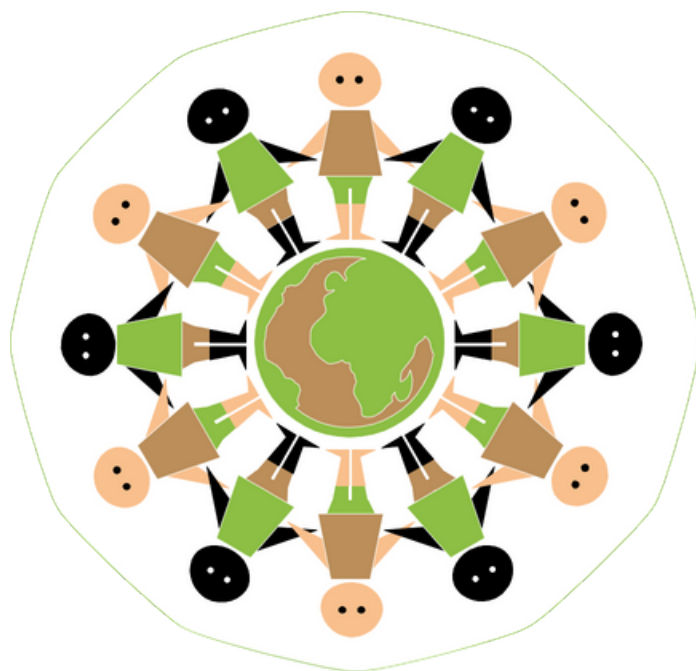


Offert par Ecologie-Citadine.com



CONVAINCRE SON ENTOURAGE D'AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT

Trois secrets pour faire changer les
choses sans se mettre tout le monde à dos.

PAR AUDE LAGARDET



Bonjour à toi et bienvenu !

Je suis ravie de croiser ton chemin aujourd'hui.

Je m'appelle Aude, je suis la créatrice du blog Ecologie-Citadine.com et kinésiologue.

Depuis très longtemps, je suis préoccupée par l'avenir de la planète.

Je ne sais pas d'où m'est venue cette idée, j'ai l'impression de l'avoir toujours eu. Je me souviens de la frustration de voir que mes parents ne prenaient pas cela aussi à cœur que moi lorsque, plus jeune, j'habitais encore avec eux.

Des années plus tard, c'est avec mon premier compagnon que j'ai eu des différends. Au début, il me traitait même « d'extrémiste ». Et avec le temps, c'est lui qui défendait mes convictions auprès de nos connaissances !

Même avec mon amoureux maintenant, il y a des moments où il trouve que « ça suffit », alors que de mon point de vue nous sommes loin d'en faire assez (pourtant lui aussi est engagé).

Et je ne parle même pas de la diversité d'opinions sur le sujet parmi mes amis... J'ai de tout, de l'écolo militant à celui qui ne se sent absolument pas concerné.

Bref, pas facile de sauver la planète quand on n'a l'impression que notre entourage n'y met pas du sien, parfois même que certaines personnes sont CONTRE nous.

Peut-être que toi aussi tu as connu ce type de situation avec des gens de ton entourage ?

Que faire dans ces cas-là ? Tout laisser tomber ?

Certainement pas, ce serait bien mal me connaître !

Et parce que je pense que tes petits gestes sont très importants et que je souhaite t'encourager dans ta démarche, je te propose aujourd'hui mes 3 premiers secrets pour gérer un entourage récalcitrant.

Bonne lecture !

Aude

1

Secret n°1 :

SE METTRE AU NIVEAU DE CHACUN



Au fond d'eux, la plupart des gens savent qu'il est nécessaire d'agir pour l'environnement. Cependant il est plus facile de ne pas prendre la responsabilité de ce qui se passe, en ignorant le problème ou en prétextant que de toute façon à notre niveau « cela ne sert à rien ».

Pourtant nous on sait bien que chaque petit geste compte. Car multiplié par les actions de 7 milliards d'individus, il est évident que nos choix pèsent sur la planète. Et c'est d'autant plus vrai pour ceux d'entre nous vivant dans les pays économiquement les plus riches. Notre impact individuel est très fort.

Nous on le sait. Mais nos proches non. Cependant, leur faire des reproches et leur dire de but en blanc qu'ils ont tort est la meilleure façon de les braquer.

Comme pour les petits gestes, il faut y aller doucement. Tu peux commencer par trouver des situations dans lesquelles ils vont se sentir concernés, pour les amener à aller d'eux-mêmes vers le changement.

