

**NATASHA TOURABI**

Préface de  
**Charles Hervé-Gruyer**



**21**



# ÉCO-DÉFIS

**POUR PRENDRE SOIN  
DE SOI ET DE LA PLANÈTE**



**ulmer**

Je dédie ce livre à celles et ceux qui ont su faire preuve de courage, d'intelligence et d'altruisme pour ôter leurs œillères, remettre en question leurs repères et sortir de leur zone de confort afin de participer activement à la préservation de la Terre et de l'humanité.

Préface de Charles Hervé Gruyer 6

Introduction 8

## LES BASES D'UN MODE DE VIE DURABLE

- Être bienveillant-e 15
- Devenir minimaliste 21
- Choisir des produits biologiques 30
- Choisir des produits équitables 37
- Choisir des produits locaux 45
- Épargner et protéger les animaux 50
- Réduire ses déchets 67

## 21 ÉCO-DÉFIS POUR VERDIR SON QUOTIDIEN

1. Prendre soin de soi au quotidien 76
2. Se reconnecter à la nature 84
3. Prendre le temps de cuisiner 96
4. Manger local et de saison 106
5. Manger bio sans dépenser plus 114
6. Cuisiner végétalien 126
7. Faire ses courses « en vrac » 138
8. Cuisiner sans s'intoxiquer 148
9. Prendre soin de son corps avec des produits sains 164
10. Choisir des protections menstruelles et des couches réutilisables 182
11. Soulager les petits maux du quotidien grâce aux plantes 202
12. Entretenir sa maison et son linge au naturel 212
13. Se composer une garde-robe durable 224
14. Limiter sa consommation d'eau et d'énergie 238
15. Choisir une banque et un fournisseur d'énergie éthiques 248
16. Limiter son empreinte numérique 260
17. Être écolo à l'école et au bureau 272
18. Voyager de manière responsable 282
19. Célébrer sans gaspiller 294
20. Offrir des cadeaux utiles et écologiques 304
21. Semer des graines vertes autour de soi 312

# Préface

Ce livre est un programme de vie en accord avec la planète : nous découvrons en effet que nous n'avons qu'une seule Terre et qu'il nous faut apprendre à vivre en tenant compte de ses limites. Sous peine de disparaître !

L'enjeu est de taille. Si tous les habitants de la Terre vivaient comme nous autres, Français, 2,8 planètes seraient nécessaires pour subvenir à nos besoins – 5 planètes si nous vivions tous comme les Nord-Américains. Inutile de nous voiler la face, nous devons accepter cette évidence : nos modes de vie sont tout sauf durables. Ce que nous consommons en trop manquera aux générations à venir. Réduire notre empreinte écologique à une seule planète est donc une urgente nécessité. Personnellement je vois comme cela comme un acte d'amour envers les enfants d'aujourd'hui et de demain, envers notre merveilleuse Terre.

Mais disons-le tout net : parvenir à réduire à ce point notre empreinte écologique est tout sauf facile, cela suppose un changement complet de nos modes de vie. Nous ne pouvons l'envisager qu'en acceptant de revisiter complètement notre rapport à notre corps, aux autres et à la nature, et même notre conception du bonheur. En réalité, ce sont nos systèmes de croyances, notre imaginaire, notre inconscient collectif qu'il convient de transformer. Cessons de croire que le consumérisme rend heureux !

Changer de vie à ce point ? Quelle aventure ! Vous semble-t-elle impossible ? C'est pourtant ce que l'humanité d'aujourd'hui commence lentement à réaliser. Notre perception du monde évolue. Il y a peu, nous avions l'illusion d'habiter un monde immense, aux ressources illimitées, mais aujourd'hui nous découvrons que notre Terre est un tout petit jardin perdu dans les étoiles, une douce bulle de vie, fragile et vulnérable, affectée par chacun de nos actes. Et cette prise de conscience se répand dans toutes les cultures du monde. Nous sommes collectivement en train de grandir, en réalisant qu'une seule chose compte réellement : protéger toutes les formes de vie, comme autant de trésors infiniment rares et précieux.

