent ces contraintes car elles profitent à des causes plus importantes : l'écologie et la santé de la famille. Cette situation n'étant pas imposée ni subie, elle n'est pas vécue comme une contrainte. Voici un témoignage anonyme d'un groupe Facebook Zéro déchet illustrant cette idée : « *Au niveau de la charge de travail, on en fait plus qu'avant, oui, une sorte de retour en arrière, mais là on le choisit pour le bien de la planète et de nos enfants... On le fait en conscience, ce n'est pas pareil !* ».

Caroline mère de deux enfants, estime que le temps de travail augmente mais qu'il n'est pas pénible car il s'agit de « *temps de qualité* », de moments agréables passés avec ses enfants à la maison. Les tâches ne sont pas vues comme des corvées. Le dimanche matin, toute la famille cuisine les collations pour l'école par exemple. Pendant le confinement dû à la crise sanitaire, elle et son mari ont passé plus de temps à la maison et depuis, elle souhaite poursuivre ce rythme de vie : « *j'ai fait le choix maintenant de tout faire pour ralentir mon rythme de travail. Avec le Covid, [...] on travaille tout les deux à la maison [...]. On est tout le temps à la maison, on est relax, on a arrêté de mettre un réveil, [...] on vit vraiment à un rythme cool, on va tranquillement emmener les enfants à l'école, puis on va les chercher à la sortie de l'école et plus à la garderie. Ça c'est vraiment top mais c'est grâce au Covid qu'on peut faire ça pour le moment, donc moi j'essaye de mettre des choses en place pour pouvoir le faire aussi après. Mon objectif c'est de ne plus travailler pendant chaque vacance scolaire, pour passer à fond du temps avec mes enfants* ».

Caroline n'est pas la seule à vouloir passer plus temps à la maison : Sadia aussi a réduit son temps de travail à mi-temps, tandis que son mari est en 4/5^{ième}. Alice était éducatrice dans une école mais depuis deux ans, elle exerce en tant que kinésithérapeute à son domicile. Marine travaille en mi-temps en tant que masseuse shiatsu à son domicile et le reste de son temps dans une épicerie vrac.

Ce retrait du monde du travail est justifié par un « retour aux essentiels ». Ceux-ci étant pour Caroline la famille et la nature, pour Sadia, le bien-être dans sa famille, pour Alice comme pour Jeanne, c'est l'amour des siens, la santé et la sécurité.

La nouvelle domesticité valorise une culture qui est moins « obsédée par l'argent », plus soutenable et « centrée sur la famille (nous traduisons Matchar, 2013, p.25). Le terme « family-centric » concerne un

désengagement de la vie professionnelle ayant perdu son sens, insatisfaisante et décevante au profit d'une implication plus importante dans la vie familiale (ibid, 2013, p. 25).

Pour Caroline, les emplois d'aujourd'hui n'ont plus de sens : *« le nombre de gens qui sont en burn-out, en dépression... C'est parce qu'on a des métiers qui ne sont plus essentiels, qui font des choses qui n'ont pas de sens. Les gens sont complètement en décalage. Si on veut que les gens soient heureux, on va devoir plus revenir à quelque chose d'essentiel »*.

En effet, l'emploi devient secondaire lorsque l'argent n'est plus l'essentiel mais uniquement un moyen de subvenir à ses besoins. Il y a donc ici une fuite de la sphère professionnelle vers la sphère privée mais qui n'est pas uniquement réservés aux femmes. Samuel a travaillé dans le marketing digital au Grand-Duché du Luxembourg pendant 15 ans et depuis un an et demi, il a quitté son travail, vendu sa voiture de société pour reprendre des études d'éco-conseiller et travailler en mi-temps près de chez lui. Selon lui : *« les sous viennent toujours d'une destruction de l'environnement quelque part »*.

Cette critique du monde du travail est valable pour les hommes et pour les femmes. Les adeptes du zéro déchet rencontrés sont dans une démarche qui favorise l'être sur l'avoir, le moment présent et comme nous venons de le voir, la famille. La réduction du temps de travail n'est donc pas réservée aux femmes. Cependant, les femmes, qui ont souvent un emploi moins rémunéré que leur conjoint sont les premières touchées par ce phénomène (Ferrand, 2005). La nouvelle domesticité découle d'une déception de la vie professionnelle dans laquelle le sexisme et les inégalités pour les mères de famille sont toujours présents (Matchar, 2013). Une pression supplémentaire émerge lorsque le premier enfant naît et qu'il faut concilier vie familiale et vie professionnelle (ibid, 2013). L'adage des années 80 et 90 « you can have it all » est alors vécu comme un mensonge (ibid, 2013, p.14). N'oublions pas que dans le contexte américain, une frustration s'ajoute quant aux congés maternités non rémunérés (ibid, 2013).

Néanmoins, il est tout de même possible de « tout avoir » c'est-à-dire une vie de famille épanouie et une carrière qui assure un revenu et une indépendance. En effet, avec l'apparition de nouveaux sites de vente de produits artisanaux, comme Etsy, les femmes peuvent fabriquer ce dont elles ont besoin tout en vendant à des clients virtuels (ibid, 2013). Ces ventes peuvent parfois assurer un revenu mais dans la plupart des cas, c'est plutôt un complément au revenu du ménage (ibid, 2013).

En outre, avec la pandémie mondiale du Covid19 et le confinement qui a suivi, le télétravail est devenu une nouvelle pratique répandue auprès des entreprises et pourrait devenir une nouvelle manière de travailler. Caroline, par exemple, souhaite d'ailleurs poursuivre ce mode de travail. En tout cas, le travail à domicile a « modifié la signification de la maison, du foyer » (nous traduisons Matchar, 2013, p.83)

h) Préoccupations féministes

Ce choix de retourner à une vie plus domestique n'est donc pas forcé. Le monde du travail n'étant pas satisfaisant, les femmes choisissent la domesticité librement sans se sentir obligées d'investir la sphère

professionnelle sous prétexte que les féministes se sont battues pour l'indépendance des femmes (Matchar, 2013). Elles réclament la domesticité comme source d'accomplissement et revalorisent le travail domestique mais cela ne signifie pas pour autant qu'aucune attention n'est accordée à des préoccupations féministes dans les ménages (ibid, 2013).

En effet, lors de discussions avec les enfants de son compagnon, Marine est attentive à certaines paroles ou comportements sexistes et nuance les propos quand c'est nécessaire.

Jeanne accorde une attention particulière à l'égalité homme-femme dans son ménage. Il s'agit, selon elle, de sa responsabilité en tant que femme « *de ne pas prendre tout sur ses épaules, de ne pas tout faire, toute seule et d'exiger de leur mari qu'il les aident* » et de sa responsabilité en tant que mère d'éduquer ses enfants. Elle considère qu'il revient aux parents de transmettre aux enfants un certain socle de valeurs afin qu'ils ne reproduisent pas des stéréotypes de genre : « *J'ai une grande responsabilité sur comment j'élève mon fils dans les questions d'organisation familiale et de modèles familiaux, pour que demain, quand il sera peut-être un compagnon ou un père, qu'il puisse trouver sa place dans une posture la plus égalitaire face à son ou sa partenaire de manière à ce qu'il n'y ait pas l'entretien de ces clichés.* ». Elle veille également à partager les tâches équitablement entre ses enfants peu importe leur sexe ; « *On partage l'ensemble des tâches qui doivent se faire. Il n'y a pas de différence entre les garçons et les filles. Donc, mon fils, il fait le linge comme ses sœurs et les filles passent l'aspirateur... Enfin, tout le monde fait tout en fait, tout le monde passe l'aspirateur. C'est organisé de manière à ce que chacun fasse, peu importe le genre.* »

On observe que les considérations féministes sont parfois mises de côté au profit de préoccupations écologiques. Cela n'empêche pas pour autant des réflexions et des considérations en termes d'égalité homme et femme. Cependant, lorsque ces préoccupations, féministes ou écologiques, sont mises en œuvre, cela se traduit par des actes dans le milieu domestique, là où les femmes y sont le plus présentes.

i) Conclusion

L'éthique du « care » semble donc être le bien commun de cet état d'esprit. Cette éthique comprend l'éducation et la transmission de valeurs aux enfants, la santé de la famille ainsi que des qualités catégorisées comme « naturellement » féminines dans notre société (l'empathie, la compassion, la bienveillance, l'écoute, la patience, le don de soi...). Cet état d'esprit combine écologie sociale (santé) et écologie environnementale (protection de la nature) dans le milieu domestique puisque prendre soin des autres, tout comme de la terre, permettrait d'assurer un avenir écologiquement durable ainsi qu'une bonne santé à la famille (Larrère, 2017, p.32). Cet état d'esprit se dote d'un projet supplantant les préoccupations féministes : Faire du bien à sa famille, à l'environnement et donc à l'humanité et laisser aux générations futures, en tant qu'être humain et parent responsable, un monde durable.

5. Etat d'esprit spirituel

a) Conception holistique de la vie humaine

Le mode de vie zéro déchet, une fois les habitudes bien installées, devient omniprésent et touche à toutes les sphères de la vie humaine.

Dans les entretiens, Sadia explique que le zéro déchet n'est pas juste axé sur les poubelles et l'emprunte écologique mais une fois qu'on démarre cette démarche « *c'est toute la vie qui change* ». Cela l'a conduite à réenvisager sa notion de consommation et d'essentiel. Elle ajoute : « *en fait le zéro déchet, [...] c'est devenu quelque chose de centré dans ma vie c'est-à-dire que tout est réfléchi autour de ça* ».

Quant à Jeanne, le zéro déchet, compris ici comme la réduction de l'emprunte écologique, est tellement ancré dans les habitudes des membres de sa famille qu'ils n'y pensent plus. Par contre, ce qui est au centre de la vie de la famille, c'est la notion de simplicité volontaire et de consommation responsable.

Selon Itel, (2019), le sujet anthropologique se compose d'une tri-dimension de rapports : au monde, aux autres et à soi. Selon cette conception holistique de la vie humaine, les adeptes du mode de vie zéro déchet sont amenés à envisager leur existence selon ces trois rapports que nous allons explorer tout au long de cette analyse. Nous tenterons de vérifier l'hypothèse selon laquelle les individus recherchaient à atteindre une intégralité, une unité en engageant ces trois rapports simultanément (Itel, 2019). Cette quête d'unicité procure un sentiment de totalité et est assez recherché dans la spiritualité (ibid, 2019).

Tout d'abord, la connexion à ces trois aspects de la vie humaine implique trois types de questionnements qui participent à une quête de sens. Effectivement, la question du sens revient fréquemment dans les entretiens.

i. Rapport au monde

Pour Marine qui a besoin de contact avec la nature, « *vivre entre 4 murs en pierre empilées dans des buildings* » n'a plus de sens. « *Une ville en soi [...] n'a plus aucun sens à mes yeux car on est détaché de tout* ». Pour Jeanne et Yvan, prendre sa voiture pour aller faire ses courses en vrac ou encore acheter deux voitures électriques par famille paraît insensé. Justine pense que réduire uniquement ses emballages en continuant d'acheter les mêmes types de produits pour continuer de vivre de la même manière est un non-sens.

Pour Sadia, le zéro déchet est lié au chamanisme car ces deux démarches donnent sens au respect du corps humain et de la nature : « *à partir du moment où on a cette conscience [écologique], cette volonté de respecter la nature, les arbres et tout le reste, on ne va pas vers une hyperconsommation, ça n'a pas de sens. On sait bien que si on consomme du plastique à n'en plus finir, on va chercher le pétrole, on cause des déséquilibres à n'en plus finir. C'est le point commun entre le zéro déchet, le minimalisme et le chamanisme, c'est qu'hyper-consommer, générer pleins de déchets [...] d'emblée ça bloque. Tout*

comme le fait de se nourrir avec des aliments sains, [...] on ne peut pas espérer que son corps fonctionne bien si on le bourre de sucre, de crasses, s'il est finalement intoxiqué par tout ça. Donc, là aussi, une alimentation saine, une hygiène de vie saine, c'est comme le zéro déchet et le minimalisme, c'est directement lié au chamanisme parce qu'il y a cette notion de respect. ». Selon elle, respecter l'environnement ainsi que sa santé et son corps permet d'accéder à une « *une harmonie avec soi-même* » et participent dans un développement spirituel.

La spiritualité selon Jeanne, « *ça vient toucher, le rapport aux choses, [...] le rapport aux essentiels. Donc, ça questionne le rapport aux objets, à la consommation [...].* ». Ce rapport aux essentiels permet donc d'« *Etre avec un grand « E », bien loin de l'avoir* ».

Dans le rapport au monde, l'humain fait partie d'un tout, du cosmos qui est aussi en lui-même (en miniature) puisqu'il est composé d'éléments de l'univers et est soumis aux mêmes lois (Bergeron, 2002). Cette relation à l'univers passe par le corps qui habite le tout cosmique. En conséquence, violenter le cosmos (en polluant par exemple) équivaut à maltraiter son corps (ibid, 2002). L'environnement est le prolongement du corps, ne pas le respecter, c'est compromettre sa santé (ibid, 2002). Quant aux biens matériels, ils contribuent au bon fonctionnement de l'être (ibid, 2002). Ainsi, cette première dimension implique des questionnements quant à l'environnement, le corps, les biens, l'argent, la nourriture,... (Itel, 2019)

ii. Rapport aux autres

Le rapport aux autres dans les entretiens est évoqué à travers la notion du temps. En effet, être dans l'instant présent permet de se reconnecter aux autres. Sadia qui utilisait les réseaux sociaux pour susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour d'elle, considère aujourd'hui que ça n'a pas de sens de passer autant de temps connectée sur un ordinateur ou sur un téléphone smartphone car elle n'a pas envie que ses enfants « *retiennent que maman a une tablette au bout de la main et n'est pas disponible pour eux* ».

Jeanne évoque également « *cette notion de Just Be, d'être là, d'être dans l'être et pas dans le paraître ni dans le déconnecté* ». Selon elle, « *ce rapport au temps, c'est pas n'importe lequel c'est-à-dire que c'est un temps qui doit être qualitatif* » consacré à ses enfants, connectée au présent et aux autres.

« En tant qu'être de relation il [l'Homme] ne peut ni vivre, ni grandir, ni s'épanouir en dehors d'un réseau complexe de relations avec ses semblables » (Bergeron, 2002, p.69). Dans le rapport aux autres, l'autre est pensé en tant qu'altérité dont il faut comprendre et accepter les particularités (ibid, 2002). « Toute rencontre [...] est occasion de croissance et d'ouverture » (ibid, 2002, p.69). Ici, se reconnecter à l'instant présent permet aux adeptes du zéro déchet d'être dans une posture d'ouverture et d'accueil de l'autre.

iii. Rapport à soi

Les participants s'orientent donc vers une vie qui a plus de sens ce qui signifie pour Samuel : « *vivre comme on doit vivre, en accord avec ce qu'on pense [...], avec notre ressenti et nos croyances* ». En réalité, il s'agit de parvenir à une cohérence avec ses valeurs dans ses actes au quotidien. Ainsi, consommer de manière réfléchie et critique, soutenir l'économie locale et entamer une reconversion professionnelle sont des actes qui permettent de parvenir à cette cohérence lorsqu'on est adepte du zéro déchet.

Selon Julia Itel (2019), « l'individu se construit autour d'un sens qui donne signification et direction à l'ensemble de son existence. [...] Lorsque ce sens devient un projet ou une philosophie de vie (le sujet se sent empreint d'une mission), ce passage est accompagné de l'adoption d'un système de valeurs » (p.48). En favorisant l'authenticité à soi et la fidélité avec ses engagements, les adeptes du zéro déchet semblent être dans une « éthique de l'authenticité » semblable à celle qu'Itel (2019) perçoit auprès des créatifs culturels. La congruence, visant à « rendre sa vie en adéquation avec l'essence de qui l'on est dans le respect de notre être » (Itel, 2019, p. 61) est donc une composante centrale de cette éthique.

Cette quête de sens dans le rapport à soi devient existentielle et déclenche des introspections : Au cours de sa démarche zéro déchet, Sadia a été amenée à se demander « *pourquoi avoir mis des enfants au monde ? Pourquoi suis-je en vie ? Pourquoi je continue ? Et Dieu dans tout ça ?* ». Dans ses « *errances spirituelles* », elle a trouvé des réponses dans le chamanisme. Depuis, sa vie a « *beaucoup plus de sens maintenant* », elle est « *plus vivante qu'avant* ». Quant à Anna, elle aussi s'est mise à se poser des questions telles que : « *pourquoi on est- ce qu'on a vraiment besoin de tout ça ? Est- ce que c'est ça la vie ? Est- ce que c'est pour ça qu'on est sur terre ? Est- ce que c'est pour ça qu'on est en vie ?* » qui l'ont conduite au bouddhisme. Contrairement aux cas précédents, pour Isabelle, c'est le bouddhisme qui l'a conduite à la démarche zéro déchet et qui lui a « *fait comprendre pourquoi elle le faisait* », qui lui a « *fait prendre conscience de la totalité de ses actes* ».

i. Conclusion

En conclusion, il semble que cet état d'esprit soit marqué par une quête de sens déclenchant trois types de questionnements et une quête d'unicité cherchant à relier les trois aspects de la vie humaine afin d'atteindre une triple harmonie (ou conscience) caractéristique de la spiritualité. En effet, pour Jeanne, la spiritualité « *c'est un moment donné arriver à une forme de conscience aux autres et à l'environnement autour de nous mais à une conscience à soi aussi* ». Selon elle, « *cette conscience à soi, elle passe par des moments d'introspection, des moments de réflexions sur soi-même et de connexion à soi* ». L'objectif du chamanisme selon Sadia est d'atteindre cette « *triple harmonie* » : avec soi-même, avec les autres et avec son environnement. Etre dans une posture d'accueil, de gratitude, dans un mode de pensée positive développe son harmonie intérieure.

b) Spiritualité plutôt que religion

Cette quête du sens de la vie conduit à chercher des réponses dans le domaine de la spiritualité voire de la religion. La distinction entre religion et spiritualité est assez floue car il n'est pas aisé de définir la spiritualité. Certaines définitions insistent sur sa forme non-instituée d'autres sur son côté mystique et expérientiel ou encore sur le caractère individuel de la foi (Saroglou, 2003). La religion, quant à elle, se compose de cinq éléments indispensables : « rituel, communauté, règles éthiques spécifiques, doctrines et croyances, aspects émotionnels » (Saroglou, 2003, p. 473).

Dans les entretiens, la spiritualité est préférée à la religion qui, de par son dogmatisme dérange. En effet, Sadia a été éduquée dans la religion catholique mais aujourd'hui, elle n'y voit plus de sens ; *« on va à l'église le dimanche et il y a les 7 sacrements, il faut respecter ceci et il faut respecter cela, je m'en suis clairement éloignée parce qu'à un moment donné, je me suis dit que c'est un manque de sens. Je trouve qu'on s'éloigne de toute cette notion de l'Amour avec un grand A qui est à mes yeux bafouée. [...] Alors, c'est pas que j'ai envie d'une liberté sans limites et que je veux pouvoir faire tout et n'importe quoi, c'est juste que ce que l'Église proposait, c'est quelque chose qui manque de sens à mes yeux »*. L'absence de hiérarchie dans le chamanisme a plu à Sadia. Elle ne souhaite pas que celui-ci devienne une religion avec une communauté et *« des églises de chamanisme »* car cela risque de créer des hiérarchies. Elle ne ressent pas le besoin d'appartenir à une communauté car selon elle, c'est une démarche personnelle : *« c'est d'abord pour moi que je le vis, pas par égoïsme mais c'est en moi que je le ressens, c'est ma conscience que je modifie, c'est ma vision du monde »*

Marine, elle aussi, a été élevée dans la religion catholique ; elle a accompli sa première et sa deuxième communion et le pèlerinage de Compostelle. Cependant, elle n'est pas pratiquante et lorsqu'elle va à une cérémonie, elle ne prend pas l'ostie et ne prononce pas les prières. Elle se considère plus comme spirituelle que religieuse.

Pour Anna, le bouddhisme n'est pas une religion mais une pratique et une philosophie avant tout. Selon elle, *« il n'y a rien de dogmatique dans le bouddhisme, [...] ce sont des expériences qui sont relatées »*.

Le dogmatisme et l'hétérodoxie sont donc refusés en vue d'une libération des « institutions du croire » qui, avec la modernité, ont perdu de leur force de contrôle et leur efficacité sur le plan symbolique (Coulmont, 2017). Un « nouveau modèle du croire » ne se constitue donc plus en référence à une institution religieuse, refuse les « contraintes de l'appartenance à une religion » et « recherche (d') un mieux-être ici-et-maintenant » (Garnoussi, 2007, p.49).

Cette perte de pouvoir social des institutions religieuses s'inscrit dans un processus de sécularisation qui « désigne, en Europe, une mutation socioculturelle globale se traduisant par un amenuisement du rôle institutionnel et culturel de la religion lié, chez les individus, à une baisse de l'appartenance religieuse institutionnelle et des pratiques qui y sont associées. » (Willaime, 2006, p.766). La religion subit alors

un « réaménagement » de son statut social, culturel et institutionnel et devient un « secteur parmi d'autres de la vie sociale » (ibid, 2006, p.766). Ce phénomène est propre aux européens dont le sentiment d'appartenance aux églises s'amenuise impliquant une baisse de fréquentation de celles-ci (ibid, 2006). Cependant, selon la thèse « du croire sans appartenance », si l'emprise des institutions sur les individus ne s'exerce plus, les croyances religieuses, elles, demeurent (ibid, 2006). Ainsi, les religieux se sécularisent et les non-religieux (ou « sans-religion ») gagnent de l'intérêt pour la spiritualité, floutant les délimitations entre eux (ibid, 2006). En réalité, « l'individualisation, loin d'affaiblir la religiosité, peut aussi bien favoriser l'adoption d'une foi plus personnelle, voir autonome vis-à-vis des religions » (ibid, 2006, p.775). D'autres modifications du « croire européen » à l'instar de l'intérêt pour les religions orientales ou le « renouveau charismatique », contrairement à ce qu'on pourrait penser, confirme cette théorie de sécularisation (ibid, 2006, p.773). Pour finir, dans l'ultramodernité, les institutions modernes « sacralisées » (telles que la famille, l'état,...) sont remises en question et se sécularisent (ibid, 2006). Les sociétés ultramodernes sont alors caractérisées par des quêtes de sens car n'étant plus capables de créer du sens collectif (ibid, 2006).

La sécularisation n'implique pas d'office un « désenchantement du monde ». En effet, le déclin de l'influence des institutions religieuses n'implique pas forcément « l'élimination des forces magiques comme explication et comme moyen d'agir » (ibid, 2006, p.759). Au contraire, la sécularisation, en réagencant les croyances et les pratiques offre un renouveau, une redynamisation, un réenchancement des significations religieuses. « Le réenchancement devient donc un élément concomitant au processus de désenchantement » (Lee, 2008, p.70). Selon Lee (2008), « le réenchancement implique un processus de renouveau spirituel qui accroît la réceptivité individuelle aux connaissances ésotériques ou aux connaissances et aux pratiques autrefois considérées comme marginales (voire menaçantes) aux yeux des institutions religieuses » (p.79). De plus, la sécularisation s'inscrit dans un contexte de profonds changements lié à la modernité. Grâce à internet, les connaissances liées au sacré sont devenues accessibles à tous et l'individu a pu faire de nouvelles associations et « attribuer lui-même un sens sacré aux expériences intérieures qui jalonnent son expérimentation spirituelle » (ibid, 2008, p.75). Un besoin grandissant de réalisation de soi a déplacé la focale du religieux sur l'individu qui s'oriente désormais vers une recherche intérieure du sacré. Par un processus de « sacralisation de la subjectivité », les individus ont découvert une présence charismatique en eux (ibid, 2008, p.74). Le charisme qui se définit comme une « expérience de proximité d'une source divine [...] ressentie comme quelque chose d'intensément émotionnel » devient alors une « puissance intérieure de réalisation de soi » (ibid, 2008, p.73-74).

c) Bricolage

Dans ce contexte, les individus ne se sentent plus appartenir à un seul courant de pensée car ils réinterprètent et assemblent différentes croyances et pratiques hétéroclites.

Sadia par exemple s'est rendue compte que Jésus était un chaman et que son message a été déformé. En allant relire les écrits bibliques, elle s'aperçoit que l'on retrouve des éléments des religions orientales : *« on a complètement déformé le message de Jésus où lui dit que finalement [...] Dieu est en nous. On est pas du tout dans une religion dualiste dans laquelle il y a toi, le moins que rien et Dieu, tout puissant »*. De plus, en ce qui concerne les miracles, *« Jésus dit « tu t'es guéri », [...], la guérison est en nous, [...]. Oui, on peut prodiguer des soins et procurer des médicaments qui permettent d'aider le corps à guérir mais c'est d'abord le malade qui doit croire en sa guérison »*. Selon elle, tout être humain a donc un grand pouvoir en lui-même qu'il faut utiliser à bon escient.

De plus, deux éléments provenant des religions orientales, le travail sur l'ego et la réincarnation, s'intègrent à ses croyances dans le chamanisme. Avant, de faire un voyage chamanique, elle pose des intentions dans le but de travail sur son ego. Sadia considère que ce travail permet de redevenir plus humble en tant qu'être humain égal à la nature et qui se doit de la respecter : *« quelle que soit l'étiquette qu'on se colle sur le front, il faut respecter la nature [...] parce qu'on fait partie d'un tout et qu'on se doit de le respecter »*. Enfin, les animaux totems se mêlent à la réincarnation : *« quand on meurt, on retourne à la source et [...] il y a un retour sur notre vie, et [...] on fait le point de : qu'est-ce que t'as accompli dans cette vie ? Quels sont les chantiers qui sont toujours en cours ? Quels sont les apprentissages pour lesquels t'as été ou t'as pas été jusqu'au bout ? [...] Sur cette descente de la source pour retourner jusqu'à la vie suivante, il y a certains esprits d'animaux qui vont décider de nous aider dans ces nouveaux objectifs, dans cette nouvelle vie à venir »*. Cette source lumineuse dont parle Sadia est la source de toute chose, elle n'a pas de pouvoir, elle ne dit pas *« comment se comporter »* et ne *« distingue pas le bien du mal »*. Sadia insiste donc pour dire que le chamanisme n'a pas d'approche dualiste.

Le bricolage est un nouveau « modèle du croire » qui est pratiqué par des « sans-religion » qui bricolent leur propre récit de croyances à partir de toutes sortes de ressources sans respecter les séparations admises entre les différentes traditions (Coulmont, 2017). Ce bricolage est illustré par Sadia qui insère un élément chamanique, les animaux totems, à la réincarnation, principe central des religions orientales.

De plus, elle réinterprète Jésus, incarnation de Dieu son père, en un chaman révélant le pouvoir divin (de « se soigner soi-même ») en chaque humain. Elle intègre donc une dimension immanente dans la religion catholique. Et instaure une pratique du bricolage, la réinterprétation dans laquelle « des éléments de christianisme, au même titre que des éléments empruntés à d'autres religions, sont constitués en "ressources" susceptibles de prendre place et sens dans le nouveau système de signification » (Champion, 2004, p.66-67).

d) Nébuleuses

Concernant les éléments susceptibles d'être des « ressources », ils se combinent donc pour former une logique propre à chaque individu, indépendante des religions traditionnelles. En effet, la spiritualité

contemporaine regroupe des « phénomènes souvent hétéroclites et aux contours flous » (Garnoussi, 2007, p.11). Cependant, des logiques communes de bricolage, nommées « nébuleuses » peuvent se dégager afin de pouvoir appréhender les nouvelles formes de spiritualité.

i. Nébuleuse mystique-ésotérique

Tout d'abord, le chamanisme a donné un sens au vécu de Sadia ; « *un peu comme si là d'un coup mon présent, mon passé et potentiellement mon futur se retrouvaient reliés* ». Dans le chamanisme, la source de lumière est selon elle « *la source de tout, [...] pur Amour, pure Lumière* ». Avant tout voyage chamanique, elle pratique l'enracinement afin de se connecter à cette source. L'objectif est d'« *avoir cette conscience universelle de chaque chose, de faire partie d'un tout* ». Les voyages chamaniques, qui se rapprochent de la méditation ou encore de l'autohypnose selon elle, lui ont permis de se détacher de la réalité, de « *retourner à ses instincts* », de « *revenir au fond d'elle-même* », d'aller vers la spontanéité et de sortir de sa zone de confort. Elle a pu trouver des solutions à ses problèmes en s'écoutant, en reprenant le contrôle de ses émotions et en demandant de l'aide aux animaux totems pour qu'ils l'éclairent de leur sagesse. Ces voyages lui permettent de s'apaiser, de « *faire redescendre la pression* » et de « *calmer le mental* ». Lors d'un stage de chamanisme, elle a appris l'existence de trois pôles dans les maladies : le physique, le psychologique et l'énergétique. Il est donc possible de soigner ce dernier grâce aux voyages chamaniques.

Quant à Anna, un des premiers principes du bouddhisme qui l'a touchée était qu'« *on a tous un Bouddha en nous et il faut l'écouter, l'éveiller, le travailler et le faire grandir* ». Ainsi, chacun détient la capacité d'ouvrir sa conscience et de découvrir qu'elle est connectée à un tout universel. Le bouddhisme l'aide à mieux s'exprimer, à contrôler ses émotions, à être plus sereine, plus calme, « *dans l'instant présent* »... Anna pratique la méditation et le yoga qui sont avant tout bons pour la santé et ont un « *côté sportif* » et « *un petit côté [...] wellness* ».

La nébuleuse mystique-ésotérique comporte la croyance centrale du « bien-fondé des conceptions et pratiques psycho-spirituelles de type mystique-ésotérique pour parvenir à plus de bonheur et de mieux-être » (Champion, 2004, p.63). La recherche de santé comprise comme « bien-être physique et psychique » est une valeur souveraine et justifie une pluralité de pratiques (ibid 2004, p.65). Une des caractéristiques de cette nébuleuse, avec la conception du monde moniste, est la primauté de l'expérience personnelle et de l'émotion. Ces dernières donnent de la validité à un pluralisme de croyances et de pratiques (Champion, 1989). Est donc exclu « tout ce qui relève plus spécifiquement de la magie, voyance, spiritisme c'est-à-dire toutes les pratiques où il s'agit de manipuler des forces extérieures à la personne, d'agir sur d'autres ou d'être agi par eux » (ibid, 1989, p 159). Enfin, l'individu ne peut entrer en relation avec un « Tout » sacré que par un chemin intérieur, par un travail sur soi (ibid, 1989). Ce travail sera à l'origine d'une transformation du monde : « on ne s'oppose pas directement au système économique et politique mais on veut que chacun intègre personnellement et profondément des

valeurs éthiques telles que la responsabilité, la solidarité et de nouvelles conceptions de la vie » (ibid, 1989, p.164)

Les ressources de cette nébuleuse concernent en grande partie « l'exotisme religieux » (Altglas, 2014). Altglas (2014) le définit comme : « une perception esthétique de l'autre qui accentue, si ce n'est parfois élabore celui-ci, de manière à rendre son étrangeté belle et séduisante », c'est « vouloir retrouver ailleurs ce que l'on croit avoir perdu ici » (p. 316). Cet exotisme religieux est marqué par une « esthétique de la dé-contextualisation » dans laquelle les pratiques ou objets sont sorti(e)s de leur contexte religieux (Appadurai cité par Altglas, 2014, p. 317). Ces pratiques sont des « promesses d'épanouissement » dénuées de leurs dimensions contextuelles et s'enseignent lors de formations ou de stages (ibid, 2014, p.320). « L'exploration et l'appropriation de ces ressources sont (en effet) motivées par une quête d'épanouissement personnel qui passe par une amélioration de soi » (ibid, 2014, p.323). De ce fait, Altglas (2014) précise que ces apprentissages d'ordre spirituel permettent d'explorer et de initier Ce développement personnel s'accompagne également de la possibilité d'accroître un « capital émotionnel », qui est d'ailleurs fortement prisé par les femmes, en apprenant à contrôler les émotions et en acquérant des qualités relationnelles (Illouz cité par Altglas, 2014, p. 325).

ii. Nébuleuse psycho-philo-spirituelle

Marine est masseuse tai-chi et croit aux pouvoirs de bien-être de la circulation des énergies car selon elle, depuis des siècles, son efficacité a fait ses preuves : « *c'est quand même une tradition de médecine chinoise, japonaise* ». Au pire, si ces énergies n'existaient pas ; « *je m'en fous parce que tant que ça fonctionne, c'est ce qui compte !* ». Devenir masseuse shiatsu, lui a permis de « *faire du bien aux gens* » et « *se faire du bien* » ce qui est en cohérence avec « *cette démarche de bien-être* » et « *cette recherche de sens* ». Depuis sa jeunesse, elle est adepte des médecines douces ; depuis l'enfance, elle est suivie par un homéopathe ; à l'adolescence, elle a travaillé avec une kinésiologue et il y a cinq ans, elle a découvert l'aromathérapie et les bienfaits des huiles essentielles. Elle souhaite également pratiquer plus souvent la méditation et le yoga car cela lui fait « *un bien fou* ». Enfin, la définition de la spiritualité de Marine se rapproche de la philosophie de vie : « *une croyance en certaines valeurs qui font du bien et qui en même temps sont un peu des espèces de guide dans ma vie* ». Pour finir, elle explique qu'un jour, elle pense trouver « *LE truc* » qui va résonner en elle et révéler ses véritables croyances. Pour autant, actuellement, elle n'en a pas « *besoin* ».

La nébuleuse philo-psycho-spirituelle est marquée par « la rencontre de ressources issues du champ religieux avec des ressources issues de disciplines indépendantes de la religion » comme la philosophie et la psychologie (Garnoussi, 2007, p.62). Ces disciplines scientifiques se sont orientées vers le domaine existentiel posant la question du sens de la vie qui s'est démocratisée. Ainsi, Garnoussi (2007) évoque une « mise en dialogue des ressources psychologiques, philosophique et spirituelles » en isolant leur « dimension pratique » et en les associant à des interrogations liées « à une représentation de l'individu

cultivant sa vie privée et son intériorité [...], accordant plus d'importance à la « connaissance de soi », au « sens de la vie » et à l'« épanouissement personnel » (p.333).

Marine fait partie de cette deuxième nébuleuse psycho-philo-spirituelle en se référant à une définition de la spiritualité laïque. Une spiritualité laïque peut être comprise comme une philosophie de vie guidant les actions au quotidien en fonction de valeurs. Ces valeurs sont « post-matérialistes » et « centrées sur le bien-être et l'épanouissement de soi » (Inglehart cité par Itel, 2019, p.35) Dans cette spiritualité où s'intègre une « culture du mieux-vivre » se trouve une « représentation de l'individu qui « réussit sa vie » sur base de certaines valeurs » (Garnoussi, 2007, p.333). Par un travail personnel, les individus pensent pouvoir accéder à un nouveau progrès, plus facilement atteignable qu'un progrès matériel, celui « de leur bien-être intérieur, relationnel et existentiel » (ibid, 2007, p.298-299).

La philosophie pratique fournit des ressources applicables au quotidien et s'axant sur la question du sens de la vie « bonne » et sur une proposition de « sagesse » (ibid, 2013). Cette philosophie a « dé-substantialisé les signifiants religieux au profit d'une spiritualité immanente » en justifiant par exemple des pratiques orientales (shiatsu, méditation, yoga) par le bien-être qu'elle procure (ibid, 2013, p.64).

Marine s'inspire d'ailleurs de pratiques religieuses de tradition orientales (shiatsu, méditation, yoga) qui seraient « détentrice(s) d'une sagesse universelle » afin d'atteindre un idéal de santé, un équilibre entre le corps et l'esprit (ibid, 2007, p.432). La spiritualité est alors conçue comme thérapie, comme un moyen d'atteindre un « mieux-être » ou encore la « sagesse » (ibid, 2007). Les pratiques « thérapeutiques » visant un mieux-être dans le corps comme les médecines douces, la relaxation, le massage sont utilisées pour « guérir la souffrance psychique » mais aussi atteindre le bonheur (ibid, 2007, p.160). Nous avons donc un passage d'un discours thérapeutique à un discours spirituel orienté vers la transformation positive de l'individu (ibid, 2007). « La question de l'équilibre psychique en vient à se confondre avec celle de l'épanouissement individuel » (ibid, 2007, p.55). La transformation personnelle est devenue « un idéal qui se suffit à lui-même, car dés-inscrit d'un réseau de croyances religieuses » (ibid, 2007, p.305).

Quant à Justine, elle a commencé à s'interroger sur le sens de sa vie : « *on est là pas longtemps donc le but c'est quoi dans la vie ? C'est profiter, c'est de s'épanouir, de passer du bon temps* ». Elle n'a pas envie d'avoir des regrets, d'attendre la retraite pour commencer à profiter de sa vie. D'ailleurs, « *on n'est pas sûre d'arriver à la retraite parce que demain on peut se faire renverser par une voiture.* ». Elle se considère comme quelqu'un de très rationnel, elle ne croit plus en aucune religion ni aucune divinité. Elle se considère comme quelqu'un « *qui analyse beaucoup les choses* », elle évalue ce dont elle a envie ou ce dont elle a besoin, elle va « *dans le fond des choses* » et essaye toujours de « *trouver un sens* ». Justine considère donc que réfléchir à ses actes et au sens de sa vie relève de la spiritualité.

Nous pouvons donc considérer que Justine se retrouve dans cette nébuleuse psycho-philo-spirituelle puisqu'elle refuse toute référence au divin et garde un « *esprit rationnel et très scientifique* ». Elle se

réfère d'ailleurs à une conception de la spiritualité laïque qui met au centre le « sens de la vie ». Cette conception de la vie s'orientant vers les « plaisirs de la vie » se rapproche de la sagesse dans la philosophie grecque hédoniste qui est « lié au bien-être immédiat de la personne » (Lecompte, 2017, p.183). Il s'agit donc de s'orienter vers le plaisir personnel et la satisfaction des besoins et des désirs, de donner du sens à son existence (Lecompte, 2017, p.183).

Cette nébuleuse ne signifie pas uniquement que des éléments de la psychologie et de la philosophie sont sélectionnés mais que l'on donne une perspective psychologique et philosophique à toute sortes de ressources. La spiritualité, laïque, intègre des questionnements existentiels, des conceptions de sagesse et prend une dimension en termes d'équilibre intérieur, de gestion des émotions, de connaissance de soi et de développement personnel. Quant à la nébuleuse mystique-ésotérique, elle comprend également une approche psychologique des ressources spirituelles de type mystique et ésotérique mais la différence entre les deux nébuleuses réside dans la signification donnée aux pratiques. En effet, même si la santé est un point central, la référence au divin et au sacré caractérisent la première nébuleuse tandis que le bien-être procuré justifie l'utilisation de celles-ci.

iii. Points communs

Au terme de nos pérégrinations dans les entretiens, nous pouvons relever des points communs entre ces deux nébuleuses qui, selon nous, donnent les fondements à un état d'esprit. Premièrement, nous retrouvons dans chacune des nébuleuses deux valeurs au centre de la spiritualité : le sens et le bien-être qui constituent le bien commun de l'état d'esprit spirituel. Deuxièmement, cette spiritualité s'oriente vers un salut intramondain, dans le monde ici-bas, ici-et-maintenant. Par un cheminement intellectuel et spirituel, une « paix de l'âme », une « liberté intérieure » ou de manière plus générale une auto-réalisation de soi peut être atteinte (Hadot cité par Champion, 2004, p.416). Selon Champion (2004), « l'aboutissement logique de la spiritualité est conçu en effet comme la cessation des désirs contradictoires, une acceptation totale du monde, le dépassement des émotions et in fine à une acceptation de la mort » (p.416). De plus, ce salut intramondain dépend de chaque individu qui est responsable de la qualité et du sens de son existence. Troisièmement, nous pouvons remarquer une forte « individualisation du croire » caractérisant ces nébuleuses « résultant de la dérégulation de la religion classique et de l'éclatement des grands-systèmes de sens » (Garnoussi, 2007, p. 133). Par un processus de bricolage, les individus composent leur propre système de sens à partir d'une diversité de ressources « sans nécessairement se sentir appartenir à un courant de pensée plus large » (ibid, 2007, p.133). Quatrièmement, une logique pragmatique parcourt ces opérations de bricolage. En effet, si « la mise en morceaux des systèmes symboliques et (de) leur transformation en ressources » a lieu, c'est parce que ces fragments sont sélectionnés pour leur utilité, pour ce qu'ils apportent (Champion, 2004, p.70). Dans cette logique, les ressources sont utiles car elles répondent à des besoins ou des demandes comme : la quête de sens, le bien-être, la santé, le développement ou la réalisation de soi,... (Garnoussi, 2007) Ainsi,

« La spiritualité n'apparaît légitime que dans la mesure où elle contribue à un état de bien-être global » (Champion, 2004, p.433).

e) Transformation personnelle nécessaire au changement du monde

Pour finir, une croyance selon laquelle il faut « se changer soi pour changer le monde » est présente parmi les personnes rencontrées : Jeanne par exemple pense que la prise de conscience écologique est nécessaire pour initier un changement global car « *si on n'a pas cette conscience du contexte dans lequel on est, inévitablement, on n'a pas d'intérêts ou d'envie de protéger et de le défendre* ». Or, cette conscientisation ne peut être forcée car elle est propre à chacun. Sadia pense qu'à un moment donné, il risque d'y avoir un effondrement « *sauf si miraculeusement, il y a une conscience collective qui fait qu'on peut prendre un virage assez net* ».

Durant son entretien, Anna exprime la phrase : « *c'est la spiritualité qui va nous sauver !* ». Nous lui avons demandé de préciser ses propos par message et elle rajoute : « *la spiritualité, c'est une quête, on se pose des questions sur le sens de la vie, le sens des choses [...] et on fait jaillir notre conscience profonde qui ne se trompe pas et est reliée à la conscience collective universelle. Donc, être sur le chemin spirituel est nécessaire pour faire les choses qu'il y a à faire correctement.* ».

Pierre Rabhi (2008) illustre donc bien l'idée de ces extraits entretiens selon laquelle la transformation personnelle est à la base de la transformation du monde. Le changement profond du monde est tributaire des comportements individuels basés sur des valeurs humanistes qui « contribuent à une authentique humanisation du destin collectif » et qui « participent à l'instauration de l'unité, de la solidarité et à la convivialité du genre humain » (ibid, 2008, p.92). Les Hommes doivent donc réaliser leur pouvoir et le mettre en œuvre dans leurs comportements au quotidien. « L'écologie doit devenir un état de conscience » qui est accessible à tout un chacun (ibid, 2008, p.60). Rhabi (2008) réitère les propos d'Anna ; « seul le changement individuel par l'éveil de la conscience nous sauvera », c'est pourquoi ces consciences doivent se fédérer pour devenir collectives (p.57-58).

V. Analyse des états d'esprit

Nous poursuivons avec une analyse des états d'esprit afin de comprendre comment ceux-ci s'activent, s'inhibent, se combinent et s'articulent les uns aux autres. En effet, ils ne sont pas figés et omniprésents. Cette analyse est composée de trois parties qui répondent chacune à une question ;

- 1) Qu'est-ce qui déclenche un état d'esprit en particulier ?
- 2) Certains états d'esprit sont-ils plus compatibles entre eux que d'autres ?
- 3) Existe-t-il des inhibitions d'états d'esprit ? Si oui, sont-elles effectuées au profit d'un autre ? En d'autres termes, y a-t-il des passages d'un état d'esprit à un autre ?

A l'issue de cette analyse nous pourrions déterminer si des compromis sont possibles entre différents états d'esprit et si ensemble, ils composent une grammaire cohérente.

1. Activation de chaque état d'esprit

a) Dans le vécu

Dans cette partie, nous avons retracé le vécu, le parcours des acteurs afin d'en extraire les événements activateurs d'un état d'esprit particulier.

Premièrement, la confrontation avec la réalité est activatrice de l'état d'esprit collapsologique. Elle a lieu lors de situations quotidiennes (se rendre dans un supermarché, lire un livre, visionner un reportage ou un documentaire...) ou encore lors d'événements marquants comme des voyages. Se heurter à la réalité conduit à une prise de conscience de l'urgence climatique et à une question potentiellement activatrice de l'état d'esprit collapsologique qui s'avère bouleversante : est-il déjà trop tard ? Isabelle en était déjà convaincue avant de lire Pablo Servigne. Justine est persuadée que le monde court à sa perte et lorsqu'elle est confrontée aux publicités et aux caddies d'inconnus dans les supermarchés, sa conviction s'en trouve renforcée. Jeanne et Yvan ont beaucoup voyagé et ils ont été horrifiés de voir l'état de la planète. Ils ont donc décidé d'agir en vue de réduire leur empreinte écologique mais en étant toujours conscients « *que ça ne changera en rien l'état des îles balinaises à l'autre bout de la planète* ». Cette confrontation, lorsqu'elle est anxiogène, cherche à être évitée. La question de l'avenir de la planète fait très peur à Marine, elle évite donc de suivre l'actualité. Quant à Sadia qui a acheté un livre de Pablo Servigne, elle ne l'a pas encore ouvert car elle s'abstient de « *se faire violence* ».

Deuxièmement, la rencontre avec des personnes-clés constitue un autre événement déclencheur de l'état d'esprit messianique et collapsologique. A la suite d'un dîner entre amis, Jeanne et Yvan ont envisagé la possibilité de se lancer dans le zéro déchet. Sadia a découvert le zéro déchet grâce à une amie qui a ouvert une épicerie vrac. Lorsqu'elle habitait au Maroc, Anna a rencontré une personne qui lui a fait découvrir l'utilisation de bocaux en verre et la réutilisation de sac plastique ou de bouteille en verre. Elles se sont ensuite lancées dans le nettoyage de plages. Ces rencontres amorcent un état d'esprit messianique. En effet, lorsqu'on découvre la démarche zéro déchet grâce à des amis qui « montrent le bon exemple », on reproduit la même chose avec son entourage car cette « contamination » a démontré son efficacité. Ces rencontres conduisent également à des questions sur la faim dans le monde et donc à l'activation de l'état d'esprit collapsologique. En effet, Jeanne considère ses amis se préparant à l'effondrement, « *trop alarmistes* » mais finalement elle s'est interrogée et renseignée sur le sujet et partage certaines de leurs préoccupations.

Devenir parent constitue un troisième événement déclencheur car il fait surgir de nouveaux questionnements. Jeanne, en devenant mère, s'est posé trois questions. Premièrement, « *quel monde va-t-on laisser à nos enfants ?* ». Cette question conduit à s'interroger sur l'avenir de la planète et des générations futures. De nouveau, ces interrogations déclenchent un état d'esprit collapsologique.

Deuxièmement, « *quel exemple va-t-on donner à nos enfants ?* » Cette question mène à un compromis (qui sera évoqué plus ci-après) entre l'état d'esprit messianique dans lequel la propagation par l'exemple est centrale et l'état d'esprit domestique qui oriente son angle de vue sur la famille. En effet, la volonté de montrer l'exemple s'inscrit également dans le milieu familial. Enfin, « *quelle impulsion donner à ses enfants pour que ceux-ci soient responsables et sensibilisés à la cause écologique ?* ». Cette question est clairement dans l'état d'esprit domestique dans lequel la transmission d'une sensibilité écologique est une valeur centrale.

Ensuite, la situation financière joue un rôle concernant l'activation de l'état d'esprit civique. En effet, avoir une certaine assise financière, pour Jeanne et Yvan, permet de réaliser sa responsabilité en tant qu'acheteurs. Ils visent une consommation réfléchie et porteuse de sens afin de « placer » leur argent dans ce qu'ils estiment être prioritaire.

Certains événements bouleversants comme des décès activent l'état d'esprit domestique. Caroline a perdu plusieurs membres de sa famille suite à de graves maladies (cancer, hémorragie cérébrale) lui faisant prendre conscience de l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. Elle achète donc aujourd'hui un maximum de produits locaux de qualité supérieure par rapport à ceux des grandes surfaces qui sont, selon elle, responsables de nombreuses maladies. Elle a également suivi des formations en nutrition où l'importance de manger des légumineuses et de réduire sa consommation de viande et de poisson a été soulignée. Son mari étant réticent dans ce choix de régime alimentaire, un compromis a été trouvé dans le couple en adoptant un à deux repas végétariens par semaine.

Une situation professionnelle à horaire réduit enclenche l'état d'esprit domestique et l'état d'esprit civique. En effet, Justine cherche des recettes et fabrique des produits ménagers car elle estime que c'est « *assez logique* » puisque, ayant perdu son emploi durant la crise sanitaire, elle est plus disponible. A l'inverse, des horaires de travail élevés, parfois combinés avec des enfants en bas âge, compliquent la fabrication de produits maison ou encore l'utilisation de langes lavables pour Marie-Christine et Alice. De plus, concernant l'état d'esprit civique, Anna explique que lorsqu'elle était sans emploi, elle consommait le moins possible et était très attentive à ses achats. Depuis qu'elle travaille, elle éprouve des difficultés à conserver ce mode de consommation. Elle aimerait réduire son temps de travail pour « *retrouver un équilibre* » car selon elle, l'argent qu'elle gagne actuellement est « *mal dépensé* ».

Pour finir, concernant l'activation de l'état d'esprit spirituel, des événements ponctuels de remise en question, de déprime, d'incertitude conduisent à « se recentrer sur soi-même ». Sadia évoque « *une période plus basse* », Anna aborde des « *questionnements intérieurs* ». Ces moments s'apparentent à une crise existentielle dans laquelle la question du sens de la vie est posée. Les personnes rencontrées trouvent alors des réponses dans des formes de spiritualité laïque ou encore dans le chamanisme ou le bouddhisme.

b) Dans le quotidien

Ensuite, nous nous intéressons aux situations quotidiennes et aux événements ponctuels de la vie d'une personne ayant adopté le mode de vie zéro déchet qui activeraient des justifications propres à un état d'esprit.

Tout d'abord, le découragement active des justifications des états d'esprit collapsologique et messianique. Lorsqu'un participant se décourage, il se justifie par un argumentaire faisant référence à la fatalité inhérente à l'état d'esprit collapsologique. Alice explique que lorsqu'elle a des « *moments de creux* », elle se justifie en se disant « *à quoi ça sert de toute façon ? C'est foutu !* ». Afin d'éviter ce découragement, des justifications messianiques apparaissent : Caroline se remotive en se disant « *Allez !! si personne n'essaye, si personne ne continue et si on ne montre pas l'exemple...* ».

Ensuite, l'utilisation des réseaux sociaux comme moyen de propagation du mouvement zéro déchet active l'état d'esprit messianique. Les réseaux sociaux sont considérés comme des outils de partage d'informations et d'aide aux personnes en situation de difficulté dans leur démarche zéro déchet. Caroline explique que « *c'est en s'aidant les uns les autres, qu'on va y arriver !* ». Les réseaux sociaux permettent d'atteindre assez facilement d'autres personnes inconnues afin de faire connaître et susciter de l'intérêt pour le zéro déchet. De plus, les notions de bienveillance et de tolérance, fortement présentes dans l'état d'esprit messianique, font partie des règles de communauté des groupes Facebook Zéro Déchet.

Enfin, le non-engagement dans des actions militantes visant à interpeller les politiques publiques (tels que des marches, des manifestations, des actes de désobéissance civile...) active des justifications de 4 états d'esprit différents. Premièrement, dans un registre collapsologique, Justine et Isabelle sont convaincues que peu importe les actions menées auprès des autorités publiques, celles-ci ne prendront pas des mesures menant à des changements profonds de la société capable de retarder l'effondrement. Deuxièmement, dans un registre messianique, Sadia considère qu'elle est « *beaucoup plus efficace à fonctionner à la maison* » à « *être contagieuse* ». Pour Paul, « *c'est peine perdue* ». Apprendre aux personnes de son entourage à confectionner leurs propres produits (alimentaires ou d'hygiène) est plus important qu'« *une revendication politique qui n'aboutira pas* ». Troisièmement, dans un registre civique, les participants considèrent qu'il est plus efficace de se comporter en citoyen actif « *votant* » au quotidien à travers ses achats ou encore en créant des alternatives de consommation. En tant que citoyen responsable, il est également préférable d'initier une transition dont les résultats sont plus rapides et visibles qu'une action à plus grande échelle. Quatrièmement, une révolution spirituelle c'est-à-dire une évolution des mentalités, une modification de la conception du monde prenant en compte l'interdépendance entre les hommes et la nature est un impératif préalable à toute action de revendication. Cette activation de l'état d'esprit spirituel s'illustre par les propos d'Anna : « *c'est la spiritualité qui va nous sauver* »

2. Compromis entre les états d'esprit

Dans certaines situations, il arrive que les adeptes du zéro déchet ne sachent pas quel état d'esprit, quel bien commun et quel ordre de grandeur convoquer (Boltanski et Thevenot, 1991). Lors de celles-ci, la « question du juste, de la justice ou de la justesse de la situation » se pose, à savoir quel sens de la justice, quel bien commun prime (ibid, 1991, p.163). Ainsi, « en reconnaissant ce qui importe et ce qui devra être engagé dans l'action, on sait comment agir et juger de la situation (ibid, 1991, p.163)

Un compromis mettant en équivalence deux argumentaires propres à deux états d'esprit peut alors s'établir en trouvant un « même principe général d'équivalence » capable de les rendre compatibles (ibid, 1991, p.163). La recherche d'un intérêt général est alors une condition nécessaire à l'établissement de l'accord. Sans ce bien commun, il ne s'agit plus d'un compromis mais d'un arrangement qui ne convient qu'aux parties prenantes. Cependant, afin de ne pas briser le compromis qui reste assez fragile, il ne faut pas « chercher à définir de quoi pourrait bien être fait le bien commun » (ibid, 1991, p.408).

a) L'état d'esprit messianique et civique :

Un compromis entre l'état d'esprit messianique et civique est possible grâce à trois principes d'équivalence les rendant compatibles. Le premier repose sur la conviction que le changement doit provenir de la population. C'est pourquoi dans l'un, on propage un mode de vie durable dans son entourage (amis, famille, collègues, abonnés,...), et dans l'autre, on s'engage politiquement au quotidien dans ses actes d'achats privés. Le deuxième est l'idée selon laquelle les « petits actes » ont leur importance car leurs effets sont cumulatifs : acheter un produit écoresponsable tout comme fabriquer soi-même ses produits n'ont un impact que si plusieurs personnes font de même. Le troisième se fonde sur l'importance de ne pas rester passif mais d'agir au jour le jour, dans son quotidien, que ce soit dans ses relations sociales ou dans ses actes d'achats.

Ce compromis facilite les passages d'un état d'esprit à l'autre. Par exemple, Justine qui n'est pourtant pas convaincue que les manifestations aient un réel impact aimerait cependant y participer un jour car selon elle « *cela rajoute une personne* » et « *si chaque personne se dit ça, on peut être beaucoup* ». Elle se réfère ici au deuxième principe d'équivalence que l'on pourrait nommer l'« effet boule de neige », sa participation à une action collective contribue à donner plus d'ampleur à l'événement.

b) L'état d'esprit messianique et domestique :

Un premier principe d'équivalence visant l'intérêt général permet de concilier l'état d'esprit messianique et l'état d'esprit domestique : il s'agit de contribuer à sauver notre monde. En effet, si l'état d'esprit messianique suppose que celui-ci peut encore être sauvé, en transmettant à ses enfants une sensibilité écologique et la valeur du respect de la nature, en développant leur intérêt pour le zéro déchet, on s'assure que les générations futures participent à ce sauvetage. Pour Marie-Christine, « *c'est peut-être eux qui vont nous sauver* ». Les parents jouent alors un rôle d'exemples et sont bienveillants,

tolérants avec leurs enfants tout comme ils le seraient avec d'autres personnes n'ayant pas (encore) pris conscience de l'urgence écologique.

c) L'état d'esprit domestique et spirituel :

La santé comprise comme le bien-être psychique et physique est une valeur qui figure de manière différente dans l'état d'esprit domestique et l'état d'esprit spirituel. Dans le spirituel, elle est strictement personnelle et recherchée intérieurement. Dans le domestique, la préoccupation est familiale. Le bonheur qui consiste, pour les participants, à prendre soin de leur santé physique et mentale tout comme celle de leur famille est un principe d'équivalence permettant de rendre compatible l'état d'esprit domestique et l'état d'esprit spirituel. Ainsi, Sadia explique que lorsqu'elle se sent en harmonie avec son environnement, elle l'est aussi avec elle-même et cela lui permet d'atteindre le bonheur et de le partager avec ses enfants.

d) L'état d'esprit domestique et civique :

Un compromis entre l'état d'esprit civique et l'état d'esprit domestique se met en place lorsqu'on explique à ses enfants son engagement civique comme Jeanne par exemple, qui refuse certaines activités à ses enfants tout en leur fournissant les raisons de ce choix. Ainsi, le bien commun civique peut être mis en œuvre tout en respectant le bien commun domestique de l'éducation et de la transmission de valeurs. Ces deux états d'esprits sont assez compatibles car en consommant de manière engagée et éthique, on contribue à exprimer en tant que citoyen une contestation sociale mais aussi à entraîner les enfants dans l'engagement et à prendre soin de la santé de la famille.

e) L'état d'esprit collapsologique et civique :

Le mouvement des villes en transition de Rob Hopkins est le lieu du compromis entre l'état d'esprit civique et collapsologique. En effet, la transition, en contribuant au bien commun civique : la participation et la contestation citoyenne active la solidarité entre les habitants d'une même commune et contribue donc au développement de la résilience locale, bien commun collapsologique. Anna, par exemple, explique que selon elle, ce mouvement permet « *de créer une dynamique de quartier et de s'entraider* »

Cyril Dion (2018) rajoute que ce « Transition Network » ou encore les « Incroyables Comestibles », dont fait partie Anna, qui propose de mettre en place des aménagements dans la ville permettant de cultiver des aliments, créent des contextes porteurs de créativité et d'enthousiasme nécessaires à l'émergence de nouveaux récits collectifs (p.111)

f) L'état d'esprit collapsologique et spirituel :

La perspective d'un futur effondrement déclenche des angoisses liées à la mort et au sens de la vie ainsi que d'autres émotions souffrantes telles que la peur, l'anxiété, la tristesse.... Ainsi, Sadia explique ;

« quand on n'a plus l'impression d'avoir un futur, pourquoi est-ce qu'il y a encore un présent ? ». Un compromis entre l'état d'esprit collapsologique et spirituel est donc possible car la spiritualité offre une voie vers l'acceptation de l'idée de la mort dans un futur peu réjouissant en manque de sens. L'état d'esprit spirituel ayant pour bien commun la recherche de sens et de bien-être permet de répondre au désir de résilience collapsonaute. Selon Servigne, Stevens et Chapelle (2018), il n'est pas possible d'aborder la fin du monde de manière profane, la spiritualité recèle des outils permettant de « se reconnecter à ses propres émotions » et à son soi profond, de développer son empathie, son humilité et sa gratitude, donc de travailler sa résilience intérieure. En effet, les menaces d'un effondrement sont des conséquences des « immaturités psychologiques et sociales » dont les hommes ont fait preuve ainsi que de leur incapacité à développer une « conscience psychologique et spirituelle » (ibid, 2018, p.189). Afin d'éviter la violence dans des conditions d'effondrements difficiles, il faut donc « se (re)connecter aux autres qu'humains », développer sa sagesse et sa compassion grâce à toute forme de spiritualité (ibid, 2018, p.208). Cette sensibilité aux autres êtres vivants n'est atteignable qu'en prenant conscience de la vulnérabilité et l'interdépendance de l'Homme à la nature (ibid, 2018).

3. Passages d'états d'esprits

Dans cette partie concernant les passages entres entre les différents états d'esprits, certains passages se caractérisent par l'inhibition d'un état d'esprit au profit d'un autre. D'autres par contre, n'impliquent pas forcément la disparition du premier.

a) Passage de l'état d'esprit collapsologique au spirituel :

La prise de conscience de l'arrivée imminente d'un effondrement provoque de la peur, de l'anxiété et des angoisses ainsi que des remises en question existentielles. Cependant, pour Anna, Sadia et Isabelle, ces remises en question ont trouvé réponse dans la spiritualité qui a apaisé ces émotions négatives. Bien évidemment, ces questionnements sur la fin dans le monde ne sont pas l'unique raison pour laquelle elles se sont orientées vers le chamanisme ou le bouddhisme.

Le parcours de Sadia illustre ce passage d'un état d'esprit à un autre. En prenant conscience de l'urgence écologique, Sadia s'est interrogée sur le futur et cela a conduit à des angoisses existentielles. A la suite de la lecture d'un livre inspirant dans lequel étaient abordés le chamanisme et la nature romantisée vierge de toute pollution humaine, elle a eu l'envie de creuser cette forme de spiritualité qui l'a apaisée.

On voit donc bien ici comment un passage de l'état d'esprit collapsologique à l'état d'esprit spirituel s'est effectué et a permis d'apaiser des angoisses et accepter ce futur effondrement. Cependant, l'état d'esprit spirituel n'inhibe pas ici l'état d'esprit collapsologique car les deux biens communs de ces états d'esprit, comme nous venons de la voir plus tôt, sont conciliables.

b) Passage de l'état d'esprit civique au domestique

L'entretien d'Isabelle illustre très clairement l'effacement de l'état d'esprit civique au profit du domestique. En effet, Isabelle explique dans son entretien que lorsqu'elle fait les courses, elle consomme de manière attentive et engagée. Elle va donc pratiquer le boycott et le buycott de certaines marques. Ces actions s'inscrivent dans un argumentaire de l'état d'esprit civique. Cependant, dans certaines situations, comme par exemple des anniversaires, elle décide d'acheter du Coca-Cola pour faire plaisir à ses enfants. Elle ne souhaite pas priver ses quatre filles de ce dont elles ont envie. Elle fait donc des « petites concessions » pour chacune et achète du dentifrice industriel pour l'aînée qui n'aime pas le fait-maison, un shampoing liquide pour la deuxième, des bonbons emballés individuellement pour la troisième et un jouet en plastique pour la cadette. Il y a donc une inhibition de l'état d'esprit civique au profit de l'état d'esprit domestique dans lequel le bien-être des enfants passe avant tout.

Enfin, Marie-Christine qui souhaite participer aux réunions de la locale ECOLO de sa commune préfère au préalable avoir l'appui de son mari pour que « ça n'impacte pas trop sa vie familiale ».

c) Passage de l'état d'esprit collapsologique au messianique et inversement :

Tout d'abord, les deux états d'esprit messianique et collapsologique sont opposés par leur conception du monde. Dans le premier, le monde ne sera pas sauvé d'un effondrement systémique. On peut, au mieux s'y préparer et réfléchir au monde qui suivra. Dans le deuxième, le monde peut encore être sauvé et chacun peut contribuer à amorcer un changement en conduisant des actes moraux et respectueux de l'environnement.

Dans les entretiens, les personnes rencontrées basculent d'un à l'autre assez rapidement. C'est par exemple le cas de Marine qui hésite : « *D'un côté, je me dis que l'homme, une fois qu'il sera acculé, il va finir par trouver une solution, il n'aura pas le choix et d'un autre côté peut être qu'il sera déjà trop tard, je ne sais pas trop.* ». Elle estime que « *le seul moyen de créer du changement* » c'est selon elle de « *faire un maximum* » et de montrer l'exemple. Elle se trouve donc dans l'état d'esprit messianique. Finalement, elle bascule dans l'état d'esprit collapsologique au moment où elle explique qu'un changement profond du système est nécessaire mais impossible ; « *on n'y arrivera pas* ».

Ainsi, lorsqu'un basculement de l'état messianique à collapsologique se produit, un doute émerge quant à savoir si montrer l'exemple serait suffisamment efficace afin de produire un changement profond du système. Jeanne par exemple accepte qu'elle n'arrivera pas à convaincre tout le monde et qu'elle ne peut changer le monde car elle n'a pas « *toutes les clés* ».

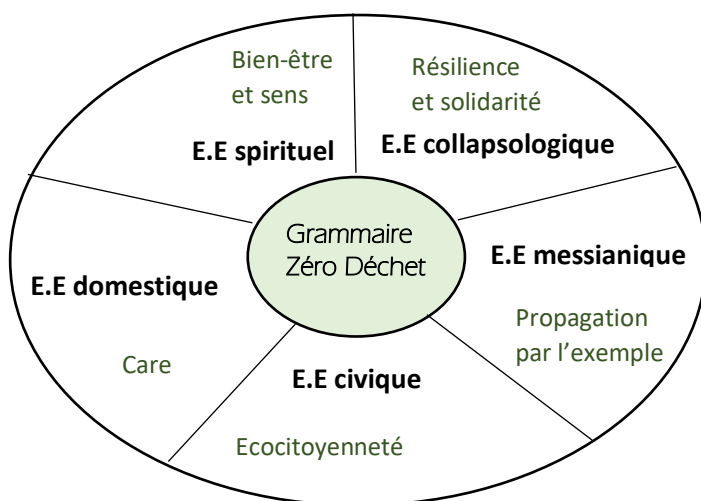
Un passage de l'état d'esprit collapsologique à messianique a également lieu lorsqu'il y a, par exemple, un regain d'espoir. Justine qui est persuadée que « *cela risque de finir mal* » pense que « *si tout le monde s'y met* » des changements importants émergeront. Elle cherche donc à « *montrer l'exemple* » car selon elle « *cela ne peut être que positif* » et peut-être ralentir l'effondrement qui se profile. C'est aussi une

manière d' « amener un maximum de personnes à changer leur mode de vie par choix avant qu'ils ne soient obligés de le faire par obligation ». Elle exprime d'ailleurs de la peur pour ses proches qui ne seront pas du tout préparés à faire face à des conditions de survie.

Peu importe le type de basculement, qu'il consiste en une perte ou un regain d'espoir, ce n'est pas pour autant qu'il produit un découragement, un arrêt de la démarche zéro déchet, au contraire. Ainsi, d'autres justifications sont mobilisées et relèvent de l'état d'esprit domestique ou de l'état d'esprit spirituel ; on pratique le zéro déchet pour la santé et le bien-être de sa famille ou pour son propre bien-être.

Une autre justification est liée à la culpabilité. Si l'on ne se décourage pas, même quand on a des doutes quant à l'impact de ses actions, c'est aussi une manière d'éviter la culpabilité face au désastre environnemental. Samuel explique par exemple qu'il pourra « regarder ses enfants dans les yeux » le jour où l'effondrement arrivera car il ne sera pas resté passif. C'est donc pour lui, « faire partie de la solution plutôt que du problème ». Pour Isabelle, c'est aussi « ne plus participer au carnage ».

VI. Grammaire zéro déchet



A travers l'analyse des liens entre les états d'esprit, nous avons montré comment les participants se déplacent d'un état d'esprit à un autre. Ces passages sont facilités par des compromis entre différents états d'esprit. De plus, même si certains états d'esprit ont tendance à être dominants dans certains entretiens, chaque adepte du zéro déchet traverse au moins une fois dans sa vie chaque état d'esprit.

En effet, si l'éthique du care est associée aux femmes, être un homme n'est pas un frein à l'activation de l'état d'esprit domestique et à des préoccupations concernant la santé de sa famille, l'éducation et la transmission de valeurs à ses enfants. De même, un adepte du zéro déchet athée peut également traverser l'état d'esprit spirituel lorsqu'il s'interroge sur le sens de la vie et recherche le bien-être personnel. Pour finir, certains participants n'adhèrent pas totalement à la collapsologie mais cela n'implique pas forcément qu'ils ne se préoccupent pas du futur et des ressources naturelles épuisables ou qu'ils ne

recherchent pas l'autonomie alimentaire. Quant à l'état d'esprit messianique et civique, nous avons pu observer dans chaque entretien des activations de ceux-ci.

Nous pouvons donc attester d'une grammaire zéro déchet (représentée dans le schéma ci-dessus) se composant de cinq états d'esprit dans lesquels nous retrouvons cinq biens communs qui constituent les règles de cette grammaire. Les acteurs sont conscients de cette grammaire, même s'ils ne la nomment pas ainsi (Frère, 2020). Elle organise leur représentation du monde et leur manière d'agir et de parler. Au quotidien, ils essaient de respecter les biens communs la composant. Lorsque les acteurs sont amenés à se justifier, ces valeurs (ou biens communs) sont systématiquement mentionnées. Les adeptes du zéro déchet partagent un langage commun qui oriente, voire limite leurs justifications et leurs actions en fonctions de ces cinq états d'esprit que nous avons dégagés.

Nous allons maintenant déterminer si cette grammaire zéro déchet peut être une base solide à la constitution d'un mouvement social zéro déchet se voulant politique. Afin d'y parvenir, il est nécessaire d'analyser le potentiel « politique » de quelques états d'esprit composant cette grammaire. Nous ne nous attarderons que sur 3 états d'esprits (civique, domestique et collapsologique), ceux-ci étant les plus susceptibles de porter un discours politique mobilisant un collectif d'adeptes du zéro déchet souhaitant porter leur revendications dans l'espace public.

Dans l'état d'esprit civique, les actes de consommation servent à exprimer des préoccupations citoyennes et politiques. Ainsi, le marché se politise du côté de la demande mais également du côté de l'offre (Cochoy, 2008). En effet, « de même que les consommateurs se saisissent de la consommation pour faire de la politique autrement, les producteurs s'emparent de la politique pour redéfinir les relations de production » (ibid, 2008, p.110). En conséquence, la concurrence entre entreprises se pare d'une nouvelle modalité ; l'éthique, qui devient « marchandable » (ibid, 2008). Cependant, cette politisation du marché à travers le consumérisme politique pose quelques problèmes.

Premièrement, malgré que le marché présente l'avantage de faciliter l'innovation et la flexibilité, il ne fait pas, contrairement à la politique, « précéder les choix individuels par des débats ouverts dans les règles » débouchant, par la suite, sur une décision collective et institutionnalisée (ibid, 2008, p.122). En ne se soumettant pas au débat public, les conséquences de l'addition de ces actes privés de consommation, le risque encouru est qu'en fin de compte, elles soient défavorables à la majorité et irréversibles (ibid, 2008).

Deuxièmement, le consumérisme politique participe à une gouvernementalisation de la consommation dans lequel l'Etat lance des campagnes visant à inciter le consommateur à effectuer des achats « durables » et écoresponsables au quotidien (Rumpala, 2009). Les « consommateurs-citoyens » étant en partie responsables de la crise écologique, sont alors invités à consommer de manière vigilante en s'aidant des informations mises à disposition ou encore des labels pouvant les guider dans leur achats (ibid, 2009). Les argumentaires de ces campagnes sont repris par d'autres acteurs (militants par exemple)

et se rapprochent de ceux de l'état d'esprit civique (ibid, 2009). Pourtant, en portant sur ses épaules toute responsabilité, on oublie de considérer les « contraintes plus structurelles pouvant peser sur les habitudes de consommation » (ibid, 2009, p.977). En effet, les consommateurs ont une marge d'action limitée selon l'offre proposée (ibid, 2009). De plus, cette gouvernementalisation de la consommation ne cherche pas à déployer une conscience critique de la société consumériste (ibid, 2009). Les « mécanismes marchands » ne doivent pas être perturbés et ce n'est pas une diminution de la consommation qui est visée mais plutôt une réorientation (ibid, 2009, p.985). Pour finir, Rumpala (2009) conclut que cette gouvernementalisation « joue aussi comme forme de dépolitisation par rapport aux enjeux politiques » car « mettre l'accent sur les "petits gestes" évacue aussi la question des grands choix » (p.995).

Ensuite, une perspective féministe ou écoféministe doterait l'état d'esprit domestique d'un argumentaire plus politique, mais, ces préoccupations sont-elles présentes ?

Tout d'abord, le bien commun de cet état d'esprit, le « care », est un point de controverse dans les perspectives féministes. D'un côté, il est vivement critiqué car il implique un essentialisme légitimant une assignation d'une charge de travail et d'une charge mentale élevées aux femmes. D'un autre côté, certaines féministes, comme notamment Gilligan, conçoivent le care comme « éthique féministe » et comme « voix différente » car « il ne véhicule pas les normes et les valeurs du patriarcat » mais au contraire un autre système de valeurs « démocratiques » (Laugier, 2010, p.121). Il s'agit donc de revendiquer cette autre moralité, cette fois-ci féminine, jusqu'alors dévalorisée, comme « voix différente » et de la mettre à égalité avec d'autres « voix » (ibid, 2010).

Dans le mode de vie zéro déchet, nous avons pu remarquer que cette charge de travail domestique visant à prendre soin de la famille et de l'environnement augmente et repose en partie sur les femmes. Pourtant, cette situation ne soulève pas d'opposition et de critique. Au contraire, les femmes ayant fait le choix de réduire leur rythme de travail afin de se consacrer à la vie domestique ne vivent pas cette situation comme aliénante car elle est le résultat d'un choix personnel. Cependant, ces femmes ne cherchent pas à revendiquer ce choix de manière politique sur la scène publique et donc à contribuer à revaloriser ce qui est mis du côté « féminin ». L'éthique du « care » de l'état d'esprit domestique n'est donc pas ici utilisée dans un discours politique féministe afin de « faire de la vie privée, quotidienne, ordinaire, une affaire publique » (Larrère, 2017, p.31)

De plus, la division sexuée présente dans les pratiques zéro déchet (que ce soient des actions quotidiennes ou des actions militantes) n'est pas remise en question. De manière générale, les participantes ne considèrent pas que cela soit un « problème » si leur mari préfère jardiner ou bricoler, tant que cela ne devient pas désagréable pour l'un ou l'autre. Guien, Hajek et Ollitrault (2020) ont par ailleurs montré une division genrée du travail militant envers le gaspillage puisque les femmes s'engagent plutôt dans la sphère privée ou domestique. Dans les Repair cafés qui ont été étudiés, celles-ci occupaient des fonctions liées à la couture ou à l'accueil du public.

Enfin, l'écoféminisme est absent de l'état d'esprit domestique. Certes, les préoccupations écologiques sont présentes ainsi qu'une certaine critique du capitalisme mais celle du patriarcat est inexistante. Quant aux préoccupations liées aux inégalités entre les sexes, elles ne sont pas prégnantes et mises en relation avec les précédentes.

Concernant, les discours de collapsologie, ils peuvent être considérés comme dépolitisant (Cravatte, 2019). Premièrement, les futurs effondrements ne pouvant être évités, les collapsologues se concentrent plutôt sur le « monde d'après » et commencent dès aujourd'hui à y réfléchir (ibid, 2019). La collapse de notre monde serait donc un passage vers une renaissance et permettrait donc de tout recommencer à zéro (ibid, 2019). Cependant, en se focalisant sur l'après, on en oublie ce qui se joue ici et maintenant et ce qui est encore possible d'accomplir. Deuxièmement, de nombreuses références aux « verrouillages » du monde politique, soumis aux élites économiques sont nombreuses dans ces discours et risquent de décourager toute action visant une interpellation des politiques publiques (ibid, 2019). Troisièmement, les inquiétudes quant au futur sont ethnocentrées et ne concernent que les pays industrialisés européens, les modes de vie occidentaux (ibid, 2019). Emilie Hache (2018) y voit une « plainte de l'homme blanc ». Ceci nous amène au quatrième point, une approche écoféministe très limitée ne mentionnant aucunement les mouvements d'émancipation des femmes dans un contexte de désastres écologiques faisant d'elles les premières victimes. A cela s'ajouteraient des « appels à rejoindre des dérives masculinistes du type "Nouveaux Guerriers" » (ibid, 2019, p.31). Pour finir, la question des institutions et de la conflictualité politique sont minimisées au profit d'une nature humaine solidaire avilie par la société qu'il convient de retrouver afin de pouvoir coopérer et œuvrer ensemble pour le bien de tous (Frère et Laville, 2021). Ainsi, Servigne et Chapelle évincent de leur réflexion les rapports de pouvoir et les inégalités en se basant sur ces « penchants naturels à l'entraide » et au mythe « nous sommes tou-te-s dans le même bateau » (Frère et Laville, 2021 ; Cravatte, 2019, p. 27). Or, certaines personnes ne sont pas sur un même pied d'égalité face aux problèmes environnementaux et les femmes, les personnes défavorisées et les pays du Sud seront plus violemment touchés par ces effondrements climatiques (Osman-Elasha, s.d. ; Sokona, 2014).

Nous pouvons donc conclure que premièrement, le consumérisme politique semble donc assez problématique étant donné que le marché porte, à lui seul, les revendications politiques, ce qui réduit la sphère politique à la sphère marchande et est assez inefficace. Finalement, si l'on tient compte de notre définition de la politique, l'état d'esprit civique ne convient pas à l'établissement d'un mouvement politique. Deuxièmement, l'état d'esprit domestique n'est pas non plus porteur d'un discours revendicateur concernant le genre et le care. Il n'est donc pas propice à la constitution d'un mouvement politique. Troisièmement, nous pouvons également affirmer que l'état d'esprit collapsologique, en introduisant la solidarité comme composante naturelle de l'Homme capable de faire émerger 'naturellement' des coopérations réduit l'importance de la conflictualité et de la question des inégalités, ce qui comme nous l'avons vu précédemment est essentiel à la définition de politique.

Conclusion générale

En conclusion, à l'aide de la sociologie pragmatique nous avons cherché à répondre à la question « **Est-ce que les adeptes belges du zéro déchet partagent une cause commune et s'inscrivent dans un mouvement social qui se veut politique ?** ». Cette question posait les trois hypothèses suivantes : Premièrement, les personnes ayant comme mode de vie le zéro déchet constituent un mouvement social avec pour cause commune la protection de l'environnement. Deuxièmement, ces personnes traversent une pluralité d'états d'esprit, chacun constitué d'un bien commun. Troisièmement, ces états d'esprit composent une grammaire zéro déchet rassemblant l'ensemble des adeptes du zéro déchet, nécessaire mais insuffisamment solide pour donner naissance à un mouvement politique.

A partir d'une démarche qualitative de théorisation ancrée, nous avons pu recueillir des données empiriques. Cette méthodologie fut choisie car elle permet de prendre au sérieux le discours des acteurs et d'en extraire les composantes de leur vécu. En effet, la sociologie pragmatique postule que les acteurs ne sont pas mus par des forces inconscientes mais, au contraire sont conscients des règles qui définissent ce qui est légitimé dans le mode de vie zéro déchet et sont capables de justifier et critiquer leur propres actions (Frère, 2020). Ainsi, le « sens commun » prend toute son importance et le sociologue doit pouvoir « clarifier les mots utilisés par les acteurs pour justifier leurs actions car ils n'ont pas le temps de le faire » (nous traduisons Frère, 2019).

Concernant les conclusions qui peuvent être apportées à cette recherche, en démontrant l'existence d'une grammaire zéro déchet établissant des règles communes, nous attestons donc d'un mouvement social zéro déchet mobilisant et faisant converger les actions des adeptes autour d'une cause commune qui est celle de la protection de l'environnement.

En réponse à notre question de recherche, nous avons affaire à une grammaire composée d'états d'esprit peu propices à la constitution d'un mouvement politique. En effet, lorsque les adeptes du zéro déchet expriment leur contestation, c'est individuellement dans la sphère marchande. Lorsqu'ils se mobilisent, ils le font dans des collectifs apolitiques de transition ou de résilience locale. Lorsqu'ils s'engagent dans un parti politique, c'est à nouveau à titre personnel, sans être un quelconque représentant du mouvement zéro déchet.

Ces états d'esprit orientent en grande partie vers des actions individuelles qui, s'accumulant les unes aux autres, pourraient avoir un effet plus important. En conséquence, voici donc le type de raisonnement que l'on peut obtenir : « si nous sommes plusieurs à agir pour le bien de la planète, à acheter de manière écoresponsable, à développer notre connexion avec la nature, à s'entraider et à accroître notre résilience locale, et enfin à transmettre une sensibilité écologique à nos enfants, alors nous pourrions amener un changement important dans la société ».

Ces actions dépendent de la responsabilité de chacun et c'est pourquoi cette démarche zéro déchet peut s'avérer culpabilisante. Dans l'état d'esprit domestique, la culpabilité peut survenir lorsqu'on a l'impression de priver ses enfants ou encore lorsque ceux-ci sont marginalisés ou mis de côté. Dans l'état d'esprit civique, chaque achat est important et doit être réfléchi. Néanmoins, il n'est pas toujours possible de consommer de manière responsable (on peut par exemple oublier ses contenants ou manquer d'information sur une marque qui n'est, en réalité, pas écologique,...). Cette culpabilité peut être telle qu'elle risque de paralyser jusqu'à ne plus oser poser un acte par peur de gaspiller ou de créer des déchets.

La responsabilité, dans une approche téléologique, peut être définie par « le fait de répondre de ses actes et de ses non-actes » et donc « assumer ses actes et accepter d'en subir les conséquences ici et ailleurs, aujourd'hui et demain. » (Ozcaglar-Toulouse, 2005, p.19). Elle peut également signifier « s'interroger sur les conséquences de l'action et ses craintes avant de décider » (Jonas cité par Ozcaglar-Toulouse, 2005, p.19). Ainsi, la première étape indispensable pour se lancer dans une démarche zéro déchet est de prendre conscience de sa responsabilité. Ensuite, il s'agit de faire le choix d'endosser cette responsabilité de la destruction écologique de ce monde et d'œuvrer dans son quotidien au changement.

Cette responsabilité est tellement centrale qu'elle peut se décliner dans chaque état d'esprit. Dans l'état d'esprit messianique, la responsabilité repose sur l'être humain, roi de la Création, qui en vertu de ses ressemblances avec Dieu se doit de la protéger. Dans le collapsologique, l'Homme est responsable des futurs effondrements à venir et donc à lui à réparer ses torts du mieux possible. Dans le civique, en tant que citoyens responsables, les adeptes agissent et jouent leur rôle de vigilance (Ozcaglar-Toulouse). Dans l'état d'esprit domestique, les parents sont les garants du futur, de la santé physique et mentale de leurs enfants. Pour finir, dans le spirituel, chaque individu est responsable de son développement intérieur, de son épanouissement et de son bien-être. D'ailleurs, cette transformation de soi permettrait d'acquérir une « éthique de la considération » dans laquelle le devoir est compatible avec le bonheur et permettrait de prendre conscience de sa vulnérabilité et de celle des autres êtres (Pelluchon, 2018). Cette déclinaison est rendue possible par la responsabilité, qui relèvent des « qualités univoques » qui « peuvent relever de plusieurs mondes » et permettent de stabiliser les compromis entre les différents états d'esprit (Boltanski et Thévenot, 1991, p.340).

Le langage de cette grammaire ne comprend donc pas le militantisme (classique) visant à faire infraction sur l'espace public avec une identité politique ainsi que la concertation permettant de définir précisément et collectivement des revendications politique propre au zéro déchet. De plus, le libre-arbitre étant inclus dans ce langage, on comprend cette volonté de ne pas imposer un choix de vie, qui selon les adeptes du zéro déchet, repose sur une prise de conscience primordiale à la pérennité de celui-ci.

Néanmoins, « on ne transforme pas le mode de vie par la seule accumulation de pratiques vertueuses laissées à l'initiative de chacun » (Maresca, 2017, §57). Les contraintes structurelles influencent les pratiques qui s'adaptent sous la pression et c'est donc par là qu'il faut commencer (ibid, 2017). Inciter à adopter de nouveaux modes de vie ou des nouvelles habitudes zéro déchet « contribue peu à leur généralisation » et ne produit pas de « normes collectives nouvelles » (ibid, 2017, §56-57). En effet, « plus on parvient à enclencher le changement au niveau des infrastructures et des institutions, c'est-à-dire au cœur du cadre structurant, plus on est en mesure d'entraîner le changement des pratiques, collectivement » (ibid, 2017, §64).

Pour celles et ceux qui souhaiteraient poursuivre cette réflexion, il pourrait être intéressant de s'intéresser aux associations Zero Waste, afin de découvrir si d'autres états d'esprits (éventuellement plus politiques) peuvent exister, quels objectifs accomplissent ces associations et également pourquoi Zero Waste Belgique ne figure pas dans l'alliance Zéro Waste International, est-ce encore fois une preuve du manque d'implication politique des adeptes belges du zéro déchet ?

Bibliographie

- ALTGLAS Véronique, 2014, « Exotisme religieux et bricolage », *Archives de sciences sociales des religions*, n°167 (juillet-septembre), pp.315-332, <https://doi.org/10.4000/assr.26229>
- ARIES Paul, 2015, « Les modes de vie populaires au secours de la planète », *Savoir/Agir*, Vulaines sur Seine, Vol. 33, n°3, pp.13-21. <https://doi.org/10.3917/sava.033.0013>
- BELLAYACHI Atheyatte et al., 2017, « Rapport sur l'état de l'environnement wallon », sous la direction de Didier de THYSEBAERT, *Service public de Wallonie éditions*, <http://etat.environnement.wallonie.be/files/Publications/REEW2016/DGRNE-16-16716-REEW%202016-sl-051217-prod2%20-%20basse%20r%c3%a9solution.pdf>
- BERGERON Richard, 2002, *Re naïtre à la spiritualité*, Fides, Montréal, (chap.3) pp. 63-79
- BERLINGEN Flore, 2014, *Le Scénario zero waste : zéro déchet, zéro gaspillage*, Editions Rue de l'échiquier, Paris.
- BEUSCART Jean-Samuel, GIRAUD Frédérique et TRESPEUCH Marie, 2017, « Consommer autrement », *Terrains & travaux*, Vol. 31, n°2, pp.5-19, <https://doi.org/10.3917/tt.031.0005>
- Bible Segond 21, consulté le 24 janvier 2021 sur www.bible.com/fr/bible/152/1CO.1.10-17.S21
- BISAILLON Véronique, ATSE Marina, HERVIEUX Chantal, OTERO-RANCE Ana-Isabel, ROUKOZ Khalil (sous la direction de Corinne GENDRON), 2005, « Consumérisme politique I : du boycott au buycott », Huitième séminaire de la série annuelle 2004-2005 sur les nouveaux mouvements sociaux économiques, Chaire de responsabilité sociale et de développement durable (ESG - UQÀM).
- BISSMONT Mimmi, 2020, « The practice of household waste minimisation », *Environmental Sociology*, Vol.6, n°4, pp.355-363, <https://doi.org/10.1080/23251042.2020.1792264>
- BOLTANSKI Luc, THEVENOT Laurent, 1991, *De la justification. Les économies de la grandeur*, Gallimard, Paris.
- BOTANSKI Luc, 1993, *La souffrance à distance : morale humanitaire, médias et politique*, Editions Métailié, Paris.
- CEZARD Florian, MOURAD Marie, JONCOUX Steve, 2017, « Bien-vivre en « Zéro déchet » », ADEME, Angers (coll. « Expertises »).
- CHAMPION Françoise, 2004, « Logique des bricolages : retours sur la nébuleuse mystique-ésotérique et au-delà : Socio-anthropologie de la rencontre des médecines », *Recherches Sociologiques* Vol. 1, pp. 59-77.
- CHAMPION Françoise, 1989, « Les Sociologues de la post-modernité religieuse et la nébuleuse mystique ésotérique », *Archives de sciences sociales des religions*, Vol. 1, n°67, pp. 155-169, <https://doi.org/10.3406/assr.1989.137>
- COCHOY Franck, 2008, « Faut-il abandonner la politique aux marchés ? Réflexions autour de la consommation engagée », *Revue Française de Socio-Économie*, Vol. 1, n° 1, pp. 107-129, <https://doi.org/10.3917/rfse.001.0107>
- COMBY, Jean-Baptiste, 2015, « À propos de la dépossession écologique des classes populaires », *Savoir/Agir*, Vol. 33, n°3, pp.23-30, <https://doi.org/10.3917/sava.033.0023>
- CONNETT Paul, 2013, *The Zero Waste Solution: Untrashing the Planet One Community at a Time*, Chelsea Green Publishing, White River Junction.

- COULMONT Baptiste, 2017, « Le bricolage, notion rituelle ? », [preprint], hal-01538998
- CRAVATTE Jérémie, 2019, « L'effondrement, parlons-en... Les limites de la collapsologie », *Barricade*.
- DE MUYNCK Simon, 2011, « Transition et décroissance ; analogies et divergences », *Barricades*, <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12849.53608>.
- DIANTEILL Erwan, LÖWY Michael, 2005, *Sociologies et religion ; Approches dissidentes vol.2*, PUF, Paris, (coll. « Sociologie d'aujourd'hui »).
- DIANTEILL Erwan, LÖWY Michaël, 2017, *Le sacré fictif ; sociologies et religion : approches littéraires*, Editions de l'éclat, Paris.
- DION Cyril, 2018, *Petit manuel de résistance contemporaine*, Actes Sud, Arles.
- DUBUISSON-QUELLIER Sophie, 2009, *La consommation engagée*, 2^{ème} édition, Les presses de Sciences Po, Paris.
- DUBUISSON-QUELLIER Sophie, BARRIER Julien, 2007, « Protester contre le marché : du geste individuel à l'action collective : Le cas du mouvement anti-publicitaire ». *Revue française de science politique*, Vol. 57, n°2, pp. 209-237, <https://doi.org/10.3917/rfsp.572.0209>
- EUROPEAN INSTITUTE FOR GENDER EQUALITY, 2021, « Gender Statistic Data Base », consulté le 19 janvier 2021 sur https://eige.europa.eu/gender-statistics/dgs/indicator/ta_wrklab_lab_act_gen_lfsa_igar
- FERRAND Michèle, 2005, « Egaux face à la parentalité : Les résistances des hommes... et les réticences des femmes », *Actuel Marx*, Vol.37, n°1, pp.71-88, <https://doi.org/10.3917/amx.037.0071>
- FISHER Bérénice, TRONTO Joan, 1990, « Toward a feminist theory of care », in ABEL Emily et NELSON Margaret (sous la dir. de), *Circles of Care : Work and Identity in Women's Lives*, State University of New York Press, Albany, pp.35-49.
- FOURNIER François, 2018, *La décroissance : examen philosophique d'un mouvement pour une économie alternative* [Mémoire de maîtrise, Université de Laval], <http://hdl.handle.net/20.500.11794/29952>
- FRÈRE Bruno, 2019, « "Politics without politics": Affordances and limitations of the solidarity economy's libertarian socialist grammar », in *The Everyday Resistance. French Activism at the Beginning of the 21st Century*, Palgrave Macmillan, Londres (coll. « Sociology »), https://doi.org/10.1007/978-3-030-18987-7_10
- FRÈRE Bruno, 2020, « Extrapolation ! Phenomenology, sociology of critique and state of mind in the solidarity economy », *Sociologica del Lavoro*, Vol. 158, n°3, pp.21-47, <http://hdl.handle.net/2268/212710>
- FRERE Bruno, LAVILLE Jean-Louis, 2021, *La fabrique de l'émancipation ; construire la critique*, [sous presse].
- GARNOUSSI Nadia, 2007, « De nouvelles propositions de sens pratiques dans le domaine de l'existential : étude sociologique de la « nébuleuse psycho-philosophico-spirituelle », *Sciences de l'Homme et Société*, [Thèse de doctorat de sciences des religions et systèmes de pensée, CHAMPION Françoise (tuteur), Ecole pratique des Hautes Etudes de Paris].
- GUIEN Jeanne, HAJEK Isabelle et OLLITRAULT Sylvie, 2020, « Femmes et lutte contre le gaspillage : un espace d'émancipation ou d'aliénation genrée ? », *Écologie & politique*, Vol. 60, n°1, pp. 105-119, <https://doi.org/10.3917/ecopol.060.0105>

- GUILLARD Valérie, BEN KEMOUN Nathan, 2019, « Penser la sobriété matérielle », ADEME, Angers (coll. « Expertises »).
- HACHE Emilie, 2018, « Présages #14 - Emilie Hache : écologie politique et écoféminisme », Présages, consulté le 10 juillet 2020 sur <https://www.youtube.com/watch?v=LI-nEgvqevA>
- HADAS-LEBEL Mireille, 2014, *Une histoire du messie*, Albin Michel, Paris
- HERVIEU-LEGER Danièle, 1993, *Religion et écologie*, Les éditions du Cerf, Paris.
- HOPKINS Rob, 2008, *The Transition Handbook ; from oil dependency to local resilience*, Green Books, Devon.
- HOURLIER Fabrice, 2009, « Cyril Lemieux, *Le devoir et la grâce* », *Lectures* [En ligne], Les comptes rendus, consulté le 12 mai 2021, <https://doi.org/10.4000/lectures.863>.
- IMBAULT Pauline, 2015, « Moins mais mieux: l'épopée d'une vie "Zero Déchet" TEDxLilleSaintDenis », *TEDx Talks* [vidéo Youtube], consultée le 11 décembre 2020, URL : <https://www.youtube.com/watch?v=aNqfG3r2K9U>
- ITEL Julia, 2019, *Spiritualité et société durable ; l'engagement éthique des « créatifs culturels »*, Editions Yves Michel, Gap.
- JOHNSON Béa, 2013, *Zéro déchet*, traduit par Laure MOTET, Editions Les arènes, Paris
- JONET Christian, SERVICINE Pablo, 2013, « Initiatives de transition : la question politique », *Mouvements*, Vol. 75, n°3, pp.70-76, <https://doi.org/10.3917/mouv.075.0070>
- KANG Jiyun, JOYNER MARTINEZ Cosette, JOHNSON Catherine, 2021, « Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being », *Sustainable Production and Consumption*, Vol. 27, pp. 802-813, <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001>
- KAUFMANN Laurence, 2012, « Agir en règle. Le pari grammatical de la sociologie pragmatique à l'épreuve de la critique », *Raison publique*, Vol.16, pp. 227-263, ISSN : 978-2-7535-2018-9
- KEYES Ken, 1982, *The hundredth Monkey*, Good Press, Glasgow.
- KUHLMAN Tom, FARRINGTON John, 2010, « What is Sustainability ? », *Sustainability*, Vol. 2, n°11, pp.3436-3448, <https://doi.org/10.3390/su2113436>
- LAIGLE Lydie, 2013, « Pour une transition écologique à visée sociétale », *Mouvements*, Vol.75, n°3, pp.135-142. <https://doi.org/10.3917/mouv.075.0135>
- LARRERE Catherine, 2015, « La nature a-t-elle un genre ? Variétés d'écoféminisme », *Cahiers du Genre*, Vol. 59, n°2, pp.103-125, <https://doi.org/10.3917/cdge.059.0103>
- LARRERE Catherine, 2017, « l'écoféminisme ou comment faire de la politique autrement », *Multitudes*, Vol. 67, n° 2, pp. 29-36, <https://doi.org/10.3917/mult.067.0029>
- LAUGIER Sandra, 2010, « L'éthique du care en trois subversions », *Multitudes*, Vol. 42, n°3, pp. 112-125, <https://doi.org/10.3917/mult.042.0112>
- LAURET Bernard, 2008, « Le messianisme de Jésus : La contribution de Christian Duquoc », *Revue des sciences philosophiques et théologiques*, Vol. 92, n°4, pp. 737-752, <https://doi.org/10.3917/rspt.924.0737>
- LECOMTE Jacques, 2017, « Pour une politique du bonheur inspirée de la psychologie positive », *Revue québécoise de psychologie*, Vol. 38, n°2, pp.183–200, <https://doi.org/10.7202/1040777ar>

- LEE Raymond, 2008, « La fin de la religion ? Réenchantement et déplacement du sacré », *Social Compass*, Vol.55, n°1, pp. 66–83, <https://doi.org/10.1177/003776860708649>
- LEFEVRE Marie, VERBEKEN Herveline, 2018, « J'arrête de surconsommer TEDxDunkerque », *TEDx Talks* [vidéo Youtube], consultée le 20 décembre 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=D3ULyERfYmE>
- LEFORT Claude, 1986, *Essais sur le politique: XIXe-XXe siècles*, Editions du Seuil, Paris (coll. « Esprit »).
- MARCHAND Anne, DE CONINCK Pierre, WALKER Stuart, 2005, « La consommation responsable : perspectives nouvelles dans les domaines de la conception de produits », *Nouvelles pratiques sociales*, Vol.18, n°1, pp.39–56, <https://doi.org/10.7202/012195ar>
- MARESCA Bruno, 2017, « Mode de vie : de quoi parle-t-on ? Peut-on le transformer ? », *La Pensée écologique*, Vol. 1, n°1, consulté en ligne le 5 décembre 2020 sur <https://www.cairn.info/revue-la-pensee-ecologique-2017-1-page-233.html>, <https://doi.org/10.3917/lpe.001.0233>
- MATCHAR Emily, 2013, *Homeward bound : why women embrace a new domesticity ?*, Simon & Schuster, New York.
- MERSH Emile, 1964, « Communion des Saints », in *Dictionnaire de spiritualité*, Editions Beauchesne, Paris.
- NAOUFAL Nayla, 2016, « Connexions entre la justice environnementale, l'écologisme populaire et l'écocitoyenneté, [VertigO] La revue électronique en sciences de l'environnement, Vol. 16, n° 1, <https://doi.org/10.4000/vertigo.17053>.
- NEVEU Erik, 2015, *Sociologie des mouvements sociaux*, 6^{ième} édition, La découverte, Paris.
- ORGANISATION METEOROLOGIQUE MONDIALE, 2021, *Communiqué de presse sur le changement climatique généralisé et rapide, d'intensité croissante*, révision finale par le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2021/08/IPCC_WGI-AR6-Press-Release_fr.pdf
- OSMAN-ELASHA Balgis, s.d., « Le femmes ...dans le contexte des changements climatiques », Organisation des Nations Unies, consulté le 3 mars 2020 sur <https://www.un.org/fr/chronicle/article/le-femmes-dans-le-contexte-des-changements-climatiques>
- OZCAGLAR-TOULOUSE Nil, 2005, « Apport du concept d'identité à la compréhension du comportement du consommateur responsable : une application à la consommation des produits issus du commerce équitable », [Thèse de doctorat en Sciences de Gestion, tuteur : FOSSE-GOMEZ Marie-Hélène, Université de Lille II du Droit et de la Santé].
- PEDERSEN Mette, 2017, « Digital ethnography and critical discourse analysis of the Zero waste movement on social media », [Thèse de master en Arts, Media et Communication, tuteur : SVENSSON Jakob, Université de Malmö].
- PELLUCHON Corine, 2018, *Ethique de la considération*, Editions du Seuil, Paris (coll. « L'ordre philosophique »).
- PICHON Jérémie, 2018, « Zéro Déchet, un mode de vie en transition TEDxUNamur », *TEDx Talks* [vidéo Youtube], consulté le 20 décembre 2020, https://www.youtube.com/watch?v=sBm_Omugr04
- PRUVOST Geneviève, 2017, « Modes de vie alternatifs et engagement » in BADIE Bertrand (sous la dir. de), *En quête d'alternatives : L'état du monde*, La Découverte, Paris, pp. 218-224, <https://doi.org/10.3917/dec.badie.2017.01.0218>

- RHABI Pierre, 2008, *Manifeste pour la Terre et l'humanisme*, Actes Sud, Arles.
- Rabhi Pierre, « La légende du colibri », consulté le 20 novembre 2020 sur www.colibris-lemouvement.org/mouvement/legende-colibri
- RUMAY Alexander G., 2000, « The myth of the hundredth monkey », *Nursing Management*, Chicago, Vol. 31, n° 11 (novembre), p.16., DOI:10.1097/00006247-200011000-00011
- RUMPALA Yannick, 2009, « La « consommation durable » comme nouvelle phase d'une gouvernementalisation de la consommation », *Revue française de science politique*, Vol. 59, n°5, pp. 967-996, <https://doi.org/10.3917/rfsp.595.0967>
- SAROGLOU Vassilis, 2003, « Spiritualité moderne. Un regard de psychologie de la religion », *Revue Théologique de Louvain*, Vol. 34, n°4, pp.473-504
- SERVIGNE Pablo, CHAPELLE Gauthier, 2017, *L'entraide : l'autre loi de la jungle*, Les Liens Qui Libèrent, Paris.
- SERVIGNE Pablo, STEVENS Raphaël et CHAPELLE Gauthier, 2018, *Une autre fin du monde est possible. Vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)*, Editions du Seuil, Paris.
- SINAÏ Agnès, STEVENS Raphaël, CARTON Hugo et SERVIGNE Pablo, 2015, *Petit traité de résilience locale*, Editions Charles Léopold Mayer, Paris.
- SOKONA Youba, 2014, « Climat : si l'Europe se souciait des pays du Sud ? », *Revue Projet*, Vol. 343, n°6, pp. 81-87, <https://doi.org/10.3917/pro.343.0081>
- TRASH IS FOR TOSSERS, « Welcome to Trash is for Tossers », consulté le 30 janvier 2021 sur <https://trashisfortossers.com/about-lauren/>
- TREMBLAY Anne-Frédérique, 2019, « La gestion du quotidien : analyse ethnographique du mode de vie zéro déchet à Montréal », [Mémoire grade de maîtrise en sciences en gestion, HEC Montréal].
- TRONTO Joan C., 2008, « Du care », *Revue du MAUSS*, Vol. 32, n°2, pp. 243-265, <https://doi.org/10.3917/rdm.032.0243>
- VEILLARD-BARON Jean-Louis, 2010, « Un problème philosophique : la communion des saints », *Transversalités*, Vol. 116, n°4, pp. 95-126, <https://doi.org/10.3917/trans.116.0095>
- WILLAIME Jean-Paul, 2006, « La sécularisation : une exception européenne : Retour sur un concept et sa discussion en sociologie des religions », *Revue française de sociologie*, Vol. 47, n°4, pp. 755-783, <https://doi.org/10.3917/rfs.474.0755>.
- ZAMAN Atiq Uz, 2014, « A comprehensive review of the development of zero waste management: lessons learned and guidelines », *Journal of Cleaner Production*, Vol. 91, p. 12-25, <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.12.013>.
- ZERO WASTE, 2020, « Who started the Zero Waste movement ? », consulté le 22 avril 2021 sur <https://www.zerowaste.com/blog/what-is-it-who-started-the-zero-waste-movement/>
- ZERO WASTE INTERNATIONAL ALLIANCE, « Zero waste definition », consulté le 5 avril 2021 sur <https://zwia.org/zero-waste-definition/>
- ZERO WASTE INTERNATIONAL ALLIANCE, « History of ZWIA », consulté le 5 avril 2021 sur <https://zwia.org/history-of-zwia/>

Annexes

Annexe n°1 : Tableau des participants à la recherche

Pseudo-nyme	Date de l'entretien	Lieu de l'entretien	Rencontre	Age	Etat civil	Métier	Enfants	Dans le zéro déchet depuis ...
Justine	24/11	Par vidéocall	Groupe Facebook	26	Mariée	Agent de gardiennage au chômage partiel (dû au Covid19)	- 3 ans	3 ans
Marie-Catherine	27/11	Par vidéocall	Groupe Facebook	26	Mariée	Propriétaire d'une épicerie vrac	- 10 ans - 8 ans	10 ans
Sadia	28/11	Par vidéocall	Groupe Facebook	32	Mariée	Infirmière	- 2 ans - 4 ans - 7 ans	5 ans
Paul	1/12	Par vidéocall	Groupe Facebook	69	Marié	Retraité (électricien)	- 24 ans - 26 ans	4 ans
Samuel Et Alice	2/12	Par vidéocall	Groupe Facebook	39 et 38	Mariés	Dans le marketing digital mais a repris des études d'éco-conseiller et Kinésithérapeute	2 enfants adolescents	13 ans
Caroline	3/12	Par vidéocall	Groupe Facebook	35	Mariée	Informaticienne	- 5 ans - 8 ans	3 ans
Yvan et Jeanne	12/02	Par vidéocall	Recommandé par une connaissance	47 et 40	Mariés	Coordinateur et éducateur d'une maison de jeune et enseignante en Assistanat en psychologie	- 8 ans - 9 ans - 11 ans	3 ans
Isabelle	24/02	Par vidéocall	Groupe Facebook (recontactée)	45	Mariée	Vétérinaire	4 enfants	8-9 ans
Anna	21/03	Liège, au domicile d'Anna	Suite aux affiches déposées dans les magasins vrac	50	Célibataire	Secrétaire à l'Université de Liège	/	+/- 10 ans
Marine	13/04	Par vidéocall	Suite aux affiches déposées dans les magasins vrac	29	En couple	Salariée dans un magasin vrac et indépendante complémentaire dans le Shiatsu	/ (2 enfants du compagnon)	2

Annexe n°2 : Tableau de comparaison entre consommation « verte » et consommation durable

(Marchand, De Coninck et Walker, 2005, p.45)

TABLEAU 1

La consommation verte et la consommation durable: le contraste entre les approches

Consommation «verte»	Consommation durable
Achat de produits «différents»	Consommer moins
Conception relativement positive de la consommation, mais sous une forme modifiée	Incliné à concevoir la consommation au-delà des besoins de base de manière négative
Rôle central pour la technologie comme facteur de changement	Emphase sur un changement d'attitudes et des habitudes de vie comme éléments de changement: rôle limité de la technologie
Emphase sur les aspects liés à la production (entreprise)	Emphase sur les aspects liés à la consommation, à la demande
Les consommateurs répondent aux informations qui leur sont fournies à propos des produits «appropriés»	Les consommateurs identifient des alternatives à la consommation traditionnelle
Des changements graduels sont préférés	Des changements majeurs sont préférés et sont jugés comme étant essentiels
La croissance économique «traditionnelle» est remplacée par une croissance dite «verte»	On préconise une augmentation de la qualité de vie sans augmentation de la production et/ou de la consommation de biens et services

Source: Cooper, 2000.