Quelques idées :

- 🌱 Trouver un comparatif des coûts électriques pour leur montrer qu'ils pourraient réaliser vers des économies en surveillant leur consommation – si la question financière les touche.
- 🌱 Leur parler de cet article que tu as lu qui explique que la consommation de viande rouge augmente significativement les risques de cancer et de cholestérol. Ou bien de celui sur des bienfaits pour la santé de rouler en vélo régulièrement, plutôt qu'en voiture – si c'est l'aspect santé qui les préoccupe le plus.
- 🌱 Leur rapporter cette horrible vidéo (voire leur montrer) d'une [tortue avec une paille coincée dans le nez](#), l'empêchant de respirer, au moment de commander des boissons fraîches (et si on demandait sans paille ?). Et avant de partir faire les courses, si on leur parler de ces [bêtes qui meurent coincées](#) dans des déchets plastiques tous les jours (si on prenait les sacs en tissus ?) – s'ils ont de l'empathie pour les animaux
- 🌱 Leur montrer des épisodes de [C'est Pas Sorcier sur les ordures](#) – parce que tout le monde aime Fred et Jamie...
- 🌱 Etc.

🌱 **Résumé** : Donne-leur des informations, sur des sujets qui peuvent les toucher personnellement. Et c'est tout. Libre à eux de faire ce qu'ils veulent avec cela. Je sais, cela demande de la patience, car l'idée doit avoir le temps de faire son chemin dans l'esprit de chacun.

Faites ce que je dis, pas ce que je fais : ça te parle ?

Facile d'accuser les autres de ne pas en faire assez quand soit même on est loin d'être parfait.

Car chacun fait ce qu'il peut. C'est valable pour nous et c'est également vrai pour les autres.

Essayer de forcer les autres à se ranger à notre point de vue donne rarement de bons résultats.

D'ailleurs, comment réagis-tu quand quelqu'un se comporte ainsi envers toi, veut à tout prix te convaincre que tu as tort ?

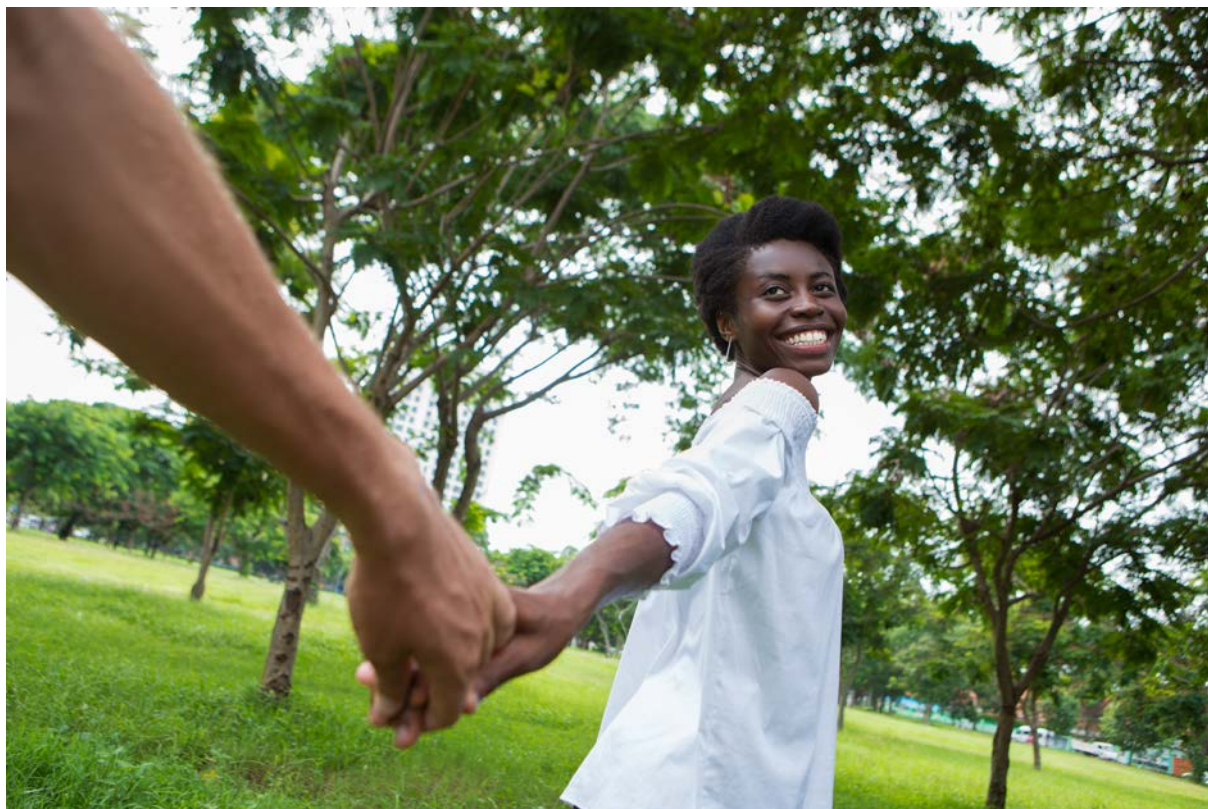
De plus, l'humain n'aime pas le changement et se montre souvent flemmard.