Nous avons l'immense privilège d'habiter la seule planète vivante connue. Lorsque l'on réalise à quel point nous sommes en train de détruire rapidement ce pur joyau, le vertige nous prend. Nombre d'entre nous se sentent happés par un tourbillon de sentiments contradictoires : colère, déni, culpabilité, angoisse, désespoir, envie d'agir... mais comment ?

Oui, comment transformer nos modes de vie suffisamment rapidement pour éviter l'effondrement qui menace ? Nos tentatives pour inventer un nouveau monde, plus juste, plus beau et plus harmonieux que l'ancien, se révéleront-elles suffisamment puissantes pour que la vie l'emporte sur les forces de mort qui semblent se déployer ? Que nous le voulions ou nous, nous sommes engagés dans une course contre la montre contre le réchauffement climatique, l'érosion de la biodiversité, la désertification, la montée des océans... Soyez certain qu'un monde de pénurie devient fatalement un monde violent. Aucun d'entre nous ne veut léguer un tel héritage à ses enfants.

Alors... que faire ? Accepter peut-être de vivre pleinement cette époque si particulière : nous sommes responsables de cette petite Terre que nous pouvons détruire ou guérir. Accueillons le chamboulement émotionnel lié à la perte de l'ancien monde, celui dans lequel nous avons grandi, et soyons conscient de la chance inouïe qui est la nôtre : nous pouvons participer en conscience à l'avènement du monde de demain. Aucun être humain, à aucune autre époque de l'histoire, n'a bénéficié d'une telle liberté, n'a pu déployer à ce point sa créativité. Oui, redressons-nous, relient-nous les uns aux autres et avançons, les yeux et le cœur grand ouverts.

C'est ce que nous propose Natasha Tourabi dans ces pages lumineuses. Elle décrit avec conviction l'art de vivre qu'elle expérimente depuis bien des années. Ses mots sont puissants car ils viennent de son cœur et ont été éprouvés dans son quotidien. Son expérience s'est également nourrie des échanges avec la communauté de son blog.

Les éco-défis que présente Natasha sont autant de propositions simples, concrètes et efficaces pour changer de vie de manière positive. Car la transition n'est pas une punition ; bien comprise, elle est une manière de reprendre le pouvoir sur son existence, devenant ainsi un chemin de liberté et d'épanouissement.

Natasha ne vous propose pas une ascèse ni un guide survivaliste, mais une démarche équilibrée, pleine de bon sens et de joie, animée d'une profonde bienveillance. Elle invite ses lecteurs à vivre mieux, en meilleure santé, dans un monde préservé.

N'oublions pas que, si les frontières de la planète nous imposent une sobriété dans l'usage des ressources matérielles, les ressources immatérielles de l'humanité peuvent croître de manière exponentielle. Grâce aux conseils de Natasha nous pouvons libérer du temps pour notre développement personnel, pour la culture, les arts, la spiritualité...

Le texte clair, la qualité des informations proposées, la maquette sobre et élégante font de la lecture de cet ouvrage un inspirant voyage, qui donne vraiment envie de passer à l'action. Ce livre est probablement le meilleur guide écrit sur cette thématique essentielle.

Permettez-moi une confidence : Natasha a embarqué à bord de mon voilier-école *Fleur de Lampaul* lorsqu'elle avait 14 ans. Nous avons navigué ensemble autour du monde. Nous avons cherché les derniers phoques moines aux Ilhas Desertas, dormi sous la tente en Mauritanie, dansé chez les Amérindiens Kalina, arpenté les vallées abruptes des Marquises... Je revois cette adolescente découvrir le vaste monde qui s'offrait à elle, ses yeux bruns si profonds animés d'une telle empathie... Natasha était une jeune fille discrète, humble, intègre, entourée d'une aura magnifique. Elle rêvait de s'engager dans l'humanitaire en Inde, son pays d'origine, un projet qu'elle a réalisé plus tard. J'ai pu suivre ensuite son parcours d'enseignante dans des écoles alternatives, sa joie d'accueillir son premier enfant, puis la lente gestation de son livre.