Annexe n°3 : Journal de bord de la recherche

Celui-ci se divise en deux :

- 1) Le journal de bord par écrit avant le 21 Janvier comprenant :
 - 1- La première problématisation du 16 novembre intitulé « Question de recherche et problématisation »
 - 2- Les collectifs et actions zéro déchet sélectionnés le 23 novembre
 - 3- La demande d'entretien qui a été postée sur divers groupe Facebook Zéro déchet le 23 novembre
 - 4- Plusieurs notes d'organisation concernant :
 - a. La passation des premiers entretiens
 - b. Le traitement des données empiriques par la théorisation ancrée
 - c. Les lectures théoriques effectués
 - 5- Des notes liées à l'analyse de conférences Ted Talk
 - 6- Les articulations et la première schématisation qui en découle
 - 7- Une note reprenant la construction de la question de recherche
- 2) Le journal de bord sur Cassandra à partir du 21 Janvier :
 - 1- Pagination de 1 à 104 :
 - a. Entre la page 74 et 75 : Affiche de la demande d'entretien exposée dans diverses épicerie vrac
 - b. Entre la page 75 et 76 : Document nommé « Propriétés et Grammaires », reprenant les propriétés et extraits d'entretiens correspondant au diverses grammaires (futurs états d'esprit)

Question de recherche et Problématisation

I. Réflexion initiale au départ d'un travail : « La gestion du quotidien : analyse ethnographique du mode de vie zéro déchet à Montréal » par Anne-Frédérique Tremblay (2019)

Le « zéro déchet » se rapproche de 3 formes de consommation alternatives :

- La consommation éthique
- La simplicité volontaire
- L'autoproduction

Les personnes adoptant le mode de vie zéro déchet constituent :

- Une communauté de pratique : Les communautés de pratique sont formées de gens qui s'engagent dans un processus collectif d'apprentissage d'un domaine commun. Ce sont des groupes de personnes partageant un intérêt ou une passion commune qu'ils peuvent perfectionner en interagissant avec d'autres personnes.
- Une communauté de mode de vie : La communauté de mode de vie est une communauté où les membres basent leurs relations les uns avec les autres sur les actions et les pratiques qu'ils prennent au quotidien.

L'auteure explique que ces personnes font face au jour le jour à toutes une série de tensions, parmi celles-ci :

- La tension entre l'idéal et la pratique : gérer une série de décisions, gérer l'empreinte du produit au-delà de l'utilisation finale, gérer l'inévitable
- La tension entre l'intérieur du ménage et la société de consommation : gérer les cadeaux, gérer les déchets des autres, gérer l'acceptation du mode de vie par les proches

Pour faire face à ces tensions, les individus adoptent plusieurs réactions :

- Adopter une nouvelle normalité
- Trouver l'équilibre grâce à l'indulgence
- Adopter de nouveaux rôles :
 - Participatif dans sa communauté
 - Acteur du changement pour sa communauté

→ La communauté (de pratique et de mode de vie) est un soutien face aux difficultés, tensions, rencontrées au quotidien par les personnes ayant le mode de vie zéro déchet.

II. Ce qui nous amène à la question de recherche et les hypothèses :

Question de recherche : (à préciser)

Comment comprendre le mode de vie zéro déchet, de nos jours, en Belgique, en tant que prise de conscience et émancipation sous forme d'espace de débats publics virtuels ?

Hypothèses :

- 1) Ce mode de vie zéro déchet est une critique de la société capitaliste consumériste et donc une forme d'émancipation individuelle, éprouvante et qui se constitue par des espaces de débats publics virtuels.

- 2) Afin de réduire les conséquences négatives de cette fragmentation*, certaines choses sont mises en place comme l'implication dans une communauté de pratique ou encore des compromis, ...

III. Problématisation (selon la sociologie pragmatique et la sociologie de la critique) : 3 parties

- 1) Réflexion de prime abord sur le concept de « mode de vie » : avec l'article de Maresca, B. de 2017, « Mode de vie : de quoi parle-t-on ? Peut-on le transformer ? »

- 2) L'émancipation, quelle forme ?

- i. Une forme d'émancipation individuelle

Le mode de vie zéro-déchet est une manière de critiquer la société de consommation, le capitalisme, ... C'est donc une prise de conscience de la domination des grosses institutions de notre société*. Cette prise de conscience s'accompagne souvent d'un rassemblement en collectif, en mouvement social revendicateur afin de contester cette domination. On peut donc considérer que c'est une forme d'émancipation.

Cependant, ce mode de vie zéro déchet ne semble pas constituer un mouvement social car les personnes adoptant ce mode de vie ne semblent pas se regrouper en collectif afin de faire entendre leur voix et leurs revendications sur la « place publique ». Ce serait donc plutôt une prise de conscience individuelle (suite à un bouleversement, une réflexion, ou « héritée » des parents) qui ne prend forme qu'à travers une « petite » communauté (souvent virtuelle).

→ Serait-ce donc une forme d'émancipation « individuelle » ?

Pour avoir des éléments de réponse à cette question : voir livre « L'individu aujourd'hui, débats sociologiques et contrepoints philosophiques » de Christian Le Bart, Philippe Corcuff et François De Singly (proposition de Manuel Cervera-Marzal).

*Remarque : Peut-on dire que le capitalisme et la société de consommation sont des « institutions » dans le sens de la sociologie de la critique ?

- ii. Une forme d'émancipation par des espaces de débat public « virtuels » (Habermas)

Cette communauté (de pratique) virtuelle permettrait de communiquer, d'échanger des informations pratiques, de débattre, de partager ses difficultés.

→ Ainsi, pourrait-on dire que cette communauté de pratique (regroupant forums, groupes facebook, pages instagram, chaînes youtube,...) est une sphère/un espace de débat public selon Habermas ?

Selon Habermas, les acteurs possèdent des capacités dialogiques et c'est par et dans la communication ordinaire que les individus arrivent à s'émanciper. C'est grâce à leurs capacités dialogiques que ceux-ci peuvent constituer des espaces de débat public et critiquer la société. Par exemple : le #balancetonproduit qui a pour but d'afficher une photo d'un produit de supermarché qui est anti-écologique (emballage sur emballage,...)

→ Quelles sont les caractéristiques de cette communauté de pratique ? Est-ce qu'on retrouve les mêmes personnes dans ces différents groupes/pages/chaînes ?

- iii. Ces institutions qui créent la fragmentation*

Dans le livre « L'individu aujourd'hui » (partie écrite par Boltanski et Corcuff) : « On peut y lire que « le travail qu'exerce l'institution sur le corps social est d'abord un travail de fragmentation ». « Les institutions ne manifestent jamais aussi bien leur puissance que quand elles exercent le pouvoir de séparer, d'isoler, d'individualiser ». Les institutions créent des règles qui assurent une coordination entre les acteurs. Chacun peut se conformer à la règle ou la transgresser, être coordonné avec d'autres ou se soustraire à cette volonté de coordination (s'opposant donc au lieu commun de l'institution qui rassemble).

→ Les individus vivant selon le mode zéro déchet, en refusant de se soumettre à ces règles de consommation, à cette coordination, se sentent-ils isolés, séparés du reste de la société ?

→ Est-ce que se sentir appartenir à une communauté ne les aident-ils pas à réagir contre les conséquences négative de cette fragmentation ?

3) Les difficultés & tensions au quotidien

i. Quelles sont ces difficultés ?

Cette émancipation peut peut-être avoir des conséquences négatives et donc être éprouvante. Pourrait-on identifier des épreuves ?

Il s'agira ici, d'identifier des situations de « dispute en justice » dans lesquelles les acteurs font référence à un principe supérieur commun dans leur argumentaire de justification. Principe supérieur commun ou bien commun qui est, d'ailleurs, susceptible d'être reconnu par tout le monde et correspond à un certain type de justice. Chaque conception du bien commun correspond à une cité. Il faudra donc analyser les justifications de chaque acteur et se demander : Les personnes ayant le mode de vie zéro déchet font-elles référence à la cité verte ou à une autre cité dans leurs justifications ? Et quant aux autres personnes impliquées dans la situation ?

Ensuite, il s'agit de déterminer pour ces situations, quel type d'épreuve il s'agit et si on a affaire à un litige (chacun s'accorde sur le monde dans lequel on est, l'épreuve sert à qualifier la grandeur des êtres) ou un différend (on ne s'accorde pas sur le monde pertinent pour la situation). Il s'agira donc de savoir : Quelles peuvent être ces épreuves ? Est-ce que les personnes « zéro déchet » ont des conflits avec d'autres personnes de leur entourage ? Et est-ce que ces dernières tentent de réinterpréter la situation pour faire apparaître un autre monde qui leur est plus favorable ?

L'approche pragmatique de Boltanski et Thévenot permettra de mieux comprendre les personnes ayant un mode de vie zéro déchet et leurs difficultés au quotidien grâce à une description fidèle (empirique) et utile (qui permettra de décoder leurs justifications).

IV. Terrain –analyse de contenu

Quand au terrain, il semble que le plus pertinent soit une analyse de contenu et des entretiens dans une démarche d'analyse qualitative.

L'analyse de contenu permettra de mieux comprendre ces forums de discussion sur internet ou encore de déterminer si on peut les appeler « espaces de débats public ».

Les entretiens permettront, quant à eux, de mieux comprendre le quotidien, les habitudes, les difficultés au jour le jour de ces personnes choisissant de vivre avec le moins de déchets possible.

Collectifs et Actions Zéro-déchet

- Zero Waste Belgium
 - Leurs activité :
 - Ateliers, animation, conférence
 - Zéro Waste Academy (animation en milieu scolaire, extra-scolaire,...)
 - Gestion des déchets sur des événements (propose son expertise à rendre les événements zer-waste)
 - Atelier couture
 - Zero Waste City Tour (propose un tour à pied de la ville pour montrer les bonnes addresses)
 - Zero Waste expérience (coaching zéro déchet personnalisé, créer des duo coach/apprentis)
 - Missions :
 - **Sensibiliser le grand public**
Aider les citoyens et les entreprises à trouver des informations concrètes pour mettre en place un mode de vie zéro déchet au quotidien
 - **Partager le savoir**
Former et éduquer toutes les personnes intéressées aux différents trucs et astuces pour réduire ses déchets
 - **Rassembler la communauté Zéro Déchet**
Zero Waste Belgium soutient la création de groupes locaux ainsi que les associations et les entrepreneurs actifs dans le zéro déchet
 - **Appuyer les pouvoirs publics**
Pousser à un changement des politiques publiques en matière de gestion des déchets en proposant notre expertise en la matière
- Zero Waste Belgium est une association bénévole qui sensibilise aux problématiques liées aux déchets et au gaspillage en Belgique. Elle propose des solutions simples et accessibles à tous (citoyens, entreprises, pouvoirs publics) pour réduire la production de déchets et diminuer notre empreinte sur l'environnement. L'association veut inciter au changement par l'action et participer ainsi à la transition écologique vers une société plus sobre et économe en ressources. De nombreuses initiatives fleurissent un peu partout dans le monde et en Belgique, le mouvement zéro déchet est en marche et Zero Waste Belgium se met au service de cette communauté.
- BX : Pleins de projets zéro déchets sont proposé par des ABSL mais cela reste des ASBL dans la région de Bruxelles.
- A LIEGE :
 - Des Ateliers existent à Liège proposé par l'Association Solidaris, Vibio,
 - Des conférences par Intradel
 - Plusieurs magasins font du vrac : **L'Entrepot**, Rue du Palais, 6 à Liège, **Justin Mange Bien**, Rue les Oies, 1 à Beaufays, **L'Orchestre à Pots**, Rue de l'Harmonie 18 à Verviers, **Demain l'épicerie**, Rue Collin Leloup 35 à Spa
 - Des groupes de « Plogging » : jogging ou on ramasse les déchets.
- Réseaux sociaux :
 - Groupe/Page sur Facebook :
 - Zero déchet/Bio à Liège
 - Wallo Zero Déchet
 - ZeD Verviers
 - Les amis du zéro déchet Belgique/Minimalisme/Bien-être
 - Zero Déchet : Echange de conseils, recettes et astuces
 - Astuces Zero déchet
 - Une vie zéro déchet : DIY, astuces et conseils
 - Pages Instagram :
 - Zerodechetbe
 - Zerodecet_etudiant
- Restaurants et Maraichers :
 - L'atelier des Maraichers bio (Visé)
 - Le restaurant Le Local (Bruxelles)
 - Le Papote Café (Namur)

23/11

Bonjour à tous !

Je suis étudiante en sociologie à l'Université de Liège et pour mon mémoire de fin d'année, je réalise un travail afin de mieux comprendre le mode de vie zéro déchet. Je cherche donc des personnes (de Belgique uniquement) acceptant de répondre à quelques questions lors d'un entretien (via Skype ou autre) de 30-40 min. L'idéal serait d'avoir des personnes novices et aguerrie dans le domaine. Pour des raisons pratiques, la discussion sera enregistrée mais restera bien entendu totalement anonyme. J'espère que vous serez nombreux à vouloir partager votre expérience avec moi ! Je suis disponible en message privé pour toutes questions éventuelles. Bonne journée !

{PS : Ce post peut bien entendu être supprimé s'il ne correspond pas aux règles du groupe}

Réactions:

- "Ni novice Ni parfait"
- "Je suis entre les 2"
- "Ni novice ni aguerrie"
- "J'ai encore b4 d'effort à faire"

Mer 24/11

13H Pauline
Brasseur
(messenger)

Merc 25/11

Jeu 26/11

Ved 27/11

18H30
sur messenger
Catherine
Deville-Lambert

SAM 28/11

18H Sarah
Halleux
(messenger)

Dim 29/11

Lun 30/11

Mer 1/12

18H
Jean-Claude
clerc

Merc 2/12

16H45
Raphaël
Gobelt
skype?

Jeu 3/12

11H
Delphine
Harmel

Début 23/11

± 3/19

ENTRETIENS

- ✓ - Étiquettes entretien suivant
- Chercher si des étiquettes reviennent souvent
- Revon q. micro analyse
- continuer retranscription
- ↓ - chercher prop. ds littérature

RESEUX Soc.

- chercher groupes FB, Blog, Instagram, Youtube, ...
- Bienveillance

- Le Nouvel Esprit Solidaire
~~Com~~ → Aller chercher à Graulich
- Bouyg D. Parhiguespeyron, ... Les nouveaux modes de vie durables
 → commander Amazon (16 dec)
- Dobré N., 2002, L'écologie au quotidien.
 → Commander à l'unif vient d'Arden (1 sem)
 → Aller chercher à Graulich regarder mail
- Dubuisson-Quellier, 2008, "La consommation engagée"
 → Aller chercher à Graulich
- Schon J.B, 2010, Plénitude - The new economics of True wealth
 → Aller chercher un compte rendu d'ouvrage via le VPN de l'unif → qd je suis à Graulich
- Schon J.B, Thomson C.J, 2014, Sustainable lifestyles and the quest for Plénitude
 → Idem, accéder une fois à Graulich via le VPN
- Soper, 1998, An Alternative Hedonism, Radical philosophy p28-38
 → Idem, accéder une fois à Graulich
- Vannini, Onerous consumption: the alternative hedonism of offo → qd domestic water use
 → Idem, accéder une fois à Graulich
- Résister au quotidien (Frère, Jacquemin)
 → Prendre à Graulich

[TERRAIN]

- chercher situations qui font varier propriétés ✓
- chercher sur FB, Youtube, Twitter (?)
 - ↳ y-a-t-il un groupe + fermé qui se donne un nom particulier?
- Télécharger livre méthodes maure

[THEORIE]

- Aller chercher les 4 livres à Groulich + télécharger articles avec VPN → VDD
- Essayer de faire marcher Big IP Edge
- Lire articles sur
 - ↳ Zero Search ^{DK ✓} _{UK} _{Aust.}
 - ↳ Communauté de pratique
- Lire livres:
 - ↳ Les nouveaux modes de vie durables
 - ↳ Emancipation, les métamorphoses de la critique soc
- chercher:
 - ↳ "collectifs médiatisés"
 - ↳ Socio maure. soc livre
 - ↳ communauté des Saints
- Quelles sont les épreuves, biens communs? ⇒ Doc à Mr Friere

⇒ Réponse Mr Guillaume?

⇒ Réponse Mr Friere

J'ourête de nonconsommer - TED TALK

- Consommation respectueuse de soi = respectueuse de l'environnement
 - Compte des Licornes (Z-D, minimalisme + gestion budgétaire)
message : vous pouvez changer le monde même si vous êtes un école du dimanche, pauvre, si vous n'avez pas de temps, même si on est pas parfait.
 - Savoir les prob. climatique = Culpabiliser = Entrer en jeu plus ds la consommation
 - Comment changer sa consommation au quotidien de manière durable?
 - PRENDRE CONSCIENCE que cela aura un impact sur soi
 - partir des problématiques concrètes de chacun (ex : budget, ...)
 - SOLUTIONS ADAPTÉE À SOI (qu'on soit riche, pauvre, école ou pas)
- ⇒ TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE UNE LICORNE

4 Etapes pour devenir un consommateur libre et heureux :

1) choisir 1 chose ^{qui nous parle} et se jeter à l'eau

2) Accepter qu'on a tous des freins

Solutions :

- soit ce droit que tu veux voir ds le monde
- soyons bienveillant avec notre entourage
- se simplifier la vie
- Refuser l'exigence de perfection
- Accepter de faire moins
- Y aller petit à petit
- Prévoir des menus, utiliser ce qu'on a déjà

entourage réfractaire
manque de temps
budget

3) Lâcher la culpabilité

- Avoir le droit d'avoir ses propres contradictions (ex : ne pas savoir supprimer certains aliments non local)
- c'est normal de se décourager

4) S'ENTOURER, Ne pas rester seul

- dynamique de groupe = moteur puissant

ex : communauté virtuelle, groupement citoyen, association, ...

⇒ NOUS AVONS le POUVOIR de financer le monde qu'on veut avec nos ACHATS

⇒ C'EST CONTAGIEUX ⇒ TOUS Ō RÊVE : société + reste sans se laisser acheter à notre échelle

Mains mais mieux : l'épopée d'une vie zero déchet - TED

Faire attention :

- à ce qu'on fait rentrer chez nous \Rightarrow REFUSER ce dont on a pas besoin (donc aussi emballage)
- à ce qui est chez nous \Rightarrow TRIER, ALLEGER \rightarrow quotidien, REPARER
- à ce qu'on sort de chez nous \Rightarrow DONNER UNE SECONDE VIE
TRIER les déchets
COMPOSTER

PENSER DURABLE au lieu de JETABLE

trouver alternative réutilisable

NE PAS ACHETER : penser utilisation plutôt que possession

Qu'est-ce que ça apporte ?

- ECONOMISER
- GAGNER DU TEMPS

- DEVELOPPER SA CREATIVITE \Rightarrow Imattendu

\hookrightarrow partir d'une chose ex: les pâtes qu'on a acheté \Rightarrow choisir son support puis imaginer un repas

- RETROUVER DU LIEN, FAIRE VIVRE SON QUARTIER

\hookrightarrow avec petits producteurs, communsant (réparation, ...)

\hookrightarrow avec sa famille, ses voisins

- si on s'y met tous : Réduire considérablement la quantité de déchets qu'on envoie en incinérateur et décharge

\Rightarrow Ce que nous on peut faire

\Rightarrow Construire un nouveau monde ensemble

\Rightarrow Il faut faire le 1^{er} pas, le reste viendra.

- Faire preuve de créativité = Réduire le gaspillage
- Ne pas jeter / Donner des cadeaux qu'on refait \Rightarrow Réutiliser des choses qu'on possède
- Ne pas acheter de nouv. produits m^{ême} zero déchet \hookrightarrow Désencombrer
- Avoir une responsabilité politique
- Se sentir coupable
- Devenir acteur \rightarrow Etre spectateur angaisé de ^{la} destruction de notre terre
- Devenir acteur \times Etre anxieux angaisé

- Il n'y a pas que notre responsabilité coll., il faut un changement de paradigme ~~sur~~ ds la politique, société
- Cela paraît utopique car les pol. ne suivent pas
- La somme des actions individuelles ne suffit pas c'est un discours trop individualiste
- Il faut un changement profond du système
- Il faut que des solutions soit obtenues et décidées dans le cadre d'un processus démocratique
- Social:
 - Contro productif
 - Discredite le discours \rightarrow on ne parle pas des déchets cachés
- ZD // Feminisme \leftarrow certain ont voient pas le rapport d'autres trouvent cela intéressant
 - \rightarrow h^o mais présent ds groupes FB
 - \rightarrow h^o participent aux tâches mais les tâches restent sexué:
 - h^o potager, réparation, compost
 - f^o DJ, chercher recette, ...
 - cuisine et course cela dépend \hookrightarrow sur femme
 - \rightarrow Retour en arrière chairi, pr le bien de la terre
 - \rightarrow Initiative vient des femmes, les h^o seulement, aident, ...
- Faire du ZD:
 - Dissenance cognitive:
 - moins par rapport au valeurs environnementale
 - plus par rapport au valeurs féministe

S'émanciper (se désaliéner) — Ralentir son rythme (de travail)

S'émanciper — Être plus heureux

Imiter un chat + global — Partager son expérience, son savoir

S'émanciper — Revenir à l'essentiel

Être cohérent avec ses valeurs — Être plus heureux

Agir à son échelle — Partager son expérience, son savoir

S'émanciper — Se détacher des idéaux de la société

Soutenir l'économie locale — Faire des rencontres, de qualité

~~Agir à son échelle~~ — ~~Partager son expérience, son savoir~~

S'émanciper — Être cohérent avec ses valeurs, convictions

Soutenir l'éco locale — Agir à son échelle

Partager son savoir/exp — ?

Revenir à l'essentiel — Gagner en qualité de vie

~~Prendre conscience de sa responsabilité~~ — ? Agir à son échelle

Partager son savoir/exp — ? se sentir seul de penser

Revenir à l'essentiel — Renforcer les liens soc *Pauline*

Agir à son échelle — Provoquer un effet boule de neige

Chercher à s'améliorer — Se lancer des défis

Revenir à l'essentiel — Être plus heureux

Imiter un chat + global — Agir à son échelle

~~Provoquer un effet boule de neige~~

S'émanciper — Prendre conscience de sa responsabilité

Imiter un chat + global — Montrer l'exemple

Provoquer un effet boule de neige — Ne pas imposer ses croyances

Faire partie d'un réseau (local) solidaire

Soutenir l'économie locale

~~Se décourager~~

se mettre en action

Etre plus heureux

Penser à soi, à sa santé

~~Se sentir seul, différent~~

Faire partie d'un réseau (local) solidaire

~~Se décourager~~

s'autoriser des pauses régulières

~~Se décourager~~

Culpabiliser

Se mettre en action

Prendre conscience de sa responsabilité

chercher à s'améliorer

~~Se décourager~~

Agir à son échelle

Faire attention à ce qu'on achète

Prendre conscience de sa responsabilité

~~Se décourager~~

~~Se décourager~~

Se mettre la pression

~~Se décourager~~

Changer ses habitudes pas à pas

Raphael (effet cathartique)

~~Se décourager~~

Se féliciter

~~Se décourager~~

Etre cohérent avec ses valeurs

Prendre conscience de sa responsabilité

Etre apprenant anxieux

essais-erreurs

~~Se décourager~~

Relativiser

~~Se décourager~~

Avoir peur d'être anxieux

Imiter un droit global

Ne pas imposer ses croyances

~~Se décourager~~

Se sentir seul, différent

~~Se décourager~~

Se préparer à l'effondrement

Apprendre

Ed on a peur

~~Se décourager~~

Se sentir soutenu par ses proches

Se préparer à l'effondrement

Penser à soi, à sa santé

Fabriquer soi-même ses produits

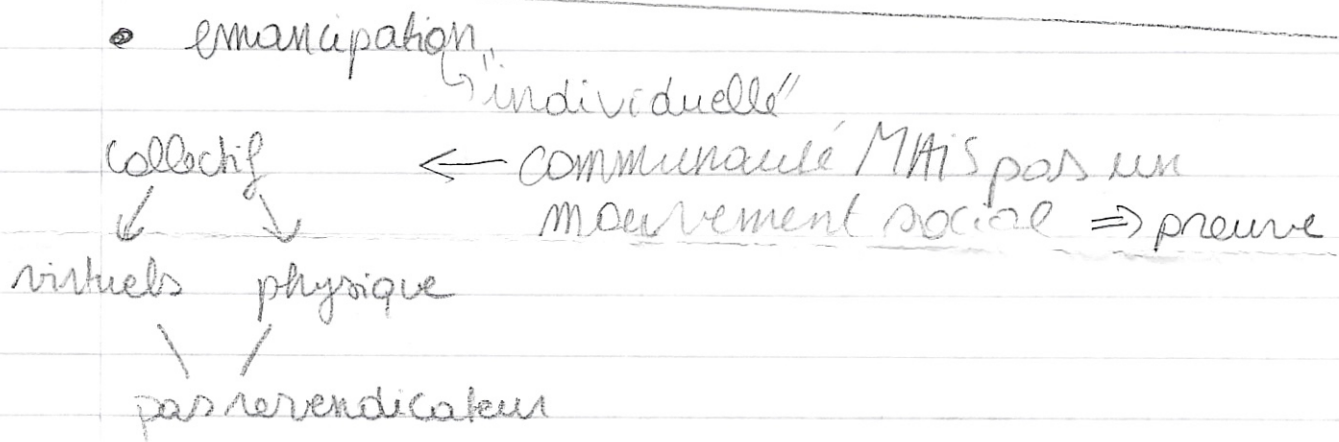
Apprendre

?

?

Q. de Recherche

- Est-ce que le mode de vie zéro-déchet donne lieu à des difficultés / des épreuves qui ~~se~~ "poussent" à se justifier ? Et si oui, comment font-ils face ?
- En quoi le mode actuel de vie zéro-déchet en Belgique témoigne-t-il d'une prise de conscience et d'émancipation ?
... et est-ce que c'est une "épreuve" ?
↳ donne lieu à des épreuves
- Cmt les pers zéro déchet font pour refuser au jour le jour la société de consommation et quelles sont leurs difficultés ?



- Epreuve - situation où se sent \neq → et où on est en désaccord avec des ^{fragmentation} ~~pratiques~~ _{pratiques}

- Que vivent au jour le jour, comme difficultés (relationnelles, individuelles, ...) ces personnes vivant un mode de vie zéro déchet et refusant la société de consommation ? ^{En}

- En quoi
- ~~Est-ce que~~ refuser la société de consommation en adoptant le mode de vie zéro déchet

- ⇒
- Em quoi se regrouper en communauté ZD permet-il de s'émanciper et de pallier aux difficultés liées à ce mode de vie ?

Nom: Question de recherche

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier (**Dernière modification:** le 21 juin)

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage:

Est-ce que les belges dans une démarche zéro déchet ont pour objectif de constituer un mouvement politique et à quelles conditions ce mouvement peut-il avoir un impact ?

Nom: Qui interroger? (première série d'entretiens)

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier (**Dernière modification:** le 22 janvier)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Question de recherche](#)

- Une personne chez Zéro Waste Belgium ?
- Une personne étant très active dans les réseaux sociaux (sur un groupe Facebook, sur un page Instagram, sur une chaîne Youtube)
- Une personne vivant zéro-déchet depuis plus de 5 ans
- Une personne vivant zéro déchet depuis peu
- Une personne vivant seule/ une personne ayant une grande famille

Nom: Guide d'entretien n°1

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Question de recherche](#)

- Est-ce que vous pouvez vous présenter ?
 - Age, lieu de résidence, métier, enfants, marié/célibataire?
 - Où en êtes-vous dans votre démarche ?
- Comment êtes-vous devenu.e adepte de ce mode de vie ?
 - L'avez-vous toujours été ou y-a-t-il eu un changement progressif/ radical (élément déclencheur) ?
- Pourquoi faites-vous du zéro déchet ?
 - Quelles sont vos motivations premières ?
 - Valeurs ?
 - Qu'est-ce qui est important pour vous ?
- Avez-vous des proches qui partagent vos préoccupations/ votre mode de vie ?
- Que disent vos proches ?
 - Est-ce bien vu ou mal vu ? Que disent ces personnes (quelles sont leurs justifications) ?
- Dans quels cas peut-il y avoir du désaccord ? Et avec qui ? exemples de situations !
 - Y-a-t-il de temps en temps des conflits/ désaccords avec des proches ? Et avec les gens moins proches ?
 - Comment cela se finit-il ?
 - Pensez-vous que cela peut compliquer les relations ou plutôt l'inverse ?
- Dans votre quotidien avez-vous certaines frustrations, difficultés à devoir gérer ?
 - Comment faites-vous pour gérer ces frustrations/ difficultés ?
- Est-ce que parfois vous avez besoin d'aide ? Qui vous aide ?
- Êtes-vous membre de groupes Facebook, page Instagram, chaîne Youtube ? Que cherchez-vous dans ces groupes ?
 - Si oui, avez-vous rencontré des personnes grâce à ces groupes ?
 - Si oui, est-ce que ces rencontres se sont concrétisées dans la vie réelle ?
 - Pensez-vous que c'est important d'avoir des personnes qui partagent vos intérêts pour pouvoir en parler ou que c'est plutôt quelque chose de personnel, de familial ? Est-ce important de partager vos intérêts avec des personnes autres que votre famille? *
- Vous sentez-vous engagé.e dans un quelconque mouvement qui serait revendicateur ?
- Pensez-vous qu'il faut également agir à un niveau plus global, c-à-d par exemple mobiliser des aides publiques, se rassembler en association pour revendiquer plus d'aides ?
- Et pour le futur? Avez-vous prévu de continuer votre démarche ou d'aller encore plus loin ? Avez-vous un idéal à atteindre?

Nom: Justine, Par vidéo call, 24/11

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien n°1](#)

Camille : Voilà donc, je vais prendre mes questions. Alors, est-ce que c'est peut-être juste possible de vous présenter donc pour avoir une idée un peu de votre âge, votre métier, si vous avez des enfants et où est-ce que vous habitez etc.

Justine : D'accord, donc je m'appelle Justine. J'ai 26 ans. Théoriquement, je travaille comme agent de gardiennage mais j'ai perdu mon travail avec le Corona. Donc, je suis en chômage partiel jusqu'en septembre et ici je suis au chômage. Je suis mariée, j'ai un enfant, j'ai une petite fille de 3 ans et quelque et j'habite dans une maison en... pas en campagne mais en semi campagne on va dire, en location, pour l'instant.

Camille : Et c'est dans quelle région ?

Justine : Sambreville.

Camille : Ok d'accord ça va. Et alors justement, où est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet ?

Justine : Alors, nous, on a commencé, vraiment sérieusement on va dire, il y a il y a 3 ans. Ça va faire 3 ans euh et donc on est déjà pas mal avancé, sur beaucoup de choses. Il y a plein d'habitudes qui sont vraiment bien ancrées. Mais il y a toujours des choses à faire, donc on n'a pas fini.

Camille : Ok, peut-être pour avoir un ordre d'idée, au niveau des poubelles... je ne sais pas ?

Justine : Jene sais pas. Alors, je peux dire le poids parce qu'on a des poubelles à puce depuis 2 ans. C'est la deuxième année, cette année, donc pour 3 personnes, enfin 2 et demi, on a eu... je crois... je réfléchis... je crois que c'est 53 kilos de déchets résiduels on va dire sans compter les PMC et les cartons quoi.

Camille : Et c'est par an ça ?

Justine : Ouais sur l'année. Et cette année, je pense qu'on sera moins parce qu'on a vraiment encore plus réduit les déchets cette année. Là par exemple, ça fait deux semaines que j'ai changé mon sac poubelle et il n'y a quasiment rien dedans quoi... trois fois rien et, j'ai regardé... que des choses très légères en plus. Euh avant qu'on se mette dans la transition, on sortait en sac poubelle... donc je pense qu'il doit faire 60 litres je pense le sac, ...par semaine. Après, on est passé à un toutes les deux semaines et à cette heure-ci, on essaye de le sortir une fois par mois parce qu'après ça sent mais il n'est même pas à moitié plein quoi.

Camille : Ah, ok d'accord ! Et vous avez un compost ?

Justine : On a un compost, ouais. Donc, on a un jardin. Mon mari, il a mis quatre palettes au fond du jardin et voilà ça fait un compost .

Camille : Ah ok d'accord ! et alors au niveau énergie peut-être... tout ce qui est déchets plus CO2 etc ? Donc si vous avez une voiture...

Justine : Oui, on a deux voitures. Pour le travail, on est obligé. On a acheté en juin 2019 deux vélos électriques. Mon mari avait déjà pris l'habitude d'aller en vélo au travail, en vélo normal. Mais c'était très fatigant, c'était quand même environ une heure et demi, en vélo. Du coup, il ne pouvait pas le faire tous les jours en fait, sinon il y avait trop mal partout et donc du coup, avec le vélo électrique, ça permettait qu'il y aille tous les jours en vélo. Donc, on a pu baissé par rapport à ça. Et moi ici, moi aussi, je commence à en faire. Ici, il fait vraiment froid, je le fais un peu moins. Mais sinon j'emmène aussi ma fille à l'école en vélo. Euh voilà, on essaie aussi dans la mesure du possible d'aller faire les courses en vélo afin de se déplacer au maximum, tout ce qu'on peut faire.

Camille : Ce n'est pas trop compliqué de transporter les courses ?

Justine : Alors ouais, c'est un peu compliqué euh ...c'est sûr que si on va acheter cinq kilos de patates, ce genre de chose, bon beh, on est obligé de prendre la voiture quand même. Et de façon, on la prend quand même des fois donc voilà. Mais, on a des sacoches et oui, effectivement, quand on fait ses courses et il faut se souvenir qu'on est en vélo et qu'on peut pas prendre 50000 trucs.

Camille : Vous allez dans les magasins vrac ou... ?

Justine : Ouais, alors on fait nos courses, régulières on va dire, toutes les deux semaines en allant dans une ferme où ils vendent des produits locaux euh... donc les fruits et les légumes. Moi, je vais au marché toutes les semaines pour les œufs, les yaourts, la crème, le beurre. Euh... et je vais dans une épicerie » vrac » qui est à Sombrefte et là, j'achète plutôt tout ce qui est sec. Pastout, parce qu'il y a des choses qui sont quand même chères donc principalement : la farine, le sucre, le cacao, le café voilà, ce genre de choses ou les produits bruts pour fabriquer les produits « maison ».

Camille : Ok et alors est-ce que vous allez encore au supermarché...ou ?

Justine : Quasiment plus. Vraiment, depuis en fait février, il y avait le défi « février sans supermarché ». On s'est dit : on va essayer et si on arrive à supprimer le supermarché sans faire exploser notre budget et beh alors, on continue.

Camille : C'est un défi sur les réseaux sociaux ou ?

Justine : Euh ouais c'est un truc que j'avais vu passé... Oui, c'est un défi que plein de gens avait fait, je pense, en France et en Belgique. Jene sais pas trop d'où ça venait mais euh parce que je suis sur des groupes zéro déchet sur Facebook et donc j'avais vu ça. Jem'étais dit « tiens, c'est vrai qu'on pourrait essayer ». Et donc au supermarché, on va acheter encore de la pâte à tartiner, des sauces, de la levure boulangère, les spéculos en biscuit ...ça, c'est le petit plaisir de mon mari (rires), ...du papier toilette et de l'essuie-tout, qu'on n'a pas encore remplacé... des pâtes. Et voilà, grosso modo, c'est un peu les seuls trucs qu'on achète au supermarché.

Camille : Il y a des choses que vous dites que vous ne sauriez pas, par exemple vous en passer ?

Justine : Euh, bah, y a des choses. Les choses les plus difficiles c'est notamment les pâtes à tartiner. On peut faire « maison » mais ça ne se garde pas longtemps donc il faut en faire régulièrement donc c'est un peu contraignant euh mais je pense qu'on pourrait finir par s'en passer ou en tout cas, on en consomme déjà beaucoup, beaucoup, moins qu'avant. En fait, on réduit, je pense que ça, on ne pourra jamais s'en passer mais peut-être qu'un jour, on en achètera plus du tout et que euh voilà. Donc je pense qu'il n'y a rien dont on ne pourrait pas se passer. Je pense que c'est des bonnes habitudes à prendre, c'est entre sa conscience et soi-même quoi... en fonction de ce qui est le plus important pour nous ... voir si ce qui est le plus important pour nous est le petit plaisir gustatif ou le côté éthique et écologique quoi.

Camille : Ok ben justement j'allais vous demander : qu'est-ce qui, comment dire, comment est-ce que vous êtes devenus adepte de ce mode de vie ? Est-ce que vous l'avez toujours été, enfin toujours été intéressée par ça ...ou est-ce que vous avez eu un élément déclencheur ou un changement progressif ?

Justine : Alors moi, depuis que je suis aussi loin que je me souviens, depuis que j'étais enfant, j'ai toujours été à défendre la nature, les animaux, ... beaucoup les animaux tout ça. Euh d'ailleurs je ne mangeais quasiment pas de viande quand j'étais enfant. Mes parents devaient batailler pour que je mange de la viande. Puis, j'ai fini par en manger plus malheureusement et on va dire que j'ai eu une période fin de l'adolescence, début de ma vie d'adulte où je me suis plus concentrée sur moi-même on va dire, parce qu'il y a eu plein de choses dans ma vie. Et puis, avant qu'on ait notre fille, donc c'était du coup y a il y a un peu plus de quatre ans maintenant, quatre ans et demi euh... Mon mari avait émis l'idée qu'on parte vivre au Québec, construire une cabane en bois sur un petit terrain et vivre à la dure vraiment voilà, parce qu'on avait pas d'enfant donc euh... vraiment vivre dans les bois quoi, limite (rires). Donc du coup, j'avais commencé à me renseigner, je me suis dit, en réfléchissant, je me suis dit « mais attends si on est comme ça dans la nature, qu'on n'a pas de revenu, on fait comment pour faire sa lessive, pour se laver les cheveux ? » Et, du coup c'est là que j'ai commencé un peu à me poser des questions et à me dire « mais... en fait, euh, ouais, on va dans les supermarchés, on achète ce qu'on nous donne mais avant les supermarchés ça existaient pas ! Avant, les bouteilles en plastique ça existaient pas ! Ils faisaient comment avant ? » Mais bon bah, malheureusement, je n'avais pas de personnes qui m'ont donné une réponse. Mais, voilà, la réflexion est partie de là. Et euh et puis, quand j'étais enceinte, mon mari m'a dit : j'ai trouvé un truc ...on peut fabriquer soi-même son dentifrice et son déodorant. Donc, ce sont les deux premières choses que j'ai fabriquées. Que j'ai pas pu utiliser tout de suite parce que, étant enceinte, on mettait encore des huiles essentielles à l'époque donc je ne pouvais pas les utiliser, mais on a commencé par ça. Et ensuite on a déménagé donc ici, où on habite maintenant. Quand ma fille avait 3 mois et donc là, une fois qu'on était installé dans notre maison, euh, je me suis vraiment intéressée à tout ça et euh... la lessive, le gel douche et voilà (rires) et on s'est plus arrêté ! C'est devenu un mode de vie. Au début, c'est des petites choses et puis c'est devenu vraiment un mode de vie, une façon de penser et maintenant, par exemple, depuis maintenant quelques mois, six mois je dirais, je fais très, très attention d'où viennent les choses que j'achète. « Où est-ce que c'est fabriqué ? Euh...si c'est éthique etc » ou si ça l'est pas et ben des fois, je ne vais pas acheter. Donc si je ne trouve pas, c'est pas ...essentiel évidemment.

Camille : Est-ce que vous avez des modèles ? vous avez eu des modèles ou vous avez peut-être lu des livres ou des conférences ?

Justine : J'ai beaucoup fait par internet euh... c'est vrai que j'ai beaucoup cherché au début des recettes sur divers sites puis j'ai découvert les groupes Facebook. Je suis sur quatre, cinq, six groupes différents mais c'est bien parce que ça permet d'avoir plein de gens différents de France et de Belgique ou quand même des fois du Québec. Et en fait, ce que j'aime bien, c'est d'avoir des témoignages euh ...c'est-à-dire c'est pas juste une personne sur un blog qui donne une recette et c'est bon. Parce que, des fois, on fait des erreurs. Du coup, moi, j'ai fait des erreurs aussi en prenant une recette donc ...euh je recherchais beaucoup, avant de changer quelque

chose en fait euh.. je voyais plusieurs posts là-dessus, plein de commentaires qui disaient qu'ils faisaient comme ci, comme ça etc. Et donc, je faisais un peu une synthèse de toutes ces expériences pour choisir ma recette.

Camille : Donc, ce que vous cherchez dans ces groupes-là, à part des conseils... est-ce que vous cherchez autre chose ?

Justine : Des conseils, oui. Des recettes, des témoignages, des expériences qui font que je me dis « ouais ça, ça doit marcher », puisque j'ai vu 10, 15 personnes qui disent qu'ils font comme ça et ça marche donc c'est que ça doit marcher. C'est comme ça que j'ai été...aussi...j'ai vu que les huiles essentielles, c'était pas forcément bon à utiliser. Enfin voilà, c'est dans les groupes Facebook que j'ai je me suis rendue compte des erreurs que j'avais faites au début.

Camille : Donc ça vous permet de vous améliorer et continuer dans votre ... ok d'accord...

Justine : Et je donne des conseils aussi maintenant, voilà.

Camille : Est-ce que grâce à ces groupes, vous avez rencontré des personnes ? vous avez réussi à faire des liens avec d'autres personnes qui partagent... ?

Justine : Non. Seulement de temps en temps, il y a des... je mettais un commentaire, il y avait des personnes qui me demandaient s'ils pouvaient m'envoyer un message en privé pour me poser une question ou que je leur explique en particulier telle chose ou telle chose. Donc, à chaque fois, j'accepte. Des fois, on s'envoie quelques messages,voilà pour euh..., j'explique certaines choses que je fais mais voilà donc c'est jamais aller plus loin.

Camille : Et alors est-ce que vous avez des proches qui partagent votre, comment dire, vos préoccupations ou au contraire pas du tout ?

Justine : Pas du tout (rires). Au niveau des amis, on a on n'a pas beaucoup d'amis ici en Belgique. On a un couple d'amis qui commence à s'intéresser à ça donc, ça c'est cool parce que je peux donner des conseils et euh ça me fait plaisir de pouvoir aider des personnes à s'améliorer par rapport à ça. Hormis ça, a niveau de ma belle-famille, ils ne sont pas spécialement dedans mais ils comprennent je pense. Euh, par contre au niveau de ma famille, euh moi, je suis française, toute ma famille en France,mais je les vois quand même très souvent et alors là, par contre, il n'y a personne dans cette démarche-là et personne ne comprend. Limite hum « Ah, tu fais comme ça ? » J'ai des fois des petits commentaires, des petits reproches, ...limite je ne fais pas correctement quoi.

Camille : Quoi par exemple ? Qu'est-ce qu'ils disent par exemple ?

Justine : Alors principalement par rapport à ma fille... Parce que c'est clair que moi je suis une adulte... enfin voilà, je fais mes propres choix, je suis assez grand pour savoir ce que je fais. Mais par rapport à ma fille par exemple, la façon dont je la lave, les habits que je lui achète euh voilà. Et mes parents me disent : bah, fais attention à l'école parce que tu fais comme si, tu fais comme ça, pour certaines choses ...Tafille, elle va être à part, marginalisée parce qu'elle ne sera pas comme les autres. Ah et euh voilà, donc à la limite ce qu'ils me disent c'est « il faudrait que tu fasses quelque chose qui n'est pas bon pour ta fille mais comme ça, elle sera comme tout le monde et elle rentrera... enfin ».

Camille : Ils ont peur alors qu'elle soit exclue alors c'est ça ?

Justine : C'est ça ouais.

Camille : Ok et alors donc ça peut donner lieu à des conflits ou des désaccords ?

Justine : Ben, en général, je ferme très vite la conversation en disant euh : « c'est ma vie, je fais ce comme je veux et de toute façon, je ne vais pas mettre des produits cracra sur ma fille ou lui faire manger n'importe sous prétexte qu'elle s'intègre à une société qui est malade. Ça n'a aucun sens pour moi ! Donc, ils peuvent dire ce qu'ils veulent, ça ne changera rien donc je passerai court la conversation parce que j'ai déjà essayé d'expliquer, d'argumenter etc mais ils sont complètement fermés alors maintenant, on n'en discute plus quoi.

Camille : Donc oui, la conversation est finie quoi, on ne met plus le sujet sur le tapis. Ok d'accord. Euh...Justement, en fait, j'ai oublié de vous demander pourquoi est-ce que vous faites du zéro déchet ? Qu'est-ce qui vous tient vraiment à coeur là-dedans et vos motivations, vos valeurs etc ?

Justine : Alors la première priorité on va dire, c'est le côté euh... sain et naturel pour le corps, pour la santé. Euh, j'avais vu, au tout début quand je m'intéressais à ça, que l'air dans les maisons était en général sept fois plus pollué que l'air dehors. Justement, à cause de tous les produits qu'on utilise pour nettoyer. Il y a plein de choses qu'on utilise et euh, sans compter ce qu'on ce qu'on avale quand on mange, avec tout ce qu'on peut trouver dans les choses industrielles. Et donc je me suis dit, c'est surtout quand j'ai eu un enfant, je pense que j'ai eu déclic parce que je me suis dit : « je ne veux pas la faire grandir là-dedans et si on peut éviter qu'elle meurt d'un cancer à cinquante ans, donc pour nous c'est peut-être déjà foutu, mais pour elle on peut encore sauver le coup si on arrive à ce qu'elle n'ingère que... de quelque sorte que ce soit, que ce soit en mangeant ou en respirant le moins de choses nocives possibles, ben peut-être qu'elle saura ne pas avoir de problème de santé plus tard. » Donc, c'était vraiment la santé, le truc principal. Ensuite au niveau économique, parce que on n'a pas... on n'a jamais un très gros budget donc il ne fallait pas que ça coûte cher et ensuite bah... pour la planète évidemment. Donc, c'est un peu dans cet ordre-là, on va dire. Mmm, je ne sais plus ce que je voulais dire.

Camille : Donc la santé, l'économique et l'environnement...

Justine : Oui, c'est ça.

Camille : Ok. Vous avez parlé justement qu'au début, vous pensiez aller vivre au Canada. Est-ce que pour le futur, vous envisagez d'aller encore plus loin dans ce mode de vie- là ? Ou est-ce que vous vous satisfaites de comment c'est maintenant ?

Justine : Alors, oui, on envisage... donc le Québec, on a abandonné parce qu'il fait je vraiment trop froid pour moi et je pense que mon mari n'était pas prêt psychologiquement. Parce que, en fait, lui, il ...C'est un peu moi qui l'ai emmené, même si c'est lui qui a eu l'idée du Québec, il aime bien aller dans la nature et tout ça mais, c'est vrai que moi, quand il m'a dit ça, j'ai plus pris ça au sérieux, j'ai commencé à faire des trucs et tout... et ça lui a un peu fait peur je pense, il n'est pas prêt à abandonner ce que lui a...parce que lui, il est militaire donc, il a un métier très très stable et un salaire qu'il est sûr d'avoir jusqu'à la fin de sa vie. Donc là, j'ai tout ça pour un gros point d'interrogation, c'est compliqué et donc c'est ce qui fait qu'on a abandonné. Mais, c'est toujours resté dans un coin nos têtes et je pense qu'il a fallu que mûrisse et le fait qu'on arrive dans ce mode de vie zéro déchet ... fait que... euh on s'est rendu compte que c'était possible ! Qu'on pouvait vivre avec moins de choses et être heureux quand même. Et on a un projet depuis un an maintenant, c'est de partir en Suède. Donc, il fait froid mais un peu moins quand même qu'au Québec ! euh et l'idée c'est d'acheter... donc là-bas, on peut avoir des terrains, un grand terrain et une petite maison pour 50 -60 000 €, ça peut se trouver. Donc vu qu'on économise depuis déjà quelques années pour s'acheter une maison, on a donc un petit pécule sur notre compte. Donc, on va attendre pour arriver à cette somme pour acheter cash, en fait, le terrain et la maison. Donc, on n'aurait pas de crédit à rembourser et l'idée donc, c'est d'avoir une vie où on dépense le moins possible, on fait un maximum nous-mêmes, on va cultiver notre potager, avoir des animaux etc donc dépenser le moins possible pour devoir gagner le moins possible. Euh, euh, simplement vivre notre vie quoi et pas passer notre vie au travail.

Camille : Donc, ce serait d'aller vivre là-bas alors ?

Justine : Ouais voilà et aller vivre là-bas.

Camille : Si je prends au mot le terme zéro déchet, vous visez le zéro déchet ?

Justine : Euh, oui c'est cela.

Camille : Alors, j'allais vous demander aussi... Est-ce que vous avez certaines difficultés ou sentiments de frustration ou de culpabilité dans votre transition ?

Justine : Alors, culpabilité, non ! Euh, il y a des difficultés évidemment surtout au tout début. Maintenant, je suis un peu plus aguerrie. Je sais qu'on peut faire des

erreurs, qu'il faut y aller pas à pas. Au début, je voulais faire plein de choses d'un coup et j'ai pas fait trop de recherche. J'en voyais une ou deux et hop, je prenais tout, tout de suite. J'étais confiante en fait et du coup, bah, ça marchait pas ou ça me convenait pas et donc, du coup, il y a des ratés. Ça m'a découragée un peu. Donc, c'est vrai qu'il y a des choses que j'ai abandonnées, par exemple, je me disais que la première chose que je voulais changer c'était le shampoing. Mais c'est compliqué à remplacer ! C'est pas comme un savon ou une lessive où il y a une recette et puis voilà... surtout que des cheveux, il y en a plein de types différents. Donc, euh, mais je me suis rendu compte, ...je me suis dit : « je laisse de côté, je fais ce que j'arrive, je fais ce qui me semble le plus urgent entre guillemets » et en fait, j'y suis revenue peut-être un an ou un an et demi après. Jeme suis penchée sur ça. Et donc, euh, j'ai toujours fonctionné sur le principe : je me je me félicite de ce que je fais mais je ne me suis jamais culpabilisée parce que ça, c'est contre-productif. Quand on se culpabilise, on n'avance plus en fait donc « ça sert à rien que je continue », donc je continue sur le principe de me dire, de regarder en arrière, et me dire « Ah ! avant je faisais ça ». Ou avant enfin surtout maintenant, quand je regarde forcément mon avis d'il y a 4 ans, c'était enfin rien à voir ! Euh et donc je regarde toujours en arrière, et je me dis « je fais ça et ça et ça et ça et ça en mieux ». Et, euh, voilà, c'est ça qui fait qu'on continue d'avancer.

Camille : Et donc, est-ce que vous avez, par exemple, des aides, des techniques pour pallier à ces difficultés, on va dire, peut-être le soutien de votre conjoint ou... ?

Justine : Alors oui, pour moi, c'est vrai que nous, on n'a jamais eu de jamais de soucis de soutien par rapport à mon mari. Il savait que c'est moi qui m'en suis occupée parce que moi, je ne suis pas vraiment prise... euh bah, Jetravailais pas, enfin, j'ai toujours eu du mal à trouver du travail. Donc, c'est moi qui ai le plus de temps libre donc c'était assez logique que ce soit moi qui fasse des recherches et puis, moi, ça m'a passionné. J'ai pas spécialement de loisir, de passion dans la vie donc, c'est vrai que c'est à ça que j'ai passé mon temps libre. Mais, mon mari m'a toujours suivie, j'ai jamais eu de difficulté. C'est vrai, quand je vois dans des groupes, des femmes qui disent : « Ah, mon mari ou mes enfants, ils ont du mal etc... ». Jeme dis : « bon les enfants, je peux comprendre mais... ». Euh, pour moi, il faut que... enfin, on fonctionne en équipe, après avec mon mari, on a les mêmes valeurs donc c'était évident pour moi.

Camille : C'est quand même important, ok. Est-ce que ça a changé la manière d'organiser les tâches ménagères peut-être que vous travaillez plus dans les tâches ménagères ou vous arrivez toujours à partager équitablement les tâches ?

Justine : Euh non ça n'a pas vraiment changé. Euh, je me souviens que il y a quand même une période où au début, où j'ai commencé à fabriquer les produits ménagers moi-même, mon mari me disait peut-être : « je sais pas comment utiliser tes produits etc » mais voilà, je lui ai montré euh et il l'a fait. Donc, euh, ... je réfléchis ...mais non, je pense pas que ça ait changé.

Camille : Ok d'accord et alors donc je regarde un petit peu ... Jene sais pas si ça va être redondant cette question mais, est-ce que c'est important pour vous ... donc vous avez dit que c'était quand même important d'avoir votre mari qui partage vos préoccupations mais est-ce que pour vous ça reste juste au niveau familial et personnel ou est-ce que c'est c'aussi, comment dire, agréable d'avoir, de savoir qu'il y a des groupes Facebook aussi et des personnes qui partagent les mêmes difficultés que vous ?

Justine : Ah oui ! C'est important. Oui, c'est encore surtout que nous, dans notre entourage, on ne connaît personne qui dans le zéro déchet. Avoir euh ..., notre belle famille qui nous comprend ...Et nos amis qui s'y mettent tout doucement. Mais sinon, on n'a vraiment... On ne connaît personne au contraire, on est plus souvent confronté à des personnes pas forcément que je connais mais je veux dire dans la rue, enfin, je vois certaines choses à l'école, etc... Mais euh, moi, je me dis : « Oh, on ne vit pas dans le même monde ». Si je vais chez eux, à mon avis, j'hallucine sur tout quoi ! » Du coup euh, ... c'est vrai que ça fait du bien les groupes Facebook, on se dit « ah, ça va je ne suis pas toute seule ». En même temps, dans la vie de tous les jours, j'ai l'impression d'être toute seule à faire ça. Et en fait, je vais sur Facebook, je vois les groupes, je me dit : « ça va ! ok, il y a des gens comme moi et heureusement, on est quand même beaucoup, même si je les vois pas ». On est quand même beaucoup et ça fait du bien de savoir ça.

Camille : Ok, d'accord et alors est-ce que par exemple vous vous sentez engagée dans un mouvement qui serait plus revendicateur près des politiques publiques par exemple ou si ça reste un mode de vie qui reste, par exemple, plus personnel et familial ?

Justine : Moi, je suis plus dans un mode de vie personnel c'est-à-dire que moi, je considère au point où en est la société actuellement ...euh je sauve ma peau en fait. Euh, je ne vois pas trop moi ce que je pourrais, enfin je veux dire, je pense qu'il y a des personnalités publiques ou des influenceurs, tout ça, pourrait avoir un poids et faire passer un message. Moi, en tant que personne lambda qui suis chez moi, qui n'ai pas de réseau ni rien du tout. Euh, je vois difficilement comment faire quelque chose et ...euh, j'aurais trop l'impression de brasser du vent, d'essayer de me mettre dans une association ou de faire quelque chose. Voilà, enfin, c'est un côté un peu égoïste, mais enfin, j'en suis arrivée au point où je me suis posé la question : je me dis « bah, maintenant je sauve ma peau ! ». De toute façon, je pense que les gens ne sont pas prêts de manière générale à une prise de conscience et à changer leurs habitudes et leur façon de consommer pour sauver la planète alors que c'est quand même leur avenir. J'ai beaucoup de mal à supporter... J'esupporte de moins en moins la société d'aujourd'hui et, euh, moi ça fait des années dans ma tête que j'ai compris tout ça et donc, de voir qu'il y a des gens qui sont encore là- dedans... ils y croient dur comme fer... Ils défendent la société de consommation et tout ça ...Euh, moi, ça me détruit à l'intérieur. Donc partir aussi en Suède par exemple, et être un peu isolés ... on veut être dans un endroit, pas avoir des voisins juste à côté etc. Voilà euh, et puis voilà, faire notre vie et se préparer aussi à l'effondrement. Parce que pour moi, ça va clairement arriver. Alors le jour ça arrive, beh, nous, on sera quasiment indépendant et autonome. Donc, on accueillera les gens qui viendront pleurer après nous avoir dit pendant des années qu'on était des extra-terrestres.

Camille : Ok, d'accord. Il y a plus de conséquences négatives dans le fait de s'engager dans, par exemple, de devenir activiste par exemple au niveau écologique ? Donc, je pense à toutes les marches du climat etc, pour vous, c'est plus des conséquences négatives ? Peut-être, je ne sais pas, que vous avez été déçue ?

Justine : Jetrouve que, euh non. Ca, euh, je n'ai jamais participé au marché sur le climat parce que, bah, voilà, j'habite à Sambreville, c'est toujours à Bruxelles. Donc, c'est toujours loin. Euh, il faut toujours se déplacer sans compter... et bon moi, j'ai n'ai jamais participé à une manifestation, je suis un peu agoraphobe... J'ai un peu peur de la foule. Sans compter que ça peut dégénérer, violences policières... tout ça. On peut être pris dans des trucs alors qu'on est juste pacifiste. Ça fait un peu peur aussi et donc, c'est vrai que c'est ça qui fait que j'y suis jamais allée. Mais, c'est vrai que moi aussi j'aimerais bien voilà, euh, faire une manifestation... Ca n'engage à rien entre guillemets et ça rajoute une personne. Si chaque personne se dit ça, on peut être beaucoup. Mais je ne trouve pas un vrai impact. Jépense qu'à cette heure-ci, les gouvernements, ils ont toutes les cartes en main pour faire et s'ils ne le font pas, ce n'est pas parce qu'on va marcher dans la rue ...Il faut d'autres grosses révolutions mais les gens sont trop endormis. Donc pour moi ça... c'est un peu... ouais, c'est bien qu'il y en ait mais pour moi c'est pas ça qui va faire changer... Par exemple, je fais partie de Green Peace, je fais un don de 1€ par mois seulement. Le plus important c'est pas les dons vraiment spécifiquement donner à Green Peace, c'est le fait d'avoir des membres, le nombre de membres. En fait chaque personne qui fait un don, même 1€, est compté comme membre. Du coup, plus ils ont de membres, plus ils ont une importance et un poids par rapport au gouvernement et donc voilà ça c'est ma petite action euh... à mon échelle que je fais.

Camille : Donc si j'ai essayé un petit peu de comprendre... comment dire... Au niveau fédéral on va dire que c'est compliqué parce qu'on voit bien que quoi qu'on fasse, il y a quand même des réticences et ça prend beaucoup de temps de changer. Mais, est-ce que vous pensez qu'alors du coup, un niveau plus local, ce serait plus efficace ?

Justine : C'est-à-dire au niveau local ?

Camille : Jene sais pas, je pense aux initiatives communales ou initiatives citoyennes etc. Est-ce que ça plutôt ce serait plus... vous vous sentirez plus engagés dans ces initiatives ?

Justine : Oui éventuellement mais c'est-à-dire que moi je garde la conviction que si une majorité de personnes changeaient leur façon de consommer, ça obligerait les sociétés, les industries et donc le gouvernement à changer euh... ben ce qu'ils produisent, à changer la façon de produire, à s'adapter à ce que les gens veulent parce qu'en fait si on continue de produire autant de merdes entre guillemets c'est que les gens (incompréhensible) donc si on changeait notre façon de consommer... Donc c'est vrai qu'on pourrait, agir en local et essayer de faire changer les gens, de faire changer le mode de consommation des gens, amener vers un

mode de vie plus simple, plus respectueux de l'environnement... Et je pense que si une majorité de personnes faisaient ça, ça ferait remonter entre guillemets les choses. Mais je pense aussi qu'on est dans une société très individualiste, on l'a vu notamment avec le Covid et le port du masque. Moi c'est ce qui m'a fait euh... quand ils ont parlé du port du masque, sachant que le masque, ça protège les autres et pas soi-même, ça a eu beaucoup de mal à se mettre en place parce qu'on doit faire quelque chose qui nous embête mais pour les autres ! Dans notre société, ça a du mal à prendre parce qu'on est très individualiste, c'est chacun pour soi. Donc, je pense que dans cette société, ça va être... c'est... je pense que c'est à peu près impossible de faire changer suffisamment de personnes de mode de consommation, pour que ça change plus haut. Je pense que... Puis, c'est trop tard de toute façon, il n'y aurait pas le temps, on ne peut pas attendre 20 ans que les gens changent pour que ça remonte. Donc vraiment, il faut que ça vienne d'en haut et que les gens en bas, entre guillemets on se comprend, soit obligé de changer. Voilà, je ne sais pas comment dire tout ça, mais ça... pour moi ça va mal se finir (rires). Je ne sais pas pour qui, mais ça... Voilà, c'est pas une vision très rose on va dire (rires)

Camille : (rires). Ben sur ce, moi j'ai plus trop de questions, je ne sais pas si vous avez un autre sujet que vous auriez aimé aborder par exemple, qui serait important pour vous.

Justine : Ce que je peux dire, c'est qu'au niveau du zéro déchet, en fait moi ce que j'essayetoujours de dire aux personnes, c'est que c'est pas que pour la planète, beaucoup de gens disent « oui, mais c'est une goutte d'eau dans l'océan, ça sert à rien etc, faut que ce soit au niveau gouvernemental que ça change ». Moi ce que je réponds toujours c'est que... Ben voilà moi, je le fais principalement pour la santé, enfin avant tout et que du coup, ben en fait, c'est ça le plus important et que même si on s'en fout de la planète, changer ses habitudes pour soi et pour ses enfants, c'est primordial pour pas avoir plus tard des problèmes. Et que quand on se lance dans le zéro déchet, c'est bien d'y aller petit à petit, une chose après l'autre et de prendre le temps de... changer le gel douche par le savon par exemple, de prendre le temps que l'habitude se mette en place et qu'on ait une nouvelle habitude, ça prend du temps d'avoir une nouvelle habitude, avant de commencer autre chose. Parce que en fait c'est pas que... parce que si on change tout d'un coup ça va faire de trop et on va dire « non c'est pas possible je vais pas y arriver » et on revient aux anciennes choses quoi. Voilà, et sinon mes 2 mots d'ordres on va dire, parce que moi je suis dans le zéro déchet... je vais pas dire extrême parce que... enfin pas extrémiste, parce que je ne fais pas tout et je suis totalement ouverte aux personnes qui ne font pas ça, je suis pas du genre à culpabiliser les autres. Mais, je suis plus extrême entre guillemets que la plupart des gens parce que moi je vais toujours au plus simple et au plus naturel. Pour le coup, je n'ai jamais voulu acheter du shampoing solide, je ne fais pas que du zéro déchet c'est-à-dire que... c'est pas juste je veux supprimer les emballages, c'est je veux quelque chose de sain et naturel et en plus sans l'emballage. Donc c'est vraiment simplicité et naturel. En plus, si c'est simple, ben ça prend moins de temps et c'est moins contraignant et ça coûte moins cher.

Camille : Donc si je comprends bien le zéro déchet, ça peut être aussi proche de la simplicité volontaire et du minimalisme ?

Justine : Ouais. Ben, pour moi ça va avec parce que... Pour moi, dire juste « je fais du zéro déchet c'est-à-dire que... c'est rien j'ai plus de batterie (rires)... c'est dire je veux juste enlever les emballages, garder grosso modo les mêmes produits et continuer ma vie pareil, pour moi ça n'a pas de sens et ça ne peut pas tenir sur le long terme parce qu'on va avoir du mal à trouver le même genre de produit ou les produits qui ont le même effet, parce que (y a pas ?) c'est normal et aussi parce que ça va nous coûter plus cher. Parce qu'en faisant juste ça, on va payer plus cher les produits, même s'il n'y a pas d'emballage, parce que ça va pas être exactement la même chose, ça va être de la meilleure qualité. On va pas faire de coupes dans le budget à d'autres endroits, donc forcément ça va coûter plus cher. Donc pour moi, c'est un mode de vie global, ça doit être tout en même temps je veux dire, ça peut pas être juste enlever les emballages. Pour moi c'est... enfin c'est compliqué quoi.

Camille : Et c'est un peu paradoxal quand on voit que la société prône un peu le matérialisme alors ?

Justine : Ouais bah ouais ! C'est-à-dire que je comprends pas encore qu'à cette heure-ci, en 2020, on soit encore là-dedans... Enfin, je regarde plus la télé, mais récemment je suis tombé sur des... J'ai regardé la télé chez maman, j'ai vu des pubs et j'étais un peu atterrée, j'avais l'impression de débarquer dans un monde en me disant « mais on en est encore là ! ». Enfin, c'est vrai que moi, je suis un peu dans mon monde parce que j'ai pas trop de contacts avec l'extérieur, surtout que je travaille plus, donc je suis vraiment euh... voilà... Donc j'allume pas la télé, je n'écoute pas la radio, donc je n'entends pas les pubs, je suis vraiment dans mon monde zéro déchet et c'est vrai que quand je suis confronté à... on va dire à des personnes qui ne sont pas du tout dedans, je suis un peu atterrée en me disant « Ah ! Mon dieu, y a encore des gens qui font comme ça ! » Et je me dis... ça me fait peur en fait, pour le la société, je me dis euh... Pour moi, ce que je fais, c'est normal maintenant, depuis quelques années. Donc c'est vrai que quand je vois des personnes qui ne sont pas dedans ça... je me dis « Ah ouais ! Mais on n'est pas sorti en fait euh... » au niveau global quoi.

Camille : Et une fois que cette prise de conscience est prise, du coup c'est très difficile de revenir en arrière alors ?

Justine : Ah ça, clairement ! Je pense que... enfin en tout cas sur les groupes Facebook, j'ai déjà vu quand même passé quelques posts des personnes qui disent qu'ils sont découragés, qu'ils sont revenus à des produits d'avant... Mais, c'est peut-être des personnes qui s'y sont un peu mal prises, qui ont voulu aller trop vite. C'est très rare, je pense que... les 3/4 des gens qui se lance là-dedans, si c'est pour des bonnes raisons, si c'est pas juste « je veux alléger mes poubelles pour payer moins sans vraiment de conviction derrière », si on est vraiment (coupure) du global, je pense que oui effectivement. Moi clairement, je ne pourrais pas revenir en arrière, même si on me payait, j'utiliserai pas de produits euh... Enfin voilà.

Camille : Donc il faut des convictions quoi, c'est important.

Justine : Ouais, ouais, il faut que ce une valeur. Enfin, moi peu à peu ça a pris de plus en plus de place dans ma vie et c'est devenu le point central on va dire, c'est-à-dire que... parce que tout ce qu'on fait, on peut le relier au zéro déchet ou à l'écologie et euh... se déplacer, est-ce que quand je me déplace, c'est écologique ? Tout ce qu'on va vouloir acheter, est-ce que c'est l'écologique ? Est-ce que c'est éthique ? D'où ce que ça vient ? Est-ce que j'en ai besoin ? Est-ce que je peux pas l'acheter en deuxième main ? Enfin, tout devient un questionnement et donc forcément ça fait partie prenante de la vie quoi c'est... c'est toujours là quoi quelque part.

Camille : Ok d'accord, bah voilà j'ai épuisé toutes mes questions. Peut-être que j'en aurai d'autres en janvier-février, là je suis au début donc peut-être que ça va venir etc. Je ne sais pas si vous serez disponible ?

Justine : Oui oui

Camille : Ok ça va. Mais en tout cas merci beaucoup !

Justine : Y pas de souci.

Camille : Je vous remercie d'avoir partagé votre expérience avec moi et je vous souhaite une bonne journée !

Nom : Etiquetage de l'entretien de Justine

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 21 janvier (**Dernière modification :** le 22 juin)

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

- Ancrer/Acquérir des habitudes/ Prendre des bonnes habitudes/ Changer ses habitudes
- Etre prêt à changer/ Etre mûr pour une prise de conscience
- Avoir toujours des choses à faire
- Aller faire ses courses dans des magasins vrac

- Acheter des produits locaux
- Aller au marché
- Fabriquer des produits « maison », soi-même
- Aller rarement en supermarché
- Selancer un défi
- Se passer de certains produits
- Agir en fonction de ce qui est le plus important pour nous (valeurs ou plaisir)
- Défendre la nature, les animaux
- Se concentrer sur soi-même
- Se poser des questions, avoir des réflexions
- Changer de mode de vie, de façon de penser
- Faire attention à l'origine des choses qu'on achète
- (re)chercher des recettes, des conseils, des témoignages, des expériences (sur les groupes FB)
- Faire des erreurs
- Faire une synthèse des expériences partagées par d'autres personnes
- Donner des conseils, Expliquer comment on fait (à d'autres personnes voulant faire du zéro déchet)
- Aider des personnes à s'améliorer (dans cette démarche)
- Faire ses propres choix
- Se fermer à la conversation
- Considérer la société comme malade
- Faire ce qui a du sens pour soi
- Expliquer, argumenter auprès de ses proches
- Prioriser la santé, le sain et le naturel
- Avoir un déclic (quand on a un enfant)
- Vouloir sauver le coup pour ses enfants
- Etre prêt à abandonner ce qu'on a (métier stable,...) pour aller vivre à la dure
- Vivre avec moins de choses et être heureux quand même
- Ne pas avoir de crédit
- Dépenser le moins possible
- Devoir gagner le moins possible/ Ne pas passer son temps au travail
- Cultiver un potager
- Avoir des animaux
- Vivre simplement
- Y aller à pas à pas
- Se décourager
- Abandonné certaines choses et puis y revenir après
- Se féliciter
- Ne pas se culpabiliser
- Ne plus avancer
- Regarder en arrière
- Etre soutenu (par son mari)
- Passer son temps à libre à faire des recherches...
- Avoir les mêmes valeurs (avec son mari)
- Ne connaître personne qui est dans le zéro déchet
- Ne pas vivre dans le même monde (que d'autres personnes)/ Etre dans son monde
- Halluciner / Etre atterré
- Avoir l'impression d'être seul (à faire du zéro déchet)
- Se rassurer qu'on n'est pas seul grâce aux groupes FB
- Sauver sa peau
- Penser à soi, être égoïste, changer ses habitudes pour soi et ses enfants
- Ne pas trop voir quoi faire en tant que personne lambda
- Ne pas vouloir brasser du vent
- Ne pas supporter la société (de consommation, individualiste)
- Etre détruit à l'intérieur à force de voir les autres personnes
- Se préparer à l'effondrement
- Amortir les chocs au maximum
- Ne jamais avoir participé à une manifestation
- Avoir peur de la foule
- Avoir peur des violences policières, des débordements
- Considérer que chaque petit acte est important
- Considérer qu'une grosse révolution est nécessaire (et pas des petites manifestations)
- Faire des dons
- Avoir la conviction que si une majorité de personnes changent, cela créera un changement important dans la société/ que le changement doit partir du peuple
- Agir en local/ essayer de changer les gens
- Impossibilité de changer les gens
- C'est trop tard, il n'y a plus le temps
- Ne pas culpabiliser les autres
- Ne pas être « extrémiste »
- Ne pas juste supprimer les emballages et continuer sa vie
- Aller vers la simplicité, le naturel
- Ne plus regarder la TV, ne pas écouter la radio
- Avoir peur (pour la société)
- Selancer dans le zéro déchet pour des bonnes raisons
- Avoir des convictions, des valeurs pour garder ce mode de vie (à long terme)
- Ne pas pouvoir revenir en arrière
- Omniprésence du zéro déchet au quotidien

Date de création: le 21 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

On

Nous, personne, personnel, pronom, indéterminé, groupe, seul, plusieurs, mon, ton, son, rond, sphère, long, boule, sujet, verbe, qui, individu,

Se

Lui, ceux, ça, soi-même, ceci, cela, faire, retour à soi, soit, soi-même, si, action, verbe,

Lance

Jeter, jeter, commencer, sport, tomber, javelot, balle, lancer, trajectoire, pierre, lancet, plongée, vitesse, performance, pourquoi, avenir, baignoire, plonger, éclabousser, mouiller, laisser des traces, avancer, reculer, tomber, voler, hauteur, lancement, avion, pilote, piloter, contrôle, éléments, foncer, vite, vitesse, renoncer, peur, rapidité, réfléchir, espoir, tracer, risque, conséquences, dangerosité, mort, ambition, avenir, projet, futur, certitude, projet, projeter, enfant, bébé, maman, santé, priorité, choix, ...

Dans

Intérieur, maison, caché, invisible, dehors, dedans, froid, enfuit, quoi, extérieur, dehors, dentiste, bien-être, sur, dessous, chaleur, protection, four, sécurité, abris, foyer, famille, cocon, igloo, préserver, soi-même, danger, composition, partie, porte, espace, clé, décomposition, ouverture, charnière, moment, tilt, éclair de génie, intuition, idée, appartenance, fort intérieur, inclus, exclu, pensée, ressenti, réflexion, souffrance, tête de turc, se moquer, ...

Le

Lui, la, un, se, article, précis, défini, moi, sujet, soi, mot, nom commun, jugement, différent, étranger, confrontation, conflit, dispute, autres, gens, doigt, foule, catégorisé, psychologie, incontrôlable, anonyme, ruée, masse, individualisation, responsabilité, égoïsme, défauts, seul, différence, bonheur, regard sur soi, introspection, narcissique, maladie, ...

Zero

Un, nul, néant, nombre, rien, tout, que, dal, sans, avec, démuné, pauvre, ruiné, clochard, à sec, SDF, sans abri, barakie, misère, solitude, froid, maladie, moins, plus, qualité, trop, pas assez, quantité, bulle, objet, matérialisme, cercle, sphère, dessin, infini, poids, mesure, taille, circonférence, vaste, petit, espace, minuscule, besoins, rares, précieux, vide, cosmo, astrologie, questionnement, gravité, autour, contour, perte, tristesse, manque, carence, inégalité, déchéance, sagesse, réflexion, analyse, recul, hauteur, mise à distance, philosophie, trou noir, économie, dépense, perdu, déchet, échec, réussite, école, scolarité, réputation, amis, connaissance, liens sociaux, rumeur, fréquentation, emploi, salaire, argent, qualité de vie, chômage, crédit, ruine, exponentiel, cascade, abîme, fossé, entraide, solidarité, humain, main, nature, amis, faire confiance, merci, partager, courage, heureux, satisfaction,

Déchet

Crasse, mauvais, saleté, seul, odeur, puanteur, bactérie, pourri, poubelle, détritit, crevé, mort, crevé, Europe, maladie, sac poubelle, tri, voyage, décharge, canette, plastique, stockage, crémation, bruler, enfuir, solutions, transformation, recyclage, perte, énergie, fossile, métaux, cahoutchou, torture, honte, humanité, débordé, effondrement, gestion, collaps, escalade, humanité, disparition, écologie, vert, éducation, jeter, où, comment, pourquoi, quoi, réduire, consommation, société, capitalisme, emballages, inutile, conscience, besoin, publicité, marketing, habitude, argent, grands magasins, caddie, idiot, Amérique, argent, laisser-aller, bio, facilité, difficulté, vrac, méconnaissance, égoïsme, individuel, animaux, nature, mort, souffrance, élevage en batterie, cafard, sale, fourmi, corbeaux, vautour, rapaces, putréfaction, moisissure, police, réglementation, interdire, obliger, avoue, quantité, tribunal, punir, respecter, défendre, militer, poursuite, faire payer, pollueur, pollution, justice, air, irrespirable, manque d'air, brouillard, perdu, qualité de l'eau, dévastation, cachoterie, enterer, déforestation, perte de vue, instinct, intérêt, multinational, écraser, maladie, propagation, diffusion, avions, bidons villes, concentration, pauvreté, travail, travail des enfants, vouloir, esclavagisme, s'en sortir, acceptation, usines, déni, oublier, profit, faire comme si, pour qui, encouragement, courage, changement, vie, faible, influencer, apprentissage, internet, message, propagation, conférence, travail, avoir son jardin, communauté, faire des choses soi-même, discuter, échanger, être différent, indestructible, nucléaire, énergie, électricité, indispensable, mauvais, solution, alternative, vent, réchauffement climatique, engrenage, pris au piège, renouvelable.

Nom: Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier (**Dernière modification** : le 3 mai)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien n°1](#)

Camille : Alors, ben peut-être juste commencer par vous présenter... euh ben votre âge, votre lieu de résidence, votre métier, si vous avez des enfants... voilà etc.

Marie-Christine : Oui, donc je m'appelle Marie-Christine j'ai 26 ans, j'habite à Bertrix en province du Luxembourg. Je suis mariée et j'ai 2 enfants et depuis janvier 2019 je suis indépendante donc je tiens une épicerie vrac locale de produits zéro déchet.

Camille : Ok, et alors peut-être expliquer où est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet?

Marie-Christine : Alors au niveau de la démarche zéro déchet, on est toujours en transition de toute manière, on a démarré depuis plus ou moins 2011, voilà. J'ai d'abord démarré moi au niveau cosmétique, beauté, et puis après on a rebondi avec mon mari vers les produits d'entretien, les enfants sont arrivés et donc on a englobé avec des produits locaux, des produits de la ferme et puis les produits en vrac. On essaie de faire du maison quand c'est possible style yaourt, beurre, pain, les biscuits, les collations au fur et à mesure en fonction du temps qu'on a et de ce qu'on souhaite faire aussi.

Camille : est-ce que vous avez un compost?

Marie-Christine : Ben pour l'instant non parce qu'on a un tout petit jardin mais on a des poules donc oui les déchets alimentaires, le peu de déchet alimentaire, voilà, c'est pour les poules.

Camille : Alors au niveau des poubelles est-ce que vous pouvez me dire ... peut-être pour avoir un ordre d'idée par an combien est-ce que ...

Marie-Christine : ça je n'ai pas du tout calculé...

Camille : Ou peut-être par mois, c'est plus facile...

Marie-Christine : Je vais dire... en haute saison dans la commune, ils passent toutes les semaines et en basse saison, donc comme maintenant, ils passent tous les 15 jours, on la met quand même tous les 15 jours mais on va dire qu'on s'arrête à un sac voir deux gros quand il y a vraiment beaucoup. On a aussi un lapin et un hamster donc il faut aussi changer les cages parfois donc ça prend un peu plus de place. C'est vrai que par rapport à quand les enfants étaient tout petit, on a un

garçon de 10 ans et une fille de 8 ans, ils étaient tout petit donc évidemment avec les langes c'était plus conséquent car avec les langes réutilisables, à ce moment-là, c'était trop conséquent pour moi professionnellement parlant. Donc on a quand même diminué. Et quand c'était en haute saison, on ne la met pas nécessairement toutes les semaines c'est souvent tous les 15 jours.

Camille : OK d'accord et peut être juste au niveau CO2 etc, est-ce que vous roulez en voiture? Est-ce que vous prenez encore l'avion?

Marie-Christine: Alors, on ne prend pas l'avion la dernière fois qu'on l'a pris c'était... je pense il y a 7 ans donc c'est raisonnable (rire) voilà. Cette année, on est juste parti à la mer du Nord. C'est vrai qu'on utilise la voiture mais pas beaucoup parce que moi mon commerce il est à 100 mètres de chez moi, ça c'est pratique. Donc quand je l'utilise c'est vraiment quand il faut aller livrer auprès de GAC ou quand il faut aller chercher de la marchandise et les courses, on va dire, classiques et l'école. Donc pas beaucoup.

Camille : D'accord, donc vous avez des liens avec les GAC c'est ça?

Marie-Christine: Oui oui oui je collabore avec deux GAC, groupements d'achats citoyens, et alors eux, ils commandent à l'épicerie et alors soit ils viennent chercher soit on va les livrer. Voilà ce sont des arrangements entre nous. Voilà donc ça participe aussi à l'essor du vrac, à la valorisation de l'épicerie...

Camille : Ok, alors comment est-ce que vous êtes devenu adepte de ce mode de vie? Donc déjà est-ce que c'est un cheminement, ou bien il y a eu un élément déclencheur? Est-ce que ça a été progressif ou ...

Marie-Christine: Ça a été progressif, donc ça a démarré début 2011, j'ai eu une épreuve assez douloureuse donc mon corps a réagi, donc j'ai eu de l'exéma qui a été un petit peu régulé avec les crèmes cortisol habituelles mais voilà au bout de 3 semaines ça revenait donc je me suis tourné vers les huiles végétales donc des produits beaucoup plus naturels. J'ai vu que ça fonctionnait et puis en parallèle j'ai réglé le souci psychologique et puis après je me suis tourné vers les huiles végétales, les huiles essentielles, j'ai commencé à faire mes cosmétiques moi-même. J'ai élargi le champ donc j'en ai parlé autour de moi et puis après avec mon mari on a testé les produits d'entretien soi-même donc avec du bicarbonate, du vinaigre, parfois des huiles essentielles, des cristaux de soude. Donc ça a été vraiment progressif, ça a été au fur et à mesure parce qu'on ne voulait pas s'imposer de changer tout en même temps sinon c'était de trop et on n'aurait pas tenu donc on a d'abord fait les produits cosmétiques et puis les produits d'entretiens et au bout de 2-3 mois qui sont devenus des habitudes, ça c'était acquis donc on est passé à autre chose : des circuits courts, des produits à la ferme quand c'était possible surtout dans notre coin en Ardenne, les marchés aussi. Et puis après l'élément déclencheur, moi j'ai travaillé pendant des années pour une grande marque de supermarché donc j'ai scanner des tonnes, j'ai jeté des tonnes, donc c'est embêtant! Donc on s'est dit ici en Ardenne, il n'existe pas beaucoup de vrac, de magasin vrac, et vu que j'ai ma gestion, je me suis dit pourquoi ne pas me lancer et proposer ça, autant pour nous que pour les clients, que pour les gens de la commune et pour les alentours. Et voilà, là ça fait 2 ans, on élargit le champ des possibles, on rencontre les producteurs, on voit que ça bouge. Donc c'est pour ça que je dis, on est toujours en transition, on n'arrive jamais au point... Il n'y a pas de point final, il n'y a que les limites qu'on s'impose et voilà il faut y aller à son rythme. Sinon après on se flagelle on se dit "non je ne vais pas y arriver ça ne va pas!" on abandonne et on retombe dans les délires d'avant donc ça ne sert à rien. Il vaut mieux y aller pas à pas et reculer pour mieux avancer plutôt que de freiner tout et recommencer comme avant.

Camille : Et vous avez eu des aides par exemple de proche qui vous ont renseigné ou des livres, des conférences ou les réseaux sociaux peut-être?

Marie-Christine: Oui vous avez le... évidemment maintenant il n'est plus chroniqueur, il faisait partie de l'émission "Un gars un chef", le chroniqueur Julien Québec donc c'est lui qui a inventé la "slow cosmétique" ici en Belgique et ça s'est élargi en France, donc c'est lui qui prône des produits avec des ingrédients les plus naturels possible qui est adapté à qui est adapté à la peau qui est adapté à la peau donc ça c'est vraiment lui qui m'a aidé à me lancer dedans. Et puis après vous avez Danielle Festy qui était une spécialiste en aromathérapie donc ça complète aussi les bouquins de Julien Québec, vous avez les blogs, vous avez les tutos donc ça c'est disponible aussi surtout maintenant. Voilà après c'est aussi la bouche à oreille des producteurs locaux, on va à leur rencontre sur les marchés et donc là on se dit ben oui finalement tout est possible il faut juste prendre le temps de se dire, ben voilà on s'active, on met une heure en plus pour cuisiner mais c'est vachement meilleur que des trucs emballés. Et donc voilà c'est au fur et à mesure des rencontres, au fur et à mesure des liens et ça s'ouvre au fur et à mesure qu'on avance dans cette démarche-là.

Camille : et donc justement maintenant que vous êtes dans un magasin vrac, est-ce que vous avez remarqué que c'était souvent les mêmes personnes qui venaient? Et que ça leur permettait de discuter de leur mode de vie, se rencontrer, peut-être de créer des liens?

Marie-Christine: oui aussi et alors c'est pour ça que l'année passée j'ai aussi réalisé des ateliers pour faire ses produits cosmétiques, ses produits d'entretiens... et donc il y a une clientèle fidèle qui ne fait pas partie de la commune, les 3/4 de mes clients ce n'est pas la commune de Bertrix et de là-bas il y a un réseautage qui se fait à l'extérieur aussi via le GAC, donc ça rebondit aux niveaux des GAC, ça rebondit au niveau des associations, parfois des partis politiques aussi je vais dire écolo. Donc voilà cela a quand même un impact important et puis c'est valorisant quoi. Donc ça c'est génial on se dit quand même finalement on a quand même tout à proximité même si en province du Luxembourg ben oui on est obligé de prendre la voiture pour se déplacer et aller vers les producteurs mais c'est quand même enrichissant et c'est quasi tout sur place.

Camille : alors pour vous qu'est-ce qui est ... comment dire, quelles sont vos motivations premières et vos valeurs qui vous ont poussé à adopter ce mode de vie là ? est-ce que c'est uniquement la protection de l'environnement ou la... et la santé aussi vu que...

Marie-Christine: J'ai pas compris à la fin

Camille : La santé aussi

Marie-Christine: Oui oui. Mais c'est vrai qu'au départ quand j'ai fait ben le... c'était pour moi, pour mon bien-être à moi et puis après c'est vrai que ça a rebondi sur toute la famille. Donc on fait aussi attention à l'économie d'eau, à l'économie d'électricité, on a commencé à mettre en place depuis 3-4 ans des petites astuces pour économiser à gauche à droite l'eau tant pour l'environnement et bien sûr ça touche au portefeuille on va pas dire non. Mais c'est principalement aussi pour conscientiser parce que bah voilà on est devenu parents, il faut qu'on montre l'exemple parce que c'est bien d'avoir des aspects matérialistes et tout mais le plus important c'est d'être bien dans son environnement et de le respecter et pour le respecter il faut quand même bah voilà... comment je vais dire, on a la possibilité d'ouvrir le robinet et d'avoir de l'eau et on a le culot de la gaspiller donc c'est un peu con je trouve. Donc si on fait conscientiser les enfants et nous et donc après la famille et les amis quand ils voient que ben oui ils arrivent à ne pas utiliser beaucoup d'eau, c'est génial 'fin sans se restreindre en faisant attention. Je pense que tout est combiné voilà, il y a l'aspect vrac, l'aspect zéro déchet, l'aspect économie d'eau, d'électricité c'est une manière de vivre aussi, de voyager, de dépenser mais par contre ce n'est pas pour ça que ... enfin nous on n'est pas végétarien par exemple. Mais, on préfère consommer on va dire un bon colis de viande chez la ferme du coin ou dans les communes avoisinantes en sachant que les vaches sont libres comme l'air dans les champs plutôt que (?) et puis basta. C'est une démarche qui peut aller plus loin, ça dépend des personnes et voilà.

Camille : OK donc si je résume, c'est évidemment pour la santé, pour bien manger, pour consommer des bons produits en même temps ça permet aussi de soutenir des commerces locaux et laisser bien entendu ... comment dire... montrer aux enfants aussi le bon exemple et leur laisser un monde qui est plus respectueux de l'environnement. C'est bien ça?

Marie-Christine: On va essayer oui! (rires)

Camille : j'essaie un petit peu de résumé comme ça voilà (rires)

Marie-Christine: parce qu'on est quand même dans un bon merdier, parce que voilà, économiquement, socialement parlant c'est un peu le foutoir cette année donc c'est vrai qu'on ne sait plus trop se projeter même par rapport à nous finalement avec l'année particulière qu'on vit et c'est vrai qu'on se dit, si on leur donne les

armes et au moins le respect de l'environnement et de la nature, ben c'est peut-être eux qui vont nous sauver de ce foutoir quoi! Donc si on leur inculque ça, on se dit, "bon ben on n'aura pas tout raté" et voilà (rire)

Camille : Ça va, et est-ce que vous avez des proches qui partagent vos préoccupations ou au contraire qui ne les partagent pas?

Marie-Christine: C'est pas toujours évident d'être prophète dans sa propre famille... donc voilà, mais après ils comprennent, mais je ne vais pas dire à retardement... il faut toujours un qui enclenche qui parle de l'expérience, viennent avec des chiffres, avec des preuves donc là je viens avec par exemple quand on a la régulation d'eau, ben vous avez le libellé des mètres cubes utiliser sur une année et quand on compare ça avec d'autres ben ils se disent "ben oui finalement c'est possible". Voilà après, cela peut rester abstrait pour eux, et donc voilà, on parait un petit peu... Jene vais pas dire que c'est les moutons noirs de la famille mais voilà on est un petit peu à part mais voilà la graine est plantée. Il faut une bonne drache pour que ça pousse et puis ça fera émerger des idées ailleurs. Donc voilà, on n'impose rien, on propose, on explique quand les gens nous demandent mais voilà après c'est chacun ses limites, chacun ses conditionnements aussi parce que voilà tout le monde a été conditionné dans un matérialisme "on achète, on achète, on possède et on n'est pas" donc voilà.

Camille : Oui, donc est-ce qu'il y en a qui par exemple ne comprennent pas du tout il ça peut amener à des désaccords ou bien jamais, ce n'est jamais arrivé à ce point-là?

Marie-Christine: non pas à ce point-là et puis de toute façon s'ils ne sont pas d'accord bah ils ne sont pas d'accord ce n'est pas pour ça qu'on les aime moins et inversement donc voilà on n'entre pas dans des débats et des disputes. Voilà s'ils nous posent des questions on leur dit après s'ils veulent suivre... tant mieux pour eux voilà mais sinon non on n'en arrive pas à ces limites là

Camille : Et au niveau de votre maris et des enfants, il y a.... on va dire que vous êtes tous sur la même longueur d'ondes ou...?

Marie-Christine: oui donc au début j'ai démarré moi tout seule on va dire parce que ben c'était un problème personnel on va dire, et puis après on a fait ensemble avec mon mari. Les enfants ont participé en fonction de l'âge qu'ils avaient. Donc voilà, maintenant c'est vraiment un mouvement familial avec chacun ces idées, donc voilà mon mari a ses idées, il est plus manuel, il y a des trucs qui sont fait plus facilement. Donc oui voilà, on essaye quand même de gérer ensemble et d'apprendre ensemble... voilà c'est un moteur quoi

Camille : Ok, et donc vous pensez que si, par exemple, dans la famille tout le monde n'était pas d'accord sur la manière de faire, ça pourrait vous décourager ou poser problème?

Marie-Christine: non parce que s'il y a un problème, il y a des solutions. Il faut juste un peu creuser et chercher ce qui est adapté à chacun u au problème. Et donc ben, il y a parfois eu bien sûr des essais-erreurs, c'est comme ça qu'on apprend, on marche on tombe on se relève, je vais dire dans le zéro déchet dans les produits d'entretien, dans les produits cosmétiques c'est pareil donc voilà. On essaye de voir, de retester autre chose. Je prends un exemple, par exemple le produit à lessiver, ben ça change d'une commune à l'autre en fonction de la qualité de l'eau, si l'eau est plus calcaire, ou virgineuse enfin voilà. Donc il faut aussi s'adapter avec l'environnement qu'on a.

Camille : Hum alors je regarde un petit peu... Oui, est-ce que vous avez des exemples de difficultés ? Est-ce que vous avez des fois des sentiments de frustration, de culpabilité face à ce mode de vie là?

Marie-Christine: Euh... parfois quand on essaye de trouver des cadeaux on va dire un peu zéro déchet mais qu'on sait que la personne ne va pas nécessairement accrocher. On recule un petit peu dans le cycle de consommation habituel mais c'est plus pour faire plaisir à la personne et on se dit c'est pas grave parce que voilà ça fait partie d'un système et que c'est comme ça. Des essais-erreurs par exemple oui, quand j'avais fait mon produit à lessiver liquide, j'avais mis un certain type de cristaux de soude, ben ça avait fait un geyser dans ma casserole donc là on se dit "merdre il y a peut-être un souci c'est pas juste". Il fallait prendre une autre sorte, donc on a réessayé et ça a marché donc voilà. Il y a différents types de produits, différents types d'ingrédients, il faut faire attention avec les mélanges. Là il y a les cours de science qui remontaient dans quand j'étais ado qui n'était pas apprécié. Donc voilà, des petits soucis comme ça mais voilà ce n'est pas énorme.

Camille : et vous avez des aides peut-être... comment dire par Facebook, ou peut-être en discuter avec des personnes qui s'y connaissent aussi?

Marie-Christine: oui c'est vrai que sur Facebook vous avez beaucoup de groupe "les écolos, bio, zéro déchets", "la famille carabistouille" ici en Belgique qui fait... qui faisait parce que maintenant c'est un peu à l'arrêt mais qui faisait des conférences, donc ça c'est pas mal. Vous avez aussi souvent des associations dans les communes, vous avez ici "les résistants" à Neufchâteau qui font aussi des ateliers donc ça c'est chouette et c'est porteur de sens. Il y a des gens qui se déplacent, quand même assez quand j'ai fait des ateliers, il y a des personnes de France qui sont venues quoi! Donc je me dis ça a quand même un sens. Voilà donc c'est des rencontres...

Camille : Et donc vous qu'est-ce que vous cherchez quand vous allez dans ces groupes Facebook? Est-ce que c'est plutôt pour des conseils, ou plutôt pour partager son expérience, rencontrer des personnes?

Marie-Christine: Oui c'est surtout partager ces expériences parce que les recettes, je vais pas dire qu'on voit souvent les mêmes mais c'est des trucs un peu passe partout donc c'est vrai que quand on est baigné dedans on les connaît déjà. Mais c'est surtout pour connaître un peu le parcours des gens, ou ils en sont, quelles sont leurs motivations et se dire que finalement on n'est pas les seuls à faire ça (rire).

Camille : Et donc vous avez déjà rencontré des personnes grâce à ces groupes là ?

Marie-Christine: Oui, des personnes, des producteurs aussi donc ça c'est bien, et... moi je les ai contactés quelque mois après quand j'ai réalisé mon projet donc voilà ça fait boule de neige, parce qu'eux connaissent d'autres producteurs, parfois des salons qui ont lieu à Bruxelles, à Liège, à Namur, ... Donc ça permet aussi d'élargir son cercle de contact et voir que finalement, il y a une richesse partout, il suffit de voir les produits, de rencontrer les producteurs, les artisans et de se donner les moyens soit financiers mais aussi de temps de les rencontrer et de partager les expériences.

Camille : Ok d'accord, euh... Oui, alors je voulais vous demander aussi, est-ce que vous vous sentez engagé dans un mouvement qui serait revendicateur au niveau des politiques publiques ou ça ne vous intéresse pas?

Marie-Christine: Il y a deux ans j'ai... j'en fait toujours partie, je fais partie du parti écolo donc voilà, donc c'est vrai que lors des réunions mensuelles avec les gros du nom (?), on parle aussi de ça et c'est vrai que quand je faisais référence à mes petites économies d'eau, le vrac, ... j'avais l'impression d'être une extraterrestre alors que je faisais partie du parti écolo, donc ça, ça m'a un peu questionné. Donc je me dis que parfois finalement, on est parfois avancée personnellement et familialement parlant, plus que les politiques parce que les politiques malgré tout ils ont une marche de manœuvre assez mince, ils sont conditionnés par le pouvoir et le matérialisme des choses donc voilà.

Camille : Ok

Marie-Christine: Donc voilà ça c'est un exemple, par rapport à d'autres trucs nous on n'impose rien du tout parce que voilà on ne peut pas aller au-delà des croyances des gens et on ne veut pas les forcer à quoi que ce soit. Ça c'est chacun son cheminement et ses expériences.

Camille : et est-ce que vous pensez que ça pourrait être intéressant d'amener des revendications un peu propres au zéro déchet dans les politiques ou que ce serait inutile et pas entendu?

Marie-Christine : tout est possible mais tout ne sera pas possible voilà. Tout est réellement possible mais c'est vrai qu'il faut que le politique soit concerné par cette problématique là et je pense qu'avec tout ce qui se passe maintenant, voilà ça fait écran de fumée.

Camille : oui, pour l'instant c'est vrai que...

Marie-Christine: voilà je vais dire... C'est une problématique comme le réchauffement climatique mais voilà ils font tout pour faire l'autruche et ne pas voir que... voilà simplement faire un kit zéro déchet, par commune, par habitant, faire des ateliers plus accessibles aussi pour tous. Oui, tout est possible mais ça demande du temps, quand même un petit peu des moyens financiers pour mettre tout ça en place, ça demande aussi des convaincus et voilà qui dit temps, dit bénévole donc voilà c'est pas toujours évident.

Camille : Et donc ça c'est plutôt au niveau on va dire fédéral, mais est-ce que vous pensez peut-être qu'au niveau plus on va dire local donc communales et initiatives citoyennes ce serait plus on va dire efficace?

Marie-Christine: Je pense qu'il faut d'abord qu'ils soient convaincu avant qu'ils ne fassent des démarches pareilles et ça c'est pas toujours évident par exemple ici enfin tout à l'heure on disait qu'il fallait mettre en avant les producteurs locaux donc l'économie locale ici à Bertrix et dans les communes avoisinantes vous avez la monnaie "l'ardoise", ça c'est la monnaie alternative donc une ardoise équivaut à 1€ justement pour promouvoir les petits producteurs et les petits commerces locaux mais la politique en tout cas à Bertrix ne suit pas, donc ça ne marche pas (rires). La commune à côté par exemple Neufchâteau a accepté, la politique suit cette association là donc ça marche super voilà. Donc il faut que le politique y trouve un intérêt personnel, c'est toujours comme ça avant que ça n'émerge vraiment dans toute la population et que la population suive le mouvement. Il faut toujours qu'il y ait un impact politique. C'est con à dire mais il faut que le peuple suive la carotte qu'on lui montre et se dise "Ah oui finalement il avait raison!".

Camille : Ok, parce qu'en fait je ne suis pas encore jamais tombée sur des personnes qui faisaient du zéro déchet mais était en même temps investi... on va dire, activiste dans la cause écologique et alors c'est vrai qu'on pourrait mentionner le fait qu'il y a le temps, l'investissement qui est coûteux...

Marie-Christine: oui!

Camille : Vous vous avez d'autres idées peut-être, de raisons pour lesquelles les personnes seraient... ne s'engageraient pas pour des causes plus politiques?

Marie-Christine: je pense qu'en effet c'est le temps, en tout cas moi que je prends... enfin quand c'est possible je me prends une soirée par moi pour aller à la locale d'écolo ce qui est toujours intéressant d'écouter les dinosaures du monde mais voilà c'est des générations qui s'affrontent, c'est des idées aussi qui s'affrontent et voilà mais après ça doit passer au conseil communal, ça doit passer au collège, ... Et ici écolo est en minorité donc il est dans l'opposition donc évidemment il n'est jamais entendu donc voilà c'est tout ça qui fait que c'est (freiner?) et ça freine les gens d'aller dans un mouvement politique ou associatif un peu plus important. Parce que oui ça demande du temps qui impacte aussi sur la vie familiale, voilà ça c'est un choix. Moi je l'ai fait il y a 2 ans, évidemment en concertation avec mon mari y a pas de soucis puisque ça n'impacte pas trop mais voilà, je ne suis pas... je ne vais pas au conseil communal parce que voilà ... ce n'est pas ma problématique parce que je n'y changerais rien mais voilà je suis au courant de ce qui se passe au niveau du parti écolo et y a parfois..., on est quand même quelque jeune autruche...

Camille : Oui, et il y a quand même quelque personne qui connaissent le zéro déchet ou ça reste vraiment très...

Marie-Christine: Euh oui, il y en a qui ne le pratique peut-être pas autant que moi mais voilà, ils savent que ah oui Marie-Christine a ouvert un magasin, ah oui c'est possible, donc voilà comme tantôt, la graine est semée, il faut une bonne (trachée?) belge pour que cela fonctionne. Mais c'est vrai qu'ils sont plus conscientisés et plus ouverts à cette dynamique là que parfois dans d'autres partis.

Camille : Oui donc c'est vrai qu'à la place d'attendre que les politiques agissent, on préfère agir de son côté...

Marie-Christine: Oui parce que sinon ça n'avancera jamais! En tout cas pas comme on le voudrait, on le chercherait. Donc ... je vais prendre un exemple, début d'année il y avait eu une journée spéciale pour les accueillantes d'enfants et donc chaque année écolo fait un petit geste, va chez les accueillantes leur offrir un bouquet de fleur ou quoi ou qu'est-ce et donc moi à cette réunion là je leur ait dit "mais pourquoi est-ce que vous ne leur offrez pas quelque chose un peu zéro déchet, évidemment en faisant un petit peu de pub pour moi mais ce n'était pas l'objectif, c'était pour être logique dans le truc écolo. Donc là ils ont investi dans des pailles en inox donc c'est quand même plus important qu'une feuille coupée hop dans un vase et puis après on jette. C'est pas très cohérent avec ce que le parti prône. Donc là j'ai poussé un petit peu et ils ont accepté donc génial, super! Donc peut-être que ça va faire boule de neige chez les accueillantes d'enfants et "Ah ben oui ça existe, on va aller voir, voir des producteurs" et voilà c'est parfois des petits gestes qui peuvent faire du bien au citoyen de se dire ben oui au final c'est pas compliqué. Quand les gens venaient aux ateliers, ils me disaient, ben oui finalement 10min... faut juste prendre le temps, de se dire je décroche de la TV, je décroche de mon canapé et je fais ça 10min et je suis tranquille.

Camille : est-ce que vous pensez que c'est un mode de vie qui touche plus les femmes? Et que ça les renvoie un peu plus dans la cuisine, enfin... qu'elles ont un peu plus de tâches ménagères?

Marie-Christine: oui! On est quand même forte en charge mentale hein nous les femmes (rires). Je pense qu'on s'en impose aussi. C'est vrai qu'on va dire... pour moi personnellement, c'est moi qui aie fait tremplin par rapport à ça. J'ai eu la chance que mon mari m'a suivie, mes enfants pareils donc génial. Mais c'est vrai que c'est souvent nous les femmes qui cogitons dans ce sens-là, de se dire "ben oui finalement c'est possible de le faire" et voilà, oui je pense que oui. Mais, on s'impose parfois trop de choses.

Camille : Oui, c'est souvent une initiative de la femme. Il y a très peu d'hommes qui ont accepté de répondre à mes entretiens donc j'ai peu leur avis mais c'est vrai que souvent ça part de la femme.

Marie-Christine: oui oui oui

Camille : Donc voilà, je regarde si j'ai encore ... ah oui peut-être pour le futur, vous avez dit tout à l'heure qu'on ne s'arrête jamais, est-ce que pour vous, il y aurait un idéal à atteindre? Est-ce que vous avez une idée ou une représentation de cet idéal?

Marie-Christine: dans l'idéal, ce serait d'avoir un petit peu une autonomie alimentaire, pour l'instant notre jardin ne le permet pas mais pourquoi pas plus tard économiser, s'acheter un terrain et faire un jardin. Donc ça c'est vrai que ce serait génial! Diminuer aussi au niveau des poubelles parce que c'est vrai qu'avant on pouvait aller chez son boulanger, son charcutier avec ses boîtes de tupperwares en verre ou bocaux etc. Maintenant plus au vu de la situation sanitaire donc il y a un peu plus d'emballage... Moi aussi dans mon épicerie j'ai des gants en veux-tu en voilà, j'ai du gel hydroalcoolique ce n'est pas top mais voilà on recule de 2 pas mais on avancera de 3. L'idéal ce serait que oui tout le monde fasse pareil ou en tout cas le fasse à son échelle et voilà ça influencera aussi sur l'aspect financier mais ça n'arrangera pas l'état! Donc voilà.

Camille : Ok, ben je pense que j'ai abordé à peu près tous les sujets que j'avais, je ne sais pas si vous vous aviez d'autres sujets que vous aurez aimé aborder où vous trouvez que c'est important de le dire?

Marie-Christine : heu non, ben j'essaye aussi de faire un peu l'aspect éthique au niveau des vêtements mais ça c'est encore en plein essor, ce n'est pas évident d'en trouver ou alors sur internet mais ça ne favorise pas le local. Mais voilà vous avez aussi l'aspect végétarien végétalien mais ça c'est une autre démarche, ça dépend des croyances et des limites de chacun. Mais voilà je crois que c'est déjà pas mal j'espère que ça vous a aidé en tout cas.

Marie-Christine: il n'y a pas de soucis, vous me contacter à ce moment- là, avec plaisir!

Camille : ça va, merci beaucoup en tout cas!

Marie-Christine: merci bon amusement (rires)

Camille : merci au revoir bonne soirée!