C'est pourquoi donner l'exemple peut avoir des conséquences étonnantes : les gens vont voir que c'est possible et que le petit effort de départ est largement récompensé. Finalement, cela leur donne envie de faire la même chose.

Par exemple, beaucoup de mes amis pensaient qu'arrêter de manger de la viande était impossible. Jusqu'à ce qu'ils voient de leurs propres yeux que je suis toujours en bonne (voire meilleure) santé depuis. Ils ont constaté que ma vie sociale n'a pas changé, etc.



Je me contente d'assumer mon choix et de répondre patiemment aux questions lorsqu'il y en a (j'essaie en tout cas). Et, surprise, au moins 3 personnes de mon entourage sont devenues elles-aussi végétariennes. Mais ce n'est pas tout : la plupart de mes amis proches ont au moins limité leur consommation de produits carnés !

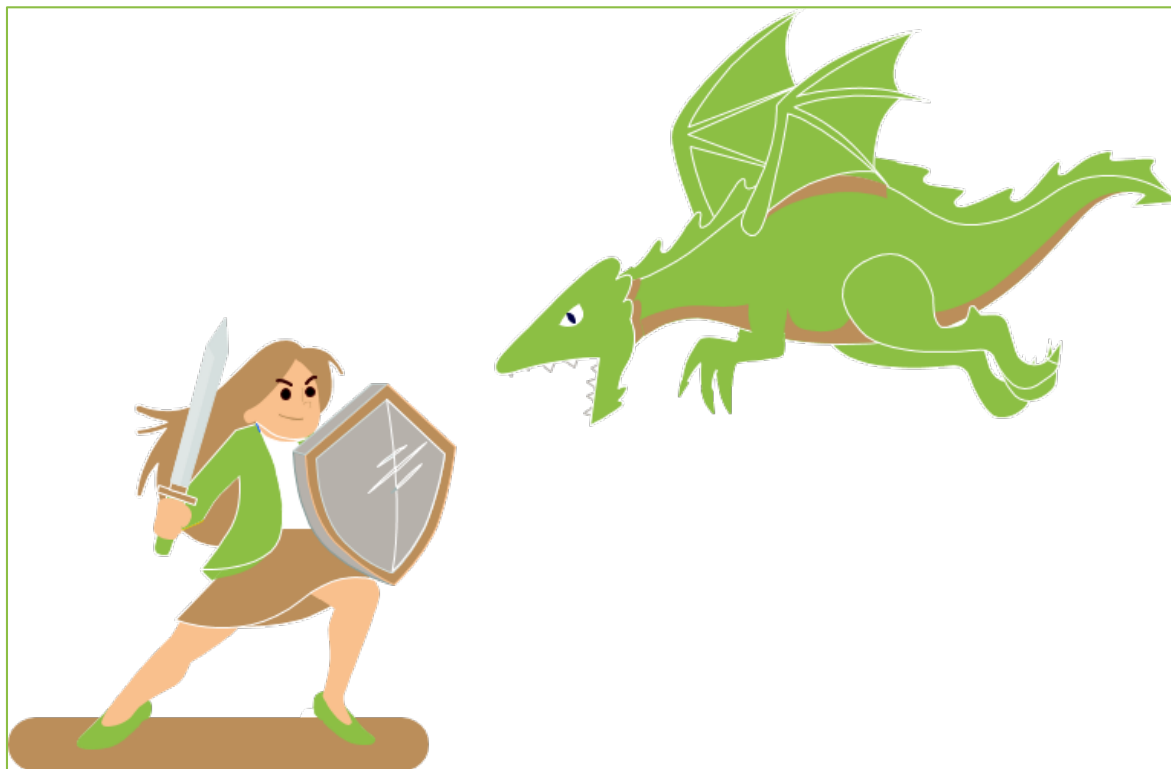


Et je ne compte pas le nombre de personnes qui m'ont dit avoir changé telle ou telle habitude parce que je leur avais parlé de choses qui avaient marché pour moi, que ce soit dans l'alimentation, la santé, la beauté, etc.