En lisant *21 éco-défis pour prendre soin de soi et de la planète*, j'ai été frappé par les convergences profondes entre l'approche de Natasha et la voie du yoga, que j'avais pu étudier dans des ashrams. On y retrouve une même attention bienveillante portée au corps, à l'alimentation, à chaque aspect de la vie quotidienne. Rien n'est considéré comme anodin. Mais cette attention portée à soi s'inscrit dans une perspective plus vaste : une quête du bien de tous, sans oublier nos frères et sœurs animaux et végétaux et notre Mère la Terre. Vivre dans une telle quête d'harmonie constitue ce que les Hindous appellent une *sadhana*, un chemin vers l'absolu, qui nous conduit à cette simple réalité : nous sommes Un, tous reliés, tous solidaires, unis par une communauté de destin.

Chaque personne qui s'engage avec empathie en faveur du vivant contribue au bien-être de tous, et notamment des générations à venir.

Existe-t-il plus belle manière de vivre notre humanité ?

Merci Natasha de nous guider sur ce chemin.

Charles HERVÉ-GRUYER  
Ferme du Bec Hellouin, le 11 novembre 2019





**21**

**ÉCO-DÉFIS**

**POUR VERDIR  
SON QUOTIDIEN**

# **PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN**

## **OBJECTIFS**

- Identifier nos besoins  
et nos clés personnels pour y répondre
- Saisir chaque opportunité  
pour nous ressourcer au quotidien
- Nous libérer des influences négatives



**P**our prendre soin de la planète, il me semble essentiel de savoir prendre soin de soi au quotidien, car si le monde va mal, je pense que c'est en grande partie parce que, dans le fond, nous n'allons pas si bien que ça non plus ! Nous portons tou-tes en nous une histoire – tissée au fil des jours depuis la formation de notre embryon et ancrée dans nos gènes et notre mémoire – pouvant avoir une influence délétère sur notre manière d'être, de vivre et de percevoir le monde. En outre, dans une société qui valorise la performance, l'ascension des échelons sociaux et professionnels ainsi que l'accumulation d'argent et de biens matériels, nous avons tendance à donner priorité au travail et au paraître, au détriment de notre bien-être intérieur. Pour ce premier éco-défi, prenons donc le temps de réfléchir aux moyens de prendre soin de nous en toute simplicité au quotidien. Même si les moments de détente que nous nous offrons occasionnellement (prendre des vacances, partir en voyage, se faire masser, aller au sauna, etc.) peuvent contribuer à notre bien-être, ce n'est qu'en intégrant des rituels salutaires à notre routine que nous pourrons prendre soin de nous de manière durable.

## IDENTIFIER SES BESOINS PERSONNELS

Pour commencer, réfléchissons à nos besoins personnels. Pour ce faire, je vous propose de reprendre la liste des besoins principaux d'Art-mella<sup>1</sup> (présentés dans le chapitre « Devenir minimaliste ») et d'identifier des manières concrètes de répondre au mieux à certains d'entre eux. Voici ma propre liste pour exemple :

- **La survie** : pour répondre à nos besoins primaires, il me faut dormir 8 h par nuit, me nourrir de plats faits maison à base de produits bio et végétaliens, de fruits et légumes locaux et de saison, manger dans le calme et en pleine conscience, faire une activité physique et passer du temps en extérieur journallement.
- **La sécurité** : pour me sentir en sécurité, j'ai besoin d'un logis calme et ordonné, d'éviter les lieux bruyants et bondés et de vivre avec des personnes respectueuses de mon besoin de solitude.

---

1 Retrouvez la liste détaillée de ces besoins en ligne : <https://www.kaizen-magazine.com/bd/communication-non-violente-sonder-emotions-decouvrir-besoins-caches/>