Nom: Etiquetage de l'entretien de Marie-Christine

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marie-Christine](#), [Parvidéo call](#), [27/11](#)

- Etre toujours en transition
- Faire rebondir / Rebondir/ Faire tremplin
- Englober (avec des produits locaux, de la ferme, en vrac)
- Faire du maison/ faire soi-même
- Faire en fonction de ce qu'on souhaite faire
- Conséquent professionnellement parlant
- Livrer au près de GAC
- Tenir une épicerie vrac
- Collaborer
- Faire des arrangements / s'arranger
- Progressif / Au fur et à mesure
- Elargir le champs (des possibles)
- En parler autour de soi
- Ne pas s'imposer / imposer / Forcer (au près d'autres personnes)
- Ne pas changer tout en même temps
- Ne pas tenir
- Acquis / Acquérir
- Jeter
- Proposer
- Rencontrer/ élargir son cercle de contacts
- Bouger/ S'activer
- Pas de point final
- S'imposer des limites
- S'imposer des tâches (en tant que femme)
- Y aller à son rythme/ pas à pas
- Se flageller
- Ne pas y arriver
- Abandonner
- Retomber dans ses délires
- Reculer
- Avancer
- S'aider
- Faire du bouche à oreille
- Aller à la rencontre
- Prendre le temps
- Créer un réseautage
- Valorisant/ Enrichissant
- Faire attention (à l'économie d'eau, d'électricité)
- Economiser
- Conscientiser
- Montrer l'exemple
- Etre bien dans son environnement
- Respecter l'environnement
- Gaspiller
- Se restreindre
- Combiner
- Manière de vivre, de voyager, de dépenser, de consommer
- Avoir du mal à se projeter
- Donner les armes
- Inculquer
- Etre prophète
- Enclencher
- Parler de son expérience
- Venir avec des chiffres, des preuves / Prouver
- Planter/ semer la graine / Faire émerger des idées (ailleurs)/ Faire savoir que c'est possible
- Proposer
- Expliquer
- Etre conditionner
- Ne pas entrer dans les débats/ disputes
- Faire ensemble/ gérer ensemble/ apprendre ensemble
- Creuser/ Chercher
- Faire des essais-erreurs/ tester
- Apprendre
- S'adapter à l'environnement, qu'il s'

- S'adapter à l'environnement qu'on a
- Trouver des cadeaux
- Accrocher
- Reculer pour faire plaisir
- Réessayer
- Avoir un sens/ porteur de sens
- Partager ces expériences
- Connaitre le parcours des gens
- Baigner dedans
- Se dire qu'on n'est pas seul
- Se donner les moyens
- Faire boule de neige
- Avoir l'impression d'être un extraterrestre
- Se questionner
- Avancer personnellement et familialement / avoir son propre cheminement/ Agir de son côté
- Déçu (?) de voir comment cela avance
- Ne pas aller au-delà des croyances des gens
- Etre concerner
- Ne pas faire l'autruche
- Impact sur la vie familiale
- Ne rien pouvoir changer (au niveau politique)
- Etre cohérent avec ce qu'on prône
- Cogiter
- Avoir une autonomie alimentaire
- Faire un jardin
- Diminuer au niveau des poubelles
- Agir à son échelle
- Favoriser le local

Nom : Sadia, Par vidéo call, 28/11

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 21 janvier (**Dernière modification :** le 7 mai)

Type : Transcription d'entretien

Ancrage : [Guide d'entretien n°1](#)

Camille : Alors, je vais prendre mes questions. Peut-être juste commencer par vous présentez, votre âge, votre lieu de résidence, votre métier, ... Comme ça j'ai un peu une idée.

Sadia : Oui, du profil (rire)

Camille : Oui voilà.

Sadia : Donc comme je l'avais écrit, j'ai 32 ans, j'ai 3 enfants : 2 ans, 4 ans, 7ans. Je suis infirmière, j'habite à la Minerie sur la commune de Thimister-Clermont, je suis mariée et mon mari est facteur. Voilà, je ne sais pas s'il vous faut plus d'info...

Camille : Non c'est bien... par rapport à votre démarche zéro déchet pouvez-vous m'expliquer où vous en êtes ?

Sadia : Oui... donc ma démarche zéro déchet... déjà à la base je viens d'une famille qui se posait un peu des questions par rapport à certaines choses donc voilà j'avais déjà une base de facilité. Et donc il y a quelques années, il faudrait que je vérifie exactement la date, mais c'est quand « L'entre-pot » à liège a ouvert.

Camille : oui...

Sadia : Je pense que ça avait ouvert en octobre, maintenant mon deuxième était tout petit donc c'était peut-être 2016, à mon avis octobre 2016 donc sûrement il y a 4 ans. En fait quand « L'entre-pot » a ouvert j'ai accéléré ma démarche zéro déchet, j'étais déjà pas mal en local, en bio. Mais donc là, « L'entre-pot » a été ouvert par une copine et donc j'ai mis un point d'honneur à aller dans son magasin, et donc à passer en zéro déchet. Entre temps, j'ai été à une conférence, ce qui m'a permis d'accélérer et l'année dernière.. en février 2019, j'ai fait février sans supermarché. Y a eu un défi. En fait, comme j'allais déjà dans les commerces locaux et que je fonctionnais en vrac depuis 2016... en fait j'ai éliminé les derniers produits que j'allais chercher au Delhaize à ce moment- là pour le défi et puis en fait j'ai continué.

Camille : Ok.

Sadia : Donc l'année dernière ... donc on a une famille de 5, l'année dernière, j'ai mis 4 poubelles à la rue sur toute l'année.

Camille : Ah oui ok et vous n'allez plus dans les supermarchés du tout ?

Sadia : Euh pfff... c'est exceptionnel

Camille : Ok.

Sadia : C'est vraiment exceptionnel, parce que même ... on est partis en vacances cet été du côté de Waimes, j'avais déniché une petite épicerie locale qui fonctionnait comme ça donc j'allais faire mes courses là. Maintenant, je n'ai pas tout trouvé et comme on était en camping avec les enfants, j'ai quand même dû aller au Delhaize sur les vacances. Mais, j'ai quand même mis un point d'honneur à continuer mon commerce local, à prendre mes quelques bocaux, mes sacs en papier, à trier mes déchets sur place, et donc voilà. Je pense qu'on est quand même bien avancés en zéro déchet, mais... pour 4 poubelles l'année alors que l'on est 5 à la maison, je pense que c'est déjà pas mal. Il y a encore du progrès à faire mais je me rends bien compte qu'il y a des déchets qui sont inévitables...

Camille : Et par rapport aux déchets qui sont plus..., par exemple le CO2 et tout ce qui est déplacements, ... enfin l'énergie ?

Sadia : Oui... donc en fait de ce point de vue là... on n'était pas très bons élèves parce qu'on est dans une maison qui date de 1964 et donc qui était top pour l'époque, parce que mon grand-père l'avait fait construire avec un isolement entre 2 murs etc... mais on était en chauffage électrique. Donc on avait une consommation aisément de 15000-20000 KW l'année ce qui est vraiment énorme, donc de ce point de vue-là c'est pas cool. Mais, on a toujours fait avec mon mari un point d'honneur à prendre des contrats verts et donc avec des fournisseurs verts. On sait bien que l'électricité qui est arrivée ... l'électricité viens de central nucléaire, mais en attendant on met un point d'honneur à dire ben "on aimerait bien du vert" donc mettre un peu notre bille là où on pensait que c'était important. Entre temps c'était devenu vraiment invivable ce chauffage électrique, on est passé au gaz pour un point de vue purement financier et en plus question organisation dans la maison pas la possibilité de mettre un chauffage qui serait correct quoi. Parce que je ne suis pas..., même si je suis convaincue au niveau environnemental, je ne suis pas convaincue des maisons qu'on fait actuellement en basse énergie avec des composants pas géniaux non plus dans les murs et je pense que les maisons ont réellement besoin de respirer pour notre santé à nous. Donc, je n'ai pas envie de réisoler exagérément ma maison donc voilà c'est pour ça

je ne me suis pas laissé par les pompes à chaleur donc on est toujours élèves, parce qu'avant c'était électrique c'est au gaz... Ce ne sont pas des ressources géniales sur ce point de vue là je sais bien. Mais en attendant, voilà, on fait attention au niveau du chauffage, on a une consommation électrique qui est vraiment basse, on est en dessous du niveau moyen pour le ménage que l'on a donc voilà... La majorité de nos électro-ménagers sont A+, A++ et ainsi de suite, on a fait attention à ça quand on les a achetés. Alors on a 2 voitures et l'une des 2 est full électrique, on a des panneaux photovoltaïques donc c'est ça qui alimente la voiture. Ça c'est un bon point pour nous les panneaux photovoltaïques et le fait que la voiture ... voilà. Donc l'essentiel de nos trajets se fait avec cette voiture qui est électrique et alimentée par les panneaux. On a une citerne d'eau de pluie qui est utilisée pour arroser les fleurs, laver les voitures, pour les toilettes. Maintenant, je ne l'utilise pas pour l'entièreté de la maison. On a quand même une citerne...

Camille : Et euh... Je ne sais pas si vous l'avez dit, mais vous avez un compost ou pas ?

Sadia : Oui oui j'ai un compost.

Camille : Ok d'accord, alors juste pour savoir comment vous êtes devenue ... enfin comment vous avez adopté ce mode de vie là, y a-t-il eu un élément déclencheur ? Vous l'avez dit vous avez toujours baigné dans cet environnement- là ? Comment est-ce qu'on devient zéro déchet, est-ce qu'on l'apprend par soi-même ou on apprend des personnes que l'on côtoie ?

Sadia : Je pense qu'il peut y avoir une part de sensibilité et de valeurs familiales. Moi j'avais déjà quelques valeurs maintenant ce n'était pas pur zéro déchet mais voilà j'avais déjà un terrain de base qui pouvait permettre de fleurir ce genre de projet. Je pense que le zéro déchet ça se contamine en fait, quand l'on voit quelqu'un qui est dans cette démarche là on va avoir tendance à dire "mais qu'est-ce qu'il fait ?" puis "enh oui c'est vrai c'est important, c'est intéressant". C'est vraiment de bouche à oreille et en voyant les exemples... Je trouve que c'est du mimétisme en fait, un peu comme font les enfants qui apprennent. Pour moi, c'est la même chose en fait. Ça s'est fait un peu comme ça pour moi aussi, entre autres avec l'ouverture de « L'entre-pot » de mon amie, de son épicerie, parce qu'en fait c'est là que je me suis vraiment dit " Ah ben oui, c'est plein de plastique en vérité". Déjà avant ça quand j'allais dans les supermarchés, les biscuits emballés et suremballés je ne prenais jamais ça parce que je trouvais que c'était une aberration de base et ça je pense que cette notion de valeurs venait de mes parents. Après, quand mon amie a ouvert l'épicerie je me suis dit " Ben en fait, Oui !" et donc c'est en voyant l'exemple que je me suis dit " on avance". Puis de fil en aiguille, j'ai lu les livres de la famille zéro déchet qui sont assez connus. Progressivement, c'est un challenge personnel donc il faut de la motivation soi-même pour accepter d'oser changer ses habitudes. Et en fait, plus les poubelles diminuaient, plus je ciblais : « Ah tiens, il reste ça comme déchets, et puis ça comme déchet ». Et « Février sans supermarché » a vraiment fait (?) sur les dernières choses... Ce qui est assez intéressant dans ce genre de démarche c'est que... je pense que ça vient surtout d'exemple qu'on voit à droite à gauche. Moi j'ai embarqué beaucoup de monde, sans le vouloir sans aller prêcher mais qui m'ont vu fonctionner qu'on trouve que c'était bien, que c'était important et qui ont embrayé la dessus. Mais en fait il n'y a pas que la notion de poubelle et cette empreinte écologique qu'on a, une fois qu'on démarre dans le zéro déchet finalement c'est toute notre vie qu'on change : notre notion de consommation, mais aussi la notion d'essentiel,... Et en fait, c'est toute la vie qui change. Maintenant, je pense que si on savait ça de base, y aurait peut-être moins de monde qui se lancerait parce que ça ferait peur. Mais, en fait c'est d'une cohérence incroyable.

Camille : Ok et donc vous, pourquoi est-ce que vous avez choisi ce mode de vie-là ? Est-ce que c'est uniquement des préoccupations écologiques ou il y a d'autres choses ? Qu'est-ce qui vous tient à cœur là-dedans ?

Sadia : Moi c'est d'abord la... enfin, principalement, la valeur écologique. Parce qu'on est sur une terre et qu'il faut la respecter ! Et que cette surconsommation est une aberration incroyable et c'est tout simplement un manque de savoir vivre finalement sur notre planète. Donc c'est d'abord pour la terre, pour la respecter elle-même parce qu'on est en harmonie soi, seulement si on est en harmonie avec l'environnement dans lequel on vit. Donc, ma démarche zéro-déchet est d'abord un... une façon de respecter la terre sur laquelle je suis. Et après évidemment, je suis bénéficiaire parce que je la respecte mais mes enfants le seront aussi et donc voilà.

Camille : Il y a aussi des notions de bien-être etc si j'ai bien compris ?

Sadia : Oui oui parce que... comme je viens de le dire, si je respecte la terre c'est pour pouvoir vivre en harmonie parce que je suis complètement convaincue qu'il faut vivre en harmonie avec soi, avec les autres êtres humains mais aussi avec toute la nature elle-même. Je pense que surconsommer et produire des déchets à n'en plus finir et utiliser le plastique comme première... matière première si on peut dire, ça ne va pas amener... Donc oui, il faut un bien-être et comme je l'ai dit aussi tout à l'heure, c'est que quand on commence la démarche zéro-déchet on en vient à épurer sa vie, épurer sa maison, à ... finalement à retourner à l'essentiel. Ça, c'est là où est le vrai bonheur, le vrai bien-être, et dans sa tête, et dans sa famille, ...

Camille : Et ça vous ne vous y attendiez pas en commençant ce mode de vie là, vous ne saviez pas que ça allait changer totalement...

Sadia : Pas à ce point là. J'ai toujours été en recherche d'être bien... dans ma famille, dans mon couple et ainsi de suite. Mais, là quand j'ai démarré c'était vraiment pour backer le plastique et avoir quelque chose de plus écologique, c'était vraiment là. Et après je me suis retrouvée à lire des livres incroyables et à faire un vrai ménage quoi ! Donc voilà !

Camille : Et euh... est-ce que vous avez des proches qui partagent vos préoccupations, votre mode de vie ou à l'inverse d'autres qui ne le partagent pas du tout ?

Sadia : Euh... au début, mes parents en fait qui pourtant étaient plutôt « oui manger sainement c'est important etc », au début ils m'ont un peu regardé en disant « Qu'est-ce que tu fais encore ? (rires) T'exagères ! Mais non, c'est un peu trop ! ». Et puis... voilà, à juger. Et puis après, progressivement ils ont embrayé aussi. Pas au point où j'en suis et y a des choses qu'ils continuent par habitudes. Mais... parce qu'en fait le zéro déchet j'en ai... je vais pas dire que j'en suis complètement fan mais c'est devenu quelque chose de centré dans ma vie c'est-à-dire que tout est réfléchi autour de ça et c'est pas que je le veux, parce que je suis une maniaque. C'est juste qu'en fait non, tout se construit autour de ça. Donc, non on ne mange pas n'importe quoi ce soir et non je ne vais pas prendre ça parce que je ne vais pas là, j'organise ma semaine en fonction des courses et des petits commerçants là où je vais et ainsi de suite. Donc, c'est assez centré et je pense que mes parents qui ont vécu dans une autre époque, quand ils avaient mon âge, ont beaucoup plus difficile de recentrer leur vie autrement. Maintenant, voilà, ils sont pas à mon point mais ma maman fait attention à prendre ses contenants quand elle va chercher ses fruits et légumes et ainsi de suite, ils vont plus vite prendre des choses dans des grands emballages, ils vont chez les petits commerçants aussi un maximum même si je sais qu'ils vont encore énormément au supermarché. Ma belle-mère je l'ai contaminée aussi, donc elle aussi, elle essaie quand elle peut de prendre ses contenants, d'aller à la ferme pour ses fromages, son lait ainsi de suite. Alors, j'ai d'autres copines avec qui je partage ça aussi mais... vraiment des gens qui sont à mon niveau entre guillemets, qui sont aussi loin que moi dans la démarche, dans mon cercle proche j'en ai pas. Donc ça...

Camille : Et par rapport, par exemple à votre compagnon ou à vos enfants, il y a des désaccords ou vous êtes totalement en accord ?

Sadia : Je me rappelle qu'au tout début, mon mari revenait du Delhaize parce qu'on allait encore au supermarché à ce moment-là, donc j'allais à l'épicerie et lui revenait avec un paquet de couscous emballé, puis je dis : « m'enfin, je peux avoir le couscous à l'épicerie ! Fallait me le dire je t'en aurais pris ! » Donc au début y a eu des petits accroches comme ça parce que lui n'allait jamais à l'épicerie donc ne se rendait pas compte de ce qu'il y avait. Mais ça a été une période intermédiaire. Maintenant, en fait, c'est moi qui est pris l'habitude..., aussi parce que j'ai pris un mi-temps depuis. Et ça, ça va aussi avec la démarche zéro-déchet, c'est que on fait du tri mais aussi au niveau du travail. Donc mon homme s'est mis aussi à 4/5ième et moi je me suis mis à mi-temps. Moi qui croyait avant qu'en tant que 2 jeunes avec des enfants on était obligé de travailler pour avoir les sous, ben en fait on vit sur un 4/5ième et un mi-temps et on s'en sort bien ! On est en congé parental pour l'instant donc on a quand même des compensations mais on y arrive. Et je trouve que c'est beaucoup plus intéressant et pour nous et pour les enfants, de vivre plus doucement. C'était pas ma recherche à la base quand j'ai commencé le zéro déchet, le point de vue financier, mais on gagne énormément à fonctionner comme ça ! Ça fait des économies incroyables et quand on le fait vraiment c'est là qu'on se rend compte du gain que c'est. Donc pour revenir, à la question initiale avec mon mari. C'est que oui il y a eu une période intermédiaire, mais il fallait le temps qu'il se rende compte de ce que je pouvais acheter où. Maintenant que c'est moi qui m'occupe de toutes les courses, je n'ai pas de désaccord entre guillemets parce que j'achète ce que je souhaite et quand il veut quelque chose, ben voilà, je ne suis

pas au point de « Non tu n'auras pas de chips ». Ben oui je lui achète des chips de temps en temps parce qu'il aime bien. Et puis on voilà, il faudrait pas vivre le zéro déchet en étant complètement contraint parce qu'un moment donné on pêterait les plombs et on prendrait l'extrême inverse. Donc voilà, les enfants sont encore jeunes donc il n'y a pas de « Oh mais untel il a tel biscuit ». Et puis on a jamais eu la télé donc ils ne voient pas les pubs, donc ils ne sont pas attirés par les choses et eux ils adorent venir avoir moi au marché, dans les petits commerces. Ben oui, il y a toujours une petite rondelle de saucisson à la boucherie ou ... Oh ! ils prennent une pomme dans l'étalage et on leur gré bien et puis voilà... C'est maîtrisé hein c'est pas non plus n'importe quoi mais voilà. Et puis, ils apprécient parce qu'en plus ils peuvent.. quand on est dans les zones de vrac, je les laisse se servir et je leur apprend à se servir proprement sans renverser. Donc voilà, là ils sont acteur aussi. Toute façon quand c'est non c'est non et puis c'est tout. Mais bon, même dans les magasins en vrac, il y a des chiques donc c'est ... (rires) et c'est bien c'est que là on peut dire « Allez 2 chiques » mais on s'arrête à 2, on est pas obligé à avoir un paquet. Donc, là les enfants ils sont pour et comme je fais toutes les collations maison etc... parce que de ce point de vue là aussi, quand on a commencé à fonctionner en zéro déchet, on se remet en question au niveau de l'alimentation « Ah mince ! les enfants en fait, ils mangent trop de sucre. Non mais t'as vu ça ! » et puis voilà j'ai été à des conférences sur le sucre et puis j'ai changé mes recettes pour les collations et puis voilà. Donc voilà, on verra bien quand les enfants seront ados à mon avis ils prendront une autre tangente mais bon je leur grérais bien parce que je sais qu'après ils reviendront vers ça parce je pense que... pas parce que c'est mon avis et donc c'est comme ça, non parce que je pense que c'est beaucoup plus cohérent et que comme ils auront grandi là-dedans, vu comment ils réfléchissent et comment ils sont maintenant... Jepense que oui, ados ils iront peut-être au Mac Do et ailleurs mais après quand ils seront jeunes adultes, ils reviendront à ça. Donc voilà, ils ne se plaignent de rien, c'est bon (sourire). Même mes enfants, quand ils voient des cigarettes par terre, ils ramassent tout. Même ma petite de deux ans, elle sait très bien ce qui fait partie de la nature et ce qui n'en fait pas donc... J'ai un endroit en dessous de la poussette où on met toutes les crasses qu'on trouve et donc les enfants sont les premiers à ramasser donc je pense qu'ils sont plus avancés que moi finalement (rire).

Camille : Donc du coup, est-ce que ça a changé la manière d'organiser les tâches ménagères entre vous et de votre mari ? Est-ce que vous travaillez plus dans la cuisine ? Au niveau du nettoyage ?

Sadia : Euh... On va dire qu'en fait quand ça...notre vie avant le zéro déchet, entre temps on a eu nos enfants, donc la dynamique a de toute façon changer. C'est difficile de comparer point par point. Maintenant, c'est vrai que comme j'ai pris un mi-temps, je suis beaucoup plus à la maison, comme ça a été moi qui ait fait les démarches zéro déchet, lui était convaincu et était derrière moi et m'encourageait mais c'est pas lui qui a été acteur dans la démarche. Donc, au final, c'est toujours vers moi qu'il revient en disant « tu nettoies ça avec quoi ? » et « ça tu fais comment ? » et voilà. Cuisiner, il sait cuisiner si je lui dis le menu et voilà il va le faire avec quelque indications si c'est quelque chose qu'il n'a jamais fait mais... Donc c'est plus moi qui suis au centre, mais c'était notre dynamique quoi...

Camille : Oui donc tout le travail ne repose pas sur vos épaules quoi.

Sadia : Euh... Parfois, j'ai l'impression que c'est un peu trop mais c'est plus ... Parfois une difficulté au niveau du couple alors,... parce que je me suis rendue compte que j'avais trop tendance à prendre sur moi alors qu'il faut que je l'appelle en lui disant « écoute, il faudrait que tu fasse ça » ou quoi. Parce que lui n'est pas contraire, donc là c'est juste, une question purement relationnelle parce que lui est aussi pour et donc voilà. Jepense que nos difficultés parfois de déséquilibre ne sont pas liée au zéro déchet. C'est vrai que c'est peut-être... le (?) va blesser peut-être plus vite parce que la tâche est importante parce qu'il faut faire les courses... avant il faut faire les menus, mais il faut faire les courses, les courses prennent quand même du temps puisqu'il y a différentes chapelles à faire. Le lait, on va le chercher à la ferme, comme c'est du lait cru, il faut y aller régulièrement. Donc voilà, la boucherie c'est que des produits frais. Jen'aime pas trop le "congelé" donc il faut quand même faire 3-4 fois semaine des courses et surtout que faire toutes mes petites chapelles ça prend du temps. Donc, c'est vrai qu'on ressent plus vite une difficulté à suivre quand c'est comme ça mais je pense pas que le zéro-déchet pourrais noyer un couple équilibré quoi. Jene pense pas du tout

Camille : Ok, et alors, est-ce que dans votre quotidien vous avez des frustrations, des difficultés ou certains sentiments de culpabilité ?

Sadia : Mhmh j'ai eu des sentiments de culpabilité quand j'ai pris certaines choses. Par exemple, fin de ma grossesse pour ma troisième, donc c'était été 2018, j'ai du être allongée un moment donné, et là ça été compliqué parce que j'ai du délégué et que mon homme avait déjà les deux autres à s'occuper et son boulot. Donc, là je me suis... là j'ai senti une culpabilité parce qu'il a fallu retourner au supermarché, il a fallu faire des plats simples, racheter des biscuits parce que moi j'arrivais pas à suivre étant donné que je devais rester couchée. Donc là y a eu une certaine culpabilité en disant « Enh mon dieu tout ce plastique c'est pas possible ! ». Mais, bon après je me suis bien rendu compte qu'il fallait d'abord que je garde bébé à l'intérieur et voilà c'était comme ça. Et puis y a aussi... voilà avec le Covid y a beaucoup d'établissement qui refuse les contenants donc ... ma boucherie, ma frierie n'accepte toujours pas qu'on vienne avec les contenants donc ben à chaque fois y a des barquettes plastiques qui rentre d'un côté ou de l'autre. J'aitendance quand même à sélectionner ce que je vais acheté pour justement ne pas avoir ça. Jevais réfléchir : « Ah oui, si j'achète ça, ils vont le mettre dans tel contenant donc non je ne prends pas ça, je vais prendre ça » donc j'essayede limiter la casse. Maintenant c'est vrai que mes poubelles cette année, je ferai pas du tout le record de l'année dernière parce que rien que le sac à pain à la boulangerie, ça prend de la place dans la poubelle. Alors, qu'avant j'avais mes sacs en tissu et c'était pas un problème. Donc, y a une certaine frustration avec le Covid du fait de ne plus pouvoir faire ce que je faisais avant, y a eu une frustration quand j'étais dans l'incapacité de faire mes courses et que j'ai du me reposer sur d'autres et je ne pouvais pas leur demander de courir comme moi je le faisais. Bon, j'ai déjà fait des remarques à mon mari quand il exagère les chips en lui disant « Euh, on est en train de remplir la poubelle comme ça donc vas-y doucement ! » ou alors « Oh ! regarde il y aurait peut-être une autre alternative ». Maintenant, je pense que j'ai appris avec les années à rester cool et sereine en tout cas un maximum parce que oui chaque petit geste est important mais il ne faudrait pas non plus que je vole dans la démence en disant « Noon ! » (rires). Mais donc voilà, mais ça, c'est tout un équilibre à trouver, chacun dans sa démarche. Après, il y a des choses, je vais dire, quand j'ai fait le point fin de l'année dernière, je veux dire, les jouets que les enfants reçoivent, je fais déjà un filtre incroyable dans la famille et ça depuis qu'ils sont tout petits donc pas de surplus de cadeaux, pas de ceci, pas de cela. Maintenant, il y a toujours bien un cadeau que j'accepte et qui est emballé dans du plastique, qui... enfin. Jepromouvais plutôt des anniversaires où ils reçoivent des activités. Mon aîné pour son anniversaire a été avec son parrain à la foire à Liège, donc c'est génial ! Suaf qu'il est revenu avec des cadeaux plastiques de la pêche au canard et c'est des machins qui cassés dans les 6 mois et qui sont dans la poubelle. Donc là aussi ... Après, est-ce que je peux priver mon fils de la pêche au canard simplement parce que moi je veux avoir des plus petites poubelles ? Jetrouve qu'il y a un équilibre à avoir quoi.

Camille : Ben justement j'allais vous demander comment vous faisiez dans des situations où vous êtes face à des personnes qui ne vivent pas du tout comme ça, et donc il faut... Quand on reçoit des personnes chez soi par exemple ou quand on reçoit des cadeaux etc... Il faut savoir faire des compromis alors ?

Sadia : Oui voilà, pour moi il faut savoir faire des compromis parce qu'il ne faudrait pas braquer les gens qui ne sont pas dans la démarche parce que sinon... je veux dire, ils n'auront pas envie d'aller dedans. Commencer à culpabiliser à dire « Oui mais regarde ce que je fais », « oui mais ce que tu fais c'est mal », c'est très mauvais en fait, si les gens me posent des questions, je réponds et j'explique le pourquoi du comment, ma démarche, ma solution, mon plan b, par rapport à tel ou tel chose, mais je n'ai jamais eu un discours en disant « tu devrais faire comme moi » etc. Non ! jamais, parce que ça je sais que d'office, les gens vont fermer la porte. J'avais connu des filles, qui avait refuser des cadeaux pour leur enfants parce qu'ils étaient emballés dans du papier cadeau. Jeme dis c'est privé l'enfant, c'est avoir une source d'incompréhension. Personnellement, ce n'est qu'un avis personnel, je trouve que c'est faire fausse route. Après voilà, ma belle-mère, elle va faire attention, parce qu'elle aussi elle est dans la démarche. Elle va faire des furochiki pour emballer les cadeaux des enfants. Ou alors, ma maman, elle sait bien que si elle a pas eu le temps d'emballer les cadeaux, ben elle va pas emballé, elle va laissé dans le sac ou elle va mettre du tissu autour. Maintenant, j'ai déjà eu des emballages cadeaux et c'est pas grâce ! Ils savent bien, en plus ici avec les fêtes de fin d'années qui arrivent, c'est éviter Amazon, éviter la Fnac, les petits commerçants, du seconde main c'est très bien et s'ils peuvent éviter l'emballage c'est impeccable. Et de nouveau, pas trop de cadeau, pas des jouets à piles, éviter le plastique, ... (rires). Mais tout ça, c'est mis au fur et à mesure des années et je dois dire que c'est assez bien ancré, vraiment. Maintenant, ici j'ai fait l'anniversaire avec les copains en Octobre et donc là ben y a beaucoup de choses qui sont rentrées, beaucoup de papiers cadeaux, mais voilà, c'est pas grave. Progressivement, les choses se font. Mais non, je ne refuse pas les choses et puis de toute façon ça fait tellement d'années qu'on est dans la démarche, maintenant, les gens font attention. Mes collègues au travail..., je travaille de nuit, donc je ne connais pas beaucoup mes collègues et elles ne me connaissent pas beaucoup. Mais on est quand même soit amis sur Facebook soit on a déjà eu l'occasion d'échanger quelques paroles, et en fait quand on a la fête du personnel et qu'on fait une cacahouète ils savent bien quoi m'offrir. L'année dernière, j'ai reçu un almanach du zéro déchet. L'année d'avant, j'avais eu des savons bio non emballé. Donc les

chacun d'eux, ils savent bien qu'il n'y a pas de solution miracle. L'année dernière, j'ai reçu un ami d'un autre pays, j'avais eu des savons bio non rangés. Donc, les gens savent bien et se prêtent au jeu de faire attention à faire comme ceci ou comme ça quoi. Donc c'est chouette.

Camille : Donc, si les personnes n'abordent pas le sujet d'eux-mêmes, vous n'allez pas en parler forcément ?

Sadia : Ben, je ne vais pas arriver dans la rue en disant « Oh je fais du zéro déchet vous devriez le faire ». Si on arrive sur le sujet, ben oui je vais en parlé et je vais le dire. Mais, avec ma vie de maman et ma vie d'infirmière, j'ai quand même eu l'occasion d'être dans des cercles sociaux et en général les gens que je cotoie sont des gens que je connais déjà. Soit ce sont des gens très proches et je vais leur dire « Oh j'ai trouvé l'alternative à ça, c'est génial ! » ou « j'ai trouvé un autre petit commerce, un autre petit producteur ». Ben, là, cercle rapproché, je vais spontanément parler d'une découverte ou d'une réussite que j'ai fais. Si c'est quelqu'un de plus éloigné et que le sujet vient sur la table, qu'on parle de lait ou quoi, que je vais dire « ah ben tiens l'autre jour, j'ai fais ça » ou quoi. Mais je ne vais pas arriver vers quelqu'un d'inconnu en lui parlant de ça. Maintenant, je pense que, oui non, depuis les années, le peu de personnes que je cotoie ils sont tous bien au courant. Donc je ne suis vraiment pas... j'ai vraiment pas envie d'être celle chez qui ont va et qui va tout de suite reparlé de la même chose. Un peu la fanatique... donc... Et je vois bien que la manière dont je fonctionne, de simplement faire moins mon truc dans mon coin entre guillemet, tout en étant très active à la maison pour ça, ben ça porte ces fruits. Y en a pleins qui sont déjà venu me demander en me disant « c'était où ça ? c'était quoi » et puis quand je vais à la ferme chercher mes yaourts j'ai plusieurs commandes en même temps de collègues à mon mari. Mon mari aussi, rien que ramené au boulot, voilà ... il prend au boulot ses pots de yaourt en verre qu'on va chercher à la ferme et un jour y a un collègue qui est passé en disant « mais qu'est-ce que t'es en train de manger ? Qu'est-ce que t'en en train de faire ? » et puis ben « je suis en train de manger mon yaourt ». Puis de fil en aiguille, « oh ! tu saurais pas m'en commander ? » et puis un autre collègue « oh tu saurais pas en avoir ? ». Donc c'est très amusant car il a finalement contaminé, au boulot, des collègues, sur le fait de mieux manger, bio, d'aller chez des petits producteurs locaux mais en plus de faire attention de ne pas avoir les emballages en plastiques. Peu de temps après le début, un collègue était revenu en disant « écoute ne prend plus de yaourt c'est quand même un peu cher », puis il est retourné au supermarché acheter des yaourts, puis il est revenu vers moi en disant « non en fait c'est dégueulasse ! Reprends moi des yaourts » (rire). La même chose avec ses mouchoirs en tissu : « mais tu te mouches avec quoi ? une nappe, un rideau ? », de nouveau c'était ses collègues qui se moquaient et puis « Ah oui, t'as raison, c'est ridicule de fonctionner comme ça ». Donc, lui non plus, sans aller prêcher quelque chose, simplement en expliquant quand les gens ont des réactions comme ça, ben voilà ça contamine. Je pense que c'est la meilleure façon parce que finalement les gens s'engage dans la démarche sans nécessairement le vouloir, sans nécessairement d'efforts mais après ils s'engagent et de manière plutôt définitive quoi. Après chacun le vit à son niveau.

Camille : Donc justement, par rapport à ça, est-ce que vous pensez que ce serait intéressant ou est-ce que vous êtes vous-même membre d'un mouvement qui serait plus revendicateur mais au niveau politique ?

Sadia : Euh... Moi... enfin je ne sais pas... J'ai l'impression que les choses pourraient s'accélérer si y avait ce souci-là aux niveaux politiques. Ca veut dire, les politiques ne savent pas tout faire, les politiques ne savent pas s'insérer partout, en attendant les politiques pourraient très bien mettre la holà au niveau de Amazon, de règlements nationaux en disant : « on ne peut plus avoir des doubles emballages pastiques pour ceci pour cela ». Si il y avait des réglementations qui tombaient au niveau national, les gens n'auraient plus le choix ! Comme par exemple : les pailles en plastique que maintenant on est plus censé voir dans certains points. Si on mettaient des règlements comme ça en disant ... pour les frites, ce n'est que des barquettes en cartons. Si, ça, ça pouvait se faire à un niveau politique, ça irait beaucoup plus vite. Maintenant, si les politiques arrivent en disant « vous devez faire comme ça », ça ne marchera pas. Par contre, si les politiques décident qu'ils n'y a plus de pailles en plastiques, y a plus de barquettes en plastiques et ça, ça ne peut plus être que comme ça, ben les gens n'auront pas le choix ! Donc, le problème est vite réglé. Maintenant, on peut le faire sur certaines choses mais on peut pas le faire sur tout. Maintenant, c'est sur que ça irait plus vite, si les gens n'auraient plus accès. Si y a plus au supermarché, y a plus c'est tout. Donc voilà, oui c'est sur que ce serait bien qu'au niveau législation, il y ait plus de choses qui passent mais voilà... ça !

Camille : Et vous justement, est-ce que vous faites partie de... vous participez à des marches ou à certains mouvements écologiques, ...

Sadia : Pour des raisons professionnelles et familiales, j'ai loupé les marches pour le climat qu'il y a eu, même si psychologiquement j'y étais et que j'aurais aimé y être physiquement. Voilà, ça j'aurais bien voulu participer. Mais, au vu de comment certaines choses tournent, j'ai pas toujours l'impression que ça a un réel impact. Et je pense que c'est devenu un peu une mode ce zéro déchet, je pense que ça du bon aussi, et du moins bon évidemment mais... j'ai vu pleins de gens qui achetaient des beaux bocaux et qui ne suivent rien de toute façon (rires). C'est bien beau d'avoir des beaux bocaux mais à part encombrer chez toi, c'est tout le contraire ! Mais du coup, y a du très bon et du moins bon comme toujours. Mais je pense que je suis beaucoup plus efficace à fonctionner à la maison comme je le fais, à faire grandir mes enfants dans cet environnement là, à répandre et à être contagieuse autour de moi. Je pense que j'ai beaucoup plus d'impact en étant comme ça qu'en allant... qu'en prenant mes dimanches pour aller faire des blocages et d'autres choses comme ça. Après je pense que la marche est très bonne aussi hein, enfin la marche pour le climat qu'il y a eut, c'est aussi histoire de secouer la population en disant « ehehe secouez-vous ! bougez, c'est important ! ». Moi, personnellement je suis en mouvement dans un groupe de transition. Donc j'imagine que la transition vous connaissez aussi. Donc on a ici sur la commune un groupe transition citoyenne et donc je suis dedans. Maintenant, avec les trois enfants et mon boulot de nuit, c'est pas toujours possible d'être là à chaque réunion. Mais, je trouve ça important de se mettre en marche. Ici, il n'y a pas si longtemps, on a replanté une mini forêt avec Urban Forest. Ca c'était ici ce mois-ci. On avait lancé un projet éco cup donc ça c'est aussi un peu après la naissance de ma troisième. Donc on avait contacté les associations de parents, les jeunes, la commune, ... Donc tout ce qui se passait au niveau communal et qui utilisait des gobelets en plastique, on les a convié avec le GAL du pays de Herve à une réunion avec Eco cup pour qu'il se rendent compte ce que c'était etc. Maintenant, moi personnellement je suis assez déçue de comment ça a abouti parce que j'aurais aimé que ça puisse vraiment être concret. Et voilà, la commune n'a pas été derrière nous alors que les jeunes étaient pour. Donc oui je suis en marche et volontaire par rapport à ça parce que je pense que le citoyen doit vraiment se bouger. On est arrivé dans une ère où les gens sont assis, avant c'était devant la télé maintenant c'est devant le smartphone, netflix et compagnie. Les gens sont devenus passifs de leur vie et c'est un vrai problème, parce que quand on est passif, il n'y a plus rien qui bouge et tout s'enlise. Donc, oui il faut se lever, faire les choses soi-même et ainsi de suite.

Camille : Ce mouvement de transition il a un nom ?

Sadia : Le collectif de transition citoyenne à Thimister-Clermont. Voilà, on fait partie du réseau officiel de transition et y a un groupe Facebook du collectif. Maintenant voilà, on est une poignée de citoyen actif. Moi je ne suis pas du tout dans les plus active. Maintenant, j'ai été dans le sous-groupe zéro déchet. Mais, progressivement, quand on n'est pas beaucoup et qu'on a des bâtons dans les roues pour avancer, ben on avance calmement. Mais, en attendant ça bouge.

Camille : Donc si je comprends bien, c'est quand même quelque chose qui prend quand même beaucoup de temps, et qui peut parfois être décevant, qui n'est pas toujours suivi comme on l'attendrait ?

Sadia : Ben, oui en fait, les premières réunions ont quand même été assez importantes. Il y avait quand même beaucoup de citoyens, on était ... allez vraiment qui font partie du mouvement, il y en a une centaine. Yaaisément une centaine de gens qui se montraient intéressés. Maintenant, être régulier, dans les réunions, ben il y en a beaucoup moins. A un moment donné, avant les dernières élections communales, on s'ait dit qu'on aurait plus de poids dans la commune à être aussi en politique. Donc on a créé un sous-groupe du collectif, qui s'est mêlé à ECOLQ pour les élections communales. Donc, j'ai été sur les listes à ce moment là pour les élections pour essayer que le groupe, que le collectif citoyen ait plus de poids et puisse un peu faire avancer certains projets. Voilà, quand on parlait tout à l'heure, pouvoir s'infiltrer un peu pour essayer de faire passer des choses et mettre plus de poids sur tout ce qui était écologie, pas spécialement en lien avec la politique écolo mais voilà, question environnementale. Le problème en fait, c'est qu'on a eut pas ce qu'on voulait. Le fait que le collectif se soit lié à ECOLQ s'est opposé à la majorité parce qu'en fait on a que 2... On a CDH-MR qui forme un groupe ensemble et on a ECOLQ à l'opposé et ça fait des années, des années que la majorité est en place CDH-MR et qui ne bouge pas. Donc ECOLQ arrive pas à faire le poids. On a quand même gagné un siège en plus mais on est quand même 4 sièges sur 17 donc c'est pas grand-chose. Le collectif s'étant associé à ECOLQ ben évidemment, les mauvais, les méchants, l'opposition. Donc, dès que le collectif veut sortir quelque chose, on a la commune contre nous maintenant ! Alors qu'avant, on n'était juste des gens sans grand attrait et sans grand poids. Maintenant, on est ça plus les gens qu'on ne veut pas. Donc c'est un peu problématique parce que on arrive avec un projet et c'est d'office non parce qu'on est l'opposition et que si on met des choses

place, on sera positif pour la prochaine élection et donc un beaucoup plus de bâtons dans les roues. En fait, finalement, on a l'effet inverse qu'on voulait. Ça en a découragé plus d'un de se rendre compte que ça ne va pas. En attendant, le fait que ... ben voilà, on a ça, on arrive quand même à avancer dans les projets donc y a un Repair café qui devait ouvrir ici, bon avec le Covid c'est aussi problématique, mais y a un Repair café, y a la mini forêt qui a été mise en place, y avait éco cup qu'on avait essayé de lancé donc... finalement c'est le GAL qui a acheté une partie des gobelets et il faut leur louer etc... Mais, en attendant, il y a quand même du concret qui avance. Ça avance doucement mais ça avance quand même. Y aussi un potager collectif qu'on voulait mettre en place mais ça, la commune nous fait tellement des problèmes sur un terrain à avoir que là pour l'instant c'est mis en veilleuse. Mais alors, la mini forêt qui a été replantée ici, c'est avec la méthode Miyawaki donc théoriquement ça va pousser rapidement. En fait, on est en train de la lié à un parcours qui existe et qui pourra être pédagogique et didactique pour les enfants. Donc on verra tous ... Donc en plus de la reconnexion avec la nature, il y a l'aspect éducatif quoi. Donc, c'est aussi un projet qui va demander du temps etc pour que ça pousse. Donc oui, ça prend du temps, mais à côté de ça, c'est important. De toute façon dans des projets comme ça, on peut venir et puis repartir, ne plus revenir, juste écouter, enfin voilà moi je le fais aussi par période et donc il faut aussi savoir vraiment ce qu'on a envie dans la vie.

Camille : Ok ...ben alors j'avais aussi une question par rapport au ... tout ce qui est Facebook, Instagram et Youtube, est-ce que vous êtes membres de groupes et actifs sur ces groupes ?

Sadia : Euh... Instagram j'ai pas, Youtube, j'ai pas de chaîne, je l'utilise exclusivement quand je veux voir une vidéo donc c'est plus un outil comme Wikipédia ou Ecosia. Facebook, oui, j'en ai un, mais je suis plus de passage rapide, je suis sur le groupe Z là où vous avez mis... J'effais aussi partie du groupe Eco-conso. Donc, j'ai tendance à partager sur ma page à moi, des choses qui sont importantes et c'est aussi comme ça que des amis se rendent compte où j'en suis dans ma démarche et ce genre de chose. Donc, j'utilise un peu Facebook un peu comme propagande, pour mon cercle d'amis à moi, pour un peu les faire réfléchir que ce soit sur le zéro déchet comme sur d'autres choses, ... Quand il y a des informations importantes qui passent je n'hésite pas à les partager pour que ça puisse faire des...ou en toucher d'autres. Maintenant, je ne suis pas quand même, hyper active là-dessus, je n'ai pas créé de groupe parce que je n'ai pas beaucoup de temps (rires) et je n'ai pas envie que mes enfants retiennent que maman a une tablette au bout de la main et n'est pas disponible pour eux. Donc voilà, oui Facebook un peu comme propagande mais à petit doses.

Camille : Est-ce que vous avez rencontré des personnes grâce à ces groupes ?

Sadia : Oui, j'ai eu l'occasion de participé... y a eu une question sur le groupe Z sur les langes lavables et y a des choses qui m'ont interpellé donc j'ai réagi et j'ai parlé à un moment donné avec une fille que je ne connais pas du tout par rapport à ses langes et on a eu une chouette ... un chouette partage. Après, ce n'est pas devenu une amie, et on ne s'est pas vue mais il y a eu un moment donné quelque chose qui est passé, un partage et c'était très chouette. Maintenant, c'est plus donner des filons aux autres, des petites aides comme ça qui se font... Maintenant, des amitiés qui partent de là, c'est plus des amitiés aux niveaux des petits producteurs alors. Ça c'est clair. Parce qu'on dit souvent que les amis qu'on a étant plus jeune, ne seront pas les amis qu'on a en grandissant. Ben oui, fatalement, on change, les centres d'intérêts changent, et puis on bouge aussi. Mais alors moi, en ayant eux trois enfants, ben on va dire que mon cercle social a vraiment éclaté et en fait je suis en train de le recomposé. Qui en fait partie ? Ma maraichère, ma boulangère, ... Voilà ce sont les producteurs et les commerçants chez qui je vais, qui maintenant, font partie intégrante de mon cercle social et plusieurs qui deviennent vraiment des personnes de confiance quoi. C'est vraiment des amis.

Camille : Est-ce que cela permet de créer plus de liens avec les personnes alors ?

Sadia : J'ai envie de dire que les liens que j'ai maintenant sont des liens plus vrais. Déjà parce qu'à la base, c'est gens là... ont partagent la majorité des valeurs identiques du fait d'être là simplement. Eux, sont en train de travailler la terre et moi je suis convaincue qu'il faut fonctionner comme ça. Donc voilà, on sait parlé de choses, on a beaucoup plus de centre d'intérêts. Ce sont plus vite aussi des gens qui sont en démarche, en chemin, que ce soit intérieur ou concret. Je pense que les relations que j'ai maintenant sont beaucoup plus vraies et plus essentielles. J'en n'ai pas autant qu'avant mais elles sont véritables et ça je pense que ça ... c'est mieux. Enfin, c'est mon avis à moi (rires).

Camille : Ok d'accord, donc je regarde, je pense qu'on a un peu abordé tout les sujets que j'avais... Euh... Est-ce que vous avez d'autres sujets que vous auriez aimé aborder peut-être ?

Sadia : Je pense qu'on a quand même un petit peu parlé de tout. J'espère d'ailleurs ne pas avoir trop extrapolé certaines questions. Ça va aller pour analyser tout ça ?

Camille : Non pas du tout ! Ça m'apporte beaucoup ! Ça dépend des personnes, on peut avoir parfois des entretiens de 30 minutes comme 1 heure parfois. Mais voilà, c'est très riche et merci beaucoup c'est très gentil, peut-être que j'aurais d'autres questions vers janvier-février parce que je suis au début de ma recherche.

Sadia : Oui oui y a pas de problème ! Mais je pense vraiment que la démarche zéro déchet, est une démarche hyper vaste et c'est un peu, un peu comme l'iceberg en fait, on voit le dessus mais on ne voit pas tout le dessous. Ce qui est le plus riche en fait c'est le dessous, c'est tout ce qui va suivre en fait. Y a beaucoup de gens qui ont peur de se lancer parce qu'ils ont l'impression de devoir tout changer. Mais, en fait, les choses... si on suit le fil, tout va venir à nous progressivement. Y en a beaucoup qui à mes yeux à moi, commence n'importe comment, en commençant par acheter des choses, acheter des bocaux, alors qu'en fait ... justement il ne faut rien acheter, faut faire avec ce qu'on a, faut d'abord vider les armoires et puis après voir le reste. Mais je pense que c'est vraiment une démarche très riche et j'ai aucun regret. Mais c'est clair que ça touche à tout.

Camille : Ça peut se rapproche aussi du minimalisme et de la simplicité volontaire alors ?

Sadia : Oui vraiment. Voilà, après comme je l'avais dit. J'ene veux pas du tout me présenter comme quelqu'un qui est au top machin, etc. J'aides faillies aussi et puis de toute façon le zéro déchet n'existe pas, c'est impossible ! Parce que ça, je l'ai aussi pensé parce que j'ai aussi eu une période où personnellement plus basse, pas nécessairement lié au zéro déchet parce que ça m'aurait trop fatigué. En fait, la démarche zéro déchet à été touchée jusqu'au niveau spirituel. Y a un moment donné, avec l'urgence climatique, avec tout les efforts que je fais, ben y a un peu plus d'1 an je pense, j'ai vraiment croulé en disant « ben en fait, d'en quel monde est-on ? C'est la merde ! J'eme casse à faire le mieux, pour mes enfants etc, mais si ça se trouve, en fait mes enfants ils le verront jamais ce monde parce qu'il va y avoir un guerre mondiale, ça va être n'importe quoi, quand on voit qui est à la tête des Etats-Unis et quand on voit ce qui se fait là, c'est n'importe quoi ! Et l'autre, mon voisin, il est toujours en train de foutre n'importe quoi sur ses plantes ! ». Donc j'ai vraiment été à une période où je me suis dis « mais en fait ce que je fais ne sert à rien ! ». J'ene suis pas du tout retournée dans les supermarchés pour autant, j'ai continué ma démarche. Mais, c'est moi, au niveau psychologique, psychique et spirituel, je me suis dit : « mais c'est quoi en fait cette merde ? C'est quoi ce monde ? ». Donc j'avais vraiment l'impression que le mur était devant moi et qu'on pourrait tous dedans et alors là j'ai commencé à avoir des angoisses, enfin pas concrètement à avoir des crises d'angoisses mais à me demander : « Pourquoi j'ai mis des enfants au monde ? Pourquoi je suis là ? Pourquoi je continue ça ? Dieu dans tout ça ? » parce que voilà j'ai une famille où j'ai eu une éducation catholique pratiquante et puis en fait j'ai remis tout ça en compte. En fait, c'est assez fun parce que dans mes errances spirituelles, je suis arrivée au chamanisme. A la base, chamanisme c'est harmonie pour soi, harmonie avec les autres, harmonie avec la terre. Et en fait, le chamanisme à répondu à toutes mes questions. Il m'a rendu foie en la terre, en la vie et m'a redonné ce coup de boost pour remonter. Donc, voilà, c'est clair que démarrer mon chemin zéro déchet m'a amené dans des trucs que je n'aurais jamais cru et donc voilà, j'ai fait du ménage chez moi version Marie Kondo. Après avoir lu son bouquin, après avoir lu d'autres livres sur l'art de l'essentiel etc, j'ai fais du ménage chez moi, j'ai jeté des trucs que jamais j'aurais pensé que je serai prête à les jeter et je me sens très bien et je continue parce qu'il y a du chemin à faire et donc voilà. Je pense que si je disais tout ça à quelqu'un de prime abord lors d'un premier rendez-vous, il se dirait « Mais elle est complètement folle, c'est complètement sectaire ce truc ! ». Mais non en fait je pense que je vis réellement maintenant, que je vivais moins avant. Je pense que ma vie a beaucoup plus de sens maintenant. Je suis beaucoup plus vivante maintenant avec mon mode de fonctionnement que ce que je n'étais avant. C'est là qu'on se dit « ah ben merci quand même à Marine qui a ouvert L'entre-pot » (rires) parce que finalement ça a vraiment été le lancement pour tout ça et je ne regrette rien même si ça n'a pas toujours été facile et que cela ne le sera pas toujours. Je reste convaincue que mon chemin est celui que je veux, on verra bien...

Camille : Donc c'est positif en tout cas, c'est un beau parcours.

Sadia : Donc ben de rien, merci à vous, et bon courage pour votre travail et si... vous savez où me trouvez s'il fallait re-répondre à des questions ou des trucs précis...

Camille : Merci beaucoup en tout cas ! Bonne soirée à vous.

Sadia : Oui merci et bon courage, bon travail.

Nom : Etiquetage de l'entretien de Sadia

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 21 janvier

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Sadia, Parvidéo call, 28/11](#)

- Avoir une famille qui se préoccupe de l'environnement (= facilité)
- Aller à des conférences
- Selancer un défi/ un challenge personnel
- Mettre un point d'honneur à continuer en vacances
- Trier ses déchets
- Vouloir encore progresser
- Mettre un point d'honneur à se fournir en énergie plus « verte »
- Etre mauvais élève au niveau de l'énergie (électrique puis gaz)
- Faire attention à ne pas consommer trop d'énergie
- Faire attention à ce qu'on achète (électroménagers,...)
- Avoir une sensibilité écologique
- Faire du bouche à oreille/ contaminer ses proches, ses collègues/ Faire du mimétisme
- Hériter de valeurs familiales (écologiques)
- Lire des livres
- Accepter, oser changer ses habitudes
- Cibler ce qui reste à faire
- Voir des exemples
- Embarquer du monde sans le vouloir, sans prêcher
- Changer toute sa vie, ses notions (de consommer, d'essentiel)
- Etre plus cohérent
- Respecter la planète
- Vivre en harmonie avec soi = Vivre en harmonie avec l'environnement, la nature, avec les autres êtres vivants
- Epurer sa vie, sa maison
- Retourner à l'essentiel
- Recentrer, reconstruire sa vie autour du zéro déchet
- Prendre l'habitude
- Prendre un mi-temps
- Faire du tri (dans le travail aussi)
- Vivre plus doucement
- Faire des économies
- Ne pas se sentir totalement contraint/ Ne pas trop se contraindre
- Ne pas avoir de TV
- Ne pas être attiré, tenté
- Se remettre en question
- Etre cohérent
- Initier ses enfants à ce mode de vie
- Ramasser les déchets
- Etre soutenu, encouragé par son conjoint
- Faire différentes chapelles pour faire ses courses
- Ressentir de la culpabilité, de la frustration (avec le covid)
- Devoir retourner au supermarché, devoir demander à ses proches de faire les courses
- Réfléchir et sélectionner ce qu'on achète (pour avoir moins de déchet)
- Rester cool et serein
- Trouver un équilibre
- Faire un filtre (dans les cadeaux)
- Accepter des cadeaux
- Promouvoir des activités comme cadeaux
- Ne pas priver ses enfants, Ne pas refuser des cadeaux
- Faire des compromis
- Ne pas culpabiliser (les autres)
- Expliquer, donner envie aux gens
- Faire attention
- Faire des furoshiki
- Eviter Amazon, Fnac
- Acheter du seconde main
- Ne pas emballé les cadeaux
- Accepter que des déchets « rentrent » chez soi
- Mettre au courant les personnes autour de soi
- Vivre le zéro déchet chacun à son niveau
- Penser que les politiques peuvent faire quelque chose, accélérer les choses.
- Etre plus efficace à fonctionner à la maison (par contamination)
- Douter de l'efficacité de démarches militantes
- Faire du zéro déchet pour les bonnes raisons
- Ne pas acheter de nouveaux bocaux
- Se mettre en marche, se bouger, être actif (>< passif)
- Faire partie d'un groupe de transition
- Proposer des projets à la commune
- Faire des ateliers « la transition écologique des points

- Etre déçu de l'issue/l'aboutissement des projets
- Etre sur les listes communales pour avoir plus de poids, pour faire avancer des projets
- Avoir des bâtons dans les roues (par la commune, par la majorité électorale)
- Avoir tout ses projets refuser par la commune
- Se décourager
- Continuer, avancer doucement
- S'engager dans des projets/ se désengager
- Partager sur sa page FB des informations
- Utiliser Facebook comme propagande
- Faire réfléchir ses amis FB
- Toucher d'autres personnes
- Donner des conseils, des aides, des filons, ...
- Echanger/partager sur FB
- Recomposer son cercle social
- Etre amis avec les petits producteurs locaux/ Faire confiance aux petits producteurs locaux
- Créer des liens sociaux plus vrais, plus essentiels
- Partager les mêmes valeurs avec les petits producteurs locaux
- Ne pas avoir peur de se lancer
- Changer petit à petit
- Faire avec ce qu'on a
- Vider les armoires
- Ne pas avoir de regrets
- Toucher à tout
- Avoir des moments de doute, de découragement (mais continuer)
- S'angoisser pour l'avenir
- Remettre tout en question
- Répondre à ses questions, ses inquiétudes par le spirituel (le chamanisme)
- Arriver à des choses qu'on aurait jamais cru
- Retrouver la foi en la vie
- Faire du ménage version Mari Kondo
- Vivre une vie qui a du sens
- Se sentir vivant
- Rester convaincu que c'est le bon chemin

Nom : Paul, Par vidéo call, 1/12

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 21 janvier (**Dernière modification :** le 21 juin)

Type : Transcription d'entretien

Ancrage : [Guide d'entretien n°1](#)

Camille : Donc voilà, peut-être commencer par vous présenter, que j'aie un peu une idée de votre âge, de votre lieu d'habitation, votre métier, si vous avez des enfants... voilà

Paul : J'ai 69 ans, on habite à la campagne, les enfants, ils sont casés, mon métier moi c'était électricien, voilà. Qu'est-ce que vous voulez encore?

Camille : Euh ben juste savoir dans quelle région vous êtes peut-être

Paul : Ah! On est à Houyet. Donc entre Dinant, Rochefort et Bauvin.

Camille : Ah ouais ok ok ça va ok euh... Peut-être alors expliquer ou est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet ?

Paul : Ah! La démarche zéro déchet et bien, c'était une idée de mon épouse, on a commencé ça il y a 4 ans je crois. On a commencé c'était un défi qu'on s'est lancé au nouvel an et on l'a fait de façon assez active au début. On a vraiment fait attention à tous les emballages qu'on achetait, on a vidé beaucoup des réserves qui avait dans la maison, on a été assez strict et je sais qu'avec un trimestre ça nous a permis d'économiser... je me souviens 500€ parce que j'ai acheté un four à pain avec ce qu'on a économisé. Et depuis bah heu disons qu'on s'est un petit peu relâché mais surtout depuis le confinement aussi, on ne prend plus nos emballages quand on va faire nos courses... On est fort autonome hein, on a des poules, des moutons, des oies, des canards, des cailles, des lapins, des abeilles, et on mange quasiment que notre viande principalement. Les légumes, on a un petit potager et il y a un maraîcher qui a son dépôt chez nous donc on commande les légumes là-bas. Les autres légumes mais je vais chez un légumier ici où on a... on n'utilise pas d'emballage. Jen'achète quasiment pas... jamais de légumes préemballés et on fait quand même fort attention mais on s'est un petit peu relâché ça c'est vrai.

Camille : Donc ça c'est pour tout ce qui est nourriture...

Paul : Alors, moi j'aime bien cuisiner et j'aime beaucoup cuisiner les restes. Donc un peu... disons, que j'appliquais déjà avant la cuisine des restes et maintenant disons que je les appelle « zéro déchets » et comme ça je fais souvent passer des préparations culinaires, que mon épouse n'apprécie pas toujours, mais je dis, c'est du zéro déchet donc comme elle était à l'initiative de cette démarche ben elle est obligée de manger quoi !

Camille : Est-ce qu'en dehors de la nourriture alors vous avez peut-être... pour tout ce qui est nettoyage et cosmétiques et cetera, vous allez encore dans les magasins ou vous faites vous-même?

Paul : Ah ben, les cosmétiques c'est un peu particulier parce que mon épouse a démarré une activité de savonnerie donc il fait ses savons elle-même donc on fait nos savons, on fait nos cosmétiques, on fait des baumes, donc on cultive certaines plantes dont on extrait les produits pour en faire nos cosmétiques.

Camille : Ok d'accord

Paul : Oui?

Camille : Est-ce que vous avez un compost?

Paul : Oh! des composts on en a 1,2,3,4,5,6,7...voilà et on en a 2 qui sont réservés aux WC sec.

Camille : Ok d'accord, et euh... Ah oui j'avais juste, peut-être... est-ce que vous allez encore dans les supermarchés ou plus du tout?

Paul : Ben disons, quand je vais au supermarché, c'est pour souhaiter bon anniversaire à notre fille qui travaille. Mais, moi c'est très rare. Parce que d'abord, notre fille travaille dans un Carrefour et moi j'aime bien aller au Delhaize donc cela fait des querelles de ménage. Mon épouse va une fois par mois au Colruyt pour certaines choses. Que les crasses au Colruyt! Mais bon, elle est à côté de moi vous pouvez...

Pascaline : Je ne peux pas rester

Paul : Voilà donc, une fois par mois pour des crasses et alors peut-être certains produits qu'on ne fabrique pas encore.

Camille : Ok d'accord. Au niveau de tout ce qui est énergie, CO2 etc. Vous vous déplacez en voiture peut-être?

Paul : Au niveau voiture, ma femme travaille encore, elle a une voiture de société. Donc, elle doit rouler pour le boulot donc on essaye souvent de combiner. Moi je roule de moins en moins. Comme on habite ici à la campagne, il n'y a pas de magasin, on doit quand même.... Les plus grosses courses qu'on fait c'est pour aller chercher les graines pour les animaux pour les poules, pour les... voilà. Et alors on fait des petits marchés, donc on est obligé de prendre une voiture pour aller voir nos petits (?) au petit marché. Au sinon, j'essaie de me déplacer de moins en moins.

Camille : Et vous vous occupez de tous les animaux etc. tout seul ou vous avez de l'aide peut-être?

Paul : J'en occupe de tous les animaux en général tout seul. Les lapins, ma femme les soignent souvent, ce sont ses lapins. On a de temps en temps, quand c'est vraiment physiquement trop dur, je demande à un voisin de venir m'aider comme il n'a pas beaucoup de travail ben ça me fait des bras jeune et fort et lui ça lui fait un peu de sous.

Camille : Ok d'accord alors... vous avez dit que c'était une femme qui était initiatrice de ce mode de vie on va dire, comment est-ce que ça lui est venue? Est-ce que c'était grâce à internet, à des livres ou à des personnes qu'elle a rencontrés?

Paul : Mais disons que on a toujours eu un mode de vie, je vais pas dire alternatifs mais on est consciencieux... conscient des problèmes. Mais d'où vient l'idée... Pascaline, d'où te vient l'idée du zéro déchet? Elle est très curieuse, elle lit beaucoup, elle passe beaucoup de temps à lire, à chercher. Voilà, j'attends sa réponse.

Pascaline : (incompréhensible)

Paul : Voilà, vous avez entendu?

Camille : Non

Paul : Donc, elle a entendu une conférence sur une dame de Bruxelles qui avait lancé ça et alors elle l'a lancé et alors c'est moi qui m'en occupe.

Camille : Ah oui, ok d'accord. Quelles sont les raisons ... pourquoi vous faites du zéro déchet? Est-ce que c'est des préoccupations qui sont uniquement écologiques ou est-ce qu'il y a autre chose derrière?

Paul : Ben disons, que oui, c'est plus une préoccupation écologique, c'est plus une question de conscience... c'est plus une conscience écologique oui.

Camille : Oui ? Il n'y a pas aussi euh... je ne sais pas, est-ce que vous avez... qu'est-ce qui vous tient à cœur dans ce mode de vie? Est-ce que c'est juste protection de l'environnement ? Parce que d'autres personnes m'ont dit que c'était par exemple pour la santé, pour aider les producteurs locaux, ... Enfin, il y avait plein de raisons. Mais vous, c'est principalement la protection de l'environnement alors?

Paul : Oui, moi c'est principalement la protection de l'environnement. J'ai beaucoup de hobby qui sont dans la protection de la nature, j'observe les oiseaux, les plantes, les batraciens, les champignons, ... Alors, c'est une des raisons pour lesquelles on est assez prêt de la campagne dans une région assez généreuse. Et le zéro déchet, pour moi, je le continue tant qu'on sait pour des questions environnementales. Mais bon il est un fait que cela nous permet de rencontrer des petits producteurs locaux. On est beaucoup dans la transition ici, on a initié la transition dans la région. Il y a beaucoup de mouvement de transition ici et on participe à ces mouvements depuis une dizaine d'années.

Camille : D'accord, et comment est-ce que vous avez rencontré toutes ces personnes? Est-ce que ça fait une sorte de réseau dans votre région?

Paul : Oui, oui, il y a un réseau et cela a été initié par le petit théâtre de la grande vie à Forzé. C'est lui qui était à l'origine de tout ça. Là il y avait une dame qui travaillait, qui était Nicole Bielems, qui beaucoup initié le zéro déchet, toute la transition dans la région. Donc comme moi je dis c'est notre Rob Hopkins de la région.

Camille : Ok d'accord, et donc vous êtes devenu ami grâce à ça? Vous avez réussi à rencontrer d'autres personnes ?

Paul : Oui, on a fait plusieurs formations là-bas et puis on a copié leur SEL, on a créé un SEL, c'est toujours à l'initiative de ma femme. On a créé un service d'échange local dans notre commune qui est voisine à celle du petit théâtre de la grande vie. On a lancé, pour un Houyet en transition, ou on a fait plusieurs activités des repair café, des rencontres avec des activités. Il y avait toute une série... il y a tout un réseau qui se met en route tout doucement ici autour de la transition et du zéro déchet en est un dedans.

Camille : D'accord, ok. Est-ce que vous avez, au niveau de vos proches, vous avez des proches qui partagent vos préoccupations et est-ce que, au contraire, il y en a qui ne les partagent pas?

Paul : Il y a 2 filles ici, et bon, est-ce que vous partagez les soucis de vos parents? (rire) Ici, c'est pas toujours le cas bien que de temps en temps euh... je sais que, bon les filles ont 24, 26 et bon ben elles commencent leur vie et elles n'ont pas les mêmes préoccupations mais c'est quand même ancré dans leur caractère et ça sortira plus tard! Mais pour le moment, elles ne le partagent pas. Mais le virus est dans ... il y en a une qui est plus sensible que l'autre mais le virus est là et il sortira bien un jour.

Camille : D'accord OK mais alors euh... par exemple votre fille qui travaille au carrefour c'est ça? Est-ce qu'elle comprend que vous vous choisissez de ne pas aller dans ces magasins?

Paul : Comprendre! Euh, oui je crois qu'elle le comprend, je crois qu'elle le comprend. Elle est habituée ici à ne pas avoir des parents qui sont dans la... Comme tous les autres. Quand, il y avait des articles de presse sur nous ou sur sa maman qui filait du poil de lapin ben elle était gênée qu'il y ait un article de presse sur sa maman, ça la dérangeait quoi.

Camille : Et il n'y a jamais eu de désaccord peut-être par rapport à ça?

Paul : Non non

Camille : Non c'est jamais aller jusque-là

Paul : Non pas encore non. Ce n'est jamais arrivé jusque-là. Disons qu'au début, elles ont eu difficile avec le WC sec mais quand elles ont été à des festivals de musiques et qui avait vu qu'il y avait des WC sec alors elles l'ont adopté, voilà.

Camille : Et alors est-ce que... justement pour les plus jeunes, quand elle invite par exemple quelqu'un est-ce qu'elles se sentent gênées ou...?

Paul : Non ... Non, mais de toute façon cela fait quelques années qu'elles n'habitent plus ici hein. Par contre, une petite anecdote, nous hébergeons chez nous une locataire qui vit un habitat léger et cette jeune femme met 2 poubelles par an. Un jour quand elle a mis sa 2e poubelle annuelle, moi j'ai mis une poubelle. Et alors on a entendu des gens du village qui disait : « Ah vous avez vu les zéro déchet ils ont mis 2 poubelles! ». Donc, ça passe quand même chez les voisins.

Camille : Oui d'accord, donc c'est vrai que vous êtes fort sous le regard des voisins alors

Paul : Oui oui

Camille : Et les voisins, eux, ils comprennent ou c'est plutôt du jugement vous pensez ?

Paul : Euh pff, je ne sais pas s'ils comprennent euh... Ils nous prennent sans doute pour des marginaux. Voilà

Camille : Ah oui, d'accord. Alors, est-ce que dans votre quotidien vous avez à cause.... Jene sais pas, oui à cause de ce mode de vie là, des difficultés ou des sentiments de culpabilité parfois quand on revient en arrière ou de frustration peut-être ? Est-ce que vous avez des exemples ?

Paul : Ben disons que... de culpabilité peut-être. Nous sommes partis une semaine en formation en France et nous étions dans un petit chalet et là on a acheté beaucoup de plats cuisinés et bon... Moi, quand je faisais les courses, ben j'étais un peu coupable, je me sentais coupable d'acheter des plats cuisinés, emballés et tout ça, ça me dérangeait quoi. Mais bon, on n'avait pas, on était sur une île, c'était pas évident de faire autrement quoi.

Camille : Est-ce que vous avez eu des solutions pour empêcher toutes ces... tous ces sentiments de culpabilité ou des sentiments négatifs autre ?

Paul : Non non non parce que bon il arrive de temps en temps euh qu'on fasse quelque chose qui est contraire, qui est contraire à ce qu'on souhaite et alors ben on se dit on fait déjà pas mal de choses au niveau du zéro déchet, de temps en temps ben on peut se permettre une petite euh...

Camille : Oui, donc vous relativiser et vous regardez que ben voilà, tout ce que vous avez fait...

Paul : Oui

Camille : Par rapport aux petites choses négatives, c'est presque rien par rapport à ce que vous faites en général

Paul : Voilà voilà ouais

Camille : OK d'accord euh... Ah oui ! Est-ce que vous êtes membre sur des groupes Facebook ou Instagram ou YouTube ?

Paul : Alors euh... Instagram, non, je suis déjà un peu trop accro sur internet euh... Sur Facebook, on a une page qui s'appelle « ça bouge à Houyet » parce que bon on organise beaucoup d'ateliers de partage de savoir, moi je guide des promenades nature aussi et on gère à nous deux, euh une dame et moi on gère la page « ça bouge à Houyet ». J'ai plusieurs pages... plus alors sur de la cuisine sur des pains au levain, sur des fromages, voilà et j'essaye de ne pas prendre trop parce que sinon j'y arrive plus.

Camille : Ok d'accord et euh est-ce que grâce à ces groupes fin non d'abord, qu'est-ce que vous cherchez en allant sur ces groupes Facebook zéro déchet et cetera ?

Paul : Ben, sur les groupes zéro déchets, je ne cherche rien, je permets aux gens de se rencontrer et je donne plutôt... je crois que j'ai un petit peu d'expérience dans plusieurs domaines, j'essaie de partager ça. Donc c'est plus moi qui partage mes recettes et mes idées. J'aime bien chercher quelque chose, j'aime bien innover et je suis assez curieux donc. Moi je suis d'origine électricien en bâtiment, j'ai appris à faire du fromage, j'ai appris à faire de la bière, à faire du vin, à faire des liqueurs, du pain et je le partage.

Camille : Oui, oui donc c'est important pour vous de partager et donc de... de partager avec des personnes, de rencontrer des personnes qui ont le même mode de vie que vous alors ?

Paul : Oui oui

Camille : Et est-ce que pour vous c'est important de toujours chercher euh... à être curieux, à chercher à ce... comment dire, à apprendre... toujours, pour arriver à faire ce mode de vie là ?

Paul : Oui oui, il faut que j'apprenne quelque chose de nouveau tout le temps parce que sinon je m'ennuie.

Camille : Ok oui, donc c'est important pour avancer dans le mode de vie, il faut savoir aussi chercher des informations et être comment dire... curieux quoi.

Paul : Oui je crois que je suis curieux.

Camille : Ok d'accord.

Paul : Et je crois que je suis modéré ou pondéré par madame.

Camille : Ok, alors...je regarde un petit peu... est-ce que vous vous sentez impliqué dans un mouvement dans qui serait zéro déchets mais euh un peu... qui serait revendicateur au niveau des politiques publiques ? Est-ce que ça serait important pour vous d'avoir une place du zéro déchet dans les politiques publiques ?

Paul : Euh... Ce serait bien mais je doute que ça arrive un jour.

Camille : Oui Ok

Paul : On a plus de travail à expliquer ça aux personnes qu'à se mettre dans la politique parce que... Bon, on a initié une liste écolo ici, on a eu un éch... donc ça va mais euh... Jecrois que c'est peine perdue en tout cas à mon niveau c'est peine perdue.

Camille : Ok, donc pour vous qu'est-ce qui serait plus efficace ? Est-ce que le fait de faire des choses à un niveau plus local, communal ou des initiatives citoyennes comme vous faites, ce serait plus efficace alors ?

Paul : Pour moi c'est beaucoup plus efficace ! C'est beaucoup plus efficace, vous imaginez bien euh... Jevais me promener, j'ai été aujourd'hui à Beauring, je suis passé chez une dame qui m'a montré tous les fromages qu'elle a fait. On a une autre dame qui vient ici, qui apporte à ma compagne les savons qu'elle a fait. Notre coiffeuse nous apporte aussi de temps en temps les fromages qu'elle a fait. Alors quand quand les gens viennent et qu'ils vous apportent un produit qu'ils ont fait, que moi je leur ait appris à faire ou que ma femme leur a appris à faire et bien nous on est content ! Et c'est beaucoup plus important qu'une revendication politique qui n'arrivera pas. On est dirigé par les MR chez nous et à part leur portefeuille, ils ne font rien de... de concret pour avancer vers une transition.

Camille : Ouai d'accord, donc pour vous alors, quelles seraient les raisons alors qui vous décourage à investir du temps dans la politique ? Est-ce que c'est parce qu'il y a un découragement, peut-être que ça demande trop de temps et d'investissement ou ... ?

Paul : Mais... euh disons qu'il faut y être il faut y être, il faut y être...ici disons que on s'est impliqué aux dernières élections pour avoir un élu et maintenant il y a un élu et moi je vais au conseil communal juste pour soutenir notre élu qui est notre voisin qui est un jeune ici et on va le soutenir voilà mais... Jeme rends bien compte que la démarche zéro déchet pour moi qui suis retraité, qui aime bien cuisiner, qui ai du temps et bon voilà euh... elle est beaucoup plus facile pour moi que pour un jeune ménage qui a des enfants qui sont scolariser, c'est beaucoup plus facile.

Camille : Oui oui, ok et est-ce que depuis que vous avez fait ce mode de vie vous sentez que les liens sociaux sont plus nombreux et plus important ? Enfin, est-ce

que cela a permis d'accorder plus de place aux liens sociaux ? Enfin je ne sais pas si c'est compréhensible comme question...

Paul : Ça nous permet de rencontrer d'autres personnes qui partagent ces vues-là, voilà. Mais les liens sociaux... Les personnes qui partagent le zéro déchet ici euh... comme moi je le vois, ce sont beaucoup plus des personnes aisées qui comprennent que les déchets sont nuisibles à l'environnement. Je suis aussi en plus bénévole dans une banque alimentaire où on a tous les jours devant nous les personnes les plus défavorisées, quand on leur parle de zéro déchet à eux euh... ça ne marche pas, il y a rien qui rentre là. C'est le moins cher du moins cher, le reste voilà !

Camille : Ok, donc pour vous, c'est plus facile quand on est plus aisé de s'engager dans ce mouvement- là ?

Paul : Moi je le pense, d'après ce que moi je constate, oui.

Camille : Ok et est-ce que vous pensez que le fait d'être euh... d'avoir reçu une grande éducation... 'fin grande, on va dire avoir eu un parcours éducatif assez long, cela permet d'être plus vite touché par ce mode de vie ? Ou ça n'a pas d'importance ?

Paul : Euh... Si si ça a une importance et en fait j'ai réfléchi à ça parce que... comme j'ai quand même beaucoup de domaines que j'aime bien, je suis en train... j'ai préparé un livre que j'aimerais un jour éditer quand j'aurai le temps et je me suis rendu compte que tout ça venait de ma maman. Ma maman qui a vécu la guerre, qui a eu faim, qui a dû beaucoup se débrouiller et elle a toujours fait des réserves parce qu'elle avait peur de la guerre et même quand elle était dans un home, elle allait voler dans les chambres des voisins de la nourriture parce qu'elle avait peur (rire) voilà. Donc à mon avis j'ai reçu cette éducation de ma maman qui a eu peur pendant la guerre d'avoir faim.

Camille : OK oui

Paul : Et c'est resté latent et c'est sorti après.

Camille : Ok et donc le contexte familial... donc le fait d'avoir par exemple beaucoup d'enfants et peut-être un mari qui n'est pas réceptif, vous pensez que ça peut être des choses qui pourraient empêcher certaines personnes de passer à ce mode de vie ?

Paul : Euh oui oui ! Ça pourrait aller... je vois... ici on est tous les 2 d'accord hein ! Ma femme le souhaite et moi je le fais parce que j'aime bien, on a on a les mêmes vues. Mais, ce qui est très important aussi, c'est que quand on commence, quand un couple commence, qu'il n'y a qu'une personne qui le souhaite et ce sont... il faut qu'il ait... J'étais à une conférence d'Olivier De Schutter et il expliquait là-bas que dans une population, si on a un petit pourcentage, j'ai en tête 4% de personnes qui font quelque chose et bien ça va initier toute la masse à faire la même chose et pour ça, pour moi c'est important qu'il y ait quelques personnes qui se lancent et les autres vont arriver ! Il faut qu'il y ait un précurseur, les autres vont arriver.

Camille : Oui oui

Paul : Moi je vois ça. Quand on a créé le SEL, le service d'échange local sur notre commune, ici à Houyet, il y a 8 ans, nous étions le SEL qui était le plus au sud de la Wallonie. Et on voit chaque année, ben ça descend, ça descend, ça prend racine et tous ces mouvements de transition augmentent. C'est ça qui est bien !

Camille : Ok et est-ce que vous pensez, justement vous parler de plusieurs mouvements de transition, est-ce que le zéro déchet, ça se rapproche aussi pour vous de tout ce qui est la simplicité volontaire et le minimalisme ?

Paul : Oui oui oui tout ça tout ça c'est la même chose ! Enfin tout ça c'est une chose... ce sont toutes des choses qui sont imbriquées. La simplicité volontaire... oui. Le minimalisme, moi j'ai un peu dur avec ça parce que bon, si on a on a voulu... on s'était un petit peu renseigné pour habiter dans un habitat groupé, on avait euh... je ne sais plus quelle surface de la maison m'enfin bon maintenant ma cuisine elle est aussi grande que la maison qu'on aurait pu avoir. J'ai beaucoup d'ateliers, j'ai 400 mètres de hangars pour faire tous mes loisirs. Le minimalisme ça me crispe parce que je ne sais pas faire tout ce que j'ai envie de faire. Mais tous ces mouvements, ce sont tous des mouvements de transition et faudra y aller !

Camille : Oui d'accord. Euh... alors, pour le futur est-ce que vous avez une idée de l'idéal... Enfin, un idéal que vous aimerez bien atteindre, peut-être aller plus loin encore dans votre démarche ou est-ce que pour le futur vous vous dites que ce sera peut-être plus compliqué de vous occuper d'autant d'animaux je ne sais pas...

Paul : Oui, pour le futur euh... Ben les animaux il faudra bien tôt ou tard qu'on trouve une solution. Mais, il y a plusieurs solutions disons que nous avons ici dans notre jardin, hébergé un l'habitat léger, donc pour nous occuper des animaux quand on part en vacances parce que bon... il y a quand même beaucoup d'animaux à nourrir, à soigner, à surveiller. Et, oui peut-être prendre quelqu'un, partager la surface qu'on occupe ici avec d'autres personnes qui s'occuperaient un petit peu de... Oui, c'est des réflexions qu'on a avec ma femme, avec les voisins parce que j'ai la chance d'avoir une voisine qui a exactement les mêmes vues que nous donc on a... on s'entend bien pour ça quoi.

Camille : Ok et euh... euh... j'ai oublié ma question maintenant (rire) euh... ça va revenir...

Paul : Donc vous voulez cette interview pour quoi ? Qu'est-ce que vous voulez faire ?

Camille : Oui en fait, je suis en sociologie en fait, c'était expliqué dans le mail mais très brièvement. Donc je suis en dernière année, là je suis en master à l'université et donc je m'intéresse aux modes de consommation alternatifs et plus particulièrement au zéro déchet. Et donc d'un point de vue sociologique... donc je m'intéresse un peu aux conséquences que ça, est-ce que... comment est-ce que ça touche les liens sociaux entre les familles et est-ce que vous considérez que vous faites une communauté ou est-ce que c'est plutôt des choses qui se font au niveau familial, dans un cercle familial ?

Paul : Ouais c'est plutôt en communauté, est-ce que vous avez déjà été voir les Repair café ?

Camille : Non

Paul : Vous habitez où ?

Camille : J'habite à Verviers

Paul : Mais je n'en connais pas à Verviers... Mais, il faudrait un petit peu vous rapprocher des repair café, vous avez là, quelque chose qui permet aussi de faire... qui est vraiment une des branches du zéro déchet parce qu'on répare un tas de choses pour ne pas les jeter donc c'est vraiment quelque chose qui est main dans la main. Je ne connais pas des repair café de Liège mais vous pouvez toujours aller questionner les personnes du repair café de Marche-En-Famenne où je suis... j'étais assez actif. C'est une façon de rentrer dans le zéro déchet, dans la transition. Moi, ce qui était important c'est la transition avec toutes les ramifications donc le minimalisme, le zéro déchet, la simplicité volontaire, les repair cafés, tout ça. Tout ça ce sont des branches de la condition générale.

Camille : Est-ce qu'on a tous la même manière de rentrer dans le zéro déchet ou pour vous c'est vraiment...

Paul : Absolument pas !

Camille : Il y a plusieurs possibilités et est-ce que peut-être on a tous la même vision de ce que c'est le zéro déchet ou pas ?

Paul : Non non non non c'est... pour moi on n'a pas la même vision, on essaie euh... on essaie... dans ce qu'on sait faire facilement, dans ce qu'il ne gêne pas trop notre confort de petits bourgeois ici en Belgique.

Camille : Oui, Ok d'accord euh mais j'ai un peu... j'ai un peu des réponses de toutes les questions que j'avais. Euh je regarde quand même un peu... mais je sais pas si vous, vous avez peut-être d'autres sujets pour vous important dans le zéro déchet que vous auriez aimé aborder.

Paul : Euh...non je ne sais pas, je... j'ai un caractère assez provocateur donc... j'aime bien faire des recettes, j'ai essayé d'avoir des noix qui sont en train de sécher donc on a récolté des noix, on va faire notre huile de noix, on va utiliser le reste de la pulpe, le tourteau, pour faire des crackers et alors avec les coquilles de noix j'ai vu un Top Chef un jour, un cuisinier chevronné qui faisait des préparations avec des coquilles. Donc moi j'aime bien en parler, j'aime bien l'expliquer mais ça a un caractère provocateur aussi et disons que moi j'aime bien... le zéro déchet chez est beaucoup basé dans la cuisine, dans la préparation des aliments donc on prend un aliment et on essaie d'en utiliser un maximum c'est beaucoup dans cette optique là que je le pratique le plus quoi.

Camille : Ok donc moi si je comprends bien, dans le zéro déchet je pense, qu'il y a toujours quelque chose qui va le plus intéresser certaines personnes... parce que moi par exemple : j'ai rencontré d'autres personnes qui me disais justement que pour eux, c'était important d'avoir des produits de d'hygiène etc. sans produits chimiques et qu'à la base c'était pour ça qu'elles s'étaient lancées dans le zéro déchet. Vous, par exemple c'est tout ce qui est rattaché à l'alimentation et à la cuisine. Donc c'est vrai que dans le zéro déchet y a toujours des intérêts... on va plutôt s'intéresser à un domaine plus qu'un autre si je comprends bien.

Paul : Oui, oui, en tout cas pour moi c'est ce domaine- là.

Camille : Ok d'accord, ça va. Ben écoutez, je pense que là pour l'instant j'ai épuisé toutes mes questions mais je suis au début de ma recherche donc à mon avis j'en aurai encore d'autres au fur et à mesure du temps. Peut-être que vers janvier février j'en aurai d'autres d'autre, je sais pas si vous êtes disponible, enfin vous serez encore disponible plus tard ? Si j'ai d'autres questions.

Paul : Ben normalement je suis disponible oui, je suis à la retraite, j'ai énormément d'activités, j'ai un agenda assez chargé mais il y a aucun problème, vous envoyez un petit mail...

Camille : Ok super !

Paul : Vous avec Messenger ou le mail c'est plus facile. Jene sais pas si vous avez mon mail?

Camille : Non ça je n'ai pas, j'ai juste sur Facebook Messenger. Ou alors vous me l'envoyez par Messenger comme ça je ne me trompe pas.

Paul : oui oui

Camille : Merci beaucoup en tout cas d'avoir accepté de me consacrer du temps et je vous souhaite une bonne soirée !

Paul : Merci à vous aussi.

Nom : Etiquetage de l'entretien de Paul

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 21 janvier

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Paul](#), [Par vidéo call](#), [1/12](#)

- Habiter à la campagne/ être près de la campagne
- Se lancer un défi
- Faire attention
- Vider les réserves
- Etre assez strict
- Economiser
- Se relâcher
- Etre autonome
- Ne pas utiliser d'emballage
- Cuisiner (les restes)
- Faire soi-même
- Cultiver / Avoir un potager
- Elever / s'occuper/ soigner des animaux
- Extraire de plantes
- Faire du compostage
- Fabriquer (des produits)
- Rouler pour le boulot/ Etre obligé de prendre la voiture
- Combiner
- Faire des marchés
- Essayer de se déplacer de moins en moins
- Demander de l'aide
- Etre consciencieux
- Etre conscient des problèmes
- Etre curieux
- Lire
- Chercher
- Suivre des conférences
- Avoir une conscience écologique
- Protéger l'environnement
- Avoir beaucoup d'hobby en lien avec la nature
- Rencontrer (des petits producteurs locaux)
- Initier la transition
- Participer à des mouvements
- Faire partie d'un réseau
- Faire des formations
- Copier, s'inspirer d'autres initiatives
- Créer un SEL
- Lancer/ créer / organiser plusieurs activités (repair café, ateliers, promenades nature...)
- Réparer/ Ne pas jeter
- Répandre le virus
- Ancrer dans le caractère de ses enfants

- Se sentir compris par ses proches
- Gêner ses proches
- Etre sous le regard des voisins
- Etre pris/ considéré pour/ comme des marginaux
- Se sentir coupable/ Culpabiliser
- Relativiser
- Etre accro à internet
- Partager le savoir, son expérience
- Gérer une page Facebook
- Permettre aux gens de se rencontrer
- Innover
- Apprendre
- S'ennuyer
- Douter que le zéro déchet soit dans les politiques
- Expliquer
- Se mettre dans a politique = peine perdue
- Faire des choses à un niveau plus local = efficace
- Faire quelque chose de concret
- Impliquer aux dernières élections (pour avoir un élu)
- Soutenir (l'élue)
- Etre bénévole
- Aimer beaucoup de domaines
- Ecrire un livre
- Le recevoir de son éducation
- Partager les mêmes vues que son épouse
- Etre précurseur et Initier la masse / Propager le mouvement
- Habiter dans un habitat groupé
- Faire tout ce qu'on a envie de faire
- Se crispier du manque de place/ Avoir besoin de place pour ses loisirs
- Trouver des solutions
- Héberger un habitat léger
- Partager sa surface
- Réfléchir/ Avoir des réflexions sur le futur
- Ne pas avoir la même vision du zéro déchet
- Sortir de son petit confort
- Provoquer
- Utiliser au maximum un produit

Nom: Samuel et Alice, Parvidéo call, 2/12

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier (**Dernière modification:** le 6 mai)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien n°1](#)

Camille : Voilà, donc peut-être juste vous présenter pour commencer : où est-ce que vous habitez, votre situation professionnelle etc...

Alice : Ok, moi je m'appelle Alice. Je suis kinésiologie donc c'est tout ce qui est gestion des émotions, gestion de stress, enfin voilà, aider les gens à se sentir mieux dans leur corps. On habite la région, dans les Ardennes, à Neufchâteau. Voilà...on est proche de la quarantaine (rires).

Samuel :Oui ben tout le monde en quarantaine pour l'instant !

Alice : Ah oui ! C'est vrai !

Samuel :Moi je m'appelle Samuel, mon métier de base c'est le marketing digital. Donc j'ai travaillé au Grand-Duché pendant 15 ans dans une grosse agence de marketing et je suis parti il y a 1 an et demi maintenant, pour revenir à mi-temps tout près de chez moi. J'ai vendu ma voiture de société, je gagne moins bien ma vie mais comme on dépense moins, on ne voit pas vraiment la différence. Donc voilà, on est en transition depuis 3 bonne années.

Alice : Trois ?Ça fait déjà 3 ans ?

Samuel :Oui oui ça va vite ! Voilà, 2 enfants, un chien, un chat, des poules (rires)

Camille : Et votre âge plus ou moins ? Comme ça j'ai une idée...

Samuel :On a 39...

Alice : 38.

Camille : Ok ça va. Alors donc vous m'avez dit que ça fait 3 ans mais plus dans en détail, où est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet ?

Alice : Alors ! La démarche zéro déchet en fait, on n'appelait pas comme ça il y a 10-15 ans mais c'est vrai qu'il y a déjà 10-15 ans enfin 13 exactement, puisque ça fait... Enfin, on était déjà un peu dans le processus de réduire les déchets. Quand on a eu des enfants, on est déjà passé à des langes lavables, des choses comme ça. Euh...

Samuel :On peut peut-être parler aussi pour tes protections périodiques...

Alice : Voilà, après j'ai fait pareil pour mes protections de périodiques... et voilà. Parce que ça avait du sens de faire moins de déchets à ce niveau-là et parce que ça utilise beaucoup d'eau et que c'est beaucoup de pollution et que...ben au contraire avoir une cup ou de protège-slips lavables, ben ça me fait un petit investissement peut-être au départ mais après plus aucun déchet. Puis, il y a 3 ans Samuel a lu un livre, que j'ai lu après et...

Samuel :C'est euh... « Petit Manuel de résistance contemporaine » de Cyril Dion.

Alice : Voilà, et donc après avoir lu ce livre-là, j'ai dit : « bon bah maintenant qu'on est plus qu'au courant de ce qui se passe au niveau environnemental, euh...

Samuel :Faisons quelque chose !

Alice : Ouais voilà, faisons quelque chose ! Donc on est parti un peu de ce bouquin là en disant ben... la première chose qu'on peut faire, c'est de prendre nos « tups », nos tupperwares hein je sais pas si ... (rires), pour aller dans les magasins. On allait encore les premiers mois en grandes surfaces et puis très rapidement on a été dans le magasin bio, local, de de la ville. On allait déjà un peu avant hein mais disons que là on a vraiment... maintenant fait vraiment l'essentiel de nos courses dans cet endroit- là et on a décidé d'aller aux grandes surfaces uniquement pour du papier toilette ou euh...

Samuel : les boîtes pour chien !

Alice : voilà, quelques bières qu'on ne trouve pas ailleurs ou des choses comme ça mais sinon, le gros de nos achats se font en magasin locaux.

Samuel : Puis assez rapidement, on a commencé à faire nos recettes nous- mêmes. D'abord avec des potes, une amie à toi, et on s'est vachement pris au jeu en fait ! Donc maintenant, on fait la totalité de nos produits d'entretien, d'hygiène et cosmétiques nous- mêmes et on a décidé dans la foulée d'en faire les « Joyeux Résistants » que j'avais mentionné dans le commentaire- là, qui est notre manière à nous d'essayer de propager autour de nous l'information et prouver que c'est amusant surtout et que le zéro déchet c'est pas forcément une prise de tête absolument folle, de devoir tout organiser de A à Z d'un coup ! C'est un processus long et auquel il faut prendre plaisir si on veut que ça tienne quoi. Voilà, c'est un peu la philosophie du projet.

Alice : Oui ! On a mis en place aussi... En fait, il y a 3 ans on s'est mis à faire une petite liste très euh...

Samuel : Qu'on a retrouvé y a pas longtemps !

Alice : Oui, qu'on a retrouvé y a pas longtemps, mais une liste très vaste comme ça, de tout ce qu'on avait comme idées pour passer plus vers du zéro déchet. On avait un petit peu cardé sous le terme... enfin comment exprimer ça... on avait mis... fin voilà par exemple passer au « tups », est-ce que ça nous prend du temps ? Non. Est-ce que ça te coûte cher ? Non. Euh...

Samuel : Est-ce que ça demande un gros engagement, un gros effort ? Oui et non et on avait listé une soixantaine de points mais ça va de : mettre une triplette pour éteindre l'électricité à changer la chaudière à mazout par une chaudière biomasse par exemple. On mettait tous azimuts, vraiment, et on a passé une bonne soirée à faire tout ça.

Alice : A faire oui... A prendre plein d'idée qu'on avait... Ou on pourrait passer dans le zéro déchet sans pour autant se dire qu'on allait tout appliquer tout de suite mais justement pour voir « ben tient ! Dans ce qui est facile qu'est-ce qu'on pourrait déjà mettre en place ? Dans ce qui est compliqué, qui demande beaucoup d'argent, ben...

Samuel : On ne sait pas tout faire quoi !

Alice : Qu'est-ce qu'il faudra faire ? Qu'est-ce qu'on pourra mettre en place au fur et à mesure quoi. Bon ben ce qu'on a fait quand même déjà depuis, quand Samuel a quitté son boulot au Luxembourg, on a choisi d'essayer de s'organiser avec une seule voiture.

Samuel : A la campagne c'est pas évident !

Alice : Dans les Ardennes, c'est pas mais la chose la plus simple mais on s'est organisé et donc maintenant ça fait 2 ans et demi qu'on a plus qu'une voiture et on s'en sort bien, une bonne organisation a fait que ça a été. Bon, ça a été aussi parce que depuis 2 ans, je travaille uniquement à la maison. Il y a 2 ans, j'étais encore éducatrice dans une école. Donc, si j'avais continué à travailler comme éducatrice, ça n'aurait pas été une chose facilement faisable. Mais voilà, ça, on est passé à ça, assez rapidement, dans les mois qui ont suivi, on a aussi décidé de mettre une toilette sèche. Il y a un an et 2 mois. Pour réduire notre consommation d'eau, le plus possible...

Samuel : Et en profitez pour le potager bientôt ! Enfin voilà, les grosses choses qu'on a fait. On a mis des panneaux solaires aussi, mais bon je ne sais pas si c'est vraiment, vraiment zéro déchet, en tout cas ça permet de limiter notre consommation d'électricité.

Samuel : C'est plus discutable effectivement !

Alice : Voilà mais bon...

Samuel : Enfin bref, on a un vrai poêle à bois, on a une chaudière biomasse. Ça, c'est les gros investissements, qu'on a pu faire parce que dans le passé aussi, on était des grands ponctionneurs de l'environnement évidemment ! Lessous viennent toujours d'une destruction de l'environnement quelque part, donc si on peut prévoir le coup, c'est qu'on a aussi beaucoup prélevé. Ça donne une responsabilité par rapport à ce qu'on fait après de ses sous mais enfin voilà en gros où on en est.

Alice : Où on en est aujourd'hui voilà, on fait tous nos produits nous- même, on mange local,...

Samuel : J'ai un peu craqué sur les chips pendant le confinement j'avoue (rires)

Camille : Et donc, vous avez dit qu'il y a 15 ans, ça ne s'appelait pas « zéro déchet », il y avait un nom ou ce n'était pas encore assez répandu ?

Samuel : C'était écolo-bobo.

Alice : Oui voilà, on était écolos.

Camille : Ok ok, d'accord donc le mouvement zéro déchet, enfin le nom « zéro déchet » est apparu il n'y a pas si longtemps que ça quoi ?

Alice : Ça, je ne sais pas, apparemment ça date d'il y a beaucoup plus longtemps mais le mot « zéro déchet » ne nous est arrivé qu'il y a 3 ans en lisant ce livre. En tout cas, nous c'est là qu'on a mis le mot « zéro déchet », après on entendait quand même déjà parler de ça depuis quelques temps mais je pense que ça a pris un réel essor, il y a quelques années. Donc du coup, c'est vrai qu'il y a des moments de creux comme ça, moi je dis « non allais c'est bon, à quoi ça sert de toute façon c'est foutu ! » et donc on... enfin moi je faisais plus attention, enfin moins attention des choses comme ça. Et puis, quand j'ai lu ce livre- là je me suis dit « Non, allais c'est bon, soit...

Samuel : Faisons partie de la solution plus que du problème ! Enfin essayons quoi.

Camille : Ok, donc vous avez toujours été... quand même intéressé dans l'écologie si je comprends bien ?

Alice : Oui.

Samuel : C'est quelque chose qui nous a toujours intéresser. On n'a jamais été des grands consommateurs de biens, de trucs industriels. Donc, quelque part, la transition est sans doute plus simple pour nous que pour des gens qui achètent de manière immodérée chez Ikéa ou chez Action... Mais voilà, on n'a jamais eu ça.

Alice : Un autre point n'a pas abordé, c'est que... depuis que les enfants sont... moi j'ai connu ça dans mon enfance et c'est vrai je l'ai fait aussi pour les enfants, c'est d'aller acheter des vêtements en magasin de seconde main. Donc ben c'est vrai que pour les enfants, ben il n'y a rien à faire, dernièrement j'ai été dans des vrais magasins avec ma fille, on en a eu pour 200 boules alors que d'habitude, je l'habille pour l'hiver pour 50€ quoi.

Samuel : Mais elle avait des étoiles dans les yeux ! (rires)

Alice (rires)

Alice : (rires)

Samuel : Mais la question des enfants, c'est aussi dans le processus du zéro déchet.

Camille : Et vous, quand vous étiez enfant ? Quand vous étiez enfant aussi, vos parents faisaient attention à l'environnement ?

Samuel : Moins que chez Alice je pense...

Alice : Moi oui. Ma mère était déjà fort... Mes parents... Enfin, je vais parler surtout de ma mère parce qu'ils sont séparés, j'ai vécu avec ma mère donc... on avait déjà... Enfin, il y a un petit truc qui s'appelle la halle de Han, du côté de Tintigny, qui au tout début dans les années 80 je crois, ça s'appelait « le petit Molière poteyé (?) ». En fait, c'était des gens qui dans leur garage ont fait amener des produits locaux bio. Puis, c'est devenu un petit marché et puis ce petit marché s'est agrandi et c'est devenu la halle de Han.

Samuel : Et maintenant, il y en a partout.

Alice : Et puis maintenant des genres de petits marchés comme ça, y en a un peu partout. Et puis alors, quand on pouvait, on faisait le jardin. Comme je disais, ma mère, elle nous achetait déjà des vêtements seconde main. Il y avait peut-être aussi, quelque chose que nous on n'a pas, des difficultés plus financières, de ne pas pouvoir aller tout le temps dans les grandes surfaces, acheter à ce moment-là. Mais, ...

Samuel : Il y avait une conscience quand même.

Alice : Mais, y avait une conscience quand même, réelle chez ma mère. D'ailleurs, c'est... dans nos parents, c'est elle qui a tout de suite accroché à notre démarche.

Samuel : Tout le monde n'a pas compris tout mais bon c'est pas grâce (rire).

Camille : Mais justement je voulais y venir, mais euh... on peut partir là-dessus maintenant qu'on est lancé sur le sujet. Je voulais vous demander, est-ce que vous avez des proches qui partagent ben... votre mère sûrement, mais qui partagent vos préoccupations et peut-être d'autres qui ne les partagent pas ?

Samuel : Ouais y a un peu de tout hein !

Alice : Oui alors, nous nos connaissances, ils sont malgré tout fort zéro déchet, fort sensibiliser aux problèmes de l'environnement. Nos amis proches.

Samuel : On n'a pas des amis par hasard !

Alice : Au niveau familial, ben à part son papa...

Samuel : Ouh làlà !

Alice : Qui est loin de tout, ça je pense que les trois autres parents, comprennent bien et font aussi des petits trucs eux-mêmes. Ou en tout cas, parce que mon père ne fait rien au niveau produit ménagers des choses comme ça, mais c'est pas non plus un grand consommateur qui a besoin de claquer son pognon dans du matériel ou des choses comme ça. Donc, ça je pense que c'est important, nous on n'est pas très matérialistes à la base et on le devient encore moins en pratiquant le zéro déchet en fait. Ce qui a été facilité peut-être pour nous.

Samuel : De ne pas l'être au départ.

Alice : Oui, de ne pas l'être au départ, permet certainement de se dire « bah oui bah en fait, entre guillemets on avait raison, sans vraiment savoir pourquoi et sans vraiment connaître tous les tenants et les aboutissants qu'on connaît maintenant ».

Camille : Donc pour vous, c'est plus facile quand on n'est déjà pas à la base très matérialiste de passer au zéro déchet si je comprends ?

Samuel : Ben alors... C'est parce que c'est notre expérience. Moi j'ai l'impression que c'est plus simple, parce qu'on doit se détacher de moins d'habitudes, de moins de dépendance matérielle, des choses comme ça. Ce sont vraiment les habitudes et les dépendances matérielles qui sont les plus difficiles à passer au-dessus quoi évidemment ! C'est... prendre un truc sans emballages au lieu du même truc avec l'emballage, c'est une action relativement facile. Changer une habitude ou une organisation familiale, ça demande plus euh... de courage, d'investissement et pour tenir sur la durée. J'imagine que les gens qui sont dans l'hyper consommation qu'on voit partout maintenant, ça doit être compliqué pour eux, est-ce que même ils peuvent avoir l'envie de modifier... Je pense que c'est un processus peut-être plus long.

Alice : On a été invité chez des gens qu'on ne connaissait absolument pas dernièrement, quand on leur a dit qu'on faisait du zéro déchet, ils nous ont dit : « oui mais c'est beaucoup plus de travail ça ! ». Ben... oui, quand tu fais tout toi-même et puis la toilette sèche, tu dois aller à la vider alors que sinon d'habitude tu tires la chasse et puis c'est fini t'en parle plus. Donc oui et en même temps non parce qu'il y a une motivation parce qu'il y a du sens derrière ce que l'on fait et parce que du coup, on se donne le temps ... Enfin, le temps qu'on consomme par exemple à passer 1h sur internet à regarder tout et n'importe quoi euh... une vidéo...

Samuel : On le fait encore de temps en temps quand même !

Alice : Oui, on le fait encore régulièrement. Mais, je veux dire par là, c'est aussi du temps qu'on préfère consacrer à ça qu'à autre chose parce que vraiment... (inaudible) crois que l'on fait un moment donné. Pour gagner en qualité de vie, parce qu'on s'est remis à faire aussi un jardin. Enfin, je pars un peu dans tous les sens hein mais comme t'enregistre (rires). Mais c'est vrai que ça fait partie aussi de notre démarche zéro déchet d'essayer de pouvoir se nourrir un peu nous-mêmes. Alors, c'est pas super efficace, on n'a pas immense jardin, on a des potes qui ont des trucs... enfin qui sont déjà vachement plus avancés que nous, qui sont limite en autosuffisance. Nous, ce n'est absolument pas le cas, mais voilà, on essaye.

Camille : Donc, est-ce que vous pouvez m'expliquer un peu plus concrètement, comment par exemple vous expliquer ça à vos amis et quels sont les discussions que vous avez ? Parce que moi ce qui m'intéresse surtout c'est voir : est-ce qu'il y a des désaccords et quels sont par exemple... Enfin, pourquoi ces personnes ne s'intéressent pas, quelles sont les explications qu'elles donnent ? Peut-être votre père qui ne s'intéresse pas du tout, qu'est-ce qu'il dit ?

Samuel : Généralement, les gens ont déjà, au moins maintenant, c'était beaucoup moins qu'avant, entendu parler du problème de déchets, du problème planétaire, de climat, de diversité etc. Donc les gens entendent tous ces messages un petit peu... stressant etc. J'ai l'impression, souvent, il y a une part de... ils sont un peu bloqués parce qu'il y a tellement de choses qui arrivent et on leur dit « ça va être la fin du monde » parfois même un peu violent et y a un effet un peu catatonique comme ça et on dit : « bah je ne sais pas quoi faire, c'est trop pour moi ». Donc ben voilà, les gens peuvent rester bloqués là-dedans. Il y a des gens c'est... je pense par pure paresse ou par manque de conviction. Parce que c'est... ça demande quand même un peu de volonté et de conviction pour s'y mettre quand même.

Alice : Ça demande aussi de pouvoir changer sa croyance et en termes de croyance bah... c'est compliqué de faire du zéro déchet. En fait, ce qu'on explique au début de nos ateliers, c'est qu'on a l'impression que faire du zéro déchet, c'est une énorme montagne à gravir comme ça et que c'est super dur et alors ce qu'on explique c'est qu'en faisant des petites choses qui nous... qui ont du sens pour nous justement. Alors nous, ça a commencé par les « tups » et par le fait de faire nos produits nous-même, ça avait du sens parce que du coup on y gagnait vachement niveau financier. Mais surtout, on n'avait plus aucun emballage et ça c'était super génial ! Donc je pense que ces gens-là voit le sommet de la montagne, au lieu de commencer à la gravir. Je pense que c'est une croyance que ça va être dur, dur, dur, compliqué. Nous ce qu'on explique à nos ateliers, c'est que quand on commence à se mettre en action et à gravir la montagne, on se rend compte qu'on est déjà monté assez haut ...

Samuel :Et qu'il y a déjà des choses de concret.

Alice : Et qu'il y a déjà des choses concrètes et faciles qui sont mises en place et que c'est pas si compliqué que ça.

Samuel :Mais, chaque action en appelle un autre et moi on m'aurait dit il y a 3 ans que j'aurais des toilettes sèches, j'aurais rigoler comme un fou quoi ! C'était absolument inconcevable, pas possible et c'est même moi qui l'ai proposé finalement parce que j'en avais assez de remplacer cette chasse qui fuyait (rire). Mais voilà, ce que tu dis c'est vrai. C'est qu'on se fait aussi une fausse idée de ces actions et puis c'est encore une tendance écolo bobo, qui reste fort ancré quand même dans l'esprit des gens.

Alice : Après, nos enfants sont devenus ados, enfin sont ados. Et je pense qu'il y a 10 ans, on m'aurait dit fait tes produits toi-même etc, j'aurais juste fait : « Aaah ! Je me tire une balle dans la tête si je dois faire ça en plus ! ». Donc il y a aussi, le contexte familial, comment on vit, quelles sont les choses qu'on est prêt à faire, à mettre en place, et...

Samuel :Ouais, il faut que ce soit un projet collectif. On a beaucoup de femmes qui viennent dans nos ateliers et qui disent : « Moi je m'épuise à la maison parce que mon mari veut pas faire ça, mes enfants, ils s'en fichent ». Du coup, c'est elle fait tout et ça, je pense que c'est une des meilleures manières d'être déçu, de se planter, de se décourager. Je pense que ça doit vraiment être un projet de foyer même si tout le monde n'est pas à fond dedans mais en tout cas tout le monde doit être d'accord, adhérer à la démarche parce que sinon ça doit être absolument épuisant alors.

Camille : Et vos enfants adhèrent totalement ?

Samuel :On leur laisse pas des masses le choix (rire).

Alice : Totalement pas...

