

MARIE DUBOIN

HERVELINE GIRAUDEAU

EYROLLES ● POCHE

J'ARRÊTE DE SURCONSOMMER !

21 jours pour sauver la planète
(et mon compte en banque !)



« Ce livre précieux ne prétend pas apporter des solutions magiques.
Il vous prend par la main et propose une succession de petits pas libérateurs qui,
additionnés les uns aux autres, pourraient transformer le monde ! »

Cyril Dion

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2017
aux éditions Eyrolles dans la collection « J'arrête de »,
dirigée par Anne Ghesquière.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en
proposant des livres pour comprendre le monde,
transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les
générations à venir, nous travaillons de manière
responsable, dans le respect de l'environnement.
Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la
plus grande attention, afin que nos ouvrages
soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées
durablement. Nous veillons également à limiter le
transport en privilégiant des imprimeurs locaux.
Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe,
dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de
reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur
quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du
Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-
Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
© Éditions Eyrolles, 2023, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01098-9

Marie Duboin et Herveline Giraudeau
Préface de Cyril Dion

J'arrête de surconsommer !

**21 jours pour sauver la planète
(et mon compte en banque !)**

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Préface.....	9
Prologue.....	11
Introduction.....	15

Semaine 1

La (sur)consommation et moi !

Jour 1 Quel (sur)consommateur suis-je ?.....	26
Jour 2 Je suis plutôt autruche : je reprends les rênes de mon budget.....	33
Jour 3 Je suis un acheteur compulsif : je différencie l'envie du besoin.....	46
Jour 4 Je suis un accumulateur : j'arrête d'avoir peur de manquer.....	57
Jour 5 Je suis plutôt défaitiste... J'assume ma part de colibri !.....	70
Jour 6 Je suis conditionné : je change mon rapport à la norme sociale.....	81
Jour 7 Avant chaque achat, j'adopte la « méthode BISOU » !.....	90

Semaine 2

J'agis concrètement au quotidien

Jour 8 Les déchets que je génère.....	102
Jour 9 Les courses et la cuisine	111
Jour 10 Mes produits d'hygiène et cosmétiques	125
Jour 11 Les vêtements.....	141
Jour 12 Les enfants.....	153
Jour 13 Mon logement	163
Jour 14 Mes loisirs et mes vacances.....	177

Semaine 3

Je me lance dans la Green conquête du monde !

Jour 15 Je prends conscience que ma consommation a un impact sur l'environnement	194
Jour 16 Je prends conscience que la manière dont je consomme a des conséquences sur des êtres humains et des animaux	206
Jour 17 Je réalise que je suis né pour consommer	220
Jour 18 J'observe comment je suis sursollicité par les stratégies marketing dans mon quotidien ...	232
Jour 19 Je m'interroge sur le fonctionnement du système bancaire.....	243
Jour 20 Je découvre que ma manière de consommer peut être un acte citoyen	256
Jour 21 Et si le bonheur existait en dehors de la consommation ?.....	265
Conclusion	277

INTRODUCTION

Il était une fois un monde où chaque être vivant voyait ses besoins assouvis. Le bien-être de tous était la priorité, et la préservation de notre planète et de ses ressources, la principale préoccupation.

Une vision à long terme de toutes nos actions était devenue la norme, rendant ainsi impossibles les inégalités entre les êtres, en plaçant l'écologie au cœur de nos vies.

La conscience d'appartenir à un Tout ainsi que l'interdépendance de tous les êtres vivants de la planète étaient acquises. Si bien que chacun avait intégré dès son plus jeune âge la nécessité de vivre sobrement pour une répartition équitable des ressources naturelles, des biens et des richesses.

Cela fait rêver, n'est-ce pas ?

On peut penser que cela relève d'une utopie de bobo. Que cela ne tient pas compte de la réalité de la majorité de nos pairs, qui éprouvent des difficultés réelles pour joindre les deux bouts. Que la survie, se battre pour nourrir sa famille, relègue *de facto* ces

préoccupations écologiques et éthiques au second plan. Beaucoup d'entre nous ont également la sensation d'être happés dans une spirale infernale de destruction de notre planète, sur laquelle nous, simples individus, n'avons aucune prise.

Et si une autre manière de voir les choses était possible ? Et si le pouvoir était en réalité du côté du consommateur, de chacun d'entre nous, quelle que soit sa classe sociale ?

La révolution verte est en marche !

Nous sommes deux mamans trentenaires prises dans le tourbillon de la vie moderne. Jongler entre vie professionnelle, familiale, amicale, associative et sociale est notre quotidien.

Chacune à notre manière, nous avons pris conscience de l'urgence de la situation écologique et des ravages de la (sur)consommation quand nous sommes devenues mamans, il y a quelques années. Comme si c'était une évidence, nous avons commencé à ouvrir les yeux, dans un premier temps pour le bien-être de nos propres enfants.