- **Les relations** : pour m'épanouir dans mes relations sociales, j'ai besoin d'être entourée de personnes chaleureuses en qui je peux avoir entièrement confiance et avec qui je peux avoir des échanges sincères et profonds. Ces personnes savent m'écouter, me reconforter et elles respectent mes choix et mes sensibilités.
- **L'intégrité** : pour éprouver un sentiment d'intégrité, j'ai besoin de pouvoir vivre en accord avec mes valeurs, à travers mes actions, mes choix et mes activités. Ces valeurs incluent notamment le respect des différences socioculturelles, physiques, sexuelles, etc., le respect du monde végétal et de la vie animale ainsi que la solidarité.
- **La participation** : c'est en m'investissant dans des activités bénévoles ou rémunérées me permettant de contribuer (directement ou pas) à l'épanouissement et au bien-être d'autrui que je parviens à remplir mes besoins dans ce domaine.
- **La récréation** : pour me divertir, j'ai besoin de faire des activités seule telles la cuisine, la lecture, la natation ou bien des activités plus conviviales mais calmes et détendantes comme les jeux de société, la marche à pied, les sorties au restaurant.
- **L'accomplissement de soi** : pour m'accomplir, j'ai besoin d'apprendre de nouvelles choses dans les domaines me passionnant (l'anthropologie, l'écologie et l'éducation), progresser dans mes projets et grandir intérieurement au fil des expériences.
- **Le sens** : pour trouver un sens à la vie, j'ai besoin de me sentir liée à mon environnement socioculturel et naturel, de trouver une signification à chaque nouvelle expérience et de pouvoir prendre du recul.
- **La célébration** : pour pouvoir célébrer, j'ai besoin d'être entourée de personnes qui savent faire preuve d'appréciation et valoriser mes accomplissements.
- **La liberté** : pour me sentir libre, j'ai besoin de loisirs, d'activités professionnelles et de relations sociales me laissant beaucoup d'autonomie et d'indépendance.

Cette liste n'est bien évidemment pas exhaustive, mais ces quelques exemples personnels devraient vous aider à rédiger la vôtre. Je vous invite ensuite à vous poser les questions suivantes :

- Dans quelle mesure est-ce que je réponds déjà à mes besoins dans chacun de ces domaines ?

- Qu'est-ce qui m'empêche de répondre pleinement à certains d'entre eux actuellement ?
- Qu'est-ce que je peux changer dès aujourd'hui, à partir du mois prochain, dans quelques mois, d'ici un an pour mieux répondre à chacun de mes besoins ?
- De quoi ai-je besoin pour mettre ces changements en place ?
- À quels besoins devrais-je essayer de répondre en priorité pour gagner en bien-être et me ressourcer davantage au quotidien ?

Une fois que vous aurez fait le point sur vos besoins et répondu aux questions ci-dessus, fixez-vous des objectifs précis et réalistes sur le court, moyen et long terme afin de mettre en place les changements qui vous permettront de mieux répondre à vos besoins. Pensez aux rituels que vous pouvez instaurer, notamment en début et en fin de journée, afin de pouvoir intégrer plus facilement et durablement certaines habitudes.

## SE RESSOURCER AU QUOTIDIEN

Prendre soin de soi et se ressourcer n'implique pas forcément de chambouler ses habitudes, de faire des activités particulières ni de dégager du temps dans sa routine journalière. Bien souvent, nous pouvons transformer de simples tâches quotidiennes en moments propices à la détente. Voici quelques exemples :

- **Les tâches ménagères** : plutôt que de les voir comme une corvée, appréciez cette opportunité de pouvoir écouter de la musique, de ne pas avoir besoin de vous concentrer et de pouvoir rêvasser.
- **Les déplacements du quotidien** : vous pouvez profiter de vos trajets dans les transports en commun pour lire, écouter de la musique, vous concentrer sur votre respiration, ou ne rien faire tout simplement.
- **Les repas** : ce sont des moments particulièrement propices à la détente, à condition d'éloigner toute distraction de votre table à manger (écrans, listes de choses à faire, piles à ranger, etc.), de vous installer dans un cadre agréable et confortable, de manger lentement et en pleine conscience. Vous poser au moins quelques minutes à la fin de chaque repas vous permettra de l'apprécier pleinement jusqu'au bout.
- **La toilette** : et si, au lieu de vous préoccuper de tout ce que vous devez faire, vous profitez du moment où vous vous douchez, vous

brossez les dents, vous peignez les cheveux et appliquez des soins sur la peau ou les cheveux pour pratiquer la pleine conscience ? Ces gestes anodins que vous faites machinalement dans votre salle de bains peuvent être l'occasion de faire une courte pause, de vous concentrer sur l'instant présent et d'ajouter ainsi quelques minutes de détente à votre journée.