Samuel :On n'est pas des intégristes ni des bourreaux quand même. Avec l'adolescence, on voit la confrontation qui est arrivée avec les idées des parents. Donc dernièrement, notre petite disais : « J'en ai marre, je veux retourner au Delhaize et avoir des 'dixeurs' emballé comme tout le monde ! »

Alice : « Je veux retrouver ma vie d'avant ! » (rires). Alors que ça vie n'a pas changé et qu'avec son argent de poche, elle va quand même au magasin de bonbons et elle nous ramène des trucs en plastique dégueulasse, qui nous énervent très fort mais en même temps on laisse faire parce que c'est son expérience aussi et qu'elle n'a peut-être pas toutes les informations comme nous, on a. Et puis, c'est une ado et puis on est tous passé par cette phase-là de rébellion.

Samuel :C'est vrai que dans les gens qui font du zéro déchet et qui sont loin en tout cas de leur zéro déchet, on a tendance à devenir un peu intégriste du truc et à devenir intolérant aussi à ceux qui font autrement. Je trouve ça tout aussi dommage que d'être intolérant à ceux qui font du zéro déchet. On a même des amis, quand quelqu'un vient chez eux avec un cadeau ou un emballage, ils repartent avec l'emballage quoi ! Voilà, c'est... Nous on n'a jamais aimé l'extrémisme, l'intégrisme de quoi que ce soit. Je pense qu'il faut rester ouvert à la discussion mais en tout cas être bienveillant avec chacun. C'est la meilleure manière de pouvoir faire mettre un pas aux gens dedans parce que bon, on a beau être convaincu nous, que c'est la bonne manière de faire pour l'avenir, en tout cas une des bonnes manières qui permet de réaliser une transition et qui permet de préparer l'avenir, c'est pas pour ça que les gens sont d'accord avec. Si on va à la confrontation et qu'on dit : « On a raison et toi tort ! », généralement c'est pas porteur et ça donne pas envie aux gens d'essayer. Ce qu'il faut, c'est de montrer aux gens qu'il y a une assiette à côté qui a l'air bien meilleure que ce que, eux, sont en train de manger quoi, finalement.

Camille : Et donc vous pensez que des fois ça peut donner lieu à des disputes alors ? Si ces personnes-là sont trop impliquée ? On peut peut-être perdre des amis qui ne partagent pas du tout notre opinion ?

Samuel :Perdre des amis, je sais pas, nous clairement, il y a des gens qu'on voit plus des masses. On reste en contact, on n'est pas fâché ni rien mais c'est vrai qu'on a changé notre cercle d'amis quand même pas mal.

Alice : Oui mais les amis de base...

Samuel :sont toujours là

Alice : C'est toujours les mêmes

Samuel :Mais j'imagine que à certains moments, il peut y avoir des frictions. Avec le tonton coincé d'extrême droite à Noël (rire) c'est vrai que ça doit parfois être compliqué mais on a cette chance de pas avoir ça. Mais ouais, j'imagine que dans certains milieux, dans certaines familles, ça doit...

Alice : donner plus de tension que chez nous.

Samuel :On est des gens conciliant et soft à la base donc.

Alice : Et puis bah, les gens qui ne sont pas d'accord avec nous et ben ils ont le droit de pas être d'accord avec nous et on les fait pas chier avec ça !

Samuel :On peut parler d'autre chose quoi.

Alice : Oui, on ne parle pas de ça tout le temps, effectivement. Et quand on sent qu'il y a des tensions éventuelles qui montent ou quoi, on dit : « Oh ! Ben écoute, c'est pas grave hein, c'est une discussion, c'est pas... »

Samuel :On a le droit de pas être d'accord.

Camille : Ok d'accord et donc tout à l'heure, vous avez parlé de croyances et euh... je voudrais bien savoir un peu vos valeurs etc, vos motivations premières et qu'est-ce qui vous tient vraiment à cœur dans ce mode de vie ?

Samuel :On a sans doute des valeurs et des modes d'action différents tous les deux. Moi, je sais que ce qui me fait avancer, c'est que j'ai pas envie de me retrouver dans 15 ans et que ce soit la merde absolue en disant : « Bon ben Samuel, tu le savais et puis t'as rien fait quoi ! ». Voilà, ça, je ne veux pas me retrouver dans cette situation là et je sais que je vais sans doute me dire que j'aurais pu sans doute en faire encore plus. C'est totalement vrai. Mais, voilà, on peut pas dire à nos enfants, regarder nos enfants dans les yeux quand ça arrivera et à leur dire : « Ben... ouais, on savait et puis on a attendu que ça vienne ! ». Voilà, c'est beaucoup de lectures, beaucoup de visionnage de documentaires, de films, de conférences etc. Moi c'est surtout le côté scientifique, cartésien, que j'aime beaucoup, comprendre comment ça fonctionne, quels sont ... Voilà, je suis un fervent de Servigne, la théorie de l'effondrement, la collaps etc. version soft, sans effrayer tout le monde. Mais voilà, c'est un domaine qui m'intéresse énormément. Ça c'est surtout mon moteur à moi.

Alice : Ouais, le mien a toujours été le respect de la nature et dans le respect de la nature, c'est le respect des espèces autant de l'espèce humaine que des êtres vivants, des animaux des plantes etc. Donc c'est vrai que dans mes études de kinésiologie, avant j'avais fait des études de naturopathie donc tout ce qui est plantes, tout ce qui est... Enfin, il y a déjà ce contact avec la nature au départ et donc avec le respect de la nature. Donc ben quand on lit et qu'on voit des continents de plastique dans l'océan, bah moi c'est quelque chose qui me touche parce que je me dis : « Mais non mais c'est pas possible de laisser une terre comme ça ! ». Euh voilà et puis quand on va plus loin dans la démarche, on se rend compte que c'est pas seulement une plastique en fait, c'est les océans qui vont... enfin qui risque de monter, c'est le permafrost qui risque de fondre... enfin qui fond d'ailleurs beaucoup plus vite que prévu et puis qui risque de libérer des trucs pas catholique... au niveau...

Samuel :Le Covid c'est un entrainement pour rire ! (rires)

Alice : Au niveau santé etc. Donc ben je me dis aussi, plus on peut ralentir ou en tout cas faire prendre conscience aux gens de... qu'on a un rôle à jouer quelque part et qu'on est pas juste là à être fataliste « bah oui, il se passe ça mais je ne peux rien ». Alors c'est vrai que si je suis la seule à utiliser des langes lavables ou des choses comme ça, ça va pas changer la donne. Mais si au contraire ça fait tâche et que ça peut se propager comme idée... Ben si on est plusieurs fournis à fournir des efforts similaires, ben peut-être qu'on peut avoir un effet différent et plus fort.

Samuel :Et puis c'est donner un signal collectif à un moment donné au niveau des gens qui décident pour nous au niveau politique etc. Ce sont des gens qui sont relativement informés des problèmes qui se passent et d'un avenir probable, alors ils n'ont certainement pas tous compris les tenants et les aboutissants. Mais, à un moment donné, si tout le monde est dans la rue régulièrement comme on l'était pour le droit des femmes ou le droit de vote ou Julie et Mélissa ou des choses comme ça... Voilà c'est aussi simple que ça, à moment donné, s'il y a une espèce de lame de fond avec assez de monde, on appelle ça « l'arrivée du centième singe » ou un truc comme ça. Ça peut aussi donner quelque chose au niveau global. On dit toujours que les petits gestes, c'est bien mais ça suffit pas et c'est vrai ! Mais on peut tous changer de coton tige pour des réutilisables. Voilà, c'est pas ça qui va changer la face du monde mais à un moment donné, il faut qu'on commence à s'organiser pour proposer aussi autre chose que ce modèle entre guillemets dominant qui ne propose rien d'autre que de vivre pour travailler, pour consommer, quelque part. C'est aussi au niveau du bien-être personnel que ça intègre. Donc cette transition, elle est extérieure, il y a les gestes qu'on fait mais elle doit aussi être intérieure, ça va ensemble. Enfin moi c'est quelque chose...

Alice : Oui c'est quelque chose qui bouge chez toi.

Samuel :Oui j'ai beaucoup changé sur ce point- là !

Alice : Moi je pense que le développement personnel, bien-être bah... est déjà dans mon métier puisque c'est du bien-être à la personne. Donc c'est vrai que cet aspect, se sentir bien avec soi-même pour être bien dans ce que l'on fait, c'est quelque chose qui est important dans mes valeurs et c'est quelque chose que j'essaye aussi de faire passer comme message tant en consultation qu'en ateliers zéro déchet. Et quand on vient de regarder justement une intervention de Pablo Servigne sur l'éco-anxiété. Ben voilà, parce qu'il y a beaucoup de personnes qui sont anxieuses, qui sont dans la dépression parce qu'ils ont peur de ce qu'il va se passer parce qu'on annonce n'est pas du tout agréable, ça peut faire très peur. Enfin, on annonce quand même des guerres, des morts,... des choses comme ça donc voilà. C'est vrai qu'on ne rentre pas, nous, dans cette peur mais je pense qu'on y rentre pas parce qu'on a un équilibre à l'intérieur de nous. C'est vraiment des choses qu'on travaille. Enfin, que toi tu développes et moi je continue à travailler au quotidien.

Camille : Donc le zéro déchet, ce n'est pas juste un acte écologique, c'est aussi une manière d'arriver à un certain bien-être si je comprends bien ?

Alice : Oui

Samuel :Ouais, c'est ça, d'être en accord avec notre ressenti, nos croyances. Avoir l'impression de vivre comme on doit vivre, en accord avec ce qu'on pense quoi.

Alice : oui

Samuel :Et le zéro déchet, c'est une petite, enfin pas une petite mais c'est une partie d'une transition globale. Voilà, c'est dans une transition de mode de vie finalement, c'est de réduire son empreinte écologique finalement. C'est ça l'enjeu et le zéro déchet est un des moyens relativement efficaces d'ailleurs d'y parvenir. J'ai l'impression.

Alice : Oui

Camille : Oui parce que moi j'ai vu qu'il y avait plein de mouvements comme le minimalisme, la simplicité volontaire etc et donc, ça peut s'entrecroiser ? Le zéro déchet, est-ce que ça peut être aussi une partie de simplicité volontaire par exemple ?

Alice : Oui tout à fait !

Samuel :Absolument !

Alice : D'ailleurs, on a une dame qui est devenue une copine ici, qui fait « La vrac-car – la vrac house » euh...

Samuel :C'est une camionnette qui fait du vrac en itinérant. Elle fait les marchés avec sa camionnette.

Alice : Eh Ben, elle, elle a commencé par là en fait. D'abord, enlever tout ce qui était inutile dans sa maison. Nous absolument pas ! (rires)

Samuel :Non ! J'ai encore vu un head and shoulders qui traînait quelque part (rires)

Alice : Mais c'est une autre manière de faire parce que c'est revenir à l'essentiel en fait. Ça c'est la partie... en fait quand tu débarrasse, je pense, tout ce que t'as en surplus et inutilisé dans ta maison, en fait tu fais du vide, tu fais du rangement et tu réorganises du coup aussi ton être intérieur sur ce qui est vraiment essentiel. Je pense que derrière cette démarche zéro déchet, il y a aussi cette valeur-là de retourner à l'essentiel. De quoi est-ce qu'on a vraiment besoin pour vivre ? On a besoin d'amour, on a besoin d'un toit, on a besoin de manger, on a besoin de boire, de l'eau (rire)

Samuel :Pasque !

Alice : De l'eau ! Mais voilà, ça ce sont les besoins vitaux. On a besoin d'être habillé, enfin surtout dans nos régions et des choses comme ça. Et c'est revenir à... Ben oui ben si... Enfin moi en tout cas, de nouveau on n'est pas matérialiste à la base, mais donc si je n'ai pas le nouvel iPhone dernier cri c'est vraiment pas un truc qui est important et qui a de la valeur pour moi. Enfin voilà.

Camille : Ok d'accord, alors j'avais aussi une partie concernant les frustrations, les difficultés ou peut-être sentiment de culpabilité que vous pouvez rencontrer dans cette transition ? Est-ce que vous avez des exemples ?

Samuel :Moi, j'ai tendance à pas envie culpabiliser et à m'autoriser des pauses régulières qui reviennent parfois des habitudes genre des chips ou des trucs comme ça. C'est plus Alice qui fait les rappels à l'ordre.

Alice : Moi, j'avoue que parfois ça m'énerve là pendant le premier confinement, quand il s'est ramené avec tout ses paquets de chips, j'ai dit : « Putin ! Mais pourquoi t'en a pas juste ramener un ! Tu peux craquer mais t'es pas obligé d'en ramener 10 quoi ! ». C'est comme s'il avait besoin de faire une orgie de truc

Samuel :C'était ça (rires)

Alice : Comme pour se rattraper de quelque chose qu'il n'a pas eu pendant des semaines. Donc voilà euh... à moment- là, ça passe une fois, si ça se prolonge, je trouve ça de plus en plus énervant et donc un moment donné ben je le dis, j'en parle. Après bon, voilà par exemple sur le pain, les enfants et Samuel, ils adorent mettre des salades de viandes, de machin, curry machin tout ça au lieu de prendre simplement du jambon, du fromage et donc c'est vrai que là à ce moment- là, comme on ne peut plus prendre nos « tups » pour le moment avec le Covid, ben on ramène de nouveau du plastique à la maison et c'est vrai que moi ça me fait chier d'avoir ça dans ma poubelle alors que je trouve que c'est pas essentiel. Mais après on peut pas être, comme Samuel disait tout à l'heure, on peut pas être hyper intégristes et hyper rigides sur le fait de « je ne veux pas de plastique à la maison » parce qu'on vit dans une société qui appelle tout le temps...

Samuel :qui donne tout le temps envie.

Alice : A ce genre de choses donc à un moment donné, il faut aussi pouvoir passer à l'acceptation que rien n'est parfait et donc effectivement, absolument enlever cette culpabilité qui pourrait être présente de « je fais pas un maximum ». Mais je n'ai jamais culpabilisé non plus...

Samuel :On a vraiment tourné notre philosophie sur le fait que culpabiliser, c'est un facteur bloquant tout autant que de s'en foute ou d'avoir peur finalement. Donc euh...j'en parlais encore dernièrement à un atelier où les gens étaient un peu abasourdis par le portrait de l'état du monde et « Oui mais ça nous fait culpabiliser ! » et le truc c'est qu'il faut pas culpabiliser d'avoir vécu comme ça jusqu'à maintenant parce que tout est fait pour qu'on vivent comme ça et qu'on se pose pas de question finalement. Par contre, une fois qu'on a mis le pied dedans et qu'on en a pris conscience, c'est pas coupable qu'on est, c'est responsable de ce qu'on va faire après finalement. Ça, c'est vraiment un travail dans la tête et se dire « ben ouais, je suis parti en avion tous les ans parce que j'avais bosser et que j'avais besoin de me reposer, c'est fait, je l'ai fait, donc je vais pas commencer à dire à tout le monde : faut pas partir en avion, c'est pas bien ! Voilà, ça donne juste une responsabilité du : moi, qu'est-ce que je fais pour la suite ? Et ça devient plutôt un moteur qu'un frein. Après, peut-être qu'on a plein de raisons de se sentir coupable, pour plein de raisons, mais c'est pas du tout l'approche dans laquelle on est, ni la philosophie de vie en général dans laquelle on est. Je pense qu'on a fait des discussions, communications avec nous, avec l'extérieur etc pour...

Alice : Jereviens sur ce que Samuel disait, pour sortir de cette culpabilité ou de la dépression dans laquelle on pourrait être, c'est de se mettre en action justement. Nous en fait, on s'est tout de suite mis en action quand on a... Enfin voilà Samuel l'a lu au mois de juin, moi je l'ai lu au mois de septembre et le 30 septembre, j'avais fini ce livre. Le premier octobre ou mi-octobre, en tout cas il nous a fallu 2-3 semaines de discussions pour voir où on allait mais on se mettait en action.

Samuel :Tout de suite ouais.

Alice : Tout de suite et donc on n'a peut-être pas... on n'a pas eu ce sentiment de culpabilité, déjà parce qu'on n'est pas de grands consommateurs à la base mais en plus parce qu'on s'est mis en action tout de suite et donc on n'a pas eu tous ces sentiments désagréables que certains peuvent sentir, peuvent vivre. Et comme on l'a fait en famille et à 2 aussi... parce que je pense que moi, en fait j'avais ces notions- là à l'intérieur, ces envies-là peut-être d'aller plus loin, mais il fallait... toute seule j'aurais craqué, je n'aurais pas su mener la barque toute seule et donc comme Samuel était prêt et bah on a embrayé ensemble. Du coup, on est un soutien l'un l'autre, on est une motivation aussi l'un l'autre. Parfois, ben on a aussi un rappel à l'ordre, je mets ça entre guillemets hein parce que c'est toujours dans la discussion...

Samuel :C'est juste mettre le doigt... parce qu'il y a ce fameux effet rebond aussi dont on parle souvent, c'est « Vu que je fais du zéro déchet, ben je peux prendre l'avion parce que ça compense », ou de dire « je fais déjà assez là, alors ça je peux me le permettre ». C'est un réflexe qui vient, en tout cas chez moi, qui était un fervent mangeur de Quick, de McDonald, de mal bouffe etc, de retomber vite là-dedans : soit un vieux relent d'habitudes, soit une distraction, soit j'en ai vraiment envie et quand j'en ai vraiment envie, j'y vais et je culpabilise pas non plus, je me dis : « Ben voilà, je fais le Quick de l'année c'est comme ça ». Mais c'est pas...j'ai perdu le fils.

Alice : Le sentiment de culpabilité.

Samuel :Ce fameux effet rebond, se reposer sur ses lauriers, se permettre d'autres choses ou retomber dans des vieilles habitudes sans s'en rendre compte et ça, c'est vrai que quand on est à deux, c'est précieux.

Camille : Oui, donc vous parler justement du fait que c'est bien de pouvoir être à deux pour en discuter mais est-ce que vous pensez aussi que d'avoir des amis ou une sorte de communauté qui ont le même mode de vie que vous, ça aide aussi ?

Alice : Ça aide parce qu'on peut en parler, parce qu'on se donne des trucs, des astuces, des recettes...

Samuel :On s'encourage.

Alice : on s'encourage, on se dit « c'est pas grâce dit ! t'as bien le droit d'avoir fait ça » et voilà. Jevoudrais juste revenir sur un petit point qu'on n'a pas dit tout à l'heure, de ce qu'on a décidé aussi, c'est de ne plus partir en avion. Si un jour, on décide de faire un grand voyage parce qu'on a des amis au Québec mais enfin voilà... dans notre but, on ne part plus en avion pour une semaine, aller se dorer la pilule au soleil, on part avec notre camping ou en bungalow ou avec notre tente ou quoi. Mais... ou pas cette année (rire). Ici, voilà, plein de gens se pose la question : « ouais mais moi je veux aller au ski », « ouais mais moi je vais partir en vacances » et ben nous on s'est dit : « ben ouais, c'est le Covid, de toute façon on ne partirait pas en vacances, enfin si on serait parti avec des potes dans une maison ou quoi, bah c'est pas grave, on reste chez nous ». On ne fait pas une montagne de choses qui nous... qui semble être interdite à certaines personnes. On a cette philosophie de pouvoir dire Ben nous de toute façon on avait choisi de plus prendre l'avion pour toutes ces raisons de pollution et donc bah ça nous gêne pas de dire bah nous, on reste à la maison bah c'est pas grave !

Samuel :On sera au potager !

Alice : voilà. Enfin voilà, pour faire une petite parenthèse de ce qu'on a aussi choisi mais qu'on pense pas aussi à dire parce qu'... On partait pas tout les ans, mais plutôt tous les 2 ans, ça nous arrivait. Mais ça on a décidé de plus faire du tout quoi.

Camille : D'accord et est-ce que vous êtes membre de beaucoup de groupes Facebook ou pages Instagram ou chaîne Youtube ?

Samuel :Alors ça, c'est mon domaine ! (rire)

Alice : Moi, sur Facebook, je suis uniquement sur Facebook déjà et Youtube un peu mais bon voilà bref. Donc oui, zéro déchet, minimaliste et collapso mais j'avoue que je ne passe pas ma vie là dedans quoi mais je laisse la parole à...

Samuel :Moi j'aime bien, parce que déjà mon métier, c'est le marketing digital donc les ordis, j'ai toujours été devant, donc j'aime ça. Et ouais, je suis sur peut-être une quinzaine de groupes sur Facebook allant de zéro déchet à la collapso, en passant par la perma (culture) et des choses comme ça. J'trouve que ça tourne bizarre pour l'instant où dès qu'on dit quelque chose, tout le monde gueule en disait exactement le contraire. Ça devient très très très pénible, y avait pas ça avant le Covid. Là pour l'instant, il faut toujours prendre de grosses pincettes parce que c'est difficile d'avoir des discussions argumentées maintenant, ce qui n'était pas le cas avant. Donc je passe beaucoup moins pour l'instant mais sinon je suis toujours les groupes et il y a plein d'astuces. Il y a plein de gens pour qui c'est la première fois, qui découvrent, qui posent des questions bêtes et je trouve que ces gens-là, il faut les aider tout autant que ceux qui cherchent une nouvelle recette parce que la leur ne leur convient plus ou parce qu'il cherche à passer au-dessus. Souvent ceux qui arrivent en reposant les mêmes questions tout le temps, fatalement ils commencent, ils se font souvent... Juste dire « ben aller lire les autres trucs etc » et je trouve qu'il y a un manque de bienveillance dans les groupes en ligne qui commence à me gêner beaucoup. Il y a ceux qui savent, qui ont raison et ceux qui ont rien compris, qu'on tort. C'est extrêmement pénible quoi.

Alice : Il y a les intégristes et puis les babacools quoi (rire).

Samuel :Mais c'est un peu ça sur Facebook, il a juste les intégristes et les débutants. T'aspas... t'as très peu d'entre les 2 quoi.

Alice : On ferme nos gueules à ce moment là.

Samuel :Oui moi je ne réponds pas.

Camille : et vous pensez que c'est important d'avoir des groupes pour échanger, peut-être pour échanger, comme quand par exemple on n'a personne de son entourage qui s'intéresse à l'écologie ou que c'est vraiment juste des débats qui, comme vous dites, n'aboutissent pas vraiment à quelque chose de constructif ?

Samuel : Ben, il faut tomber au bon endroit, sur les bonnes personnes, au bon moment.

Alice : Je sais pas moi je...

Samuel : Je suis pas sûr que les groupes en ligne soit le meilleur moyen pour se lancer tout seul franchement si on n'est pas entouré par des gens qui ont un peu d'expérience, qui sont capable de motivé... Faire uniquement ça, avec des groupes Facebook et des forums et des sites internet, moi personnellement j'y crois pas.

Alice : Moi je dirais plutôt à ces gens-là alors : « allez trouver le maraîcher du coin et allez passer 1h à faire dans le jardin avec, allez ramasser les patates avec le fermier du coin qui a besoin d'aide... ou qui n'en a pas vraiment besoin mais qui en tout cas propose qu'on aille l'aider fin août début septembre à aller ramasser ces patates ...

Samuel : Faites des ateliers, y en a pleins partout qui pullulent. Après ça, y a peut-être des gens qui ...

Alice : Mais du coup, ça ferait des rencontres et des vraies rencontres, des rencontres de qualité, avec des gens avec qui tu peux partager, des gens avec qui... qui sont dans le métier et qui sont déjà plus bienveillant qu'un message préinscrit qui peut être pris de n'importe quelle manière selon le smiley que tu mets derrière et selon l'interprétation et l'humeur de la personne à ce moment-là.

Camille : Ok oui, donc ça ne peut pas souvent amener à... par exemple créer des amitiés dans le concret ?

Alice : Non.

Samuel : En ligne non...

Alice : Paschez nous en tout cas. Mais, après je ne suis pas en recherche de ça non plus parce que j'ai tout le monde autour de moi.

Samuel : Oui c'est ça. On n'a pas vraiment besoin, on est entouré de toute façon hein.

Alice : Ouais.

Samuel : Disons que les groupes Facebook, c'est plus pour partager l'expérience quand on voit une grosse bêtise, on dit quand même : « Ah ! C'est bien d'essayer mais quand même là attention parce que ça risque d'être dangereux », ou échanger sur des sujets de fond... ben de plus en plus rarement. Mais euh... mais là, où on a les plus belles expériences et les plus beaux apprentissages, c'est vraiment en discutant et en faisant avec des gens, c'est là qu'on apprend le plus. Nous en tout cas.

Camille : Ok d'accord et alors j'avais une partie aussi concernant le fait qu'euh... un peu plus politique on va dire, est-ce que vous vous sentez engagés dans un mouvement qui serait plus revendicateur au niveau des politiques publiques ? Ou ce serait plutôt, comment dire, un changement au niveau du mode de vie mais qui reste au niveau personnel et familial ?

Samuel : Ben, il y a les 2 aspects. Faire du zéro déchet, c'est être militant, je trouve. Par les temps qui courent, c'est du militantisme y a pas d'autres mots pour le faire. Après moi, le monde politique doit être changé et il y a plein de gens qui s'y emploie très bien. Moi, c'est pas du tout là que j'ai envie d'aller parce que je vois bien que ça n'ira pas assez vite de ce côté-là. Mais donc, nous, on croit plutôt euh... à la démarche citoyenne mais collective. J'ai repris des études d'éco-conseiller, du coup l'année dernière, j'ai pas fini, on va apprendre la transition et le but c'est vraiment d'être à même de pouvoir créer des liens collectifs, potable de loin, de l'image du survivaliste avec son fusil et son bunker qui est une solution vraiment à très court terme. Je pense qu'il n'y a pas d'autres manières d'avancer pour préparer le monde de demain ou en tout cas, amortir les chocs un maximum, que de tisser un maillage collectif et social extrêmement fort, où on connaît son voisin, où on connaît le mec qui fait pousser des patates, où on va lui donner un coup de main de temps en temps. Moi je crois vraiment... en tout cas c'est là-dessus que moi enfin nous en tout cas, on a envie d'agir. C'est sur le côté collectif et social et euh... voilà. Le reste, ça demande une énergie folle, un engagement à toute épreuve.

Alice : Dis, moi j'interromps un peu, je n'ai plus que 3 minutes avant une séance donc je vais devoir la faire courte. Juste peut-être quelque chose dont on n'a pas encore parlé, dans toute cette démarche, Samuel a mis en place aussi, au niveau de la commune de Neufchâteau, de lancer une monnaie locale. C'est quelque chose de plus euh...

Samuel : Concret ? j'sais pas.

Alice : De plus collectif voilà, que de faire du zéro déchet chez soi. C'est pas le même thème, c'est pas le même sujet mais euh...

Samuel : Oui, c'est un sujet totalement à part. Mais voilà, tout ça, c'est dans notre démarche de transition et justement de... si on reste chez nous tout seul à faire nos petits pots de dentifrice c'est super mais ça impactera que nous et à un moment donné, je pense qu'il faut passer à la vitesse supérieure. Il y en a qui le font de manière politique et c'est très bien. Nous, c'est pas du tout là qu'on veut aller et euh voilà. C'est retisser un maillage social, socio-économique presque, de proximité où les gens se connaissent, se respectent, c'est extrêmement important et dans la diversité parce qu'il y a des gens très différents. Voilà, ça c'est nous, notre mode d'action et c'est pour ça qu'on a mis, des ateliers, des conférences et tout ça, en route. C'est pour que les gens se rencontrent, puis discuter et voir qu'il y a plein de choses qui existent.

Camille : Et... juste pour bien comprendre, pour quelles raisons, vous pensez que ce ne soit pas... enfin nécessaire de faire appel aux politiques publiques ? Est-ce qu'il y a vraiment des revendications à faire du côté des politiques publiques ou est-ce qu'il y a plutôt d'autres manières d'agir qui pourraient être plus efficace selon vous ?

Samuel : Je pense qu'il faut tout. Il faut agir au niveau politique c'est l'essentiel mais ils ont tellement d'intérêts contradictoires, d'incompréhension et de manque de connaissances tout bêtement de comment les choses fonctionnent pour pouvoir décider en âme et conscience et du coup ben, on le voit bien, il n'y a rien qui bouge nulle part ! Parce qu'au niveau mondial, national, européen, ça bloque le truc, ce qui s'est passé sur la taxe, c'est encore une nouvelle catastrophe en Europe. Enfin voilà c'est... enfin, il y a trop de verrou pour l'instant que pour avoir un impact.

Alice : Je pense qu'on pourrait avoir plus d'impact au niveau communal. Il y a une ou deux communes autour de chez nous, qui ont voulu aller vers une transition zéro déchet et donc on fait des ateliers avec des familles qui voulaient se lancer là-dedans. Ça je pense que ça peut avoir plus d'impact à plus long terme et faire bouler de neige beaucoup plus rapidement. Maintenant, il faut des changements au niveau belge, au niveau... pas que belge, au niveau mondial. Mais c'est tellement pas nous qui prenons les décisions à ce niveau-là, que moi je me ferme, enfin voilà... j'ai pas envie d'aller épuiser mon énergie dans quelque chose qui ne m'apportera pas...

Samuel : Et que d'autres font très bien !

Alice : Oui, voilà, mais moi qui va m'apporter du stress et de la... on parlait tout à l'heure de respect de soi et de bien-être, bah... si j'allais dans cette direction-là, je ne serais plus bien avec moi-même parce que ça ne me correspond pas voilà.

Samuel :Oui, on pourrait très bien aller casserdes vitrines ou au collecter « extinction rébellion » ou des choses comme ça. Ce n'est pas notre mode d'action, après ils sont tous complémentaires et à tous les niveaux, c'est des modes d'action complémentaires. Et si tous ces niveaux complémentaires, n'existe pas, ben ça va bouger de toute façon moins vite. Donc je pense que chacun doit trouver la manière qui correspond à ce qu'il a envie de faire avec ce quoi il est bien. Ben...oui, il faut que ça change à tous les niveaux de toute façon et que chacun puisse trouver son niveau.

Camille : Oui parce que jusqu'ici, je n'ai encore jamais rencontré de personnes qui sont dans un mode de vie zéro déchet mais qui en même temps sont... on va dire militants du point de vue politique vous voyez ?

Samuel :Oui oui...

Alice : Il faut que je démarre maintenant, soit tu la reprends sur ton téléphone...

Camille : Mais on peut s'arrêter là hein, j'ai assez tout cas, c'était ma dernière question donc voilà.

Samuel :Ah ! Parfait.

Alice : Parfait (rires)

Camille : Voilà. Mais en tout cas, merci beaucoup !

Samuel :Avec plaisir.

Camille : J'aurais peut-être encore d'autres questions mais alors ça sera quand j'aurai bien avancé dans mon travail vers Janvier-février. En tout cas, je vous remercie beaucoup ça m'a vraiment bien aidé !

Samuel :Ok ! Avec grand plaisir super !

Alice : N'hésitez pas à revenir vers nous.

Camille : Ok ça va, merci au revoir.

Nom: Caroline, Par vidéo call, 3/12

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 janvier (**Dernière modification:** le 6 mai)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien n°1](#)

Caroline : Voilà c'est bon !

Camille : Ok Euh donc on va peut-être commencer... peut-être si vous savez vous présenter donc un peu pour avoir un ordre d'idée de votre âge, où est-ce que vous habitez, si vous avez des enfants, votre métier etc.

Caroline : OK, alors euh je m'appelle Caroline, j'ai 35 ans, j'ai 2 petites filles de 5 et 8 ans euh... donc j'ai un mari aussi de 35 ans, j'ai euh... ouais je dis toujours j'ai un chien et un chat parce que pour les déchets c'est important et j'habite à la campagne, on a un grand jardin euh et mon mari et moi on est (incompréhensible).

Camille : Ok et c'est dans quelle région ?

Caroline : Euh Namur

Camille : Ok d'accord euh... alors où est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet ?

Caroline : Euh... ben en fait nous, on a démarré y a bientôt 3 ans, en fait la ville de Namur a fait un défi famille zéro déchet parce qu'ils ont cherché une solution pour diminuer les déchets et donc on a démarré avec ça. L'objectif c'était pendant un an de mesurer nos poubelles et voir un peu... et d'essayer de se lancer dans la démarche. Donc Ben maintenant, on va dire que les habitudes c'est acquis. Donc on fait... au niveau des poubelles, j'avoue que je prends plus les mesures parce que voilà c'est ça l'important mais euh... si j'en sors une petite ou une grosse tous les 2 mois je pense. Au niveau PMC, ça a encore plus diminué parce qu'on a réussi à s'approvisionner en lait en bouteille du coup je dois en avoir un tous les 4-5 mois.

Camille : Vous avez un compost ?

Caroline : Oui on a un compost, on a un méga compost et on a un méga potager.

Camille : Ok d'accord euh... est-ce que vous allez encore dans les supermarchés ?

Caroline : Non

Camille : Plus du tout ?

Caroline : Non. Enfin, je dis plus du tout, on a dû y aller pendant le Covid parce qu'évidemment le Covid a changé un peu la donne, parce qu'on devait limiter nos déplacements, que le premier magasin vrac est pas tout à fait à côté de chez nous donc on ne savait pas spécialement y aller et on a dû retourner dans... mais pas des grands supermarchés donc on ne va plus dans les gros supermarchés, on va dans les supermarchés de village pour s'approvisionner en petits trucs. Donc ça oui on y va encore parfois ou vraiment si à un moment, on a oublié un truc et que nos magasins sont fermés mais euh voilà. Les gros on n'y est plus allé, je me suis dis... je me suis fait justement la réflexion, ça fait bien... oui ça fait (incompréhensible) qu'on n'est plus aller dans un grand supermarché.

Camille : ok d'accord euh... est-ce qu'au niveau donc plus énergie, est-ce que vous avez une voiture, vous prenez encore l'avion etc ?

Caroline : Euh alors ça, on n'a pas su diminuer, on a 2 voitures parce que moi j'ai regardé pour que moi je me déplace en train ou en bus mais c'est pas possible ça prend trop de temps et je ne sais pas aller chercher les filles à l'école, du coup vu qu'on est à la campagne. Par contre, j'ai pris une voiture avec moi de consommation CO2 et là j'envisage de prendre une plus petite voiture parce qu'à la base on avait 2 gros chiens mais on en a perdu un du coup j'envisage de reprendre une plus petite voiture pour vraiment diminuer notre émission de CO2. A terme, j'aimerais arriver à une seule voiture mais ça pour le moment c'est pas possible. Au niveau de l'avion, ça on a vraiment... mais bon avec le Covid ben déjà voilà, et moi j'ai décidé d'arrêter les citytrips avec Ryanair donc je ne fais plus de citytrip. Donc voilà, c'est quand même un gros changement.

Camille : Et c'est des raisons... oh ! J'ai l'impression que je m'entends.

Caroline : Oui, il y a des coupures

Camille : Je vais mettre ma 4G... ...Voilà... j'ai mis ma 4G comme ça, il ne devrait plus y avoir de problèmes. Alors euh... oui, comment est-ce que vous êtes devenu adepte de ce mode de vie ? Est-ce que c'est des rencontres, des livres, des conférences,.... ?

Caroline : Euh bah nous, c'est vraiment grâce à la ville de Namur, donc la ville nous a fait... chaque mois on avait un atelier donc j'ai découvert aussi pas mal d'acteurs dans le changement. J'ai lu tous les livres de la famille zéro déchet en France que je trouve hyper intéressant et super bien fait et euh... Oui aussi, j'ai lu le livre de Béa Johnson ça sûr, c'est les principaux. Et sinon pour le reste, j'ai pas lu d'autres livres, enfin, je trouve qu'avec ces références-là c'est déjà vraiment bien. Béa Johnson, c'est pour la base vraiment le début et pour se rendre compte de jusqu'où on peut aller, vraiment parce que... Jeme rappelle qu'au tout début que je l'avais lu, je m'étais dit ouais c'est quand même une grande malade parce que... elle en arrivait même à vendre ses bijoux quoi ! C'est un truc à l'époque, qui me semblait inconcevable or là j'envi... je vais vendre mes bijoux de mariage. Donc là je me dit ouais y a du progrès ! Et la famille zéro déchet, je trouve que c'est le meilleur au niveau de... pour commencer, le premier bouquin de la famille zéro déchet, c'est le top pour commencer et le « en transition » c'est le top mais quand on est déjà un an, un an et demi plus tard. Le « en transition » c'est sur tout ce qui est les comptes en banque justement, moyen de locomotion et tout et donc là... il faut déjà... Enfin moi je trouve que c'est plus facile d'aborder d'abord les petits trucs du quotidien plutôt que les gros...

Camille : Ok d'accord et euh... il y a aussi une famille zéro déchet en Belgique, il me semble...

Caroline : Il y a la famille zéro carabistouille.

Camille : Oui, et vous avez préféré la famille... en France, il y a des raisons ou... ?

Caroline : Je suis aussi la famille zéro carabistouille, ce qu'il y a c'est que quand elle a été connue, moi ça faisait déjà 2 ans que j'étais dans la démarche donc du coup ben... ce qu'elle me disait, je le connaissais déjà donc euh... maintenant je la suis sur les réseaux mais voilà, c'est pas ça qui m'a incitée et qui m'a qui m'a inspirée au début quoi.

Camille : OK, euh... oui, quelles sont vraiment les raisons pour lesquelles vous vous êtes lancés dans ce mode de vie ? Enfin, quelles ont été vos motivations principales c'était des raisons de protection de l'environnement écologique etc ou est-ce qu'il y en avait d'autres ?

Caroline : Principalement, on est hyper fan de nature, on est fan de se promener etc et puis je me suis rendu compte qu'en fait, la vie qu'on mène n'avait pas de sens... donc ça c'est vraiment la raison première c'était la préservation de l'environnement et dire il faut que je minimise mon impact sur cette planète qui est à bout de souffle. Après ça a aussi évolué parce que... au fur et à mesure, surtout avec le potager, je me suis rendue compte de l'importance de l'alimentation équilibrée et du coup ça... Et on a perdu aussi pas mal de gens récemment donc ça c'est la 2e motivation qui était plus... qu'on va dire que celle là, elle a presque que 1 an. Et c'est de se dire que en plus, au niveau de l'alimentation, c'est hyper important parce qu'en fait c'est le fait de manger toutes ces crasses dans les supermarchés et dans les trucs préparés qui font qu'on n'est pas en bonne santé et qu'on a tous ces problèmes de maladie, de virus qui mute enfin tout ça quoi. Donc je suis aussi maintenant... C'est vraiment des phases quoi, au début, tout le monde s'attaque aux petits trucs et après il y a un an, j'ai commencé à faire des formations sur la nutrition, l'importance de manger des légumineuses pour doper son immunité, d'arrêter de manger trop de viande, de plus manger de poisson euh... Donc, c'est plus récent, donc ça aussi mais c'est aussi parce que moi je suis à fond là-dedans et je suis quelqu'un qui va vite mais mon mari il a besoin de temps donc du coup il faut que je m'arrête parce que la première étape il a déjà fallu entre 6 à 9 mois pour qu'il me suive et une fois qu'il a eu son potager ça a été et puis après il a refallu enfin de nouveau... là je vois que ça commence de nouveau à changer. Genre quand moi j'annonce je ne mange plus de viande, je saurais le faire du jour au lendemain. Pour lui, c'est pas aussi évident que ça. Maintenant, on s'est mis d'accord, on fait entre 1 à 2 repas végétariens par semaine... et ben voilà. Petit à petit j'espère diminuer.

Camille : Et alors tout à l'heure vous avez dit que vous aviez perdu pas mal de gens... j'ai pas bien compris.

Caroline : Oui on a... il y a beaucoup de personnes dans votre entourage qui ont eu des maladies graves

Camille : Ah d'accord !

Caroline : Deux qui sont parti du cancer, ma maman a eu une hémorragie cérébrale... Et du coup tout ça, on se dit ben voilà. Je pense vraiment que leur alimentation qui est pas bonne, parce qu'il s'alimentait beaucoup en supermarché n'a pas aidé quoi.

Camille : Oui donc c'est aussi les raisons pour la santé

Caroline : Oui oui mais moi je suis convaincu qu'en fait il faut qu'on revienne à la base parce que c'est... enfin et même mon potager... quand on achète chez les locaux, les fruits légumes ça va mais les fruits et légumes dans les supermarchés euh... On ne sait pas comment ils sont traités pour être conservée comme ça quoi donc... Maintenant je m'en rends compte c'est vraiment revenir à la base, faire le maximum soi-même ou en local quoi.

Camille : ok ok et euh... est-ce que vous pensez que le zéro déchet c'est aussi une forme de minimalisme et de simplicité volontaire ? Ça se rassemble ?

Caroline : Oui oui et ça c'est vrai que c'est un autre truc que j'ai eu c'est la phase minimaliste. En fait le zéro déchet c'est... pour moi c'est pas juste zéro déchet, c'est réfléchir à une autre façon de vivre, de penser et qui nous amène à plein de petites phases donc le minimalisme, on n'y arrive à un moment. Donc moi j'y suis arrivée surtout avec le confinement où on se rend compte qu'on est à la maison, qu'on a plein de choses qui ne servent à rien, on n'a pas besoin, on a besoin que de très peu de choses et donc euh... Oui oui je suis aussi minimaliste. Grand Dieu ! Jene sais pas combien de choses... et encore plus avec le confinement, j'en suis arrivée même à revendre deux grosses garde-robres parce que j'ai trié à fond mes vêtements. Donc au final, il y a plein de trucs que je vois, il y a genre la technique du 33, c'est 33 vêtements par trimestre donc j'ai fait ça mais du coup je me suis retrouvé avec peu de vêtements dans une grande garde-robe, ça sert à rien de garder la garde-robe. J'ai fait ça avec les vêtements de mes enfants, finalement j'ai réussi à tout rassembler dans une seule garde-robe, j'ai revendu tous les autres et donc ici j'ai vendu pleins pleins pleins de meubles.

Camille : Mmmh d'accord

Caroline : Et si je m'écoutais, je revendrais la maison et j'irai habiter dans un habitat léger.

Camille : Et alors qu'est-ce qui vous... vous bloque, est-ce que c'est votre mari et vos enfants ou... ?

Caroline : mon mari (rire)

Camille : ok oui, donc votre mari, il n'est pas au même stade que vous dans ...

Caroline : Non pas du tout mais du coup, à chaque fois je vois un décalage... c'est à chaque fois montrer l'exemple et après ils suivront. Au début quand je me suis lancée dans le zéro déchet, ben tout mon entourage c'était « ouais tu fais un truc bobo, c'est un truc à la mode » etc. Mon mari m'a suivi 6 mois après, il a commencé à aller de lui-même dans les magasins en vrac et à faire attention. Et puis, il s'est lancé dans le potager et donc là ça a vraiment beaucoup changé parce qu'il est devenu passionné de ça donc là-dessus...maintenant, il produit tous les légumes et tout nos fruits pour l'année entière. Donc ça, c'est super cool et donc chaque fois il a un décalage de 6 à 9 mois donc je vois bien, j'essaye pas de le forcer parce que quand j'essaye de le forcer voilà... Ben voilà ça crée des tensions (rire), ça ne sert à rien mais j'essayé d'inciter, de montrer, ... Donc ici j'organise des petits trucs, je vais nous organiser un voyage en mobile-home pendant 2 mois pour qu'il se rende compte aussi qu'on n'a pas besoin de beaucoup quoi. En fait une grande maison, c'est que des frais tout le temps tout le temps, c'est des frais pour l'entretenir, pour l'aménager alors qu'en vérité, une petite maison et puis profiter vraiment de l'extérieur et tout ça c'est suffisant quoi. Mais, oui, il faut que je lui laisse 6 à 1 an en général de décalage pour... quand je réfléchis à quelque chose.

Camille : Et donc est-ce que vous pensez qu'avoir ce mode de vie c'est aussi...comment dire...ralentir un petit peu, peut-être moins s'axer sur le travail ?

Caroline : Ah oui oui, c'est revenir à l'essentiel et l'essentiel après ça dépend de chaque personne mais moi en tout cas mon essentiel c'est ma famille et c'est la nature qui m'entoure. Donc c'est ça aussi que j'ai fait le choix maintenant, je vais tout faire pour ralentir mon rythme de travail mais après avec le Covid, ça nous a forcé donc ça a été mis en évidence le fait que... c'est le fait que... Ben nous on travaille tout les deux à la maison donc voilà plus de trajet, on n'a plus rien, on est tout le temps à la maison, on est relax... genre on a arrêté de mettre un réveil, on se réveille quand on est... éveillé, pareil pour les enfants et donc on vit vraiment à un rythme cool, on va tranquillement les emmener à l'école, puis on va les chercher à la sortie de l'école et plus à la garderie. Donc ça c'est vraiment top mais c'est grâce au Covid qu'on peut faire ça pour le moment, donc moi j'essaye de mettre des choses en place pour pouvoir le faire aussi après. Mon objectif c'est de ne plus travailler pendant chaque vacances scolaires, pour passer à fond du temps avec mes enfants et en profiter pour... voilà voyager mais quand je dis voyager, c'est pas d'office à l'étranger c'est aussi aller en Belgique dans des Tiny House, faire des trucs... ben voilà. C'est leur montrer l'importance de se reconnecter avec la nature et qu'avec l'essentiel, on est vraiment plus heureux quoi.

Camille : ok d'accord, est-ce que vous avez des proches qui partagent vos préoccupations et au contraire est-ce qu'il y en a qui ne le partage pas ?

Caroline : Euh... y en a beaucoup, enfin là maintenant ça commence à changer, donc les gens... Au début, c'était genre « elle est casse-pied avec sa nouvelle lubie ». Maintenant les gens sont souvent gênés quand je vais chez eux, enfin on n'a plus beaucoup l'occasion pour le moment mais quand j'allais chez eux à la fin ils étaient gênés de montrer... genre de montrer les plastiques qu'ils avaient utilisés pour préparer à manger et tout. Ils étaient super fiers à l'inverse quand ils avaient fait un truc zéro déchet, donc tout le monde vient me le montrer « Oh ! Regarde t'as vu, moi j'ai acheté ça ou je fais ça comme ça. On savait que tu venais j'ai fait ça » donc ça, ça a changé surtout dans les amis. Ma famille n'est pas du tout dans mon trip à la base surtout genre ma sœur et sa famille sont hyper dans l'hyper consommation de tout hein... de vêtements, de technologie, de bouffe, ... et là j'ai remarqué qu'ils font des efforts. Donc de nouveau, d'eux-mêmes... et je me dis « allez ! ça c'est quand même... ». Pour moi c'était quand même un des extrêmes, je veux dire... eux ils pensent et donc ils commencent à acheter local, à acheter en vrac pour certaines choses, à essayer de diminuer leurs achats compulsifs. Donc voilà, il y a encore de la marge. Mais par contre mes parents ne sont pas du tout pour ça, euh... mes beaux-parents non plus donc là c'est toujours un peu la bagarre quoi. C'est... ils essayent mais euh... ils faut tout le temps leur rappeler. Là ici pour Saint Nicolas, c'est vraiment pénible, je sais qu'à chaque fois ça va être compliqué parce que je veux soit qu'ils achètent pas de cadeaux et que ce soit des cadeaux, enfin des moments avec eux, ou alors s'ils veulent vraiment acheter un cadeau, il faut l'acheter en deuxième main. Là ben... et là ben c'est compliqué (rires).

Camille : Donc c'est difficile d'expliquer et de faire comprendre à certaines personnes... vos convictions alors ?

Caroline : Ouais ouais, dans ma famille j'hésite pas à l'affirmer. Mes amis, de nouveau je me suis rendue compte que servait à rien de faire la morale ou d'affirmer trop haut parce que ça les soûle. Jedis voilà... je n'en parle pas et quand on en parle, je leur dit ce que je fais et je montre l'exemple. En fait, j'ai un blog zéro déchet ou je poste ce qu'on fait ou les bons plans ou des trucs comme ça. Même si pour le moment, j'ai ralenti parce que ça aussi... en même temps je trouvais ça cool parce que je voulais inciter les gens et puis à un moment euh ici euh... je me suis rendue compte qu'il y avait beaucoup de trucs sur le sujet et que moi j'en avais marre d'aller sur les réseaux sociaux et d'être sur un ordi et un GSM et que ça n'avait pas trop de sens par rapport à la démarche dire « je suis à fond sur les réseaux ». Donc j'ai ralenti le rythme mais je le garde parce que voilà j'ai quand même des retours parfois et mon mari fait des accompagnements potagers donc c'est via ce blog là qu'on reçoit les demandes.

Camille : Ok d'accord et alors quelles sont les... enfin, je ne sais pas comment expliquer ça mais... qu'est-ce que les personnes qui ne partagent pas du tout vos préoccupations disent pour se justifier ?

Caroline : Aha « ça ne sert à rien, c'est pas avec mon petit truc que ça va changer », « le vrai problème c'est les grosses sociétés » et puis « je n'ai pas le temps », voilà. Jen'ai pas le temps ça revient souvent mais t'as envie de dire on a le temps pour ce qu'on a envie hein.

Camille : Ok d'accord ok... euh alors... est-ce que vous avez des difficultés liées à ce mode de vie et parfois des sentiments de frustration ou de culpabilité ?

Caroline : Ben des fois on craque hein... voilà il y a des fois où genre par exemple : j'adore les pâtes au saumon fumé et c'est pas le truc qu'on trouve le plus facilement en vrac. Des fois, on craque et du coup on s'en veut un petit peu mais j'essaye vraiment de relativiser parce qu'au final, je trouve qu'on fait déjà beaucoup et que voilà on peut pas être parfait non plus, c'est pas l'objectif. Donc est-ce que j'ai des frustrations ben... j'aurai toujours envie d'en faire plus en fait et j'aurais vraiment envie que les gens comprennent et que les gens se rendent compte de tout ça. Surtout que oui... la démarche évolue vraiment souvent et ici la démarche d'après que je me suis rendue compte c'est vraiment ce système qui existe... ben parce que je vois beaucoup de mes amis qui sont en train de faire construire où d'acheter des maisons hyper chères, hyper grandes, c'est très important d'avoir une grande maison et je me dis, c'est con. Enfin je vois le décalage. Donc ça c'est dur de voir le décalage et de se dire purée moi je suis plus à ça ! Je comprends parce que il y a 10 ans, moi j'étais à ça aussi, tout le monde voulait une grosse maison et avoir un grand terrain et tout et puis moi je me suis rendu compte qu'en fait tout ça, c'est juste mettre une corde autour du cou avec des frais, des emprunts et de l'argent... je vais dire c'est pas parce qu'on a une grosse maison, qu'on va être plus heureux et donc parfois c'est dur d'être en décalage.

Camille : Ouais de voir comment... où est-ce qu'on en est encore aujourd'hui...

Caroline : Et que les gens... ou alors les gens qui comprennent pas, qui... J'ai du mal à aller... quand je dois aller dans un supermarché de proximité, c'est dur parce que je vois les gens et je vois ce qu'il achète et je me « purée ! Allais quoi, je comprends pas », c'est dur de voir certains de mes amis genre adorer Amazon et faire des achats compulsifs sur Amazon ça c'est dur. Voir ma sœur faire des journées shopping chez Zara et H&M et je suis là « ben enfin ! », qu'ils n'essayent pas de savoir en fait. C'est pour ça que je me dis ben pourquoi les gens n'essayent pas de savoir ce qui se cache derrière, c'est tellement confortable de ne rien savoir. Et ça c'est... je ne sais pas si c'est une frustration mais c'est un colère latente ou je ne comprends pas que les gens ne se rendent pas compte que si on continue comme ça, on se tue nous-mêmes en fait ! C'est pas... enfin c'est pas un choix qu'on a de dire : on continue ou on continue pas, on ne peut pas continuer en fait !

Camille : Oui ok et donc ça vous décourage un petit peu de voir tout ça ?

Caroline : Oui des fois je me dis, oui « mon Dieu ! »

Camille : Ok et quels sont vos techniques alors pour ne pas vous... pour reprendre du... enfin ne pas se décourager ?

Caroline : Ben du coup, je me dis « Aller ! Si personne n'essaye, si personne ne continue et si on ne montre pas l'exemple », enfin en tout cas, je veux rester quelqu'un... où moi j'ai rien à me reprocher quoi. Moi, j'aurais cet exercice-là, j'essaie d'être heureuse moi, mes enfants, ma famille et voilà. Et je serais à l'aise parce que je l'aurais fait pour moi et pour mon entourage, je peux pas convaincre tout le monde euh... voilà. J'essaie vraiment de reconnecter au son plaisir de base. Donc voilà, moi avec ça je suis heureuse quoi.

Camille : Ok d'accord

Caroline : Et je vois quand même que les gens suivent, quand on montre l'exemple les gens suivent. Parce que pour moi c'est un tout. C'est aussi... le nombre de gens qui sont en burn out, en dépression, c'est parce qu'on a des métiers qui ne sont plus essentiels, qui font des choses où ça n'a pas de sens. Donc les gens sont complètement en décalage et voilà. On va devoir... si on veut que les gens soient heureux, on va devoir plus revenir à quelque chose d'essentiel et se poser la question... Mais bon après, quand on voit tout ce qui a avec la télé réalité et tout, c'est chaud parce qu'ils font que promouvoir ça, ils font de la chirurgie esthétique, ils font des gros trucs et voilà. Et là tu te dis Waah, et j'ai peur aussi parfois pour les jeunes, pas les tout jeunes parce que mes enfants par exemple je sais bien qu'ils vont y être super sensible parce qu'on en parle beaucoup mais les jeunes ados ou pré-adultes qui sont dans cette atmosphère de télé réalité et tout, la je trouve ça dur quoi.

Camille : Ouais ouais ok et alors au travail parce que maintenant, vous êtes en télétravail mais avant cela est-ce que c'était bien pris ? Est-ce que vos collègues le savent ?

Caroline : Alors euh... parce que en plus j'ai changé pendant le Covid de travail donc dans mon précédent travail c'était super bien pris et je faisais des ateliers pendant le midi pour les sensibiliser à ça et je faisais ça pour des associations caritatives du style « Viva for life » des trucs comme ça. C'était super bien pris et les gens venaient poser des questions et tout et de nouveau il était plus gêné qu'autre chose. Et il y avait une démarche comme il y a beaucoup dans les entreprises RSE comme il appelle ça, il y avait vraiment une volonté de diminuer les déchets parce qu'avec tous les gobelets en plastique et tout ça. Dans mon nouveau travail, en fait j'y suis que depuis le Covid donc j'ai quasi pas été au bureau donc je n'ai pas rencontré les nouveaux collègues j'en sais rien.

Camille : Alors oui, est-ce que... donc vous avez dit que vous essayez de diminuer les réseaux sociaux mais vous êtes quand même membre sur les groupes Facebook, peut-être Instagram ou Youtube ?

Caroline : Je faisais Instagram mais j'ai arrêté, Youtube je fais pas parce que je me rends compte du coup que je perds trop de temps à rester sur un ordi ou un PC, ça me saoule parce que moi au début c'est intéressant et puis au final je me dis, ouais... c'est toujours la même chose. Donc je garde juste pour le moment Facebook parce que je partage tout une série de chose et j'ai d'autres pages pour mes autres projets. Mais j'ai diminué parce que... Mais en même temps, c'est le seul moyen de communiquer, d'arriver à toucher des gens... enfin c'est un des moyens les plus faciles et surtout en temps Covid y a pas d'autres façons. Par contre, je fais aussi... normalement je devrais refaire des ateliers zéro déchet pour la maison de l'écologie de Namur donc voilà. J'en mets dans des associations qui ont du sens pour moi.

Camille : Oui, donc vous ce que vous cherchez dans ces groupes c'est atteindre des personnes qui ne sont pas forcément pour ce mode de vie, partager votre expérience etc ?

Caroline : Ouais voilà ! Exactement parce qu'on sensibilise à fond (incompréhensible)

Camille : Ok et est-ce que vous avez rencontré des personnes grâce à ces groupes Facebook ?

Caroline : ohh oui oui oui oui, il y a beaucoup... il y en a beaucoup... enfin il y a beaucoup qui étaient dans mes connaissances et puis on a beaucoup qui nous suivent et qui nous parlent sur la page. Qu'en temps normal... on est aussi invité par la ville de Namur pour témoigner en tant que famille zéro déchet sur des salons donc on rencontre des gens aussi. C'est ça qui est gai aussi, de pouvoir partager tout ça, c'est gai et parfois je commente aussi dans des groupes « la famille carabistouille » ou les groupes zéro déchet ou minimalisme quand ils demandent des astuces, ben je réponds quand moi je sais, du style « comment vous faites pour avoir des confiseries pour la Saint-Nicolas qui ne sont pas avec des emballages ? » Ben je vais dire comment je fais quoi.

Camille : ok et alors pour vous, est-ce que c'est important, est-ce que ça vous permet de vous sentir soutenu dans votre démarche ?

Caroline : Ouais, en fait ça permet de se sentir utile et voilà... notre expérience peut profiter aux autres et c'est en aidant les autres à y arriver qu'on va y arriver quoi ! C'est parfois aussi de les encourager et dire ben voilà « Ne vous sentez pas coupable si vous n'êtes pas parfait, ça prend du temps et euh... parce que nous aussi on a ressenti ça au début et ça va aller » quoi !

Camille : D'accord ok alors... est-ce que vous vous sentez engagés dans un mouvement zéro déchet écologique qui serait plus revendicateur auprès des politiques publiques ?

Caroline : Euh je me suis mis dans un mouvement mais qui était plus large, il s'appelle « collectif citoyen » qui était justement euh... qui était pas que écologique mais qui y avait une partie pour l'écologie, la préservation de l'environnement mais également la préservation de la communauté et le fait qu'on devait revenir à l'essentiel. Le souci que j'y vois c'est que ce mouvement, au final en y étant, était aussi euh... enfin il était trop politique pour moi, c'est... pfff ! C'est... je sais pas, je trouve que toute façon, avec toutes les couches politiques, il faut aller dans telle associations... enfin dans telle... allais... enfin il y a des niveaux de structurations pour toucher les politiques qui sont euh aberrantes, il faut faire des lettres à tel cabinet ministériel et aller aussi là pour ça et je trouve ça saoulant.

Camille : Ok donc c'est un peu trop... comment dire... un peu trop compliqué et ça demande beaucoup d'investissement alors ?

Caroline : Ben... en tout cas, je ne suis pas convaincue en fait. J'en suis pas convaincue que les politiciens vont bouger parce qu'on fait des lettres au Sénat en disant que ça ne va pas. Je suis convaincue que c'est en faisant bouger la masse qu'on va y arriver. Et que quand en fait, la majorité des gens arrêteront d'acheter dans des... sur des Amazon ou dans des grands supermarchés, ben ils n'auront pas le choix de changer. En tout cas, ce n'est pas en écrivant aux ministres qu'ils vont... franchement la majorité n'a pas envie de changer parce qu'ils sont bien là où ils sont et ils gagnent bien leur vie, ils n'ont aucune envie de changer. Le système leur convient bien donc euh... Donc là-dessus, je suis revenue sur « on va faire changer la foule et montrer l'importance de changer » plutôt que l'inverse.

Camille : Et donc pour vous, c'est plus efficace d'agir au niveau de la masse que d'agir au niveau des politiques publiques, et alors quel est votre solution pour agir au niveau de la masse ?

Caroline : Ben du coup c'est pour ça que je fais... donc j'ai le blog où je partage, je partage donc... dès qu'on me demande d'aller témoigner, je vais témoigner, j'organise... enfin je participe à des ateliers zéro déchets pour sensibiliser les personnes, je suis dans une association qui fait de la récolte de chaussettes qui les trient et les reticotent et en fait des nouveaux produits finis et alors je suis pas mal de projets écologiques donc euh voilà... ils savent que je les suis, j'échange avec eux, j'échange avec un entrepreneur qui met en place des micro-fermes, il soutient les agriculteurs pour le lancement de leur ferme dans leur village donc voilà... C'est plus en me mettant dans pleins de petits projets qui me parle, en soutenant le local, en allant chez les commerçants, en parlant d'eux, en allant à leurs ateliers, en faisant la promotion et tout. Je pense qu'en faisant ça, ça fait plus bouger les choses.

Camille : Ok oui, et donc dans votre optique, pour vous c'est plus important d'agir au local, alors est-ce que pour vous se serait plus efficace, plutôt d'avoir des revendications auprès de la commune ?

Caroline : Ben oui, je pense qu'il faut voir petit et petit à petit à s'étend, parce que par exemple ici, je trouve que le défi zéro déchet de Namur et puis après quand ça ça a été, il y a eu d'autres communes qui nous ont contacté pour savoir comment on avait fait et il y a même des communes en France qui nous ont contacté et voilà après ça rayonne quoi.

Camille : Oui oui, ok d'accord. Je voulais vous demander aussi est-ce que du coup... on a parlé du fait que c'était important aussi de ralentir et de réduire son rythme de travail et de se concentrer sur des choses qui ont du sens pour vous. Est-ce que vous pensez que le mode de vie zéro déchet ça remet au centre les liens sociaux et que ça permet d'avoir des liens sociaux plus fort ? Parce que vous avez dit aussi que vous réduisiez les réseaux sociaux et donc ça vous permet aussi d'être plus proche de votre famille etc.

Caroline : Oui oui, moi clairement et c'est marrant parce que en fait ma maman elle est commerçante à la base et je me rappelle quand j'étais petite, on devait tout le temps... elle n'achetait que sur Namur, on allait à la boucherie à la crèmerie etc, elle n'arrêta pas de dire que e plus important c'est le bouche à oreille et tout ça. A l'époque, pfff... je trouvais ça débile et je disais ouais en plus, tu paies plus cher, tu fais que parler à pleins de gens, je ne trouvais pas l'intérêt. Puis au final, en faisant le zéro déchet, ben oui ! On va chez les petits commerçants locaux et donc on parle avec eux parce qu'on les voit tous les semaines, on échange « Ah vous avez pas ce produit ? Ah y a tel nouveau ! Ah ça va ? » et encore plus pendant le Covid « Ça va ? Vous avez besoin d'aide ? ». Du coup, c'est un lien que j'avais jamais eu... et c'est génial quoi ! Et du coup c'est clair que ça renforce les liens sociaux, parce que j'en parle avec mon mari, il y a des fois je préfère aller chez le petit fermier que j'ai vu là-bas, je vais peut-être payer deux fois plus cher mais je sais que je vais lui acheter à lui et que l'argent va lui aller à lui, que d'acheter dans un magasin voilà. **Page 33** Donc je sais qui le soutient et je sais que je soutient la localité. Donc clairement, je trouve que cela renforce clairement les liens et on est solidaire et je préfère donner mon argent à des gens tout près même si c'est plus cher qu'à des grosses multinationales. Y a de la solidarité qui se crée et on revoit les gens. Avant c'était ça achète des trucs ailleurs et puis il va tout simplement derrière, ici on connaît des gens même si ils achètent une (2) y a pas beaucoup qui étaient curieux, ben je

on achète des trucs sans voir ce qu'il y avait vraiment derrière, ici on connaît donc genre même si... j'ai acheté une (?) en a beaucoup qui étaient pourris, ben je vais aller le dire et soit il va me donner un truc ou enfin... C'est un lien qui est irremplaçable. C'est marrant parce que je fais exactement ce que ma mère faisait, alors que l'époque je ne comprenais pas.

Camille : Donc c'est aussi un retour à l'ancienne en fait ?

Caroline : Ouai ouai, clairement, c'est que des trucs à l'ancienne en fait ! Tous les trucs et astuces pour réparer, recoudre, entretenir tout ça, je trouve ça dingue parce que c'est que des remèdes de grands-mères. Quand j'en parle à mes parents, ils me disent « Ah ben oui, on faisait ça ! ». Parce qu'à l'époque, il y avait pas la question de savoir enfin... nous on est dans la sur consommation et on dit « ok, ça marche plus, ben j'achète un autre ». Eux, ils avaient pas le choix, ils avaient pas l'argent, c'était parfois à l'après-guerre donc il n'y avait rien et il y avait pas le choix de faire ça ! Nous on est vraiment dans le superficiel je trouve, « j'achète, jette, j'achète, je jette » sans se préoccuper... Regarde, rien qu'en faisant ça ce que tu viens de polluer en une journée.

Camille : Est-ce que vous alors du coup, vous avez l'impression que depuis vous tenez plus à certains objets peut-être ? Il y a un lien qui se crée plus avec les objets ou...

Caroline : Avec les meubles ! Avec les habits, je me suis rendue compte, j'ai trié et garder que mes habits de cœur, où je me sens hyper bien de dedans et où je suis hyper à l'aise et je me dit d'arrêter d'acheter des trucs qu'au final c'est pas mon truc, je suis pas à l'aise, je me sens pas bien quand je les mets. Mais, c'est encore plus frappant dans les meubles où en fait je me suis rendu compte que moi ce que j'aime bien c'est les meubles authentiques j'aime bien genre les vieux rocking-chairs, les vieux tonneaux pour faire une petite table... Donc ici j'ai revendu la grosse majorité des meubles que j'avais acheté quand je me suis mise en ménage, qui était du Ikea parce que ça me parle pas et que j'ai plein de choses qui ont une vie où qui ont une âme en fait. Donc ça je fais aussi, j'ai une page où je restaure des vieux meubles donc quand j'avais fait les témoignages au salon « Recupère » il y a 2 ans, j'avais parler avec une femme de la commune et elle me disait qu'elle était effarée parce qu'elle voyait beaucoup de gens venir avec des super beaux meubles et les taper à la benne. Du coup j'avais commencé à regarder sur 2ième main et en effet, il y avait pleins de gens qui donnait des meubles donc j'ai commencé à les restaurer. Puis, finalement, ça prend quand même du temps d'aller les chercher et tout ça et puis c'est un peu un truc qui est devenu à la mode, maintenant, il y a tout le monde qui fait ça ! Et donc voilà, j'ai un peu arrêter cette partie là et maintenant je restaure des objets. Donc je bien qu'il y a des gens ils savent pas se projeter sur un objet alors qu'il y a moyen de de donner une seconde vie, donc par exemple ici mon beau-père qui est décédé, j'ai pris tout ces vieux cadres qui en apparence ne sont pas beau et je repeint le contour et je fais des aquarelles au milieu ou des trucs qui sont un peu à la mode. Donc c'est aussi ça c'est plus dire... Oh je suis... j'aime bien IKEA et Maison du Monde je dis pas mais j'essaye vraiment de ne pas acheter... en tout cas pas en direct chez eux et privilégier des vieux meubles en seconde main.

Camille : Ok d'accord et alors est-ce que vous pensez que tout le monde a la même vision et le même idéal de ce que c'est le zéro déchet ?

Caroline : Non

Camille : Parce que là vous me parlez des meubles par exemple... Il y a des personnes qui sont plus axées sur la santé, les produits de l'hygiène etc, ils sont partis de ça, d'autres c'est plus la nourriture. Et je vois qu'il y a des points d'entrée différents...

Caroline : Oui !

Camille : Mais une fois qu'on est rentré dedans, est-ce qu'on a le même but et idéal ?

Caroline : Je pense aussi qu'on a des points d'entrée différents, je pense quand même qu'on va vers la même chose c'est-à-dire... Je connais pas des gens qui sont à fond dans le zéro déchet, sauf ceux qui disent qu'ils sont zéro déchet mais parce que c'est une mode et que ça fait bien. C'est tendance d'aller dans un magasin en vrac. Mais, la majorité c'est parce qu'il aime profondément la nature et l'essentiel et qu'ils se sentent pas heureux et qu'ils se disent quand même qu'il y a un truc à changer. Donc je pense quand même qu'on arrive tous à la même chose seule chose mais à des degrés différents parce que par exemple, j'ai vu beaucoup de personnes qui étaient beaucoup dans tout ce qui était énergétique, onde de la planète etc et donc ça c'est pour moi encore un niveau supérieur.

Camille : Ok et dans les magasins vrac, est-ce que vous pensez qu'il y a plus de discussion que dans les supermarchés ? Plus de rencontres ?

Caroline : Oui oui oui bien sûr, c'est sur

Camille : Ok et est-ce que entre personnes qui font du zéro déchet, il peut y avoir des jugements par exemple pour ceux qui sont plus avancés que d'autres ?

Caroline : Ben euh surement, je n'en connais pas mais... Par exemple vous avez la discussion du quand tu passes au zéro déchet, est-ce que tu jettes tout ce que t'as ou est-ce que tu termines de les utiliser parce que sinon ça en revient à les jeter ? Donc, j'ai vu pleins de gens se lancer dans le zéro déchet qui jetaient tout à la poubelle et qui achetaient des super bocaux parce que c'est super beau. Ben c'est pas vraiment ça le zéro déchet... enfin en tout cas pour moi, c'était ben finis ce que t'as parce que de toute façon tu l'as acheté donc ça sert à rien de le jeter et puis acheter des super beaux bocaux chez IKEA c'est bien mais ... en fait il y a pleins de bocaux que t'utilises et que tu peux récupérer et ok il sera pas hyper beau pour ta photo Instagram mais ce sera ça l'important quoi ! Je vois bien qu'il y a différents niveaux mais en soi je peux pas juger parce que c'est bien qu'ils essayent.

Camille : Et alors, vous parlez du fait que c'est un phénomène de mode... Est-ce que vous pensez que cela peut amener à un nouveau marché de produit et du coup aussi amener à de la consommation zéro déchet ?

Caroline : Oui, c'est ça qui est dangereux, c'est qu'aussi... On en est déjà là hein, il y a un nouveau marché du zéro déchet, du coup il faut faire super gaffe à ce qu'on achète parce que il y a des choses qui sont pas bien. On l'a vu par exemple, on a été sensibilisé à ça, c'est par exemple le savon de Marseille, attention il y en a des bon et des pas bon. Dans les produits, il faut faire gaffe, moi notamment il y a des produits j'ai été déçue et pour le moment j'ai pas trouvé d'autres solutions mais le dentifrice. J'avais appris à le faire moi même et puis au final après avoir demandé l'avis à 5 dentistes, c'est vraiment mauvais parce que c'est trop abrasif pour les dents, on prend pas du fluor et donc pour le moment je suis retournée sur le dentifrice que j'achète un magasin bio. Mais ouais, donc là je trouve ça dangereux parce qu'on arrive à nous faire faire des choses... mais en fait on sait pas trop... Je veux dire bousiller c'est dents c'est quand même vraiment dommage sur un soi-disant prétexte zéro déchet quoi.

Camille : ok d'accord et vous pensez qu'il y en a qui en profitent pour... comment dire... pour gagner leur vie ?

Caroline : Euh oui oui, parce qu'il y a parfois des trucs, parfois en vrac... Alors ici, dans les magasins en vrac ou je vais, j'essaye de m'assurer que c'est pas quelque qui est en train de taper des petits sachets dans un grand pot. Mais par exemple, si je prends l'exemple chez Biocoop, donc il y a du vrac mais quand on lit les étiquettes, ça vient du Canada quoi ! Mais c'est complètement con en fait ! Donc oui clairement. Toutes les marques se lancent sur l'idée du zéro déchet et le minimalisme donc oui c'est un truc qui vend pour le moment. Donc il faut faire attention et c'est pour ça que je reste... donc aller vers le local, aller vers les vrais acteurs et en général ils vont pas vous duper parce que vous les verrez en vrai et ... Ou alors... Parce que même chez les fermiers, il faut faire gaffe. Il y a des fermiers qui tapent pleins de trucs sur leurs légumes, des fermiers qui filent pleins de trucs mauvais à leur animaux et on sait rien prouvé !

Camille : on est toujours ...

Caroline : Pardon ?

Camille : On est toujours dans la recherche des meilleurs produits...

Caroline : Oui, enfin, ce qu'il y a c'est que les fermiers par exemple, sont dans la recherche de la rentabilité et tant qu'il y aura pas... On arrêtera de vouloir gagner de

l'argent pour gagner de l'argent, ben il y aura toujours ça enfant ! Les fermiers, ils ont envie de plus plus plus mais fait juste de la bonne qualité quoi, n'allez pas plus loin et s'ils font de la bonne qualité, y a pas de souci...

Camille : Oui oui ok, j'avais peut-être une dernière question, on a parlé du fait que c'était aussi un retour à l'ancienne, est-ce que ça se... comment dire... ça se lie aussi au fait que les femmes retournent plus dans la cuisine ?

Caroline : (rire) Je déteste cuisiner !

Camille : Non mais je veux dire, est-ce que ça vous donne plus de tâches ménagères et que les tâches ne sont moins réparties ?

Caroline : Euh... il y a plus de choses à faire à la maison parce que je fais ma lessive moi-même, je fais mes produits lave-vaisselle moi-même mais en vérité ça va vite. Par exemple la collation pour les enfants, on les fait nous-même par exemple mais ça c'est mon mari qui fait. Donc ça va pas rajouter du temps et puis final, je trouve que c'est du faux prétexte parce que le temps que je passais à aller au supermarché ou dans les différents endroits acheter des trucs ben... C'est du temps que je met à profit à la maison avec mes enfants. Mais aussi ma vision des choses a changé, avant je me rappelle le samedi c'était jour de courses, un des deux devait garder les enfants, on essaie d'aller au plus vite pour aller faire les courses au Colruyt, aller au plus vite parce qu'il y a pleins de files dans les but parce qu'il y a une fille dans les ... que ça prend un temps de dingue etc. Ici, ça n'a plus rien à voir, je vais faire les courses avec les filles, c'est elles qui font le vrac parce qu'elles trouvent ça trop chouette. On instaure des petites routines, c'était on prenait des petits truc en vrac, des crackers, on allait s'installer dans le parc à côté, on faisait un mini goûter. Puis le dimanche matin, au lieu de regarder la télé, on fait l'atelier collation tous ensemble en famille. Donc c'est juste faire les choses autrement, c'est plus de temps de qualité qu'avant.

Camille : ok d'accord parce que pour des personnes qui par exemple... n'ont pas à un mari qui partage leur conviction, ben ça peut peut-être rajouter du travail...

Caroline : Ouais ! Ça peut être ressenti comme ça. Clairement, c'est beaucoup plus facile quand le mari y prend part. Après c'est... je trouve qu'il faut cibler, essayer de pas tout faire en même temps parce qu'il y a tellement de truc qu'on peut faire soi-même donc... par exemple ça c'était un super conseil que j'avais reçu, c'était faire 1 à 2 trucs à la fois et quand on les gère, alors on passe au suivant. Donc pas dire directement je jette tout et je fais tout moi-même. Ça d'office ça va être compliqué. C'est d'abord faire 1 ou 2 truc et y aller pas à pas et si vraiment on ne sait pas faire soit même, on l'achète. Si on ne sait pas faire ça lessive soit même on peut l'acheter en vrac. Enfin ça sert à rien non plus de se mettre la pression pour tout faire soi-même.

Camille : Oui d'accord, donc c'est progressif quoi

Caroline : Ben il vaut mieux parce que c'est comme les régimes, si on essaye d'arrêter tout d'un coup ça fonctionne pas (rire). Un mode de vie ça ne se change pas en une semaine, ça se change en mois quoi !

Camille : Mmmh Oui oui. Ben voilà, j'ai.. Je crois que j'ai un peu abordé toutes les questions que j'avais. Peut-être que j'en aurais d'autres parce que là, je suis au début de ma recherche, donc on va dire que janvier février, je devrait arriver à d'autres questions. Mais en tout cas, je vous remercie beaucoup d'avoir pris le temps de répondre à tout ça !

Caroline : Avec plaisir !

Camille : Et voilà j'espère qu'on gardera contact si j'ai d'autres questions.

Caroline : Ouais ouais, si tu ne m'a pas ajouté sur Facebook, tu peux m'ajouter ce sera plus facile pour se retrouver. N'hésite pas, s'il y a la moindre question, pas de problème.

Camille : Mais vous n'avez pas d'autres... Jene sais pas peut-être qu'il y a un sujet que vous auriez aimé aborder...

Caroline : Oh euh non, un des sujets où je sais qui est souvent abordé c'est la question du cout et du prêt du zéro déchet. Tout le monde est persuadé que ça coute plus cher et qu'il faut être riche et c'est de la grosse connerie.

Camille : Vous vous avez réussi à économiser ?

Caroline : Au final oui parce que donc au début mon mari était persuadé que c'était plus cher parce que c'est vrai qu'il y a certains trucs qui sont plus cher qu'en supermarché, donc au début je comparais le prix des supermarchés et celui chez les producteurs et c'était parfois le double quoi ! Donc je lui avais dit : écoute on va faire un budget et je vais tracer tout les mois, voir si nos dépenses augmente quoi et en fait elles ont pas augmenté parce que j'ai arrêté d'acheter de la lessive, j'ai arrêté d'acheter des tablettes lave-vaisselle, ... J'ai arrêté d'acheter plein de trucs qui sont super cher que j'achetais avant. Alors oui certains éléments de base, les fruits, les légumes coutaient peut-être plus cher mais au final ça équilibrait. Et puis uis comme je suis passé après, dans le mode minimaliste et que j'ai vendu plein de choses et en fait on y a gagné. Donc ici quand j'ai encore revendu toutes mes affaires et tout, j'ai revendu pour plus de 1000€ mais en fait c'était 1000€ de truc qu'on a pas besoin quoi. Pour moi c'est de nouveau une fausse excuse, il faut pas comparer élément à élément, il faut voir sur un tout et se dire que si on arrête de dépenser sur des conneries, on gagnera de l'argent. Parce que les supermarchés, c'est vraiment ça, ça te fout des promotions pour te faire croire que c'est une bonne affaire mais en fait t'en a pas besoin quoi !

Camille : C'est donc beaucoup de préjugés...

Caroline : Ah fond ! Et ça je vois à chaque fois, je vois bien avec mon mari... C'est voir l'utilité d'un objet et la fréquence d'utilisation. Donc ça Béa Jonhson, elle l'explique super bien dans son livre, c'est de dire ok ça ne sert à rien de posséder tous les objets parce que par exemple si une tronçonneuse, vous l'utilisez une fois par an, est-ce que vous avez besoin d'en posséder une ou est-ce que vous pouvez la louer à quelqu'un ou la louer quelque part ? Du coup vous avez pas besoin... et donc si on fait ça avec tous les objets, on se rend compte qu'on a besoin de moins d'espace de stockage, on a besoin de moins d'objet, on a moins de frais et en plus on fait vivre le local en faisant des échanges entre voisins ou en faisant appel à des sociétés de location en fait. Ici avec mon mari, je dois régulièrement lui dire, est-ce que t'en a vraiment besoin en fait ? Même il voulait racheter une TV, on s'en fou la nôtre elle fonctionne et on la regarde plus jamais.

Camille : donc vous avez aussi diminuer la consommation de la télévision ?

Caroline : Ben la moi j'essaie de les convaincre de la vendre parce qu'en fait moi je la regarde plus, mon mari, il la regarde uniquement quand il y a les matchs de foot des belges et je lui ai trouvé un système où il pourrait la regarder sur une tablette et mes filles, elles préfèrent regarder des mini vidéos dessin animé sur tablette que la télé. Jedis donc ben voilà on a internet donc autant arrêté la tv, arrêter les frais d'abonnement que garder ce gros truc au milieu de la pièce qui est même pas beau enfant.

Camille : ok d'accord... Ben voilà en tout cas merci beaucoup ! Une bonne journée, merci aurevoir !

Caroline : Bon dimanche aurevoir.

Nom : Etiquetage de l'entretien de Samuel et Alice

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 22 janvier

Type : Compte-rendu de codage

Ancre : [Samuel et Alice. Parvidéo call. 2/12](#)

- Quitter son travail, vendre sa voiture de société
- S'organiser avec une seule voiture
- Moins bien gagner sa vie
- Dépenser moins
- Faire moins de déchet
- Lire
- Prendre des tupperwares pour faire ses courses
- Aller dans des magasins bio, local de la ville
- Aller rarement dans les grandes surfaces
- Faire ses recettes soi-même, avec des amis
- Créer une page FB
- Propager l'information autour de soi
- Prouver que c'est amusant
- Prendre du plaisir
- Faire une liste de ce qu'il faut changer
- Se poser des questions
- Travailler à la maison
- Mettre une toilette sèche, des panneaux solaires, un poêle à bois, une chaudière biomasse
- Réduire sa consommation d'eau, d'électricité
- Avoir prélevé des sous/ Avoir été des ponctionneurs de l'environnement
- Ne plus faire attention
- Faire partie de la solution plutôt que du problème
- Avoir toujours été intéresser par l'écologie
- Acheter des vêtements en seconde main
- Avoir des parents, des proches, des amis déjà sensibiliser à l'environnement
- Ne pas être fort matérialiste à la base= plus facile
- Se détacher de ses habitudes, de la dépendance matérielle
- Ne pas juste acheter des trucs sans emballages
- Changer une organisation familiale
- Avoir du courage, être investis
- Avoir du sens derrière ce que l'on fait
- Se donner le temps/ passer moins de temps sur internet
- Consacrer du temps à ce mode de vie plutôt à qu'à autre chose
- Gagner en qualité de vie
- Faire un jardin, un potager
- Pouvoir se nourrir soi-même
- Avoir de la volonté
- Avoir des convictions
- Entendre des messages stressants
- Changer sa croyance (que c'est dur, compliqué...)
- Faire des petites choses, petit à petit
- Gagner au niveau financier
- Faire ce qu'on est prêt à faire en fonction du contexte familial
- Faire un projet collectif, de foyer
- Etre déçu, se planter, se décourager
- Avoir une famille qui est d'accord, qui adhère à la démarche
- S'énerver (avec ses enfants)
- Laisser faire ses enfants leur propre expérience
- Ne pas devenir intégriste, extrémiste, intolérant
- Rester ouvert à la discussion
- Etre bienveillant
- Faire mettre un pas aux gens dedans
- Etre convaincu
- Réaliser une transition
- Préparer l'avenir/ Préparer le monde de demain
- Ne pas aller à la confrontation, convaincre
- Montrer au gens qu'il y a une meilleure assiette à côté
- Changer son cercle d'amis
- Laisser aux gens le droit de ne pas être d'accord
- Parler d'autre chose, ne pas parler de ça tout le temps
- Ne pas vouloir se retrouver dans une situation où c'est « la merde » et n'avoir rien fait
- Ne pas rester passif
- Pouvoir faire toujours plus
- Comprendre comment ça fonctionne
- Respecter la nature et tout les êtres vivants
- Ne pas laisser une terre polluée
- Ralentir
- Faire prendre aux gens conscience de notre rôle à jouer
- Ne pas être fataliste
- Propager l'idée (Plusieurs petits efforts/ gestes peut donner un effet plus fort, global)
- Donner un signal collectif aux politiques
- S'organiser pour proposer autre chose que ce modèle dominant
- Ne pas vivre pour travailler, pour consommer
- Se sentir bien avec soi-même
- Etre bien dans ce qu'on fait
- Faire passer un message
- Ne pas rentrer dans la peur, dans l'éco-anxiété

- Travailler son équilibre intérieur
- Etre en accord avec notre ressenti, nos croyances, ce qu'on pense
- Avoir l'impression de vivre comme on doit vivre
- Faire partie d'une transition globale
- Réduire son empreinte écologique
- Enlever tout ce qui est inutile dans sa maison
- Revenir à l'essentiel
- Se débarrasser du surplus inutilisé
- Faire le vide, faire du rangement
- Réorganiser sa maison et son être intérieur (sur ce qui est essentiel)
- Se concentrer sur les besoins vitaux
- Ne pas (vite) culpabiliser / Enlever cette culpabilité/ Ne pas se sentir coupable/ Sortir de la culpabilité, de la dépression
- S'autoriser des pauses régulières
- Faire les rappels à l'ordre
- S'énerver
- En parler
- Se rattraper (de qlqch qu'on n'a pas eu pdt des semaines)
- Ne pas être rigide
- Passer à l'acceptation
- Se poser des questions/ Ne pas s'en poser
- Etre responsable de ce qu'on fait une fois qu'on a pris conscience
- Faire un travail dans la tête
- Se mettre en action
- Discuter (ensemble)
- Embrayer ensemble, agir ensemble
- Se soutenir l'un l'autre
- Craquer si on est seul
- Compenser
- Retomber dans les vieilles habitudes
- Etre distrait
- En avoir vraiment envie
- Se reposer sur ses lauriers
- Se permettre des choses
- Se donner des trucs, des astuces, des recettes
- S'encourager
- Faire le choix de ne plus partir en avion
- Ne pas passer sa vie sur internet
- Prendre des grosses pincettes pour avoir des discussions en ligne
- Aider les personnes qui commencent
- Faire preuve de bienveillance sur les groupes FB
- Ne pas répondre
- Aller rencontrer les producteurs locaux (le maraicher du coin,...)/ Partager avec eux
- Faire des ateliers
- Faire de vraies rencontres de qualité
- Ne pas être en recherche d'amitiés, être bien entouré
- Partager son expérience, échanger sur des sujets (sur les réseaux sociaux)
- Militer en faisant du zéro déchet
- Ne pas avoir envie d'aller dans la politique
- Créer des liens collectifs
- Tisser un maillage collectif et social extrêmement fort
- Lancer une monnaie locale
- Mettre en place des ateliers, des conférences
- Passer à la vitesse supérieure
- Permettre aux gens de se rencontrer, de discuter et de voir qu'il y a plein de chose qui existent
- Impacter au niveau communal
- Faire bouler de neige
- Epuiser son énergie/ Avoir du stress (en militant au niv pol)
- Vouloir que ça change à tous les niveaux
- Trouver son niveau de mode d'action

Nom: Etiquetage de l'entretien de Caroline

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Caroline](#), [Par vidéo call](#), 3/12

- Se lancer un défi
- Ne plus aller dans les grands supermarchés
- Se déplacer en voiture
- Envisager d'acheter une plus petite voiture
- Diminuer son émission de CO2
- Arrêter les citytrips avec Ryanair
- Lire
- Faire des ateliers zéro déchet
- Aborder d'abord les petits gestes du quotidien
- Incité, inspiré par des livres
- Etre fan de la nature
- Vivre une vie qui a un sens
- Préserver l'environnement
- Manger plus équilibré. manger moins de crasses

- Faire attention à sa santé
- Faire des formations
- Manger moins de viande
- Revenir à la base
- Acheter local
- Faire un maximum soi-même
- Réfléchir à une autre façon de vivre
- Revendre, Trier (toutes les choses qui ne servent à rien)
- Habiter en habitat léger
- Etre en décalage (par rapport à son mari, à ses proches)/ Se sentir en décalage
- Aller dans les magasins en vrac
- Faire attention
- Faire un potager / Produire ses légumes, ses fruits
- Ne pas forcer
- Inciter
- Montrer/ Montrer l'importance de reconnecter avec la nature
- Revenir à l'essentiel
- Ralentir son rythme de travail/ Ralentir le rythme
- Vivre à un rythme plus cool
- Ne plus travailler pendant les vacances scolaires/ Passer plus de temps (de qualité) avec ses enfants
- Etre plus heureux
- Gêner (les gens quand on va chez eux)
- Diminuer les achats compulsifs
- Rappeler (aux proches)
- S'affirmer
- Ne pas en parler (si on n'aborde pas le sujet)
- Montrer l'exemple
- Avoir un blog zéro déchet
- Aller de moins en moins sur les réseaux sociaux
- Craquer
- S'en vouloir
- Relativiser
- Avoir toujours envie d'en faire plus
- Ne pas se mettre une corde autour du coup avec des frais, des emprunts, ...
- Etre en colère de voir les gens qui ne comprennent pas et ne se rendent pas compte
- Se décourager
- Ne rien avoir à se reprocher
- Ne pas essayer de convaincre tout le monde
- Le faire pour soi et son entourage
- Reconnecter au plaisir de base
- Avoir peur pour les jeunes (préados)
- Faire des ateliers
- Sensibiliser (au travail)
- Partager, communiquer, rencontrer, arriver à toucher/ atteindre des gens sur les réseaux sociaux
- Se mettre dans des associations qui ont du sens, suivre des projets écologique
- Témoigner (en tant que famille zéro déchet)
- Se sentir utile
- Faire profiter son expérience aux autres
- Aider les autres à y arriver
- S'encourager
- Se mettre dans un 'collectif citoyen'
- Ne pas être convaincu que les politiques vont changer
- Etre convaincu qu'il faut faire bouger la masse, faire rayonner
- Soutenir le local, les agriculteurs, ...
- Faire du bouche à oreille
- Renforcer les liens sociaux
- Savoir où son argent va
- Savoir qui on soutient
- Etre solidaire
- Retourner à l'ancienne
- Réparer
- Recoudre
- Entretien
- Restaurer des anciens meubles
- Donner une seconde vie aux objets
- Garder uniquement les choses qu'on aime, avec lesquelles on est bien avec
- Aimer profondément la nature
- Récupérer
- Ne pas juger
- Faire attention à ce qu'on achète
- S'assurer de la qualité, de la provenance des produits
- Aller vers le local, vers les vrais acteurs
- Répartir les tâches
- Changer sa vision des choses
- Instaurer des petites routines (avec ses enfants)
- Ne pas tout faire en même temps
- Ne pas se mettre la pression
- Economiser

- Arrêter d'acheter les choses non essentielles
- Louer à la place de posséder
- Avoir besoin de moins d'espaces de stockage, de moins d'objets
- Ne plus regarder la TV

Nom: Demande d'entretien sur les groupes Facebook

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Question de recherche](#)

Bonjour à tous !

Jesuis étudiante en sociologie à l'Université de Liège et pour mon mémoire de fin d'année, je réalise un travail afin de mieux comprendre le mode de vie zéro déchet. Je cherche donc des personnes (de Belgique uniquement) acceptant de répondre à quelques questions lors d'un entretien (via Skype ou autre) de 30-40 min. L'idéal serait d'avoir des personnes novices et aguerries dans le domaine. Pour des raisons pratiques, la discussion sera enregistrée mais restera bien entendu totalement anonyme. J'espère que vous serez nombreux à vouloir partager votre expérience avec moi ! Je suis disponible en message privé pour toutes questions éventuelles. Bonne journée !

{PS :Ce post peut bien entendu être supprimé s'il ne correspond pas aux règles du groupe}

Nom: Réflexions liées à la micro-analyse

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Micro-analyse](#)

- Est-ce que le mode de vie zéro déchet est un retour à soi, permet de se concentrer sur soi-même (sa santé, ses valeurs, ses convictions, son sens de la vie,...)?
- Comment les personnes vivant ZD se projettent-elles dans le futur ? Ont-elles des incertitudes/ certitudes, un objectif précis ?
- Y-a-t-il eu un déclic, un moment charnière ?
- Est-ce que ce mode de vie permet de recréer des liens plus forts avec sa famille ?
- Se sentent-elles appartenir à une communauté ZD ?
- Sont-elles soutenues par leurs proches ? Est-ce important ?
- Se sentent-elles différentes des autres personnes ? Sont-elles exclues, jugées, moquées ? Ont-elles "perdu" des amis ? Est-ce que leurs amis font aussi du ZD ?
- Ont-elles des conflits avec leurs proches à propos du ZD ?
- Est-ce qu'elles se sentent catégorisées comme "bobo-écologie" ?
- Est-ce que certaines choses leur manquent ? Est-ce qu'elles ont des regrets ?
- Se sentent-elles satisfaites de ce qu'elles font déjà ?
- Quel est leur philosophie, vision du Zéro Déchet ?
- Est-ce que les objets leur semblent plus précieux ? Sont-elles plus attachées aux objets ?
- Quel rapport entretiennent-elles avec les déchets ?
- Ressentent-elles un sentiment de honte envers l'humanité ?
- Que pensent-elles des pubs, médias ?
- Que faut-il faire selon elles, pour arriver à un changement, une vie plus durable ? Est-ce trop tard ?
- Comment se sentent-elles quand elles entendent/ voient tout les problèmes environnementaux ?

Nom: Qui interroger ? (2ième série d'entretiens)

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Question de recherche](#)

- Mr Yves Reuchamps
- Mme Johanne Kyndt (Impactes)

Nouvelle demande d'entretiens :

- Sur d'autres groupes Facebook (Milimalisme, SV,...) ?
- D'autres réseaux ??

Nom: Se lancer des défis

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

Nom: Se décourager

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 31 janvier)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

Nom: Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 23 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

Agir en fonction de ce qui **a du sens** pour soi

Les valeurs et convictions renvoient :

- La protection de l'environnement
- Le respect des animaux (contre la violence, la maltraitance, l'exploitation, ...)
- Le respect des autres êtres humains (contre les mauvaises conditions de travail, le travail des enfants, l'exploitation, ...)
- La bienveillance

° Prendre soin de sa santé est important et une des manières d'y arriver est d'éviter les grandes chaînes de production agroalimentaire

Nom: Penser à soi, à sa santé

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 25 janvier)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

Etre égoïste, Sauver sa peau

Nom: Fabriquer soi-même ce dont on a besoin

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

Faire du "maison", du DIY

Nom: Se sentir seul et différent

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

Justine: "pas du même monde", elle ne connaît personne d'autre qui fait du zéro déchet

Marie-Christine: "extraterrestre"

Nom: Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

° Chaque pas compte. Il ne faut pas aller trop vite sinon on risque d'être submergé et d'abandonner.

° Cela permet de ne plus y penser, une fois qu'elles sont ancrées, cela devient 'normal', 'naturel'

° On commence par de petites choses dans un certains domaines (certains les produits de salle de bain, d'autres la cuisine, d'autres le désencombrement, ...)

Nom: S'isoler d'une société devenue intolérable

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

La société actuelle: de consommation, individualiste, malade (justine)

Nom: Se mettre à agir à son échelle

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 18 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#) [Sadia, Par vidéo call, 28/11](#) [Paul, Par vidéo call, 1/12](#) [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#)

Chaque acte, même petit, est important.

Agir en local.

" Se mettre " à agir à son échelle car cela sous entend qu'on "se met en action"

Ne pas fermer les yeux, être passif, anesthésié

Nom: Se féliciter de ce qu'on a accompli

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

Nom: Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Commentaires Eco-Anxiété, Facebook, 12/02/20](#)

Nom: Se préparer à l'effondrement

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#)

Nom: Consommer de manière réfléchie, critique

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

En fonction de l'origine (local?), de ses valeurs/ethique (respectueux de l'environnement, des conditions de travail, des animaux?), de la composition (produits chimiques mauvais pour la santé?)

° Cela peut également être la consommation des médias (choisir des journaux qui colle à ses valeurs, éviter les pubs,...)

- Etre des consommateurs attentifs, responsables,
- Serendre compte du temps que ça prend d'avoir des choses

Nom: Montrer l'exemple

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 18 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

"conscientiser", "être prophète"

C'est également montrer l'exemple à ses enfants

Nom: Faire preuve de bienveillance et de tolérance

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 5 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#) [Commentaires Bienveillance, Facebook, 23/12](#)

- ° Ne pas s'imposer
- ° Expliquer, argumenter, venir avec des chiffres
- ° Proposer
- ° Ne pas être intolérant, rigide
- ° Justine: Ne pas culpabiliser les autres, être "extrémiste"
- ° Ne pas imposer ses croyances aux autres
- ° Juger les autres
- ° En vouloir aux autres

Nom: Se constituer un réseau

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

- ° De petits producteurs locaux, de commerçants, d'amis, ... (réseau local)
- ° Faire partie de groupes ZD sur les réseaux
- ° Collaborer avec des producteurs pour son commerce de vrac (Marie-Christine)
- ° Communauté qui partagent les mêmes centre d'intérêt, la même sensibilité écologique

Nom: Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

- ° "bouche à oreille", "rebondir", "embrayer", "contaminer", "de fil en aiguille", "chaque petit geste est important"
- ° Ne pas "convaincre"

Nom: Economiser

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

Nom: Partager son expérience, son savoir, ses biens

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Paul, Par vidéo call, 1/12](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#) [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#)

- ° Aider les autres à s'améliorer, ceux qui en ont envie!
- ° témoigner, donner des conseils
- ° Participer à des dons, échanges, prêts d'objets

Nom: Chercher à s'améliorer dans sa démarche

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 7 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#)

Rechercher des témoignages, des conseils, des recettes, ...

Nom: Revenir à l'essentiel

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification** : le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Sadia, Par vidéo call, 28/11](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#) [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#)

- ° Justine: vivre plus simplement, dépenser moins, pas de crédit, être prêt à abandonner ce qu'on a
- ° Cela peut être : la famille, la santé, ce qui nous fait plaisir, ...
- ° L'être plutôt que l'avoir
- ° La qualité plutôt que la quantité
- ° Accorder plus d'importance aux choses
- ° Essentiel, vital: se sentir proche de la nature

Nom: Prendre conscience de sa responsabilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

- Samuel et Alice : Se sentir responsable

- Marie-Christine : Ne pas faire l'autruche

Responsabilité en tant que citoyen, consommateur, humain, parent

Prendre conscience de l'impact de l'homme sur l'environnement

Cela implique d'être empathique, sensibilisé à la nature

Ne plus vouloir participer à la catastrophe, à l'effondrement (pour certains)

Nom: Ralentir son rythme

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#) [Sadia, Par vidéo call, 28/11](#)

Nom: Relativiser

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#) [Paul, Par vidéo call, 1/12](#)

Nom: Renforcer les liens sociaux avec ses proches

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 26 janvier)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#)

Avec ses proches, avec des producteurs locaux/ commerçants, avec des objets

Nom: Faire des rencontres de qualités

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#)

Nom: Soutenir l'économie locale et circulaire

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#)

Nom: S'autoriser des pauses régulières, une flexibilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 5 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#)

Etre indulgent avec soi-même

Nom: Se sentir soutenu par ses proches

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#) [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Paul, Par vidéo call, 1/12](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#) [Sadia, Par vidéo call, 28/11](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#)

Nom: Initier un changement global, la transition

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Paul, Par vidéo call, 1/12](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#)

Nom: Se désaliéner de la société de consommation

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 5 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Sadia, Par vidéo call, 28/11](#) [Caroline, Par vidéo call, 3/12](#) [Justine, Par vidéo call, 24/11](#) [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#) [Paul, Par vidéo call, 1/12](#) [Samuel et Alice, Par vidéo call, 2/12](#)

- S'émanciper

- Remettre certaines choses en question

- Se poser des questions

- Proposer autre chose que le modèle dominant

- Se détacher des idéaux de la société

- Ne plus être dépendant

Nom: Culpabiliser

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Samuel et Alice, Parvidéo call, 2/12](#) [Paul, Parvidéo call, 1/12](#)

Nom: Se sentir plus heureux

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Caroline, Parvidéo call, 3/12](#) [Justine, Parvidéo call, 24/11](#)

Nom: Réflexion : récurrence dans les "devises" à propos de "répandre la bonne parole"

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#)

Dans les textes trouvés concernant le Zéro déchet au Danemark : on retrouve les mêmes "devises":

- "if you can do everything, just do a little bit in your everyday life and you are making a difference"
- "Every modest action makes a difference"

=> Il y a une récurrence dans les devises des individus qui tourne autour de "répandre la bonne parole"

Il faut donc s'interroger sur pourquoi ces personnes sont convaincues que c'est la meilleure méthode ? Pourquoi ne pas chercher à agir autrement en se regroupant en collectif militant ?

- Sociologie des mouvements sociaux (voir cours de Mr Poncelet)
- Lien avec la religion ?

Nom: Réflexion sur la créativité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 31 janvier)

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Fabriquer soi-même ce dont on a besoin](#)

Est-ce que devoir fabriquer soi-même ce dont on a besoin ne permettrait pas de développer sa créativité ?

Vidéo Youtube - Moins mais mieux, l'épopée zéro déchet (<https://www.youtube.com/watch?v=aNqfG3r2K9U>):

- Qu'est-ce que le ZD apporte ?
 - Economiser
 - Gagner du temps
 - Développer sa **créativité** (partir d'une chose, choisir un support comme des pâtes et puis imaginer son repas)
 - Retrouver du liens, faire vivre son quartier (avec les petits producteurs, avec ses voisins)
 - Si on s'y met tous, réduire considérablement la quantité de déchets --> construire un nouveau monde ensemble

Nom: Réflexion sur les actes quotidiens "politiques"

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Soutenir l'économie locale et circulaire](#)

- Est-ce que ces personnes considèrent qu'à travers leurs achats, elles montrent leurs convictions et que ce sont donc des actes "politiques" ?
- Est-ce que ces personnes ont recouru au boycott ou au buycott ?
- Voir résumé de "la consommation engagée" de Sophie Dubuisson-Quellier

Nom: Réflexion sur la collapsologie

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 28 juin)

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Se préparer à l'effondrement](#)

- Est-ce que les personnes vivent de l'éco-anxiété ?
- Est-ce que la peur de l'effondrement est un moteur pour changer de mode de vie ?
- C.F : Pablo Servigne
- Cas négatif :
 - Ne pas penser à soi, sa santé et se préparer à l'effondrement ?
 - Être apeuré, anxieux et ne pas se préparer à l'effondrement ?

Nom: Réflexion sur l'éthique

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 22 janvier (**Dernière modification:** le 28 juin)

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions](#)

- Est-ce que les personnes zéro déchet ont une éthique différente ? A propos de quoi ?
 - La maltraitance animale : véganisme, végétalisme, ...
 - Les conditions de travail et les salaires des employés : contre les multinationales ? Amazon, Action, ...
 - La pollution numérique : ont-ils un GSM ? Un ordinateur ?
 - Le féminisme : est-ce qu'on peut être ZD et féministe ?
- Comment jongler entre toutes ces valeurs ? Comment acheter un produit respectueux de l'environnement, de l'homme, des animaux ?
- Y a-t-il un socle commun ? Si oui lequel ?

Nom: Ralentir son rythme & Se désaliéner de la société de consommation

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Se désaliéner de la société de consommation Ralentir son rythme](#)

Ralentir son rythme permet de se désaliéner de la société de consommation
Nom : Revenir à l'essentiel & Se désaliéner de la société de consommation
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Se désaliéner de la société de consommation](#) [Revenir à l'essentiel](#)

Revenir à l'essentiel permet de se désaliéner de la société de consommation
Nom : Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Se désaliéner de la société de consommation
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 23 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Se désaliéner de la société de consommation](#) [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions](#)

Parvenir à une cohérence avec ses valeurs et convictions permet de se désaliéner de la société de consommation
Nom : Revenir à l'essentiel & Renforcer les liens sociaux avec ses proches
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Revenir à l'essentiel](#) [Renforcer les liens sociaux avec ses proches](#)

Revenir à l'essentiel permet de renforcer les liens sociaux avec ses proches
Nom : Se désaliéner de la société de consommation & Se sentir plus heureux
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Se désaliéner de la société de consommation](#) [Se sentir plus heureux](#)

Se désaliéner de la société de consommation permet de se sentir plus heureux
Nom : Faire des rencontres de qualités & Soutenir l'économie locale et circulaire
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 7 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Soutenir l'économie locale et circulaire](#) [Faire des rencontres de qualités](#)

Soutenir l'économie locale et circulaire permet de faire des rencontres de qualités
Nom : Se mettre à agir à son échelle & Soutenir l'économie locale et circulaire
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Soutenir l'économie locale et circulaire](#) [Se mettre à agir à son échelle](#)

Soutenir l'économie locale et circulaire permet de se mettre à agir à son échelle
Nom : Se mettre à agir à son échelle & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 7 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Se mettre à agir à son échelle](#) [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#)

Se mettre à agir à son échelle permet de Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi
Nom : Se mettre à agir à son échelle & Initier un changement global, la transition
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 7 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Se mettre à agir à son échelle](#) [Initier un changement global, la transition](#)

Se mettre à agir à son échelle permet d'initier un changement global, la transition
Nom : Se sentir seul et différent & Partager son expérience, son savoir, ses biens
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 23 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Partager son expérience, son savoir, ses biens](#) [Se sentir seul et différent](#)

Plus on partage son expérience et son savoir, moins on se sent seul et différent.
Nom : Faire preuve de bienveillance et de tolérance & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 30 juin)
Type : Diagramme
Ancrage : [Faire preuve de bienveillance et de tolérance](#) [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#)

Plus on tolère les croyances des autres personnes plus on suscite de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi
Nom : Se constituer un réseau & Soutenir l'économie locale et circulaire
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 5 février)
Type : Diagramme
Ancrage : [Soutenir l'économie locale et circulaire](#) [Se constituer un réseau](#)

Soutenir l'économie locale et circulaire permet de se constituer un réseau
Nom : Se décourager & Prendre conscience de sa responsabilité
Créé par : Camille Prégardien
Date de création : le 26 janvier (**Dernière modification** : le 21 février)
Type : Diagramme

Ancrage: Se décourager Prendre conscience de sa responsabilité

Prendre conscience de sa responsabilité évite de se décourager

Nom: Se décourager & Se désaliéner de la société de consommation**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Se décourager](#) [Se désaliéner de la société de consommation](#)

Se désaliéner de la société de consommation évite de se décourager

Nom: Prendre conscience de sa responsabilité & Se mettre en action**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 7 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Prendre conscience de sa responsabilité](#) [Rien à montrer](#)

Prendre conscience de sa responsabilité contribue à se mettre en action

Nom: Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Prendre conscience de sa responsabilité**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 mars)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Prendre conscience de sa responsabilité](#) [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique](#)

Prendre conscience de sa responsabilité contribue à être apeuré, anxieux face à l'urgence écologique.