Je suis toujours épatée et heureuse de constater ces impacts positifs.

🌿 **Résumé** : assume tes choix, selon tes valeurs et fait de ton mieux. Les résultats obtenus parleront d'eux-mêmes et amèneront les gens à se poser des questions, auxquelles tu seras prêt-e à répondre à ce moment-là.

Secret n°3 : CHOISIR SES COMBATS



Vouloir sauver la planète, c'est très bien.

Cependant, soyons réalistes, on ne va pas tout changer du jour au lendemain en claquant des doigts.

C'est le cas dans les situations suivantes :

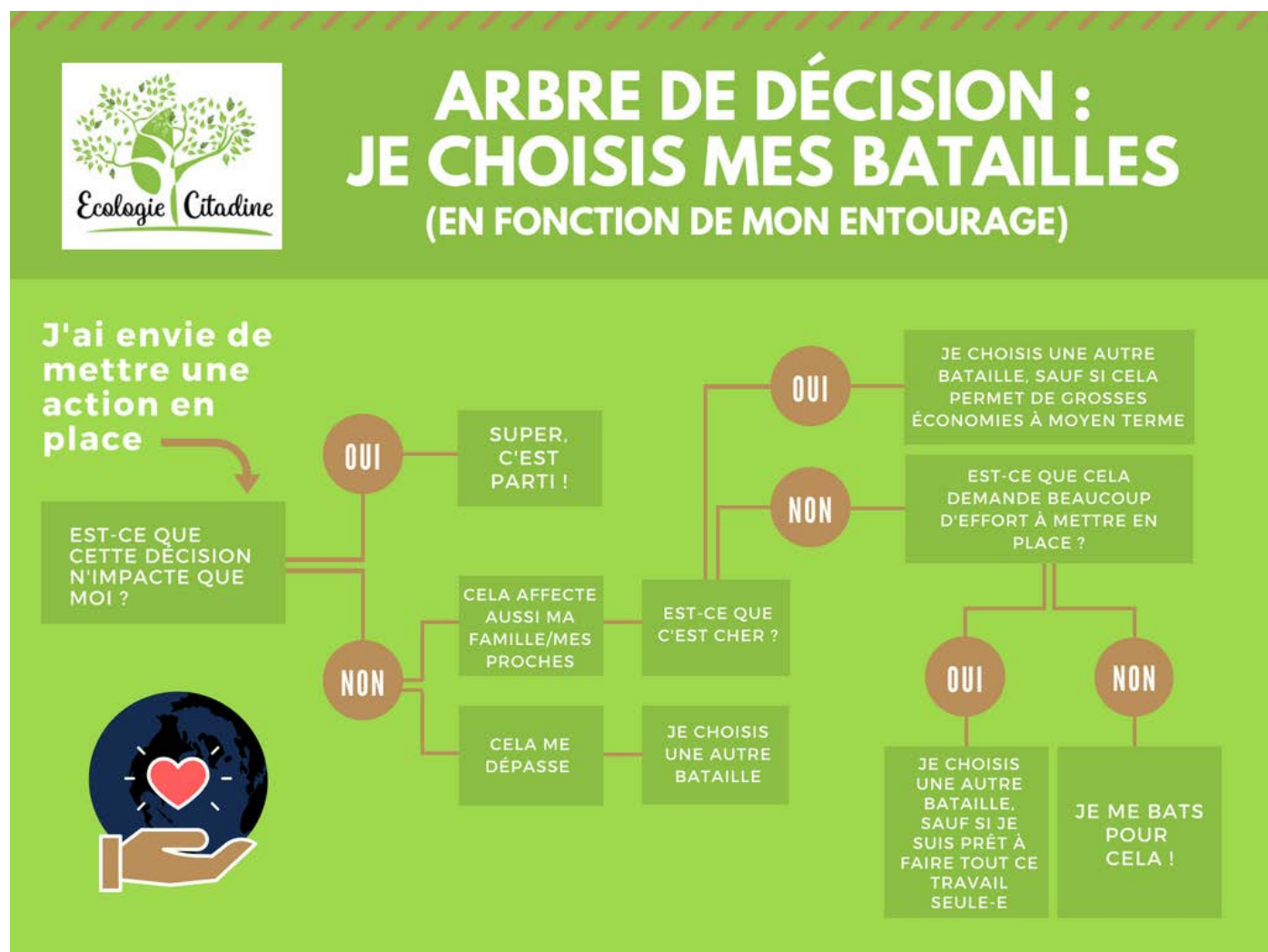
- ❖ Ton compagnon/ta compagne ne sera peut-être pas d'accord pour passer à une alimentation entièrement bio d'un coup, car sans autre changement cela va drastiquement augmenter les dépenses du foyer.
- ❖ Ton entreprise ne va pas installer des panneaux électriques sur son toit parce que tu as pris conscience qu'il valait mieux favoriser les énergies renouvelables.
- ❖ Les commerçants de ton quartier ne vont peut-être pas se mettre à proposer du vrac, juste parce que tu aimerais créer moins de déchets.