N'hésitez pas à ajouter à cette liste les autres tâches de votre quotidien que vous pourriez transformer en moment de détente. Choisissez-en une qui vous inspire particulièrement et exercez-vous dans les jours et semaines à venir à transformer cet instant anodin en un moment propice à la pratique de la pleine conscience, à la rêvasserie et à la relaxation. Lorsque vous y serez parvenu-e, vous pourrez répéter l'exercice avec une autre tâche de votre liste et ainsi de suite !

## SE LIBÉRER DES INFLUENCES NÉGATIVES

Enfin, prendre soin de soi implique également d'éviter, autant que faire se peut, toute source de malaise et de négativité. Voici celles qui semblent affecter nombre d'entre nous et dont il me paraît essentiel de se libérer pour gagner en sérénité au quotidien :

- **Les informations des médias grand public** : il faut reconnaître qu'un flot d'information continu, répétitif et manipulateur ne nous apporte généralement rien de positif, de constructif ou d'enrichissant. Bien qu'ils nous donnent l'impression de savoir ce qui se passe à travers le monde, les médias grand public se contentent de survoler les sujets abordés et ne nous disent pas grand-chose des sujets fondamentaux au bien-être planétaire. Par ailleurs, cette overdose d'informations vides de sens finit par nous encombrer l'esprit, nous donner un sentiment profond d'impuissance et ternir notre confiance en l'avenir. S'il ne s'agit bien évidemment pas de renier les grands événements affectant le monde, ce n'est pas en nous nourrissant d'informations biaisées et superficielles présentées à la chaîne que nous serons davantage sensibilisé-es à l'état planétaire et encouragé-es à agir ! Je ne connais personne ayant décidé de changer sa manière de vivre ni de s'investir dans une cause humanitaire

après avoir regardé, lu ou écouté les informations. Il est tellement facile d'éteindre notre téléviseur, de changer de chaîne de radio, de fermer la page virtuelle ou réelle du journal et de passer à tout autre chose, comme si de rien n'était ! Évitions donc de nous encombrer l'esprit d'informations creuses et toxiques. Choisissons plutôt des sources d'information nous aidant réellement à comprendre le monde, à porter un regard critique sur notre société et à nous sentir acteur-riche du changement (voir encadré ci-contre).

- **La surconnection :** bien qu'ils soient des outils absolument formidables pour nous informer, nous instruire, communiquer, travailler, etc., un usage excessif d'internet en particulier et des écrans de manière plus générale, peut avoir une incidence sur notre bien-être, sur nos facultés de concentration ou encore sur notre productivité au quotidien. Cela peut même devenir une véritable addiction et les réseaux sociaux en particulier peuvent nous faire perdre beaucoup de temps ! Vous trouverez des astuces pour faire un usage réfléchi et modéré des écrans dans l'éco-défi « Limiter son empreinte numérique ».
- **Les relations toxiques :** que ce soit chez nous, dans notre voisinage, au travail ou dans notre cercle d'ami-es, il arrive que nous côtoyions régulièrement des personnes dont le comportement a un impact négatif sur notre bien-être. Bien qu'on ne puisse malheureusement pas toujours éviter ces personnes ni améliorer nos relations avec elles, nous pouvons apprendre à nous protéger de leur influence négative en prenant conscience de nos émotions, en faisant un travail d'acceptation de la situation et en maintenant une distance (physique et émotionnelle) saine avec elles. Pour nous aider, n'hésitons pas à faire appel à une aide extérieure auprès de professionnel·les – conseiller·ères, thérapeutes, etc. – lorsque cela est possible. En parallèle, prenons soin de préserver nos liens avec les personnes dont la présence et l'affection nous font véritablement du bien !

Prendre soin de soi n'est pas simple et c'est certainement le défi de toute une vie... Mais il me semble que c'est une étape fondamentale pour trouver la disponibilité, l'énergie et la motivation nécessaires pour prendre soin de la planète dans son ensemble !