Nom: Se décourager & Se mettre en action**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 7 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Se décourager](#) [Rien à montrer](#)

Se mettre en action évite de se décourager

Nom: Se décourager & Se sentir soutenu par ses proches**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Se décourager](#) [Se sentir soutenu par ses proches](#)

Plus on se sent soutenu par ses proches, moins on se décourage

Nom: Se décourager & Culpabiliser**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Se décourager](#) [Culpabiliser](#)

Plus on culpabilise, plus on se décourage

Nom: Se décourager & Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 6 mars)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Se décourager](#) [Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas](#)

Changer ses habitudes pas à pas évite de se décourager

Nom: Se décourager & Se préparer à l'effondrement**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 21 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Se décourager](#) [Se préparer à l'effondrement](#)

Se préparer à l'effondrement évite de se décourager

Nom: Se décourager & Se sentir seul et différent**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Se décourager](#) [Se sentir seul et différent](#)

Plus on se sent seul et différent, plus on se décourage

Nom: Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Chercher à s'améliorer dans sa démarche**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Fabriquer soi-même ce dont on a besoin](#) [Chercher à s'améliorer dans sa démarche](#)

Chercher à s'améliorer dans sa démarche permet de fabriquer soi-même ce dont on a besoin

Nom: Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Consommer de manière réfléchie, critique**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 26 janvier (**Dernière modification:** le 23 février)**Type:** Diagramme**Ancrage:** [Consommer de manière réfléchie, critique](#) [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions](#)

Consommer de manière réfléchie permet de Parvenir à une cohérence avec ses valeurs et convictions

Nom: Penser à soi, à sa santé & S'isoler d'une société devenue intolérable**Créé par:** Camille Prégardien

Date de création: le 26 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Penser à soi, à sa santé](#) [S'isoler d'une société devenue intolérable](#)

S'isoler d'une société devenue intolérable permet de penser à soi, à sa santé

Nom: Penser à soi, à sa santé & Se préparer à l'effondrement

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 26 janvier (**Dernière modification:** le 7 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Penser à soi, à sa santé](#) [Se préparer à l'effondrement](#)

Se préparer à l'effondrement permet de penser à soi, à sa santé.

Nom: Tâches à accomplir pour début Février

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 29 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Réflexion sur les actes quotidiens "politiques"](#)

- Finir le guide d'entretien et contacter un premier répondant --> OK
- Chercher des situations --> OK
- Modifier la Q de recherche
- Vérifier descriptions et ancrages des propriétés + voir si c'est des dimensions -> OK
- Mettre en CR de terrain les matériaux pertinents de l'analyse des réseaux sociaux --> OK
- Mettre en CR opérationnel les réactions à ma demande d'entretiens
- Mettre en CR théorique les éléments pertinents des TED Talk et l'article de presse --> OK
- Mettre en CR théorique les éléments de réflexion suite à la rencontre préparatoire

Nom: Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Se préparer à l'effondrement

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 31 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique](#) [Se préparer à l'effondrement](#)

Se préparer à l'effondrement évite d'être apeuré, anxieux face à l'urgence écologique

Nom: Se mettre à agir à son échelle & Prendre conscience de sa responsabilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 31 janvier (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Se mettre à agir à son échelle](#) [Prendre conscience de sa responsabilité](#)

Prendre conscience de sa responsabilité permet de se mettre à agir à son échelle

Nom: Commentaires Eco-Anxiété , Facebook, 12/02/20

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 31 janvier (**Dernière modification:** le 29 juillet)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Tâches à accomplir pour début Février](#)

Post : "Bonjour le groupe, vous avez un audiobook efficace contre l'éco-anxiété ?

D: Le meilleur moyen de lutter contre ces phénomènes c'est de **s'investir** dans une cause en faveur de l'environnement, de **rencontrer des gens motivés** et de changer ainsi le monde petit pas par petits pas.

Auteur du post : bonjour, je suis en train de lancer un grand projet et j'ai changé de métier pour l'environnement. Mais je reste anxieuse..

B: Oui, je crois que se bouger, c'est donner du sens à ce qu'on vit, c'est **se prouver qu'on fait qqch à son échelle**. Maintenant, si cette anxiété devient envahissante au point de **te bloquer**, peut être qu'un bon psy peut être utile aussi. Histoire de démêler les choses...

D: Jeme suis rendue compte il y a quelques mois que je développais ce type d'anxiété... pour la combattre j'ai entamé une transition en famille ... j'ai aussi lu, écouté, regardé des documentaires... et mon anxiété après s'être apaisée dans un premier temps, est repartie de plus belle... alors j'ai réfléchi à comprendre pourquoi tout cela me rend si inquiète... et me suis rendue compte que je suis vraiment de plus en plus convaincue que notre société, telle que nous la connaissons, finira par s'effondrer... et si cela arrive, ce dont j'ai réellement peur parce que la prise de conscience me semble bien trop lente, nos besoins primaires risquent de devenir plus difficile à satisfaire (se chauffer, se nourrir, disposer d'eau potable, ...) c'est la base et j'ai des craintes réelles que cela se produise. Alors l'étape suivante a été de **réfléchir à comment, concrètement, nous pourrions faire face au niveau de notre famille, si cela se produisait**... depuis on **tente d'acquérir un peu plus d'autonomie** ... nous avons des poules, on commence à apprendre à jardiner, on essaie de voir comment s'affranchir un peu de notre besoin électricité, comment être capable de filtrer efficacement de l'eau... cela peut paraître extrême mais pour moi ça ne l'est pas. Tout est lié, le dérèglement climatique, la disparition du vivant, la pollution des terres et des eaux...chaque effort qui est fait est important mais sur beaucoup de choses il est déjà presque trop tard et certains dommages irréversibles... c'est mon constat, ma description personnelle de l'éco-anxiété. Ma réponse c'est **AGIR**, pour moi c'est la seule et unique manière de la combattre... je me sens beaucoup mieux depuis cette prise de conscience. * **"Agir" m'apaise, travailler notre "autonomie" me rassure**. J'ai enfin le sentiment d'accomplir quelque chose qui a du sens, j'ai retrouvé une confiance en moi qui me semblait perdue, je profite de chaque instant, j'aspire au calme et à plus de simplicité... Voilà ma très modeste expérience, pour ce qu'elle vaut... chacun vit les choses à sa manière. J'espère que cela t'aidera un peu. On peut en sortir, courage à toi :)

L: Bonjour ! Je comprends complètement votre sentiment, je l'ai ressenti aussi il y a plus ou moins un an quand j'ai commencé à me renseigner pour mon mémoire sur la collapsologie... Alors, déjà pouvoir nommer son anxiété est un grand pas. On peut ainsi la prendre en mains ! Je pense personnellement que l'angoisse est une étape assez commune une fois qu'on prend conscience de cette éventualité. A nous ensuite de réussir à transformer cette angoisse en **énergie de changement**, c'est ce qui m'aide quand j' imagine le pire. Comme d'autres l'ont dit, il y a des podcasts, des livres ou l'action qui peuvent aider à nous apaiser dans notre peur de ce lent déclin. Outre les livres qui dépeignent des futurs hypothétiques (tragiques), il y a aussi tout un courant qui appelle à **l'imagination d'autres sociétés** et je pense que la clé réside là. Ce n'est pas la "fin" du monde qui est évoquée, mais d'un monde, et on peut le réinventer pour lui donner plus de sens.

Au niveau des auteurs, sans surprise, je te proposerais Pablo Servigne (livres ou interventions sur Youtube) et Rop Hopkins ("Le Manuel de Transition" et, bientôt traduit en français en avril, "From What is to What If"). Ce sont deux auteurs que je trouve positifs dans leur approche.

Tu peux aussi rejoindre la ville en transition si c'est le cas (ou une ville proche) où des citoyens décident de se réunir pour développer des activités qui recréent du lien, et nous donne un pouvoir en nous **détachant du système de consommation**. Près de chez moi, je suis des cours de couture, de jardinage, de zéro-déchet, etc (à participation consciente!) et tout cela me donne **l'impression d'être moins dépendante du système**

A: Il faut pouvoir aussi **lâcher du lest** parfois tout en expliquant les conséquences de ses actes. Votre fille en fera **pl** **e x p é** **à elle-même** et de cette manière pourra le vivre de l'intérieur, c'est bien différent que de comprendre vos choix. Peut-être aussi lui permettre de réaliser elle-même ses propres biscuits et la laisser les partager avec ses copains. Sa fierté et son estime d'elle fera sans doute réagir les autres enfants qui voudront lui ressembler et abandonneront leur collation industrielle.

D: aie.. ne dites pas « javel » ici.. c'est le mot interdit (pour l'avoir vécu), j'aime bien l'idée.. mais comme je l'ai dit sur un autre commentaire, je n'ai pas ce problème et ils ont droit à des écarts. Je suis encore loin du ZDéchets mais **je suis le groupe qui p m i n s p i e t p m e n c o u r a g e**

Nom: Réflexion défi "Trash a jar"

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 31 janvier

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Selancer des défis](#)

[<https://www.elle.be/fr/313819-defi-zero-dechet-pas-bonne-idee.html>]

Commentaires vidéo Youtube : Zéro Déchet, un mode de vie en transition | Jérémie PICHON | TEDxUNamur

Olivier RIDET-il y a 2 ans

Jérémie Pichon avec son fameux bocal!... Dommage, car même si je suis un fan de la démarche zéro déchets, je n'arrive pas à croire une seconde que l'on puisse ne générer qu'un bocal par an à une famille de 4, d'autant plus quand on voit ce qu'il y a dans le bocal! Je l'ai eu en mains! Ce bocal est donc pour moi contreproductif et il discrédite le discours. Jérémie devrait aussi nous parler honnêtement de ses déchets cachés, comme les vêtements vraiment usagés et les paires de chaussures... on peut les donner me direz-vous... mais ce n'est que transférer le déchet chez les autres!

- Est-ce que cette idée de bocal est contre productive? Discrédite-t-elle le discours car tout les déchets ne peuvent rentrer dedans ?
- Est-ce que ce bocal est le but visé par les personnes zéro déchet ? Est-ce que ce but est atteignable ?

Nom: Réflexion sur le féminisme

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 31 janvier (**Dernière modification:** le 29 juin)

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Rien à montrer Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions](#)

[<https://ricochet.media/fr/2938/le-mouvement-zero-dechet-est-il-compatible-avec-le-feminisme>]

L'article a été publié dans un post FB sur un groupe ZD et des personnes ont réagi, ce qu'on peut en retenir :

- Il n'y a que des femmes qui ont commenté
- Certaines ne voient pas le rapport
- Selon certaines, les hommes sont moins présents sur les groupes FBZD mais les hommes participent autant
- C'est souvent la femme qui est à l'origine de la démarche et puis l'homme soutient, aide,...
- La plupart des femmes disent que leurs maris les aident dans les tâches ménagères (cuisine, nettoyage) mais les tâches domestiques restent sexuées pour certains (femmes font les courses, la lessive, recherche les recettes... les hommes font les réparations, le jardinage, la cuisine, ...)
- Certaines considèrent que ce n'est pas pareil car c'est un "retour en arrière" mais choisi, qui n'est pas imposé par l'homme

Questions:

- Ya-t-il une dissonance (cognitive) entre les valeurs "zéro déchet" et les valeurs féministes ?
- Que pensent les hommes du mouvement ZD et de sa compatibilité avec le féminisme ?

Nom: Réflexion sur la culpabilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 31 janvier

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Culpabiliser](#)

J'arrête de surconsommer | Marie Lefèvre & Hveline Verbeken | TEDxDunkerque (<https://www.youtube.com/watch?v=D3ULyERfYmE&t=11s>)

- Page FB "Les licornes": on peut changer le monde même si on est des écolos du dimanche, pauvre, si on a pas le temps, si on est pas parfait
- Savoir les problèmes climatiques = culpabiliser = entrer encore plus dans la surconsommation
- Il faut accepter qu'on a tous des freins (entourage, temps, argent) mais il y a des solutions (refuser l'exigence de la perfection, accepter de faire moins, être bienveillant avec son entourage, être le changement que l'on veut voir dans le monde, ...)
- Larguer la culpabilité (avoir le droit d'avoir ses propres contradictions, c'est normal de se décourager)
- S'entourer, la dynamique de groupe est un moteur puissant (même sur internet)

Questions :

- Est-ce que ressentir de la culpabilité est inévitable ? Faut-il l'accepter ou la nier ?
- Est-ce que la culpabilité est un facteur bloquant ?
- Est-ce que plus on est convaincu de pouvoir changer les choses, plus on risque de ressentir de la culpabilité quand on craque ?

Nom: Guide d'entretien Yvan et Jeanne

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 31 janvier (**Dernière modification:** le 29 juin)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Réflexion sur la créativité](#) [Réflexion sur l'éthique](#) [Réflexion sur la collapsologie](#) [Réflexion sur les actes quotidiens "politiques"](#) [Réflexion sur le féminisme](#) [Réflexion sur la culpabilité](#)

- Présentation et parcours et convictions :
 - Est-ce que vous pouvez vous présenter ?
 - Où en êtes-vous dans votre démarche ? Depuis combien de temps ? Comment êtes-vous devenu adepte ?
 - Pourquoi faites-vous du zéro déchet ? Qu'est-ce qui compte pour vous ? Valeurs ?

◦ Bonheur :

- Etes-vous plus heureux depuis que vous vivez de cette manière ?
- ° Créativité :
 - Est-ce que cette démarche permet de développer sa créativité ?
- ° Rapport aux déchets et aux objets :
 - Quelle est votre représentation des déchets ? Pensez-vous quelle est différente des autres personnes qui ne pratiquent pas le zéro déchet ?
 - Quel est votre rapport aux objets ? Est-il différent ?
- ° Mouvement zéro déchet et communauté :
 - Pensez-vous que vous partagez un vocabulaire, un langage spécifique avec les personnes qui ont le même mode de vie que vous ?
 - Quelle est votre représentation du mode de vie zéro déchet ? Est-ce que tout le monde a la même ?
 - Pensez-vous que ce mouvement zéro déchet se rapproche d'autres mouvements (boycott, buycott, SV, sobriété heureuse, décroissance, contre-culture, frugalité, résistance pub...) ?
 - Est-ce que la « philosophie » zéro déchet se rapproche d'une certaine éthique ? Quelle est la vôtre (féminisme, maltraitance animale, travail forcé, ...) ?
- ° Epreuves- difficultés :
 - Pouvez-vous me donner des exemples de difficultés liées à ce mode de vie ?
 - Que disent vous proches ? Y-a-t-il des désaccords ?
- ° Médias et réseaux sociaux :
 - Quel est votre consommation actuelle de médias (TV, radio, journaux,...) ? Pensez-vous que la réduction de cette consommation va de pair avec cette démarche ?
 - Etes-vous présent sur les réseaux sociaux (des groupes Facebook ZD, Twitter, Instagram,...) ? Si oui, qu'est-ce que vous cherchez sur ces groupes ? Est-ce que cela permet de rencontrer des personnes, se sentir moins seul/différent ?
- ° Politique et représentation de la société :
 - Etes-vous engagé dans un mouvement revendicateur, militant ? Si non, pourquoi ?
 - Est-ce que vous considérez que chaque acte, chaque achat est politique ? Qu'il permet de montrer votre adhésion ou non à une marque qui revendique certaines valeurs ?
 - Quelle est votre représentation de la société actuelle (malade, inégalitaire, injuste, sur le point d'exploser, incontrôlable, ...) ?
 - Quelle est selon vous la société idéale ? Quel changement faudrait-il ? Intégrer l'écologie au système actuel ou changer complètement le système ? Quelle est la cause du problème ? Y-a-t-il un ennemi ? Le même pour tous ?
- ° Effondrement : Vivez-vous de l'éco-anxiété ?
- ° Articulations :
 - Soutenir l'économie locale permet de se sentir moins seul et différent ?
 - Penser à soi, à sa santé c'est uniquement parce qu'on sait qu'il est « trop tard » ? C'est revenir à l'essentiel ?
 - Chercher à s'améliorer dans sa démarche cela permet de ne pas se décourager ?
 - Est-ce que lorsqu'on décide d'agir avec ses valeurs convictions ont doit alors entamer une reconversion professionnelle ?
 - Est-ce qu'économiser cela permet de ne pas se décourager ? Est-ce un motif de changement ou plutôt une conséquence avantageuse ?
 - Est-ce qu'on peut plus ou moins prendre conscience de sa responsabilité ? Quand c'est le cas, est-ce cela amène à coup sûr de la peur, de l'anxiété ?

Nom : Première schématisation

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 3 février

Type : Schématisation

Ancre : Se décourager & Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas Rien à montrer Rien à montrer Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Se préparer à l'effondrement Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Chercher à s'améliorer dans sa démarche Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Consommer de manière réfléchie, critique Penser à soi, à sa santé & S'isoler d'une société devenue intolérable Penser à soi, à sa santé & Se préparer à l'effondrement Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Prendre conscience de sa responsabilité Faire preuve de bienveillance et de tolérance & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi Revenir à l'essentiel & Renforcer les liens sociaux avec ses proches Rien à montrer Se décourager & Culpabiliser Se décourager & Prendre conscience de sa responsabilité Rien à montrer Rien à montrer Se décourager & Se désaliéner de la société de consommation Rien à montrer Rien à montrer Se décourager & Se préparer à l'effondrement Se décourager & Se sentir seul et différent Se décourager & Se sentir soutenu par ses proches Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Se désaliéner de la société de consommation Ralentir son rythme & Se désaliéner de la société de consommation Revenir à l'essentiel & Se désaliéner de la société de consommation Se désaliéner de la société de consommation & Se sentir plus heureux Se sentir seul et différent & Partager son expérience, son savoir, ses biens Rien à montrer Faire des rencontres de qualités & Soutenir l'économie locale et circulaire Se constituer un réseau & Soutenir l'économie locale et circulaire Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Faire preuve de bienveillance Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Entamer une reconversion professionnelle Rien à montrer Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Viser une plus grande autonomie Rien à montrer Relativiser & Culpabiliser S'autoriser des pauses régulières, une flexibilité & Culpabiliser Se féliciter de ce qu'on a accompli & Culpabiliser Economiser & Revenir à l'essentiel Se constituer un réseau & Partager son expérience, son savoir, ses biens Se lancer des défis & Prendre conscience de sa responsabilité Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Partager son expérience, son savoir, ses biens Montrer l'exemple & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi Se décourager & Chercher à s'améliorer dans sa démarche Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Soutenir l'économie locale et circulaire Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas & Prendre conscience de sa responsabilité Montrer l'exemple & Partager son expérience, son savoir, ses biens Se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche & S'autoriser des pauses régulières, une flexibilité Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Développer sa créativité Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Avoir la force de contrer les critiques, les jugements Prendre conscience de sa responsabilité & S'engager dans différents types de luttes Se connecter à l'instant présent & Ralentir son rythme Revenir à l'essentiel & S'introspecter Frustré de ne pas avoir d'emprise sur certains déchets inévitables & Frustré de ne pas avoir d'emprise sur certaines choses Consommer de manière réfléchie, critique & S'engager dans différents types de luttes Prendre conscience de sa responsabilité & Culpabiliser Consommer de manière réfléchie, critique & Etre influencé par les pubs et le marketing dans des moments inattendus Etre satisfait de ce qu'on fait & Ressentir de la satisfaction Faire preuve de bienveillance et de tolérance & Chercher à s'améliorer dans sa démarche Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Viser une plus grande autonomie Se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche & Dégouté par le plastique et la société actuelle Se désaliéner de la société de consommation & Viser une plus grande autonomie Se décourager & Etre satisfait de ce qu'on fait Se décourager & Dégouté par le plastique et la société actuelle Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants Se préparer à l'effondrement & Viser une plus grande autonomie S'isoler d'une société devenue intolérable & Faire preuve de bienveillance et de tolérance

Nom: Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Faire preuve de bienveillance

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Rien à montrer Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#)

Plus on fait preuve de bienveillance, plus on risque de susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi

Nom: Viser une plus grande autonomie

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Commentaires Eco-Anxiété](#) , [Facebook](#), 12/02/20

Nom: Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Viser une plus grande autonomie

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Viser une plus grande autonomie Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique](#)

Viser une plus grande autonomie évite d'être apeuré, anxieux face à l'urgence climatique

Nom: Entamer une reconversion professionnelle

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Commentaires Eco-Anxiété](#) , [Facebook](#), 12/02/20

Nom: Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Entamer une reconversion professionnelle

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 23 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Entamer une reconversion professionnelle Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions](#)

Parvenir à une cohérence avec ses valeurs et convictions pousse à Entamer une reconversion professionnelle. Entamer une reconversion professionnelle permet de

Parvenir à une cohérence avec ses valeurs

Nom: Se féliciter de ce qu'on a accompli & Culpabiliser

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [CulpabiliserSe féliciter de ce qu'on a accompli](#)

Se féliciter de ce qu'on a accompli évite de culpabiliser

Nom: Relativiser & Culpabiliser

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [CulpabiliserRelativiser](#)

Relativiser évite de culpabiliser

Nom: S'autoriser des pauses régulières, une flexibilité & Culpabiliser

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 16 mars)

Type: Diagramme

Ancrage: [CulpabiliserS'autoriser des pauses régulières, une flexibilité](#)

S'autoriser des pauses régulières évite de culpabiliser

Nom: Développer sa créativité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 18 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Commentaires collation Twix, Facebook](#), 21/12

S'inspirer pour trouver des solutions créatives

Nom: Economiser & Revenir à l'essentiel

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 3 février (**Dernière modification:** le 5 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [EconomiserRevenir à l'essentiel](#)

Revenir à l'essentiel permet d'économiser

Nom: Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Partager son expérience, son savoir, ses biens

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 7 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soiPartager son expérience, son savoir, ses biens](#)

Partager son savoir et son expérience permet de susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi

Nom: Se constituer un réseau & Partager son expérience, son savoir, ses biens

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 7 février (**Dernière modification:** le 23 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Rien à montrer Partager son expérience, son savoir, ses biensSe constituer un réseau](#)

Ancrage: [Rien à montrer Partager son expérience, son savoir, ses biens](#) [Se constituer un réseau](#)

Partager son savoir et son expérience permet de se constituer un réseau

Nom: Se lancer des défis & Prendre conscience de sa responsabilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 7 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Se lancer des défis](#) [Prendre conscience de sa responsabilité](#)

Prendre conscience de sa responsabilité permet de se lancer des défis

Nom: Montrer l'exemple & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 12 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Montrer l'exemple](#) [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#)

Montrer l'exemple permet de susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi

Nom: Se mettre à agir à son échelle & Montrer l'exemple

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 12 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Montrer l'exemple](#) [Se mettre à agir à son échelle](#)

Se mettre à agir à son échelle permet de montrer l'exemple

Nom: Se décourager & Chercher à s'améliorer dans sa démarche

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 12 février (**Dernière modification:** le 6 mars)

Type: Diagramme

Ancrage: [Chercher à s'améliorer dans sa démarche](#) [Se décourager](#)

Chercher à s'améliorer dans sa démarche évite de se décourager

Nom: Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Initier un changement global, la transition

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 12 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Initier un changement global, la transition](#) [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#)

Susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi permet d'initier un changement global, la transition

Nom: Apprendre et acquérir de l'expérience

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 12 février

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marie-Christine, Par vidéo call, 27/11](#)

Nom: Chercher à s'améliorer dans sa démarche & Apprendre et acquérir de l'expérience

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 12 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Apprendre et acquérir de l'expérience](#) [Chercher à s'améliorer dans sa démarche](#)

Chercher à s'améliorer dans sa démarche permet d'apprendre et acquérir de l'expérience

Nom: Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 12 février (**Dernière modification:** le 22 juin)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien Yvan et Jeanne](#)

Camille : Alors, on va peut-être commencer par... si vous pouviez juste vous présenter comme ça j'ai une idée de votre profil

Jeanne : Moi j'aurais bien aimé que tu nous dises dans quelle... je suis peut-être censée savoir mais dans quel cadre tu nous demandes parce que je ne sais pas avec quelle casquette on doit répondre.

Camille : Ah en fait c'est par rapport à mon mémoire, je suis en master en sociologie, je fais un mémoire sur le zéro déchet et donc j'ai déjà fait des premiers entretiens pour passer en revue beaucoup de sujets différents et là maintenant, je fais des entretiens qui sont un peu plus on va dire... avec des questions un peu plus précises pour mieux comprendre le mouvement. Mais toute façon les questions... si c'est pas clair pour une question n'hésitez pas. Ça va ?

Yvan : Oui en fait, derrière la question de mon épouse, il y a est-ce que tu attends de nous, d'elle particulièrement une posture institutionnelle parce qu'elle travaille avec une association sur ces questions-là ou bien est-ce que tu t'adresses à elle en tant que citoyenne engagée ?

Camille : Ah ! Non en tant qu'elle, en tant que personne individuelle qui fait du zéro déchet chez elle

Jeanne : voilà c'est ça ma question

Yvan : Voilà

Jeanne : On a différentes casquettes et donc du coup ça peut changer les façons dont on va pouvoir te répondre, même s'il y a une trame commune évidemment.

Camille : Ah oui je savais pas que ...

Jeanne : Ben du coup, moi je suis Jeanne, je suis l'épouse d'Yvan. Je suis la maman de 3 enfants qui ont 11 et demi, 9 et demi et 8 presque. Nous vivons zéro déchet depuis 3 ans j'ai envie de dire, oui 3 ans et demi de manière très extrême on va dire. Mais, on a toujours été dans une posture écologique depuis que nous vivons ensemble avec des réductions et des attitudes... Yvan et moi avons été élevé aussi de manière très tournée vers des postures... pas toujours écologique mais plutôt économique et ça se relie donc voilà.

Yvan : Donc moi je m'appelle Yvan, je suis l'époux de Jeanne. Je suis le papa de trois enfants qu'elle vient de mentionner. Au niveau de l'organisation à domicile, ben

c'est pareil puisque c'est un travail d'équipe avec une capitale préférée.

Camille : Ok et alors vous viviez en campagne si je me rappelle bien c'est ça ?

Yvan : On vit dans la ruralité oui.

Camille : Dans la région de Theux c'est ça ?

Yvan : Voilà. C'est un des villages qui... c'est Polleur, qui fait partie de la municipalité de Theux.

Camille : Ok ça va. Euh alors, comment est-ce que vous êtes arrivés à cette démarche ? Donc vous m'aviez dit que vous aviez déjà des préoccupations écologiques depuis longtemps. Mais qu'est-ce qui vous a amené à vous dire bah voilà on va se lancer dans le zéro déchet ?

Jeanne : Donc, on a simplement passé la soirée avec des amis qui faisaient du zéro déchet et quand on est rentré de chez eux sur le chemin retour, le soir, les enfants dormaient derrière, on discutait et on s'est dit que ben finalement leur mode de vie en zéro déchet, eux ils vivent dans une plus grande ville, en l'occurrence Liège, n'était pas très éloigné de ce qu'on faisait déjà sans vraiment le savoir en fait. On s'est dit « ben nous aussi après tout on fait du zéro déchet. » C'est quand même trop bien qu'ils arrivent à réduire leurs déchets aussi fort et on pense qu'on pourrait, en faisant 2-3 efforts, aussi arriver à réduire drastiquement nos poubelles. On s'est dit « et si on essayait ? ». Il faut savoir qu'à l'époque y'avait pas de vrac dans notre région donc le magasin vrac le plus proche était à une demi heure de route de notre maison et c'est sur que sans magasin qui vend du vrac ben c'est moins évident mais c'est pas impossible donc on a quand même commencé à faire du zéro déchet avant que n'arrive ce genre de fournisseur dans notre coin. A savoir qu'on priorisait tous nos achats plutôt dans des emballages en carton, en papier que dans des plastiques par exemple. Ça, ça a été une de nos premières démarches. Puis, on a cherché à trouver des légumes qui étaient de qualité et qui n'étaient pas industriels donc on a développé un (?) de légumes. Donc on a, de cette façon-là, un peu une espèce d'antichambre du zéro déchet la hauteur de ce qui était possible pour nous c'est-à-dire qu'on ne voyait pas de sens de prendre notre voiture et d'aller acheter du vrac en grande quantité à une demi-heure d'ici. On a fonctionné comme ça peut-être une année je pense et puis après y a un magasin qui a ouvert et on a commencé à consommer des produits vrac mais pas tous parce qu'on trouvait qu'il y avait des choses qui étaient trop chères pour notre budget. Voilà et puis après ça on a eu une coopérative en l'occurrence Vervicoop qui a ouvert à Verviers. On s'est assez vite engagé comme coopérateurs et donc on a eu accès à pouvoir aller faire nos courses là-bas. Depuis l'ouverture de Vervicoop on consomme pratiquement que du vrac, on achète... Il y a quelques items qu'on achète en supermarché mais c'est très rare.

Yvan : C'est toujours les mêmes.

Jeanne : C'est rare sur autre chose, qu'on prenne autre chose.

Camille : C'est quoi par exemple ?

Yvan : Alors bah c'est les traditionnels papiers toilettes qu'on trouve trop cher emballé en papier ou bien en vrac, par pièce. On est cinq donc un rouleau c'est 1€ et donc chez nous y a un rouleau qui part chaque semaine donc c'est pas possible de payer le papier toilette à ce prix-là. La crème en tétrapack, en petit cube parce qu'on trouve que celle en verre, le rapport financier est trop important pour nous. Le dentifrice des enfants (?) en vrac et même ton dentifrice. Euh qu'est-ce qu'on achète encore ?

Yvan : Du lait.

Jeanne : Du lait et du lait de coco parce que le lait dans les bouteilles en verre, celui qu'on trouve vers ici, on n'aime pas, on trouve qu'il est un peu sucré, on trouve qu'il est pas bon et on fait le choix surtout de soutenir les agriculteurs de notre coin et donc on achète du lait Fairbel qui est un lait qui est produit ici. Des fermes qui produisent pour Fairbel autour de nous, y en a plein donc on trouve que c'est plus cohérent de soutenir des gens qui ont des fermes à quelques centaines de kilomètres de chez nous que d'aller chercher un lait en bouteille en verre mais qui vient de plus loin.

Yvan : Et en rajoutant aussi que... alors c'est pas une habitude hebdomadaire, mais dans la façon de soutenir des agriculteurs autour de nous, on va aussi chercher du lait chez eux parfois. C'est de se dire ben je vais passer devant la ferme donc je vais ramener un litre de lait et compagnie et donc d'aller directement le chercher. Donc ça, c'est pas non plus quelque chose de vraiment institué, c'est plutôt des petits coups de cœurs, tu vois... On profite d'une occasion par exemple tu vois... parce qu'on devait passer chez eux pour une raison ou une autre, je vais dire, on n'est pas dans le systématique mais on le fait quand même aussi.

Camille : Ok et pour la viande alors ? Vous allez chercher aussi chez les producteurs ?

Jeanne : La viande, tu dis c'est ça ?

Yvan : Oui, la viande.

Jeanne : Oui alors on a un copain qui fait des agneaux pas loin dans le village d'à côté donc quand euh... on n'achète jamais d'agneaux ailleurs qu'à lui. Sinon, on va en boucherie mais donc on n'achète pas de la viande industrielle, c'est certain. On préconise évidemment les produits comme le fromage, les salaisons qui sont plutôt locales qu'industrielles et voilà... En fait, le problème de la viande dans le genre de circuit, c'est qu'elle est outre emballée en fait. Donc trouver quelqu'un qui veut bien nous vendre ¼ de bête mais de ne pas nous l'emballer dans des sous-vides, des plastiques épais, c'est difficile quoi. Les agneaux, il les met... c'est des contenants à moi mais c'est parce que c'est moi... je l'emmerde avec mes idées mais sinon il ne le fait pas naturellement. Donc, c'est parfois le critère qu'on va plus vite dans une boucherie où là on va pas nous imposer un plastique, hors temps Covid évidemment parce que pour l'instant c'est compliqué mais voilà.

Yvan : Oui mais ce qui illustre ... C'est cette question du choix de vie zéro déchet en fait... Moi j'ai pas envie de dire... en tout cas personnellement, je ne me revendique pas comme étant quelqu'un qui vit dans le zéro déchet. Je me revendique comme un consommateur qui est attentif à ce qu'il consomme avec comme un des critères la question de pouvoir réduire mes emballages mais c'est pas seul ! Il y a aussi la question du critère de où s'est produit ? comment est-ce que c'est arrivé dans mon assiette ? Tous ces critères là et parfois tu joues avec les critères tu vois ? Tu te dis ben je vais soutenir un agriculteur parce qu'un moment donné il fait une action particulière donc je le fais. En même temps, ben voilà peut-être que je vais devoir mettre un petit peu d'eau dans mon vin par rapport à un autre critère, parce qu'il aura décidé ou il n'aura pas la possibilité de me fournir mon colis autrement qu'en sous-vide par exemple. Ben tu vois, c'est tout le temps cette espèce de prisme qui est beaucoup plus global. Si on ne faisait vraiment que du zéro déchet, on se foutrait pas mal d'où viennent les choses ou comment elles sont produites ou comment elles arrivent dans mon assiette. Ce qui m'intéresserait c'est de ne pas avoir de poubelle point barre et là je pense qu'il y a d'autres ... en tout cas à mon niveau, il y a d'autres choses qui arrivent dans les choix.

Camille : Ok donc si je comprends bien, derrière le zéro déchet, il y a aussi une éthique avec des valeurs et donc vous devez choisir parfois entre certaines valeurs. On ne peut pas avoir par exemple, un produit qui remplit tout ce que vous préconisez alors ?

Yvan : Exactement!! Alors, c'est pour ça qu'on dit que ben on mange de la viande... par exemple mon épouse a fait le choix de devenir végétarienne, clairement pour un certain socle de valeurs qu'elle défend. Moi, je ne suis pas encore prêt à faire ça, forcément je consomme de la viande, les enfants aussi. Donc, ça reste par exemple un point de discussion : où est ce qu'on se fournit ? On ne va pas aller chercher la viande sous-vide au Delhaize, ça c'est pas possible. On va donc plutôt favoriser une boucherie artisanale. Ok, allons dans une boucherie artisanale, il y en a encore quelques-unes autour de nous. Ok super, Ah ! On ne peut pas aller avec les contenants pour le moment donc ça veut dire qu'on accepte aussi d'avoir euh...

Camille : Oui il faut faire des compromis

Yvan : Et dans tu vois c'est comme tu dis. C'est les valeurs de discussion éthiques qui va aller avec, mais c'est pas forcément beaucoup sur... je ne veux pas de déchets

On met des gamins à monde et puis bah dans quoi est-ce qu'on va les laisser ? Quel exemple on est ? Nous, on n'est pas tellement alarmistes sur (inaudible) parce qu'ils se débrouilleront et qu'on a confiance en eux. Mais, on se dit juste : quel exemple est-ce qu'on doit être en fait pour eux ? Quelle impulsion on peut enclencher chez eux pour qu'ils soient tout aussi responsables, engagés, sensibles, en fait à toutes ces questions environnementales ? Puis, c'est... les étapes suivantes, en fait je pense, c'est des petits pas les uns derrière les autres qui font qu'à un moment donné, notre vie elle est celle-là, avec des actions citoyennes, des prises de position... Enfin, mon mari est engagé en politique. On est clairement des... une casquette d'écologistes. Donc, on porte des valeurs... Donc, il y a d'autres lieux où on prend position, que ce soit dans la politique, que ce soit dans la création d'une ASBL dans l'animation, dans notre boulot aussi... un peu à tous les niveaux. Cette histoire de conscience écologique, elle dégouline en fait elle transpire, elle transparait.

Yvan : Dans la contamination des écoles dans laquelle on met nos enfants...

Jeanne : C'est ça et voilà et ça marche un peu donc c'est gai, ça donne envie de continuer. On ne se voit pas revenir en arrière, on ne se voit pas manger un steak du Delhaize, on ne se voit pas acheter une pomme dans un Colruyt, on ne se voit pas manger une tomate en plein hiver. Y'a pleins de choses qu'on ne se voit plus faire en fait et c'est comme ça. Parfois, quand il y a un craquage comme on dit, on le regrette et ça nous conforte dans l'idée qu'on ne serait surtout pas retourner dans le mauvais sens parce qu'en fait c'est un leurre. Moi je crois qu'il y a aussi... dans cette démarche zéro déchet, y'a une vraie lutte aussi contre cette société de consommation et la publicité qui nous est faite autour de cette consommation- là. Donc, le lobbying des grandes enseignes, il est très fort c'est-à-dire que malgré qu'on est convaincu de ses valeurs, ils arrivent encore à nous faire mettre un pas de côté ou en arrière alors qu'on sait que... Enfin, je reprends l'exemple l'autre jour, y a un mois, j'achète des frites surgelées. En fin de journée, je me retrouve au GB pour aller chercher une carte d'anniversaire pour un copain de mon fils le lendemain enfin c'était un peu l'urgence. On va chercher cette carte et je suis toute seule, mon mari (?), je suis avec les 3, voulait faire des hamburgers maison. Tout est prêt sauf que mes enfants me disent : « Anh ! On mangerait bien des frites avec ! » mais on n'a pas des frites chez nous, on va d'habitude en chercher mais il fallait enfin... je te passe un peu les détails mais, s'il fallait aller chercher des frites chez notre friterie habituelle, on serait revenu et les hamburgers n'auraient pas été prêts. Enfin bref, je décide d'acheter des frites bio à faire au four et je rentre avec ce paquet de frites. Mes enfants super contents : « ouais on va manger des frites ! » comme tout le monde finalement, on mange comme dans les supermarchés, comme les autres et donc on fait ça. Ma fille aînée qui était là, voit ce sachet et m'engueule elle me dit : « mais tu vois bien ou quoi ? C'est quoi ce craquage ? Pourquoi t'achètes ces frites surgelées ? ». Elle me disait, c'est de la mauvaise qualité, elle m'engueulait parce que c'était du plastique. Puis, on a mangé et puis moi, j'ai constaté que c'était toujours aussi pas bon, même si elles étaient bio et qu'il fallait... même si j'avais, dans le magasin, eu envie d'acheter ce truc parce que je l'avais vu, que le marketing est très fort, je me suis dit « bah je vais quand même essayer, c'est du bio machin ». Ben le constat, c'est que ça ne reste pas dans ce qu'on a connu comme habitude qualitative en termes de nutrition. Donc, je ne le referai pas mais, tu vois, même des gens très engagés comme nous qui y croient dur comme fer et qui tenons bon face à cette société de consommation, bah il arrive quand même de faire des pas de côté. Pour finalement constater qu'on est dans le bon et on y retourne en fait.

Yvan : Ce que j'ai envie de dire aussi, c'est que le fait de questionner la façon dont on va consommer fait qu'on va (inaudible)... Tu nous entends ?

Camille : Voilà, ça a coupé. Jene vous entendais plus.

Yvan : Donc, on se réapproprie toute une série... pleins de choses comme la culture. On se remet à cultiver, on se dit que c'est comme ça que ça doit fonctionner. On va trouver un agneau chez le voisin. Donc, on ne va plus jamais dans les grandes surfaces et quand on y retourne, c'est flippant à fond hein ! Quand tu ne vas plus dans les grandes surfaces pendant un moment donné... Moi je pense sincèrement, je crois que ça fait plus d'un an et demi que j'ai plus mis un pied dans un Delhaize ou quoi que ce soit. Les seuls où je suis allé, c'est Colruyt et à la vitesse l'éclair quoi. Mais, c'est vraiment flippant et c'est super agressif en fait et tu te rends compte à quel point t'es manipulé de A à Z.

Jeanne : Arnaqué !

Yvan : Ou, i sur le fait qu'on te mène en bateau en permanence. Donc finalement, c'est un super modèle de convivialité pour la planète mais en même temps, on se replie sur nous-mêmes. Jene sais pas comment est-ce que je peux... y'a une façon de... alors on vit dans la communauté. La communauté des gens qui va faire attention et qui va partager les bons plans, qui va s'entraider pour trouver le bon filon machin et compagnie, tu vois ? Donc finalement c'est bizarre tu vois ? En plus, en période comme ceci où tu ne peux même plus voir des gens tu vois ? Donc ça a peu tendance à... je trouve, à faire comme un aspect un peu sectaire, mystérieux.

Camille : Donc on change de... d'entourage alors ? Est-ce que vous avez eu l'impression d'avoir changé... ?

Yvan : Ce qui est certain c'est que les amis restent les amis, ça reste... qu'importe finalement la façon dont les gens vivent, je vais dire... Ce qui nous permet d'être dans... comment est-ce que je vais dire ça... Ce qui nous permet d'être crédible dans notre démarche, c'est qu'on ne va pas juger les autres. Nous, on fait les choses pour nous mais s'il y a bien un truc qu'on ne fait pas, c'est absolument vouloir convaincre tout notre entourage avec un bâton de pèlerin. On montre un modèle de vie, certains se l'approprient d'autre pas et voilà. Alors, c'est toujours la petite blague quand y a des potes qui viennent dîner à la maison ou quoi que ce soit « bon ben je vous ai amené une botte de porreau parce que... » enfin tu vois ? La petite blague qui va avec : « désolé j'ai trouvé que ça, y a un emballage, ça va ? Vous allez bien le vivre ? ». Mais voilà, ça modifie quand même, moi je pense, ça modifie quand même l'entourage d'une certaine façon. Certains qui ne sont pas capables à un moment donné d'accepter ça, je pense qu'à un moment donné ça ne colle plus quoi...

Camille : Et donc ça donne lieu à des discussions, des débats... plus que ça ne devrait ?

Jeanne : Plus que ça ne devrait non, je pense que... comme on dit, nous on dit... quand on va chez des gens qui sont mal à l'aise et qui nous disent : « Attention voilà les (nom de famille), planquez poubelles, descendez tout à la cave pour ne pas qu'il voit ! ». Ben on en rit avec eux et on leur dit « Arrêtez votre cinéma c'est bon » et puis voilà. Si la porte s'ouvre sur « comment est-ce que vous faites ? » et si vous avez 2-3 conseils, bah on les partage et...

Yvan : C'est souvent ça

Jeanne : C'est souvent ce qu'on fait. Maintenant on n'est pas voilà... c'est pas parce qu'on va chez des copains qui vont au supermarché, qu'on va leur apporter de la bouffe qui vient du supermarché. Si on partage un apéro et que c'est nous qui devons apporter des choses, ben on va rester dans nos valeurs, on va amener nos brocs. Ça aurait été à l'inverse aussi, si les copains viennent souper et qu'ils ont un bout d'apéro à amener, ils viennent avec leurs emballages... Alors bah... si nous, on a prévu des choses, on essaye plutôt de consommer les nôtres et puis qu'ils repartent avec leurs affaires. Mais, si c'est ouvert et que c'est consommé, on ne leur demande pas de repartir avec leurs emballages vides, on assume enfin je vais dire... 'Y a le déchet social en fait, qui est ce déchet qui fait partie de la vie en communauté où tout le monde n'a pas les mêmes idées que nous et c'est vrai que bah voilà on assume ! Maintenant, c'est clair que moi j'ai beaucoup de plaisir à aller chez des copains qui font du zéro déchet parce qu'on voit qu'on est raccord sur plein de choses et que ça fait du bien en fait de se sentir comme ça... mais c'est une priorité. On n'est pas beaucoup. On est plus souvent en situation, enfin hors covid, on est plus en situation ou on a plus l'air de martiens qu'autre chose mais voilà on en rit, on en discute mais... c'est pas... c'est pas... ça fait pas de tensions.

Yvan : En fait y'a quand même, je pense dans toute cette mouvance, y'a un peu un côté jugeant moi qui m'agace « moi je sais mieux que vous parce que je le fais pour moi ! » et ça, ça m'emmerde ! J'ai envie de dire chacun est responsable, au niveau qu'il a envie d'être responsable tu vois ? On ne va pas commencer à donner des leçons aux gens et compagnie. Je trouve que bien trop souvent, moi j'ai vu des gens qui... et qui en plus en fond du business, ça c'est encore le pire tu vois, les gens qui vont faire l'apologie parce qu'ils arrivent à vivre avec un petit machin comme ça (mouvement des main) et en plus en revendant des livres enfin tout ce que tu veux... C'est un peu le côté business qui m'agace et donneur de leçon surtout ! Ça... j'ai envie de dire... c'est... pour moi, c'est pas la solution.

Jeanne : Et les gens le sentent... en fait les gens face à nous pensent qu'on les juge et en fait pas du tout ! Donc du coup, on prend une volée dès qu'on peut... On peut pas aller quelque part acheter un chips. Si on me voit avec un paquet de chips, je me prends une remarque. Enfin, ça arrive si on va, on va chercher, on en parlait tout à l'heure, du papier toilette...

Yvan : Ahaaaaaa !

Jeanne : En effet, je sors du Colruyt avec un caddie rempli de yaourt, papier toilette, dentifrice et de chips, on va me tomber dessus, c'est certain quoi ! Je veux dire ça en devient presque à devoir être irréprochable... Alors que les chips, c'est la vie et qu'on ne va pas arrêter d'en manger même si (?) le zéro déchet. Les biscuits apéritifs, il y a plein de trucs chouettes mais les bons les chips... y a pas... donc on continue à acheter des chips. Mais du coup voilà, ils sont belges, ils viennent (inaudible) voilà. Jene soutiens pas une multinationale américaine mais voilà. On ne va pas s'arrêter de manger des chips parce qu'on adore ça et ça fait partie de notre plaisir. Maintenant, il y a des choses qu'on ne mange plus, je prends toujours l'exemple du mascarpone. Le mascarpone ça ne se trouve pas en zéro déchet et donc ça fait des années que je n'ai plus fait de tiramisu. J'en ai fait un justement ici à Noël parce que c'était un peu l'extra quoi. On avait un repas de Noël à faire et je devais cuisiner un truc, amener un dessert de Noël pour notre petite famille là et j'ai dit « je vais faire un tiramisu ». Les enfants étaient tous partis mais c'était exceptionnel, c'était notre Noël quoi ! Sinon, en effet, je ne fais plus de tiramisu parce que le mascarpone n'est pas en vrac quoi.

Camille : Ok d'accord et alors du coup est ce que ce mode de vie ça peut convenir à tout le monde ou c'est vraiment que pour certaines personnes ?

Yvan : Bah Ah ! ça c'est je pense, qu'il n'y a pas de réponse tranchée par rapport à cette question. Ce qu'on a pu observer, c'est que les institutions c'est ultra compliqué de les faire bouger. Forcément la collectivité de masse, ça reste quand même très très compliqué. Si derrière ta question, il y a quelque chose de l'ordre de « est-ce que finalement économiquement parlant c'est un mode de vie qui tient la route et qui est transposable toutes les classes et tout un chacun ? » J'ai envie de dire probablement mais qu'il faut à un moment donné que tout le monde joue le jeu ! Y compris alors... bah d'une part le pouvoir politique, d'autre part le circuit de la grande distribution qui doit à un moment donné peut-être repenser son modèle en termes d'offre. Forcément, on a commencé en discutant... ce qui était c'est super important pour nous, de dire on fait attention à ce qu'on met dans notre assiette, on a une assise financière on l'a dit. Maintenant, je peux comprendre aussi que lorsque la priorité, c'est de boucler des fins de mois difficiles avec un budget qui est peu rikiki ben forcément on comprend... voilà l'essentiel, je veux dire, on mange !

Camille : Oui en fait, je pensais plutôt qu'en fait, souvent on me disait que pour avoir ce mode de vie, il fallait déjà avoir à la base des convictions. Donc est-ce - que quelqu'un qui n'est pas par exemple du tout impliqué dans l'écologie, pourrait arriver un jour à ce mode de vie ?

Yvan : La meilleure preuve, c'est que les libéraux commencent à défendre de plus en plus des règles qui sont proches de ce genre de... d'un point de vue politique. Mais, la dernière résolution de Charles Gardier qui est parti au Parlement, c'était clairement un truc qui en principe est quelque chose qui était porté par les Verts. Je pense que plus personne ne peut faire le black-out au niveau des impacts. Maintenant, est-ce que tout le monde... est-ce qu'il faut être convaincu pour ? Moi, je pense qu'on a rencontré des gens qui venaient de tous horizons, de toutes cultures et de tous milieux sociaux qui sont sensibilisés à la cause. On a eu une aventure un peu médiatique qui... dans laquelle on a été propulsé parce qu'un jour Jeanne a mis sur les réseaux sociaux le fait qu'elle mettait qu'une poubelle et puis ça s'est emballé complètement « quoi vous mettez qu'une poubelle par an ? ». La presse s'en mêle machin... du coup on l'invite à venir parler... enfin, il y a tout un emballement qui se fait. Et ben dans la salle, on voit qu'il y a plein de gens qui font pareil mais qui sont... qui n'ont pas les mêmes préoccupations, qui ont parfois un non-sens, parfois même des contradictions dans leur façon penser mais c'est pas grave ! Je veux dire... c'est pas moi qui ai la réponse et pas eux enfin tu vois ?

Jeanne : Oui et je pense aussi que... Pour nuancer, j'aurai tendance à dire qu'il y a 2 enjeux autour du zéro déchet : la question de l'environnement mais ça je pense que c'est clairement lié à l'éducation, à ce qu'on a reçu et à quel point on nous a montré que c'était important de faire gaffe à la planète. Moi, en tant que travailleur social, je suis très à l'aise pour en parler. Les personnes qui vivent la précarité n'ont pas toutes reçu cette sensibilité, en fait, à ces enjeux-là ni même la compréhension de la connaissance de ces enjeux-là mais ça ne veut pas dire qu'elles ne sont pas... pas intéressées, que ça ne les touche pas. Maintenant, il y a peut-être d'autres luttes, en effet, pour les gens qui vivent la précarité que la lutte écologique en premier d'une part et d'autre part, je pense aussi que... j'ai oublié mon idée...

Yvan : Jesavais (rires)

Jeanne : Et d'autre part... Ah ! ça ne me revient pas.

Yvan : Donc 2 choses : travailleur social, précarité

Jeanne : Jene sais plus (rires). Jene sais même plus la question (rires). Jene sais même plus ta question Camille !

Camille : Non mais vous aviez dit qu'il y avait 2 choses dans le zéro déchet : l'environnement et une 2ième chose mais je ne sais pas...

Jeanne : Ah oui voilà et le fait, merci ! Le fait que selon moi la démarche zéro déchet, c'est une démarche de décroissance et tu ne peux pas être dans la décroissance, si tu n'as pas été à un moment donné dans la croissance. Ça veut dire quoi ?

Inconnu : Helloooooo !

Jeanne : Voilà (nom) qui rentre. On est en ligne les gars. Ça veut dire quoi ? Ça veut dire que les personnes qui vivent la précarité, elles ont ce besoin de se sentir exister et exister aujourd'hui dans la société dans laquelle on vit, c'est une société de consommation et donc exister c'est consommer. Donc j'explique que les gens au CPAShein, je prends un gros cliché mais, les gens au CPAS ont le dernier téléphone que toi et moi n'avons pas parce que c'est leur façon à eux d'arriver à exister. En fait, arriver à décroître, c'est lâcher des choses que tu as déjà possédées, que tu as déjà eues, pour arriver à des essentiels qui ne sont finalement pas du matériel mais de l'être, du spirituel, voilà. Ça, tu ne peux le faire que quand tu l'as déjà vécu et que tu fais un retour en arrière. Quand tu es dans une quête d'existence et de volonté de t'affirmer dans une société consumériste, tu ne peux qu'être dans le toujours plus, le plus beau, le plus cher, le plus possédé. Jusqu'au jour ou peut-être tu te rendras jamais compte de rien ou un jour tu te rendras compte qu'en fait t'as quand même besoin des choses les plus importantes c'est-à-dire : la santé, l'amour des tiens, enfin en tout cas moi, c'est mes essentiels, enfin voilà. Donc voilà, j'ai pas besoin du reste, j'ai besoin de ça. Donc, cette notion de croissance, elle est vraiment centrale, je pense, pour pouvoir parler de décroissance et le zéro déchet c'est de la décroissance. Donc, est-ce que tout le monde pourrait arriver... (inaudible) et bien je pense que tout le monde pourrait y arriver à partir du moment où il a été suffisamment dans la consommation et dans la croissance que pour pouvoir décroître.

Camille : Et alors justement est-ce que le zéro déchet ça peut se rapprocher d'autres mouvements qui existent comme la simplicité volontaire, le minimalisme, la sobriété heureuse ?

Jeanne : Bien sur ! C'est ça ! Donc oui ! Moi, j'ai développé cette ASBL pour parler notamment du zéro déchet avec des gens qui ont envie de partager ce qu'on vivait et très vite, je me suis rendue compte que ce n'est pas... (inaudible)

Camille : Jen'entends plus.

Jeanne : T'oriente ensuite...

Yvan : Jene t'entends plus qu'elle dit.

Camille : En fait je crois que c'est en décalé mais voilà c'est bon.

Jeanne : Ah nous on t'entend plus.

Camille : Ah voilà

Jeanne : Donc, je disais le zéro déchet, c'est une porte d'entrée mais qui te mène par la suite, assez vite, sur une question de minimalisme et de simplicité volontaire. C'est pour ça qu'aujourd'hui, nous, on vit dans un mode de vie zéro déchet mais on n'y pense plus. Par contre, on pense souvent et tout le temps, c'est au centre de notre vie, à cette notion de simplicité volontaire, de minimalisme, de sens que l'on met dans notre consommation. Bien plus qu'à ces questions de zéro déchet dans lesquelles on ne réfléchit plus, puisqu'on a changé nos habitudes de fonctionnement, ça c'est fait. Par contre, on réfléchit comment on part en vacances, comment on achète nos vêtements, comment on offre aux copains, comment on gère les fêtes de fin d'année... Tous ces moments de la vie où la consommation a malheureusement repris le grappin ben voilà. La Saint-Valentin, évidemment qu'on ne fête pas la Saint-Valentin. Evidemment qu'on ne s'échange pas des cadeaux parce que c'est tout à fait à l'opposé de nos valeurs en fait. On n'a pas besoin de la Saint-Valentin pour se dire qu'on s'aime, que voilà.

Camille : Ok et est ce qu'alors, justement, vous pouvez un peu m'expliquer qu'elle est votre représentation de la société actuelle. Comment est-ce que vous représentez la société ? Est-ce que vous la considérez comme malade, inégalitaire ou au contraire je ne sais pas... injuste ?

Yvan : Oui (mouvement des bras qui veut peut-être dire 'englober') (rires). Forcément oui, je pense que c'est une société qui est quand même beaucoup à réfléchir sur la façon dont elle fonctionne. J'ai envie de dire pas que notre société, les sociétés en règle général, principalement le mode de société occidental, de repenser la façon dont il fonctionne, ça c'est inéluctable. Mais en même temps, c'est ce que je disais un petit peu, c'est ce que je parlais tout à l'heure, c'est cette fameuse convergence entre différents combats, ou d'un côté y'a les gens qui vont être hyper engagés d'un point de vue... militantisme, écologique puis d'un autre, t'as les gens qui vont plutôt travailler sur la question des droits humains puis d'autres... Mais je pense que tout ça, ne fait qu'un et que finalement c'est quand même la façon dont... enfin on peut le dire, dont le capitalisme... mauvais, agressif distorsionne les rapports entre les gens, qu'ils soient économiques, culturels, affectifs où tout devient régi par les codes économiques finalement, fait qu'à un moment donné, on est en train de payer une addition assez salée. Cette addition, elle se répercute sur plein de niveaux différents. Par exemple, je reste intimement convaincu que cette crise actuelle sanitaire, les responsables sont en effet, ceux dont on vient de nommer. Jene pense pas que ce soit par hasard qu'à un moment donné, la situation se dégrade à un point où on en soit arrivé à mettre des sociétés mondialement en lock-down. Jepense qu'en effet, c'est lié, c'est lié par le fait qu'on construit tout le temps, qu'on ne laisse plus d'espace au vivant, qu'on va produire à outrance toute une série de choses... Puis finalement, on distorsionne le système et les écosystèmes donc les équilibres ne sont plus... et finalement dans tout ça, ça va aussi contraindre à plus d'inégalités, à plus de discriminations. Donc malheureusement, la balance penche toujours du même côté, on arrive toujours pas à rééquilibrer les échanges, les accords... Tout ça, on n'y arrive pas et je pense que c'est pas demain la veille en plus malheureusement !

Camille : Et alors pour vous, la solution ce serait... est ce que ce serait d'intégrer l'écologie au système ou alors il faudrait totalement changer système ?

Jeanne : Moi, je pense qu'on changera pas totalement le système. Donc je pense que... j'aurais plutôt tendance à dire intégrons l'écologie, en tout cas la sensibilité au vivant... Moi, ce qui me questionne vraiment fort, c'est le pouvoir qu'a pris l'être humain sur tout le reste en fait. On manque cruellement d'humilité en fait, parce qu'on n'est juste rien du tout. On est en train de faire n'importe quoi et à une échelle beaucoup plus large, on disparaîtra comme d'autres ont disparu mais en laissant une planète qui va se régénérer mais qui aura bien morflé. Jepense que l'enjeu aujourd'hui, c'est de ré-apprendre cette sensibilité au système auquel on appartient et à partir du moment on est conscient de cette sensibilité, enfin en tout cas de cette urgence de faire attention à l'environnement dans lequel on évolue et dans l'écosystème...

Inconnu : Maman !

Jeanne : Dis-lui un peu ...

Yvan : Oui ?

Jeanne : Donc, si on n'a pas cette conscience du contexte dans lequel on est. Inévitablement, on n'a pas d'intérêt ou d'envie de protéger et de le défendre. Donc, je pense qu'à la question est-ce qu'il faut changer le système ? Moi, je pense qu'il changera avec cette conscience petit à petit qui revient de « faut qu'on arrête de faire ceci, faut qu'on arrête de faire cela, parce que c'est vraiment n'importe quoi ! On est allé trop loin et on a banalisé cette posture... on va trop loin ! ». Enfin, je prends toujours l'exemple des City trips et je critique pas, on a fait des City trips, on est parti un vendredi, on est revenu un dimanche soir en avion mais... Aujourd'hui, c'est une chose qu'on ne saurait plus faire parce qu'on a pris conscience que c'est hallucinant la quantité de kérosène qui est cramé pour un avion pour décoller, pour atterrir, pour déplacer les gens. Tout ça pour que toi t'aïles pu aller 33h te mettre un peu dans un bain de soleil et manger une glace sur la place Saint Marc. Enfin je veux dire... à un moment donné, c'est quoi le plus urgent ? c'est quoi le plus important ?

Camille : Et alors justement, est ce que... Vous m'entendez toujours ?

Yvan : Ben...

Jeanne : Pardon voilà, il s'arrête mais il reprend, c'est bon. Tu as entendu la fin de ce que je te disais ? Parce que moi j'ai pas entendu ta question.

Camille : Oui oui, avec les City trips !

Jeanne : Et c'est ça... C'est la question de l'impact en fait. C'est d'être en conscience de l'impact de l'homme sur l'environnement dans lequel on est... voilà.

Camille : Ok et alors est-ce que vous avez confiance... Enfin, est-ce que vous pensez que ce serait possible de continuer une croissance mais une croissance qui serait plus verte ? Est-ce que vous avez confiance en la technologie et vous pensez que la technologie va permettre cette croissance verte ou qu'il faut plutôt un changement dans les modes de vie ?

Yvan : Ouais alors... la technologie, c'est un leurre de penser que la technologie va permettre de tout résoudre. Jen'y pense pas, je crois que la question, elle doit d'abord se poser comme Jeanne disait... à un moment donné il faut réduire, c'est juste ça, faut arrêter... faut réduire les consommations d'énergie, faut réduire les modes de production... Ce n'est que ces questions-là.

Jeanne : L'extraction des ressources

Yvan : Voilà, l'extraction des ressources. Donc quand un moment donné, on te dit « Ah bah, vous pouvez rouler en vélo électrique, c'est cool c'est vert ». Bah oui et non... ben je veux dire, ce n'est pas si vert que ça. La production, c'est quand même pas terrible. Le bilan carbone du vélo, c'est quand même pas terrible non plus. Donc, je ne pense pas que les innovations technologiques vont sauver... Jepense qu'avant tout...

Camille : Il faut un changement dans les modes de vie alors...

Yvan : Il faut un changement de paradigme. On doit verser dans autre chose. Alors bien sûr que la technologie, elle va pouvoir nous aider à toute une série de choses mais en tout cas, il faut pas leurrer les gens sur la question de la technologie, ça c'est certain ! Il faut en tout cas se dire qu'elle est au service de ça, mais qu'elle doit en même temps être questionnable et elle doit questionner elle-même la façon dont elle vient au service.

Jeanne : Moi, je reviens sur la croissance verte, c'est un leurre en fait parce que je pense qu'on ne peut pas être en perpétuelle croissance. On peut avoir des pics de croissance et il y a des choses utiles et très chouettes que la science et la technologie a permis. Mais à nouveau, si on revient dans ce prisme du sens, de la nécessité, du réel besoin des hommes : est-ce qu'on est obligé d'aller dans ce sens d'une croissance verte ? Enfin moi je crois que c'est du greenwashing que de dire aux gens qu'on arrive toujours à croître mais redéguisant un peu tout ça. On est assez d'accord pour dire, la-dessus, il faut qu'on arrête, faut pas que... On prend souvent l'exemple des voitures : les familles qui ont 2 voitures électriques pour nous c'est un non-sens ! N'ayez qu'une voiture, fait un maximum de tes déplacements à pied ou en bus et là, tu impacteras vraiment la question écologique. Mais si t'as 2 voitures électriques, ça ne change en rien et c'est même pire encore.

Camille : Ok ok, et alors vous est-ce que vous pensez qu'à travers vos actes et vos achats comment dire... que ces actes et que ces achats sont politiques et permettent de montrer votre engagement ? Vous faites du boycott ou du buycott ?

Jeanne : Oui clairement, payer aujourd'hui c'est voter ! Donc moi je pense qu'en ne mettant pas de l'essence dans deux bagnoles, en prenant le bus, en achetant certains légumes, en expliquant à nos enfants que telle ou telle activité on ne va pas le faire parce que ce n'est pas respectueux de la nature qui nous entoure... Je pense qu'on est dans un engagement politique bien sûr. On va quitter juste la simple posture individualiste, on milite aussi dans des institutions pour que les choses, elles bougent au niveau politique parce que ça nous paraît être un non-sens de continuer à fermer les yeux et participer à ce jeu-là en fait.

Camille : Et justement alors, vous me disiez que vous faites partie d'autres mouvements, vous faites partie d'autres mouvements qui sont plus militants ?

Jeanne : Alors, on n'est pas spécialement dans des mouvements militants mais on est dans des postures du militantisme en fait plutôt qu'un mouvement individuel. Maintenant, quand il est question d'aller manifester pour le climat, on y va avec nos enfants. Quand il est question de donner son avis pour faire bouger les choses voilà il va y avoir, c'est pas des (inaudible)... Il y a des constructions de bâtiment commodo-incommodo, ben nous, on va voir les plans. On regarde quelle quantité de béton va être étalé. On questionne : est-ce que c'est nécessaire de construire ça? voilà. C'est peut-être rien du tout et ça ne changera peut-être pas grand-chose sur un immobilier qui a décidé de construire 4 villas unifamiliales qui sont démesurées mais c'est aussi... pour nous surtout, c'est participer en fait. C'est juste pas s'anesthésier en se disant « nous, on est bien dans notre truc et on se tracasse pas des autres ». On essaye aussi... par, notamment on a un groupement de... enfin on a un point relais de légumes ici, c'est aussi essayer de donner un peu envie à d'autres de faire des petits actes et de les sensibiliser voilà. Bon (inaudible) qu'on n'en mange pas au mois de mai ben, y'a des gens qui ne le savent pas et c'est pas pour autant des gens qui vivent la précarité, qui n'ont pas fait d'études et voilà. Donc si la dessus on peut...

Yvan : A partir du moment où le système vous dit que c'est possible d'avoir des oranges toute l'année... C'est des choses qu'on ne remet pas en question, c'est juste normal d'avoir des oranges toute l'année. Des tomates... En tout cas, il y a beaucoup d'éducation à faire je pense rapport à tout ça. Moi, je pense que les pouvoirs publics ne sont pas dupes, je pense qu'ils sont... Je pense qu'il y a quand même des choses qui émergent à gauche et à droite dans toutes les formations politiques. Y a plus personne, plus aucun parti qui ne mettrait à un moment donné son Green pack, son... sa façon dont ils vont agrémente la question écologique dans leurs actions. Ils ont trop bien compris que la conscience des gens est à ce point et qu'on ne peut plus la balayer. Après, moi je reste persuadé que c'est quand même du militantisme au jour le jour. C'est dans toutes les postures où on peut, à un moment donné, qu'on peut essayer d'infléchir un peu les choses, par les petits gestes, par les discussions, par des modèles, par un petit peu de contamination sympathique, ... Qu'on peut arriver à faire bouger les lignes en effet.

Camille : Ok d'accord et est-ce que vous vous sentez inclus dans une communauté ? Est-ce que zéro déchet, c'est une communauté ou est-ce que ça reste quand même fort dans le domaine familial ?

Yvan : C'est une secte (rires) .

Jeanne : C'est à dire que c'est une... Moi, je pense que c'est quand même toute une communauté mais via les réseaux sociaux et le net où on trouve une foule et mine d'informations, d'échanges, de trucs et astuces, de possibilités de progresser, de faire autrement avec des gens qui cherchent et qui réfléchissent... En effet, je trouve qu'on fait partie de ça. Maintenant, je trouve que c'est pas spécifiquement le zéro déchet qui nous mène à ça. Je pense que c'est... nous par exemple, on a créé... on soutient activement une page qui parle de minimalisme et d'entraide sur le village ici et on l'alimente avec voilà... On a une... comment s'appelle euh... un bras cueilleur de pommes, on prend une photo et on dit aux gens du village, voilà « nous, on a ce truc-là, si vous en avez besoin, n'allez surtout pas en acheter un, venez le chercher chez nous ». On a récupéré une boule à facettes pour les enfants... pareil on dit : « on a ça, n'allez surtout pas en acheter une, venez la chercher ». Je pense que naturellement quand tu es ouverte sur la question du partage d'objet, échange de pratiques et de savoirs et bien naturellement tu crées autour de toi un espèce de réseau de gens qui sont d'accord de venir... qui ont envie de partager ça aussi. On sait que notre façon de fonctionner nous aide aussi à... on sait qu'on aura toujours du soutien des gens autour de nous en fait parce qu'on donne tellement, on partage tellement de choses qu'on en reçoit aussi énormément. Alors, on le fait pas pour recevoir, on le fait aussi parce qu'on a très envie que ce soit partagé avec les autres. Clairement, on a qu'une voiture, quand on a besoin d'une voiture, on a quelques personnes à qui on peut sonner en disant : est-ce qu'on peut prêter la voiture ou bien on organise des covoiturages ou bien on organise des prêts de matériels, « tiens j'ai ça, je te prête ».

Yvan : Les échanges de services aussi.

Jeanne : Oui donc tout ça, c'est vraiment, ce qui découle, alors, pas spécialement du zéro déchet mais qui découle de notre façon d'être en société, notre façon d'être citoyen qui fait qu'à un moment donné, on tisse autour de nous un espèce de réseau. On rencontre tout le temps des gens qui viennent nous trouver : « on nous a parlé de vous » ou « tiens vous faites quoi ? » et nous on aime bien parler puisqu'on est dans le social et on tisse des liens. L'idée, c'est pas de se la ramener, l'idée c'est de partager un maximum pour que ce soit... pour que cet élan qui nous anime puisse être partagé aussi et impacté les autres en fait.

Camille : Donc, ça permet de recréer du lien et donc est-ce que soutenir l'économie locale, ça permet de se sentir moins seul quand on ne connaît pas d'autres personnes qui sont dans notre démarche, qui partagent pas nos préoccupations par exemple ?

Jeanne : Oui, moi je ne le ressens pas comme ça en tant que tel parce qu'on n'est vraiment pas seul mais on a beaucoup de gens qui viennent en nous disant ça : « on va garder contact parce que ça m'intéresse ». Des gens... on est sur des plateformes d'échanges et de dons donc y'a des gens qui viennent ici chercher des trucs et puis on discute. Puis, « Ah bah on va garder contact » et puis de fil en aiguille, il va y avoir ce réseau qui se crée. Je pense que la question du lien social mais ça c'est notre formation de travailleurs sociaux aussi, parfois même moi plus fort que toi, toi t'aurais tendance à fermer la porte en disant « j'ai besoin d'être un peu seul », moi il pourrait tout le temps avoir des gens et il pourrait tout le temps y avoir des échanges mais en effet, ça fait partie aussi de notre personnalité.

Camille : Ok d'accord et alors... est-ce que vous faites partie de réseaux sociaux zéro déchet, groupe Facebook, Instagram ?

Jeanne : Y'a une grosse plateforme qui s'appelle « Z Verviers » sur laquelle nous sommes mais voilà... ça prend du temps de répondre aux gens et donc parfois, y'a des gens qui ont plus de temps que nous... mais on soutient par là. Il y a cette petite page « minimalisme et entraide » à Polleur, il y a cette page d'échanges sur la commune de Theux, donc il y a beaucoup de choses qui transitent par là aussi, ça c'est les essentiels. Alors après, plein de pages de revente de seconde main, ça c'est moi. Je suis quand même une acharnée de la brocante mais pas pour ramener des bibelots, les entasser mais... de la brocante fonctionnelle pour faire mon shopping. Jedis toujours moi, on ne me verra jamais les samedis après-midi à la Médiacité par contre, on me verra tous les dimanche à la brocante à Spa parce que j'arrive sur la brocante avec ma liste de choses dont j'ai besoin et je cherche spécifiquement ces objets là et je trouve pratiquement toujours tout ce que je cherche. Parfois, il faut un peu du temps, on avait mis quelques mois à retrouver un mixeur l'autre jour mais voilà on y est arrivé. Donc, la seconde main ça fait vraiment partie de notre vie. La seconde main en présentiel pour le moment ben, c'est plus trop la réalité mais du coup la seconde main via les réseaux sociaux ça c'est clair que ça carbure et on consomme beaucoup par là. Le peu qu'on consomme, on le consomme par là.

Camille : Et alors votre lien, par rapport aux objets, il a changé vous pensez ? Vous tenez plus à certains objets ?

Yvan : On n'en est pas au même niveau de cheminement par rapport ça. Moi, j'ai encore des choses... je ne suis pas sûr que j'ai envie de me retrouver un jour comme idéal de vie avec juste le strict nécessaire voilà. Or, je sais que ma compagne pourrait être séduite par d'avantage de simplicité. Après, ça ne veut pas dire que... (inaudible) Ah ! c'est à chaque fois, je ne sais pas pourquoi...

Camille : Voilà, c'est bon je vous entends.

Yvan : Tu nous entends ?

Camille : Oui c'est bon.

Yvan : Ok et donc je disais que c'est évidemment compliqué de se dire qu'on va réduire à la plus simple expression de la question d'objet mais inévitablement (inaudible)... Tu ne nous entends plus ?

Camille : Non désolé, ça coupe tout le temps, mais voilà maintenant, je vous entends.

Yvan : Super. Je disais inévitablement le lien qu'on a avec les objets a été fort modifié dans la mesure où finalement, je ne sais pas ce qu'on achète vraiment de nouveau quand il nous faut des objets quoi. On passe toujours d'abord par la case : est-ce qu'on ne sait pas nous le prêter ? Est-ce qu'on ne sait pas en récupérer un ? Enfin je veux dire voilà.

Camille : Et par rapport aux déchets, vous pensez que vous avez le même par rapport aux déchets que d'autres personnes qui ne sont pas dans le mouvement ?

Yvan : C'est-à-dire quand tu dis le rapport aux déchets ?

Camille : Ben la représentation des déchets ou le rapport aux déchets, est-ce qu'il est différent quand on fait du zéro déchet ou quand on n'en fait pas ?

Yvan : Oui

Jeanne : Oui, je pense que nous, on a vraiment du mal avec le plastique, ça c'est vraiment notre truc... le truc qui nous dérange le plus. Mais, on a aussi du mal à voir des gens qui jettent une pelure d'orange dans la forêt, on ira la ramasser parce que là ou d'autres... certains diront que ça reste végétal et que ça va être biodégradable ben oui mais non et donc voilà. Il y a des choses sur lesquelles on n'a pas d'emprise, quand on achète un nouveau matelas parce qu'à un moment donné, il faut bien un nouveau matelas bah... il arrive... D'abord, notre ancien devient un déchet et le nouveau arrive dans un emballage plastique sans nom. En effet, on aura plutôt tendance du coup à dire au gars qui nous livre laissez-le nous parce qu'on va en refaire quelque chose que vous qui allez le jeter directement quoi. Je prends l'exemple de ma kiné, pour le moment qui utilise des gants pour les soins qu'elle doit nous donner bah je lui demande qu'elle me donne ses gants systématiquement parce qu'elle, elle les jette après une demi-heure de consultation. Donc moi, je vais les reprendre et ça me sert à nettoyer les poêles. Puis voilà, on a des gants en plastique, on aura une réserve de gants en plastique du coup, qu'on n'aurait jamais acheté mais ils sont là et si besoin on les réutilise. Mais, on essaie souvent de donner... prolonger la vie en fait des choses là où certains font du tout jetable, chez nous, c'est pas concevable. D'ailleurs, y'a rien chez nous à usage unique à part le papier toilette...

Yvan : Et encore !

Jeanne : Moi, je pourrais passer à des solutions plus durables mais ça me ferait beaucoup de travail supplémentaire et je sens bien qu'ils ne sont pas prêts. Mais, en effet y'a pas de solution. Y'a rien qui... juste un one shot, utilisé une fois et puis jeté quoi. On réutilise, on réutilise, à la limite on stocke parfois des objets juste pour ça, parce qu'on sait que on va pouvoir les réutiliser alors que quelqu'un d'autre s'en séparerait.

Camille : Alors, quand vous n'avez pas d'emprise comme ça sur des déchets, est-ce que ça peut vous donner des sentiments de frustration ?

Jeanne : Evidemment que oui ! Quand on est à l'hôpital, qu'arrive un plateau... un plateau repas et que je dis « Ecoutez, je vais vous le laisser... reprenez ça. Moi, je ne veux pas les consommer, gardez les ! » mais qu'on me dit « Madame, c'est rentré dans la chambre, ça ressort, ça ira à la poubelle ». Alors, je suis très frustrée mais du coup je garde et je consomme quand même l'horrible confiture qu'il y avait dans la barquette, le beurre dégueulasse parce qu'il a été produit, il est là, il va de toute façon faire un déchet, donc c'est encore plus ridicule si personne ne le consomme quoi. Donc voilà, ce genre de truc là sur lesquels on a pas d'emprise et... mais parfois voilà on recalcule les enjeux de ce qui a été derrière.

Camille : Ok ok, d'accord. Alors, je regarde si j'avais d'autres questions. Ah oui ! par rapport aux médias, est-ce que vous avez une consommation différente ? Est-ce que vous consommez moins... par exemple la télévision, la radio... Est-ce que ça vous permet d'être moins tentés par les publicités ?

Jeanne : Clairement. Alors, on n'a pas la télévision, c'est bien simple et depuis toujours, nos enfants sont nés sans télévision. On n'a pas la télévision depuis... Très vite dans notre couple, on n'a pas eu de TV. Par contre, en effet nous avons une tablette et nous avons 2 ordinateurs et nous avons 2 téléphones connectés donc en effet, il y a quand même du multimédia. Pour moi, la télévision n'est plus l'objet qui prend le plus de place dans les familles mais nous avons ça. Après, c'est sous contrôle et organisé aussi. L'ordinateur, c'est uniquement pour travailler, ça c'est certain parce que c'est nécessaire... pour faire de la musique oui. Du coup, en effet, le fait de moins voir... En tout cas, on est plus sujet à de la publicité dans des moments qu'on ne choisit pas, dans notre maison en tout cas. Donc, tu regardes un film et puis boom c'est la pub et t'es obligé de te la farcir 10 minutes pour voir la suite de ton film, ça..., ça ne nous arrive pas. Maintenant, on regarde un truc sur Youtube ben, il y a de la pub inévitablement. Quand t'écoutes de la musique, maintenant on écoute sur Spotify justement pour éviter la pub aussi. Mais, je peux en effet être souvent choquée de voir de la pub dans les grandes villes par exemple tu vois, les grands placards de publicité ou dans les centres commerciaux où je ne vais pas très souvent mais quand j'y vais, je suis choquée de voir ce que je vois. Je pense que le fait de ne pas avoir cette habitude de voir toutes ces choses, font que ça ne me donne pas l'envie de les posséder quoi. Ça, c'est un vrai enjeu, quand on ne voit pas ce qui existe comme possibilités... Moi, je vais dans un supermarché, moi, j'hallucine de voir le nombre d'items : le miel, la confiture, ... Pourquoi est-ce qu'on a besoin d'avoir 10 marques différentes de rayonnage kilométrique ? Ça, ça reste quelque chose que je ne comprends pas. Donc en effet, la publicité te dit ce qui existe, ce qui est possible et te donne envie et nous en effet puisqu'on a moins accès à ça, ben on est peut-être un peu moins impacté par elle quoi.

Yvan : Dans le rapport aux médias, je dirais quand même que comme tout le reste, un média, ça se consomme. Donc, j'ai quand même une posture critique par rapport à la façon dont on va utiliser les médias. Donc, principalement, les médias qui tournent chez nous sont ceux qui sont quand même issus des services publics. La radio, c'est la Première généralement, si on regarde un télé journal bah ce sera quand même celui qui est proposé plutôt par les services publics, plutôt que par une firme privée, même si ça fait longtemps que les services publics font de la pub, on le sait... Par exemple, à l'époque, je me rappelle chez moi, ça avait créé vraiment beaucoup de discussion. Mes parents étaient choqués que les services publics se mettent à financer, finalement, leurs actions. (Coupure).

Camille : Voilà c'est bon.

Yvan : Donc, cette question... comme tout produit finalement, le média est un produit également et donc ça va être surtout autour de comment on va se l'approprier. Par exemple, on est membre d'une coopérative de presse, enfin je suis membre d'une coopérative de presse. Donc, je lis le Médor, je ne lis pas la presse quotidienne au jour le jour, les petits tabloïds, je vais plutôt aller chercher l'information qui me satisfait, de la façon dont elle est organisée. Donc, c'est toujours un petit peu dans ces question- là et donc finalement bah si je prends Médor, bah oui y'a la pub dedans mais la pub qui a dedans elle est toujours tournée vers l'intérêt collectif mais non pas l'intérêt de...

Jeanne : Individuel.

Yvan : Individuel ou l'intérêt d'une multinationale. Donc finalement pour moi, on s'approprie quand même les médias aussi. Après, les réseaux sociaux ça reste encore autre chose. Y'a pas encore franchement, j'ai pas encore vu passer de réseaux sociaux fairtrade ou éthique. Le premier qui va le faire, va faire un carton.

Jeanne : WhatsApp s'apprête...

Yvan : WhatsApp est entrain de vendre toutes les données des gens à tout le monde, donc non, y'a rien d'éthique dans tout ça donc voilà c'est...

Camille : Est-ce que vous faites attention à la pollution numérique ?

Jeanne : On essaye...

Yvan : On en est conscient !

Jeanne : On est conscient mais c'est pas le truc sur lequel on est le plus efficace, je pense. Alors si on bien fait attention quand on transfère un mail de supprimer les pièces jointes pour ne pas que ce soit... voilà, vider nos boîtes mail ce genre de petites choses... Mais y'aurait... je pense qu'on pourrait faire vraiment plus d'efforts là-dessus et ça on ne le fait pas fait spécialement.

Camille : Et pour vous, ce serait compliqué de...comment dire... d'essayer de limiter tout ce qui est pollution au niveau par exemple des tablettes, des téléphones... mais qui sont essentiels maintenant aujourd'hui, est ce que vous pensez que ça créerait un sentiment d'isolement, surtout durant la période actuelle ?

Jeanne : Moi je pense que... (parle à sa fille). Est-ce qu'on pourrait s'en passer ? Moi je pense qu'on pourrait... Moi j'avais essayé à un moment donné d'être sans mon téléphone et puis en fait, il y a plein de choses pratico-pratiques que je gère avec ça et donc je suis vraiment tenue de... c'est moins évident, il faudrait que je passe par mon ordinateur pour pleins de choses. Alors là maintenant, j'ai pas Facebook sur mon téléphone volontairement, j'ai pas Messenger, j'utilise essentiellement WhatsApp. Je suis bien consciente des enjeux qui a derrière. Je pense que là-dessus, on reste fort... quand même fort consommateur de ces objets numériques comme tu dis. Maintenant voilà, on n'a pas les dernier téléphones dernier cri. Lui, son téléphone était cassé, il ne fonctionnait... enfin il a été abîmé et puis finalement il a pris un...oula ça fait du bruit ça ! Il est entrain de recharger le poêle donc on va attendre... Donc je disais, on reste quand même des gros consommateurs de ça par souci de facilité je pense. Mais donc ce que je disais, c'est que son téléphone a été cassé, il l'a utilisé bien 2 ans dans un état où il ne savait presque plus s'en servir et puis quand il a fallu en racheter un, il a racheté un reconditionné. Moi je pense que le mien, le jour ou le mien va lâcher, je pense que j'achèterai plutôt un FairPhone qu'un Huawei dégueulasse, scandaleusement dégueulasse. Voilà, là-dessus, tout n'est pas joué, on peut encore faire vraiment mieux.

Camille : Et est-ce que cette démarche ça permet de développer la créativité selon vous ?

Jeanne : Carrément, carrément soit de la créativité en termes de recherche de solutions créatives pour remplacer quelque chose, faire autrement mais aussi l'expression d'une forme de créativité technique et manuelle parce qu'on fait beaucoup de choses nous-mêmes. Par exemple, les enfants, ben là c'est carnaval, on chipote à faire avec ce qu'on a. Il n'est jamais question d'aller acheter un déguisement tout fait au Traficou au Colruyt mais c'est plutôt de fouiner, chercher ce qu'on a et imaginer avec ce qu'on a de comment on peut faire autrement donc voilà. Que ce soit sur du textile mais que ce soit aussi sur de l'aménagement, de la déco et cetera, on a tendance à faire de la récup et du coup ça demande de la créativité. On se reconnaît dans des activités plus manière manuelle que l'on aurait pas... on n'aurait pas été si on avait été chez Maisons Du Monde acheter un truc tout fait.

Camille : Ok et est-ce que ça vous a permis de mieux vous connaître ? Et peut-être plus vous affirmer en tant qu'individu ?

Jeanne : Moi clairement, je... être en zéro déchet ou en tout cass'orienter vers un mode de vie plus minimaliste, c'est pour moi clairement un retour à des choses très essentielles et donc pour moi, c'est vraiment très juste quoi. C'est d'ailleurs tellement juste que c'est pas dur du coup de le faire parce que voilà, je m'en fous que les gens rient ou que les gens nous trouvent bêtes ou naïfs. C'est tellement juste pour moi que je peux contrer n'importe qui qui viendrait m'attaquer sur le sujet. Donc voilà, ça n'empêche pas qu'à certains moments, notre fille s'est déjà entendue dire à l'école quelle était pauvre parce qu'elle n'avait qu'une seule voiture et... alors ça fait un peu de peine de savoir que ta gamine de 6ième primaire se ramasse dans les dents. En même temps ça amène des débats, des discussions à la maison et de voir sa réaction à elle de me dire : « bah maman, en fait, truc qui m'a dit ça en fait, il n'a rien compris et c'est lui qui est juste pauvre dans sa tête » et donc voilà on se dit que le truc, il est semé et puis les enfants, ils ont des codes. Ça n'empêchera pas qui... ils seront certainement dans l'ultra- consommation à l'adolescence parce que ça fait partie du match hein ! Mais, on sait que plus tard quand ils seront des adultes responsables, je pense qu'ils reviendront à ce que nous faisons aujourd'hui parce qu'ils seront passés par la phase de consommation et parce qu'ils seront d'accord de revenir dans une forme d'humilité en fait.

Camille : Ok oui et donc est-ce que cette démarche elle permet un développement personnel ? et est-ce que depuis que vous avez fait cette démarche vous êtes plus épanouis, plus heureux ?

Jeanne : Alors, moi j'ai tendance à dire oui, à mon niveau parce qu'en fait, ce passage en mode de vie zéro déchet m'a fait prendre conscience de la question du temps, du rapport au temps et donc... et de l'envie aussi de partager tout ça. Donc, j'ai réduit mon temps de travail pour créer une ASBL autour de cette question-là. Aujourd'hui, c'est assoç m'apporte... à laquelle je suis bénévole, m'apporte énormément de joie et d'élan parce que je fais... je fais déjà ce que j'aime bien dans mon boulot en temps normal, mais mon 2ième temps dans ma vie est rempli de choses qui m'intéressent et qui me passionnent. Donc, j'aurais envie de te répondre oui, plus heureuse mais aussi parce que j'ai fait des choix de vie qui ont découlé... Ce n'est pas uniquement parce que je mets qu'une poubelle... quoique ! Quand on arrive à une poubelle par an sur le seuil, y'a quand même à une forme de satisfaction. On se dit « punaise y'a quand même moyen ! » donc c'est quand même vachement mieux quoi.

Camille : Ok oui donc le bonheur n'est pas uniquement dû à ça mais on va dire que ça aide un peu à se développer personnellement, c'est quand même une forme de développement personnel ?

Jeanne : Oui, moi personnellement... oui, clairement. Toi peut-être moins mais...

Yvan : Non euh... moi si c'est bien pour toi, c'est bien pour moi.

Jeanne : Ahahaa. Oui, c'est une question de vases communicants certainement mais le fait d'être dans quelque chose qui est plus juste pour soi... je pense que d'une manière générale, ça vient ramener une forme de bonheur. Après c'est quoi le bonheur ? mais voilà. Ça vient aussi, à certains moments, cultiver notre cult... notre identité familiale en fait et ça, ça c'est quand même vachement intéressant aussi parce que ça vient... un peu nous nous définir. Je trouve que ce qui est défini, c'est rassurant, de savoir qui on est, finalement.

Yvan : Savoir qui on est, pour savoir où on va ! (rires).

Jeanne : Ça je ne sais pas mais en tout cas, là dans l'instant présent, en fait, ça clarifie nos valeurs et quand on est au juste avec ses valeurs, je pense qu'on... c'est plus... on est plus serein en fait, tout simplement !

Yvan : Moi, Camille, il va falloir qu'on prenne une décision avec mon épouse parce que là on doit conduire un de nos enfants au volley. Je ne sais pas, t'en as encore pour combien de temps ?

Camille : Oh ! Pas longtemps, j'ai encore quelques questions mais ça ne devrait pas prendre longtemps, peut-être 10 minutes maximum.

Yvan : Ok

Jeanne : Quelle heure il est ?

Yvan : Il est l'heure. Bon, je vais y aller. Jete laisse ! Jevais conduire ma fille au volley, je te laisse entre de bonnes mains, ça va ? Merci pour l'entretien !

Camille : Oui merci à vous, au revoir !

Jeanne : Attends 2 secondes, Camille. (Discussion avec sa fille). Voilà je suis de nouveau à toi Camille.

Camille : Voilà, dans l'avis une question par rapport à la spiritualité. Est-ce que la démarche zéro déchet participe dans un développement spirituel selon vous ?

Jeanne : (Interruption de sa fille) Désolée Camille ! Attends parce que je viens de te reperdre... Voilà je crois qu'on est bon. Vasy, redis-moi ta question.

Camille : Oui donc par rapport à la spiritualité. Jeme demandais si la démarche zéro déchet, elle participe dans un développement spirituel ?

Jeanne : Ah ! C'est une question que je ne me suis jamais vraiment posée euh... Ce que ça m'évoque ta question c'est... c'est peut-être pas strictement en terme de spiritualité mais ça vient toucher, le rapport aux choses... ça vient toucher le rapport aux essentiels donc ça questionne le rapport aux objets, à la consommation tu l'as bien compris, ça vient toucher le rapport aux choses primordiales et ça vient toucher aussi rapport au temps. Ce rapport au temps, c'est pas n'importe lequel c'est-à-dire que c'est un temps qui doit être qualitatif selon moi. Si on n'arrive pas... si on a le temps mais que ce temps-là, il est pas qualitatif, on se retrouve dans une situation où on perd en fait... enfin je pense qu'on ne gagne rien. Donc moi, j'essaye vraiment d'être dans quelque chose où, quand je suis en train de faire quelque chose, j'y suis vraiment, cette notion un peu de "JustBe", d'être là, d'être dans l'être et pas dans le paraître ni dans le déconnecté. Jepense que la simplicité volontaire, le zéro déchet, le minimalisme, la simplicité volontaire ou la sobriété heureuse, c'est un moment donné arriver à une forme de conscience aux autres et à l'environnement autour de nous mais à une conscience à soi aussi. Cette conscience à soi, elle passe par des moments d'introspection, des moments de réflexions sur soi-même et de connexion à soi quoi. On a parlé tantôt des connexions à nos valeurs mais aussi d'être en conscience de ce qu'on est en train de faire, nous, petite fourmi sur la planète, et d'être dans chaque temps d'une manière très consciente et bienveillante qui permet d'être, en fait, avec un grand « E », bien loin de l'avoir en fait. Jepense que ça amène à ça.

Camille : Ok et est-ce qu'alors selon vous, l'empathie est liée au zéro déchet ?

Jeanne : Ah ! Euh...

Camille : Enfin, est-ce qu'une certaine éthique peut être reliée... donc est-ce que l'empathie peut être reliée, tout comme l'égalité entre femmes et hommes, le féminisme. Toutes sortes d'éthiques en soi qui peuvent être connectées à ce mouvement ?

Jeanne : Oui alors, je pense que c'est évident que l'empathie y est liée. C'est indirect mais y est lié c'est-à-dire qu'on revient sur la question de la sensibilité. Si tu n'as pas été sensibilisé et si tu n'es pas sensible au sens strict du terme c'est-à-dire d'être dans tes sens, connecté à cette nature autour de toi, tu ne peux pas sentir que tu as besoin de la respecter et qu'il est urgent de le faire. Donc oui, je pense que les gens qui ont une grande conscience écologique, ce sont des gens qui ont une grande empathie pour la nature et pour ce qu'elle peut apporter à l'être humain ou en tout cas la mise en perspective de ce que l'homme est face à la nature. Alors, les questions de féminisme autour du zéro déchet, puisqu'en effet, le moment zéro déchet peut être vivement critiqué par le mouvement féministe qui considère que ce mouvement renvoie les femmes en cuisine desquelles elles ont réussi à s'extraire après de nombreuses années de lutte. Alors, moi j'aurais tendance à dire que sous un certain point de vue, on pourrait considérer que oui mais il tient à la responsabilité de chacun hommes et femmes de considérer que c'est autrement. Alors, la responsabilité des hommes de prendre leur part dans ce travail qui est celui du "faire" et du "faire ensemble" dans la pratique du zéro déchet. La responsabilité des femmes de ne pas prendre tout, de ne pas faire tout, toute seule et d'exiger de leur gars qu'il fonctionne avec. Puis, la responsabilité des parents d'éduquer leurs enfants filles, alors ça paraît presque évident mais garçons aussi, à ce qu'ils ne soient pas servis comme des princes par leur mère et par leur sœur. Donc moi, j'ai, en tout cas, une grande responsabilité sur comment j'élève mon... j'ai un fils en l'occurrence mais, comment on élève notre fils, dans les questions d'organisation familiale et de modèles familiaux, pour que demain, quand il sera peut-être un compagnon ou un père, qu'il puisse trouver sa place dans une posture la plus égalitaire face à sa femme. Enfin, je dis sa femme mais en même temps, la personne avec qui il va vivre, que ce soit un homme ou une femme, mais face à la personne avec qui il partage son quotidien, de manière à ce qu'il n'y ait pas l'entretien de ces clichés. Aujourd'hui, puisqu'on n'est pas encore dans cette phase où ils seront dans leur vie, engagés dans autre chose indépendamment de notre maison, c'est de leur ouvrir les yeux aujourd'hui sur une forme d'égalité dans le quotidien qui pour moi est essentielle et qui sera au socle de valeurs qu'ils vont transporter quand ils quitteront la maison. Donc voilà, ici tout le monde met la main à la pâte. On partage l'ensemble des tâches qui doivent se faire. Y'a pas de de nuance entre les garçons et les filles. Donc mon fils, il fait le linge comme ses sœurs et les filles passent l'aspirateur... Enfin, tout le monde fait tout en fait, tout le monde passe l'aspirateur, tout le monde... C'est organisé de manière à ce que chacun fasse, peu importe le genre. Donc, je pense que c'est de notre responsabilité d'individu et d'humain d'être sensible à ça et de ne pas entretenir l'espèce de posture traditionnelle. On pourrait aussi dire que bah oui le zéro déchet, ça oblige les femmes à refaire des collations maisons, à relaver du linge d'une certaine façon, de faire les courses d'une certaine façon, c'est peut-être plus de travail, ou de transformer plus d'ingrédients et donc c'est du travail. Nous, chez nous, ce qui fonctionne fort bien ma foi, c'est qu'en effet tout le monde s'y met quoi. Donc à 9h du soir, on constate qu'il n'y a plus de collation, ce n'est pas toujours moi qui me lève, ce n'est pas systématiquement moi qui me lève pour aller faire un cake aux pommes à mettre dans le four quoi.

Camille : Ok ok, j'avais juste aussi peut être une question par rapport à l'éco-anxiété. Est-ce que vous adhérez à la théorie de l'effondrement ? et est-ce que ça vous arrive de vivre de l'éco-anxiété ?

Jeanne : Alors, j'ai pas beaucoup lu sur la Collapsologie parce que je serais plutôt optimiste naturellement et donc je pourrais trouver ça trop sombre, en effet terrifiant et donc anxiogène. J'ai lu évidemment des choses. Jepense qu'on va vers une forme d'effondrement mais peut-être pas dans les pires traits qui nous sont présentés par Pablo Servigne par exemple. Mais, je suis souvent interpellée, j'ai un groupe d'amis qui sont très très fort là-dedans et qui sont aujourd'hui en train de préparer le demain, l'après, et cetera... C'est vrai qu'ils sont déjà très très loin dans la démarche et quand je les écoute, je les trouve parfois alarmistes mais parfois, même souvent, je les trouve très justes en me disant : « mais ils ont raison, c'est à ça qu'on doit revenir ! ». En même temps, il y a deux mondes entre ce qu'ils prônent et les comportements de certains dans notre société, donc ça peut être en effet potentiellement secouant. Moi, je ne vis pas d'anxiété pour les questions écologiques, pas spécialement. Jeme dis que le peu qu'on fait là déjà, ...toutes ces communautés, tous ces gens qui se mettent en marche, tout ce réveil- là qu'on vit depuis quelques années, ... La crise Covid, moi je l'accueille vraiment positivement, en me disant : « c'est pas possible, c'est le truc qui va nous faire changer » et puis je veux et en même temps dès qu'il y a un peu de déconfinement, les gens recommencent quand même la même chose et ils (?) quand même rien, ils se disent « Ouf ! On est passé à travers les mailles du filet et puis on continue comme ça ». Mais, je vois quand même beaucoup de gens qui réfléchissent et qui voient autrement donc j'ai tendance à être optimiste et à ne pas forcément rentrer en panique. J'esouffre, alors pas d'éco-anxiété, je souffre plus vite de culpabilité, de responsabilisation du bazar. Ça, ça peut être quelque chose qui peut me miner, de me dire je suis en colère de voir comment on est responsable de tout ça et comment on se bouge pas suffisamment. Jen'ai pas de l'anxiété sur ce qui va arriver après, voilà ça arrivera et... Comme le fait qu'il a fallu des dizaines, des centaines de personnes décédées à cause du Covid ben ça fait partie... Moi, je pense que c'est la nature qui nous rappelle que nous ne sommes rien et que c'est à nous à comprendre les enseignements de ça. Jen'ai pas paniqué pendant le Covid par exemple voilà. J'esuis tombée malade... J'ai un côté très « bah voilà c'est comme ça ! » et toute façon (?) plus puissante que nous.

Camille : Ok et donc face à ce sentiment de culpabilité, est-ce que vous avez des choses que vous mettez en place pour ne pas que ça vous décourage ? Est-ce que ça vous arrive de vous décourager et comment est-ce que vous faites face à ça ?

Jeanne : Oui, alors il y a parfois des choses très simples qui me... qui vont me décourager genre là ça fait plusieurs semaines que je rate tous mes yaourts. Jeme dis « mais, punaise c'est pas possible ! J'en ai fait des années et tout allait bien et puis là y'a plus rien qui va. Jene comprends pas, ça m'énerve » mais voilà c'est des détails. Le découragement, ça va être sur des choses sur lesquelles on n'a pas d'emprise, par exemple : on va devoir refaire notre abri de jardin parce qu'il est en train de s'écrouler. On va devoir démonter le toit en éternit et ben là-dessus, j'ai pas d'emprise. Les gens avant nous, on mis de l'éternit, c'est hyper polluant, à part me soucier qu'il soit évacué de la bonne façon et que ce soit le moins impactant pour l'écologie, pour la nature je sais rien faire quoi. Donc, le découragement, il pourrait venir de là, de se dire ben voilà, on hérite de certaines choses sur lesquelles on n'a pas d'emprise. De manière générale, je me débrouille toujours pour trouver des solutions mais c'est mon côté optimiste et c'est vrai que je mène aussi des ateliers pour accompagner des gens qui sont dans le zéro déchet et qui rencontrent des difficultés et qui ne s'en sortent pas. C'est souvent les mêmes difficultés qui reviennent mais moi je pense que les choses, elles viennent petit à petit et on trouve toujours une solution en fait. Y'a pas de problème, y'a que des solutions. Donc moi, je ne me décourage pas... pas spécialement parce que je me dis que je peux pas vouloir changer le monde, je n'ai pas toutes les clés, je n'ai pas le pouvoir... Quand mes enfants vont à un anniversaire et qu'ils reviennent avec un sachet

de plastique avec plein de brols dedans qui ne servent à rien mais voilà ça m'emmerde mais ça m'emmerde pas parce que ça va remplir ma poubelle, ça m'emmerde qu'on soit toujours dans des conditionnements comme ça mais voilà. A part moi, faire autrement quand c'est l'anniversaire de mes enfants, je n'ai pas de pouvoir là-dessus donc j'accepte que je ne pourrais pas changer les choses quoi.

Camille : Et est-ce qu'économiser par exemple c'est quelque chose qui est une conséquence positive du mouvement où est-ce que ça va vraiment être ce qui va motiver à rentrer dans le mouvement ?

Jeanne : Economiser ?

Camille : Oui bah par exemple j'ai entendu parler du fait qu'être dans le mouvement zéro déchet, ça permet d'économiser, de gagner en qualité de vie mais sans forcément devoir dépenser beaucoup plus. Par exemple, on parle du bio qui coûte cher mais que si on s'implique dans le mouvement zéro déchet, on arrive quand même à économiser.

Jeanne : Oui.

Camille : Et donc ça c'est plus une conséquence ou est-ce que vous avez rencontré des gens qui se lançaient rien que pour économiser par exemple ?

Jeanne : Non, moi je pense que c'est pas la porte d'entrée des gens au départ parce que le zéro déchet a la réputation d'être plus cher. Si on s'en tient aux prix dans les magasins vrac, évidemment c'est plus cher. Donc, si on compare un kilo de pâtes en vrac et un kilo de pâtes dans le bas du rayon du Colruyt, c'est sûr qu'elles sont plus chères. Maintenant, faut bien se dire qu'on ne compare pas les mêmes choses donc le bas du rayon ce n'est pas la qualité de ce qu'on trouve dans les magasins en vrac. Si on remonte la tête un petit peu dans les rayons de supermarché et qu'on compare là les prix, on arrive déjà dans un prix qui se tient. Maintenant, le rapport à la consommation est très différent et donc en effet, c'est là qu'on fait des économies c'est-à-dire qu'on consomme moins mais mieux qu'on met de l'argent dans certaines choses et plus dans d'autres, il y a des choses superficielles qui disparaissent et donc voilà. D'une manière générale, en tout cas nous, on n'a pas vu notre niveau de vie chuter parce que tout d'un coup, on était en zéro déchet loin de là. Maintenant, c'est clair que l'argent qu'on dépense dans des choses nouvelles, le budget est vraiment très très réduit mais du coup... c'était quoi ta question ? Est-ce qu'économiser ...

Camille : Est-ce que ça pouvait être une porte d'entrée ? Est-ce que certaines personnes vont se lancer dans ce mouvement parce que ça permet d'économiser ?

Jeanne : Non, je ne crois pas parce que quand on rentre dans un magasin vrac pour la première fois et qu'on voit les prix au kilo, ce qu'on ne voit jamais dans les autres... ou bien rarement ou en tout petit dans les supermarchés, on peut en effet être effrayé et dire « Oulala c'est trop cher » donc je ne pense pas que ce soit la porte d'entrée. Mais sur la question de l'alimentaire, les gens regardent ça mais y'a pas que l'alimentaire, y a... Quand on tend vers du minimalisme, c'est un peu comme un plateau qu'on doit équilibrer quoi. Donc, en effet, oui ça va, ça va faire lourd sur le plateau, le budget nourriture mais à d'autres endroits, on va pouvoir rééquilibrer parce que la lessive est bien moins chère si on la fait soi-même, lorsqu'on choisit des vacances... on ne prend plus l'avion donc ça coûte moins cher, ... Donc, c'est un ensemble en faits, si on a besoin de vêtements, on achète en seconde main donc le budget nettement... va passer dans le budget nourriture et donc le plateau va venir se rééquilibrer comme ça quoi. Mais, si on ne regarde qu'à travers la lorgnette de l'alimentaire, en effet... et je pense que c'est ce qui freine beaucoup de gens c'est-à-dire que dans la question... les gens restent au stade de : je compare le prix de carottes de l'Aldi et le prix de carottes de mon maraîcher et évidemment qu'elles sont bien plus chères chez le maraîcher et donc oui mais non merci ! Alors que y'a des enjeux de santé derrière. Nous, on n'est jamais malade, on prend pas de médicaments enfin donc voilà. Alors que si on met dans la balance le prix des médicaments et le prix des consultations de médecins bah au final, il vaut mieux peut-être faire plus gaffe à sa santé en mangeant des carottes plus chères mais de meilleure qualité que de la mauvaise qualité donc voilà. Moi je pense que sur l'alimentaire, c'est vraiment le truc qui va rebuter les gens mais c'est pas là que ça commence en fait.

Camille : Ok d'accord donc ça permet aussi de penser plus à sa santé alors.

Jeanne : Oui mais tout au début, on ne le voit pas, on ne le comprend pas mais par la suite je pense qu'on se rend compte et ça devient, à nouveau, ça devient un essentiel quoi. Y'a vraiment... comme je disais tantôt, y'a plein d'aliments que je ne voudrais... que je n'achète pas et que je ne voudrais pas donner à mes enfants à manger. Maintenant, quand ils vont ailleurs et que quelqu'un leur donne quelque chose, je ne vais pas leur arracher la bouche mais j'aime bien leur apprendre ce qui est bon en l'occurrence. Je pense que c'est des choses qu'on voit au fur et à mesure du temps mais qu'on ne comprend pas de suite.

Camille : Ok d'accord... Ben sinon je pense que c'est déjà un peu... que j'ai des réponses à toutes mes questions. Ah oui ! Peut-être juste une dernière, donc vous dites que vous avez beaucoup de personnes qui partagent vos préoccupations donc qui sont dans le même mouvement que vous, est-ce que vous avez l'impression de partager un langage spécifique, un vocabulaire spécifique quand vous êtes avec ces personnes ? Vous ne m'entendez pas ?

Jeanne : Non, je n'ai pas entendu la question.

Camille : Vous m'entendez là ? Ok, est-ce que vous avez l'impression de partager un vocabulaire spécifique, un langage spécifique quand vous êtes avec ces personnes ?

Jeanne : Alors oui, y'a un langage... enfin un vocabulaire ou un langage spécifique autour de la consommation de certains produits ou de la préparation ou voilà par exemple : « j'ai fait des weck » mais voilà des mots qui sont... qui font partie du quotidien mais pour des gens qui consomment comme nous « tapenade », « tare », « bocaux » qui sont des mots qui arrivent dans la vie des gens qui font du zéro déchet. Ce rapport aussi, comme tantôt, on mentionnait la question spirituelle, ce rapport au temps, ce rapport aux essentiels, moi je pense que ça fait partie du vocabulaire ou en tout cas des sujets qui se discutent entre gens qui vivent ce qu'on vit. Oui, je pense que oui, y'a une espèce de jargon, de façon de s'exprimer ou en tout cas... moi ce que je constate aussi, c'est qu'il y a des gens qui sont comme nous dans la même démarche et donc quand je suis avec ces personnes-là, on parle de ça en fait ! On ne parle pas d'autre chose, puisque on est... on sait qu'on est raccord et donc on peut partager ensemble... C'est comme quelqu'un qui aime la pêche, s'il est avec deux potes, un qui pêche et l'autre qui ne pêche pas, ben quand il est avec celui qui pêche, il parle de pêche. S'il est avec quelqu'un qui ne pêche pas, il ne va pas parler de sa pêche parce que l'autre il s'en fou quoi ! Donc c'est juste qu'on a des points communs en fait et donc on partage nos points communs.

Camille : Ok d'accord donc il y a quand même un certain partage de connaissances aussi donc pour vous améliorer, vous allez discuter avec ces personnes et ça va vous permettre de vous améliorer dans votre démarche ?

Jeanne : Tout à fait, ça, c'est vraiment, pour moi, une des forces de cette philosophie, c'est le partage, c'est l'échange. Moi, je trouve que ce n'est pas hasard si ça m'intéresse. On est rentré là-dedans c'est parce que moi c'est... les autres c'est toute ma vie ! Donc, c'est une très bonne raison de rentrer en relation avec les autres et encore plus avec les questions environnementales qui sont très essentielles pour moi. Donc oui, le partage même sans rien avoir en retour, le simple fait de savoir qu'on peut partager des idées des trucs et astuces, qu'on peut... Le point de dépôt de légumes, parfois je cherche une recette qui... j'ai les légumes et je cherche une recette sympa et si je la cuisine et que c'est bon, ben je prends une photo et j'envoie le lien sur le groupe WhatsApp de tous les gens qui prennent des légumes, je dis : « j'ai fait ça, j'ai goûté et je vous mets la recette, c'est terrible, essayez ! ». Il y a un vrai bonheur et un vrai plaisir en fait de partager tout ça avec ma petite communauté autour des légumes quoi.