C'est pourquoi il convient de déterminer ce que nous pouvons bel et bien accomplir dans notre situation actuelle.

Voici un plan d'attaque possible, une liste de questions à se poser avant de décider si une action est à mettre en place en priorité.

N'hésite pas à zoomer ton écran pour bien pouvoir le lire.



À noter que tous les cas dans lesquels il est proposé de « choisir une autre bataille », cela signifie bien POUR L'INSTANT.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a vraiment à faire. C'est juste que cela va demander plus de temps et d'énergie, alors autant commencer par s'investir par ce qui va donner du résultat rapidement.

Le reste viendra plus facilement quand l'heure sera venue.

De même « se battre » ne signifie pas entrer dans un conflit acharné avec son entourage, bien au contraire (confère les secrets n°1 et 2).

Cela veut dire que s'il y a des choses qui sont vraiment importantes pour toi, il y a peut-être des compromis à trouver – dans un premier temps.



Pour reprendre les trois exemples précédents :

- 🌱 En lui expliquant pourquoi, propose à ton conjoint/ta conjointe de passer au bio pour une partie des courses. Vous pouvez commencer par les fruits et/ou les légumes par exemple. Ce sont des aliments qui contiennent beaucoup de pesticides, de plus le bio (de saison) est souvent meilleur au niveau goût et valeur nutritionnelle. Cela permet de s'habituer, en douceur.

- 🌿 Tu peux déjà réduire ton propre impact, en limitant la quantité d'impression que tu fais ou en t'organisant pour réduire tes déchets au travail.

Tu peux également noter un message en bas de tes emails, invitant tes destinataires à effacer ce dernier pour limiter la pollution numérique.

PS : pensez à supprimer ce mail une fois lu, car son stockage en ligne est très polluant. Merci !

- 🌿 Même s'il est difficile de tout trouver en vrac, tu peux déjà utiliser cette option lorsque c'est possible, même en partie, c'est mieux que pas du tout. Sur les marchés et dans les magasins bio par exemple, c'est souvent plus simple.

Tu peux également essayer de faire plus de chose toi-même pour éviter d'acheter des produits manufacturés avec un emballage : les pâtes à tarte, le houmous et même les yaourts sont faciles et rapides à faire par exemple.

- 🌿 **Résumé** : fait de ton mieux et n'hésite pas à faire des compromis, car faire en partie est toujours mieux que de ne rien faire du tout.

...ET MAINTENANT ?

Je te remercie de m'avoir lue.

J'espère que ce livret t'a plu. Si tu as des remarques ou des suggestions, n'hésite pas à m'écrire un message, je serai ravie de te lire.

Voici mon adresse : aude@ecologie-citadine.com

Si tu veux aller plus loin, guette bien ta boîte mail, je t'enverrai régulièrement des articles pour t'aider dans ta démarche vers l'environnement.

N'oublies pas de m'ajouter à tes contacts, pour être certain-e que mes messages ne finissent pas dans les spams.

Je te dis à très bientôt !

Aude

Notice d'utilisation :

Le simple fait de lire le présent livret te donne le droit de l'offrir en cadeau à qui bon te semble.

Tu n'es PAS autorisé à le vendre, ni à l'intégrer à des offres commerciales.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que tu es libre de le distribuer à qui tu veux, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteur Aude Lagardet comme l'auteur et d'inclure un lien vers le site ecologie-citadine.com

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en s'adressant à aude@ecologie-citadine.com.

Merci !

Crédits :

Illustration couverture : royalty-free-vector - vectorstock.com

Autres illustrations : Freepik – freepik.com