## S'INFORMER AUTREMENT GRACE AUX MÉDIAS INDÉPENDANTS

PAR IRÈNE LESTANG<sup>2</sup>

Le papier n'est pas mort ! Les revues indépendantes suivantes – qui ont souvent aussi une version en ligne – font vivre, en librairie, une information qui privilégie le temps long et les analyses développées à l'actualité brûlante. Bien souvent, ce sont aussi de beaux objets à offrir ou à s'offrir comme des livres dont on peut faire durer la lecture.

- La revue **Ballast** fait la part belle au débat d'idées et aux grands entretiens. On y trouve aussi reportages, analyses, photographies et illustrations, ainsi que de la poésie. C'est aussi un des seuls médias généralistes à tenir une rubrique permanente sur l'éthique animale.
- **Panthère Première** est une revue féministe et d'enquête sociale au graphisme soigné, qui interroge les liens entre sphères intime et politique.
- **Jef Klak** publie des reportages en ligne et produit une fois par année une revue papier accompagnée d'un disque de création sonore, dont chaque numéro s'articule autour d'un thème particulier.
- La **Revue Z**, « revue itinérante d'enquête et de critique sociale », publie elle aussi un numéro annuel thématique chaque fois ancré dans une zone géographique (Tarn, Marseille, Paris, Guyane...).
- Si l'on préfère le format journal, le magazine **CQFD**, « mensuel de critiques et d'expérimentations sociales », produit une information engagée qui éclaire l'actualité et nous permet de suivre l'actualité des luttes (politiques, féministes, antiracistes, écologistes, etc.)

En ligne, on assiste à une multiplication des formats, au point qu'on ne sait parfois plus où donner de la tête. Je propose ici une sélection loin d'être exhaustive de médias qui résistent à l'appel du clic en masse et nous donnent de quoi remuer nos méninges !

- En vidéo, on trouvera **Le Stagirite** pour décortiquer les discours politiques, **Game of Hearth** pour nous faire tout comprendre des mouvements féministes et écologistes.
- Parmi les podcasts engagés, signalons **Floraisons** mais aussi le récent **Les Trois Points**.
- Les sites d'information ne manquent pas : **Terrestres** (écologie), **L'Amorce** (cause animale), et ceux qu'on ne présente plus tels **Le Monde diplomatique** et **Mediapart**.
- Enfin de nombreux blogs s'attellent à aiguïser notre esprit critique. Citons l'incontournable **Curiologie** (curiologie.fr) ou encore **Le Troisième Baobab** (troisiemebaobab.com), mais aussi de nombreux blogs militants, dont celui d'Emma (emmaclit.com) qui est un modèle de clarté et de pédagogie.

---

2 Irène est l'autrice du blog *La Nébuleuse* (danslanebuleuse.fr)

### Ressources complémentaires

- Art-mella, *Émotions: enquête et mode d'emploi*, tome I, Pour Penser Éditions, 2016
- Art-mella, *Émotions: enquête et mode d'emploi*, tome II, Pour Penser Éditions, 2017

# **SEMER DES GRAINES « VERTES » AUTOUR DE SOI**

## **OBJECTIFS**

- Influencer les infrastructures sociales
- Influencer les entreprises
- Influencer la sphère politique



**A**dopter des habitudes nous permettant de vivre de manière durable est un premier pas important pour contribuer à la préservation de notre planète. Mais comme vous l'aurez compris à travers l'introduction de ce guide, cela n'est pas suffisant pour assurer à nos enfants et aux générations suivantes un avenir serein. Au-delà de notre mode de vie personnel, c'est tout notre système socioéconomique, politique et culturel qui doit changer. Il est donc impératif que chaque citoyen-ne s'investisse en dehors de sa sphère privée et que nous unissions nos connaissances et nos compétences afin de remodeler, ensemble, les normes et le fonctionnement de notre société.