Camille : Ok d'accord ça va ! Bah voilà j'ai épuisé mes questions (rires).

Jeanne : C'est pas mal !

Camille : Je vous remercie beaucoup en tout cas, ça m'a bien éclairé sur tout ça et... ben voilà si ça vous intéresse, je peux vous envoyer mon travail.

Jeanne : Oui oui d'accord. Oui ça m'intéresse, ça m'intéresse vraiment parce que... alors moi je parle toujours de mon expérience, à mon niveau, au niveau de notre

famille mais je tends à pouvoir aussi... ça m'intéresse vraiment d'avoir des données ou plus précises sur le sujet parce que je trouve que c'est intéressant de nourrir ça et qu'avec le temps-là, on commence à avoir du recul aussi sur les pratiques des gens. Il y a trois ou quatre ans, on ne parlait pas du tout du zéro déchet et puis il y a eu une espèce de gros effet mode qui a débarqué et puis là ça retombe avec le Covid évidemment. C'est pas du tout bon pour le zéro déchet. Il y a plein de gens qui ont baissé les bras mais alors est-ce que ça repartira en hausse ou est-ce que c'est fini, qu'on n'en parlera plus mais que quelques-uns continueront à faire ça ? On le verra mais c'est clair que ça m'intéresse de voir ce que tu auras écrit et les conclusions que tu auras tirées donc n'hésite vraiment pas revenir vers moi et me transmettre ton travail, ça m'intéresse super fort quoi !

Camille : Ok d'accord ça va ! Ben merci beaucoup en tout cas ! Je vous souhaite une bonne journée !

Jeanne : Eh ben écoute merci à toi ! Bon travail !

Nom : Etiquetage de l'entretien de Yvan et Jeanne

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 17 février

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02](#)

- Etre sensibilisé depuis l'enfance
- Avoir une sensibilité à la nature/ Etre connecté dans ses sens à la nature
- Profiter d'une occasion pour passer chez un producteur
- Consommer de manière attentive, réflexive / Remettre en question ce qu'on voit dans les supermarchés
- Faire des compromis/ choix par rapport à ses critères de consommation
- Réduire ses déchets, ses poubelles
- Devenir végétarien
- Favoriser l'économie locale ET artisanale
- Ancrer ses habitudes jusqu'à ce que ça devienne la norme
- Partager son mode de vie avec ses enfants
- Se lancer dans un challenge, un jeu
- Prioriser la qualité de l'alimentation
- Prendre conscience/ réfléchir à la place que l'on a dans la société, du rôle qu'on peut jouer/ Faire de l'introspection
- Adhérer à un modèle de société basé sur l'entraide, la solidarité
- Faire converger différents types de luttes (aider son prochain, contre discriminations/ inégalités, l'écologie, ...)
- S'éveiller à la suite d'études, de voyages, de rencontres, de l'arrivée de ses enfants...
- Poser des choix en tant que citoyen, consommateur, humain
- Agir/ Ne pas fermer les yeux/ Ne pas s'anesthésier
- Montrer l'exemple à ses enfant/ Apprendre/ Enclencher une conscience, une impulsion chez ses enfants
- S'engager dans la politique, dans une ASBL, dans son boulot
- Créer une ASBL
- Se conforter dans l'idée que c'est la bonne direction à prendre
- Lutter contre la société de consommation, la publicité
- Etre influencé par la publicité, le marketing
- Cultiver
- Prendre conscience de l'agressivité, de la manipulation du marketing, de l'arnaque dans les supermarchés
- Sereplier sur soi-même, sur sa communauté
- S'entraider
- Etre crédible
- Montrer un modèle de vie
- Accepter que tout le monde n'a pas les mêmes valeurs
- Etre agacé de voir que certains en font du business
- Recevoir des remarques d'autres personnes lorsqu'on va dans un supermarché
- Se faire plaisir/ Ne pas arrêter d'acheter des choses qui nous font plaisir
- Posséder/ Vivre la croissance/ Se sentir exister/ S'affirmer - Revenir aux essentiels/décroître
- Gérer les fêtes (commerciales)
- Etre plus humble/ plus empathique
- Avoir envie de protéger, de défendre, de respecter la nature
- Montrer son engagement politique à travers ses achats
- Manifester pour le climat
- Donner son avis pour faire avancer les choses
- Partager (don, échanges d'objets, discussions, conseils,...) autour de soi / Echanger/ Faire partie d'un réseau d'échange et de don d'objets
- Acheter en seconde main/ Faire des échanges, de prêts/ Eviter d'acheter, de posséder
- Ne pas avoir d'emprise sur certains déchets inévitables / Accepter que certains déchets ne peuvent être évités
- Prolonger la vie des objets pour pouvoir les réutiliser
- Ne pas gaspiller
- Regarder très peu la télévision
- Eviter les pubs tant qu'on peut (certains moments sont inévitables)
- Etre choqué, halluciné de voir certaines choses (publicités, nombres de marques de produits, ...)
- Avoir une posture critique vis-à-vis de ce qu'on consomme, vis-à-vis des médias
- Etre membre d'une coopérative de presse
- Préférer les médias indépendants, du service public
- Etre toujours de fort consommateur d'objets numériques/ Etre connecté (ordinateur, téléphone, tablette)
- Développer sa créativité/ Chercher des solutions créatives / Imaginer
- Faire de la récupération
- Etre au juste avec ses valeurs
- S'en foutre/ Contrer les critiques, les jugements
- Réduire son temps de travail
- Faire ce qu'on aime, ce qui nous passionne (travail et en dehors du travail)
- Ressentir de la satisfaction, de la sérénité
- Etre plus heureux
- Cultiver/ Définir son identité familiale
- Clarifier ses valeurs

- Questionner son rapport aux choses, aux essentiels, au temps
- Favoriser du temps de qualité
- Etre dans le moment présent
- Se sentir connecté aux autres, à son environnement/ Arriver à une conscience aux autres, à l'environnement et à soi
- Prendre ses responsabilités en tant que parents
- Instaurer l'égalité des tâches dans le couple et entre les enfants
- Etre colère de voir l'absence d'agissements de la part des gens, de voir qu'ils sont toujours conditionné
- Mener des ateliers

Nom: Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas & Prendre conscience de sa responsabilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas](#) [Prendre conscience de sa responsabilité](#)

Prendre conscience de sa responsabilité permet d'ancrer de nouvelles habitudes pas à pas

Nom: Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Soutenir l'économie locale et circulaire

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février (**Dernière modification:** le 23 février)

Type: Diagramme

Ancrage: [Soutenir l'économie locale et circulaire](#) [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions](#)

Soutenir l'économie locale et circulaire permet de Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions

Nom: Montrer l'exemple & Partager son expérience, son savoir, ses biens

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Montrer l'exemple](#) [Partager son expérience, son savoir, ses biens](#)

Partager son expérience, son savoir permet de montrer l'exemple

Nom: Etre satisfait de ce qu'on fait

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février (**Dernière modification:** le 16 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Yvan et Jeanne, Parvidéo call, 12/02](#)

Nom: Se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Yvan et Jeanne, Parvidéo call, 12/02](#)

Nom: Se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche & S'autoriser des pauses régulières, une flexibilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche](#) [S'autoriser des pauses régulières, une flexibilité](#)

Nom: Commentaires aides ménagères, Facebook, 13/02

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février (**Dernière modification:** le 30 juin)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien Yvan et Jeanne](#)

Post : Bonjour à tous, Pour ceux qui ont une femme de ménage, comment gérez vous le fait d'être zero déchets ? J'ai une nouvelle femme de ménage (titres services) qui vient de m'envoyer une liste faramineuse de produits à acheter...

C : Effectivement, la meilleure solution est d'en discuter avant avec la société pour voir s'ils peuvent vous recommander des personnes plutôt que d'autres. Et si pas, expliquez votre démarche à votre aide ménagère. Si elle ne veut pas, essayez de comprendre pourquoi, elle aura peut être l'impression de devoir prendre trop de temps avec des produits qu'elle ne connaît pas... Et essayez de **trouver des compromis**.

K : Jen'ai jamais vu ni entendu une femme de ménage qui vous dit quels produits acheter. C'est à elle de s'adapter à vos habitudes et à votre manière de faire. Si vous voulez qu'elle nettoie au vinaigre et au savon noir c'est à vous de **l'imposer**. Et comme c'est de toute façon meilleur pour elle aussi que d'utiliser des produits chimiques, il n'y a aucune raison qu'elle ne le fasse pas

L : Mais, je ne trouve pas ça logique.. C'est vous qui paier ? Donc, **c'est vous qui commander**. Vous lui donnez les produits prêts à l'usage et elle devrait faire son travail, il n'y a rien de compliqué à mon avis.

S : si ça nous met face à des produits trop dangereux, on peut quand même conseiller des alternatives. Tout se passe dans **le dialogue**, ce n'est pas vraiment une relation hiérarchique. Ce n'est pas comme ça que je le vois, en tout cas.

D : Parlez-en franchement avec elle demandez lui son avis et partez de son expertise et ses besoins, s'il vous plaît. C'est ce que j'ai fait. Mais de grâce **ne lui imposez pas** vos choix, j'espère que notre société a évolué depuis le 19eme siècle et vous ne voulez certainement pas **participer à la domination patriarcale ou pire au rapport de force purement économique**. Mon aide-ménagère ne supporte pas l'odeur du vinaigre, ça arrive mais imaginez la torture si j'avais agi comme ça ! Et puis moi-même je n'apprécie pas qu'on m'impose un outil de travail même quand c'est un très léger MacBook reconditionné parce que je perd mon temps avec des produits que je ne maîtrise pas.

B : J'ai expliqué ma démarche à la mienne et elle utilise les produits que je mets à sa disposition. Elle a été surprise au départ et doutait de l'efficacité. Elle est convaincue. Je lui ai aussi dit que mes produits sont nettement moins dangereux que les trucs craca du commerce.

H : Jelis bcp de commentaires qui parlent d'imposer. Je rappelle quand même que les femmes de ménage et aides ménagères vous offrent un service, vous font gagner du temps et de l'énergie. C'est un travail éprouvant, peu rémunéré, et peu valorisé. D'un côté comme de l'autre, il faut savoir **dialoguer et trouver un terrain d'entente**. C'est une relation de **collaboration** qui devrait s'établir, **pas de méfiance et de hiérarchie**.

G : Moi j'ai refusé c'est du business et chez moi **je décide** je fais certains produits moi même j'ai juste arrêté à cause du lockdown donc elle s'adapte ou je prends une autre.

M : Tout est une question de dialogue et de choix de la bonne personne. Quand je lis des commentaires disant que c'est à vous d'imposer à un.e professionnel.le du nettoyage qui vient chez vous, je suis assez interpellée. Est-ce que vous imposeriez à votre carreleur le choix de la colle qu'il doit utiliser pour carreler chez vous ? Est-ce que vous imposeriez d'emblée le choix d'un matériau pour un couvreur, un plafonneur... sous prétexte que c'est vous qui payez donc la personne n'a qu'à faire ce que vous voulez? Jene pense pas Vous en discuteriez au moins avec la personne pour savoir comment elle a l'habitude de travailler, ce qui lui poserait souci de travailler avec un autre matériau et si cela ne lui convient pas, vous choisiriez une autre personne qui vous convient mieux. C'est pareil pour les titres services. Sachez aussi qu'il y a des questions d'assurance derrière tout ça donc **dialoguez** dans un premier temps pour savoir ce qui peut bloquer la personne (assurance du travail, méconnaissance des produits ZD, peur de la perte de temps, de l'efficacité de son travail...) et trouver peut-être un **terrain d'entente** ou demandez à la société de titres services si elle peut vous recommander quelqu'un qui a une vision du nettoyage se rapprochant de la vôtre.

N : Personnellement, je n'ai jamais rien imposé à ma femme de ménage. Jepars du principe qu'elle doit être bien dans son travail, et je lui demande avec quels produits elle préfère travailler (elle a même choisi sa centrale vapeur). Si les produits dont elle me parle me posent problème, on en discute, mais **j'ai régulièrement "cédé"** sur base de son avis en termes de contrainte (un anticalcaire qui doit poser une heure est envisageable pour moi, pas pour elle sauf à me facturer du temps supplémentaire). Ceci étant, nous en discutons régulièrement et nous avançons ensemble. Il y a peu, nous avons **trouvé la solution** pour nous passer du nettoyeur vitre, et c'est même elle qui me l'a proposée. Et pas plus tard que ce matin, nous avons discuté d'une alternative au fameux antikal, si pratique pour elle... J'ai abordé la discussion en mettant en avant le fait que je voulais éviter, d'une part, d'attaquer mes robinets avec des produits trop corrosifs, d'autre part, que je voulais lui éviter de respirer des produits nocifs. Elle est très réceptive et prête à tenter un nouveau produit "maison" la semaine prochaine... et un autre la semaine suivante si cela ne va pas, et encore un autre, jusqu'à ce qu'on trouve ensemble ce qui est bon pour elle et en accord avec mes valeurs..

P : Peut-être lui expliquer aussi que c'est dans son intérêt de ne pas utiliser des produits chimiques... pour sa santé ! C'est ce que nous avons fait, et depuis, elle vante même les mérites des produits faits maison naturels auprès de ses autres clients.

R (en réponse à un autre commentaire): Rassurez-vous, mes deux enfants se portent très bien malgré qu'ils soient régulièrement intoxiqués chez leurs mamys qui sont encore du genre à tout désinfecter. **On ne peut pas tout contrôler** ☺ On peut aérer, négocier, progresser mais l'exposition aux polluants ménagers, c'est surtout dangereux parce que répété régulièrement.

Nom: Frustré de ne pas avoir d'emprise sur certains déchets inévitables

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 février (**Dernière modification:** le 1er juillet)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Commentaires aides ménagères, Facebook, 13/02](#)

Sur des déchets inévitables, sur ce que pense les autres personnes,...

Nom: Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Développer sa créativité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février

Type: Diagramme

Ancrage: [Développer sa créativité](#)[Fabriquer soi-même ce dont on a besoin](#)

Plus on fabrique soi-même ce dont on a besoin, plus on développe sa créativité

Nom: Frustré de ne pas avoir d'emprise sur certains déchets inévitables & Frustré de ne pas avoir d'emprise sur certaines choses

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février (**Dernière modification:** le 5 mars)

Type: Diagramme

Ancrage: [Frustré de ne pas avoir d'emprise sur certains déchets inévitables](#)[Se décourager](#)

Plus on est frustré de ne pas avoir d'emprise sur certaines choses, plus on se décourage

Nom: Avoir la force de contrer les critiques, les jugements

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02](#)

Nom: Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Avoir la force de contrer les critiques, les jugements

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février (**Dernière modification:** le 6 mars)

Type: Diagramme

Ancrage: [Avoir la force de contrer les critiques, les jugements](#)[Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions](#)

Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions permet d'Avoir la force de contrer les critiques, les jugements

Nom: S'introspecter

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02](#)

Nom: Revenir à l'essentiel & S'introspecter

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février

Type: Diagramme

Ancrage: [S'introspecter](#)[Revenir à l'essentiel](#)

Revenir à l'essentiel permet de S'introspecter

Nom: S'engager dans différents types de luttes

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02](#)

° Luttres : la protection de l'environnement, l'égalité entre tous (contre discrimination), le commerce équitable, ...

Nom: Prendre conscience de sa responsabilité & S'engager dans différents types de luttes

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février

Type: Diagramme

Ancrage: [S'engager dans différents types de luttes](#) [Prendre conscience de sa responsabilité](#)

Prendre conscience de sa responsabilité permet de s'engager dans différents types de luttes

Nom: Se connecter à l'instant présent

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février (**Dernière modification:** le 24 février)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02](#)

Profiter de l'instant présent

Nom: Se connecter à l'instant présent & Ralentir son rythme

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 23 février (**Dernière modification:** le 6 mars)

Type: Diagramme

Ancrage: [Se connecter à l'instant présent](#) [Ralentir son rythme](#)

Ralentir son rythme permet de se connecter à l'instant présent

Nom: Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 24 février (**Dernière modification:** le 6 mars)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02](#)

- ° Apprendre le respect (du vivant, des choses,...), se respecter les uns les autres pour pouvoir être libre (subjectivisation)
- ° La dangerosité du plastique
- ° Ne pas jeter les choses
- ° Transmettre tout en ne privant pas ses enfants.
- ° Accorder plus d'importance aux choses

Nom: Consommer de manière réfléchie, critique & S'engager dans différents types de luttes

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 24 février (**Dernière modification:** le 6 mars)

Type: Diagramme

Ancrage: [S'engager dans différents types de luttes](#) [Consommer de manière réfléchie, critique](#)

Consommer de manière réfléchie permet de s'engager dans différents types de luttes

Nom: Guide d'entretien Isabelle

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 24 février (**Dernière modification:** le 29 juin)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Réflexion défi "Trasha jar" Commentaires aides ménagères, Facebook, 13/02](#) [Réflexion sur la culpabilité](#)

- ° Présentation, Parcours et convictions :
 - Y-a-t-il eu des moments dans votre vie où vous avez dû mettre de côté vos préoccupations/ valeurs écologique ?
 - Vous lancez-vous des défis ? Dans quel but ?
- ° Que pensez-vous du bocal représentatif du mode de vie zéro déchet ? Est-ce un but que vous voudriez atteindre ? Trouvez-vous cela motivant ou contreproductif ?
- ° Féminisme :
 - Prenez-vous soin d'instaurer l'égalité des tâches au sein de votre famille ? Qu'est-ce qui vous empêcherait ?
 - Est-ce que plus on tente d'instaurer l'égalité des tâches, plus on a du mal à garder ce mode de vie ?
- ° Empathie : Y-a-t-il un lien avec l'empathie et la conscience écologique ? Est-ce que plus on est empathique plus on est susceptible de prendre conscience de son impact sur la terre ?
- ° Enfants : Qu'est-ce qui pourrait constituer un frein à la transmission de vos valeurs, d'une sensibilité à la nature à vos enfants ? Qu'est-ce qui pourrait être un accélérateur ?
- ° Revenir à l'essentiel :
 - Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de revenir à l'essentiel, d'avoir une vie plus simple ?
 - Est-ce que quand on a atteint un certain degré de croissance, il est plus difficile de revenir à l'essentiel selon vous ?
 - Est-ce que vous avez senti que revenir à l'essentiel, cela vous rendait étranger à vous-même, ce n'était pas « vous » ?
 - Y-a-t-il eu des moments dans votre vie où revenir à l'essentiel a eu des inconvénients, c'est devenu difficile ?
- ° Cohérence : Est-ce qu'agir en cohérence avec ses valeurs c'est une manière de se distinguer des autres ?
- ° Autonomie:
 - Est-ce que fabriquer ce dont on a besoin permet d'arriver à une certaine autonomie ?
 - Est-ce que viser une plus grande autonomie c'est se désaliéner de la domination du capitalisme, de l'injonction de consommer ? (Livre : Résister au quotidien)
- ° Epreuves- difficultés:
 - Est-ce que ne pas avoir d'emprise sur certaines choses vous décourage ? Dans quelles circonstances, même quand vous acceptez que vous n'avez pas d'emprise, vous vous découragez ?
 - Est-ce qu'il vous ait déjà arrivé de vous autoriser un écart et d'avoir du mal à reprendre votre mode de vie zéro déchet ? Dans quelles situations, un écart peut ensuite devenir la « norme », ne plus en être un ?
 - Vous êtes-vous déjà senti coupable lorsque vous vous félicitez de ce qu'on vous avait accompli ? Qu'elles étaient les raisons ? Est-ce parce que vous aviez plus de facilité que d'autres ?

- Avez-vous déjà eu peur d'être surpris par quelqu'un que vous connaissiez lorsque vous étiez en train de craquer (fast food, achat non zéro déchet) ?
- Qu'est-ce qui permet de se conforter dans l'idée que c'est la bonne direction, qu'il faut continuer ?
- Y a-t-il des situations où vous devez faire des compromis avec vous-même ou avec les autres ? Y a-t-il des situations où vous estimez qu'il vaut mieux imposer vos idées, vos choix ?

° Bonheur- Bien être - Satisfaction :

- Êtes-vous plus heureux depuis que vous vivez de cette manière ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
- Quand est-ce que vous vous sentez satisfait de vous ? Y a-t-il des situations où vous n'y arrivez pas ?
- Est-ce qu'avant votre démarche zéro déchet, vous vous sentiez insatisfait de votre vie, vous ressentiez un vide de sens ?

° Médias et réseaux sociaux :

- Quel est votre consommation actuelle de médias (TV, radio, journaux,...) ?
- Qu'est-ce qui vous empêche d'être influencé par la pub, le marketing ? Qu'est-ce qui vous rend plus influençable ?
- Est-ce qu'il vous ait déjà arriver de mauvaises expériences lorsque vous partagiez vos biens ou votre expérience avec des personnes zéro déchet (sur les réseaux ou ailleurs) ? Quelle conséquence cela a eu ? En partageant vos expériences et opinions, vous êtes-vous déjà sentie différent(e) ?

° Politique et représentation de la société :

- Qu'est-ce qui vous empêcherait de vous engager pour lutter contre la société de consommation dans la politique, dans une association, dans votre travail ?
- Est-ce que vous considérez que chaque acte, chaque achat est politique ?
- Quelle est votre représentation de la société actuelle ?
- Quelle est selon vous la société idéale ? Quel changement faudrait-il ?

° Spiritualité :

- Est-ce que la démarche zéro déchet participe dans un développement spirituel ?
- Est-ce que cela vous a permis d'acquiescer une forme de conscience aux autres, à l'environnement et à vous-même ?
- Est-ce que cela vous a permis de mieux vous connaître, de vous affirmer en tant qu'individu ?
- Pensez-vous que le zéro déchet permet de repenser à soi ? Y a-t-il des situations, où ça ne vous permet pas de penser à vous ou à votre santé ?

° Effondrement :

- Est-ce qu'il vous arrive d'avoir peur, d'être anxieux ? Qu'est-ce qui vous empêche d'avoir peur, d'être anxieux ?

Nom : Prendre conscience de sa responsabilité & Culpabiliser

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 24 février

Type : Diagramme

Ancrage : [Prendre conscience de sa responsabilité Culpabiliser](#)

Prendre conscience de sa responsabilité culpabilise

Nom : Être influencé par les pubs et le marketing dans des moments inattendus

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 24 février (**Dernière modification :** le 6 mars)

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Yvan et Jeanne, Par vidéo call, 12/02](#)

Nom : Isabelle, Par vidéo call, 24/02

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 1er mars

Type : Transcription d'entretien

Ancrage : [Guide d'entretien Isabelle](#)

Camille : Euh ben on peut peut-être d'abord commencer, si vous voulez bien, par vous présenter donc votre âge, si j'avais des enfants, où est-ce que vous habitez, votre métier, etc.

Isabelle : Ok ben moi j'ai 45 ans, j'ai 4 enfants, je suis vétérinaire. Jene sais pas ce que vous avez demandé d'autre là ?

Camille : Euh... si vous êtes mariée ou si...

Isabelle : Oui mariée. Ah ! Attendez ça a coupé encore...

Camille : c'est bon ?

Isabelle : Voilà oui j'entends

Camille : Voilà donc je disais si vous êtes mariée et aussi plus ou moins savoir dans quel lieu de résidence vous êtes.

Isabelle : Dans le centre de Liège, dans une maison unifamiliale.

Camille : Ok ça va. Alors, où est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet ?

Isabelle : Euh... j'avance depuis des années. Maintenant, voilà par exemple produits d'entretiens, ben là j'en achète plus, ni de produits... enfin je fais mon savon donc on n'achète jamais, ni de savon ni de shampoing, ni de lessive. J'utilise pas d'adoucissant. On achète pas mal... par exemple la farine, j'achète vraiment en vrac chez le fournisseur par sac de 25 kilos. On n'achète quasiment jamais de plats préparés donc ça diminue aussi énormément enfin les pâtes à quiche tout ce genre de chose on fait... Alors, je suis aussi dans une ASBL de maraîchage donc en fait on a nos légumes et... de nouveau voilà, on fait selon la saison et on a beaucoup de repas avec ça quoi donc de nouveau ça limite vraiment tous les achats alimentaires qui génère pas mal de déchets.

Camille : Et depuis combien de temps, est-ce que vous faites ça ?

Isabelle : Ben ça a été une progression. A mon avis ça a commencé peut-être il y a 8-9 ans je dirais et ça a été... Jecrois pas qu'il y ait un jour où je me suis vraiment dit « je vais faire ça ! ». Jecrois que je le faisais avant qu'on en parle, on appelait pas ça zéro déchet mais voilà ça a été plutôt progressif.

Camille : Ok et est-ce que c'est dû à votre éducation de quand vous étiez enfant ou ... ? Comment est-ce que ça vous est venu, de réduire vos déchets ?

Isabelle : Jecrois pas trop, je pense un dégoût du plastique déjà. Maintenant oui j'ai été plutôt éduquée à ne pas gaspiller et à fin voilà mais pas... Ma famille n'avait pas la conscience, enfin les plastiques c'était pas gênant à l'époque donc... enfin on se rendait pas compte.

Camille : Ok et vous vous êtes aidé de livres, de conférences... ? Qu'est-ce qui vous a aidé dans votre démarche ?

Isabelle : Non pas des livres mais plutôt des rencontres par exemple voilà quelqu'un qui avait appris à faire du savon m'a appris à faire du savon. Avec des autres ASBL, on a accès pas mal de choses... C'est plus par des rencontres, pas par des livres mais des rencontres directes...

Camille : Ok

Isabelle : Et puis après par internet voilà. C'est devenu plus à la mode, qu'on parlait du zéro déchet voilà, on a continué à apprendre via des groupes comme Facebook ou des choses comme ça mais euh...

Camille : Ok et est-ce que euh... comment dire euh... Quelles sont les préoccupations derrière ? Est-ce que c'est des préoccupations écologiques euh... ou est-ce que c'était une volonté de faire attention à votre santé ? Qu'est-ce qu'il y avait derrière cette volonté de réduire ses déchets ?

Isabelle : Un peu tout je pense, un peu un dégoût de notre société, du mode de vie de toujours consommer, consommer et après voilà c'est surtout les niveaux écologiques euh... au niveau de la santé, au niveau économique aussi en fait parce que bon, ça permet de faire beaucoup d'économies. Des choses qu'on achetait mais dont on n'avait absolument pas besoin.

Camille : Donc à la base, c'était quand même... comment dire... économiser c'était un avantage du mode de vie ou c'est plutôt une motivation ?

Isabelle : C'est un avantage je dirais.

Camille : C'est venus pas après alors ?

Isabelle : Oui oui oui.

Camille : Ok ok et alors est-ce que vous vous lancez des défis pour essayer de vous améliorer ?

Isabelle : Non parce que j'ai pas envie que ce soit pesant non plus donc euh... C'est vrai qu'il y a certains domaines où je sais pas encore... Par exemple voilà au niveau des serviettes hygiéniques et tout ça ben honnêtement je sais qu'on pourrait faire mieux, il existe d'autres choses mais j'ai pas le courage. Pour mes enfants, j'avais pas utiliser des langes lavables non plus. Je veux que ça ne devienne pas non plus, quelque chose de pénible à faire. Je vois bien qu'avec le temps y a à chaque fois une chose de plus, une chose de plus, une de plus,... Jene me rends pas toujours compte et puis c'est après que je me dis « tiens c'est vrai que ! ». Mais, comme ça vient naturellement, c'est pas difficile quoi !

Camille : Ok ok, ça devient de plus en plus une habitude.

Isabelle : Voilà voilà mais on ne doit pas se forcer non plus à se priver de quelque chose parce qu'alors je pense que c'est pas durable sur le long terme, il faut que ça soit quelque chose de facile quoi en fait !

Camille : Ok et est-ce que dans... il y a eu des moments dans votre vie où vous avez dû mettre de côté votre démarche et devoir faire un peu moins attention ? Euh... à cause d'événements qui se seraient passés ?

Isabelle : Ça non mais par contre voilà dans mon métier là par contre c'est galère quoi parce que c'est des seringues jetables et je ne peux pas réutiliser comme avant les seringues en verre, ce serait mal vu parce que moi voilà... je travaille juste avec chien chat donc on ne va pas se ramener avec des grosses seringues comme à l'ancien temps. Maintenant, j'utilise des champs opératoires lavables mais y a des choses voilà y a pas le choix, comme les alèses, je vais pas commencer à faire des alèses réutilisables, c'est des animaux qui... enfin voilà c'est dégueulasse quoi ! Avec mon métier je fais moins...

Camille : Oui, vous n'avez pas d'emprise sur certains déchets, vous ne savez pas faire autrement dans ce cas-là ?

Isabelle : Ben non non non pour aller les seringues voilà c'est vraiment un des plus gros déchets bah actuellement il n'y a pas d'autre solution pour pouvoir avoir quelque chose de stérile qui soit réutilisable donc euh...

Camille : Et est-ce que dans ce cas-là ça vous décourage un peu de voir que vous n'avez pas d'emprise sur ce déchet ?

Isabelle : Non non pas vraiment, le jour où j'aurai une solution, ben je le ferai. Maintenant, je me dis tout ce que je fais déjà ben voilà c'est déjà ça quoi ! Jene vise pas le zéro déchet donc ça ne me... j'aimerais bien y arriver un jour mais voilà c'est pas non plus... Jetrouve que faut pas se mettre complètement en dehors des autres parce que si on fait trop d'efforts, je pense qu'après on va se mettre à en vouloir à ceux qui n'en font pas et on va quelque part se mettre à juger les autres bah voilà c'est...

Camille : Donc il y a une certaine limite à ne pas atteindre alors selon vous ?

Isabelle : Ben je trouve que c'est différent pour chacun mais pour moi oui. Jecrois que si je faisais trop d'efforts bah là ça me dégoûterait vraiment voir tous les gens qui n'en font pas quoi ! Déjà quand... voilà quand je me balade, quand je conduis les enfants à l'école le jour des poubelles, quand je vois le nombre de personnes qui savent même pas mettre leurs bouteilles en plastique aux containers, enfin déjà ça, ça m'énerve ! Donc voilà, je n'ai plus de poubelles du tout, enfin je crois que je (incompréhensible) (rires)

Camille : Ok d'accord et qu'est-ce que vous pensez alors du fameux vocal qui est représentatif de ce mode de vie zéro déchet ? est-ce que vous pensez que c'est productif ou au contraire ce serait contre-productif ?

Isabelle : Jepense que c'est... non ! C'est productif parce que c'est un exemple et ça monte voilà si eux, ils arrivent à avoir que ça, bah voilà même si on a un peu plus, fin voilà c'est montrer que c'est faisable ça donne de l'espoir aussi.

Camille : Ok et vous vous visez ça ? ou justement vous vous dites là je ne saurais pas, c'est ma limite ?

Isabelle : Ohh ! J'aimerais bien finir par y arriver, petit à petit voilà on change une chose, une autre, une autre et c'est... je pense que voilà c'est...

Camille : Ok alors euh... est-ce que vous avez entamé aussi une démarche dans laquelle vous essayez de revenir plus à l'essentiel ?

Isabelle : Oh complètement ! oui oui oui oui !

Camille : Donc vivre plus simplement etc... Alors... qu'est-ce qui pourrait vous empêcher dans certaines situations à revenir à l'essentiel ? Est-ce qu'il y a certaines choses qui vous empêcheraient dans cette démarche ?

Isabelle : Non.

Camille : Non ? Est-ce que vous pensez qu'après avoir atteint... enfin pour des personnes qui sont dans un certain degré de croissance donc euh... qui possède, qui ont besoin de beaucoup consommer ça serait plus compliqué pour elles d'arriver à revenir à l'essentiel ? ou que c'est possible ?

Isabelle : Jepense que c'est vraiment un déclic que tout le monde peut avoir...

Camille : Ok ok

Isabelle : C'est vraiment un état d'esprit, oui oui...

Camille : Ok alors... euh... est ce que ça a des inconvénients parfois ?

Isabelle : Non non parce que... comme je suis pas 100% non plus ben voilà si j'ai plus de pâtes... enfin j'aurais besoin de quelque chose, ben de temps en temps, je peux les acheter d'une manière conditionnée quoi. Si j'étais à 100% ben oui voilà, ce serait plus compliqué euh... que là comme je m'autorise une flexibilité ben si ça arrive qu'on aille (?) de dérogation mais sans mal le vivre non plus parce qu'il faut pas non plus commencer à culpabiliser.

Camille : Et ça ne vous arrive jamais de culpabiliser justement ?

Isabelle : Ouais parfois quand... si j'oublie des contenants ou quoi, là c'est vrai que je me dis « oh zut ! faudrait que je pense plus garder ça dans la voiture » enfin c'est plus dans ces cas-là. Maintenant acheter quelque chose là non.

Camille : Oui oui d'accord, est-ce que ça vous... donc comme vous dites, vous vous autorisez parfois des écarts euh... est-ce que c'est déjà arrivé que quand vous vous autorisiez des écarts, vous ailliez du mal après à revenir sur vos bonnes résolutions donc... que cet écart devienne la normalité ?

Isabelle : Non non c'est pas arrivé non... parce que ça dépend aussi du temps que j'ai, par exemple pour les... enfin du temps et de la motivation. Souvent, je prépare des gâteaux, des biscuits pour les pour les 16h des filles, maintenant, quand je vais faire des courses peut-être une fois par mois, je prends quand même quelques biscuits au magasin voilà, pour les fois où j'ai pas soit le temps, soit pas le courage d'en faire mais j'essaie le maximum d'en faire mais... C'est pas parce que pendant quelques jours qu'il n'y en pas, que je ne serai pas remotivé de recommencer non.

Camille : Ok donc vous arrivez toujours à revenir dans votre démarche.

Isabelle : Oui oui je pense qu'au fur et à mesure du temps c'est croissant, voilà y a peut-être de temps en temps des ... mais je suis sûr que ça a toujours été croissant.

Camille : Ok ok alors euh... par rapport à la philosophie zéro déchet, est-ce que vous pensez qu'il y a un lien avec l'empathie et la conscience écologique ?

Isabelle : La conscience écologique oui, l'empathie pas spécialement.

Camille : Et est-ce que selon vous plus on est empathique plus on est susceptible de prendre conscience de son impact écologique sur la terre ?

Isabelle : L'empathie, vous voulez dire, par rapport aux humains ou par rapport aux animaux aussi ?

Camille : Oui ça peut être par rapport aux animaux aussi j'imagine.

Isabelle : Alors oui alors, oui.

Camille : Donc, est-ce que vous, vous vous sentez empathique envers les animaux puisque vous êtes vétérinaire ?

Isabelle : Ah oui oui. Quand je vois tout... Enfin c'est horrible quoi ! La situation actuelle, la biodiversité enfin c'est complètement dramatique. Moi je crois vraiment à l'effondrement, je pense que voilà, tout est lié, on a été beaucoup trop loin et je pense que malgré tout nos efforts... enfin voilà. Moi tout ce que je veux, c'est de me dire... j'essaie de ne pas augmenter la catastrophe qui est déjà présente. Maintenant, la catastrophe, elle va arriver. C'est beaucoup trop tard ! Je pense qu'on se mettra même tous à ça maintenant, enfin c'est quand même trop tard quoi ! C'est au niveau de sa conscience, c'est pas parce que ça ne sert pas à grand-chose, qu'il ne faut pas le faire. C'est de se dire que moi je ne participe plus à ce carnage quoi c'est surtout ça quoi.

Camille : Et vous vous vivez de l'éco-anxiété par exemple ?

Isabelle : Non, non je ne pense pas non, je ne suis pas anxieuse.

Camille : Et vous adhérer à la théorie de l'effondrement de Pablo Servigne ?

Isabelle : Ouais ouais ouais. Mais moi j'étais déjà persuadée de l'avoir entendu en parler. Il a plus mis des mots sur des choses dont j'étais déjà fondamentalement persuadée avant donc.

Camille : Ok d'accord et sans forcément... ça ne vous rend pas anxieuse pour autant quoi ?

Isabelle : Ben les premières années, où j'ai vraiment pris conscience de ça si. On passe par un peu toutes les phases hein, c'est assez particulier mais une fois que c'est bien intégré ben euh.. au bout de 2-3 phases ben ça va, si on est plus là ben... (rires)

Camille : Et vous essayez vous préparer à l'effondrement ?

Isabelle : Oui oui c'est ça, on est déjà dans une ASBL de maraichage, mes filles aussi, je les forme vraiment à la culture maraichère, aux plantes sauvages,... J'essaie vraiment de leur apprendre toutes les choses qui sont réellement utiles.

Camille : Ok donc pour vous se préparer à l'effondrement, est-ce que c'est aussi une manière de viser une plus grande autonomie ?

Isabelle : Ah ouais à fond ! Totalement ! Oui parce qu'il faut organiser... je dis pas autonomie individuelle mais en groupe, il faut qu'un petit groupe puisse être autonome.

Camille : Ok et alors par rapport à ça... est-ce que viser une plus grande autonomie, c'est aussi par la même occasion, ne plus se sentir dominé par la société de consommation donc qui nous pousse tout le temps à consommer ?

Isabelle : Ouais tout à fait, bah oui oui ! Déjà, je trouve qu'on consomme vraiment différemment, on consomme mieux et on voit le travail des autres enfin voilà, on connaît celle qui fait les pains, on sait le temps que ça lui prends, le potager ont le cultive nous-même, on se rend compte du temps passé pour récolter des petits pois, enfin... On a quand même une autre notion... quand tu vois le temps passé pour les choses, on leur accorde beaucoup plus d'importance. C'est plutôt de se dire que dans notre société, y a des choses qui sont vraiment sous-évalué alors que c'est le principal un peu.

Camille : Et donc on se sent moins dépendant de la société, de l'industrie, des supermarchés par exemple ?

Isabelle : Ouais totalement ! Ouais ouais. Moi si je vais au magasin c'est si j'ai plus de papier toilette ou de litière pour les chats en fait. C'est jamais pour de l'alimentaire.

Camille : Ok d'accord et est-ce que fabriquer aussi soi-même ce dont on a besoin ça permet aussi d'arriver à une certaine autonomie ?

Isabelle : J'ai pas compris tout ?

Camille : Est-ce que fabriquer ce dont on a besoin, donc fabriquer les produits d'entretien et cetera, ça permet aussi d'arriver à une forme d'autonomie ?

Isabelle : Ohh oui oui ! Ouais parce que bon je fais des savons, j'en fais toujours à l'avance. Si je vois que j'ai plus de produit lessive, je vais prendre un savon, je le rappe, ça me prend ¼ d'heure à faire ma lessive donc voilà j'ai juste quelques produits à l'avance pour faire les savons. Si je vois que j'en ai plus, ben je m'organise parce qu'il faut 4 semaines pour qu'il sèche donc c'est juste voilà, quand je vois que j'en ai plus que quelques-uns, j'en refait... Après tout est possible, si j'ai plus de dentifrice, ben j'en refais de nouveau ça me prends 10 minutes, les déodorants c'est pareil...

Camille : Ok euh... oui juste par rapport à ce qu'on avait dit tout à l'heure, est-ce que le fait que vous vous sentiez plus empathique par rapport aux animaux, vous pensez que ça vous a aidé à avoir une conscience plus écologique ou c'est pas vraiment dû à ça ?

Isabelle : Oh si sûrement c'est lié, enfin... Pour moi, les animaux et la nature c'est lié.

Camille : Vous sentez que vous avez une sensibilité... vous vous sentez proche de la nature ?

Isabelle : Ah oui oui, aller se promener en forêt ou être dehors, on se sent bien si... je pourrais plus retourner dans des grosses villes... ouais non c'est vital. C'est vraiment vital (rires).

Camille : Ok, alors... par rapport à vos enfants, est-ce que vous essayez de leur transmettre cette sensibilité ? est ce que vous essayez de leur transmettre un certain socle de valeurs ?

Isabelle : Oui oui tout à fait ! Maintenant, sans les priver non plus complètement hein, il y a de temps en temps voilà, les petits bonbons que j'aime pas ben elles en ont quand même de temps en temps. J'ai pas envie qu'elles soient frustrées non plus mais voilà c'est vraiment limité et il y a d'autres choses... et surtout dans les divertissements. Elles aiment qu'on aille en forêt, je trouve que les enfants ils aiment aussi ce qu'on leur fait comprendre que c'est bien. Donc j'essaie de leur donner bien entendu certaines valeurs tout le temps. Comme je dis voilà : si elles veulent vraiment tel jouet en plastique, ben elles l'auront quand même enfin... Maintenant voilà...

Camille : ok ok et quel est le but derrière ça, est-ce que c'est... enfin je ne sais pas comment expliquer... pourquoi c'est important pour vous de transmettre cette sensibilité à vos enfants ?

Isabelle : Je pense que c'est vraiment une valeur importante avoir, le respect et comprendre qu'on dépend de ça.

Camille : Donc c'est pour les éduquer, pour en faire des personnes meilleures ?

Isabelle : Ben correct en tout cas ! (rires)

Camille : Donc ça fait partie de l'éducation aussi ?

Isabelle : Tout à fait oui ! Comme voilà, ne pas jeter les choses, évité voilà... leur faire comprendre que le plastique, c'est réellement dangereux, qu'on n'abîme pas les choses, qu'on doit respecter la (vie ?), je trouve que c'est vraiment important oui.

Camille : Oui oui et donc est-ce que vous pensez que donc ce serait important que tous les enfants aient cette sensibilité-là ?

Isabelle : Oui oui oui

Camille : Que se serait une manière de faire changer le système actuel...

Isabelle : Ben je pense que notre système actuel est vraiment basé sur l'égoïsme, que justement faire comprendre qu'on dépend des autres, qu'on dépend enfin... et que tout le monde a les mêmes aspirations que nous à pouvoir être libre donc il faut respecté... considéré le reste de vivant comme étant beaucoup plus important que l'importance qu'on lui donne enfin...

Camille : Ok et qu'est-ce qui pourrait constituer un frein à la transmission de cette sensibilité ?

Isabelle : Maintenant, chacun a son caractère individuel. Maintenant, je pense aussi voilà à l'adolescence euh... j'ai deux adolescentes, une qui comprends tout à fait ma démarche et qui me suis et l'autre pas du tout. Maintenant, je me dis voilà, c'est comme... c'est semé, c'est pas parce qu'elle ne le fait pas un peu en réaction que plus tard... Enfin voilà c'est quand même une éducation, des connaissances qu'elle a eu, elle en fait ce qu'elle veut après c'est son choix aussi.

Camille : Ouais ok, donc ça fait partie aussi de... comment dire, de la personnalité de la personne, de se dire que voilà, tout le monde n'est pas sensible à ça...

Isabelle : Ouais ouais... ouais, ouais... certains font semblant de ne pas être sensible aussi à mon avis ! (rires)

Camille : Oui ok, alors... est-ce que vous avez des exemples de difficulté que vous rencontrez dans la démarche zéro déchet ? Qu'est-ce qui pourrait vous décourager dans cette démarche ?

Isabelle : Ça ne me décourage pas dans ma démarche mais voilà quand je vois ce qu'on continue à vendre, c'est décourageant par contre. De se dire, on est en train de faire des efforts et quand on voit voilà... qu'il y a des fruits pelés, emballés sous plastique et se dire que y'a des gens qui achètent ça, ça c'est décourageant par contre quoi.

Camille : Donc c'est de voir tout ce qui existe dans les supermarchés etc, ça vous décourage ? De se dire que y a des gens qui achète ça...

Isabelle : Ouais

Camille : Ok, et que disent vos proches ? Ils sont tous en accord avec vous ou certaines ne sont pas d'accord ?

Isabelle : Je pense que non, tout le monde est d'accord d'une démarche zéro déchet. Maintenant voilà, y'en a qui le font plus que d'autres mais euh... J'ai jamais entendu personne dire que la démarche zéro déchet que c'était nul quoi ! Au contraire, on a même organisé des conférences dans le coin ici sur le zéro déchet, ça a eu beaucoup de succès. Je pense qu'au contraire, les gens sont conscients et j'entends beaucoup, dans mes clients enfin voilà qui m'en parles, qui petit à petit font des efforts. Moi je parle beaucoup, surtout d'alimentation et je vois bien qu'avec les années, la vision des gens de l'alimentation, entre autres du fait de manger de la viande, qu'il y a vraiment une prise de conscience donc non je trouve que c'est bien appris en général.

Camille : Vous n'avez jamais des moments où vous rencontrez des gens qui ne comprennent pas ou qui ne sont pas en accord avec la démarche ?

Isabelle : Qui ne sont pas d'accord bah j'en ai jamais qui l'ont montré clairement et qui ne comprennent pas... Je vois bien que y a certaines personnes qui sont insensible mais ils ne vont pas me dire... ils n'ont pas l'air de ne pas comprendre, c'est juste que voilà, ils ne vont pas parler de ça quoi.

Camille : Oui, ça ne les intéresse pas quoi ?

Isabelle : Et puis on voit aussi, y a certaines personnes à qui j'en parlerais pas par exemple, je me doute que voilà ce ne sera pas... je ne suis pas là pour convaincre les autres non plus de toute manière donc.

Camille : Alors justement par rapport à ça est-ce que pour vous le mouvement zéro déchet, c'est quelque chose qui se vit plutôt individuellement ou qui vit plutôt

Camille : Alors justement par rapport à ça, est-ce que pour votre mouvement zéro déchet, c'est quelque chose qui se vit plutôt individuellement ou qui vit plutôt collectivement ?

Isabelle : Moi c'est individuel et si on a la chance d'être à plusieurs bah alors voilà c'est un peu plus facile. Comme ici, y a pas mal de GAChein, les groupements d'achats communs, il y a pas mal de choses qui sont organisées justement... donc ça facilite mais on peut le faire facile tout seul. Jépense que souvent au départ on le fait tout seul et puis petit à petit ben... on peut s'intéresser, on se rend compte qu'y en a d'autres.

Camille : Et est-ce que ça vous aide de sentir que vous n'êtes pas seul dans cette démarche ? Que vous faite partie d'une communauté... vous vous sentez appartenir à une communauté ?

Isabelle : Oui quelque part oui, on a les mêmes centres d'intérêts. Voilà, on peut être tout à fait différent mais au moins on a un point commun, cette sensibilité pour la protection de l'environnement.

Camille : Ok... alors... est-ce que vous faites partie des réseaux sociaux zéro déchet donc sur Facebook, Instagram, Twitter etc ?

Isabelle : Sur Facebook oui, je suis dans un groupe zéro déchet.

Camille : C'est tout ? C'est le seul groupe ?

Isabelle : Oui. Instagram j'ai jamais été voir.

Camille : Ok et qu'est-ce que vous cherchez sur ces groupes ? Est-ce que c'est discuter avec des personnes ou plutôt chercher les informations ?

Isabelle : Ça dépend, si par exemple, un moment, j'aurais une question particulière ben voilà je sais que je peux la poser. Maintenant, je regarde aussi de temps en temps parce que je peux aussi parfois fournir une réponse à quelqu'un et trouver des choses intéressantes aussi, se dire « Ah ben tiens ! J'y avais pas pensé » et ça donne des bons trucs.

Camille : Et est-ce que vous partagez aussi vous, vos expériences alors pour ces groupes-là ?

Isabelle : Rarement, rarement, je vais plus donner une réponse voilà mais partager, c'est assez rare.

Camille : Ok ok et est-ce que quand vous répondez comme vous dites, que vous répondez à certaines personnes, ça vous est déjà arrivé de vous rendre compte que vous n'aviez pas la même vision du zéro déchet qu'une autre personne ? De vous sentir différente par rapport à certaines choses ?

Isabelle : Je vois qu'il y en a qui sont vraiment voilà 100% zéro déchet et d'autres un peu moins. Moi je ne me sens pas différente pour autant. Je reste toujours très neutre dans mes réponses, si je vois qu'on n'est pas trop d'accord, je passerai... je suis pas pour la polémique, j'aime pas ça donc.

Camille : Ok et est-ce que vous pensez que tout le monde a la même vision de ce que c'est le zéro déchet ? Ou que chacun se l'approprie à sa manière ?

Isabelle : Moi je pense que chacun se l'approprie aussi et chacun fait ses concessions enfin voilà à part les gens qu'on voit là... ça c'est vraiment l'extrême avec le bocal là. Jépense que pour la plupart des gens, on utilise... on commence par certains domaines et puis on élargit et tout le monde ne... chacun fait ses petites concessions dans certains domaines dans lesquels ils ont le plus facile en fait. Donc je disais le plus petit... tant qu'on fait quelque chose, c'est déjà ça donc moi je trouve ça très bien. Les gens qui commencent, au début, ça s'enchaîne. Après, il ne faut pas non plus vouloir faire tout d'un coup, ce serait hyper décourageant.

Camille : Et euh... Quelle est votre consommation de médias ? Est-ce que vous regardez beaucoup la TV ou vous n'avez pas de télévision ? Comment vous vous situez par rapport aux médias ?

Isabelle : Bah c'est vrai que je remarque que par contre sur les réseaux sociaux, j'ai tendance à aller un peu souvent voir si y'a rien ben... qu'à la télé en général donc peut-être... oui, le soir un film mais pas... C'est souvent parce que mon mari et mes filles regardent mais je vais pas aller les regarder de moi-même.

Camille : Et euh... qu'est-ce qui vous empêche... ou justement l'inverse, d'être influencée par les plus pubs et le marketing ?

Isabelle : J'esuis influencée parfois à mon avis. En général, j'achète vraiment... pour beaucoup de choses en fait, ben voilà on n'achète pas de vêtements, je fais de la récupération de beaucoup de choses donc c'est rare... En général, les pubs ne m'intéressent pas en fait, ça ne pourra m'influencer.

Camille : Mais qu'est-ce qui vous rendrait plus influençable alors pour une pub ou le marketing ?

Isabelle : Pas grand chose à mon avis (rires)

Camille : Et vous ne savez pas qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'être influencé ? Enfin s'il y aurait des choses...

Isabelle : Ben ne pas les voir du tout parce que je pense qu'on la vois même si on la rejette y a quand même quelque chose de subliminal qui peut nous influencer donc euh...

Camille : Et vous essayez de les éviter ou non ?

Isabelle : Ben je ne regarde pas... les pubs je n'en vois pas des masses quand même à part tant en tant quand j'écoute de la musique sur Youtube mais je ne les écoute même pas en fait.

Camille : Ok d'accord. Alors... est-ce que vous êtes engagés dans un mouvement qui serait plus militant, revendicateur auprès des politiques publiques ? Dans la politique, dans une association ou euh...

Isabelle : J'esuis conseiller communal...

Camille : Oui oui... Et vous essayez de développer ce mouvement dans la commune ?

Isabelle : Pas vraiment parce que déjà je suis dans l'opposition donc je peux rien développer du tout et à part essayer justement de limiter les... limiter ce qu'ils font... On avait fait un groupe Colibri aussi dans notre commune et c'est avec ce groupe là qu'on avait fait des conférences zéro déchet. La commune m'avait déjà demandé de faire des salons, j'avais déjà fait des démonstrations de produits qu'on savait faire soi-même et tout ça. Toute façon, avec le covid ben y a plus rien n'eu.

Camille : Euh... ok, et du coup, est-ce que vous pensez que c'est lié au mouvement zéro déchet ? Est-ce qu'en général le moment zéro déchet c'est quelque chose qui est militant ou ça reste fort individuel ?

Isabelle : Pour moi, je trouve que c'est individuel, ça devrait plus rester individuel parce que j'aime pas le côté militant qui est d'office alors, agressif vers l'autre et je crois pas que c'est une solution donc euh...

Camille : Ok ok et pourquoi ?

Isabelle : Jépense que j'ai pas ni à convaincre et ni à juger les autres. Je pense que chacun doit s'occuper de lui-même mais... On peut conseiller mais pas donner d'ordres, c'est pas son rôle.

Camille : Ok oui et donc vous pensez que les mouvements militants sont... violents ou comment dire... essaye de convaincre et c'est ça qui vous gêne ?

Isabelle : Non pas que ça me gêne, je pense que c'est le rôle de certains de le faire, pour moi c'est pas mon rôle voilà. Maintenant, c'est important qu'il y en a qu'il le fasse parce que c'est comme ça qu'ils font connaître le sujet.

Camille : Mais c'est pas votre domaine.

Isabelle : Pardon ?

Camille : Vous ne vous sentez pas dans ce domaine- là... vous préférez le faire avancer à votre manière.

Isabelle : Oui avancer à ma manière voilà et aider les gens qui en ont envie. Je forme gratuitement ceux qui veulent apprendre à faire du savon bah voilà je leur apprends... voilà pour plein de choses, je prête à donner des conseils, à prendre dans les domaines où je m'y connais mais voilà moi je préfère faire ça avec les gens qui en ont envie, qui sont intéressés.

Camille : Oui oui ok euh... alors, est-ce que vous considérez votre vos actes et vos achats comme des actes politiques ? Donc que vos achats permettraient de montrer votre engagement dans la cause écologique ?

Isabelle : Oui oui, tout à fait, acheter quelque chose c'est cautionner donc ouais tout à fait.

Camille : Donc vous... est-ce que vous ou pratiquer le boycott sur certaines marques ou le boycott donc justement acheter une certaine marque parce que... elle a des vertus ?

Isabelle : Ben j'essaie plutôt d'éviter, oui y a des marques que je n'achète pas et des produits voilà que j'essaie d'acheter le moins possible quoi.

Camille : Ok...alors...

Isabelle : Mais en même temps, juste aussi à ce propos- là, y'a aussi une différence, je pense quand on est tout seul ou avec des enfants par exemple : je suis complètement contre le coca mais j'en achète jamais. Maintenant, pour les anniversaires, là oui je prends une bouteille de coca parce que je sais que ça leur fait plaisir et j'ai pas non plus envie de les faire vivre un... Maintenant, voilà j'espère que plus grandes, ben qu'elles n'en prendront pas mais c'est toujours un peu délicat. Maintenant, bien sûr, je n'en aurais pas, elles seraient peut-être un peu plus... mais c'est quelque chose voilà comme ça... que je fais mais que je ne ferai pas, si j'étais toute seule quoi.

Camille : Donc vous essayez quand même de faire plaisir à vos enfants ?

Isabelle : Oui voilà, j'ai pas envie qu'elles se sentent différentes des autres et qu'elles sachent pas s'épanouir enfin voilà. Maintenant, je me dis c'est juste aux anniversaires où... c'est pas... voilà c'est pas une consommation excessive (rires)

Camille : Et qu'est-ce que vous pensez de la société actuelle ?

Isabelle : Rien de bon ! Absolument rien de bon ! (rires)

Camille : Par exemple ? (rires)

Isabelle : Ben, je pense que les gens ne se rendent plus compte de la conséquence de leur manière de vivre et dramatique enfin. On s'étale sur les petits problèmes sans importance mais le principal, on n'en parle pas et c'est...non c'est dramatique. Mais justement je trouve que la solidarité recommence et... Par contre voilà, il y a comme des petits groupes de résistance, de gens qui comprennent et il y a un réel éveil qu'il n'y avait pas y a 20 ans donc ça je trouve que c'est quand même quelque chose d'encourageant mais...

Camille : Et quel serait alors les réels problèmes de la société actuelle selon vous ?

Isabelle : Surpopulation, surconsommation, habitué à un confort qui demande trop d'énergie qu'on ne peut... qui est impossible à donner à tout le monde. Donc je pense qu'à un moment, il faudra revoir fortement son niveau de vie et...

Camille : ... Ok... et alors euh... quel serait la solution pour vous ? est-ce qu'il faudrait un changement radical dans la manière dont fonctionne le système ou est-ce qu'il faudrait garder le système actuel est plutôt intégrer l'écologie à ce système actuel ?

Isabelle : Non je ne pense pas... modifier le système, c'est impossible. Je pense soit qu'on serait vraiment rien n'y faire soit vraiment voilà (?) et faire autre chose mais je ne pense pas qu'il y ait une solution. Je ne pense pas qu'on arriverait... je pense qu'on est vraiment trop nombreux. Je ne pense pas qu'on serait trouver une solution correcte pour gérer ça en fait.

Isabelle : Donc aucune des 2 ne serait possible alors selon vous ? Intégrer l'écologie au système se serait trop compliqué et changer le système...

Isabelle : Voilà, peut-être un nouveau système éventuellement mais l'adapter au système actuel, non ce serait impossible.

Camille : Ouais ok et est-ce que vous avez confiance en l'innovation technologique et scientifique ou non ?

Isabelle : Non pas du tout (rires).

Camille : Ok (rires). Donc pour vous, c'est pas ce qui va régler le problème ?

Isabelle : Non (rires)

Camille : Ok et est-ce qu'il faudrait aller plutôt au changement dans les habitudes des gens ?

Isabelle : Ben, je pense qu'il va y avoir plutôt l'effondrement et cet effondrement va nous faire changer nos habitudes. Y aura plus d'électricité, y aura plus d'eau et voilà. Je pense que ceux qui survivront ben ils devront voilà, construire des villages un peu comme à l'âge de bronze... C'est un peu comme ça que je vois les choses quoi.

Camille : Vous dites... ce sera un peu par obligation, à la suite de l'effondrement on sera obligé de changer mes habitudes ?

Isabelle : Je pense oui.

Camille : Ok ok, alors euh... oui, est-ce qu'avant votre démarche, vous dites que c'était il y a très longtemps mais est-ce que vous vous rappelez qu'avant cette démarche de réduire ses déchets, vous vous sentiez plus insatisfait de votre vie, que votre vie... enfin vous sentiez qu'il y avait un vide de sens de votre vie ?

Isabelle : Oui oui oui.

Camille : Oui ? Et depuis que vous êtes dans cette démarche vous sentez plus satisfaite, plus heureuse ?

Isabelle : Oui oui moi j'ai beaucoup de choses qui ont bougé en même temps en fait. Je pense que j'ai eu une prise de conscience de faire beaucoup de choses qui a modifié entre autre ce côté-là quoi.

Camille : Ok et vous vous sentez plus en épanouissement, plus heureuse depuis que vous vivez comme ça ? Et qu'est-ce qui vous rend plus heureuse alors ?

Isabelle : Pardon ?

Camille : Qu'est-ce qui vous rend plus épanouie, plus heureuse ?

Isabelle : J'ai l'impression d'être en accord avec moi-même donc euh...

Camille : Agir en accord avec vos valeurs oui...

Isabelle : Oui, vraiment de... pouvoir être contente fin de journée de ce qu'on a fait et de se dire... vraiment d'être en accord, c'est ça qui...

Camille : Ok... ok d'accord... et est-ce que vous pensez qu'agir en cohérence avec ses valeurs, c'est aussi une manière de se distinguer des autres personnes, de s'affirmer en tant qu'individu avec ses propres valeurs ?

Isabelle : J'ai pas bien compris.

Camille : Je dis, est-ce que vous pensez qu'agir en cohérence avec ses valeurs ça vous permet de vous distinguer des autres personnes ? et puis est-ce que ça vous permet aussi de vous affirmer en tant qu'individu avec ses propres valeurs ?

Isabelle : De m'affirmer oui parce que c'est vrai que d'office quand on vit selon ses valeurs, ben on peut en parler d'une manière correcte et 'fin voilà. Je pense que comme c'est franc, je pense qu'on a une autre portée. Maintenant, par rapport aux autres, pas spécialement parce que moi je ne sais pas si les autres vivent selon leurs valeurs. Je pense que d'ailleurs, c'est mon problème, voilà, il faut se tracasser de soi et pas...

Camille : Est-ce que ça vous a permis aussi de mieux vous connaître ? développer une partie en vous que vous ne connaissiez pas ?

Isabelle : Non je crois que ça a plutôt enlever des couches qui ne servait à rien. Le fond était toujours le même mais voilà (rires)

Camille : Ok donc oui, ça vous a permis de mieux vous... Enfin, vous connaissiez déjà le fond c'est ça ? Vous vous connaissiez déjà... évacuer le superflu alors ?

Isabelle : Ouais voilà, ouais voilà, enlever un peu tout ce qui servait à rien et qui était encombrant (rires).

Camille : Et est-ce que vous pensez que le zéro déchet, ça permet aussi de repenser à soi, d'accorder plus de place... euh de temps à soi, à sa santé ?

Isabelle : C'est clair que oui, maintenant, on passe plus de temps à cuisiner, maintenant c'est pas pour ça qu'on pense plus à soi enfin...

Camille : Donc c'est pas lié pour vous ?

Isabelle : Non pas spécialement.

Camille : Ok... Par rapport à la spiritualité, est-ce que vous pensez que la démarche zéro déchet, elle peut participer dans un développement spirituel ? Est-ce que c'est le cas pour vous ?

Isabelle : Je pense oui, moi je suis bouddhiste et c'est le bouddhisme moi qui m'a amené à tout ça. Donc, l'interdépendance... Ce qui est vraiment au centre du bouddhisme, c'est vraiment quelque chose quand on y croit à fond, tout est lié à ... mais ouais.

Camille : Donc c'est ça qui vous a amené à cette démarche alors ?

Isabelle : Je pense oui, oui d'être respectueuse de la terre.

Camille : Ok, et depuis que vous êtes dans cette démarche, cela a influencé votre spiritualité, ça l'a... comment dire, intensifier ?

Isabelle : Ben ça progresse toujours, je dirai. C'est en accord de nouveau donc. C'est lié, je dirai pas que ça la fait progresser mais c'est entièrement lié oui.

Camille : Et qu'est-ce que ça permet alors d'être bouddhiste dans cette démarche zéro déchet ? Ça vous aide ?

Isabelle : Ben ça m'aide... non... ça me fait comprendre pourquoi je le fais.

Camille : Ah oui ok ! Ça vous donne du sens dans ce que vous faites alors ?

Isabelle : Ouais parce que je pense, voilà, il faut faire les choses en comprenant bien pourquoi on fait ça et vraiment prendre conscience de la totalité de... nos actes, que ce soit un acte d'achat ou n'importe quoi enfin. Voilà, il faut comprendre la responsabilité là-dedans.

Camille : Ok, est-ce que ça vous a permis d'acquérir une forme de conscience à soi, aux autres ou à l'environnement ?

Isabelle : Non je l'avais déjà, ça n'a pas... Non je ne pense pas... Peut-être au niveau de l'eau, ça oui. C'est vrai qu'avant voilà... De nouveau, je n'avais pas spécialement réfléchi que maintenant bah voilà, au niveau de l'eau, sur mes deux toilettes, j'ai installé une toilette sèche. J'apprends à mes enfants (?)... que je n'avais pas eu cette conscience petite, bah l'eau voilà ça n'avait aucune importance en fait. On arrosait le jardin avec l'eau du robinet. Ça, ça m'est apparu après oui à mon avis, lié à ça.

Camille : Et par rapport à votre conscience à vous, ça n'a pas évolué ? Est-ce que vous avez développé une forme de conscience à vous-même ou par rapport aux autres, vous sentez plus connecté aux autres ?

Isabelle : Aux autres, non, pas spécialement. C'est pas vraiment le zéro déchet qui m'a fait me sentir plus connecté...

Camille : Ça peut être le bouddhisme hein, je ne sais pas.

Isabelle : Non ça m'a pas fait sentir plus non.

Camille : Ok... Alors... Ah oui ! Est-ce que, par rapport aussi peut-être au féminisme j'avais une question, est-ce que vous tentez d'instaurer une égalité des tâches dans votre famille ?

Isabelle : Oui.

Camille : Oui ? Est-ce que c'est important pour vous ?

Isabelle : On oui oui oui.

Camille : Et est-ce que vous pensez que c'est conciliable avec le fait de vouloir réduire ses déchets ?

Isabelle : Ben oui.

Camille : Oui ? Et euh... Qu'est-ce que cela a comme avantage d'instaurer une égalité de tâches ?

Isabelle : Je trouve ça normal de... Ben c'est juste normal en fait.

Camille : ok... je regarde un peu si j'ai pas d'autres questions... oui, donc peut être aussi qu'est-ce qui vous permettrait aussi... qu'est-ce qui vous permet de vous conforter dans l'idée que c'est la bonne direction à prendre et qu'il faut continuer dans cette direction ?

Isabelle : Rien que quand on voit les océans de plastique, quand on voit qu'il y a des microplastiques même dans les bébés maintenant, que c'est sûr que voilà qu'il faut absolument stopper complètement le plastique. Maintenant, tant qu'on en vendra bah y'a des choses... voilà, on fera toujours des concessions. Le jour où y en aura plus ben ce sera fini.

Camille : Donc c'est en regardant la planète, ça vous permet de vous dire ben... je fais bien d'agir comme ça.

Isabelle : Ah oui oui ! Y a même des choses que j'ai même plus envie de voir tellement enfin... Quand on commence à être vraiment conscient de comment tout est... Ça pourrait devenir déprimant hein !

Camille : Et est-ce qu'il y a des situations dans laquelle vous devez faire des compromis ? Avec vous-même par rapport à certaines valeurs ou avec d'autres personnes ?

Isabelle : Oh oui, oui toujours ! (rires)

Camille : Parrapport à quoi par exemple ?

Isabelle : Ben même par rapport à ma famille, moi je suis végétarienne et eux ils ne le sont pas donc voilà, 2 fois par semaine y'a de la viande et les autres fois y'en a pas. Tout le monde fait un peu des compromis.

Camille : Et vous vous êtes végétarienne pour des raisons écologiques ou pour des raisons de violence animale... contre la violence animale ?

Isabelle : Oui contre la violence, enfin je suis contre le meurtre enfin voilà. Je trouve qu'on a pas le droit de tuer quelqu'un si on a de quoi manger. Jene parle pas de situation où on aurait rien là. C'est quand même différent, quand on a l'occasion de pouvoir manger sans créer de souffrance, il faut le faire.

Camille : Et votre famille du coup ? Toute votre famille végétarienne aussi ?

Isabelle : Non.

Camille : Et comment est-ce que vous vous arrangez alors ?

Isabelle : Ben c'est ça, en général deux fois par semaine, j'achète quand même de la viande. Ils ont quand même de la viande. Pour mes deux plus petites, elles aiment quand même bien un salami donc de temps en temps voilà, je leur prend des saucissons des trucs comme ça. Maintenant, elles connaissent mon point de vue mais après j'ai pas à forcer les gens non plus. Jeme limite au porc, au bœuf et au poulet enfin voilà. On ne mange pas de lapin, on mange pas de poisson, le thon ça c'est interdit depuis bien longtemps. Voilà y a certains trucs j'ai pas... Y d'autres choses... Enfin voilà (rires).

Camille : Donc vous pensez que ce serait pas correct d'imposer à vos enfants le végétarisme ou ... votre manière de penser ?

Isabelle : Non, je trouve que ça serait pas correct non.

Camille : Non ? Donc vous pensez qu'ils ont le droit de manger de la viande tant que c'est leur volonté quoi ? C'est un droit alors, vous pensez que c'est un droit ? Pourquoi vous décidez de ne pas imposer à vos enfants ?

Isabelle : Ben parce que mon mari ne l'est pas ! Donc je ne pourrais pas leur dire, lui il a le droit et pas toi. On aurait été tous les deux à mon avis ça aurait été différent d'office. Maintenant, y a d'autres choses comme j'ai une de mes filles, elle n'aime pas le dentifrice que je fais ben voilà elle a un tube, des fois je râle mais bon y a des petites concessions quand même. J'ai une autre fille, elle, elle veut que j'achète du shampoing, ben voilà j'achète du shampoing. Jen'ai pas envie non plus de pourrir la vie des gens. Jepense que chacun doit aussi à un moment faire ses décisions parce qu'on a envie de les faire et pas parce qu'on nous a dit qu'il fallait faire comme ça.

Camille : Et est-ce qu'il y a des choses qui... qui devrait pour vous être imposées ?

Isabelle : Oui oui oui, mais des normes bien différentes. Oui moi je trouve qu'on devrait imposer l'interdiction de l'abattage de n'importe quel animal, voilà ouais, voilà ça sera fini.

Camille : Et quoi d'autres ? Vous avez d'autres exemples ?

Isabelle : L'eau, je pense qu'on devrait imposer... l'eau potable devrait être... à destination de la cuisine, il devrait vraiment avoir quelque chose d'autre au niveau de la protection de notre eau et surtout par les usines parce qu'on prend toujours les particuliers mais la consommation des particuliers, c'est rien en fait. On fait des petites économies en enlevant une toilette mais à côté de ça, les entreprises, elles utilisent que de l'eau et des fois de l'eau potable. Ça c'est dramatique parce qu'avec les années ça ne se crée pas en fait. On épuise des nappes et des nappes et ...euh. Jepense que vraiment, il devrait y avoir quelque chose d'imposé au niveau de l'eau quoi.

Camille : Ouais ok, donc vous pensez que l'état devrait imposer certaines choses alors et pas qu'aux particuliers, aussi aux entreprises ?

Isabelle : Surtout aux entreprises ouais ! Au niveau des plastiques, ça devrait être beaucoup plus drastique, au niveau de l'eau...

Camille : Et aux particuliers aussi ? Est-ce qu'ils devraient imposer des choses aux particuliers aussi ?

Isabelle : Ben si l'entreprise... si les vendeurs ne vendent plus, les particuliers n'achèterons pas. Je trouve que c'est au niveau de ce qui se vend qu'on devrait être beaucoup plus drastique.

Camille : Mais y'a pas de choses qu'on devrait imposer aux individus quoi, ça serait plutôt les sociétés alors ?

Isabelle : Ouais parce que quand on impose aux individus, c'est pas toujours évident. Par exemple, on imposerait au niveau de l'eau : « vous devez changer votre système » mais tout le monde n'a pas les moyens de le faire. Jepense que c'est vraiment au départ les grandes entreprises qui elles peuvent vraiment (des normes ?) Page 73 et elles, elles ont les moyens de le faire. Les particuliers, y en a pleins, ils n'ont juste pas les moyens. Ils ne savent déjà pas mettre l'électricité aux normes enfin.

Camille : Ok et donc vous pensez que pour quelqu'un qui n'a pas les moyens alors ce serait plus compliqué d'agir en cohérence avec ses valeurs ?

Isabelle : Ça dépend pourquoi non, on sait toujours agir en cohérence. Maintenant, voilà on peut être limité. Tout le monde ne sait pas installé un système de citerne d'eau de pluie. Tout le monde ne sait pas re-isoler tous ces murs. Voilà, c'est pas pour autant qu'on est en incohérence. Je pense que de toute manière, on trouve toujours une limite, quoi qu'on fasse ben y aura toujours un moment où ça on ne saurait pas le faire plus quoi. C'est ça que je disais aussi, tu peux pas avoir un but non plus trop compliqué parce qu'ailleurs... Il faut qu'on se sente bien dans ce qu'on fait quoi.

Camille : Oui, est-ce qu'il y aurait alors, des personnes qui auraient plus facile d'arriver à ce mode de vie selon vous ? qui auraient des facilités dû à certaines circonstances ?

Isabelle : Ça dépend du caractère à mon avis, je pense que ça dépend de... ouais voilà de... ouais peut-être les gens qui tiennent plus à leurs habitudes, on peut-être un peu plus difficile mais... de nouveau parfois, il suffit d'un jour et ça change.

Camille : Ok...Euh... Ah oui, est-ce que vous vous sentez satisfaite de vous dans certaines situations ? Après avoir réussi certaines choses... enfin est-ce que vous me donnez des exemples de quand vous sentez satisfaite ?

Isabelle : Ben surtout avec le potager oui ! Là vraiment quand... c'est hyper satisfaisant quand on sa caisse de légumes, des ... (inaudible), qu'on repense à l'hiver enfin voilà, c'est vraiment satisfaisant d'avoir ses récoltes. Même chose pour les... on boit de l'eau ici, ou des sirops mais c'est des sirops de lilas, de lavande, c'est vraiment satisfaisant de...

Camille : Donc d'arriver à une certaine autonomie, de fabriquer certaines choses soi-même tout ça c'est satisfaisant alors ?

Isabelle : Oui oui ! Même le savon, enfin je trouve que c'est vraiment quelque chose d'agréable. En plus, ils vont mieux que les autres donc c'est pas comme si on prenait un truc qui va moins bien, ça va mieux quoi ! Donc ouais non, c'est encourageant et c'est... ouais, non, c'est super satisfaisant.

Camille : Est-ce qu'il y a des situations où vous devriez être satisfaite mais vous n'arrivez pas ? Pour certaines raisons...

Isabelle : Je sais pas... Je sais pas (rires).

Camille : Ok, alors... Ben je pense que j'ai un peu euh... Oui, j'ai des réponses à toutes mes questions (rires). Je sais pas si vous, vous auriez aimé aborder un autre sujet avec moi ? Que vous auriez aimé me dire ?

Isabelle : Passé spécialement, non.

Camille : Ok d'accord. Donc voilà, je vous remercie beaucoup de m'avoir accorder du temps et je vous souhaite une bonne soirée !

Isabelle : Merci à vous aussi, au revoir !

Nom : Dégouté par le plastique et la société actuelle

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 5 mars (**Dernière modification :** le 6 mars)

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Isabelle, Par vidéo call, 24/02](#)

- Voir l'état des océans, de la planète...
- Voir ce qu'on vend
- Voir ce qu'on achète

Nom : Faire preuve de bienveillance et de tolérance & Chercher à s'améliorer dans sa démarche

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 5 mars

Type : Diagramme

Ancrage : [Chercher à s'améliorer dans sa démarche](#) [Faire preuve de bienveillance et de tolérance](#)

Plus on cherche à s'améliorer dans sa démarche, moins on fait preuve de bienveillance, de tolérance.

Nom : S'isoler d'une société devenue intolérable & Faire preuve de bienveillance et de tolérance

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 5 mars

Type : Diagramme

Ancrage : [Faire preuve de bienveillance et de tolérance](#) [S'isoler d'une société devenue intolérable](#)

Moins on fait preuve de bienveillance et de tolérance, Plus on s'isole d'une société devenue intolérable.

Nom : Se préparer à l'effondrement & Viser une plus grande autonomie

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 5 mars

Type : Diagramme

Ancrage : [Se préparer à l'effondrement](#) [Viser une plus grande autonomie](#)

Viser une plus grande autonomie permet de se préparer à l'effondrement

Nom : Se désaliéner de la société de consommation & Viser une plus grande autonomie

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 5 mars

Type : Diagramme

Ancrage : [Viser une plus grande autonomie](#) [Se désaliéner de la société de consommation](#)

Viser une plus grande autonomie permet de se désaliéner de la société de consommation

Nom : Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Viser une plus grande autonomie

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 6 mars

Type : Diagramme

Ancrage : [Fabriquer soi-même ce dont on a besoin](#) [Viser une plus grande autonomie](#)

Fabriquer soi-même ce dont on a besoin permet de viser une plus grande autonomie

Nom : Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 6 mars

Type: Diagramme**Ancrage:** Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants

Susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi (en parler,...) permet de transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants

Nom: Consommer de manière réfléchie, critique & Etre influencé par les pubs et le marketing dans des moments inattendus**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 6 mars**Type:** Diagramme**Ancrage:** Consommer de manière réfléchie, critique Etre influencé par les pubs et le marketing dans des moments inattendus

Consommer de manière réfléchie, critique empêche d'être influencé par les pubs et le marketing

Nom: Se décourager & Dégouté par le plastique et la société actuelle**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 6 mars**Type:** Diagramme**Ancrage:** Dégouté par le plastique et la société actuelle Se décourager

Etre dégoûté par le plastique et la société actuelle décourage.

Nom: Se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche & Dégouté par le plastique et la société actuelle**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 6 mars**Type:** Diagramme**Ancrage:** Dégouté par le plastique et la société actuelle Se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche

Etre dégoûté par le plastique et la société actuelle permet de se conforter dans l'idée qu'il faut continuer sa démarche

Nom: Se décourager & Etre satisfait de ce qu'on fait**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 6 mars (**Dernière modification:** le 28 juin)**Type:** Diagramme**Ancrage:** Se décourager Etre satisfait de ce qu'on fait

Etre satisfait de ce qu'on a fait empêche de se décourager

Nom: Etre satisfait de ce qu'on fait & Ressentir de la satisfaction**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 6 mars**Type:** Diagramme**Ancrage:** Etre satisfait de ce qu'on fait Fabriquer soi-même ce dont on a besoin

Fabriquer soi-même ce dont on a besoin permet de ressentir de la satisfaction

Nom: Deuxième schématisation**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 15 mars**Type:** Schématisation

Ancrage: Consommer de manière réfléchie, critique & Etre influencé par les pubs et le marketing dans des moments inattendus Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas & Prendre conscience de sa responsabilité Chercher à s'améliorer dans sa démarche & Apprendre et acquérir de l'expérience Consommer de manière réfléchie, critique & S'engager dans différents types de luttes Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Prendre conscience de sa responsabilité Economiser & Revenir à l'essentiel Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Se préparer à l'effondrement Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Viser une plus grande autonomie Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Chercher à s'améliorer dans sa démarche Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Développer sa créativité Etre satisfait de ce qu'on fait & Ressentir de la satisfaction Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Viser une plus grande autonomie Faire des rencontres de qualités & Soutenir l'économie locale et circulaire Faire preuve de bienveillance et de tolérance & Chercher à s'améliorer dans sa démarche Faire preuve de bienveillance et de tolérance & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi Montrer l'exemple & Partager son expérience, son savoir, ses biens Montrer l'exemple & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Avoir la force de contrer les critiques, les jugements Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Consommer de manière réfléchie, critique Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Entamer une reconversion professionnelle Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Se désaliéner de la société de consommation Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Soutenir l'économie locale et circulaire Penser à soi, à sa santé & S'isoler d'une société devenue intolérable Penser à soi, à sa santé & Se préparer à l'effondrement Prendre conscience de sa responsabilité & Culpabiliser Prendre conscience de sa responsabilité & S'engager dans différents types de luttes Ralentir son rythme & Se désaliéner de la société de consommation Relativiser & Culpabiliser Revenir à l'essentiel & Renforcer les liens sociaux avec ses proches Revenir à l'essentiel & S'inspecter Revenir à l'essentiel & Se désaliéner de la société de consommation S'isoler d'une société devenue intolérable & Faire preuve de bienveillance et de tolérance Se connecter à l'instant présent & Ralentir son rythme Se constituer un réseau & Partager son expérience, son savoir, ses biens Se constituer un réseau & Soutenir l'économie locale et circulaire Se désaliéner de la société de consommation & Se sentir plus heureux Se féliciter de ce qu'on a accompli & Culpabiliser Se désaliéner de la société de consommation & Viser une plus grande autonomie Se lancer des défis & Prendre conscience de sa responsabilité Se sentir seul et différent & Partager son expérience, son savoir, ses biens Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Faire preuve de bienveillance Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Partager son expérience, son savoir, ses biens Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas & Oser remettre en question sa manière de vivre Se connecter à l'instant présent & Développer sa spiritualité Revenir à l'essentiel & Développer sa spiritualité Se préparer à l'effondrement & Accepter que tout a un début et une fin Rien à montrer Rien à montrer S'inspecter & Développer sa spiritualité Développer son bien-être & Lire des livres sur la spiritualité, sur l'ésotérisme Développer son bien-être & Développer sa spiritualité Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Eviter de suivre l'actualité Rien à montrer S'engager dans différents types de luttes & S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune S'engager dans différents types de luttes & Inspirer de nouvelles idées aux politiques publiques

Nom: Réflexion sur la spiritualité**Créé par:** Camille Prégardien**Date de création:** le 28 mars (**Dernière modification:** le 31 mars)**Type:** Compte-rendu théorique**Ancrage:** Se connecter à l'instant présent S'inspecter

Propriétés et Grammaires

Grammaire messianique

« Susciter de l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi »

- Contaminer et être contaminé

« Je pense que le zéro déchet ça se **contamine** en fait, quand l'on voit quelqu'un qui est dans cette démarche là on va avoir tendance à dire "mais qu'est-ce qu'il fait ? " puis " enh oui c'est vrai c'est important, c'est intéressant". C'est vraiment de bouche à oreille et en voyant les exemples... Je trouve que c'est du mimétisme en fait, un peu comme font les enfants qui apprennent. Pour moi, c'est la même chose en fait. » (Sadia)

« Mais je pense que je suis beaucoup plus efficace à fonctionner à la maison comme je le fais, à faire grandir mes enfants dans cet environnement là, à **répandre** et à **être contagieuse** autour de moins. Je pense que j'ai beaucoup plus d'impact en étant comme ça qu'en allant...qu'en prenant mes dimanches pour aller faire des blocages et d'autres choses comme ça. » (Sadia)

« Donc peut-être que ça va **faire boule de neige** chez les accueillantes d'enfants et "Ah ben oui ça existe, on va aller voir, voir des producteurs" et voilà c'est parfois **des petits gestes** qui peuvent faire du bien au citoyen de se dire ben oui au final c'est pas compliqué » (Marie-Christine)

« C'est dans toutes les postures où on peut, à un moment donné, qu'on peut **essayer d'infléchir un peu les choses**, par les petits gestes, par les discussions, par des modèles, par un petit peu de **contamination sympathique**,... Qu'on peut arriver à faire bouger les lignes en effet. » (Yvan)

- Sans prêcher

« Donc, lui non plus, **sans aller prêcher** quelque chose, simplement en expliquant quand les gens ont des réactions comme ça, ben voilà **ça contamine**. Je pense que c'est la meilleure façon parce que finalement les gens s'engage dans la démarche sans nécessairement le vouloir, sans nécessairement d'efforts mais après ils s'engagent et de manière plutôt définitive quoi. Après chacun le vit à son niveau. » (Sadia)

- Etre Prophète

« C'est pas toujours évident **d'être prophète** dans sa propre famille... donc voilà, mais après ils comprennent, mais je ne vais pas dire à retardement... il faut toujours un qui enclenche qui parle de l'expérience, viennent avec des chiffres, avec des preuves donc là je viens avec par exemple quand on a la régulation d'eau, ben vous avez le libellé des mètres cubes utiliser sur une année et quand on compare ça avec d'autres ben ils se disent "ben oui finalement c'est possible". Voilà après, cela peut rester abstrait pour eux, et donc voilà, on parait un petit peu... Je ne vais pas dire que c'est les moutons noirs de la famille mais voilà on est un petit peu à part mais voilà la graine est plantée. **Il faut une bonne drache pour que ça pousse et puis ça fera émerger des idées ailleurs**. Donc voilà, **on n'impose rien, on propose, on explique** quand les gens nous demandent mais voilà après c'est chacun ses limites, chacun ses conditionnements aussi parce que voilà tout le monde a été conditionné dans un matérialisme "on achète, on achète, on possède et on n'est pas" donc voilà. » (Marie-Christine)

- Conscientiser

« Mais c'est principalement aussi pour **conscientiser** parce que bah voilà on est devenus parents, il faut qu'on **montre l'exemple** parce que c'est bien d'avoir des aspects matérialistes et tout mais le plus important c'est d'être bien dans son environnement et de le respecter et pour le respecter il faut quand même bah voilà... comment je vais dire, on a la possibilité d'ouvrir le robinet et d'avoir de l'eau et on a le culot de la gaspiller donc c'est un peu con je trouve. Donc si **on fait conscientiser les enfants** et nous et donc après la famille et les amis quand ils voient que ben oui ils arrivent à ne pas utiliser beaucoup d'eau, c'est génial » (Marie-Christine)

- Montrer l'exemple et voir des exemples

« Ce qui est assez intéressant dans ce genre de démarche c'est que... je pense que ça vient surtout **d'exemple qu'on voit à droite à gauche**. Moi j'ai **embarqué beaucoup de monde, sans le vouloir sans aller prêcher** mais qui m'ont vu fonctionner qu'on trouve que c'était bien, que c'était important et qui ont embrayer la dessus. » (Sadia)

« Et je vois quand même que les gens suivent, quand on **montre l'exemple** les gens suivent » (Caroline)

- En parler autour de soi : Partager ses connaissances, témoigner, ...

« Qu'en temps normal... on est aussi invité par la ville de Namur pour **témoigner** en tant que famille zéro déchet sur des salons donc on rencontre des gens aussi » (caroline)

« en fait ça permet de se sentir utile et voilà...notre expérience peut profiter aux autres et **c'est en aidant les autres à y arriver qu'on va y arriver quoi !** C'est parfois aussi de **les encourager** et dire ben voilà « Ne vous sentez pas coupable si vous n'êtes pas parfait, ça prend du temps et euh...parce que nous aussi on a ressenti ça au début et ça va aller » quoi ! » (Caroline)

Faire partie d'une communauté qui partage nos intérêts

« J'ai envie de dire que les liens que j'ai maintenant sont des **liens plus vrais**. Déjà parce qu'à la base, c'est gens là... ont **partagent la majorité des valeurs identiques** du fait d'être là simplement. Eux, sont en train de travailler la terre et moi je suis convaincue qu'il faut fonctionner comme ça. Donc voilà, on sait parlé de choses, on a beaucoup **plus de centre d'intérêts**. Ce sont plus vite aussi des gens qui sont en démarche, en chemin, que ce soit intérieur ou concret. Je pense que les relations que j'ai maintenant sont beaucoup plus vraies et plus essentielles. » (Sadia)

Ne pas être passif, endormi, anesthésier : Agir

« Donc oui je suis en marche et volontaire par rapport à ça parce que je pense **que le citoyen doit vraiment se bouger**. On est arrivé dans une ère où les gens sont assis, avant c'était devant la télé maintenant c'est devant le smartphone, netflix et compagnie. **Les gens sont devenus passifs** de leur vie et c'est un vrai problème, parce **que quand on est passif, il n'y a plus rien qui bouge et tout s'enlise**. Donc, oui **il faut se lever**, faire les choses soi-même et ainsi de suite. » (Sadia)

Réticences envers le monde politique

- Nécessite beaucoup d'énergie, un engagement à toute épreuve

« **Faire du zéro déchet, c'est être militant**, je trouve. Par les temps qui courent, c'est du militantisme y a pas d'autres mots pour le faire. Après moi, le monde politique doit être changé et il y a plein de gens qui s'y emploie très bien. Moi, **c'est pas du tout là que j'ai envie d'aller** parce que je vois bien que **ça n'ira pas assez vite** de ce côté-là.(...) ça demande **une énergie folle, un engagement à toute épreuve..** » (Samuel)

- Ce n'est pas ce qu'on a envie de faire, ce n'est pas le mode d'action qui nous convient

« On pourrait très bien aller casser des vitrines ou au coller des trucs avec « extinction rébellion » ou des choses comme ça. **Ce n'est pas notre mode d'action, après ils sont tous complémentaires** et à tous les niveaux, c'est des modes d'action complémentaires. Et si tous ces niveaux complémentaires, n'existe pas, ben ça va bouger de toute façon moins vite. Donc je pense que chacun doit trouver la manière qui correspond à ce qu'il a envie de faire avec ce quoi il est bien. Ben...oui, il faut que ça change à tous les niveaux de toute façon et que **chacun puisse trouver son niveau.** » (Samuel)

- Il y a trop des contradictions, d'incompréhension, de verrous

« Je pense qu'il faut tout. Il faut agir au niveau politique c'est l'essentiel mais ils ont tellement **d'intérêts contradictoires, d'incompréhension et de manque de connaissances** tout bêtement de comment les choses fonctionnent pour pouvoir décider en âme et conscience et du coup ben, on le voit bien, **il n'y a rien qui bouge** nulle part ! Parce qu'au niveau mondial, national, européen, ça bloque le truc, ce qui s'est passé sur la taxe, c'est encore une nouvelle catastrophe en Europe. Enfin voilà c'est... enfin, il y a **trop de verrou** pour l'instant que pour avoir un impact. » (Samuel)

- Ce n'est pas efficace, c'est trop lent

« Ben... en tout cas, je ne suis pas convaincue en fait. **Je ne suis pas convaincue que les politiciens vont bouger** parce qu'on fait des lettres au Sénat en disant que ça ne va pas. **Je suis convaincue que c'est en faisant bouger la masse qu'on va y arriver.** Et que quand en fait, la majorité des gens arrêteront d'acheter dans des... sur des Amazon ou dans des grands supermarchés, ben ils n'auront pas le choix de changer. En tout cas, ce n'est pas en écrivant aux ministres qu'ils vont... franchement la majorité n'a pas envie de changer parce qu'ils sont bien là où ils sont et ils gagnent bien leur vie, ils n'ont aucune envie de changer. Le système leur convient bien donc euh...Donc là-dessus, je suis revenue sur « **on va faire changer la foule et montrer l'importance de changer** » plutôt que l'inverse. » (Caroline)

« **On a plus de travail à expliquer ça aux personnes qu'à se mettre dans la politique** parce que... Bon, on a initié une liste écolo ici, on a eu un éch... donc ça va mais euh... Je crois que c'est peine perdue en tout cas à mon niveau c'est peine perdue. » ... Camille : Est-ce que le fait de faire des choses à un niveau plus local, communal ou des initiatives citoyennes comme vous faites, ce serait plus efficace alors ? Pour moi **c'est beaucoup plus efficace !** » (Paul)

Grammaire Collapsologique

Se préparer à l'effondrement

- Préparer/penser le monde de demain

« Mais donc, nous, on croit plutôt euh... à la **démarche citoyenne mais collective.** J'ai repris des études d'éco-conseiller, du coup l'année dernière, j'ai pas fini, on va apprendre la transition et le but c'est vraiment d'être à même de pouvoir créer des liens collectifs, potable de loin, de l'image du survivaliste avec son fusil et son bunker qui est une solution vraiment à très court terme. Je pense qu'il n'y a pas d'autres manières d'avancer pour **préparer le monde de demain** ou en tout cas, amortir les chocs un maximum, que **de tisser un maillage collectif et social extrêmement fort, où on connaît son voisin, où on connaît le mec qui fait pousser des patates, où on va lui donner un coup de main de**

temps en temps. Moi je crois vraiment... en tout cas c'est là-dessus que moi enfin nous en tout cas, on a envie d'agir. » (Samuel)

- Sauver sa peau/ Viser une plus grande autonomie

« Moi, je suis plus dans un **mode de vie personnel** c'est-à-dire que moi, je considère au point où en est la société actuellement ...euh **je sauve ma peau** en fait. Euh, je ne vois pas trop moi ce que je pourrais, enfin je veux dire, je pense qu'il y a des personnalités publiques ou des influenceurs, tout ça, pourrait avoir un poids et faire passer un message. **Moi, en tant que personne lambda** qui suis chez moi, qui n'ai pas de réseau ni rien du tout. Euh, **je vois difficilement comment faire quelque chose et ...euh, j'aurais trop l'impression de brasser du vent**, d'essayer de me mettre dans une association ou de faire quelque chose. Voilà, enfin, c'est un côté un peu égoïste, mais enfin, j'en suis arrivée au point où je me suis posé la question : je me dis « bah, maintenant, je sauve ma peau ! ». De toute façon, je pense **que les gens ne sont pas prêts** de manière générale à une prise de conscience et à changer leurs habitudes et leur façon de consommer pour sauver la planète alors que c'est quand même leur avenir. J'ai beaucoup de mal à supporter... **Je supporte de moins en moins la société d'aujourd'hui** et, euh, moi ça fait des années dans ma tête que j'ai compris tout ça et donc, de voir qu'il y a des gens qui sont encore là- dedans... ils y croient dur comme fer... Ils défendent la société de consommation et tout ça ...Euh, moi, **ça me détruit à l'intérieur**. Donc partir aussi en Suède par exemple, et être un peu isolés ... on veut être dans un endroit, pas avoir des voisins juste à côté etc. Voilà euh, et puis voilà, faire notre vie **et se préparer aussi à l'effondrement**. Parce que pour moi, ça va clairement arriver. Alors le jour ça arrive, beh, nous, on sera quasiment indépendant et autonome. Donc, on accueillera les gens qui viendront pleurer après nous avoir dit pendant des années qu'on était des extra-terrestres. » (justine)

Ne pas participer à la catastrophe, à l'effondrement

« Faisons partie de la solution plus que du problème ! Enfin essayons quoi » (Samuel)

« Moi je crois vraiment à l'effondrement, je pense que voilà, tout est lié, on a été beaucoup trop loin et je pense que malgré tout nos efforts... enfin voilà. Moi tout ce que je veux, c'est de me dire... j'essaie de **ne pas augmenter la catastrophe qui est déjà présente**. Maintenant, la catastrophe, elle va arriver. C'est beaucoup trop tard ! » (Isabelle)

Les catastrophes écologiques, sociales, sanitaires, ... = signes de l'effondrement

« Donc ben quand on lit et qu'on voit des **continents de plastique** dans l'océan, bah moi c'est quelque chose qui me touche parce que je me dis : « Mais non mais c'est **pas possible de laisser une terre comme ça** ! ». Euh voilà et puis quand on va plus loin dans la démarche, on se rend compte que c'est pas seulement une plastique en fait, c'est les océans qui vont... enfin qui risque de monter, c'est le permafrost qui risque de fondre... enfin qui fond d'ailleurs beaucoup plus vite que prévu et puis qui risque de libérer des trucs pas catholique...» (Alice)

Avoir peur, être anxieux

« Donc c'est vrai que cet aspect, **se sentir bien avec soi-même pour être bien dans ce que l'on fait**, c'est quelque chose qui est important dans mes valeurs et c'est quelque chose que j'essaie aussi de faire passer comme message tant en consultation qu'en ateliers zéro déchet. Et quand on vient de regarder justement une intervention de Pablo Servigne sur l'éco anxiété. Ben voilà, parce qu'il y a beaucoup de personnes qui sont **anxieuses**, qui sont dans la **dépression** parce qu'ils ont peur de ce qu'il va se passer parce qu'on annonce n'est pas du tout agréable, **ça peut faire très peur**. Enfin, on annonce quand même des guerres, des morts,... des choses comme ça donc voilà. C'est vrai qu'on ne

rentre pas, nous, dans cette peur mais je pense qu'on y rentre pas parce qu'on a un équilibre à l'intérieur de nous. C'est vraiment des choses qu'on travaille. » (Alice)

C'est trop tard, le changement est impossible

« Dans notre société, ça a du mal à prendre parce qu'on est très individualiste, c'est chacun pour soi. Donc, je pense que dans cette société, ça va être... c'est... je pense que **c'est à peu près impossible de faire changer suffisamment de personnes de mode de consommation, pour que ça change plus haut**. Je pense que... Puis, **c'est trop tard** de toute façon, il n'y aurait pas le temps, **on ne peut pas attendre 20 ans que les gens changent pour que ça remonte**. Donc vraiment, **il faut que ça vienne d'en haut** et que les gens en bas, entre guillemets on se comprend, soit obligé de changer. Voilà, je ne sais pas comment dire tout ça, mais ça... pour moi **ça va mal se finir** (rires). Je ne sais pas pour qui, mais ça... Voilà, c'est pas une vision très rose on va dire (rires) » (Justine)

Grammaire Politique

S'engager dans le local (dans sa ville, sa commune) – dans l'économie locale, solidaire

Participer à des mouvements de transition dans sa commune (replanter une mini forêt avec Urban Forest, lancer un projet éco-cup,...)
Créer un service d'échange local (SEL) dans sa commune
Participer à des Repairs cafés
Collaborer avec des GAC pour son épicerie vrac
Faire des ateliers zéro déchet, des conférences, des témoignages dans des salons/expositions
Créer une monnaie locale
Dans la politique : - Soutenir un élu au conseil communal - Etre conseiller communal - Mêler un parti d'un groupe en transition dans le parti écolo - Faire partie du parti écolo dans sa commune
Créer une ASBL en lien avec le zéro déchet (Impactes, Les joyeux résistants)
Financer une association comme Green Peace
Participer à un point relais de légumes
Echanger sur les réseaux sociaux (créer une chaîne Youtube, donner des conseils,...)
Conseiller lors de constructions de bâtiments commodo-incommodo

Consom'acteur : acheter c'est voter

- Acheter = engagement politique

« Acheter quelque chose c'est cautionner » (Isabelle)

« Oui clairement, payer aujourd'hui c'est **voter** ! » (Yvan)

« Moi j'ai pas envie de dire... en tout cas personnellement, je ne me revendique pas comme étant quelqu'un qui vit dans le zéro déchet. Je me revendique comme un **consommateur qui est attentif** à ce qu'il consomme avec comme un des critères la question de pouvoir réduire mes emballages mais c'est pas seul ! Il y a aussi la question du critère de où s'est produit ? comment est-ce que c'est arrivé dans mon assiette ? Tous ces critères là et parfois tu joues avec les critères tu vois ? » (Yvan)

- Boycott, Buycott

« Ben j'essaie plutôt d'éviter, oui y a des marques que je n'achète pas et des produits voilà que j'essaye d'acheter le moins possible quoi. » (Isabelle)

- Soutenir les commerçant locaux

« On fait le choix **surtout de soutenir les agriculteurs de notre coin** et donc on achète du lait Fairbel qui est un lait qui est produit ici. Des fermes qui produisent pour Fairbel autour de nous, y en a plein donc on trouve que c'est plus **cohérent de soutenir des gens qui ont des fermes à quelques centaines de kilomètre de chez nous** que d'aller chercher un lait en bouteille en verre mais qui vient de plus loin. » (Jeanne)

Grammaire domestique

Transmettre une sensibilité écologique à ses enfants

« parce qu'on est quand même dans un bon merdier, parce que voilà, économiquement, socialement parlant c'est un peu le foutoir cette année donc c'est vrai qu'on ne sait plus trop se projeter même par rapport à nous finalement avec l'année particulière qu'on vit et c'est vrai qu'on se dit, **si on leur donne les armes et au moins le respect de l'environnement et de la nature, ben c'est peut-être eux qui vont nous sauver de ce foutoir quoi!** Donc si on leur inculque ça, on se dit, "bon ben on n'aura pas tout raté" » (Marie-Christine)

« Je sais que, bon les filles ont 24, 26 et bon ben elles commencent leur vie et elles n'ont pas les mêmes préoccupations mais c'est quand même **ancré dans leur caractère et ça sortira plus tard!** Mais pour le moment, elles ne le partagent pas. Mais le virus est dans ... il y en a une qui est plus sensible que l'autre mais **le virus est là et il sortira bien un jour.** » (Paul)

Transmettre un socle de valeurs à ses enfants (ex : féminisme)

« Alors, **la responsabilité des hommes de prendre leur part dans ce travail** qui est celui du "faire" et du "faire ensemble" dans la pratique du zéro déchet. La **responsabilité des femmes de ne pas prendre tout**, de ne pas faire tout, toute seule et d'exiger de leur gars qu'il fonctionne avec. Puis, la **responsabilité des parents d'éduquer** leurs enfants filles, alors ça paraît presque évident mais garçons aussi, à ce qu'ils ne soient pas servis comme des princes par leur mère et par leur sœur. » (...)
« Donc voilà, ici tout le monde met la main à la pâte. On **partage l'ensemble des tâches** qui doivent se faire. Y'a pas de de nuance entre les garçons et les filles. Donc mon fils, il fait le linge comme ses sœurs et les filles passent l'aspirateur... Enfin, tout le monde fait tout en fait, tout le monde passe l'aspirateur, tout le monde... C'est organisé de manière à ce que chacun fasse, **peu importe le genre.** » (Jeanne)

S'entraider/Se motiver en famille

« Donc voilà, maintenant **c'est vraiment un mouvement familial** avec chacun ces idées, donc voilà mon mari a ses idées, il est plus manuel, il y a des trucs qui sont fait plus facilement. Donc oui voilà, on essaye quand même de gérer ensemble et d'apprendre ensemble... voilà c'est un **moteur** quoi » (Marie-Christine)

« **Il faut que ce soit un projet collectif.** On a beaucoup de femmes qui viennent dans nos ateliers et qui disent : « Moi je m'épuise à la maison parce que mon mari veut pas faire ça, mes enfants, ils s'en fichent ». Du coup, c'est elle fait tout et ça, je pense que c'est une des meilleures manières d'être déçu, de se planter, de se décourager. Je pense que ça doit vraiment être **un projet de foyer** même si

tout le monde n'est pas à fond dedans mais en tout cas tout le monde doit être d'accord, adhérer à la démarche parce que sinon ça doit être absolument épuisant alors. » (Samuel)

*« Ce fameux effet rebond, se reposer sur ses lauriers, se permettre d'autres choses ou retomber dans des vieilles habitudes sans s'en rendre compte et ça, c'est vrai que **quand on est à deux, c'est précieux.** » (Samuel)*

*« **On s'encourage**, on se dit « c'est pas grâce dit ! t'as bien le droit d'avoir fait ça » et voilà. » (Alice)*

Être Bienveillant

*« Voilà, c'est... Nous on n'a jamais aimé l'extrémisme, l'intégrisme de quoi que ce soit. Je pense qu'il **faut rester ouvert à la discussion** mais en tout cas **être bienveillant avec chacun.** C'est la meilleure manière de pouvoir faire mettre un pas aux gens dedans parce que bon, on a beau être convaincu nous, que c'est la bonne manière de faire pour l'avenir, en tout cas une des bonnes manières qui permet de réaliser une transition et qui permet de préparer l'avenir, c'est pas pour ça que les gens sont d'accord avec. » (Samuel)*

*« Mais après on peut pas être, comme Samuel disait tout à l'heure, **on peut pas être hyper intégristes et hyper rigides** sur le fait de « je ne veux pas de plastique à la maison » parce qu'on vit dans une société qui appelle tout le temps... » (Alice)*

Mouvement zéro déchet à l'Initiative de la femme

*« On est quand même forte en charge mentale hein nous les femmes (rires). Je pense qu'on s'en impose aussi. C'est vrai qu'on va dire... pour moi personnellement, **c'est moi qui aie fait tremplin par rapport à ça.** J'ai eu la chance que mon mari m'a suivie, mes enfants pareils donc génial. Mais c'est vrai que **c'est souvent nous les femmes** qui cogitons dans ce sens-là, de se dire "ben oui finalement c'est possible de le faire" et voilà, oui je pense que oui. Mais, on s'impose parfois trop de choses. » (Marie-Christine)*

Agir en parent responsable

*« Moi, je sais que ce qui me fait avancer, c'est que j'ai pas envie de me retrouver dans 15 ans et que ce soit la merde absolue en disant : « Bon ben Samuel, tu le savais et puis t'as rien fait quoi ! ». Voilà, ça, je ne veux pas me retrouver dans cette situation là et je sais que je vais sans doute me dire que j'aurais pu sans doute en faire encore plus. C'est totalement vrai. Mais, voilà, **on peut pas dire à nos enfants, regarder nos enfants dans les yeux quand ça arrivera et à leur dire : « Ben... ouais, on savait et puis on a attendu que ça vienne ! ».** » (Samuel)*

Convivialité, temps de qualité, passer du temps avec sa famille

*« On **instaure des petites routines**, c'était on prenait des petits trucs en vrac, des crackers, on allait s'installer dans le parc à côté, on faisait un mini goûter. Puis le dimanche matin, au lieu de regarder la télé, on **fait l'atelier collation tous ensemble en famille.** Donc c'est juste faire les choses autrement, **c'est plus de temps de qualité qu'avant.** » (Caroline)*

*« Mon objectif c'est de ne plus travailler pendant chaque vacance scolaire, **pour passer à fond du temps avec mes enfants** et en profiter pour... voilà voyager mais quand je dis voyager, c'est pas d'office à l'étranger c'est aussi aller en Belgique dans des Tiny House, faire des trucs...ben voilà. C'est leur **montrer l'importance de se reconnecter avec la nature et qu'avec l'essentiel**, on est vraiment plus heureux quoi. » (Caroline)*

Grammaire spirituelle

- Harmonie avec soi et avec les autres

« **Donc c'est d'abord pour la terre, pour la respecter elle-même parce qu'on est en harmonie soi, seulement si on est en harmonie avec l'environnement dans lequel on vit. Donc, ma démarche zéro-déchet est d'abord un... une façon de respecter la terre sur laquelle je suis. Et après évidemment, je suis bénéficiaire parce que je la respecte mais mes enfants le seront aussi et donc voilà.** » (Sadia)

« ...si je respecte la terre c'est pour pouvoir **vivre en harmonie** parce que je suis complètement convaincue qu'il faut **vivre en harmonie avec soi, avec les autres êtres humains mais aussi avec toute la nature elle-même.** » (Sadia)

- Se décourager, ne plus croire en ce qu'on fait = spiritualité est une solution

« **En fait, la démarche zéro déchet à été touchée jusqu'au niveau spirituel. Y a un moment donné, avec l'urgence climatique, avec tout les efforts que je fais, ben y a un peu plus d'1 an je pense, j'ai vraiment croulé en disant « ben en fait, d'en quel monde est-on ? C'est la merde ! Je me casse à faire le mieux, pour mes enfants etc, mais si ça se trouve, en fait mes enfants ils le verront jamais ce monde parce qu'il va y avoir un guerre mondiale, ça va être n'importe quoi, quand on voit qui est à la tête des Etats-Unis et quand on voit ce qui se fait là, c'est n'importe quoi ! Et l'autre, mon voisin, il est toujours en train de foutre n'importe quoi sur ses plantes ! ». Donc j'ai vraiment été à une période où je me suis dis « **mais en fait ce que je fais ne sert à rien !** ». Je ne suis pas du tout retournée dans les supermarchés pour autant, **j'ai continué ma démarche.** Mais, c'est moi, au niveau psychologique, **psychique et spirituel, je me suis dit : « mais c'est quoi en fait cette merde ? C'est quoi ce monde ? ».** Donc j'avais vraiment l'impression que le mur était devant moi et qu'on courrait tous dedans et alors là j'ai commencé à avoir des angoisses, enfin pas concrètement à avoir des crises d'angoisses mais à me demander : « Pourquoi j'ai mis des enfants au monde ? Pourquoi je suis là ? Pourquoi je continue ça ? **Dieu dans tout ça ?** » parce que voilà j'ai une famille où j'ai eu une éducation catholique pratiquante et puis en fait j'ai remis tout ça en compte. En fait, c'est assez fun parce que dans mes errances spirituelles, je suis arrivée au chamanisme. A la base, **chamanisme c'est harmonie pour soi, harmonie avec les autres, harmonie avec la terre.** Et en fait, **le chamanisme à répondu à toutes mes questions. Il m'a rendu foie en la terre, en la vie** et m'a redonné ce coup de boost pour remonter. » (Sadia)**

Ya-t-il une grammaire spirituelle ?