Pour ce dernier éco-défi, je vous invite à choisir une ou plusieurs façons de coopérer à la transition socio-environnementale à l'échelle collective. Selon notre situation personnelle, nos centres d'intérêt, nos domaines d'expertises, nos disponibilités et nos moyens, chacun-e de nous a la possibilité d'essaimer son engagement au-delà du domaine personnel et d'influencer les entreprises et l'État français qui, rappelons-le, sont en charge de réduire 60 % de leurs émissions de gaz à effet de serre afin que le réchauffement climatique ne dépasse pas 2 °C d'ici à 2100. Je vous propose donc une liste non exhaustive d'actions que vous pouvez entreprendre afin de collaborer à l'effort collectif pour une société et un avenir durables.

## **INFLUENCER NOTRE CONTEXTE LOCAL ET SOCIAL**

- Parlez ouvertement de vos préoccupations et de vos engagements avec vos proches ainsi que sur les réseaux sociaux.
- Créez, signez et partagez des pétitions en faveur de changements à impact positif au sein d'infrastructures locales de votre milieu de vie.
- Rencontrez les responsables de ces infrastructures pour leur faire part de vos préoccupations et de vos suggestions.
- Participez à des ateliers et à des conférences pour sensibiliser les habitant-es de votre quartier ou de votre commune à certaines problématiques.
- Proposez d'intervenir au sein d'établissements scolaires.
- Investissez-vous dans la création de projets collaboratifs et solidaires – habitats participatifs, énergie collective, jardins partagés, *repair café*, café associatif, etc.

- Mettez en place une monnaie locale.
- Créez des opportunités favorisant le don, le partage et l'échange de biens et de services entre voisin-es, habitant-es d'un quartier ou d'une commune.

## **INFLUENCER LE MONDE DE L'ENTREPRENARIAT**

- Participez à la mise en place d'une charte d'engagements éthiques, écologiques et solidaires sur votre lieu de travail.
- Créez ou transformez votre entreprise en coopérative.
- Mettez vos compétences au service d'entreprises et d'initiatives dont les produits et services ont un impact positif sur la transition socio-environnementale.
- Formez-vous afin d'acquérir des compétences qui vous permettront de travailler au sein d'entreprises engagées.
- Établissez une charte d'engagements éthiques, écologiques et solidaires destinée aux commerçant-es de votre quartier ou de votre commune.
- Faites part de vos préoccupations et suggestions aux entreprises (engagées ou pas) dont la démarche va à l'encontre du développement d'un système socio-économique juste et durable<sup>184</sup>.

## **INFLUENCER LA SPHÈRE POLITIQUE**

- Créez, signez et partagez des pétitions en faveur de changements de lois ayant un impact positif sur la société et l'environnement.
- Faites part de vos préoccupations et de vos suggestions aux politicien-nes par le biais de courriers et/ou sur les réseaux sociaux. Rédigez des e-mails types et mettez-les à disposition de votre réseau afin d'inciter d'autres personnes à faire pression sur ces politicien-nes.
- Apportez votre soutien financier à une association militante.
- Mettez vos compétences au service d'une association militante en devenant bénévole.

---

184 Inspirez-vous de l'initiative #NiPromosNiCadeaux lancée par Pauline Burel afin de mettre fin aux promotions des boutiques incitant les consommateur-rices à faire des achats à l'occasion de la Journée internationale des droits de la femme : <https://uninvincibleete.com/2019/04/nipromosnicadeaux-8mars/>

- Participez à des événements organisés par des associations militantes et/ou relayez-les autour de vous.
- Assistez à des conférences et des débats politiques.

La plupart de ces actions demandent du temps et de l'énergie, mais certaines beaucoup moins que d'autres. Ainsi, quelques minutes suffisent pour signer une pétition, relayer un événement sur vos réseaux sociaux ou bien faire un don à une association. Ne sous-estimez jamais la portée de vos actions, aussi simples et abstraites puissent-elles paraître. Si chacun-e d'entre nous fait de son mieux pour faire sa part, je suis convaincue que nos enfants, nos petits-enfants et les générations futures pourront découvrir les joies de la vie sur une planète fragilisée en pleine cicatrisation plutôt que les tourments de la survie sur une planète meurtrie...

### **GARDER ESPOIR**

D'après mon expérience, plus on est conscient-e de l'état de la planète et plus on s'investit pour la transition socio-environnementale, plus on s'épuise moralement. Enlever nos œillères nous oblige à faire face non seulement à une réalité déstabilisante, voire angoissante, mais également à une majorité de personnes ne se sentant pas concernées par nos préoccupations. Afin de ne pas sombrer dans l'éco-anxiété, ni de vous sentir seul-e et/ou désespéré-e, voici quelques conseils pour poursuivre votre démarche tout en gardant espoir :

- Entourez-vous de personnes partageant vos préoccupations et vos convictions. Vous en rencontrerez facilement en vous investissant dans le milieu associatif et en participant à des événements en lien avec les causes qui vous sont chères.
- À défaut de pouvoir côtoyer des personnes sensibilisées à ces questions dans votre quotidien, partagez vos préoccupations,

questionnements et actions sur les blogs et les réseaux sociaux de créateur-rices de contenus engagés recommandés tout au long de cet ouvrage. Ceux-ci rassemblent généralement une communauté de lecteur-rices ayant à cœur d'échanger et vous offriront des opportunités de partages et de réflexions intéressantes.

- Réservez-vous régulièrement du temps pour des activités reposantes, ressourçantes et relaxantes (voir l'éco-défi « Prendre soin de soi au quotidien »).
- Enfin, rappelez-vous que la préservation de la planète et de ses habitant-es n'est pas de votre seule responsabilité. Ne vous laissez pas démoraliser par les travers d'une société que vous n'avez pas choisie ; tâchez plutôt de conserver des forces pour vous en affranchir et de cultiver votre optimisme pour envisager l'émergence d'une société juste et durable à tous niveaux !

### **Ressources complémentaires**

- Jérémie Pichon et Bénédicte Moret, *Famille en transition écologique*, Thierry Soucar Éditions, 2019. Un ouvrage riche en informations et en suggestions pour agir à l'échelle collective.
- Le blog *La Nébuleuse* ([danslanebuleuse.fr](http://danslanebuleuse.fr)) et le compte Instagram (@lanebuleuseblog) d'Irène Lestang. Ses articles et ses stories Instagram en particulier sont d'excellentes sources de réflexion nous invitant à développer notre esprit critique et à développer notre engagement politique et social.
- Le blog *Sea and Sand* ([seaandsand.fr](http://seaandsand.fr)) et le compte Instagram (@mellebene) de Bénédicte Carrio. Ses stories en particulier mettent en avant des informations clés permettant de comprendre les enjeux socio-environnementaux de notre époque tout en nous offrant des pistes d'actions individuelles et collectives.
- Le site de Jérémie ([storiesdejeremy.com](http://storiesdejeremy.com)) et son compte Instagram (@jeremybcn\_). Ses stories hebdomadaires autour de différentes problématiques socio-environnementales sont extrêmement informatives et percutantes.

**R**échauffement climatique, pollution, érosion de la biodiversité, épuisement des ressources naturelles, troubles de la fertilité, violation des droits des travailleur·ses et des enfants, élevages industriels... beaucoup d'entre nous se sentent démuni·es face aux répercussions désastreuses de notre système capitaliste. Pourtant, en remettant en question quelques-unes de nos croyances, en bousculant certaines de nos habitudes et en faisant des choix éclairés, nous avons la possibilité de nous affranchir – au moins en partie – de ce modèle sociétal aussi dévastateur pour l'humanité que pour le reste de la planète !

Dans cet ouvrage conçu comme un outil à la fois informatif et pratique, Natasha Tourabi nous explique non seulement l'importance d'opter pour des produits biologiques, locaux et équitables, mais également celle de limiter nos possessions, d'éviter les déchets et d'épargner la vie des animaux. L'autrice nous invite également à passer à l'action en relevant 21 éco-défis afin de réduire notre empreinte écologique dans chaque domaine du quotidien. De la cuisine à la salle de bains en passant par la garde-robe ou encore les loisirs, elle nous présente des alternatives durables pouvant répondre à nos besoins personnels sans nuire à l'environnement, aux humains ni aux animaux.

**Un guide idéal pour comprendre les conséquences de nos choix journaliers et pour cheminer, pas à pas, vers un mode de vie sain, éthique et écologique.**

ISBN : 978-2-37922-039-5



PRIX TTC FRANCE : **19,90 €**