Quelles sont les biens communs, valeurs centrales ?

Chamanisme :

- Se recentrer sur l'essentiel et sur la nature
- Nous ne sommes pas séparés de la nature, nous en faisons partie.
- Voyage intérieur
- Harmonie avec la nature
- Animal totem, esprits alliés
- Inter-reliance : nous relier aux rythmes des saisons, au cycle de la vie, à notre environnement
- Roue de médecine

Bouddhisme :

- Pleine conscience (de soi, des autres, à l'ensemble...)
- Vivre en harmonie avec les éléments
- Présence dans le moment présent
- Karma
- Respecter la vie (« ne pas tuer »)
- Libération de la souffrance
(Le Noble sentier Octuple mène au Nirvana : fin du cycle des réincarnations)
- Détachement de tous les désirs
- Reconnaissance et compassion
- Méditation
- Meilleure connaissance de soi
- Redonner du sens, apaiser nos cœurs
- Être plus responsable

Nom : Guide d'entretien Anna

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 28 mars (**Dernière modification :** le 22 juin)

Type : Compte-rendu opérationnel

Ancrage : [Réflexion sur la spiritualité](#)

- Pourquoi faites-vous du zéro déchet ? Qu'est-ce qui compte pour vous ? Valeurs ?
- Êtes-vous plus heureuse depuis que vous vivez de cette manière ? Quel en sont les raisons ?
- Est-ce que vous avez un sentiment d'appartenance à une communauté quelconque (zéro déchet, bouddhiste, écologiste, ...) ?
- Êtes-vous active/présente sur les réseaux sociaux ?

Grammaire Politique :

- Êtes-vous engagé dans un mouvement revendicateur, militants, de manifestations, de groupe de transition, de parti politique ? Si non, pourquoi ? Quel sont les freins ?
- Signez-vous des pétitions ?
- Est-ce que vous considérez que chaque acte, chaque achat est politique ? Qu'il permet de montrer votre adhésion ou non à une marque qui revendique certaines valeurs ?
- Selon vous, Est-ce que le mouvement zéro déchet devrait être individuel/ familial ou doit s'organiser pour se rassembler et prendre plus d'ampleur ?

Représentation de la société :

- Quelle est votre représentation de la société actuelle ? Avez-vous des critiques envers la société actuelle, occidentale ? et envers les politiques ?
- Quelle est selon vous la société idéale ? Basée sur quelles valeurs ? Avec quel gouvernement ?
- Quel est le plus gros problème actuel selon vous ?
- Quelle est la cause du problème ?
- Quel changement faudrait-il ? Intégrer l'écologie au système actuel ou changer complètement le système ?
- Pensez-vous que c'est plus efficace de tenter de répandre le mouvement et la transition globale dans la population/ la masse ou d'essayer d'insuffler un changement auprès des politiques ?
- Avez-vous confiance en la technologie, la science ?

Grammaire Spirituelle :

- Qu'est-ce qui vous a amené à vous orienter vers une religion plus « orientale » ?
- Est-ce que vos parents le sont également ? Est-ce que vous avez des proches qui le sont également ?
- Est-ce que le mouvement zéro déchet participe dans un développement spirituel pour vous ?
- Est-ce que, selon vous, le (bouddhisme) est lié au zéro déchet ? Comment ? Est-ce que cela vous aide dans votre démarche ?
- Avez-vous un sentiment d'appartenance à une communauté religieuse ou spirituelle ?
- Pratiquez-vous le yoga, la méditation ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?
- Est-ce que vous vous considérez égale à la nature, aux animaux ou est-ce que vous considérez que la vie humaine est plus importante ?
- Étiez-vous (bouddhiste) avant votre démarche zéro déchet ? Depuis combien de temps ? Si oui, pensez-vous que c'est le bouddhisme qui vous a amené à changer de mode de vie et vous orienté vers le zéro déchet ?
- Pensez-vous que vous vivriez le zéro déchet d'une autre manière si vous n'étiez pas (bouddhiste) ?
- Est-ce que le zéro déchet vous a permis de vivre en accord avec des valeurs qui seraient liées au bouddhisme ?
- Quelles « valeurs » importantes du bouddhisme vous parle le plus ?
- Est-ce que le (bouddhisme) vous a permis d'avoir une plus grande conscience de vous-même, des autres, d'un tout ?
- Est-ce que le (bouddhisme) vous a permis de vivre dans le moment présent ?
- Que vous évoque le Nirvana, la fin des cycles des réincarnations ?
- Que pensez-vous du karma ? Dirigez-vous vos actions en fonction de cela ? Est-ce que cela vous a amené à être plus responsable envers la planète ?
- Est-ce que vous êtes également dans une démarche de retour à l'essentiel, de détachement des désirs ?

Grammaire collapsologique :

- Croyez-vous que le monde actuel va vers une forme d'effondrement ?
- Quand pensez-vous que l'effondrement va arriver ? Dans un avenir proche ou lointain ? Est-ce que vous le vivrez ou vos enfants ?
- Est-ce que vous pensez au monde de demain ? Comment l'imaginez-vous ?
- Est-ce que vous pensez que ce sera l'occasion de reprendre « à zéro » ?
- Est-ce que vous vous préparez à l'effondrement ? Qu'est-ce que cela implique de se préparer à l'effondrement (on se relie sur soi, on a peur, on est fataliste, on

- se motive collectivement, ...) ? Pensez-vous que cela doit se faire seul, en famille ou en groupe ?
- Est-ce que quand on croit en l'effondrement, on s'engage en politique ou dans des mouvements militants ? Est-ce que c'est compatible / cohérent ?
- Est-ce que les pouvoirs politiques sont encore en mesure de changer les choses ?
- Vivez-vous de l'éco-anxiété ? Avez-vous parfois envie vous mettre en marge, en recul de la société ?

Grammaire Domestique:

- Pensez-vous que c'est important de transmettre votre mode de vie à vos enfants ? Est-ce que c'est un choix individuel qu'ils devront faire plus tard ?
- Qui était à l'origine de cette idée de changer de mode de vie ?
- Pensez-vous que les préoccupations écologiques touchent plus les femmes ?
- Est-ce que vous essayez de répartir les tâches dans la maison de manière égalitaire ? Trouvez-vous cela facile ? Avez-vous ressenti plus de difficulté à répartir les tâches dans votre ménage depuis que vous vivez en zéro déchet ?
- Votre époux/ se est-elle/ il en accord avec ce choix de mode de vie ? S'il n'était pas d'accord, pensez-vous que ce serait plus difficile ?
- Pensez-vous que les tâches dans votre ménage sont genrées (c-à-d par exemple que certains tâches représentée par la société comme « masculines » sont du domaine de votre mari etc...) ?
- Est-ce que vous vous considérez comme féministe ? Quelle définition faites-vous du féminisme ?

Nom: Anna, Liège, 21/03

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 mars (**Dernière modification:** le 4 mai)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien Anna](#)

Camille : Alors peut être juste commencer par se présenter enfin vous présenter ...

Anna : oui, je m'appelle Anna. J'ai la cinquantaine. Je travaille à l'Université de Liège : je suis secrétaire. J'habite seule en centre-ville de Liège depuis 5 ans.

Camille : Est-ce que vous avez des enfants ?

Anna : Non, je suis seule. Je n'ai pas d'enfant.

Camille : ok ça va et où est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet plus ou moins ?

Anna : Ben euh ... par rapport à d'autres moments, je suis peut-être un petit peu plus flexible en ce moment parce que j'ai un temps plein. J'étais beaucoup plus attentive quand j'étais sans emploi et là avec le temps plein, il y a des priorités et il m'arrive d'aller acheter au Delhaize et de ressortir avec des sachets plastiques et des trucs plus rapidement consommables quoi. Donc, ça c'est un peu le problème du travail, quoi.

Camille : Et vous avez un compost ou ... ?

Anna : Donc moi, je vis en appartement donc j'ai pas de terrasse mais j'ai ... je collecte en effet tout ce qui est déchets verts alors après, j'ai plein d'histoires. J'ai un petit potager un peu plus haut donc des fois, je les monte là ou des fois je les jette à la ville. Jeviens de me faire un petit truc euh un petit truc d'appartement.

Camille : Ah oui oui oui OK !

Anna : On va voir si ça marche !

Camille : Et depuis combien de temps plus ou moins ... le zéro déchet ?

Anna : En fait, comme tu venais, je réfléchissais un petit peu. Mais, j'ai jamais vraiment considéré que je faisais du zéro déchet : je fais plutôt de la décroissance ça, ça me parle beaucoup plus mais zéro déchet euh ... voilà, la décroissance c'est aussi « les 4R ». Des trucs comme ça et ça, ça me parle beaucoup plus parce que je pense que ça c'est beaucoup plus en phase si on veut entamer une transition pour ... que les générations futures enfin pour que les générations futures aient encore de l'eau, de l'air respirable et tout ça. La décroissance, c'est vraiment un acte citoyen quoi.

Camille : Et c'est venu quand alors ?

Anna : bah, je dirais, il y a une petite dizaine d'années, quelque chose comme ça.

Camille : Ok, Ok oui .

Anna : J'habitais à l'étranger et je cohabitais avec un couple d'italiens. Ça a été vraiment une source d'inspiration et elle était artiste et arrivant au Maroc où j'étais, elle a été vraiment tellement choquée par les poubelles parce que les poubelles traînent par terre, elles s'accrochent dans les arbres et tout. Et donc, elle a commencé à recycler le plastique d'une manière assez intensive et donc, elle a fait des trucs comme ça enfin, elle a fait des expositions, des vêtements donc ça, c'est avec des bouteilles de de Coca-Cola et d'eau de javel. Voilà. Et alors, y a les trucs après donc ça c' étaient surtout les bouteilles. Et sinon après, elle faisait aussi du crochet aussi elle était infatigable Elle l'est toujours, je crois. Donc ça aussi c'est des sachets plastiques et alors tu fais des petites bandelettes et tu « crochettes » comme ça, c'est pas le plus joli mais ça devient très très résistant aussi et donc tu peux faire des sacs. Et tout et donc elle est partie dans un truc comme ça et à partir de ce moment-là dans la maison comme on vivait ensemble, ils vivaient chez moi en fait, on a réorganisé. Ça a été plus de plastique, on achetait... on mettait tout dans des bocaux en verre et donc ça a commencé cette démarche- là et ça a fait un grand grand... remise en question de plein de choses et puis après, on a fait aussi des nettoyages de plage parce qu'on habitait au bord de l'eau et après, moi j'étais toute contente parce que moi je suis pas très manuelle donc je ne faisais pas de crochet par contre, j'étais toute contente de lancer aussi une sensibilisation avec ce ramassage de plage. Après on dit « ouais ! où vont les déchets... ? » Et tout donc il faut vraiment tracer toute l'histoire parce que moi, je m'étais arrangée avec les ramasseurs de poubelles mais là-bas, ils brûlaient tous les trucs donc ça ne servait à rien de récupérer les plastiques pour qu'ils soient brûlés. Enfin bon... Donc, on a dû trouver ... Finalement, on a trouvé quand même une société qui valorisait les déchets toxiques ou polluants. Donc, c'était super !!!

Camille : Donc, c'est surtout des rencontres alors si je comprends bien ? Et est-ce que vous vous êtes aidée de livres ou de conférences ou de personnalités connues ?

Anna : Ah bah oui, oui ! il y a beaucoup de monde. Il y a Pierre Rabhi justement dans la décroissance joyeuse là ... c'est vrai qu'il y a des gens ... on leur dit « Ah, mais vous allez me supprimer la voiture et tout » ! Mais, il y a moyen de prendre ça d'une manière beaucoup plus agréable parce que c'est agréable de faire ses transports en vélo ou en transport en commun. C'est beaucoup plus sympa, je trouve que dans une voiture tout seul. Après y' a des problèmes pour se garer. Après, est-ce qu'on va pas te la détruire quand tu la laisses le soir lalala... C'est une certaine liberté ... enfin liberté... non, mais bon voilà, moi je suis sans voiture depuis plus de 3 ans quand j'en ai besoin, il y a des voitures à partager ou des trucs comme ça, je m'arrange et bon il faut chercher plus de solutions mais y'en a toujours quoi. Il y a toujours moyen ... après voilà, je pense qu'il faut pas être non plus extrémiste quoi.

Camille : Et donc Pierre Rabhi et ... des conférences peut-être, des livres non ?

Anna : Après, c'est tout un truc. Il y a aussi Olivier de Schutter, ça c'est pour c'est plus pour l'alimentation ehh, je pense à lui surtout pour le moment. Mais Des conférences ? ... j'ai pas fait les trucs de zéro déchet... là, sur facebook ça me... franchement, ça me ... ça fait un peu « mode » quoi .

Camille : oui, oui ...

Anna : C'est un peu le truc ... la famille à Bruxelles là, zéro déchet, ... ils sont bien gentils mais j'ai l'impression que c'est plus pour se mettre ...

Camille : Oui, ça ça vous ...

Anna : bah ... Voilà, après il y a un musée. J'ai vu qu'il y avait un musée à Paris. Un musée du zéro déchets, tu savais ? je ne sais pas si ça s'appelle vraiment musée mais oui il y a un endroit où alors on t'explique tout aussi... C'est aussi un peu ... de nos jours... on doit te tenir la main, tout t'expliquer... quoi... Voilà, mais c'est sympa, je trouve que ça c'est sympa à Paris et donc, ... tu peux acheter ton kit zéro déchet... (rires).

Camille : Et Béa Johnson, ça ne vous ?

Anna : Ah non... ça je ne connais pas. C'est pas elle ...elle est pas venue à Liège ?

Camille : C'est quand même la personne qui a développé le mouvement ..., le nom zéro déchet, ça vient d'elle en fait. Ça vient des Etats- Unis à la base mais voilà.

Anna : Ah ah, non ... je sais qu'il y avait une dame qui était venue ou elle n'a pas pu venir avec le Covid ou quoi... qui devait venir à Liège... il y a moins d'un an là.

Camille : C'est possible, elle fait beaucoup de conférences

Anna : Et je ... elle fait beaucoup de livres alors ou quoi ?

Camille : Des livres, des conférences, oui.

Anna : Ah, oui.

Camille : Ok ... alors ... oui, je voulais vous demander par exemple aussi pourquoi est-ce que vous faites du zéro déchet ? et qu'est-ce qui compte pour vous ? quelles étaient vos valeurs les plus importantes ?

Anna : Générales ? ...Rien que ça (rires)!

Camille : Oui (rires).

Anna : Bon bah.. Je ne sais pas si je vais trouver une réponse qui fait autant de mots que la question mais... bah donc pourquoi je m'étais ...

Camille : Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous quand vous faites du zéro déchet ? quand vous essayez de réduire vos déchets ?

Anna : Bah, réduire mon empreinte écologique parce que quand tu te promènes dans la rue le jour des poubelles, c'est effrayant de voir les sachets. Le palais de justice, c'est une entreprise... Mais, Ohh, quand c'est le jour des poubelles, c'est dingue quoi ! j'ai pris déjà des photos parce que c'est les supermarchés... Mais les fast-food ou les trucs comme ça, c'est trop et puis c'est...ouais, je trouve que jeter comme ça, sans conscience quoi, c'est vraiment ne pas respecter... Enfin, je sais pas, c'est comme quand on chie... Enfin tu vois, ça fait partie de nous, mais on le cache et on ne veut pas admettre... Enfin voilà, si on est trop consommateurs, on va avoir de trop grandes poubelles quoi ! Et c'est... pourquoi on est- ce qu'on a vraiment besoin de ça ? Est-ce que c'est ça ? Est-ce que c'est pour ça qu'on est sur terre ? Est-ce que c'est pour ça qu'on est en vie ? Enfin voilà, c'est des questions que je me pose en effet et d'essayer de pas saloper cette ... Enfin déjà la nature, elle est belle, on a plein de choses à apprendre d'elle. On n'a pas besoin de la détruire quoi, voilà, je ne sais pas.... Il y a plein de choses.

Camille : Est- ce que pour vous, c'est le fait de aussi de se sentir responsable de son emprunte justement ? C'est une question de responsabilité ?

Anna : Ben oui voilà ! De ce que je produis. Oui, tout à fait ! C'est ce que je voulais dire aussi en disant voilà, si je consomme beaucoup, je suis responsable de toute la lignée quoi jusqu'au sac poubelle alors que j'ai l'impression que les gens en général... Hop, ça ,c'est pour les éboueurs. Ils ne savent même pas qui c'est. Ils zappent quoi, ça ne les intéresse pas.

Camille : Oui, donc c'est accompagner le produit jusqu'à la fin de sa vie.

Anna : Oui, il faut assumer jusqu'au bout quoi ; Savoir... s'intéresser. J'ai fait des visites pas d'ici... d' Intradel ou des trucs comme ça. Il faut savoir aussi où ça passe ça. C'est hyper important de sensibiliser les gens parce que je pense que, après c'est un peu...

Camille : Est- ce que vous pensez que les enfants devraient être plus sensibilisés ?

Anna : Ah oui clairement ! Bah ouais, ouais. Et puis, il y a manière et manière de les sensibiliser. Il faut pas leur dire oui il faut faire ça, faut faire ça... mais il faut justement aller voir les éboueurs, enfin, les décharges , les trucs comme ça.

Camille : Oui, j'avais fait une visite d'Intradel quand j'étais jeune aussi.

Anna : Tu vois, c'est pour ça que tu fais mémoire là-dessus maintenant (rires). Bah oui c'est ça hein, après, on est un peu calmé... Les bouteilles à usage unique et tous ces trucs- là, c'est direct pollution quoi !

Camille : Et est- ce que vous êtes présente ou active sur les réseaux sociaux ?

Anna : Bah donc au Maroc, on avait créé une page « Tous en guerre contre le plastique » et là bon maintenant, ça s'est un peu calmé mais on était quelques- uns à continuer à partager des infos sur le ...ça fait quand même 5 ans que je suis revenu donc, ça s'éffrite un peu mais y a quand même un millier de personnes qui suivent la page et quand on voit des trucs sur le plastique ...et tout et du coup,... ça m'a fait aussi m'affilier à tous les trucs sur le plastique...

Camille : Et c'est sur euh Facebook ou ?

Anna : Oui ! Sur Facebook oui, oui.

Camille : Ok, OK . Est- ce que vous sentez un sentiment d'appartenance à une certaine communauté quelconque que ce soit zéro déchet, je ne sais pas ? ou plus écologiste en général ou plus spirituelle par exemple ?

Anna : Bah, me sentir ...à une... J'ai ma petite communauté de pratiquants là avec qui je pratique donc ça voilà. Mais quand on est bouddhiste, il y a plusieurs branches. Il y a énormément de trucs mais c'est vrai qu'il y a une grande famille. Après, je ne suis pas comme les musulmans où ils sont très très très « identité » ... comme ça. C'est plus que on a les mêmes textes fondateurs qui nous relient quoi. Donc, c'est vrai que c'est ça, pouvoir être un peu sur la même longueur d'onde. Mais y a pas de truc famille... c'est pas... C'est quand même des gens intéressants.... C'est vrai qu'en général c'est des gens respectueux de la nature, du vivant. Enormément. Ca, c'est clair ...Et des gens qui ont pas peur de se poser des questions. Donc, en effet, je pense que y a pas de bouddhistes qui vont mettre des trucs sur le trottoir... comme ça... sans conscience quoi.

Camille : Et est -ce que c'est important de se sentir soutenue dans sa démarche ?

Anna : Mais, je pense que c'est plus facile de faire à plusieurs ...et puis après y a des trucs... je ne sais pas si t'as entendu parler ? C'est enfin... il y avait une

conférence à l'Université il y a une semaine ou deux ... le nudging ?

Camille : Ah non ça non.

Anna : Alors, ça peut vraiment être... bien utilisé pour le zéro déchet là. L'exemple qu'ils donnent, ...c'est toujours... ça a démarré apparemment aux Pays-Bas c'est dans les urinoirs pour hommes, ils mettent une ...ils dessinent une mouche. Et ça pousse le mec à uriner sans...à viser juste... et des trucs comme ça. C'est aussi les déchets ...En fait, s'il y a des déchets autour de la poubelle... les gens qui vont arriver, ils vont mettre aussi par terre quoi... Tandis que, il y a très moyen en fait,... c'est influencer sans forcer quoi et inspirer une sorte de l'élan vers la poubelle ou un truc comme ça. Mais, c'est vrai que... on voit tout de suite ...les poubelles qui sont souvent relevées, qui sont encore libres elles sont pas ... C'est quand ça déborde que les gens vont mettre autour. Et c'est comme dans une rue, s'il y a quelqu'un qui commence à mettre des fleurs à sa fenêtre mais ...les voisins vont faire la même chose... Tu vois, c'est un peu montrer l'exemple. Donc, je pense qu'en effet le groupe ...et après on s'échange aussi des trucs

Camille : Et c'est plutôt des personnes que vous avez rencontrées comment ?

Anna : Là, j'ai quand même.. là maintenant ça va mieux... Enfin, j'ai l'impression que j'ai de bonnes pratiques. Les mauvaises, je sais lesquelles elles sont et ...j'essaye de les rectifier mais bon, il faut aussi savoir qu'on n'est pas parfait et il faut pas aussi se culpabiliser quand on fait un sac plastique, un sac Delhaize Mais donc là, je suis moins dans cette dynamique- là et à Liège ici, donc je suis plus dans la transition ...alors ou dans l'alimentation locale et des choses comme ça ...mais engagée quand même un peu ...

Camille : Ok alors... ben justement. Est-ce que vous vous sentez engagée dans un autre mouvement qui serait plus revendicateur, militant, de manifestation de groupes de transition ou de parti politique ?

Anna : De politique (soupir)... c'est vraiment pas ça...(rire) C'est quand même très dur ...surtout en Belgique mais... la transition, le développement local ...et alors ... c'est le boycott des multinationales. C'est pas vraiment un mouvement mais... Euh.. Youth for Climate avec notre brave Gréta (rire) qui est un exemple pour tout âge quoi ...Qui a parlé d'ailleurs... qui a fait une conférence avec le Dalaï-Lama,... un truc...

Camille : Ah ! je ne savais pas.

Anna : Ouais, ouais c'est ... Elle a rencontré tout le monde, c'est incroyable cette nana ! ...le Pape, Obama... je ne sais pas si tu es un peu sensible ou quoi ?

Camille : Oui, oui, mais je ne savais pas du tout que...

Anna : Ah ouais c'est impressionnant, si, si.

Camille : Donc vous faites des manifestations ou c'est pas trop... ?

Anna : Non, ça je ne fais pas du tout. C'est pas du tout mon truc non. Mais, je suis... Moi je suis fort sur Facebook donc je suis fort informée... enfin ça peut être fort ambigu mais c'est vrai que j'ai pas la télé, je ne lis pas le journal et tout ...donc je me suis arrangée pour avoir les revues de presse de Facebook. Donc, je suis sur les journaux.

Camille : Oui, donc tout passe par internet alors ?

Anna : Ouais, ouais.

Camille : Et est-ce que vous signez des pétitions ?

Anna : oui, oui, oui. Ça je suis engagé dans des trucs comme ça et voilà des mouvements qui me touchent, je vais leur faire une certaine pub sur Facebook ou des trucs comme ça.

Camille : Ok, et alors justement quand vous dites la politique c'est... ?

Anna : Twitter ou Instagram, en fait sur tous les réseaux sociaux.

Camille : OK et alors par rapport à la politique, qu'est-ce que vous avez comme ... ? Qu'est-ce qui vous bloque dans la politique ? qu'est-ce qui vous gêne ?

Anna : Ben (soupir), je pense qu'on attend trop d'eux quoi. Après... j'aime à croire qu'ils font du mieux qu'ils peuvent surtout dans cette année de Covid là. Mais voilà, ils sont limités et puis il ne faut pas attendre que ...eux fasse tout le job quoi ! Je pense qu'on peut aussi ...Après on le voit de plus en plus, si nous on amène des idées et qu'on amène un projet avec un groupe et quelque chose qui tient la route, ils embrayent ... hein et même, on arrive maintenant avec des groupes à leur faire changer des lois et à changer les choses. A Liège, on a la chance d'avoir le permis de végétaliser là... les bacs d'incroyables comestibles ça c'est aussi un truc pour lequel je ... ici il y a des bacs là, dont je m'en occupe, je suis la marraine Et c'est une chance quoi ! Ça doit aller... ça doit fonctionner dans les deux sens quoi. Faut pas se dire « oui, c'est de leur faute si les poubelles sont pas bien nettoyées ou quoi ». La gestion des poubelles,... c'est super compliqué quoi ! Jene sais pas comment il faut faire parce qu'ici c'est un peu une zone touristique mais c'est.. enfin bon c'est un peu mélangé ...c'est pas que aisé ...mais il y a... enfin je ne comprends pas, il y a des gens, ils mettent des sacs recyclables, des sacs...qu'ils payent au Delhaize ou au machin .Et ils mettent leurs déchets dedans ...et ils le mettent dans la rue quoi ...alors que enfin, tu vois, le sac, tu peux le réutiliser toute ta vie quoiEnfin, je ne sais pas... donc.. c'est... enfin, il n'y a aucune notion de ça.. aucune conscience,... responsabilité et réflexion, c'est ...

Camille : Et donc vous pensez que c'est plus efficace alors d'agir au niveau local, faire bouger la population la masse ?

Anna : Les comités de quartier, ouais.

Camille : Donc, c'est par là que doit passer le changement alors ?

Anna : Je pense ouais c'est un peu l'idée de la transition hein ...c'est vraiment intéressant d'essayer de créer une dynamique de quartier et de s'entraider et voilà quand tu as trop de poubelles à mettre à la décharge bah... je les emmène si tu n'as pas de voiture ou je n'en sais rien ...on les centralise, on va tous ensemble.

Camille : OK , et justement alors par rapport au boycott alors etc est-ce que vous considérez ?

Anna : Euh, si je peux juste terminer. Tu vois, les politiciens, ils habitent dans un autre quartier. C'est nous qui vivons dans ce quartier à l'instant présent. Enfin, tu vois là, on est ...soit on est sanctionné parce que le quartier n'est pas joli, parce qu'il y a des déchets partout ou alors on est dans un quartier sain et propre et ça met une meilleure dynamique et autant se parler entre voisins pour dire ...pour essayer de l'améliorer quoi...

Camille : Oui c'est vous qui connaissez votre quartier donc ...

Anna : Ben oui, c'est nous qui y vivons en plus donc autant faire... Si nous ça nous touche, c'est à nous de prendre... enfin d'essayer de trouver d'autres... parce que c'est pas possible, on n'est pas les seuls ! ...qu'il n'y ait qu'une personne dans une rue qui préfère que sa rue soit propre et d'attendre qu'ils viennent balayer ou cherchez les poubelles parce qu'ici, ils balayaient quoi, comme c'est un peu touristique... Il y a énormément de choses qui sont faites par la ville. Mais, c'est toujours sale quoi donc !

Camille : Donc, ce n'est pas attendre que les politiques fassent quelque chose ? C'est agir déjà soi-même c'est ça ?

Anna : Bah oui ! Et en parler aussi... pour voir, pour essayer de se trouver. Parce que si on est 2, 3 dans la rue à être sensibles, bah... ça va tout de suite plus ... Si on tombe sur quelqu'un qui sort sa poubelle pas convenablement pas, pas dans un bon sac ou un truc comme ça, on peut quand même lui dire sans être agressif, juste l'informer qu'il est passible aussi d'une amende. Moi, j'avais fait ça aussi ici. On avait une mailing liste et j'avais envoyé le règlement de la ville... à savoir quand même il faut sortir les poubelles à 6 heures la veille... parce que comme nous, c'est le lundi... alors des fois, ils les sortent le vendredi ou le samedi ... après du coup, ça... Enfin, je ne sais pas si c'est toujours du zéro déchet ça... ? Mais c'est du déchet ! (rires).

Camille : C'est du recyclage, oui. Est-ce que vous considérez que chaque acte et chaque achat est politique alors dans ce cas ? Enfin politique dans le sens où ça peut montrer vos...

Anna : Oui, oui. C'est des gestes politiques aussi plutôt que d'attendre que nos politiques nous gouvernent, que nos gouvernements fassent... prennent tout en main et gèrent tout. Donc, c'est sûr que de pas consommer du Coca-Cola, ça va un moment ... D'ailleurs, ça s'est vu. Y'a des pays où les gens ne vont plus chez McDo et du coup je crois que McDo a commencé à sortir de certains pays. Ce qui est incroyable, c'était jamais arrivé je pense ! Ils faisaient toujours plus, toujours plus, et là... (bruit) Donc, oui, oui, c'est hyper important !

Camille : Et il y a des marques que vous essayez d'éviter comme Coca Cola, McDo ?

Anna : Ben oui, ceux qui ne payent pas d'impôts... ceux qui sont dans les paradis fiscaux et oui bah ... oui parce que s'ils payaient leurs impôts, les pays seraient gérés beaucoup plus facilement .

Camille : Et est-ce que c'est juste des évitements ? Parce qu'il y a aussi boycott et buycott. « Buycott », c'est acheter justement une marque pour ses vertus, enfin pour ses qualités éthiques par exemple.

Anna : Ah ouais, ouais... Oui, après il y a aussi le truc santé aussi ... parce que c'est vrai que tout ce qui est industriel, ... les aliments transformés, non ! parce que ça j'ai aucune idée de ce qu'il y a...

Camille : Ouais donc ça, c'est aussi important la santé pour vous ?

Anna : Ben ouais (rires) Bonne question, oui un peu... Ouais, non, je suis bien consciente. Je fais attention... enfin je fais pas super attention, c'est en général. J'ene suis pas une super-woman, je ne sais pas faire super attention à tout mais je fais attention, je me renseigne, ... j'ai un truc qui filtre l'eau du robinet, je cuisine quasi tout ce que je mange parce que, même au restaurant, les gens le font dans une démarche pour gagner leur vie, donc ils le font comme les industriels, ils vont essayer de mettre ce qui coûte le moins cher pour avoir la plus grosse marge... bon les restaurants, c'est plus discutable mais à la maison, c'est le mieux de toute façon.

Camille : Et est-ce que vous mangez de la viande, poisson ?

Anna : Ça m'arrive aussi, ouais.

Camille : Vous essayez de réduire ou ... ?

Anna : Bah, j'ai essayé de réduire mais là, j'ai réduit de toute façon parce que je ne la digère plus à force de m'en être éloignée, je pense que c'est de moins en moins... voilà, et puis c'est aussi je pense que c'est aussi « la » solution enfin, c'est l'équilibre que j'ai trouvé parce que, alors quand j'en mange, c'est un peu une occasion, c'est pas tous les jours sans m'en rendre compte quoi voilà. Et c'est de la qualité, je prends pas toujours de la viande Bio parce que c'est impayable quoi ... j'essaie quand même de faire attention. Des fois, je reste enfin moment- là ... quand je voulais acheter encore au supermarché, je restais des heures devant le rayon « viandes » et je regardais les ingrédients... il y avait plein d'ingrédients autres que de la viande dans la viande et c'est un peu effrayant quoi donc voilà ! ..

Camille : Et est-ce que c'est des raisons juste pour la santé ou pour aussi l'écologie donc pour des raisons éthiques, ... violence animale ?

Anna : Ben tout.

Camille : Tout ensemble ouais ?

Anna : Ouais bah, ouais parce que c'est quand ... Moi, je ne peux pas imaginer enfin... Tout est lié aussi... c'est pas que tout m'interpelle, c'est que tout va de soi parce que acheter un poulet qui, à part le fait qu'il n'est pas cher, il n'a rien de sympa quoi, parce que déjà c'est plus de la chair, c'est une sorte de purée, ... Y'a plus de consistance et puis cet animal qui n'a pas de vie, tu ne vas pas imaginer qu'il va t'apporter quelque chose quand tu le digères ! Moi, je préfère avoir un animal qui avait vécu toute une vie avec ses copains et tout ça et puis, le jour d'une fête, enfin c'est comme ça qu'on faisait à l'époque quoi, pour un mariage ou baptême, et ben, la vache, elle va y passer mais au moins enfin on sait qui on mange quoi (rire)... mais tu vois, elle a vécu. Parce que les animaux qu'on mange aujourd'hui, ils ne vivaient pas, ils vivent l'attente d'avoir le kilo exact pour pouvoir être tué quoi ! C'est quand même dingue d'arriver... enfin tu vois, ça coupe l'appétit quoi. Le saumon c'est pareil, il mange le caca du saumon qui est au-dessus. Enfin tu vois, ils sont tellement en élevage intensif. Et c'est la même chose pour les légumes aussi en culture en intensive... Comment on peut imaginer qu'ils t'apportent des vitamines et des choses ?

Camille : Vous essayez de manger de saison ?

Anna : Oui, bah là, je vais maintenant... les légumes, c'est mon petit producteur sauf voilà s'il y a une urgence ou truc. En effet (?)... de saison

Camille : ok. Et alors est-ce que vous pensez que le mouvement zéro déchet ça devrait être individuel familial ou que ce serait plutôt intéressant de s'organiser, de se rassembler pour que ça prenne un peu plus d'ampleur et d'impact ?

Anna : J'espère que les gens... on s'apporte des choses donc ça, c'est toujours bien de pouvoir échanger sur le sujet. L'idéal ce serait de se rassembler pour une action ... du genre aller nettoyer dans un parc ou un truc comme ça et pour ça... les politiciens, ils ont fait pas mal hein ... Wallonie plus propre- là et tout ça, c'est des chouettes actions quoi !

Camille : Ok... parce que certaines personnes considèrent que le mouvement c'est quelque chose... enfin en soit le mouvement zéro déchet à la base avec Béa Johnson, c'était vraiment comment réduire ses déchets dans sa famille et donc voilà, certaines personnes trouvent que c'est une volonté individuelle et personnelle et donc voilà...

Anna : Oui enfin, je ne sais pas c'est une volonté individuelle mais qui peut être renforcée par l'esprit de groupe quoi.

Camille : oui OK. Par rapport à la représentation de la société actuelle, quelle est votre représentation et ce que vous avez des critiques envers la société actuelle occidentale ? envers les politiques ?

Anna : J'espère qu'il y a... souvent on dit il y a beaucoup de ... que y'a des gens un peu con... Il y en a beaucoup hein quoi enfin... (rire). C'est la grande majorité des gens qui ne réfléchissent pas trop à ce qu'ils font... mais il y a des gens qui vivent leur vie comme ça sans se rendre compte que ça a un début et ça a une fin mais pendant ces deux moments, on a cette chance d'être là, d'avoir une santé, si on lui fait pas trop de mal... enfin, c'est pas toujours de notre faute. Mais voilà, c'est des moments précieux et il y a des gens qui ont pas trop conscience de ça quoi. Donc ça, j'ai quand même l'impression qu'il y a quand même une grande majorité des gens comme ça. On voit des jeunes qui prennent des antidépresseurs qui sont au chômage, tu vois, ... qui ne se lèvent pas Enfin tu vois, il faut se prendre en

main quoi ! C'est une chance pour moi ! tu vois se prendre en main, je sais pas mais... voilà, si c'est pour passer sa vie et se retrouver à 70 ans avec ses pantouffles ...enfin, j'ai rien contre, tu vois quand je dis des choses comme ça, c'est pas... mais oui, il faut quand même profiter. Mais voilà, « profiter de la vie », c'est quoi ? Ca, je sais pas... chacun son truc, je crois.

Camille : Et alors quelle serait selon vous la société idéale ? Sur quelle valeur elle devrait être basée ? Quel gouvernement il devrait... enfin serait plus comment dire ... ?

Anna : Ben ...une société de respect où on ne juge pas ...On ne met pas les gens dans des cases...Parce qu'on évolue, on évolue toute sa vie maintenant, c'est prouvé aussi par la médecine que, avant, on nous disait à 20 ans ou je ne sais pas combien d'années « t'as fait toutes tes cellules dans le cerveau ,et tout » . Maintenant, on sait qu'elles se régénèrent, qu'elles évoluent donc ,...ne pas être rester bloqué dans une case... On vaut mieux que ça, je pense. Et si quelqu'un a fait quelque chose de mal une fois, pourquoi pas ne lui faire confiance si, lui aussi, il s'est rendu compte aussi qu'il avait fait quelque chose de mal, il va évoluer aussi de son côté. Donc voilà, je veux ça. C'est la société... apprendre à vivre ensemble quoi ,...ne pas être chacun dans sa petite bulle, enfermé, être ouverts. On est très nombreux sur cette terre donc si c'est pour rester juste avec sa petite famille et tout c'est un peu dommage quoi parce qu'en plus on passe à côté de plein d'autres choses. Au niveau de la gestion des pays et tout pff... si on part sur des trucs... plus de frontière, plus de... (rire) .

Camille : Oui mais moi ça m'intéresse, j'aimerais bien savoir ...

Anna : Bah à quoi bon quoi ? Pourquoi des frontières ? des pays ? Alors il y a des gens qui sont très « identitaires » qui vont dire « moi, je suis belge » je ne sais pas s'il y a beaucoup de belges fiers ? Ils sont très très très fiers d'être... mais y'a des pays où ils sont très très fiers de ce pays- là, de cette ville- là.

Camille : Oui, le nationalisme...

Anna : Oui voilà et en plus on le travaille bien. On l'entretient. Ben non ! c'est pas du tout ça ! Après on supporte plus son voisin, sa région en fait, tu vois... ça devient... non

Camille : Et donc est- ce que vous êtes, comment dire, pour un état fort avec une démocratie par exemple ? ou alors vraiment le fait qu'il n'y ait plus d'état ou plus de forme d'état comme elle est maintenant avec des organisations plus locales par exemple ?

Anna : Bah oui organisations locales certainement... mais après je pense qu'il faut quand même des gens pour prendre des décisions pour gérer les hôpitaux ou les rues ou les choses comme ça mais... il y a une commune à Bruxelles aussi où, si tu as projet en tant que citoyen, tu récupères je sais plus combien de signatures pour ton idée et, tu obtiens un rendez- vous, je pense enfin à l'assemblée. Ca je trouve, enfin tu vois, des initiatives comme ça, j'ai trouvé qu'avec le premier confinement, les gens étaient obligés de rester enfermés chez eux , ils ne pouvaient rien faire alors qu'on aurait pu utiliser aussi toute cette main- d'œuvre entre guillemets enfin ça... c'est mon habitude d'utiliser les bénévoles ...enfin d'embrigader des bénévoles. Les gens avaient envie de se sentir utiles dans cette crise et tout ...et de participer. Et on n'a pas ...Les gouvernements n'ont pas touché le truc solidarité ...Si c'est pour applaudir à 20 heures, c'est bon, c'est bien gentil mais tu sais, c'est pas une énorme ...une action quoi. Et ça ouais, tu vois, les gens... quand tu vois combien de personnes applaudissait à 20 heures, on aurait pu leur demander des choses un peu plus concrètes et actives et de l'action ...un peu plus (sourir).

Camille : Au sujet de la crise écologique actuelle, quel est , pour vous, le plus gros problème actuel et quelle est la cause de ce problème ?

Anna : Bah qu'on consomme trop, on consomme trop d'énergie, on consomme trop de de choses et... quand tu vois par exemple là, ils avaient dit les commerces non essentiels et puis tu vas du supermarché, ils ont mis avec des plastiques ,ils ont interdit qu'on rentre dans des zones mais c'est... et alors donc après, on est redevenu..., ils ont réouvert le truc non essentiel et maintenant, on referme. Ils vont remettre leur bazar plastique mais... c'est... je sais pas si tu suis sur Facebook là, sur « Monsieur mondialisation » de plus en plus, il dénonce là maintenant... ils emballent... je sais pas ...des noix de coco qui sont emballées dans du plastique ou des choses comme ça... mais c'est... ils ont alors... après c'était la mode pour les goûters ou quoi, ... les emballages uniques des biscuits et tout, mais ça va pas quoi ! Alors que y'a ces trucs, les wraps- là, c'est super sympa.

Camille : Donc, la cause, c'est aussi les entreprises ?

Anna : Ben oui, elles sont pas régulées quoi. On leur dit pas « c'est mal » ou c'est comme pour le Coca-Cola. Enfin bon maintenant il en fait de toutes les couleurs ... mais si on leur dit vous pouvez pas mettre les biscuits dans les supermarchés,... c'est quasi 50 % de sucres, c'est pas normal !!!

Camille : Et alors vous pensez que c'est dû au capitalisme, que c'est le système ?

Anna : Ouais oui, bah oui, oui, j'ai un peu oublié l'histoire du problème. Bah oui, oui, la spéculation, le capitalisme, tout ça c'est un grande problème et c'est vrai que c'est peut être le premier parce que... j'étais aussi ...je sais pas si tu connais le Newbee, la banque coopérative là ou Financité qui a aussi ...enfin moi je suis très dans les trucs, des asso... et tout ça Financité . Donc comment te définir bah... c'est une association mais qui fait aussi de la sensibilisation au citoyen sur la finance et donc c'est super intéressant parce qu'en général, c'est pas super sexy la finance et on est... surtout quand on a des problèmes d'argent, on va pas s'informer de gaieté de cœur... mais on apprend plein de choses... qui font que les banques, tu vois, si elles ont pas des investissements éthiques... Bah, c'est terrible quoi ! ... S'ils vont investir sur... enfin ...je ne sais plus... les trucs- là... Ils devaient faire des, ...des feuilles pour trouver une autre énergie,...

Camille : Oui, je ne sais pas.

Anna : Enfin bon.

Camille : Et vous êtes dans d'autres associations ?

Anna : Enfin c'est tous des citoyens qui essaient de faire changer les choses... Financité, c'est aussi l'éducation permanente, des choses comme ça oui. Je trouve que c'est important. Et Newbee,... je suis coopératrice dans plein de trucs comme ça, pour essayer de changer le monde pour participer et pas attendre parce que les politiciens, ... ils ont plus un ego surdéveloppé. Enfin, tu vois, ils vont pas essayer de... c'est difficile pour eux déjà de ne pas avoir un ego quand tu deviens « le maître du monde » et moi je sais bien que c'est deux manières de voir parce que il y a ceux qui préfèrent aller avec les politiques parce qu'ils disent... voilà, si le politicien il fait passer une loi... Bah, ça change tout ! Moi, je suis plus « citoyen ». Voilà, je pense qu'il y a les deux visions.

Camille : Et alors quand vous parlez de changer le monde, est -ce que pour vous, le changement, ça doit venir du fait qu'on devrait intégrer l'écologie dans les politiques ? Intégrer dans le système l'écologie et lui donner une place importante ? Ou est-ce qu'il faudrait changer le système parce que... c'est pas possible de l'intégrer par exemple ?

Anna : Jepense que ça ferait pas de mal de changer le système parce que ...à force, enfin bon, c'est un peu un rêve ...Mais à force de rajouter des pastilles là ,...pour réparer... ça ressemble plus à rien quoi ! Les lois, elles n'ont plus aucun sens ! Y'a un moment où quand tu lis toutes les lois, tu te dis,... mais il faudrait repartir...

Camille : Oui, oui ,repartir à zéro...

Anna : Ce serait vraiment génial...

Camille : OK. Alors je regarde... Est- ce que vous avez confiance en la technologie et la science pour amener justement des nouvelles formes de, enfin comment dire, les nouvelles formes de manière de vivre qui seraient plus écologiques ? avec des nouvelles ressources par exemple ? Est-ce est ce que la technologie, la science peuvent nous sauver , vous pensez ?

Anna : Ben pff... Moi, je pense que c'est la spiritualité qui va nous sauver ! C'est pas la science ! la science elle va aider. C'est un outil, c'est comme internet. Mais

Anna : Bon, pin, ...moi, je pense que c'est la spiritualité qui va nous sauver ! C'est pas la science ? La science, elle va aider ! C'est un gain, c'est comme internet. Mais c'est pas « le » truc. Si on n'a pas l'esprit à ces choses-là, ça va juste rajouter une couche en plus,....et ça va faire pire que bien quoi.

Camille : OK. Donc pour vous c'est la spiritualité alors ?

Anna : Hum Hum

Camille : OK. Bah, justement, alors je vais passer... donc, vous m'aviez dit que vous étiez bouddhiste. Qu'est-ce qui vous a amené à vous orienter vers une religion plus orientale ?

Anna : Déjà pour moi, c'est pas une religion. C'est une pratique donc voilà parce que c'est vrai que c'est une pratique, ...une pratique de la méditation. En plus aujourd'hui ...c'est super à la mode quoi en plus, alors bah...on sait que ça a vraiment des propriétés. Ça aide déjà à être plus serein, à être plus posé dans ce qu'on fait, ça évite les dépressions, c'est bon pour la santé c'est le petit côté... une sorte de wellness. Mais, euh, je sais pas... quand on lit les choses les écrits bouddhistes, c'est une philosophie qui pour moi n'a pas de... ne peut pas être controversée. C'est tellement une évidence, je crois, que je m'y retrouve complètement.

Camille : OK donc c'est une philosophie de vie et une pratique alors ?

Anna : Oui, oui . Et une transmission ...parce que c'est aussi depuis Bouddah, ça se transmet aussi ce savoir... et ça c'est pas mal aussi et ... je trouve que c'est pas mal aussi cette transmission.. ça a aussi des dérives hein mais...

Camille : Et vous essayez de transmettre ?

Anna : Bah, oui, oui. Mais bon, je suis pas... je suis pas assez expérimentée.. Jen'ai pas assez de savoir mais oui, oui,... comme pour le reste oui.

Camille : Et est-ce que vos parents le sont également ? Est-ce que vous avez des proches qui le sont également ? Comment est-ce que ça vous est venu ? Est-ce que ça vient de votre famille ?

Anna : Oui... Non, c'est une rencontre,...comme ça. Mais non, c'est pas du tout familial, du tout. Y'a personne d'autre dans ma famille et c'est pas des amis. C'étaient pas des amis,... on s'est dit : on va tous y aller...C'est des questionnements... que tu as à l'intérieur de toi... et qui trouvent des réponses là-bas... sachant que y'a rien de dogmatique dans le bouddhisme . C'est pas... y'a pas les écrits. C'est des expériences qui sont relatées. C'est pas des choses... voilà, tu dois faire comme ça, comme ça...

Camille : Oui, c'est pas des lois... comment on appelle ... ?

Anna : Oui, dogmatiques oui... non, non, bah non. Après, c'est plus pendant les séances et tout ça,... il y a des règles mais c'est pour être en harmonie et ça permet de pas devoir réfléchir à ça justement... On fait tous pareil.

Camille : Oui, oui. C'est le chemin octulpe ? enfin je me suis quand même renseignée avant

Anna : Ah oui... le octulpe sentier ...

Camille : Ah oui, c'est ça je pense.

Anna : Ah oui, bah, écoute... je t'avouerai que (rire)... non mais par exemple ...quand on salue, on salue tous en même temps ou des choses comme ça. Nous, on tourne dans le même sens et donc ça permet de pas se rentrer l'un dans l'autre ou des petites choses pas pratiques plutôt que dogmatiques.

Camille : Et alors est-ce que le mouvement zéro déchet il participe dans un développement spirituel ?

Anna : Euh... euh...

Camille : Est-ce que le zéro déchet, c'était avant le zéro déchet ou c'était après, enfin comment est-ce que... ?

Anna : Ouais, le zéro déchet, c'était avant

Camille : Ca vous a amené au bouddhisme vous pensez ?

Anna : Non, mais je pense que le bouddhisme il était un peu latent quoi... C'est vrai que c'est le truc aussi de faire du bien, tu vois.... l'idée du boomerang -là... que si tu sèmes des trucs positifs et bah ça va te revenir en positif...

Camille : Oui le karma ?

Anna : Oui voilà. C'est ça en gros karma non bouddhisme (?) oui

Camille : OK et donc oui alors ?

Anna : Et le film « En quête de sens », tu l'as vu ? C'est un documentaire. C'est de ... ?

Camille : C'est de qui ?

Anna : Ah je ne sais pas... C'est pas quelqu'un de...

Camille : Ah,... je ne sais pas. Ça me dit quelque chose mais je ne sais pas si c'est bien celui-là.

Anna : C'est deux garçons, deux mecs- là, des copains, des amis d'enfance .

Camille : C'est deux acteurs connus non quand même?

Anna : Non pas que je connaisse. y'en a un des deux qui est parti à la City aux Etats- Unis. Enfin, il est boursier, il achète en bourse- là. Et l'autre, il a fait des études de journalisme et tout. Il est un peu philosophe, il se pose des questions et tout. Et puis, ils se retrouvaient. Alors lui, il va voir celui qui travaille New York et il est tout effrayé de sa vie, de la ville et tout. Et il embrigade en fait son copain, ils vont faire le tour du monde et se rencontrer. Mais c'est parce qu'il y a beaucoup de spiritualité dedans. C'est de la transition et de la spiritualité. C'est vachement intéressant quoi.

Camille : Hum hum ok . Et alors en quoi est -ce que le Bouddhisme peut être relié ? Est-ce que c'est lié au zéro déchet ou en quoi est-ce que c'est relié ?

Anna : Mais moi, je ne me sens pas super liée avec le zéro déchet, c'est ça le...

Camille : Enfin une décroissance hein ?

Anna : Enfin oui c'est l'idée d'être conscient, d'être dans l'instant présent, de ce que je fais. Est-ce que j'ai décidé de faire le bien ? de faire bien des choses ? Donc voilà. Et puis après, c'est aussi un truc à mettre en route parce qu'acheter en seconde main, ...c'est ... réutiliser et aussi ...de réinventer l'objet ...qui a une fonction et ...tu veux réinventer une autre fonction ou des choses comme ça. C'est des réflexes, après qui...

Camille : Et du coup, est-ce que le fait de vouloir par exemple être en harmonie avec la nature, ça permet aussi le zéro déchet ? C'est une manière de pratiquer, enfin comment dire, le fait de vouloir être en harmonie avec la nature, le zéro déchet permet aussi un peu de se rapprocher, d'être plus responsable au niveau écologique et donc de se sentir plus en harmonie avec la nature ?

Anna : Tout à fait !

Camille : D'accord ! Ma question était un peu (rires)

Anna : Oui bah, oui, c'est sûr.

Camille : D'accord. Alors, est-ce que vous vous pratiquez la méditation alors ? et le yoga ?

Anna : Oui, alors ça, c'est plus sportif...c'est plus pour avoir...

Camille : Et alors, qu'est-ce que ça vous apporte ?

Anna : Le yoga ?

Camille : La méditation et le yoga.

Anna : Ah oui... Bah, je suis plus calme, je suis plus posée, je sais plus m'exprimer... enfin tu vois, je ne me fais pas balader par mes émotions... je, j'ai plus de recul vis-à-vis d'elles. Jepense beaucoup plus ...efficace aussi... tu pars pas dans mille trucs... tu fais une chose, tu la fais bien. Beaucoup de conscience aussi pour la santé,... tu je sais pas,... parce que ça... c'est vraiment quand même fort courant chez les bouddhistes, ... c'est qu'ils ont tous des recettes, des trucs très naturels, tu vois, plus proches de la nature et plus à l'écoute, des choses simples en fait, qui fonctionnent.

Camille : Ok. Est-ce que ça permet de se détacher, ...d'arriver à plus se détacher de ses désirs ?

Anna : Ça met plus en avant les priorités, quoi c'est vrai ! Si tu médites... pendant une demie- heure, bah après, tu ...y a des choses qui deviennent... dire du mal ou des choses comme ça ...ça s'en va très vite de ton esprit. C'est des choses qui ..pfff

Camille : Et alors, est-ce que ça permet aussi ...parce que j'ai vu aussi que ça permettait d'arriver à une forme de conscience de soi-même ? des autres ? et que l'on fait partie d'un tout ?

Anna : Euh... Mais donc, y'a plusieurs principes. Moi, je suis pas très ...scolaire, enfin, tu vois, pédagogique. Mais, je connais pas encore assez bien les écrits. Mais, il y a plusieurs principes donc en fait, il y a plusieurs.. y'a l'impermanence. Donc ça, c'est vraiment une chose... que toutes les choses qui ont un début ont une fin donc ça déjà... ça te mets un peu plus... conscience du temps, on en a déjà parlé ...mais de la mort aussi qu'on a tendance à oublier et à essayer de cacher mais qui est notre lot à tous. Et si on n'y pense déjà aujourd'hui et si on la prend comme un passage dans autre chose ou en effet,... il restera plus, il y aura plus d'enveloppe corporelle mais une conscience qui, à ce moment- là est la conscience universelle, ça devient juste magnifique quoi en fait, la mort. Enfin tu vois, un peu aussi, ça devient un niveau encore supérieur de conscience.

En effet, c'est ce qu'on dit, c'est que... enfin je sais pas si c'est ...des vibrations ou ...des choses mais qu'on est tous ...liés.

Camille : Vous vous ressentez ça ? Est-ce que ça vous a permis de mieux vous connaître par exemple ?

Anna : Bah oui, certainement. Oui, oui. Ça a fait quand même pas mal de petits changements comme ça ...imperceptibles mais quand même et de plus moi, je te dis en plus moi, j'étais trop nerveuse, je le suis encore un peu ...mais ça va beaucoup mieux.

Camille : Et ça fait combien de temps en fait ? je n'ai même pas demandé.

Anna : Ça fait 7, 8 ans.

Camille : OK, d'accord alors oui, est-ce que vous vous considérez comme égale à la nature et aux animaux ? ou est-ce que vous considérez que la vie humaine est plus importante ?

Anna : Ah ouais, non. J'suis complètement égale !

Camille : Ok.

Anna : Complètement !

Camille : Ok et ça fait partie du bouddhisme... le fait que toutes vies ont la même importance ?

Anna : Bah, oui, je pense que oui. C'est un principe du bouddhisme. y'a certains bouddhistes qui ne tuent même pas les moustiques ...mais c'est voilà c'est des choses... je sais pas comment dire mais oui... ça me semble évident. Enfin, quelle honte ! C'est quasi honteux de s'imaginer... supérieur à quelque chose.

Camille : Mais, c'est une forme d'humilité alors aussi ?

Anna : Bah, oui, oui, oui très fort. Parce que franchement, on n'a pas été très humble... sur les dernières... faire des tours comme ça ...de centaines de mètres et tout ça, c'est impressionnant. Croire qu'on va diriger la nature, qu'on est plus fort, qu'on va arriver à la contrôler.

Camille : La dominer, oui ?

Anna : Oui, c'est impressionnant.

Camille : Est-ce que vous pensez que vous vivriez le zéro déchet ou le fait de réduire ses déchets d'une autre manière si vous n'étiez pas bouddhiste ?

Anna : Qui sait ? (rires) Who knows ? , je ne sais pas ?

Camille : Est-ce que ça fait en sorte qu'il y a une pratique du zéro déchet différente ou ?

Anna : Euh non. J'ene pense pas. Déjà avant de ...pratiquer le bouddhisme, je me posais beaucoup de questions sur la nature et tout ...et j'essayais d'être respectueuse. Peut-être qu'en effet, que c'est ça qui m'a,... parce qu'on dit que le bouddhisme, c'est pas comme aller au cinéma ! Tu y vas parce que t'as des questions et que donc voilà...

Camille : Donc, c'est peut-être ça qui a fait que du coup vous avez ... ?

Anna : J'avais jamais fait le lien mais... ça un peu... enfin je peux pas dire que c'est la même démarche... mais, tu te poses des questions sur ce que tu produis comme Page 83 déchets et comment faire les choses bien dans la production de déchets quoi.

Camille : Qui, c'est le fait aussi de vouloir vivre en accord avec ses valeurs alors ?

Anna : oui ouais .

Camille : Ok.

Anna : tu me dis si tu as froid hein ?

Camille : non ça va, j'ai bon. Et est-ce que le zéro déchet ça vous a permis de vivre en accord avec des valeurs ? Et alors, est-ce que ce serait des valeurs qui seraient du coup liées au bouddhisme ?

Anna : C'est un peu pareil, bah oui. Bah voilà, d'avoir le geste juste, devoir de dire : non, là ça va pas ! y'a trop de plastique ! et d'oser se mettre ...se remettre en question et de changer ses habitudes... parce qu'il y a des gens qui sont très accrochés à leurs habitudes et à leurs routines ...Et d'oser ... déconstruire ça et de réinventer quoi donc ... C'est quand même aussi assez humble de pas avoir peur de se mettre en danger, à changer ses habitudes et en fait, après, on se rend compte que tout va bien...

Camille : Donc, c'est se mettre aussi un peu en difficulté alors, sortir de son confort ?

Anna : Oui, oui. Prendre des risques hein parce que...

Camille : Et est-ce qu'il y a des valeurs qui sont plus importantes que d'autres pour vous dans le bouddhisme ? des principes très importants ?

Anna : Bah, comme tous les bouddhistes, je t'ai parlé de l'impermanence. Alors, on parle des ...comment ils appellent ça... les poisons : c'est l'ignorance. Ca, c'est le point poison principal, c'est l'ignorance. Et après, les illusions, les choses comme ça et donc, « la » chose la plus importante du bouddhisme ?

Camille : Les principes pour vous qui vous parlent le plus par exemple ?

Anna : Ben moi, les premières choses qui m'ont touchées quand j'ai rencontré le bouddhisme, c'était qu'on dit qu'on a tous un Bouddha en nous ...et il faut l'écouter et l'éveiller et le travailler et le faire grandir. Bon,... ça paraît un peu simpliste mais... mais je trouvais ça très joli enfin. Déjà ...tu vois, c'est pas : y'a pas de peuple élu ou celui- là et pas l'autre...

Camille : Y'a pas de Dieu extérieur, c'est en nous ?

Anna : Oui, c'est en nous. Donc, on a tous ça,... cette possibilité à ouvrir,... cette conscience. Et ça, j'ai trouvé ça magnifique déjà .

Camille : Ok. Euh justement, ...j'ai vu quand même dans certaines... j'ai essayé de me renseigner parce que je ne connaissais pas vraiment... alors moi, j'ai entendu parler du « Nirvana », la phase de cycle des réincarnations et qu'est-ce que ça vous évoque ? Est-ce que ça vous évoque quelque chose ?

Anna : Un groupe de musique (rire)

Camille : (Rire)

Anna : Mais oui ça ...pff... c'est vraiment... En fait tous les maîtres... parce qu'on a tous un maître... ils disent tous que dans tous les bouquins que la méditation, le bouddhisme il... ça se... y a aussi une étude... mais c'est surtout de la pratique quoi. Donc, il y a des choses qui s'expliquent pas. Mais moi, franchement, le Nirvana, ça m'évoque rien ! J'ai un bouquin de bouddhisme. Y'a un lexique à la fin donc, si tu veux, je peux te lire et alors je lis la définition mais pff... voilà.

Camille : En tout cas, moi je pense enfin ce qu'ils essayaient d'expliquer... c'était le fait que comme vous disiez ...essayer de se reconnecter avec la part de Bouddha qu'il y a en nous et de se rapprocher le plus possible de ça et donc d'arriver vraiment à détachement le plus possible de son ego, de son individualité et de ses désirs du coup, de tout ce que ça implique, ...et donc voilà...

Anna : Oui, c'est vrai qu'il y a plein de gens qui disent : oui ça j'aime ça, j'aime pas, ou j'aime quand il fait beau ou j'aime pas quand il pleut... Mais, de toute façon on s'en fou ! (rire) La météo, elle va ...donc on autant l'accepter comme elle est. Il y a quand même des bons côtés dans tout, comme je disais... ne pas mettre une personne dans une case parce qu'un jour, il a fait un truc de travers et voilà, on a tous des moments plus haut, plus bas...

Camille : Ok. Et est-ce que vous avez entamé une démarche de retour à l'essentiel genre par exemple simplicité volontaire, minimalisme ?

Anna : Bah ...là, je suis en pleine croissance -là ... parce qu'avec mon boulot... (rire) Mais quand j'étais chômeuse, j'aimais bien en plus c'est un peu un sport d'essayer de dépenser le moins et je trouvais que ça me rendait un peu plus intelligente et un peu plus consciente de chaque dépense et ...quand tu fais une dépense, tu vas voir le meilleur prix. La meilleure manière ...ou est-ce que tu ne peux pas éviter ceci, ceci ...Après, j'étais pas très bonne pour faire marcher les commerçants, les restaurateurs mais (rires)... Je trouvais ça très intéressant et d'ailleurs maintenant, je suis à temps plein, j'essaye de réduire mon temps de travail pour pouvoir revenir dans un équilibre, parce que là je gagne trop d'argent... enfin tu vois, y'a un moment, on n'a pas besoin de tout ça et je vois que je le dépense mal parce que j'ai pas le temps et ça m'agace pas mal,... je préfère...

Camille : Et donc, vous, vous envisagez de réduire votre temps de travail alors ?

Anna : Ouais, carrément ! Ouais parce que quand on travaille trop, c'est pas humain. Cinq jours de travail, deux jours de repos, pour moi, c'est pas...

Camille : Et donc justement le travail, ça peut être un frein à quoi par exemple ?

Anna : Bah, à consommer juste ...Et puis, pouvoir faire d'autres choses... que travailler (rires). Ça peut quand même être utile dans une vie. Oui, bon peut être aussi en train ...moi, j'ai pris l'habitude de prendre le temps de faire des choses et... pas de faire les choses dans l'urgence, ça ne me va pas du tout...

Camille : Oui, donc c'est aussi être dans l'instant présent alors c'est ça, c'est important ?

Anna : Bah oui, oui. Ca c'est sûr que dans le bouddhisme, c'est de ça qu'on parle. Y'a pas... Et si... il va arriver.. Bah ? On verra bien à ce moment- là,... comment on sera dans l'instant présent, on prendra les choses en main quand ça vient quoi .

Camille : Ok, Ok. Est-ce que vous croyez que le monde actuel va vers une forme d'effondrement ? ...ça n'a rien à voir mais j'avais une partie sur la collapsologie ...

Anna : Bah, c'est intéressant... enfin j'ai pas lu le bouquin mais j'ai vu quelques bouts de vidéos... Il dit des choses vraiment intéressantes, Pablo Servigne. Il est super respecté dans tous ...ces gens-là là qui réinventent mais ce que j'aime bien d'ailleurs, qu'il dit, c'est ...d'ailleurs c'est très humain ...qu'en période de crise comme ça, il y a une solidarité automatique qui se crée. Et, bah tu vois ça, ça donne un peu d'espoir à l'humanité... Le dalaï-lama aussi il disait qu'il voulait enfin ...maintenant c'est un peu calmé là ...mais il voulait aller parler au genre de Daesh et... je trouvais ça super parce que tu vois, peut être que si on les écoute, et qu'on va vers eux tendre la main, ils vont peut-être trouver un peu un chemin,... vers le chemin plus positif quoi. Je trouvais ça intéressant de laisser la chance quoi.

Camille : Et du coup est-ce que vous pensez qu'on va vers un effondrement ?

Anna : Bah, alors, le dalaï- lama ...oui je sais pas si tu vois un peu le personnage ?... mais il fait des conférences,... il dit ,bah, on va arriver,... on va manquer d'eau et donc on va arriver à la fin de l'humanité et ... il est mort de rire quand il t'annonce ça, (rire) et voilà enfin... c'est comme une plante, quand elle se termine, y'a

quelque chose d'autre qui se régénère après. Donc, lui, il est traumatisé et ça le traumatise pas oui et je pense qu'en effet, l'humanité c'est comme tout dans l'impermanence ; il y a un début, y'a une fin et que là,... on a quand même bien, bien accéléré le processus pour aller vers la fin oui !

Camille : Oui ça arrivera, mais vous pensez que vous le connaîtrez ?

Anna : Ca, je n'en sais rien moi.

Camille : Est-ce que c'est dans un futur proche ou ... ?

Anna : Bah, déjà là, nous, on est dans des zones un peu favorisées... Enfin, on est des pays très favorisés mais on voit bien avec ce Covid- là... qu'il a fait trembler ... tout. Tout a été perturbé, ça peut aller très, très vite hein ? S'il n'y a plus d'eau, ça peut durer combien de temps (rires) ?

Camille : Ok, alors...

Anna : Mais bon, après tu vois, est-ce que l'humain... enfin, il faut aussi être humble. Est-ce que l'humain va être capable de changer ce processus ? Il faut l'accepter, je pense. Il faut pas se bloquer mais il faut en effet en être conscient et anticiper ou se préparer ou sachant que c'est peut-être les moins conscients qui vont plus vite en pâtir quoi.

Camille : Et vous, vous essayez de vous préparer ?

Anna : Bah pff... je ne sais pas... oui. J'ai des idées qui me traversent aussi l'esprit et voilà... je sais qu'on peut vivre sans manger enfin tu vois y'a des trucs ,...si on a plus d'air enfin tu vois (rire)... Enfin, me préparer, je veux dire... Enfin, le fait de se dire que l'humanité a un début et une fin c'est déjà se préparer quoi !

Camille : Oui, mais ça ne vous fait pas peur ?

Anna : Bah, ce sera.. moi, je vais rien... Je pense que si tu acceptes les choses, euh, c'est mieux que de freiner quoi... Aller dans le mouvement...

Camille : Et du coup, est-ce que c'est aussi par exemple essayer d'atteindre une forme d'autonomie plutôt alimentaire par exemple ? ou est-ce que vous vous préparez mentalement et moins au niveau ... ?

Anna : Oui, je vais pas remplir ma cave...(rire) et me faire un abri nucléaire.. non, non, non. C'est plus se préparer : en être conscient et se dire que voilà ça fait partie de la nature et que nous, on fait partie de la nature, et que c'est de toute façon, elle qui aura le dernier mot.

Camille : Parce que Pablo Servigne, il expliquait que on pouvait se préparer en essayant déjà de penser le monde de demain et donc d'essayer de trouver des nouvelles manières de vivre, se regrouper, essayer de faire de la solidarité entre voisins, des groupes de transition, ... voilà...

Anna : Diminuer sa consommation d'énergie... Oui, mais c'est des petites choses. C'est pas ça qui va freiner la destr... enfin, tu vois si vraiment on en vient...

Camille : Non, ça ne va pas freiner mais on va dire que au moins, que quand ça arrivera, on aura réfléchi...

Anna : Oui, ça ... La souveraineté alimentaire dans la ville !... parce qu'on a vu les problèmes d'approvisionnements au début du Covid- là, les villes, les supermarchés - là, ils avaient plus rien dans leurs rayons rayon ... Enfin moi, je trouvais qu'ils avaient encore beaucoup mais ... et je trouvais d'ailleurs qu'ils auraient pu être plus fermes ... pour ne pas réapprovisionner certaines choses quoi. Mais à Liège, on a de la chance parce que on a une très bonne ceinture alimentaire. A Verviers aussi vous en avez une ?

Camille : Euh, je ne sais même pas.

Anna : Oui c'est important parce que sinon... trop ridiculement, on va se retrouver face au mur... parce que si y'a plus... si y'a plus de pétrole ,bah, ... y'a plus de légumes... enfin on ne sait plus manger ... il faut être un peu autonome... et pouvoir... c'est trop bête, je trouve.

Camille : Mais il disait justement... je ne sais plus ce que je voulais dire maintenant. On parlait de... oui, enfin bref, ça va me revenir. Oui,... ça, on en a déjà parlé au final. Mais est-ce que du coup vous vivez de l'éco- anxiété ?

Anna : Ah, non, non.

Camille : Parce que c'est vrai qu'une fois qu'on a peur, Pablo Servigne explique que ça a amené à, comme on dit, à faire des choses pour remplir sa cave,... voilà. Se préparer, soi-même et voilà. Une manière de sortir de la peur, il disait que c'était se mettre en action et donc voilà, commencer à faire des groupes citoyens avec d'autres personnes, pouvoir discuter etc... Mais bon, vous, comme vous n'êtes pas dans la peur, vous n'avez pas le besoin de vous mettre en action comme on a expliqué ?

Anna : Bah, oui. J'en pense pas que c'est la peur qui pousse mon engagement. Bien que c'est ... difficile à analyser mais c'est plus ou alors... c'est plus... mon ego qui veut s'exprimer, j'en sais rien. Mais, mais, oui, je le sens comme ça.

Camille : Ok. Alors un peu plus par rapport au féminisme, est-ce que vous pensez que les préoccupations écologiques touchent plus les femmes ?

Anna : J'ai aucune idée !

Camille : Vous ne pensez pas que les femmes sont plus dans les mouvements écologiques ?

Anna : Non et au niveau des stats ? ça donne quoi toi ? tu saistu ?

Camille : Bah, si en fait. Y'a quand même ... mais déjà pour le mouvement zéro déchet, souvent, c'est à l'initiative de la femme.

Anna : Oui, parce que, elle, est ... enfin au foyer quoi.

Camille : C'est aussi lié au fait que ça commence dans la maison mais c'est vrai aussi qu'il y a eu des études qui disaient que les préoccupations écologiques étaient quand même en surreprésentation chez les femmes que chez les hommes mais voilà. J'avais des questions par rapport au répartition des tâches mais bon ..vu que voilà.

Anna : C'est moi qui fait tout (rire).

Camille : (rire) Et est-ce que vous vous considérez comme féministe ?

Anna : Passablement, non.

Camille : Après... quelle définition vous faites du féminisme aussi c'est... ?

Anna : Ouais non. C'est ça... J'emilite pas du tout pour ça. J'ai pas... je suis pas du tout engagée pour ça moi. Je veux bien avoir le même salaire que les hommes ça, c'est une honte quoi, c'est une inégalité. J'ai quand même fort... pour les égalités. Ca aussi c'est une de mes luttes, les inégalités. On parlait des grands problèmes là - j'ai pensé que, en effet, le fait que les inégalités entre les plus riches de la terre et les moins riches, pour moi, c'est le problème principal. J'arrive sur ça. C'est

la... je pense que, en effet, le fait que les inégalités entre les plus riches de la terre et les moins riches, pour moi, c'est le problème principal. Je reviens sur ça. C'est une évidence ..que il y ait 100 personnes, enfin je ne sais plus, qui possèdent 99% des richesses de la terre, c'est pour moi... (soupir).

Camille : Mais, c'est vrai que après le féminisme, il peut être mal vu parce qu'on croit parce qu'on pense que c'est juste défendre le droit des femmes mais après, il y en a d'autres qui considèrent que c'est « les inégalités » tout simplement...

Anna : Oui, oui, oui, oui.

Camille : C'est vrai qu'après, il y a aussi des définitions très ...en fonction des ...

Anna : Oui, il y a des choses qui sont plus extrêmes .

Camille : Ok. Bah, j'ai déjà tout... voilà (rire). Jene sais pas si vous, vous avez un sujet que vous auriez aimé aborder on revenir sur certaines choses ?

Anna : Ben on en a abordé hein des sujets ! Oui, oui... tu disais éco.. je ne sais pas ? Eco anxiété, oui ! Et bien moi, j'ai pas non plus la « éco- culpabilité ». Ca, c'est aussi voilà... Il y a eu des moments où tu vois,... j'osais plus poser un acte ...parce que oui, si je fais ça, je vais gaspiller ça ou ceci- cela. Là , je respire...

Camille : Et comment est- ce que vous faites alors pour ne pas culpabiliser ? Vous avez des stratégies ?

Anna : Bah, si j'ai envie de ça, j'ai envie de ça. Jesais pas, c'est que c'est comme ça.

Camille : Oui, oui, vous vous mettez à l'acceptation.

Anna : Jefais pas des excès mais bon voilà, je me raisonne, je ne me culpabilise pas du tout. Jesais que, tu vois, on n'est pas des êtres parfaits et ...peut- être aussi je suis plus équilibrée dans mon zéro déchet par rapport à d'autres domaines... que des gens qui sont tous concentrés sur le zéro déchet, ils passent peut- être à côté d'autres capacités. Jene sais pas.

Camille : Et est- ce que dans vos proches vous avez les personnes qui ne ... ? Est-ce que ça vous est déjà arrivé d'avoir des désaccords par rapport au zéro déchet ?

Anna : Mais je pense que, au début de ma réflexion et tout, ... alors j'étais,... j'avais un peu, je sais pas si c'était de la fierté ou de l'extrémisme comme ça, mais c'est vrai, que pour moi ça me semblait vraiment mal et tout et j'ai appris à vivre avec quoi en fait, me dire "bah non bah, ça fait partie aussi de la vie" quoi.

Camille : Et l'extrémisme alors, ce serait quoi ?

Anna : Bah, justement , de juger les gens et de leur dire : "oui mais, t'as fait ça, il faut faire ça !". Après, j'ai compris. Donneur de leçon et tout ça,... j'ai compris que voilà moi,... je fais mon truc, je suis bien avec mon truc, je montre l'exemple. Tu vois ; je suis ravie d'en parler, de partager, de sensibiliser mais sans donner des leçons et surtout pas essayer de culpabiliser les gens en fait parce que c'est pas du tout comme ça qu'il faut faire, enfin moi je trouve.

Camille : Et alors du coup, quand il y a des gens qui ne comprennent pas, vous n'allez pas rentrer dans des débats ?

Anna : Non, bah voilà, ...je me dis que s'il voit que moi, je suis bien avec ça...

Camille : Oui, c'est montré.

Anna : J'espère que ça peut faire une petite graine

Camille : Ok, ok, enfin voilà, merci beaucoup.

Anna : Oui, y'a pas de quoi !

Nom : Développer sa spiritualité

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 2 avril (**Dernière modification** : le 23 juin)

Type : Compte- rendu de codage

Ancrage : [Anna, Liège, 21/03](#)

- Méditation, yoga, voyage chamanique
- Lectures

Nom : Donner un sens à sa vie

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 2 avril (**Dernière modification** : le 21 juin)

Type : Compte- rendu de codage

Ancrage : [Sadia2, Par vidéo call, 17/04](#)

Nom : Accepter que tout a un début et une fin

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 2 avril

Type : Compte- rendu de codage

Ancrage : [Anna, Liège, 21/03](#)

Principe d'impermanence dans le bouddhisme

Nom : Oser remettre en question sa manière de vivre

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 2 avril

Type : Compte- rendu de codage

Ancrage : [Anna, Liège, 21/03](#)

Nom : Se connecter à l'instant présent & Développer sa spiritualité

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 2 avril (**Dernière modification** : le 23 juin)

Type : Diagramme

Ancrage : [Se connecter à l'instant présent Développer sa spiritualité](#)

Développer sa spiritualité permet de se connecter à l'instant présent

Nom : Se préparer à l'effondrement & Accepter que tout a un début et une fin

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 2 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [Accepter que tout a un début et une fin](#) [Se préparer à l'effondrement](#)

Accepter que tout a un début et une fin permet de se préparer à l'effondrement

Nom: Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas & Oser remettre en question sa manière de vivre

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 2 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [Oser remettre en question sa manière de vivre](#) [Ancrer de nouvelles habitudes pas à pas](#)

Oser remettre en question sa manière de vivre permet d'ancrer de nouvelles habitudes pas à pas

Nom: Revenir à l'essentiel & Développer sa spiritualité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 2 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Diagramme

Ancrage: [Revenir à l'essentiel](#) [Développer sa spiritualité](#)

Développer sa spiritualité permet de revenir à l'essentiel

Nom: Réflexion sur le Féminisme et écoféminisme

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 9 avril

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [S'engager dans différents types de luttes](#)

- Estimez-vous avoir une sensibilité féministe? Comment s'exprime-t-elle ?
- Est-ce que les luttes écologistes et féministes sont convergentes ?
- Il me semble que lorsque le féminisme est évoqué sur les publications facebook, il est très vite critiqué et il offusque comme s'il était incompatible avec l'écologie, qu'en pensez-vous ?
- Est-ce que les femmes ont plus de sensibilité écologique (besoin d'être proche de la nature, d'être en harmonie avec elle) ? Est-ce que c'est du au fait que ce sont des femmes? Est-ce que c'est dû à notre nature humaine en général?
- Est-ce que vous pensez que les tâches domestiques sont encore fort genrées aujourd'hui ?
- Est-ce que vous pensez que les actions militantes, activistes sont en général genrées du côté masculin?
- Est-ce que vous pensez que la violence, dans les actions militantes par exemple, est un frein pour certaines femmes ?
- Pourquoi certaines femmes ne se sentent pas concernées par le féminisme selon vous? Quelles sont leurs critiques?

Nom: Guide d'entretien Marine

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 13 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Réflexion sur le Féminisme et écoféminisme](#)

- Présentation
- Valeurs importantes
- Parrapport à l'écologie:
 - Que représente la nature pour vous ?
 - Quel est votre rapport à la nature ?
 - Est-ce que le ZD participe dans un retour à la nature selon vous ?
- Collapso/Messianisme:
 - Faceaux nombreuses crises actuelles (économiques, écologiques, ...) pensez vous que notre société va vers une effondrement ou plutôt qu'il est encore possible de changer notre manière de fonctionner pour sauver ce que nous connaissons ?
- Politique:
 - Faites-vous partie d'un mouvement qui est militant ou activiste quelconque ? Si oui/ non, pourquoi ?
 - Quelles sont vos critiques envers les mouvements militants ? (violent, agressif, trop politique...)?
 - Quelle critique avez-vous envers les politiques ? Pensez-vous que des actions envers eux sont plus inefficaces qu'un autre type d'action (locale)? Pourquoi ?
 - Pensez-vous que le changement (écologique) doit plutôt venir d'initiatives citoyennes localisées ?
 - Ne pensez-vous pas que des actions localisées risquent de rester locales et de ne pas prendre plus d'ampleur ?
- Féminisme:
 - Est-ce que votre mari vous soutient dans votre démarche ? Et vos enfants ? Et votre famille ?
 - Estimez-vous avoir une sensibilité féministe ? Comment s'exprime-t-elle ? Pourquoi s'exprime-t-elle comme cela ?
 - Est-ce que les luttes écologistes et féministes sont convergentes selon vous ?
 - Il me semble que lorsque le sujet du féminisme est évoqué dans les groupes Facebook Zéro déchet, il offusque comme s'il était incompatible avec l'écologie, qu'en pensez-vous ?
 - Est-ce que vous pensez que les femmes ont plus de sensibilité écologique (besoin d'être proche de la nature, d'être en harmonie avec elle) que les hommes ? Est-ce que, selon vous, c'est du au fait que ce sont des femmes ? Est-ce que c'est dû à notre nature humaine (proche de la nature) en général ?
 - Est-ce que vous pensez que les tâches domestiques sont encore fortement genrées aujourd'hui ?
 - Est-ce que vous pensez que les actions militantes, activistes sont en général genrées du côté masculin ?
 - Est-ce que vous pensez que la violence, dans les actions militantes par exemple, est un frein pour certaines femmes ?
 - Pourquoi certaines femmes ne se sentent pas concernées par le féminisme selon vous ? Quel critique peut-on faire de certains mouvements féministes ?
- Spiritualité:
 - Est-ce que la démarche zéro déchet vous a amené à vous poser de nouvelles questions ? Quelles sont-elles ?
 - Est-ce que cela vous a permis de mieux vous connaître ?
 - Est-ce que cela vous a permis d'être plus heureuse ? Qu'est-ce que cela vous a apporté ?
 - Est-ce que cela participe dans un développement personnel ?
 - Est-ce que vous pratiquez la méditation, le yoga ?
 - Qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer le shiatsu ? Préférez-vous les médecines douces en générales (acupuncture, réflexologie, kinésithérapie, ...) ?
 - Croyez-vous en une religion particulière ? Si non, est-ce que c'est parce qu'aucune ne correspond à ce qui fait sens pour vous ?
 - Quelle définition faites-vous de la spiritualité ? Est-ce que vous vous considérez comme agn de spiritual ?

- Quelle définition faites-vous de la spiritualité ? Est-ce que vous considérez comme qqch de spirituel ?
- Est-ce que l'ésotérisme vous parle ? L'ésotérisme est ce qui est du domaine du secret, du caché, du non visible : l'occultisme (alchimie, astrologie, magie, ...)
- Croyez-vous à certaines choses que vous ne pouvez pas voir (aux énergies, aux âmes, aux esprits...) ?

Nom: Marine, Parvidéo call, 13/04

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril (**Dernière modification:** le 5 mai)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien](#) [Marine](#)

Camille : peut être juste commencer, alors si vous voulez bien vous présenter, comme ça j'en sais un peu plus sur vous ?

Marine : Ouais bah du coup, moi je suis Marine, j'ai 29 ans. J'ai fait un parcours universitaire où j'ai fait 3 années de bac en archéologie après ça, j'ai fait 2 années de master en archéologie biologique et là je suis partie à Bordeaux pour le faire. Suite à mes études, je me suis rendue compte que je n'avais pas du tout envie de faire ça donc je suis partie un an à Belle-Ile-en-mer en Bretagne. Après je suis revenue, qu'est-ce que j'ai fait en revenant ? J'ai trouvé du job un peu comme ça, en attendant. J'ai travaillé à Bruxelles dans une boîte, je faisais des inventaires et en parallèle j'ai fait une formation de shiatsu pour être masseur shiatsu. Après j'ai travaillé quelques mois chez Colruyt, ça c'était l'année passée. Ici depuis le mois d'octobre, je suis à mi-temps à la Casemate et à mi-temps en indépendant complémentaire en shiatsu.

Camille : Okay et la Casemate c'est quoi ?

Marine : La Casemate c'est un magasin où je travaille à Theux où on vend des produits en bio en vrac et en local surtout

Camille : Ok, ça va, ok et est-ce que vous pouvez me dire plus ou moins peut être votre âge, si vous êtes mariée, où est-ce que vous habitez, dans quelle région plus ou moins ?

Marine : Donc j'ai 29 ans, je ne suis pas mariée mais je suis en couple depuis 1 an et demi. Mon compagnon a lui 2 enfants et pour le moment on habite à Petit-Rechain sur Verviers et on va déménager à Theux.

Camille : Alors, ben on va passer sur le zéro déchet, où est-ce que vous en êtes dans votre démarche zéro déchet et comment est-ce que vous y êtes arrivée ?

Marine : Alors, j'ai commencé à m'intéresser au zéro déchet il y a un peu plus de 2 ans, ça correspond plus ou moins à la fin de mes études. C'est ma sœur qui a commencé à me parler de ça. Jen'ai jamais été très matérialiste, moi les marques les fringues et tout c'est un truc qui ne m'intéresse vraiment pas. Maintenant, avant j'étais beaucoup dans le : 'j'aime bien trouver les petits filons pour avoir des trucs pas cher'. Les magasins Action, je trouvais ça trop cool parce qu'on pouvait avoir plein de truc pour pas cher et au fur et à mesure, je me suis vraiment rendu compte que ça ne servait vraiment à rien. J'ai toujours été sensible à l'écologie mais je ne me rendais pas compte vraiment de l'impact que moi, je pouvais avoir dessus. Donc j'ai commencé par des petits trucs du type, je crois que la première chose que j'ai fait c'est acheter des cotons démaquillants réutilisables. Puis dans un premier temps c'était plus ça, ça été changer certaines choses que j'avais, on va dire. Puis bah maintenant j'essaye au maximum d'acheter des choses en vrac, ce qui est pas toujours évident. J'essaye de réfléchir beaucoup plus aux achats que je fais, à leur utilité et une fois que y'a des trucs qui deviennent inutiles soit je les donne ou dans les cas où je ne peux pas, je les jette si vraiment ça n'intéresse personne mais enfin voilà.

Camille : OK et alors maintenant, où est-ce que vous en êtes ? Est-ce que vous avez fait des plus gros changements ? Quelle est votre rétrospective sur 2 ans ?

Marine : euh là y a des trucs sur lesquels, oui, j'ai fait des changements et je ne reviendrai jamais en arrière c'est sûr ! En tout cas, tout ce qui est au niveau des produits d'entretien et de soin du corps, là voilà je n'achète plus que des savons solides, shampoing solide. Avant, j'avais 3 shampoings différents ! Enfin tout ça, ça a changé. Tout ce qui est nettoyage, je n'utilise plus que de l'eau, du savon en vrac et du vinaigre. Maintenant c'est sur, un truc sur lequel j'aimerais bien insister le plus, c'est au niveau de l'alimentation mais j'avoue que financièrement c'est pas toujours évident de faire vraiment du zéro déchet.

Camille : Oui donc vous vous n'avez pas réussi à économiser dans cette démarche ?

Marine : Non après, ça fait peu de temps que j'ai vraiment un emploi stable parce que voilà quand je voyageais, j'avais pas beaucoup d'argent non plus mais c'est des choses voilà. On va déménager, je compte faire un potager comme ça, je me dis y'a déjà une petite partie des légumes que je vais pouvoir cultiver moi-même. C'est vrai qu'en 2 ans, j'ai quand même revendu ma voiture et je me déplace à vélo. Maintenant, je ne voulais pas de vélo électrique parce que je me disais qu'un vélo électrique, y'a une batterie, comment est-ce que ça va être recycler et cetera ? Mais bon, au bout d'un moment, d'un point de vue purement pratique ça devient très compliqué quand même donc bref là, ça fait 3 mois que j'ai un vélo électrique.

Camille : Est-ce que vous partez encore en vacances par exemple en avion etc ?

Marine : Euh ben ça m'arrive encore oui. Maintenant, je l'ai fait beaucoup dans mes études parce que j'étais à Bordeaux et au final c'était le moins cher. J'avais un vol pour 30€ alors qu'en train ou n'importe comment, en covoiturage, c'était 3 fois plus cher. Maintenant, ce que j'ai découvert aussi qui a beaucoup changé, c'est le stop parce que quand j'ai vécu un an à Belle-Ile-En-Mer, ça m'arrivait de revenir 2-3 fois au stop. Ça j'ai trouvé ça génial ! Maintenant, avec le Covid, c'est un peu compliqué de faire du stop mais ça c'est quelque chose que j'aimerais faire beaucoup plus souvent à l'avenir parce qu'au niveau écologique, économique et même au niveau des rencontres c'est un moyen de transport qui est génial !

Camille : Ok d'accord et alors par rapport à vos valeurs, vous avez parlé d'écologie, est ce qu'il y a d'autres choses qui sont importantes et qui sont les raisons pour lesquelles vous vous êtes mis dans cette démarche zéro déchet ?

Marine : Dans l'écologie vous voulez dire ?

Camille : Ben, est ce qu'il y a d'autres valeurs ? Y a-t-il d'autres choses qui sont importantes que l'écologie ?

Marine : pour que je me mette au zéro déchet ?

Camille : oui et dans le zéro déchet s'il y a des valeurs...

Marine : C'est vrai qu'il y a l'écologie d'office, c'est limiter les déchets mais il y a aussi le fait de manger beaucoup mieux parce que souvent évidemment... En tout cas moi, j'essaye de passer par des circuits beaucoup plus courts aussi qui garantissent souvent une meilleure qualité de produit et qui aussi font travailler le commerce local parce que c'est tellement ridicule d'aller manger en hiver des tomates qui viennent d'Espagne alors que ça ne pousse même pas chez nous en cette saison-ci. Moi, ce que je me dis aussi, c'est d'essayer de faire au mieux parce que c'est toujours très culpabilisant je trouve comme démarche. Enfin, ça peut l'être. Donc voilà, j'essaye de prendre tous ces enjeux-là en compte parce que je trouve que c'est hyper important aussi.

Camille : Ok d'accord le commerce local faire vivre les commerçants alors... Et...je voulais vous demander aussi, vu que vous m'avez parlé d'écologie, quel est votre lien avec la nature ? Qu'est-ce que la nature représente pour vous ?

Marine : Oula ! Ben c'est juste que pour moi c'est la base de tout, c'est vraiment... C'est grâce à ça qu'on est là et moi j'ai un lien... Enfin, je pense que j'ai un lien assez fort avec la nature dans le sens où j'ai besoin d'être dehors. J'aurais vraiment besoin de me promener pieds-nu dans l'herbe et je trouve que c'est toujours face à la

nature que je me sens le mieux. Je pense que c'est une richesse incroyable dont on s'est totalement détaché. Alors, c'est pour accuser parce que ça s'est fait comme ça au fil du temps. Mais oui, moi, je trouve ça ridicule de vivre entre 4 murs en pierre empilés dans des buildings ou quoi parce que ça n'a plus aucun sens ! Une ville en soi, une grosse ville n'a plus aucun sens à mes yeux on est détaché de tout.

Camille : Ok et alors est ce que le zéro déchet participe dans un retour à la nature ?

Marine : Euh oui et non je ne dirais pas directement mais moi en tout cas, dans le sens où j'ai envie de cultiver mes propres produits, où j'essaie de fabriquer des choses moi-même, oui j'ai l'impression de revenir un peu plus à la nature et aux choses un peu plus essentielles.

Camille : Ok d'accord, face aux crises actuelles écologiques, économiques, ...

Marine : Désolé ça a coupé, j'ai loupé le début de votre phrase.

Camille : Je recommence. Donc, face aux crises actuelles écologiques, économiques, ... pensez-vous que notre société va vers un effondrement ou plutôt que se soit encore possible de changer nos manières de fonctionner pour pouvoir sauver ce que nous connaissons (nature, écosystème,...) ?

Marine : Alala ça c'est une grosse question parce que je ne sais pas du tout et j'avoue que c'est une question qui me fait très peur parfois parce que j'ai peur qu'il soit déjà trop tard. Moi, j'avoue ça me fait très peur du coup, je suis très peu l'actualité parce que... en tout cas, moi, j'ai pas besoin de voir tout ça pour savoir qu'on est dans la merde et qu'on fait n'importe quoi. C'est plus anxiogène pour moi mais j'espère il est pas trop tard. En tout cas, je me dis que pour ma part j'essaie de faire le maximum et de montrer l'exemple aux autres parce que je pense que c'est le seul moyen de créer du changement, c'est de montrer l'exemple, vouloir donner des bons conseils à gauche, à droite. Enfin, je sais pas, j'ai l'impression que c'est ce qui marche le mieux. Maintenant, j'ai pas l'impression qu'on arrivera à retourner complètement tout le système. Pour moi, il faut tout repenser complètement différemment donc je ne sais pas. D'un côté, je me dis que l'homme, une fois qu'il sera acculé, il va finir par trouver une solution et il n'aura pas le choix et d'un côté peut être qu'il sera déjà trop tard, je ne sais pas trop.

Camille : Ouais, vous êtes mitigé alors ?

Marine : Ouais, en tout cas si on continue comme ça, c'est sûr qu'on va droit dans le mur ! Maintenant, est ce qu'on changera à temps ? Jene sais pas.

Camille : Ok, d'accord donc vous parlez du fait que c'est important pour vous de montrer l'exemple... vous m'entendez ? ça va ?

Marine : Oui là j'entends.

Camille : Ok, donc vous parlez du fait que c'est important pour vous de montrer l'exemple et alors est-ce que vous pensez aussi que ce serait important du coup de faire partie de mouvements qui seraient plus militant où activistes pour mobiliser les politiques publiques par exemple ?

Marine : Oui je pense que oui, maintenant j'avoue que je ne me suis jamais rattaché à aucun groupement jusqu'à présent. Enfin si, si, j'ai quand même... il y a quelques années, je me suis mis sur une liste écolo dans ma commune. J'avoue que j'ai très vite déchanté parce que je me suis rendue compte que ça restait de la politique, des histoires de : se montrer, être présent,... C'était beaucoup d'apparence, de paraître. Du coup, ça m'a forcément refroidie. Donc ça, je suis juste restée les 4 ans sur une liste le temps voilà... parce que j'étais dessus et puis après j'ai quitté. Maintenant, si je trouvais un jour groupement de personnes que je trouve vraiment chouette, je pense que oui, j'aurais envie de m'engager là-dedans.

Camille : En fait, je me demande aussi, parce que beaucoup de personnes me parlent d'une déception dû au fait que : « c'est trop politique ». Du coup, quelles sont ces critiques justement ? parce que je n'ai pas eu beaucoup de détails, qu'est-ce qui vous a gêné ? Qu'est-ce que vous critiqué ?

Marine : Déjà y avait un truc que je trouvais fou, c'était... enfin vraiment pour moi on est dans un parti écolo, c'est sûr que y a pas que l'écologie, on ne va pas parler que de ça, on a besoin de développer plein d'autres domaines mais avoir des gens qui font 1 000 le trajet en voiture, qui vont à des réunions sans faire de covoiturages... Déjà ça, il y avait plein de petites choses comme ça que je trouvais totalement illogiques, pas du tout en accord. C'est des attitudes de certaines personnes dans le parti qui m'ont dégoûté aussi parce que c'était vraiment, s'il y avait des rassemblements, il fallait se montrer. Par exemple : j'étais dans un groupe, avec 4-5 personnes, on a développé un petit marché de producteurs, tous les jeudis sur la place à Theux, un petit marché de producteurs on avait mis ça en place mais... Voilà, d'autres personnes qui n'étaient pas dans le groupe n'ont jamais rien fait pour aider ou pour faire avancer le projet mais le jour du premier marché sont venues se montrer, on mit leur petit badge écolo et cetera. Alors que moi, je ne voyais même pas l'intérêt de mettre un badge écolo et de dire que c'était nous qui l'avions fait mais j'étais juste contente que ce soit mis en place. Je trouve que voilà, c'était vraiment un monde de paraître et de belles paroles, avoir un beau discours, se dire écolo et dans les faits ne pas l'être totalement. Moi c'est quelque chose qui m'a très fort rebuté. Après, je ne dis pas que j'avais l'attitude la plus parfaite et la plus écologique du monde mais il y a des choses que j'ai trouvé totalement en décalage et qui m'ont dégoûté. En fait, je me suis rendue compte aussi que dans le parti, il y avait plein de gens qui n'étaient pas prêts à aller au bout de nos idées, pour ne pas froisser l'opposition, pour toujours les avoir dans leur bonne grâce et cetera. Alors que pour moi, non ! S'il fallait, on allait à la révolution ! Enfin voilà mais après c'est moi, peut être que c'est comme ça que fonctionne le monde politique mais en tout cas, moi, ça ne m'a pas plu.

Camille : Donc ça manque de convictions, de valeurs alors si je comprends bien ?

Marine : Oui, c'est des gens qui défendent, en tout cas verbalement, qui prône ces valeurs là et qui dans les faits, ne l'applique pas et ça je trouve ça fou !

Camille : Ok et oui, quant aux mouvements militants, vous m'avez dit alors que vous ne faisiez pas partie de ces mouvements là mais que si vous en trouviez, ça vous intéresserait c'est ça ?

Marine : Oui ben y a juste... J'ai allé quelques fois... J'ai participé à des activités d'un groupe qui s'appelle ADN, qui est sur la commune de Theux et qui essaye vraiment... soit, ils font des petites balades découvertes dans la nature ou alors... Par exemple, la fois où j'étais allée, on était allé nettoyer toute une prairie pour planter des arbres fruitiers, je ne sais plus pourquoi, pour faire revenir des insectes. Enfin voilà, j'y participe mais il y a aussi un côté de moi qui fait que... je sais que pour le moment je ne serai pas disponible tout le week-end pour participer à tout non plus. Jene préfère pas m'engager complètement mais par exemple je sais que ce groupement-là, quand il reprendra les activités, ça me plairait bien d'y participer.

Camille : Et qu'est-ce que vous pensez des mouvements qui sont plus... par exemple de désobéissance civile comme extinction rébellion ou des choses comme ça ?

Marine : Jevous avoue que je ne m'y intéresse pas beaucoup, je ne m'intéresse pas beaucoup à l'actualité, à ce qui se passe. Donc, je n'ai pas vraiment d'avis là-dessus.

Camille : Ok d'accord, je pense qu'on peut passer à la partie sur le féminisme alors. Donc, est ce que votre compagnon vous soutient dans votre démarche ? et vos enfants ? et votre famille ?

Marine : Oui tout à fait, maintenant j'avoue que mes frères parfois quand je dis une remarque quand je dis par exemple « c'est pas juste » ou quoi, j'ai pas d'exemple précis mais c'est des remarques du genre : « oh c'est bon ! ». J'avoue que du côté de mes frères, parfois, il y a déjà eu des petites remarques mais rien de dérangeant.

Camille : quoi par exemple ?

Marine : Jene sais plus ce que c'était mais ...je les entends dire cette phrase là, mais je ne sais plus ce que c'était précisément.

Camille : D'accord et est-ce que vous vous estimez avoir une sensibilité féministe ?

Marine : Avoir quoi pardon j'ai pas entendu ?

Camille : Une sensibilité féministe.

Marine : Jepense parce que j'avoue que c'est des choses qui m'ont... qui me touche beaucoup. Tout ce qu'on peut entendre parfois d'injustices... mais que ce soit... Ça peut aller dans un sens comme dans l'autre, c'est à dire que je pense que les hommes souffrent autant de beaucoup de clichés donc que ce soit les femmes ou les hommes oui. Même si je pense que les femmes, on du quand même enduré plus de choses. Et oui, je suis assez sensible à ça.

Camille : Ok d'accord et comment est-ce que cette sensibilité elle s'exprime ?

Marine : Ouh ! c'est une bonne question ! Jepense que par exemple par rapport aux enfants de mon compagnon, j'essaye de déjà si je vois des traces de langage ou de comportement où il y a déjà des différenciations dans les sexes, j'essaye déjà de nuancer les propos. Autour de moi et dans le domaine du travail aussi parce que je me suis dit que si je suis engagée, la condition c'est que je demanderai d'avoir le même salaire qu'un homme mais si c'est pas le cas, je m'en fou je n'irai pas travailler là. Après, c'est vrai que souvent dans les discussions, j'essaye d'être plus attentive, d'écouter un peu plus et de repérer si parfois je vois des signes justement de remarques déplacées ou de propos souvent à l'encontre de tout ça.

Camille : Ok et est-ce que vous avez déjà milité dans des pétitions, démarches, des actions citoyennes je ne sais pas... ?

Marine : non ça je ne pense pas non.

Camille : non ok, est-ce que je peux vous demander pourquoi ?

Marine : bah je pense juste que j'ai jamais vraiment... j'ai pas vraiment eu l'occasion de participer à une manifestation pour un de sujet précis sinon je pense que je l'aurais fait.

Camille : Ok d'accord. Et alors par rapport au mouvement zéro déchet, est ce que c'est vous qui êtes à l'initiative de cette démarche ? et est-ce que votre mari est aussi dans cette démarche zéro déchet ?

Marine : Oui c'est moi, oui, qui suis plus à l'initiative parce que lui de base est plus matérialiste. Après, c'est plus au niveau des vêtements ou des nouvelles technologies qu'au niveau de l'alimentation, lui est déjà très touché par ce sujet-là, il aime beaucoup les bons produits. Après, c'est moi, qui ai amené ça petit à petit certaines choses, pas que je l'ai obligé, enfin peut être un peu mais je lui ai fait des cadeaux par exemple : des essuie-tout que j'ai cousu moi-même réutilisable. Lui ça ne le dérange pas, c'est juste qu'il n'y avait pas pensé à la base. C'est vrai que lui comme moi, à ce niveau-là, on ne fait pas demi-tour. Maintenant, je pense qu'il est autant impliqué que moi et c'est quelque chose qui est totalement ancré dans son comportement, dans ses habitudes et qu'il ne voudrait pas changer non plus.

Camille : Ok, d'accord et par rapport à ses enfants alors comment ça se passe ?

Marine : Pour eux, j'avoue que ça ne change pas grand-chose. On leur apprend juste des choses un peu différentes par exemple maintenant quand on va à la toilette pour faire pipi bah on ne tire pas d'office la chasse parce que voilà on trouve ça ridicule. Au début, on a dû leur rappeler 3 fois : « attention, t'es pas obligé de tirer la chasse de suite ». Puis voilà, des essuies-tout à table, ils ont bien compris que c'était des tissus. Maintenant, on les emmène avec nous faire les courses soit à la Casemate ou à L'orchestre à pot à Verviers et ils aiment bien, ils comprennent. Jepense que déjà à l'école, j'ai l'impression qu'ils sont très sensibilisés à ça parce que c'est même eux, qui parfois vont nous faire une remarque parce que oui, on n'a pas toujours l'occasion d'acheter tout zéro déchet, en vrac. Ils vont dire : « Ah bah là y'a du plastique ! » ou « attention tu ne peux pas jeter ça, ça c'est pas dans la bonne poubelle ». Donc c'est chouette aussi parce qu'ils sont déjà sensibilisés. Maintenant, j'espère qu'on ne leur fait pas trop peur non plus avec ça mais c'est très gai parce qu'on peut déjà partager ça avec eux.

Camille : Ok ok d'accord. Vous pensez que faire du zéro déchet ça augmente le temps de travail ?

Marine : de faire du zéro déchet ?

Camille : Oui

Marine : Oui parce que y'a rien à faire, il faut faire différents magasins pour faire ses achats. Maintenant, c'est aussi une organisation, ça prend plus de temps parce que si on allait faire toutes nos courses dans un supermarché c'est sûr ça prendrait moins de temps. Maintenant c'est une question d'organisation, j'ai pas l'impression de perdre plus de temps, peut être qu'au final c'est le cas mais c'est pas une impression que j'ai. Moi j'ai la chance de pouvoir faire beaucoup de courses au travail. Mon compagnon, lui, travaille en grande surface donc il fait aussi une partie des courses donc voilà, le reste, aller à la boulangerie, la boucherie, c'est pas très compliqué pour nous.

Camille : Ok et est-ce que vous fabriquez vous-même vos produits par exemple ?

Marine : Jen'entends pas le début des questions à chaque fois, je suis désolée.

Camille : Est-ce que vous fabriquez vous-même vos produits ?

Marine : Mes produits ?

Camille : Des produits d'hygiène, de nettoyage, ...

Marine : J'ai essayé au début la lessive. Au début, je la faisais moi-même mais c'est juste que c'est une question purement pratique. Au bout d'un moment, c'est plus simple d'en prendre une en vrac parce qu'une fois sur 2 je la ratais, il y avait des grumeaux ou des trucs parce que je ne faisais pas hyper attention non plus. Donc à ce niveau-là, je fais juste un petit mélange pour nettoyer parce que voilà on a un petit spray pour nettoyer les surfaces, ça je le fais moi-même avec du vinaigre, de l'eau des petites huiles et tout. Maintenant, tout ce qui est nettoyage, vraiment, on achète ça en vrac. Lessavons, soit on en achète, soit c'est ma maman qui en fait et les shampoings je les achète aussi. Maintenant, les seules choses que je fabrique moi-même c'est tout ce qui est en lien avec la couture je couds moi-même mais sinon pour les produits je les achète généralement.

Camille : Ok et est-ce que vous pensez que les tâches domestiques sont encore fort genrée aujourd'hui ? Donc c'est-à-dire : que certaines tâches sont plus du domaine des femmes comme par exemple la couture, la fabrication de produit, la cuisine,...

Marine : Euh, je ne sais pas trop. J'ai l'impression de manière générale quand je vois des gens autour de moi que ce qui touche à l'entretien du ménage c'est quand même encore beaucoup les femmes. Maintenant, dans mon couple c'est quand même différent parce que j'ai quand même mon compagnon qui cuisine, c'est lui qui fait la vaisselle. Par exemple, moi je fais le linge parce que j'aime bien repasser, je ne sais pas pourquoi et lui il aime bien faire la vaisselle. Par contre, il nettoie aussi mais ce qui est bricolage, c'est moi qu'il le fait, tous les petits travaux et tout, parce que je suis plus manuelle que lui. Jepense qu'on défait un peu toute cette image-là. Mais, je crois que c'est mieux réparti qu'avant mais j'ai quand même l'impression que les femmes en font toujours un peu plus.

Camille : d'accord ok, donc il y a toujours un petit peu plus de travail pour elles ?

Marine : J'ai l'impression.

Camille : Et quant à la charge mentale ? Est-ce que ça vous parle ou vous voulez que je donne une explication ?

Marine : Ouais ouais, ouais carrément. Si moi j'ai l'impression que ça pèse beaucoup plus sur les femmes. Peut-être parce qu'elle se préoccupe plus... je ne sais pas si elles se préoccupe plus des autres mais qu'elle se préoccupe plus que tout soit bien fait dans tous les domaines, je ne sais pas comment expliquer, que la maison soit bien entretenue, que le compagnon soit bien dans son travail et donc pour ça on fasse plein de petites attentions pour lui, que les enfants soient bien. J'ai l'impression qu'il y a un peu plus de ça qui fait que la femme va peut-être porter ou se sentir obligé de porter plus de choses et donc il y a une charge beaucoup plus importante qui pèse.

Camille : Et vous alors, vous sentez que vous avez beaucoup de choses à penser ?

Marine : Ouais, moi oui, surtout que dans mon cas, moi je sais que je vais justement réfléchir à toutes ces choses qu'il faut préparer pour que tout le monde soit bien. Mon compagnon, lui, fonctionne totalement différemment parce que lui est plus centré sur lui. Alors, je ne le vois pas comme de l'égoïsme mais c'est juste qu'il pense, je ne vais pas dire qu'il est mono- tâche parce que ça c'est un genre de cliché mais, il pense vraiment plus à ce que lui doit faire pour sa journée pour se structurer. A la limite, il faut que tout ça soit fait pour qu'il puisse penser au reste, il n'a pas forcément une vision d'ensemble. Donc moi oui, j'ai cette impression-là parce que j'ai l'impression aussi qu'il y a des moments où je veux trop bien faire alors que je pourrais juste penser à moi et me dire ben le reste... (incompréhensible)

Camille : Jen'ai pas entendu la fin.

Marine : Jene sais plus du coup par quoi j'ai terminé, mais en disant que je crois que je m'en imposait aussi donc du coup ça prend d'office plus de place parce que oui, je pense à pleins de choses à la fois et j'ai l'impression de devoir porter pleins de choses ou de devoir penser à pleins de choses pour que tout se passe bien.

Camille : Quand vous dites que les femmes ont tendance à faire en sorte que tout se passe bien pour la famille, est ce que vous pensez qu'il y a aussi la notion de sacrifice, donc de faire passer le bien-être des autres avant le sien ?

Marine : Euh ben oui, pour ma part, je sais qu'il y a ça aussi. Parce que moi, je ne suis pas mère de famille parce que ce ne sont pas mes enfants, c'est les enfants de mon compagnon, mais il y a plein de moments où je les fais passer avant moi parce que je me dis qu'ils en ont plus besoin ou que, eux, ils ne peuvent pas comprendre. Donc il faut parfois un peu les protéger de certaines choses. Oui, je pense qu'il y a cette notion de sacrifice qui est là.

Camille : Par rapport donc aux luttes féministes et aux luttes écologistes, est-ce que vous pensez que ces luttes, elles sont convergentes ?

Marine : Jen'ai pas entendu la fin.

Camille : Est-ce que vous pensez que l'écologie et le féminisme, ce sont des luttes qui sont convergences ?

Marine : Convergentes ?

Camille : Oui.

Marine : Euh... Oula ! Pas forcément, non. Jene vois pas le lien comme ça.

Camille : Vous ne voyez pas le lien entre les deux ?

Marine : Bah... Oui et non. Jene dirais pas directement mais en même temps, à partir du moment où de toute façon, de manière générale dans notre société, la femme a parfois moins de droits ou qu'on la considère différemment, oui. Vu que c'est une femme qui va travailler dans tous les domaines qui touchent à l'écologie, au zéro déchet aussi, quelle qu'elle soit on écouterait moins une femme qui parle de l'écologie qu'un homme donc oui c'est en lien mais indirectement je dirais.

Camille : Oui en fait si vous voulez, j'ai vu sur des comptes Facebook zéro déchet de personnes qui partageaient des liens par rapport au féminisme, donc le zéro déchet est accusé entre guillemets de remettre les femmes dans une situation où elles ont plus de travail domestique. Et en fait, je me suis rendu compte que ce sujet-là, il est un petit peu offusquant et que souvent, on dit qu'on ne voit pas le rapport entre les 2 et que donc qu'entre guillemets le féminisme n'est pas relié à l'écologie. Jevoulais donc savoir, qu'est-ce que vous en pensiez ? Est-ce que vous pensez que quand on est plus axé sur l'écologie, on risque d'oublier le féminisme ?

Marine : Ça beug. Jen'ai pas la fin de la phrase.

Camille : Donc je disais, est-ce que vous pensez que les couples qui sont écologistes par exemple sont plus féministes ou au contraire moins car on laisse de côté cette question pour s'axer sur l'écologie ?

Marine : Moi j'ai tendance à dire qu'un couple écolo sera plus féministe. Simplement parce que j'associe l'écologie, la vraie, enfin de veux dire le retour vraiment aux sources, avec une ouverture d'esprit. Pour moi, si on est ouvert à la nature et à l'écologie, à ce qui nous paraît essentiel et naturel et normal je pense qu'on sera d'office féministe, aussi parce qu'on va avoir conscience de la place de la femme dans notre société. Je pense que les deux vont ensemble parce que ça part de cet ouverture état d'esprit-là et cette tolérance.

Camille : Ok d'accord et qu'est-ce que vous pensez des critiques concernant le zéro déchet qui donnerait plus de travail aux femmes ? Qu'est-ce que vous répondez à ça ?

Marine : Déjà, je n'ai pas l'impression que le zéro déchet... Pourquoi est-ce que ce serait les femmes qui serait d'office à l'initiative de ça ? Enfin, pourquoi est-ce que cela toucherait plus les femmes que les hommes ? Moi, ça m'a touché moi, ça pourrait bien touché un homme. Jene trouve pas... je ne l'ai jamais vu comme ça en tout cas. Maintenant moi oui, ça m'a peut-être créé plus de travail dans le sens où j'ai voulu coudre des choses, ou j'ai voulu faire des courses ailleurs etc. Mais, si j'avais été un mec, ça aurait été pareil, j'aurais peut-être pas cousu mais j'aurais peut-être fabriqué un truc. Enfin, je veux dire, je ne pense pas que ça touche que les femmes. Maintenant, peut-être que les femmes sont plus sensibles à ça et donc c'est à elles que la charge de travail revient mais je...

Camille : Ok ok, et vous pensez que les femmes sont plus écologistes que les hommes ?

Marine : J'ensais rien mais en tout cas moi, dans mon entourage j'ai des copines à moi qui sont touchées par le zéro déchet. J'ai jamais entendu leur mec en parler forcément, je ne sais pas si c'est une généralité ou pas mais... Dans mon entourage, j'ai l'impression que c'est plus les femmes qui vont dans ce sens-là.

Camille : Et alors cette sensibilité à l'écologie, est ce que vous pensez que c'est lié à la nature de la femme ou à une nature humaine ?

Marine : Non pour moi c'est pas forcément propre à la femme parce qu'à ce niveau-là, j'ai rencontré notamment des agriculteurs ou des gens qui travaillent vraiment la terre ou qui sont souvent dehors... enfin j'en ai rencontré beaucoup qui étaient des hommes et qui étaient hyper sensibles à ça. Dans mes amies filles, y en a qui vivent en ville, pour qui ça n'a pas d'intérêt d'avoir un jardin, qui ne sont pas sensibilisées spécialement à la nature. Donc ça, je pense que c'est plus propre à chacun.

Camille : Ok d'accord, Ok. Par rapport peut-être, aux actions activités, est-ce que ça aussi, ce serait des actions qui seraient plus genrées de côté masculin ? Des actions dans la sphère publique, donc des actions de désobéissance civile qui seraient un peu plus violentes... Est-ce que ce serait plus du côté masculin selon vous ? Page 91

Marine : J'ai quand même l'impression parce que... Je pense que de manière très générale, c'est pas le cas pour tout le monde mais l'homme à plus cette façon de réagir peut-être... l'homme qui à l'extrême peut mener à la violence, culture femme. À moins des hommes qui ne passent jamais à la violence et les femmes qui le

réagir par l'action qui à l'extrême peut mener à la violence pour des hommes qui ne passeront pas à la violence et les femmes qui le feront de suite mais voilà je ne veux pas faire de...

Camille : Oui oui bien sûr.

Marine : Mais de manière globale, j'ai quand même l'impression que oui, ce serait plus les hommes qui irait vers ça.

Camille : Ok d'accord, alors... je voulais vous demander aussi si la démarche zéro déchet vous avait amené à vous poser de nouvelles questions ?

Marine : Jen'entends pas très bien.

Camille : Est-ce que la démarche zéro déchet, elle vous a amené à vous poser de nouvelles questions ?

Marine : Oui, parce qu'au départ, je me suis lancée là-dedans vraiment d'un côté pratique c'est à dire qu'au tout début oui, c'était vraiment limiter les déchets. Après, je me suis intéressée au fait, en plus de limiter ces déchets, de m'orienter vers des produits qui étaient meilleurs, de meilleure qualité et puis passer par des petits producteurs. Après, je me suis rendue compte que ça englobe de manière générale tout le bien être parce que j'ai l'impression pour moi, tout est lié : le fait de consommer moins, de consommer mieux,... C'est un mieux vivre et un mieux vivre qu'on peut encore développer. J'ai l'impression que plus on vivra mieux... je ne sais pas si c'est très français (rire). Mieux on sera en tout cas dans ce qu'on vit, moins on aura besoin de consommer et plus ça ira ! J'ai l'impression que ça m'a ouvert aussi hein ça, à vraiment au... je ne sais pas comment on dit ça, au mieux vivre, au mieux-être.

Camille : Ok et donc justement ça participe dans un développement personnel ?

Marine : Oui maintenant complètement oui, oui oui.

Camille : Et ça a permis de mieux vous connaître par exemple ?

Marine : Euh oui, parce que ça m'a permis aussi de réfléchir, de me demander de quoi j'avais vraiment besoin, de quoi j'avais vraiment envie, d'arriver à faire la part des choses entre mes besoins et mes envies qui sont totalement différentes. Ouais, de savoir ce à quoi j'aspire vraiment.

Camille : Ok ça va et est-ce que ça vous a mené vers plus de bonheur ? Est-ce que vous vous sentez plus heureuse depuis ?

Marine : Oui, moi je me sens mieux parce que je sais que..., ça pourrait toujours être mieux hein, mais je sais déjà que je pollue moins entre guillemets, je crée moins de déchets. Je sais que je me nourris avec des meilleures choses. Et aussi j'ai cette fierté parce que oui, j'en suis quand même fière, de me dire que je fais travailler... ou en tout cas je paye, je soutiens, on va dire, des agriculteurs et même des petits producteurs locaux et donc voilà c'est vrai que ça aussi ça fait du bien, de se dire que ça a du sens.

Camille : Ok ok, par rapport au shiatsu alors, qu'est-ce qui vous a amené à pratiquer le shiatsu ?

Marine : Au départ, c'était vraiment de la curiosité parce que moi, y a 3 ans maintenant, j'ai découvert le shiatsu et c'est quelque chose qui a littéralement changé ma vie parce que j'étais dans une période de ma vie où je n'allais pas bien du tout. Je me suis dit au début : « oh bah je ferais bien la formation » parce que si je peux amener, apporter le 10ième de ce que moi j'ai ressenti ou reçu, je serai ultra heureuse de le partager. Au départ, c'était ça et j'y suis un peu allé à tâtons, enfin, sans vraiment me dire que j'allais faire ça de ma vie et au final je me suis rendue compte que oui, ça me parlait à fond, c'était vraiment relié, en tout cas, comprendre les énergies qui circulent dans le corps, faire du bien aux gens, pouvoir me faire du bien. Oui, du coup, ça rentrait complètement dans cette démarche de bien-être et justement cette recherche de sens, faire des choses qui ont du sens.

Camille : Ok oui et est-ce que vous êtes proche d'autre médecine douce par exemple ? est-ce que vous avez déjà essayer l'acupuncture, la réflexologie, la kinésithérapie ?

Marine : Euh déjà depuis toute petite, je suis suivie par un homéopathe. Déjà petite, j'étais sensibilisée à tout ça. Après, plus jeune, pendant l'adolescence, j'ai eu des périodes d'angoisse et cetera, j'ai beaucoup travaillé avec une kinésiologue. Pour la suite, il y a peut-être 5 ans, je ne sais pas, j'ai découvert l'aromathérapie. Ça, c'est quelque chose aussi pour lequel je travaille, enfin je travaille juste pour moi mais voilà j'utilise beaucoup les huiles au quotidien c'est un truc qui me parle beaucoup aussi.

Camille : Ok d'accord et alors justement vous avez parler d'énergies, est-ce que vous croyez à certaines choses invisibles, que vous ne pouvez pas voir, donc par exemple : les énergies, les âmes, les esprits, ... ?

Marine : Les énergies, oui d'office beaucoup. Surtout que je... peut-être que je ne les vois pas mais je suis sur que ça existe dans le sens où c'est quand même une tradition médecine chinoise, japonaise qui se base là-dessus et ça fonctionne donc je me dis... enfin. Au pire, j'avoue que ça n'existerais pas j'avoue, je m'en fou parce que tant que ça fonctionne c'est ce qui compte au final. Après, en ce qui concerne les esprits ou ce genre de choses, je n'ai pas vraiment d'opinion là-dessus, je... je n'y crois pas entre guillemets forcément mais je ne dis pas que ça n'existe pas. Enfin, je ne sais pas je ne me suis jamais vraiment posé la question.

Camille : Ok ça va et alors est-ce que l'ésotérisme ça vous parle ou pas du tout ?

Marine : Euh oui, maintenant... ça me parle mais en même temps j'y connais pas grand-chose non plus mais y a certains trucs qui... oui. Qui ne me touche pas...

Camille : Vous vous y intéressez ?

Marine : Si un petit peu, moi y a des trucs comme le tarot qui m'intrigue, le pendule ou des choses comme ça ou même la lithothérapie... Puis je trouve que... quoi qu'il en soit enfin je trouve c'est toujours... parce que moi je lis des petits bouquins comme ça et je trouve que c'est des choses qui font du bien enfin c'est... Que j'y crois ou pas, c'est des choses qui me font du bien, lire un petit bouquin sur les pierres, sur les sorcières ou quoi, enfin je ne sais pas, j'aime bien.

Camille : Ok d'accord et est-ce que vous pratiquez par exemple la méditation ou le yoga ?

Marine : Alors, ça fait partie de mes grands défis de cette année ! Je le fais mais très rarement et j'aimerais beaucoup m'y mettre plus souvent parce que je me rends compte que quand je le fais, ça me fait un bien fou mais je ne sais pas pourquoi je n'arrive pas à m'y tenir, ... je lâche l'affaire ou je ne sais pas...

Camille : Pour le yoga ou la méditation ?

Marine : Les deux. Les deux me font du bien, oui, oui, oui. Voilà, ici en plus, on va déménager et j'aurai en étage uniquement réservé au shiatsu et là je sais que j'aurai la place pour avoir vraiment un petit lieu pour méditer et un autre pour faire du yoga donc voilà. Déjà ça, ça me... j'ai l'impression que ça va beaucoup m'aider à pouvoir pratiquer plus souvent. Maintenant, peut-être que non et peut-être que je ne vais pas m'y tenir mais j'espère en tout cas.

Camille : Ok, alors, est-ce que vous croyez en une religion particulière ?

Marine : Euh... c'est compliqué pour moi cette question-là parce que j'ai été élevée dans une croyance catholique. J'ai fait ma petite communion et ma grande communion mais je ne suis pas pratiquante. Quand je vais à une cérémonie, je ne prends jamais l'ostie et cetera, je ne prononce pas les prières mais par contre j'ai fait le pèlerinage de Compostelle après ma (incompréhensible) et ça a (coupure)... cette idée en moi que y a le petit Saint-Jacques qui me protège. Je crois beaucoup aux valeurs qui sont ... ohlala j'allais dire divulguées enfin bref, les valeurs catholiques et tout. Maintenant, je pense qu'on les retrouve aussi beaucoup dans d'autres religions mais moi c'est celle-là que je connais. Maintenant voilà, je ne suis pas pratiquante du tout.

Camille : Et c'est quelle valeur par exemple ?

Marine : Ben voilà la tolérance, le partage, l'amour de l'autre,... Toutes ces choses-là, je trouve que c'est des très belles paroles. Maintenant qu'on retrouve dans la religion et ailleurs mais voilà y'a pas que par là qu'on peut les apprendre mais c'est là-dedans que j'ai grandi aussi.

Camille : Ok et est-ce que vous pensez que... comment dire, que ce n'est pas une seule religion qui vous correspond et que vous n'avez pas encore trouver celle qui ferait vraiment sens pour vous ?

Marine : Ouais, j'ai un peu cette impression là et j'avoue que récemment j'ai lu un livre sur le bouddhisme et tout ce que j'ai lu m'a vraiment parlé. Maintenant, je ne comprends pas encore tout à fait ce qu'est le bouddhisme, j'avoue que j'ai toujours un peu du mal à comprendre ce que c'est comme mouvement, comme pensée. Jecrois qu'un jour, enfin peut être jamais, mais oui, j'ai un peu cette sensation là que je n'ai pas encore trouvé le truc. Même si en soi je ne suis pas en recherche, je n'ai pas besoin de ça mais je sens qu'il y a plein de choses qui me touchent dans ce que je lis par exemple sur le bouddhisme. Mais, de manière générale, la spiritualité c'est quelque chose qui me parle beaucoup donc j'ai le sentiment qu'un jour je vais tomber face à un truc qui va me dire : « Ah mais c'est ça en fait qui me parle depuis le début et c'est en ça que je crois ! » mais je n'en ai pas besoin non plus besoin pour autant.

Camille : Ok donc vous vous considérez aussi comme spirituelle plutôt alors ?

Marine : Ouais je pense ouais.

Camille : Et, qu'est-ce que vous faites comme définition de la spiritualité ?

Marine : Ah !

Camille : C'est pas facile comme question (rires)

Marine : Non, non, je dirais... ohlala ! Pour moi, c'est une croyance en certaines valeurs qui font du bien et qui en même temps sont un peu des espèces de guide dans ma vie.

Camille : Donc c'est un peu une philosophie de vie alors ?

Marine : Ouais, c'est peut-être plus ça d'ailleurs, je ne sais pas trop mais ouais c'est un peu dans cette idée-là.

Camille : Ok ça va, ben j'ai déjà abordé beaucoup de sujets, je pense que je n'ai plus de questions. Je ne sais pas si vous, vous avez peut-être quelque chose à rajouter ?

Marine : Non comme ça je ne vois pas non.

Camille : Non ? Ok. Ben voilà, je vous remercie beaucoup en tout cas d'avoir répondu à toutes ces questions !

Marine : Avec plaisir !

Camille : Et de m'avoir accorder du temps et je vous souhaite une bonne journée et bonne continuation.

Marine : Merci également ! Merci beaucoup !

Camille : Aurevoir bonne fin d'après-midi !

Nom: S'introspecter & Développer sa spiritualité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Diagramme

Ancrage: [S'introspecter](#)[Développer sa spiritualité](#)

Développer sa spiritualité permet de s'introspecter

Nom: Inspirer de nouvelles idées aux politiques publiques

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Anna](#), [Liège](#), 21/03

Nom: S'engager dans différents types de luttes & Inspirer de nouvelles idées aux politiques publiques

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [S'engager dans différents types de luttes](#)[Inspirer de nouvelles idées aux politiques publiques](#)

S'engager dans différents types de luttes permet d'inspirer de nouvelles idées aux politiques publiques

Nom: S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marine](#), [Par vidéo call](#), 13/04

Nom: S'engager dans différents types de luttes & S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [S'engager dans différents types de luttes](#)[S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune](#)

S'inscrire sur les listes du parti écolo de sa commune

Nom: Rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marine](#), [Par vidéo call](#), 13/04

Nom: Se décourager & Rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [Se décourager Rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique](#)

Etre rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique décourage

Nom: Eviter de suivre l'actualité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marine, Par vidéo call, 13/04](#)

Nom: Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Eviter de suivre l'actualité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique Eviter de suivre l'actualité](#)

Eviter de suivre l'actualité empêche d'être apeuré, anxieux face à l'urgence écologique

Nom: Développer son bien-être

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marine, Par vidéo call, 13/04](#)

Nom: Développer son bien-être & Développer sa spiritualité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Diagramme

Ancrage: [Développer son bien-être](#)[Développer sa spiritualité](#)

Développer sa spiritualité permet de développer son bien-être

Nom: Lire des livres sur la spiritualité, sur l'ésotérisme

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marine, Par vidéo call, 13/04](#)

Nom: Développer son bien-être & Lire des livres sur la spiritualité, sur l'ésotérisme

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [Développer son bien-être](#)[Lire des livres sur la spiritualité, sur l'ésotérisme](#)

Lire des livres sur la spiritualité, sur l'ésotérisme permet de développer son bien-être

Nom: Faire passer le bien-être de sa famille avant le sien

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 19 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Marine, Par vidéo call, 13/04](#)

Nom: Troisième schématisation

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 avril

Type: Schématisation

Ancrage: [Développer son bien-être & Lire des livres sur la spiritualité, sur l'ésotérisme](#) [Consommer de manière réfléchie, critique & Etre influencé par les pubs et le marketing dans des moments inattendus](#) [Consommer de manière réfléchie, critique & S'engager dans différents types de luttes](#) [Développer son bien-être & Développer sa spiritualité](#) [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Se préparer à l'effondrement](#) [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Eviter de suivre l'actualité](#) [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Prendre conscience de sa responsabilité](#) [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Viser une plus grande autonomie](#) [Faire preuve de bienveillance et de tolérance & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#) [Montrer l'exemple & Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#) [Penser à soi, à sa santé & Se préparer à l'effondrement](#) [Prendre conscience de sa responsabilité & S'engager dans différents types de luttes](#) [Montrer l'exemple & Partager son expérience, son savoir, ses biens](#) [Faire des rencontres de qualités & Soutenir l'économie locale et circulaire](#) [Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Viser une plus grande autonomie](#) [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Soutenir l'économie locale et circulaire](#) [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Avoir la force de contrer les critiques, les jugements](#) [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Consommer de manière réfléchie, critique](#) [Penser à soi, à sa santé & S'isoler d'une société devenue intolérable](#) [Revenir à l'essentiel & Développer sa spiritualité](#) [Revenir à l'essentiel & Renforcer les liens sociaux avec ses proches](#) [Revenir à l'essentiel & S'introspecter](#) [S'engager dans différents types de luttes & Inspirer de nouvelles idées aux politiques publiques](#) [S'engager dans différents types de luttes & S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune](#) [S'introspecter & Développer sa spiritualité](#) [Se connecter à l'instant présent & Développer sa spiritualité](#) [Se connecter à l'instant présent & Ralentir son rythme](#) [Se constituer un réseau & Partager son expérience, son savoir, ses biens](#) [Se constituer un réseau & Soutenir l'économie locale et circulaire](#) [Se préparer à l'effondrement & Accepter que tout a un début et une fin](#) [Se sentir seul et différent & Partager son expérience, son savoir, ses biens](#) [Se préparer à l'effondrement & Viser une plus grande autonomie](#) [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Faire preuve de bienveillance](#) [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Partager son expérience, son savoir, ses biens](#) [Fabriquer soi-même ce dont on a besoin & Développer sa créativité](#) [Ralentir son rythme & Se désaliéner de la société de consommation](#) [Rien à montrer](#) [Revenir à l'essentiel & Se désaliéner de la société de consommation](#) [Parvenir à une cohérence avec ses valeurs/convictions & Entamer une reconversion professionnelle](#) [Prendre conscience de sa responsabilité & Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants](#) [Prendre conscience de sa responsabilité & Se poser des questions existentielles et essentielles](#) [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Donner un sens à sa vie](#) [S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune & Rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique](#) [Rien à montrer](#) [Rien à montrer](#) [Rien à montrer](#) [Travailler sur son ego & Développer sa spiritualité](#) [Rien à montrer](#) [Ecouter son moi intérieur & Développer une triple harmonie](#) [Ecouter son moi intérieur & Développer sa spiritualité](#) [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Prendre conscience de sa responsabilité](#)

Nom: Prendre conscience de sa responsabilité & Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [Prendre conscience de sa responsabilité Transmettre un socle de valeurs et une sensibilité écologique à ses enfants](#)

Prendre conscience de sa responsabilité permet de transmettre un socle de valeur et une sensibilité écologique à ses enfants

Nom: Guide d'entretien Sadia2

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Réflexion sur la spiritualité](#)

- Pouvez-vous m'expliquer plus en détail comment est-ce que vous en êtes arrivé au chamanisme ?
- Qu'en pense votre famille ? Connaissez-vous d'autres personnes qui sont comme vous ?
- Lien avec le ZD :
 - Est-ce le ZD qui vous a mener au chamanisme ?
 - Cela a-t-il changer votre manière de pratiquer le ZD depuis ?
 - Quel lien faites-vous entre le chamanisme et le zéro déchet ?
- Religion :
 - En quoi le chamanisme fait-il plus sens pour vous qu'une religion plus répandue de type occidentale (chrétienne, ...) ?
- Pouvez-vous m'expliquez ce que représente/ signifie le chamanisme pour vous ?
 - Quelle définition en faites-vous ?
 - Pensez-vous que tout est interrelié ?
 - Croyez-vous en un ou plusieurs Dieu(x) ?
 - Croyez-vous en certaines choses invisibles (esprits, âmes, énergies, la magie...) ?
 - Les 4 éléments ont-ils une signification particulière ?
- Avez-vous une autre relation avec les animaux, à la nature ? Est-ce que vous croyez aux animaux totem ?
- Quelles sont les valeurs du chamanisme qui font sens pour vous ? Est-ce que l'harmonie avec la nature en fait partie ?
- Faites-vous de la méditation, du yoga ?
 - Qu'est-ce que cela vous apporte (se détacher de ses envies/désirs, faire preuve de gratitude, ...) ?
- Que vous a apporter le chamanisme ?
 - Une forme d'introspection
 - De prise de conscience (à soi, aux autres, ...)
 - Une meilleure connaissance de vous-même (des autres aspects de votre personnalité, ...)
 - Un bien-être intérieur/ paix intérieure
 - Un renouvellement de soi
 - De prendre des décisions
 - Donner du sens à son existence
 - Vivre dans l'instant présent
- Comment pratiquez-vous le chamanisme ?
 - Seul ou en groupe ?
 - Faites-vous partie d'une communauté ?
 - Seriez-vous intéressée par des stages, des journées, des conférences pour rencontrer d'autres personnes ?
- Est-ce que la spiritualité permet de se relier à soi ou de se relier à l'autre ?
 - Se relier à l'autre : crier des liens avec un Dieu, dans le don, avec les morts, avec les vivants, avec la nature
 - Se relier à soi : se concentrer sur soi-même, s'améliorer intérieurement, avoir une réflexion sur soi-même et sur la vie, développer son esprit, trouver sa voie, se déconnecter du reste, tendre vers la sagesse

Nom: Sadia2, Par vidéo call, 17/04

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril (**Dernière modification:** le 21 juin)

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien Sadia2](#)

Camille : On en avait déjà parler un peu, je pense, à la fin de l'entretien mais ça c'était terminé là-dessus mais c'est vrai que je voulais y revenir. Est-ce que vous pouvez un peu m'expliquer comment vous êtes venue au chamanisme ?

Sadia : Oui, je ne sais pas si vous avez revu l'interview mais je ne me rappelais pas de tout spécialement ce que je vous avais dit. Je me rappelle qu'on était venue sur le sujet mais je ne sais pas si (incompréhensible). Donc en fait, j'essayais de refaire le lien exact. En fait je pense que c'est vraiment une prise de conscience d'un point de vue écologique qui m'a poussé à arrivé aux questions de spiritualité surtout sur la notion de futur finalement. Quand on voit l'hyper consommation de la société dans laquelle on est qui a l'air un petit peu beaucoup malade quand même, y a un moment donné, on se demande : « Oui mais en fait même si moi j'ai un moment donné ce moment de lucidité entre guillemets, tout le monde ne l'a pas et est-ce qu'on ne va pas dans le mur ? Pourquoi est-ce que on fait des enfants ? Qu'est-ce qu'on va avoir demain ? ». Donc à la base, moi c'était toutes ces questions qui en sont venues à finalement m'angoisser, réellement m'angoisser parce que la conscience n'était pas générale et collective. Enfin suffisamment collective, pour se dire qu'on va vraiment faire un retour en arrière, une consommation différente, gérer nos déchets autrement, stopper le nucléaire etc. C'est pour cela que moi j'ai commencé à m'angoisser. C'est vraiment par hasard... alors, c'est amusant parce que dans le chamanisme, on appelle ça la synchronicité. C'est que... au moment où moi, j'ai commencé à m'angoisser, à me poser énormément de questions par rapport au futur, pas spécialement mon futur à moi même si bon, je me dis que bon voilà si j'ai la chance d'aller jusqu'à 80 ans, je veux dire le présent sera totalement différent, ça c'est sûr mais c'était surtout pour mes enfants que je m'inquiétais. Donc, j'ai simplement lu un roman en fait où je vais dire... c'est vraiment

un roman, c'était pas du tout un livre... voilà mais ils ont sont venus à parler de chaman, de chamanisme, on parlait beaucoup de nature dans ce livre et les paysages et tout ça me donnait envie d'y être. La nature qui y était, n'était pas du tout abîmée au point où on en est aujourd'hui, ça me donnait envie, le fait que la planète n'était pas surpeuplée ou au contraire c'était plutôt la nature, la végétation qui était là. Ça m'inspirait, ça me donnait envie et la notion de chamanisme qui y était abordée me parlait. J'avais l'impression qu'il y avait quelque chose de logique, voire d'apaisant dans ce qui était dit. Jene connaissais pas du tout le chamanisme mais voilà ça me parlait. Puis alors, j'en ai parlé à une copine, de mes angoisses, enfin une copine qui a passé 60 ans mais je lui ai parlé de mes angoisses mes inquiétudes. Jelui ai parlé de mes découvertes en chamanisme, ce que j'avais lu et que ça me parlait. J'avais l'impression qu'il y avait quelque chose à creuser derrière qu'il y avait des explications et que ça pouvait peut-être donné finalement un sens à ma vie, dans le sens où je ne vais pas dire que ma vie ne rime plus à rien mais quand on a plus l'impression qu'il y a futur, pourquoi est-ce qu'il y a encore un présent alors ? Donc il y avait vraiment une réelle remise en question essentielle sur le sens de la vie et elle en fait, elle avait fait des stages de chamanisme pour le découvrir et pour pouvoir le pratiquer. Alors, elle m'a dit : « je pense que tu tiens le bon bout, va par là, fait un stage et découvre et tu verras si ça te parle ». Donc, comme elle avait des propos encourageant et pas du tout sectaire etc ben alors, elle m'a filé des livres et j'ai commencé à bouquiner et je me suis rendue compte à quel point ça me parlait. Finalement, des expériences, des vécus que j'avais eu depuis toute petite trouvaient leur réponses et tout se faisait relier un peu comme si là d'un coup mon présent, mon passé et potentiellement mon futur se retrouvaient relié comme une toile d'araignée et si si ça c'est parce que ça... et ça il y a une explication... Donc c'était finalement très apaisant, très rassurant surtout dans cette période où j'étais complètement paumée et où je ne savais pas trop bien quoi penser. Donc lectures sur lectures, je me suis rendue compte à quel point ça me parlait. Et alors il y avait vraiment cette nature au centre où finalement l'humain et accessoires sur cette planète, ne fait partie que d'un maillon de la chaîne, alors bien sur ça je savais d'un point de vue scientifique qu'on était des mammifères que ceci que cela mais là il remettait vraiment l'humain à sa place finalement en disant : « non non, ferme-là, reste-là et ne déborde pas quoi ! ». Evidemment je trouvais ça très très juste. Mais vraiment, ce qui m'a interpellée, c'est qu'il y a de choses sur lesquelles je pensais spontanément sans qu'on me l'ai vraiment appris, des choses que je ressentais vraiment à l'intérieur de moi qui finalement étaient écrites noir sur blanc sur du papier dans des ouvrages et je me dis : « en fait, je ne suis pas si bizarre que ça ! ». Même si certains événements n'étaient pas du tout significatif, par exemple : j'avais déjà eu des propos du genre... allais une anecdote toute bête, il y avait des insectes qui traversaient mon petit passage, ma petite allée et je faisais toujours un grand pas pour ne pas les écraser quoi ! Ça me paraissait tout bête, et une fois il y a quelqu'un qui est passer avec ses gros souliers et je lui ai dit « mais pourquoi tu les écrases ? C'est quoi le problème ? ». Il n'a pas eu une démarche de : Ah des bestioles je les écrase, je les écrase ! » mais, il n'a pas fait l'effort de faire un pas un peu plus grand pour ne pas les écraser. Jedisais mais : « tu sais que ta vie, elle ne vaut pas plus que celle-là ? Ces petites bêtes elles ont autant le droit que toi de vivre » et là la personne m'a regardé l'air de dire mais elle est complètement tarée ! Et moi, ça m'avait toujours paru normal depuis que j'étais petite de ne pas passer mon temps à écraser les bêtes pour écraser les bêtes. J'ai jamais vraiment su écraser une araignée. Après, les moustiques, je dois dire que... la question de nuisance fait que (rires). Mais, ça m'est déjà arrivé d'ouvrir une fenêtre pour sortir un moustique mais j'ai jamais voulu, j'ai jamais eu cette volonté de destruction : « oh une bestiole ça me gêne ! ». J'ai toujours fait l'effort de les mettre dehors parce que je ne voyais pas pourquoi, voilà, ça me gêne je désintègre et puis bon, j'ai un peu fermer ma bouche sur cette question de : une fourmi a autant droit de vivre que moi parce que les gens me trouvaient vraiment trop bizarre. Je voyais bien que c'était des propos qui dérangent. Après, je me suis rendue compte qu'il y avait d'autres personnes qui pensaient comme moi et que le fait que je fermais ma bouche ben... on en parlait pas et on ne venait pas là-dessus. Le chamanisme arrive avec ce respect de toute chose et alors... j'ai jamais vraiment aimé arracher les feuilles des arbres pour le plaisir mais quand on arrive dans le chamanisme on se rend compte que les arbres aussi ils ont droit à ce respect. Alors, maintenant, j'apprends aux enfants à respecter, qu'on arrache pas la végétation pour attacher la végétation parce qu'elle a probablement mal, elle n'est pas respectée dans ce qu'elle est. Alors, finalement j'ai fait ce stage de chamanisme. J'airencontré Gilles Wurtz qui est un chaman je vais dire belgo-suisse on va dire. Maintenant, il vit en Belgique mais je sais qu'il a aussi vécu en Suisse. C'était incroyable parce qu'il a vraiment dit tout ce que j'avais lu dans les livres. Oui, il le redisait et puis on a pu essayer des choses. Finalement, ça découvre à quel point notre petit corps peut être spirituel, avoir une dimension qui est complètement détachée de cette société matérialiste dans laquelle on vit où on se rend compte que notre corps n'est qu'une enveloppe corporelle et qu'autour de ça il y a énormément de choses à percevoir, à ressentir, ... Lors de mes études d'infirmières, j'avais déjà pu pratiquer l'hypnose parce qu'on avait un prof qui est décédé entre temps donc malheureusement les élèves ne peuvent plus en profiter mais il nous avait appris cette notion conscience modifiée. Finalement, dans le chamanisme on retrouve cette notion de conscience modifiée lorsqu'on fait un voyage chamanique. Donc ça, ça ne m'a pas fait peur et pour l'avoir déjà aborder d'un point de vue plus cartésien avec l'hypnose ben je me suis rendue compte qu'en fait c'était la même chose. Il y a beaucoup de choses qui se recoupent c'est des mots, des noms de choses qu'on donne... Il y aussi quelque chose qui m'a rassurée, c'est que le chaman n'était pas... enfin, ne me paraissait pas du tout sectaire, il laissait la porte totalement ouverte à : oui, le chamanisme est là, existe et explique beaucoup de choses mais on peut continuer de croire en Dieu, d'être chrétien, catholique, on peut être bouddhiste, on peut être pleins de choses, tout en pratiquant le chamanisme. Lui, m'a paru très très humble, ce qui est rassurant parce que bon j'étais quand même méfiante, je n'avais pas envie de basculer dans quelque chose de sectaire et complètement fou mais la personne m'a paru très très humble en laissant des portes ouvertes au dialogues mais voilà, il faisait découvrir tout un monde qui n'est pas spécialement connu et accessible de tous. C'est vrai qu'en chamanisme on entend parfois parler de drogues pour pouvoir avoir des visions etc mais non non non il y a tout à fait moyen de pratiquer le chamanisme et pas commencer à toucher à toutes ces choses-là. Le but du chamanisme c'est d'être en harmonie avec soi-même en autre mais on ne commence pas à s'intoxiquer le corps donc on ne prend pas de drogues, on ne prend pas... Donc ça, ça m'a déjà rassurer parce que quand on lis certaines choses, certains ouvrages, il y a moyen vraiment de trouver des tarés (rires). Après, voilà je fais plus confiance au chamanisme amazonien où eux, on l'habitude de préparer les drogues et tout le monde n'en prend pas et ce n'est pas ouvert à tous parce qu'ici en Belgique j'ai rencontré des endroits où on fait un stage, on va testé telle drogue mais non non non non non, ça c'est... moi ça c'est au-dessus de mes forces, on arrive dans un domaine où ça devient un peu fou. Jelaissent ça aux entre guillemets professionnels. Son humilité c'était aussi de dire qu'il n'était pas chaman mais qu'il pratiquait le chamanisme et il y a toute une série de paroles qui je trouve on été importante dans son stage où il remettait bien chaque chose à sa place et où lui il appelait à la plus grande méfiance à tout ce qu'on pouvait faire, dire ... C'est vrai que le chamanisme a quand même tendance à être un peu en montée pour l'instant entre autre avec toutes les recherches de Corine Sombrun, son film il n'y a pas si longtemps que ça. Finalement c'est vrai que c'est un peu comme le zéro déchet qui a fait une montée et que finalement c'est passer en marketing et compagnie, ben il y en a qui on trouver dans le chamanisme une porte d'entrée pour un peu faire n'importe quoi. Donc j'ai gardé une certaine distance par rapport à ça, histoire de ne pas me voiler les yeux. En fait, une définition qui me paraît vraiment intéressante du chamanisme c'est que son but, son objectif c'est d'être en harmonie avec soi-même, d'être en harmonie avec les autres et d'être en harmonie avec son environnement. C'est trois axes-là, sont vraiment la base, et ce dont j'avais besoin finalement c'est cette notion que... c'est bien de respecter l'environnement mais c'est bien d'être en accord avec soi-même, s'écouter ses instincts, ses besoins mais sans perdre le contact avec les autres et tout est relié... Si on accueille tout ça, si on accueille l'environnement, si on accueille tout ce qui se passe, si on est en mode pensée positive, si on vit pleinement, alors on atteint cette triple harmonie finalement. Ça, c'est pour moi, ma réponse à toutes mes questions, à toutes mes angoisses. C'était ça, dont le fait que je suis plutôt passée vers le chamanisme qu'autre chose mais avec ce travail sur l'égo parce que le chamanisme ne va pas sans travail sur l'égo parce que finalement on redescend de notre piédestal d'être humain tout puissant. Ça relie de nouveau tout ce qui est les religions orientales donc que ce soit le bouddhisme ou d'autres taoïsmes. J'aurais fait d'autres lectures spirituelles où finalement ils démantelaient un peu les religions occidentales, entre autres le catholicisme. Finalement, en allant trifouillé là-dessous, on se rend compte que Jésus était un chamane incroyable et quand on va vraiment lire les écrits on se rend compte qu'avec les années, on a complètement déformé le message de Jésus où lui dit que finalement le Dieu, il est en nous. C'est quelque chose qui est identique aux religions orientales où on dit que le Dieu est en nous et qu'il n'y a pas une entité, on est pas du tout dans une religion dualiste où il y a toi le moins que rien et Dieu tout puissant. Le fait de retrouver ce côté « Dieu en nous » nous donne finalement toute notre importance sans devoir gonfler l'égo mais en se rendant compte qu'il ne faut pas plaire à quelqu'un mais il ne faut pas oublier qui on est et on a un grand pouvoir et il faut l'utiliser à bon escient. C'est là aussi, que j'apprécie le chamanisme, c'est que finalement on voit le monde et on vit avec cette pensée d'harmonie, ce respect pour chaque chose, tout est relier, les religions les ceci, les cela et il n'y a rien qui exclu autre chose, c'est juste qu'il faut ce respect et donc finalement quelle que soit l'étiquette qu'on se colle sur le front, il faut respecter la nature et pas parce qu'on est écolo, non parce qu'on fait partie d'un tout et qu'on se doit de le respecter. Alors, d'un point de vue concret, moi, je continue les lectures parce que j'adore apprendre et parce que j'aime bien ça. C'est aussi ma manière de vivre le chamanisme c'est de lire et de voir un peu ce qu'on raconte et tout ça. Avec les enfants à la maison, avec le boulot, j'ai rarement l'occasion de pratiquer mon chamanisme dans le sens faire des voyages chamaniques. Donc voilà, ma dernière va bientôt rentrer à l'école donc je me réjouis d'avoir parfois des moments seul à la maison où je vais pouvoir un peu plus pratiquer. Pourquoi ? Parce que c'est simplement, finalement c'est un peu comme de l'autohypnose, réussir à faire ce détachement avec la réalité, pouvoir modifier sa conscience pour finalement aller au-delà tout ce que le mental peut nous fourrer dans la tête et commencer à rendre compliquer une situation qui était pourtant simple et retrouver un peu des instincts, aller vers la spontanéité et parfois trouver des solutions à nos problèmes ou simplement trouver un apaisement parce qu'on calme un peu le

mental à qui se fait aussi en dehors de voyage chamanique qui est vraiment de se relier à la source de lumière comme dans le chamanisme on parle. C'est un peu comme de la méditation et se dire : « bon ben allais je relâche un peu toutes les tensions négatives, je me relie à la terre ». J'aime beaucoup l'image de dire que le chamane les pieds dans la terre et la tête dans les étoiles. C'est ça, c'est réussir à avoir cette conscience universelle de chaque chose, de faire partie d'un tout et tout en restant les pieds sur terre sans commencer à faire n'importe quoi, tout en restant en contact avec le reste quoi. Donc voilà, je ne sais si vous avez d'autres questions (rires).

Camille : Vous avez répondu à beaucoup de mes questions déjà (rires). Mais, peut-être par rapport à... donc au début vous m'avez parlé d'angoisses et d'anxiété et je voulais savoir est-ce que cette anxiété, elle est liée à de l'éco-anxiété dont parle Pablo Servigne avec la théorie de l'effondrement ? Jene sais pas si vous voyez...

Sadia : Si, je n'ai jamais lu la théorie de l'effondrement parce que quand j'ai appris cette théorie j'étais hyper angoissée et donc c'était pas le moment d'ouvrir un ouvrage qui allait peut-être aggravé... voilà. Puis, après je me suis dit quand j'ai commencé à me sentir mieux, je me suis dit « Ah je vais le lire ! » mais je ne l'ai pas encore ouvert ce livre et je ne me fais pas violence (rires). Mais, peut-être que je finirais par le lire. Toujours est-il que oui j'en ai conscience et bien sure j'y crois dans une certaine mesure car je pense que notre façon de fonctionner, de la collectivité, de manière générale, est complètement folle et que bien sur un moment donné ça va coïncé, ça c'est certain. C'est un peu comme le Covid où on peut pas faire ça machin, y a un moment donné, les gens commencent à péter des plombs parce qu'un moment donné c'est un non-sens. On empêche les gens de respirer, s'empêcher de vivre pour ne pas mourir, c'est ridicule ! Autant par exemple, les nomes Covid pour l'instant qu'on doit respecter et tout ça, on ne peut pas continuer comme ça parce que soit les gens vont péter des plombs, soit la société va s'éteindre d'elle-même parce que les gens vont être malheureux, mal et voilà. Donc oui, y a un moment donné, on aura plus d'océans, on aura que du plastique, un moment donné... c'est pas sur qu'on va atteindre tout ces objectifs malheureux mais y a bien un moment donné où il va peut-être avoir un renversement de situation : des guerres parce qu'on a plus assez à manger, parce que nous on veut ça, les autres veulent ça et c'est plus possible, ... La question d'immigration, on va plus avoir assez de place pour tout le monde, on va plus avoir de choses pour tout le monde parce que quand on voit l'expansion de la population ben... la terre n'est pas extensible donc sans parler d'écologie, de climat, y a un moment donné ça va coïncé. Alors, je n'ai pas lu la théorie de l'effondrement mais j'en ai entendu parlé entre autres par Géraldine Rémy qui avait écrit le livre sur les licornes-là je ne sais pas si vous en avez entendu parler. Donc, oui, je ne sais pas tout les tenants et les aboutissants mais c'est clair qu'à un moment donné, il va y avoir un problème, sauf si miraculeusement il y a une conscience collective qui fait qu'on peut prendre un virage assez net quoi. Donc, oui, il y a cette angoisse, qui vient de cette éco-angoisse, de se dire en fait la planète, elle pas suffisante, la planète, elle a des limites et on est vraiment très très proche de ces limites. Le lien avec le chamanisme c'est qu'évidement, le fait de croire dans le chamanisme et d'avoir trouvé cette voie, n'a pas changer les idées de la collectivité, n'a pas permis ce virage qu'il faudrait pour notre survie parce qu'au début j'avais : « Oh ! y a pas de plan B, la planète meurt, pauvre planète », non non pas pauvre planète, c'est nous qui allons y passer c'est clair. Là déjà, il y a une extinction de masse d'un point de vue animal, la biodiversité etc c'est la misère mais en attendant on va morfler aussi et même si on fait tout exploser d'un point de vue atomique, la planète elle continuera son chemin. (incompréhensible) ça va aller donc elle, elle s'en sortira. Donc, l'être humain pour vivre a besoin d'un équilibre (incompréhensible), l'équilibre y en aura plus donc l'espèce humaine va probablement disparaître ou en tout cas avoir un gros problème, mais en tout cas la planète s'en sortira. Mais alors, le chamanisme m'a permis de reprendre confiance en moi et de se dire qu'importe le futur, l'important c'est de vivre mon présent, de m'écouter et d'élever cette conscience de soi, de la terre et qu'importe ce qui arrivera, entre guillemets, j'aurai été droite dans mes bottes, j'aurai vécu et on verra bien comment on vivra et je continue de souhaiter le meilleur. Le pouvoir des pensées positives est énorme et même si demain il y a un problème et qu'on meurt tous, j'aurai vécu positivement et je me serai occupée de la planète et des êtres vivants du mieux possible. Ce qui est assez amusant, c'est qu'il y a la notion de réincarnation qu'on peut trouver dans d'autres religions. Moi, j'étais pas du tout branchée là-dessus parce que voilà... éducation catholique, oui on ressuscite mais au ciel. Finalement, on ressuscite quelque part, ça veut dire qu'il y aurait une vie après la mort mais pas sur la terre et on va tous être au Paradis, l'un à côté de l'autre mais voilà ça en reste là. Ma maman a toujours banni ces pensées de potentielles réincarnations, ce qui avait fait que j'en étais très très loin. En chamanisme, on en parle et finalement ça m'a paru très très plausible. Donc, je ne peux pas dire que je suis convaincue de tout et que je veux en faire ma religion et que « oui, on se réincarne et tout ça ! ». Mais, en attendant, maintenant, l'éventualité de ce dire : « Ah oui, en fait il y a peut-être quelque chose qui nous dépasse, c'est cyclique, on va revenir d'un manière ou d'une autre » ça me paraît plus plausible. Jeme dis que voilà si je meurt maintenant, il va y avoir une suite, il y aura d'autres vies, y aura d'autres chose à vivre, donc je ne dois pas me générer des angoisses pour cette vie-ci parce que finalement c'est linéaire et même si c'est pas dans ce corps-ci et que c'est ailleurs, ça va continuer. Jene vois plus la mort comme arrêt de tout chose et qu'il n'y a plus rien et donc il y a aussi cette réconciliation avec la mort. On démystifie un peu le bazar, étant donné qu'on va tous y passer autant le vivre bien.

Camille : Alors, justement, si vous êtes proche du chamanisme et pas du bouddhisme parce qu'il y a des points très communs, est-ce que c'est parce qu'il n'y a pas de dogme ? C'est ça qui vous plaît, d'avoir une certaine liberté ou c'est autre chose ?

Sadia : Euh c'est vrai qu'après avoir vécu dans la religion catholique avec "on va à l'église le dimanche, il y a les 7 sacrements" et qu'il faut respecter ceci et il faut respecter cela, je me suis clairement éloignée de finalement ce qu'on m'avait éduqué et tout ça parce que y a un moment donné je me suis dit c'est un manque de sens. (incompréhensible) parce que je trouve qu'on s'éloigne finalement, il y a toute une notion de l'Amour avec un grand A qui est à mes yeux bafouée et je n'en veux plus. Ce qui ne me paraît plus logique et tombé sous le sens, j'en n'en veux plus. Alors, c'est pas que j'ai envie d'une liberté sans limites et que je veux pouvoir faire tout et n'importe quoi c'est juste que ce que l'église proposait, c'est quelque chose qui manque de sens à mes yeux. Alors pourquoi je ne suis pas bouddhiste ou autre chose ? C'est lié au fait que tout ce que je sais c'est des choses que finalement dans mon éducation de religion catholique j'ai appris « ah le bouddhisme ceci, le bouddhisme cela ». J'ai eu aussi quelques bribes dans certains ouvrages mais je ne peux pas dire que j'ai potassé cette religion- là ou une autre religion orientale suffisamment pour me dire « Ah ça me parle, je vais me reconverter » ou autre chose. Simplement, la conscience de ce que je suis, de qui je suis (incompréhensible) de toute vie sur terre, les animaux vivent, les végétaux vivent (incompréhensible). La source de lumière qui est la source de tout, qui est pur Amour, pur Lumière où en fait tout vient de là, ça me suffit. En tout cas, dans l'instant présent, ça me suffit et je me rends compte que si devenir bouddhiste ou d'une autre religion me remet dans des carcans de "il faut faire comme ceci, il faut faire comme cela", ben j'en ai pas envie quoi. Tant qu'à présent, le chamanisme, cette conscience me suffit amplement et me paraît l'essentiel. Comme en zéro déchet, j'ai voulu aller vers l'essentiel, vers un minimalisme etc, ben j'ai pas envie de commencer à remettre des petites dorures, des petits ceci, des petits cela. Non, c'est pas nécessaire quoi. Jeseis très bien que je suis à un stade vraiment débutant niveau chamanisme donc c'est beaucoup plus vaste que ce que moi je connais mais voilà j'avance petit à petit et on verra bien si je continue à faire d'autres pratiques, d'autres choses. Tant qu'à présent, c'est le sens que ça donne qui est important.

Camille : Et le zéro déchet, c'est une manière de pratiquer, comment est-ce que vous liez le zéro déchet au chamanisme ?

Sadia : En fait, à partir du moment où on a cette conscience, cette volonté de respecter la nature, les arbres et tout le reste, on ne va pas vers une hyperconsommation, ça n'a pas de sens. On sait bien que ben voilà, si on consomme du plastique à n'en plus finir, ben on va chercher le pétrole, on cause des déséquilibres à n'en plus finir. C'est là pour le point commun entre le zéro déchet, le minimalisme et le chamanisme, c'est que hyperconsommer, générer pleins de déchets, ben en fait (incompréhensible) pour la nature et l'environnement, là d'emblée ça bloque. Tout comme le fait de se nourrir avec des aliments sains, que ce soit manger des légumes etc, on ne peut pas espérer que son corps fonctionne bien si on le bourre de sucre, de crasses, s'il est finalement intoxiqué par tout ça. Donc, la aussi, une alimentation saine, une hygiène de vie saine, c'est comme le zéro déchet et le minimalisme, c'est directement lié dans le chamanisme parce qu'il y a cette notion de respect. Le chamanisme, c'est harmonie avec soi-même. Donc, si on veut du bien à quelqu'un, ben on ne lui pourri pas la vie de différentes manières, donc de nouveau, pas de pesticides, manger bio et même plus que bio, c'est manger des choses qui n'ont pas été pulvérisées par des produits chimiques parce qu'on se veut du bien, donc on se nourrit correctement. Donc, voilà... je ne sais pas si j'ai bien répondu à la question.

Camille : Ok, et donc par rapport, on avait parlé de Dieu qui était en nous, et je voulais vous demander, est-ce que dans le chamanisme on croit en un Dieu ou en plusieurs Dieu ?

Sadia : Non, le Dieu est vraiment en nous, si on veut vraiment donné un nom de Dieu mais sinon dans le chamanisme on ne parle pas de Dieu. Il n'y a pas de Dieu si ce n'est qu'il y en a qui pourrait faire une similitude entre cette source de lumière et un potentiel Dieu. Maintenant, c'est pas du tout vécu comme ça, je pense que

ça. Non, c'est juste qu'en fait, on vient de quelque part, on va quelque part, il y a une certaine énergie qui régit un peu tout ça et c'est cette source mais la source n'est pas quelque chose de voilà, une sphère lumineuse et qui dit « tu peux, tu peux pas, c'est pas bien, c'est mal ». D'ailleurs, y a pas vraiment cette notion de bien ou de mal. Les choses tombent sous le sens par rapport à cette harmonie. Dans le chamanisme, on ne va pas dire « c'est mal d'écraser les fourmis », non non non c'est juste que d'embêlé tu n'écrases pas les fourmis parce que c'est un être vivant. Y a pas de Dieu. Par contre, il y a cette notion d'esprit qui est présente et voilà. De nouveau, je pense qu'il ne faut pas tomber dans les excès de se dire « on va commencer à voir des esprits ». Enfin, en tout cas, moi, je ne vais pas la dedans quoi. Après, un respect pour par exemple l'esprit du renard, l'esprit de ceci, oui biensur parce qu'il y a la notion de respect mais on ne commence pas à vouer un culte de ça.

Camille : En fait je me suis mise sur un groupe Facebook de chamanisme et on parle beaucoup d'animaux totem...

Sadia : Ah oui ! Les animaux totem ou animaux de pouvoir, le nom c'est en fonction de l'ouvrage qu'on lit sont en fait des esprits d'animaux qui nous accompagne dans la vie dans laquelle on est. Ça veut dire que... Voilà, on y croit, on n'y croit pas, l'explication que moi on m'a donné, c'est que quand on meurt, on retourne à la source et à un moment donné on meurt, le temps pour aller à la source, il y a un retour sur notre vie, c'est un peu comme quand on dit parfois : « j'ai vu ma vie défilé » mais finalement la vie défile, on fait le point de : qu'est-ce que t'as accompli dans cette vie ? Quels sont les chantiers qui sont toujours en cours ? Quels sont les apprentissages pour lesquels t'as été ou t'as pas été jusqu'au bout ? Donc ben, ok tels motifs, tu les as faits c'est bon et par contre ça, t'avais commencé t'as pas fini. Donc, on arrive à la source et on va recommencer notre descente vers un corps et les premiers objectifs qu'on va devoir faire dans notre future vie, c'est les objectifs qu'on n'avait pas terminés à la précédente donc « allais mon gars, tu y vas et tu continues le boulot ! ». Sur cette descente de la source pour retourner jusqu'à la vie suivante, il y a certains esprits d'animaux qui vont décider de nous aider dans ces nouveaux objectifs, dans cette nouvelle vie à venir. En fonction des lectures, y en a un mais apparemment il y en a quand même plusieurs qui nous accompagne dans cette vie pour qu'on puisse atteindre nos objectifs. C'est un peu comme des personnes de soutien de l'entourage qui vont te dire « on est avec toi », ben voilà en fait ils sont là avec nous, du début à la fin. Alors, il y a des voyages chamaniques qu'on peut faire pour les rencontrer et pouvoir les nommer, leur demander de nous aider dans certaines décisions. Donc chaque animal a une caractéristique, a des effets entre guillemets bénéfiques. Donc dans certaines situations on peut par exemple, comme on priera Dieu, leur demander de nous aider, de nous éclairer avec leur sagesse à eux, par exemple telle bête va permettre d'avoir la lucidité, ben on va lui demander d'être plus lucide ou son énergie, ou ceci ou cela etc. Finalement, c'est une aide et autant dans la religion catholique, Dieu est toujours avec nous, là les esprits, les animaux de pouvoirs sont toujours avec nous. Quand on est malade ou peut aussi faire des voyages chamaniques pour se soigner. Alors ce que j'aime bien aussi dans le chamanisme et qui m'a donné l'impression qu'on n'était pas dans quelque chose de sectaire et de négatif, c'est que le chaman que j'ai rencontré a bien expliqué c'est qu'il y a 3 pôles dans les maladies : il y a le pôle physique, le pôle psy et le pôle énergétique. Il a dit que le chamanisme peut soigner le pôle énergétique. Si t'es malade, tu peux faire des voyages chamaniques et travailler là-dessus pour soigner ce côté-là. Mais, il disait « n'essayer pas de vous soigner juste en faisant ça ! Aller chez le médecin ! Si vous avez un problème allez chez le médecin pour soigner le côté physique. Si vous avez des problèmes psy, allez vous soigner chez un psy » mais il n'excluait pas en disant : « il n'y a plus que ça qui existe et fait que le côté énergétique et tout ça ». Il disait bien que faut pas vouloir soigner quelque chose de grave ou même de moins grave simplement en faisant des voyages chamaniques et en croyant à des choses et tout ça. C'est comme les gens qui veulent aller vers des médecines parallèles et finalement ne font plus que ça. Il y a un moment donné, les médecines parallèles, tout ce qui est homéopathie, huiles essentielles, ostéopathie etc, j'y crois et je les utilise mais il a un moment donné, il faut se dire « non là, il faut vraiment aller chez le médecin ». Donc, le chamanisme n'exclut pas tout ça et les animaux totem, il y a moyen de les rencontrer. Moi, j'ai fait des rencontres comme ça donc j'ai des suspicions que tel ou tel animaux (coupure) parce que je ne pratique pas suffisamment pour commencer à dire « untel, untel, c'est sur ! ». Je suis quasi convaincue que l'araignée par exemple est un de mes animaux de pouvoir et tout ce qu'on dit sur les araignées me parle énormément. C'est là aussi qu'on voit certaines synchronicités et là je dis « ah oui ça, c'est sur ! ». L'araignée revient souvent dans mes voyages chamaniques. Au début, quand j'ai entendu parler d'animaux de pouvoir, je me suis dit « qu'est-ce que c'est que ces trucs ? » et en fait le pouvoir c'est le fait que ces animaux ont une sacrée puissance et c'est leur pouvoir à eux, c'est leur sagesse à eux, qui guide finalement. Donc c'est pas des animaux qui vont m'aider à prendre le pouvoir et à gonfler mon égo, non justement, c'est pas le pouvoir dans ce sens là. Y en a d'autres qui disent pouvoir totem mais qu'importe le nom. Donc je ne sais pas si de nouveau j'ai répondu à la question ?

Camille : Oui oui biensur ! Mais je voulais savoir justement par rapport au voyage chamanique, cela pourrait être perçu comme une forme de thérapie alors concernant des problèmes d'énergie mais c'est aussi, vous avez dit, un peu comme une méditation et qu'est-ce que cela peut vous apporter, donc quels sont les bienfaits du voyage chamanique ?

Sadia : C'est déjà se recentrer, je parlais déjà d'enracinement tout à l'heure, dans la vie il y a des moments donnés ou les émotions prennent le dessus, où le mental prend le dessus et nous empêche finalement de faire des choix qui sont bons. Parfois, dans une situation, on ne le sens pas, ça ne nous inspire pas mais « avec ceci et tout, il faut quand même le faire » et puis paf ! on se cassela figure royalement et c'est là qu'on se dit, on aurait mieux fait de s'écouter. C'est ça finalement, c'est réussir à s'écouter vraiment sans avoir les inquiétudes : « oui mais en fait, et si, et si, et si... » et non en fait si tu ne le sens pas c'est que c'est pas bon pour toi. Donc c'est finalement revenir au fond de soi-même sans tout ce qui a été mis autour, sans ce que la société nous impose, sans ce que l'éducation nous... enfin le carcan dans lequel on a été mis. C'est vraiment aller au-delà et réussir à se dépasser, à sortir de cette bulle de confort qu'on pourrait avoir envie de rester dedans alors que non, vivre c'est sortir de cette bulle de confort, c'est aller au-delà. Des voyages chamaniques peuvent donner une voie par exemple : on ne sait pas quoi comme job ou comme trajectoire professionnelle, on a par exemple deux opportunités « ça c'est bien, il y a cet avantage mais il y a cet inconvénient-là ». Faire un voyage... enfin, il faut faire plusieurs voyages chamaniques parce qu'en fait un voyage chamanique, au début je m'étais dit « oh oui ! ça va peut-être être très coloré et clair » mais en fait pas du tout, on est juste dans un état de conscience modifiée et il faut décodé. Ce serait trop facile s'il suffisait de lire un texte : « bah voilà la solution, tu dais ça et c'est bon ! ». Donc, il faut souvent surtout par rapport aux grosses décisions, faire plusieurs voyages chamaniques pour pouvoir décodé et parfois il faut laisser un deuxième temps arriver voir un troisième temps pour être sur d'avoir bien décodé les signes. Mais, il n'y a rien à faire si on s'écoute, on va aller vers le bon choix. Donc c'est pas simplement, allais je prends mon tambour, je vais faire un voyage chamanique et je vais avoir la solution de quel repas je fais ce soir, non, c'est vraiment pour se mettre en état de conscience modifiée, pour suivre son instinct. Ça peut être une solution à des questions comme cela peut être un apaisement. Moi, par exemple en ce moment c'est un peu compliqué au niveau familial, mes parents viennent de se séparer, mes beaux-parents viennent de divorcer et le tout en même temps. Donc c'est assez chahuter c'est derniers temps et le fait de prendre le temps de m'enraciner me permet de faire redescendre la pression et à prendre de la distance, ce qui est nécessaire parce que sinon on fini par s'embrouiller avec mon mari parce qu'il y a tellement de tensions mais tension de autres que finalement on est touché dans notre quotidien et dans notre couple alors qu'il y a pas de raisons d'être. Donc voilà, prendre de la distance, c'est bien aussi et le voyage chamanique et l'enracinement le permettent.

Camille : Ok et donc j'ai lu des articles sur la spiritualité et alors on parlait de deux grandes tendances, c'était se relier à soi, donc tout ce que vous avez expliqué, et il y avait aussi se relier aux autres. Est-ce que vous, vous seriez plus dans une perspective... enfin cela vous permettrait de vous relier à vous-même, quand vous pratiquez vous avez besoin d'être seule ou il y a aussi cette notion de se relier aux autres et de pratiquer en groupe par exemple ?

Sadia : C'est vrai que lors du stage, on a pratiqué en groupe parce qu'on était 20 ou 22 donc à être formé entre guillemets. Il y a une sacrée force parce que quand c'est juste moi qui tape sur mon tambour, ça n'a pas la même résonance que quand on est 20. Là les vibrations sont beaucoup plus fortes. Je ne sais pas si vous avez lu en chamanisme mais le son du tambour par exemple permet de modifier au niveau cérébral et c'est ça qui permet d'avoir une conscience modifiée. Après on est pas du tout dans une transe, je ne me mets pas en transe, je ne commence pas à faire n'importe quoi à crier à danser toute nue autour d'un feu (rires). Cette notion de transe je ne l'ai pas et en soi je n'en veux pas parce que moi ce que je recherche c'est simplement cet état de conscience modifié et c'est dans la tête, ça ne se voit même pas sur moi. C'est quand même difficile de trouver des gens dans mon entourage des gens qui sont ouverts à ça. Je vais parler par moment de chamanisme autour de moi mais je vais très vite arrêter parce que... ils y en a qui étaient un peu paniqués par ce que j'étais en train de dire parce que cela ne leur parlaient pas du tout parce qu'ils avaient l'impression que je devenais un peu folle. C'est le genre de chose... c'est dommage mais ça a un peu tendance à être tû. Quand on est ouvert à la vie et à toutes les opportunités, on se rend compte à quel point on est connecté et à toutes ces synchronicités qui sont là. Une fois j'ai laissé trainé mon livre de chamanisme sur le meuble et c'était un hasard entre guillemets, j'ai reçu des amis à la maison et là mon ami dit : « tiens, tu connais Gilles... »

Wurtz ? Tu as lu ? » et en fait lui avait aussi fait un stage de chamanisme et la on a pu commencer à parler de ça et c'était complètement un hasard. C'est ça en fait toutes ces portes, ces possibilités qui s'offrent à nous, il suffit de les cueillir. De là, à pratiquer en collectivité, je ne saurais pas parce que ça reste un sujet sensible et je n'ai pas du monde autour de moi pour dire « allais on va se faire une roue de tambour », non ça ne marche pas comme ça. L'autre chose, c'est que j'estime encore que je suis dans mes débuts donc j'ai plus besoin d'être seule et de faire mes expériences par moi-même. Après, je compte bien refaire des stages et donc là je serai avec des autres. Mais de nouveau, c'est avec moi-même, si je vais en stage et qu'on fait des voyages chamaniques, ce sera moi toute seule, à la rigueur avec mes guides et mes animaux de pouvoirs mais pas commencer à avoir une transe collective, ça non. De nouveau, je ne veux pas Dieu, je ne veux pas ceci, je n'ai pas envie d'avoir des limites dans certaines choses ou il faut suivre comme ceci donc c'est un peu le risque quand on fait des choses en collectivité. Je voulais dire autre chose aussi par rapport à ça mais j'ai perdu le fils.

Camille : C'est pas grave, j'avais une question par rapport à quand vous pratiquez les voyages chamaniques, est-ce que vous avez besoin de vous retrouver comme vous dites les pieds dans la terre c'est-à-dire dans la nature, ou est-ce que vous pouvez pratiquer chez vous ou c'est mieux d'être à l'extérieur ?

Sadia : Ça peut se faire n'importe où... Après, je m'imagine déjà la tête de mes voisins s'ils me voient avec mon tambour (rires). Après, ce sera qu'une petite étiquette de plus quoi (rires) ! Donc, moi j'ai tendance à le faire à l'intérieur de ma maison mais oui, de le faire au calme parce que quand j'ai la petite à la sieste parce qu'avec le tambour je risque franchement de la réveiller et je vais avoir difficile de faire mon voyage si elle est en train de pleurer, je me connecte trop à la réalité. Mais, ils y en a qui le font en extérieur et je pense qu'il y a des stages où ils le font à l'extérieur et je pense que ça doit avoir une dimension supplémentaire, le fait d'être dans une forêt ou autre chose, d'autant si on veut se connecter avec les esprits de la nature. Je pense que ça peut être tout à fait intéressant mais moi je ne le fais pas, je n'en ai pas vraiment l'occasion. Déjà rien que serrer des arbres dans mes bras, j'adore mais si je le fais vraiment je pense que je vais vraiment me faire caractériser comme une folle dingue ! Jedois dire que si j'étais célibataire et que j'avais pas d'enfant, je le ferai parce que folle pour folle, la sorcière du village, je m'en flouterais mais j'ai quand même des enfants, je vis dans un village donc dans le genre commérages, j'ai quand même pas envie de prendre trop de risques.

Camille : Donc c'est vrai que c'est difficile d'en parler librement... Est-ce que vous vous sentez quand même que vous faites partie d'une communauté même si elle n'est pas physique ?

Sadia : Jen'emploierais pas du tout le mot communauté mais ça c'est peut-être strictement personnel parce qu'en fait je ne suis pas plus connecté aux gens qui font du chamanisme qu'avec les autres. Je suis connectée avec vous comme je suis connectée à mon mari comme je suis connectée avec d'autres parce qu'en fait on est réellement tous connecté, c'est comme si... enfin on est que poussière finalement dans l'univers mais on est toutes des petites poussières d'étoiles et on est tous liés. Tout comme on parle parfois de l'effet papillon, un battement d'aile ici, ça fait bouger de l'autre côté du monde, c'est très clair ! Les choses que je fais, les choses que je dis, on un impact sur les autres et ça part en chaîne, c'est un peu comme un domino. Après ça ne veut pas dire que je change la planète à chaque pas mais c'est un peu ça. Si je suis en pensée positive, si je vibre haut, les choses autour de moi vibrent haut. Si par contre, je suis de mauvais humeur, j'ai des pensées négatives, je vibre bas et ben en fait j'emmène avec moi donc je suis connectée à moi mais à tout le monde en même temps et donc finalement je n'ai pas du tout cette notion de communauté parce que d'emblée on est tous connecté mais qu'on pratique, qu'on pratique pas. Que je le veuille ou non je suis connectée à tout le monde. Je n'ai pas ce besoin d'appartenance et de dire « ah y en a d'autres qui le font en même temps que moi » etc. Je sais bien qu'au moment du Covid au printemps dernier, il y a eu des demandes d'autres gens qui pratiquaient le chamanisme de faire des roues de tambour en même temps pour finalement prier entre guillemet pour le vivant. Donc, ça aussi j'aimais bien, c'est que y avait pas d'intention, parce que ça les intentions sont fort importante, y avait pas d'intention de « que le Covid s'en aille, à bas le virus ! ». Non non c'était intention pour le vivant dans le sens où qu'importe la tournure, c'est pour le vivant que ça doit aller donc s'il faut qu'on perde un milliard d'humains sur la terre, on perdra un milliard mais parce que c'est nécessaire pour la nature ou pour ceci ou pour cela. Je ne vais pas dire vivre le Covid parce qu'on a tellement de décisions pénibles autour de ça que ça pourrait paraître fou mais finalement heureusement qu'on a des germes et des microbes parce qu'il faut une sélection naturelle, il faut limiter.

Camille : Ok ok d'accord alors je regarde parce que je pense que j'ai déjà... beaucoup de réponses... Peut-être que vous, vous avez quelque chose à rajouter je ne sais pas ?

Sadia : Jeréfléchis...

Camille : C'est déjà pas mal hein

Sadia : Moi, je ne suis pas du tout sur un groupe Facebook donc je ne sais pas ce qui se dit. Oui, je suis sur Facebook mais je ne suis pas très réseaux sociaux, je limite énormément parce que je trouve que c'est chronophage. Voilà je préfère passer mon temps à d'autres choses que de rester sur les réseaux sociaux. Non de Dieu, une fois qu'on est dedans, hop on a tendance à rapper, juste 5 minutes et moi ça me gêne parce que j'ai pas du tout envie de passer du temps la-dessus. Je rapprends souvent pleins de choses de mes cousines ou de mon mari qui me disent « ah il se passe ça sur les réseaux ». J'ai l'impression de pas vraiment être connectée au monde actuel mais finalement ça ne me pose pas problème de ne pas être connectée avec ce côté de la vie parce que je trouve ça aberrant et je pense que je ne perds rien. Par contre, être connectée au monde, ça je vais dire, j'en ai besoin. Donc je ne sais pas trop ce qui se dit mais le peu que j'ai entendu, je pense qu'il y a vraiment à boire et à manger. Je suis contente d'avoir fait la rencontre d'un chaman qui me paraît humble et droit dans ses bottes parce que ça permet de garder les pieds sur terre et pas de partir dans quelque chose... Mon papa a fait aussi de chamanisme, on a découvert le chamanisme par hasard et sans se concerter et lui il a fait un autre stage, avec quelqu'un d'autre etc. Quand il m'a dit certaine chose, ça m'a interpellée parce que ce n'est pas ce que moi on m'a enseignée et je trouvais que c'était limité, à la limite autoritaire par rapport à certaines choses ou genre il y a un gourou quoi. Ca moi, ça ne me parle pas parce que de nouveau, il n'y a personne qui est au-dessus des autres. Tout comme dans les animaux de pouvoirs ou dans les esprits des animaux tout court, il n'y a rien qui est au-dessus des autres, tout est sur le même voilà. Donc commencer à voir un gourou qui te dit : « moi je sais, toi tu ne sais pas », non ! On a tous la connaissance en nous, on a tous ces capacités spirituelles. Ça ne sert à rien à vouloir commencer à mettre une hiérarchie, y en pas ! C'est ça aussi qui me plaît bien dans le chamanisme, contrairement aux religions en général, c'est qu'il n'y a pas de hiérarchie. C'est pas que je suis « à bas la hiérarchie etc ! » mais c'est juste que y a pas à avoir... quand on regarde la nature, il n'y a pas un animal qui est mieux qu'un autre, non, c'est cyclique, c'est circulaire. Oui, peut-être que le lion a le pouvoir sur la gazelle mais un moment donné c'est lui qui se fait bouffé par la terre. Donc ça ne sert à rien de vouloir se chercher plus haut que les autres : « je suis chaman, je gère, je suis mieux que toi ». Non, tu as un anciennement que tu peux donner mais il ne faut pas te croire mieux que les autres. C'est là qu'on se dit, ah oui, lui il a fameusement nourri son égo alors que quand je démarre un voyage chamanique, il y a différentes intentions à poser et dans les intentions que je pose, il y a toujours une occasion de travailler sur mon égo. Ce qui permet moi, de rester à ma place. D'où le fait que communauté, je dis, oui, il y a toujours dans une communauté un qui monte au-dessus des autres, ça ne m'intéresse pas. Le chamanisme je n'ai pas envie de la vivre... pas que je veux le cacher mais je me rends bien compte que je dois le dissimuler dans une certaine mesure parce que ça dérange, parce que ça perturbe. Comme je disais tout à l'heure, je n'ai pas envie que mes enfants aient des étiquettes parce que leur maman est la sorcière du village. Simplement, c'est d'abord pour moi que je le vis, pas par égoïsme mais c'est en moi que je le ressens, c'est ma conscience que je modifie, c'est ma vision du monde. Voilà, à un moment donné y avait des petits voisins qui jouaient avec mes enfants ben leur kiff c'était d'écraser toutes les plantes qu'il y avait dans le jardin, ben non non. Moi, mes enfants, ils font ça, ils se font enguirlander comme s'ils avaient fait une grosse bêtise parce que non on ne n'abime pas pour le plaisir. Ça n'appartient qu'à moi, ma manière d'élever mes enfants, ça n'appartient qu'à moi ce genre de pensée. Même si on est tous connecté voilà. C'est un peu comme les poils finalement en tant que femme, voilà, on ne commence pas à, enfin en tout cas moi, à dire ah non moi je fou le paix à mes poils machin » parce que ça reste un sujet sensible. J'aime pas trop les conflits et je n'ai pas envie de débattre parce que dans débattre, il y a battre et que souvent à l'heure actuelle, enfin quand on voit les débats politiques c'est vraiment le summum, c'est un qui bouffe l'autre et un qui essaye de bouffer l'autre et je n'aime pas du tout avoir à débattre. J'aime bien échanger, j'aime bien entendre ce que les autres disent mais pas débattre. Commencer à débattre des poils ou de chamanisme, je n'ai pas envie. Je le vis pour moi en toute humilité et c'est très bien comme ça.

Camille : Ok ok je vois. Eh bien, je pense que c'est bon, je vous remercie beaucoup d'avoir encore accepté de me consacrer du temps.

Sadia : De rien.

Sadia : Et votre avis par rapport à tout ça ?

Camille : Oh ben moi, avant mon mémoire, je ne m'étais jamais intéressée à ça donc ça m'a permis de m'intéresser à pleins de nouvelles choses. J'ai lu des articles sur le bouddhisme aussi, parce que j'ai rencontré une dame qui était bouddhiste. Jeme suis aussi un peu plus intéressée au catholicisme... et justement par rapport à Jésus, j'ai lu ce matin un article qui parlait du fait que Jésus pouvait être considéré comme un chaman donc voilà !

Sadia : Ah oui voilà ! J'en ai parlé tantôt et entre autre une des choses... On dit souvent que Jésus a fait des miracles mais en fait quand on lit vraiment ce que Jésus dit c'est « tu t'es guéri ». En fait en chamanisme, c'est pas le gourou cinglé qui vient te dire : « voilà, je t'es guéri », non en fait la guérison, elle est en nous. Le malade, il est au centre. C'est pas la médecine qui vient guérir le malade. Oui, on peut prodiguer des soins et procurer des médications, des molécules qui permettent d'aider le corps à guérir mais c'est d'abord le malade qui doit croire en sa guérison. Jésus le dit bien dans la Bible, c'est pas Jésus qui a guéri, c'est le malade qui s'est guéri lui-même et Jésus le dit comme ça. C'est juste qu'en fait, à l'église, le curé ne va jamais dire : « le pouvoir est en nous ». C'est ça aussi qui me dérange c'est que finalement on interprète des propos.

Camille : Oui, il y a aussi cette différence entre cette transcendance et l'immanence. Pour certaines religions, c'est au-delà de nous et l'immanence, c'est en nous.

Sadia : Mais oui, je pense vraiment que c'est en nous et que c'est... C'est aussi pour ça qu'il faut rester personnel dans une certaine mesure où moi je ne crois pas du tout à faire des églises de chamanisme etc. Non, parce que là on arriverait à faire une hiérarchie, on arriverait à finalement à remettre la question de Dieu, de pouvoir alors que c'est en nous. Après, sérieusement, je ne m'attendais pas du tout en me lançant dans le zéro déchet d'arriver à ça. Finalement, de fils en aiguilles, en prenant les mains qui m'étaient tendues, voilà. Sérieusement, je suis plus convaincue que jamais de ce que je vis en ce moment et de cette nouvelle façon d'appréhender les choses parce que je m'étais souvent dit que j'avais énormément de chance dans ma vie d'être née dans un pays qui n'est pas en guerre, d'avoir un toit sur ma tête et que tout avait l'air de s'être mis sur mon chemin un peu comme par magie, comme heureux hasard. Finalement, en fait, ben oui, je peux dire d'avoir de la chance mais on peut parfois la pousser cette chance dans le sens où quand on accueille positivement, quand on est dans la gratitude des choses qui nous arrivent, dans la gratitude de toutes choses. Finalement, l'univers entend cette gratitude et nous envoie tout. Quand on est dans des pensées : « ah ! c'est sûr que je vais être malade », ben oui d'office parce que l'univers t'entend et t'envoie les affaires quoi. Finalement, c'est toute ma vie qui a repris autre chose et je le vois vraiment. Quand je suis dans la gratitude, dans la pleine conscience, c'est incroyable comme tout se met !

Camille : Vous n'êtes pas la seule, par rapport à toutes les personnes que j'ai rencontrées, il y avait beaucoup de personnes au niveau de la spiritualité, par rapport à la proportion dans la Belgique, bouddhiste, chamaniste,...

Sadia : Géraldine Rémi en parle dans son livre je pense, ça fait déjà longtemps que je l'ai lu mais de dire que en fait c'est pas juste avoir son bocal se lancer dans le zéro déchet c'est toute la vie, tout le quotidien qui est chamboulé.

Camille : Enfin voilà.

Sadia : Bon courage en tout cas pour tout mettre en mot et tout ça ! Je sais bien comme cela peut être difficile de devoir trouver des mots, résumés.

Camille : Super merci beaucoup ! Je vous souhaite une bonne journée et une bonne continuation.

Sadia : Merci à vous aussi, au plaisir, c'était très chouette !

Nom : S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune & Rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 28 avril

Type : Diagramme

Ancrage : [S'inscrire sur les listes du parti Ecolo de sa commune](#) [Rebuté par les pratiques et attitudes du monde politique](#)

Nom : Se poser des questions existentielles et essentielles

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 28 avril

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Sadia 2](#), [Par vidéo call](#), 17/04

- Pourquoi faire des enfants ?
- Pourquoi je suis là ?
- Pourquoi je continue ça ?
- Dieu dans tout ça ?
- De quoi sera fait demain ?
- Va-t-on droit dans le mur ?
- "Quand on a plus l'impression qu'il y a de futur, pourquoi est-ce qu'il y a un présent alors ?"

Nom : Prendre conscience de sa responsabilité & Se poser des questions existentielles et essentielles

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 28 avril

Type : Diagramme

Ancrage : [Prendre conscience de sa responsabilité](#) [Se poser des questions existentielles et essentielles](#)

Prendre conscience de sa responsabilité permet de se poser des questions existentielles et essentielles

Nom : Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique & Donner un sens à sa vie

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 28 avril (**Dernière modification :** le 23 juin)

Type : Diagramme

Ancrage : [Etre apeuré, anxieux face à l'urgence écologique](#) [Donner un sens à sa vie](#)

Donner un sens à sa vie évite d'être apeuré, anxieux face à l'urgence écologique

Nom : Travailler sur son ego

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 28 avril

Type : Compte-rendu de codage

Ancrage : [Sadia 2](#), [Par vidéo call](#), 17/04

Nom : Travailler sur son ego & Développer sa spiritualité

Créé par : Camille Prégardien

Date de création : le 28 avril (**Dernière modification :** le 23 juin)

Type: Diagramme

Ancrage: [Travailler sur son ego](#) [Développer sa spiritualité](#)

Développer sa spiritualité permet de travailler sur son ego

Nom: Ecouter son moi intérieur

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Sadia 2](#), [Par vidéo call](#), 17/04

Ses instincts et ses besoins profonds

Nom: Travailler sur son ego & Développer sa spiritualité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Diagramme

Ancrage: [Travailler sur son ego](#) [Développer sa spiritualité](#)

Travailler sur son ego permet de développer sa spiritualité

Nom: Développer une triple harmonie

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril

Type: Compte-rendu de codage

Ancrage: [Sadia 2](#), [Par vidéo call](#), 17/04

Avec soi, avec les autres et avec son environnement

Nom: Ecouter son moi intérieur & Développer une triple harmonie

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Diagramme

Ancrage: [Ecouter son moi intérieur](#) [Développer une triple harmonie](#)

Ecouter son moi intérieur permet de développer une triple harmonie

Nom: Ecouter son moi intérieur & Développer sa spiritualité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril (**Dernière modification:** le 23 juin)

Type: Diagramme

Ancrage: [Ecouter son moi intérieur](#) [Développer sa spiritualité](#)

Développer sa spiritualité permet d'écouter son moi intérieur

Nom: Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi & Prendre conscience de sa responsabilité

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril

Type: Diagramme

Ancrage: [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#) [Prendre conscience de sa responsabilité](#)

Prendre conscience de sa responsabilité permet de susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi

Nom: Réflexion sur le messianisme

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril

Type: Compte-rendu théorique

Ancrage: [Susciter l'intérêt pour le zéro déchet autour de soi](#)

(Voir notes)

- Messianisme de Jésus ou messianisme juif ?
- Jésus: Non politique, contre la violence
- Communion des saints
- Bon samaritain (voir livre La souffrance à distance)
- Compassion >< pitié
- Utopie - Idéologie (Livre de Lowy)

Nom: Rendez-vous organisé avec un Jésuite

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 28 avril (**Dernière modification:** le 1er juillet)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Réflexion sur le messianisme](#)

Rendez-vous via Skype, organisé le 25/03 avec Monsieur Capart.

Les sujets abordés :

- messianisme, millénarisme, chiliasme
- Salut
- Communion/ communauté des Saints
- Oecuménique
- Sacrilège
- Synchrétisme
- Prophétie, Prophète,
- Prosélytisme
- Eschatologie et Fatalisme

Nom: Guide d'entretien Justine 2

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 juin (**Dernière modification:** le 23 juin)

Date de création: le 21 juin (Dernière modification: le 22 juin)

Type: Compte-rendu opérationnel

Ancrage: [Réflexion sur la spiritualité](#)

Collapso- Spiritualité :

- Pouvez-vous m'expliquer comment vous en êtes venue à la collapsologie ? Etais-ce avant ou après le zéro déchet ?
- Est-ce que cela a été un choc ou est-ce que vous en étiez déjà un peu persuadée avant ?
- Comment y avez-vous fait face ?
- Pensez-vous que la spiritualité peut atténuer la peur/l'anxiété ?
- Vous êtes-vous déjà poser des questions en rapport avec la spiritualité, la vie/la mort, la religion... ?
- Quelle définition faites-vous de la spiritualité ? Est-ce que vous vous considérez comme qqn de spirituel ?
- Croyez-vous en une religion particulière ? Si non, est-ce que c'est parce qu'aucune ne correspond à ce qui fait sens pour vous ?
- Est-ce que vous pratiquez la méditation, le yoga ?
- Croyez-vous à certaines choses que vous ne pouvez pas voir (aux énergies, aux âmes, aux esprits...)?
- Est-ce que cela vous est déjà arrivé d'être fataliste (de ne plus avoir envie de continuer la démarche, de ne plus avoir envie de consommer de manière engagée, de « militer » au jour le jour) ? Comment faites-vous pour ne pas l'être ?

Domestique – Collapso :

- Est-ce que cela vous arrive de penser au monde d'après ?
- Pensez-vous que le féminisme « survivra » à l'après effondrement ?
- Estimez-vous avoir une sensibilité féministe ? Comment s'exprime-t-elle ? Pourquoi s'exprime-t-elle comme cela ?
- Est-ce que les luttes écologistes et féministes sont convergentes selon vous ?
- Est-ce que vous pensez que les femmes ont plus de sensibilité écologique (besoin d'être proche de la nature, d'être en harmonie avec elle) que les hommes ?

Nom: Justine 2, Par vidéo call, 10/05

Créé par: Camille Prégardien

Date de création: le 21 juin

Type: Transcription d'entretien

Ancrage: [Guide d'entretien Justine 2](#)

Camille : Alors je vous explique un petit peu depuis... avant Noël je ne sais plus quand c'était exactement, je pense que c'était en novembre, vous étiez mon premier entretien donc j'aurais bien aimé revenir par exemple sur la collapsologie... oh ça s'est coupé ! Voilà, donc, j'aurais bien aimé revenir là-dessus et peut être abordé des questions sur la spiritualité. Donc, est-ce que vous pouvez m'expliquer un petit peu comment vous en êtes venue à la collapsologie ? Je ne sais pas si c'est avec Pablo Servigne ou quelqu'un d'autre.

Justine : Alors c'est un sujet que je ne maîtrise pas à 100% attention, c'est plus en lisant des articles sur internet, je suis dans plein de groupes zéro déchet sur Facebook ou des groupes d'autonomie parfois. Mon projet, c'est d'être un jour en autonomie donc c'est là-dessus je pense qu'il y a des gens qui partagent des articles qui partagent leur point de vue. On a regardé aussi avec mon mari des reportages sur Youtube « Le retour à la terre » etc. J'ai aussi vu des reportages sur des gens qui imaginent la vie dans 10 ans et dans 20 ans. J'en ai vu une d'ailleurs très intéressante sur comment ça pourrait être si ça s'effondre, on reviendra aux essentiels, on aura plus de technologie, on devra plus travailler la terre etc. Après, je me suis aussi fait mon propre avis de ce que je vois parce que c'est sûr que quand on est... Jedis pas qu'il faut être aveugle pour ne pas le voir mais on est dans l'esprit on ne pense pas à ça. Comme nous, on travaillait, on allait au supermarché, on ne se posait pas de questions et je pense qu'à partir du moment où on ouvre les yeux, on ne peut pas ne pas le voir que ça va mal finir quoi ! Alors, je ne sais pas comment, quand, exactement. Je pense qu'il y a beaucoup de personne qui se penchent là-dessus aussi mais pour moi c'est évident qu'à un moment donné ça va se casser la gueule d'une façon ou d'une autre. Donc c'est pour ça qu'on veut se préparer donc le jour où ça arrivera, on sera le plus préparé possible quoi.

Camille : Donc c'est des lectures, des documentaires, ... Ca vous a fait un choc ou vous en étiez déjà persuadé avant ?

Justine : Y a un moment donné, je l'ai appris parce que je n'en avais pas forcément conscience, et c'est vrai que ça n'a pas spécialement fait un choc mais ça a fait dans ma tête ... je me suis dis : « ben ouais c'est logique ! » et en fait ça a toujours été comme ça. A chaque fois que je me rends compte d'un truc, un truc que je n'avais pas besoin ou que je pouvais remplacer, je me disais « ben ouais c'est logique ». Mais si on y réfléchit beaucoup ça peut faire un peu peur. A la limite je me dis, nous on est conscient de ça et on travaille pour que ça ne nous impacte pas ou nos enfants parce que peut-être que nous on sera pas... Si ça n'arrive que dans 50 ans, on ne sera pas fortement impacté mais on a des enfants qui auront peut-être des enfants... J'ai plus peur pour ma famille qui eux, sont pas du tout dans cet état d'esprit, qui ont aussi des enfants et je me dis qu'est-ce qu'ils vont devenir? Parcequ'eux ils n'ont pas conscience de tout ça.

Camille : Ok et donc vous avez ressenti de la peur et de l'anxiété sur le moment ?

Justine : Ben oui, après, moi je suis une personne qui me prépare toujours au pire, j'imagine toujours le pire scénario dans tout sans que ça me stresse au quotidien. Il vaut mieux être préparé à tout et surtout au pire. Donc oui y a des fois où je me dis : « c'est flippant » mais je ne suis pas une personne anxieuse, ça ne va pas me stresser au quotidien quoi ! Surtout que je me dis que nous on a conscience et qu'on travaille dans le sens... pour être préparé à tout ça, pour être parer au nouvel avenir parce que l'avenir avec les technologies, on sait qu'à un moment donné ça va s'arrêter. Donc on sait que nous on sera prêt pour ce moment-là. Je me dis que plus, nous, on sera prêts, plus on pourra aider les autres qui vont se prendre le mur en pleine face. Donc c'est de la bonne peur je dirais.

Camille : Est-ce que vous avez tendance de temps en temps à être un peu fataliste dans les sens où vous vous dites que ça ne sert à rien de continuer dans une démarche alors que y a des déchets tout les jours de plus en plus ?

Justine : Moi je ne suis pas trop là-dedans, je suis plus dans le fait de me dire, plus on en fait mieux c'est. Nous notre démarche elle n'est pas que pour la planète, elle est aussi pour notre santé. C'est d'ailleurs la première chose. Notre premier objectif c'était ça. Je pense qu'au contraire, plus on fait, plus on va toucher des gens. Si une personne à qui j'ai parlé change une habitude, je me dis que c'est toujours ça de pris. J'ai toujours tendance à me dire que c'est forcément mieux donc c'est que du positif. Après c'est sur qu'il faut que ça change au niveau du gouvernement, des industries etc mais c'est aussi en changeant nos habitudes de consommation qu'on va forcer à faire changer. Le plus dur c'est au niveau des lois, parce qu'il y a des choses qui sont aberrantes. Au niveau du Greenwashing, y a beaucoup d'entreprises qui surfent sur la vague écolo et qui proposent des trucs pas écolo du tout. Il faudrait que se soit encadré. Mais je pense que ça ne pourrait être que mieux.

Camille : Oui oui... mais ça n'empêchera pas l'effondrement ?

Justine : Si on s'y met tous ça... Je pense que l'effondrement il n'est pas... L'effondrement économique je veux dire enfin l'effondrement de la société telle qu'on l'a connaît aujourd'hui avec ce modèle économique, je pense que ça va forcément se casser la gueule parce qu'au niveau des gouvernements, à moins qu'il y ait un gros changement au niveau des élections et qu'il y ait quelqu'un qui arrive et qui change vraiment la donne, dont je doute fortement quand même, ils vont continuer le modèle comme ça. Ils vont faire des petits changements par-ci par-là pour faire plaisir aux gens. Y'a qu'à voir la loi sur le climat, ils sont en train de marcher dessus complètement. Donc, on voit bien que les gouvernements ne sont pas prêt. Donc, je pense que oui le modèle économique il va continuer mais un moment donné, il va se casser la gueule. On sera obligé de faire des changements et pour les gens ça va être dur parce qu'ils vont prendre conscience à ce moment-là et ils vont être obligé de changer. Mais, à cette heure-ci, on pourrait décider de changer.

Camille : Ok et est-ce que la démarche zéro déchet vous a amené à vous poser des questions sur la spiritualité ?

Justine : Alors, ça m'a mené à me poser des questions sur la vie en fait parce que quand on a commencé la démarche zéro déchet, on a commencé à réfléchir à si on voulait acheter... on voulait acheter avec mon mari parce qu'on est en location. Je me suis dit : « mais... on va acheter donc on va faire un prêt, on va acheter une maison à 150 000-200 000, on va faire des travaux, on va s'endetter sur 25-30 ans, on va devoir travailler tous les deux à temps plein, mettre à garder les enfants, pour acheter une maison dans laquelle on sera peut-être pas beaucoup ». Je me suis dit : « mais, c'est ça en fait la vie ? On profite à la retraite ? ». Je me suis dit : « je n'ai pas envie d'arriver à 65... Enfin, je n'ai pas beaucoup travaillé moi dans ma vie, donc je pense que la retraite je l'aurais jamais, même si je commence à travaillé à temps plein maintenant, je travaillerais jusqu'à 80 ans. Jen'ai pas envie d'arriver à 70 ans et me dire bah je n'ai rien fait ! » Jen'ai pas envie d'avoir des regrets. En plus, on est pas sûre d'arriver à la retraite parce que demain on peut se faire renverser par une voiture enfin voilà... On sait pas quand notre vie va s'arrêter. Donc c'est un peu bizarre de se dire bah je vais travailler toute ma vie, je vais mettre de l'argent dans une maison alors qu'on ne sait pas demain ce qu'il va arriver. Et donc je me suis dit : « Qu'est-ce que je vais faire de ma vie ? » pas au niveau du travail mais au niveau général. Donc voilà, je me dis : « on est là pas longtemps donc le but c'est quoi dans la vie ? C'est profiter, c'est de s'épanouir, de passer du bon temps ». Donc c'est là qu'est venue l'idée de partir, d'acheter une maison pour pas cher avec un grand jardin et d'arriver à une autonomie justement pour profiter de la vie et vivre tout simplement et pas travailler pour acheter quoi.

Camille : Donc il y a quand même une question sur le sens de la vie qui vous ait venue...

Justine : Ouais

Camille : Ok, est-ce que vous vous considérez comme quelqu'un de spirituel, avec votre propre définition de ce qu'est la spiritualité ?

Justine : Jene sais pas vraiment... Je suis quelqu'un de très rationnel mais après je suis quelqu'un qui analyse beaucoup les choses donc peut-être dans ce sens là de beaucoup analyser, de beaucoup évaluer ce que je fais, ce que je veux faire, d'essayer vraiment d'aller dans le fond des choses et vraiment trouver le sens. Je pense qu'il y a beaucoup de gens qui ne font pas ça et ils restent en surface au niveau de leur vie et ils ne se posent pas de question. En fait un moment donné, si on s'arrête et qu'on creuse un petit peu ce qu'on a en nous, de ce qu'on a vraiment envie, de ce qu'on a vraiment besoin. Moi, je pense que c'est ce que je fais, après je ne sais pas si on peut appeler ça de la spiritualité.

Camille : Du coup, par rapport à la question du sens de la vie vous n'avez pas eu le sentiment, le besoin de creuser au niveau de forme de spiritualité ou de religion ? Vous dites que vous êtes rationnelle, vous avez donc réussi à répondre à cette question sans avoir recours à de la spiritualité ?

Justine : Oui c'est ça, oui.

Camille : OK alors... Donc vous n'êtes pas croyante dans une religion j'imagine ?

Justine : Non pas du tout, je pense qu'il y a quelque chose, une force, une entité mais pour moi toutes les formes de religion, enfin, je ne connais pas le bouddhisme et ce genre de choses mais c'est toujours plus ou moins basé sur la même chose : un ou plusieurs dieux avec des lois et des machins. Ça, pour moi, ça a été inventé par l'homme. Ce qui est compréhensible au moment où ça a été inventé avec la vie que les gens avaient, « si vous souffrez dans cette vie vous serez récompensé après » et bizarrement ça a perduré. Après, je respecte totalement les gens qui croient parce que je pense que ça peut être une force mais pour moi avec mon esprit rationnel et très scientifique, Dieu tel qu'il est décrit dans la Bible et tout ça, ça n'existe pas.

Camille : Et dans votre famille, vous êtes croyant ou vous êtes athée ?

Justine : Alors non, moi j'ai fait mes trois communions, j'ai fait un collège privé catholique et on m'a tellement bourré le crâne que j'en suis venu à croire en Dieu et à faire mes prières tous les jours quand j'avais 13-14 ans. En fait, quand je suis arrivé au lycée, un lycée public où je n'avais plus de cours de catéchisme, j'étais avec d'autres personnes et j'ai fait S, filière scientifique en plus, et j'ai commencé à me poser des questions et je me suis dit : « comment j'ai fait pour croire ? ». Je me suis dit vraiment « je ne crois plus du tout » et à partir de ce moment-là ça été clair et net. Après, dans ma famille, je viens quand même d'une famille catholique mes parents sont croyants, enfin ils disent qu'ils sont croyants mais c'est des croyants modernes on va dire (rires), pas spécialement pratiquants et mes grands-parents étaient croyants pratiquants.

Camille : Ok et donc est-ce que ce qui vous gêne c'est aussi le dogme dans la religion ?

Justine : Pas forcément, moi je pense que le Dieu tel qu'il est décrit, ce qu'il s'est passé avec Jésus etc même si on peut imaginer que ce soit des métaphores, pour moi c'est quelque chose qui n'est jamais arrivé, on n'a aucune preuve que Dieu existe. Donc, oui peut-être qu'il existe quelque chose mais de là à dire « il existe comme ça, il fait ci, il fait ça, il faut faire ça, pour lui parler il faut faire ça », pour moi, c'est de l'extrapolation. Oui, on peut se dire qu'il existe une force supérieure et je m'adresse à elle de temps en temps en espérant que cela fasse quelque chose sur ma vie mais pour moi c'est impossible de croire au Dieu qui est décrit dans la religion catholique. Je pense que la religion musulmane ou juive, c'est à peu près la même chose.

Camille : Ok ok, donc vous croyez quand même à des choses invisibles si je comprends bien ?

Justine : Oui, je crois qu'il y a quand même quelque chose. Je ne sais pas, une force ou des lois de l'univers. Dans la vie, on se dit c'est un miracle ou tiens il y a ça qui est arrivé, c'est bizarre... Donc je pense qu'il y a quand même quelque chose mais je ne sais pas dire quoi, je ne sais pas si on saura un jour, si après la mort on aura des réponses...

Camille : Ok d'accord, alors par rapport à la collapsologie, est-ce que ça vous arrive à penser au monde d'après ? En fait, j'ai découvert des groupes Facebook dans lesquels on essaye déjà de penser et de préparer l'effondrement et à ce qui se passera après, est-ce que cela vous arrive de réfléchir à ça ?

Justine : Ouais moi je me dis... j'espère qu'on sera prêts quand ça arrivera, je ne me renseigne pas énormément donc je ne sais pas si c'est dans 20 ans, dans 10 ans, dans 5 ans... Peut-être que ça peut être accéléré par certaines choses qui vont arriver et qu'on ne sait pas encore. Nous, ici, on est encore en projet donc j'espère que d'ici là on aura déjà acheté notre maison, on sera installé et qu'on aura déjà avancé parce qu'il faut un certain temps pour arriver à une certaine forme d'autonomie. Donc, j'espère qu'on sera déjà bien en place et que ça ne nous impactera pas ou peu et surtout qu'on pourra aider d'autres personnes qui vont se retrouver à la rue sans travail ou voilà... Donc, moi j'anticipe toujours les choses très très loin, pour tout. Mon mari est toujours dans le moment présent et moi je suis toujours à penser dans 2 ans, dans 5 ans, dans 10 ans, dans 20 ans... et quand les enfants seront grands alors que ma fille a 3 ans et demi ! Donc oui, je pense souvent, régulièrement à ce qu'il va se passer après. Je sais pas, ce que je me dis c'est que nous ils faut qu'on soit prêt.

Camille : Est-ce que vous pensez que le féminisme va survivre à l'après-effondrement ou que les femmes vont plus subir que les hommes ?

Justine : Alors, je ne pense pas que les femmes vont... Alors ça dépend dans quel sens parce que j'ai vu y a pas longtemps dans une étude que les femmes sont celles qui portent la charge écolo dans les couples. Donc, dans beaucoup de groupes Facebook, on voit des femmes qui sont désespérées parce que leur mari ne veut pas les suivre dans leur démarche. Donc je pense que les femmes ont quand même une place, une chance de survivre parce qu'au contraire elles ont une place forte parce qu'elles vont plus vite voir les choses venir que les hommes. Dans un couple, la femme est dans une démarche écolo et les enfants et le mari ne pigent pas et au moment où ça arrive elle leur dit : « vous voyez ! Ça va servir maintenant vous allez venir me demander comment il faut faire ». Donc ça peut donner une force pour ces femmes-là.

Camille : Donc vous pensez que les femmes ont quand même plus de sensibilité écologique que les hommes ?

Justine : Moi c'est vrai que je n'avais jamais vraiment fait attention mais quand j'ai vu sur un groupe Facebook Sur le zéro déchet encore une fois, quelqu'un qui avait publié un article qui disait : « après la charge mentale, c'est la charge écologique ». C'est vrai que sur les groupes zéro déchet, 90 % c'est des femmes. Il y a quelques hommes mais c'est rare. Quand je lis une publication et je me dis tiens c'est mal abordé et je regarde, c'est un homme, c'est tellement rare que voilà (rires) !

Camille : et vous, est-ce que vous pensez que vous avez une sensibilité féministe ?

Justine : Oui totalement.

Camille : Et comment est-ce qu'elle s'exprime ?

Justine : Je l'ai toujours été, ici, elle s'exprime plus... Quand je travaillais, elle s'exprimait plus quand j'étais au travail. Je travaillais dans un milieu d'hommes, j'étais agent de gardiennage donc j'avais souvent que des collègues hommes donc voilà s'imposer un peu etc. Maintenant, c'est plus par rapport à mes enfants, j'essayais de donner une éducation non-genrée et j'essayais de leur apprendre... Pour l'instant, j'ai une fille et un deuxième qui va arriver, je ne sais pas encore si c'est une fille ou un garçon mais, si c'est un garçon, je lui apprendrai que les femmes c'est pareil et à ma fille je lui apprendrai qu'elle s'approprie son corps. J'essayais de ne pas lui dire des trucs comme : « les filles, elles sont douces et les garçons, ils sont forts, ils ne pleurent pas, des phrases qu'on a tellement entendu qu'on les ressort. Je me dis que c'est à l'éducation que ça se fait quoi. Si tous les parents qui avaient des enfants éduquaient leurs enfants comme ça, c'est bon, cette génération... le féminisme ça n'existe plus parce que tout le monde sera égaux mais on est encore loin de ça !

Camille : Donc vous elle s'exprime dans votre famille, dans votre entourage, mais vous n'allez pas par exemple militer pour quelque chose qui vous tiendrait à cœur ?

Justine : Non, après c'est vrai qu'on habite aussi dans une petite ville Mais c'est vrai que même pour le climat je n'ai jamais été dans une manifestation, je n'ai jamais fait de marches, ... Ce n'est pas quelque chose qui m'attire quand on voit les violences policières. Mais c'est vrai que je ne sais pas trop ce qui existe en action féministe ou ce genre de choses. Moi je soutiens à distance qu'en première ligne. J'admire tous ces gens qui se mettent en première ligne, qui prennent sur leur temps Mais moi je sens que je ne fais pas du tout partie de ces personnes-là. C'est complètement égoïste Mais je me dis que je me concentre plutôt sur ma vie et faire à mon niveau. Après, je pense que y a des personnes qui ont besoin de donner un sens à leur vie ou je ne sais pas, de vouer leur vie à une cause ou quelque chose qui leur tient à cœur, peut-être de par un passé aussi. Mais, je ne fais pas partie de ces gens là.

Camille : et est-ce que vous pensez que les luttes écologistes et féministe vont dans un même sens ?

Justine : D'une certaine manière, puisqu'on parle d'égalité quelque part. Le féminisme c'est l'égalité homme femme et l'écologie je ne vais pas dire c'est l'égalité homme nature mais c'est un peu ça quand même, c'est redonner une place à la nature et vivre avec la nature plutôt que l'écraser. Donc, oui il y a quelque chose et j'ai envie de dire les combats peuvent se rassembler, parce que même si on parle de « BlackLivesMatter » parce que le but c'est d'être égaux que tout le monde soit égaux et traité avec égale dignité y compris les animaux qu'on élève pour abattre et de vivre ensemble que ce soit les êtres humains, les animaux, les végétaux et de trouver une harmonie plutôt que de dire que nous on est meilleur et qu'on écrase les autres quoi que ce soit les hommes avec les femmes ou les Hommes avec la nature.

Camille : Bah voilà, je pense que j'ai déjà toutes mes réponses. Je ne sais pas si vous avez d'autres sujets que vous auriez aimé aborder ? Mais je vous avais dit que ça allait être assez rapide c'était juste pour revenir sur certains sujets.

Justine : Comme ça, je pense que j'ai dit le principal.

Camille : Ah oui est-ce que vous faites de la médiation ou du yoga ? J'ai oublié de demander !

Justine : Alors ça c'est quelque chose que je n'arrive pas du tout à essayer. Moi, je n'arrive jamais à m'arrêter de penser, j'ai appris y a pas longtemps que j'étais une personne à haut potentiel et une des caractéristiques ce que je pense sans arrêt, sans arrêt, je n'arrive pas à m'arrêter de penser. Mon cerveau ne s'arrête jamais. J'ai essayé de faire de la méditation, c'est impossible pour moi de ne penser à rien, se concentrer sur mon corps, ça me fatigue plus que ça ne me détend mais je me détend autrement.

Camille : Et vous faites quoi par exemple ?

Justine : Rien que le fait de me lever le matin et de voir ce que j'ai accompli... parce que ce qui est très important dans le zéro déchet et dans l'écologie, c'est pas de voir ce qu'on a pas fait, c'est de voir ce qu'on a fait, donc ça va nous motiver et en fait c'est que je suis bien même si j'aimerais qu'on aille déjà notre maison, qu'on soit en autonomie etc. Mais, ce qui fait que ça ne me stresse pas et que je suis bien c'est que je me lève et je vois qu'il y a le potager dehors, que j'apprends des choses à ma fille et qu'elle grandisse en sachant ça, en sachant ça, de voir tous les efforts qu'on a déjà accompli... Ça me donne de la force pour avancer parce qu'à l'école est forcément confronté... mais c'est vrai qu'on sort de moins en moins avec le Covid et on va plus au supermarché donc on est de moins en moins confronté à la réalité et à la majorité des personnes qui ne fonctionnent pas comme nous et on a besoin de force pour affronter ça !

Camille : Ok ben voilà je vous remercie d'avoir accepté de refaire un entretien avec moi comme ça, j'ai un peu plus de précisions et voilà ! Merci beaucoup, je vous souhaite une bonne journée et une bonne continuation. Dans votre démarche !

Justine : Merci et bon courage pour la suite !