Mais, auparavant, nous étions toutes les deux prises dans le schéma de consommation classique, nous ne nous posions pas vraiment de questions...

Herveline (en 2003)

« Quoi, le tri ? Je commencerai à trier quand "on" m'en donnera les moyens... Ma cuisine est trop

petite, et puis "ils" n'ont qu'à créer des emplois pour trier, ça fera baisser le chômage ! »

Si ce cheminement a commencé en lien avec notre maternité, il s'est poursuivi et élargi. Bien avant de nous rencontrer virtuellement pour la première fois, nous avons commencé à écrire sur nos blogs respectifs, afin de partager nos avancées personnelles vers une vie plus simple, plus naturelle et plus éthique.

Alors que nous faisons notre petit bout de chemin en parallèle, c'est la magie des réseaux sociaux qui nous a réunies ! Nous sommes devenues membres des mêmes groupes virtuels axés sur l'écologie du quotidien. Nos interventions se complètent très souvent. Une conviction commune nous porte : la manière de (sur)consommer actuelle n'est pas une fatalité, et nous pouvons, de notre place de simple consommatrice et citoyenne, faire bouger les lignes. Nous avons également en commun cette envie profonde de transmettre autour de nous ce mode de vie, de susciter la curiosité chez des personnes éloignées de ces préoccupations, et de créer de l'entraide.

Témoignage de Cécile

« Licorne depuis sept mois [...], j'ai (re)découvert comment acheter responsable, en évitant les stocks, les fausses promos, et par conséquent [appris à] rééquilibrer mon budget pour manger mieux, sans trop dépenser et utiliser les économies pour des choses qui ont du sens. Comme quoi,

même si seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Créatrice du blog Au fil du chemin vert

Nos blogs prenant de l'ampleur, et nos interventions sur différents groupes ayant de plus en plus d'écho, nous avons décidé en octobre 2015 de fonder notre groupe Facebook « Gestion budgétaire, entraide et minimalisme ». Au départ composé de personnes pensant, comme nous, qu'une vie tout à fait heureuse et accomplie passe par une réduction de sa consommation, nous avons choisi de l'ouvrir à toutes et tous. Nous y invitons chacun à s'interroger sur cette société de surconsommation oppressante et à s'entraider pour trouver des alternatives au quotidien.

Nous sommes extrêmement surprises et ravies de constater que plusieurs milliers de nouvelles personnes souhaitent rejoindre chaque mois ce mouvement. Et ce rythme ne faiblit pas ! Elles semblent y trouver non seulement de nombreuses astuces pour économiser, mais surtout une autre manière de voir le monde, parfois totalement nouvelle, parfois plus en accord avec leurs convictions profondes. Leur satisfaction de trouver une réelle amélioration de leur qualité de vie est la meilleure des promotions !

Impossible n'est pas licorne !

Afin que vous ne soyez pas surpris des termes qui pourraient émerger au fil de ce livre, précisons que les membres de notre groupe se sont autosurnommés « les licornes », en référence à la bannière du groupe sur laquelle figure cet animal mythique. La présence dudit animal était pourtant fortuite et devait n'être que temporaire mais, en quelques semaines, par la magie des mécanismes de cohésion de groupe, le terme licorne est entré dans le langage courant de notre communauté grandissante : il désigne une personne qui réfléchit à sa manière de consommer de façon à adopter un comportement le plus écologique et éthique possible !

C'est ainsi que nous nous entraïdons entre licornes, dans tous les domaines du quotidien, afin de prendre conscience de l'impact de notre consommation et de tenter de le réduire.

Nous ne sommes pas déconnectées de la réalité pour autant, nous avons des enfants, une vie sociale, des contraintes administratives et financières, un travail : nous faisons partie intégrante de la société. L'entraide que nous nous efforçons de développer est tout à fait concrète et tient compte de la réalité de chacun. Nous avons d'ailleurs assisté à des *success stories* incroyables, et vu des personnes modifier complètement leur manière de consommer en quelques mois. Non seulement elles ont assaini leur situation financière, mais elles ont ressenti une très nette amélioration de leur sentiment de bien-être, qu'elles ne cessent de partager avec le groupe, et avec

d'autres groupes, et surtout dans la vie *réelle*, motivant ainsi de nouveaux arrivants à faire de même !

Si les réseaux sociaux sont un formidable outil permettant d'avoir accès à des personnes d'horizons complètement différents, nous sommes profondément heureuses d'avoir l'opportunité, grâce à ce livre, d'étendre à une encore plus grande échelle notre « licorne spirit » :

- Nous pouvons arrêter de subir et cesser d'être des maillons de cette chaîne infinie qu'est la surconsommation.
- Nous avons le pouvoir de changer les choses, même si tout nous pousse à croire le contraire.
- Nous pouvons nous préoccuper du sort de l'autre même quand on n'a pas beaucoup d'argent, et cette considération peut, contrairement aux idées reçues, améliorer notre vie.
- Survivre ne se fait pas obligatoirement au détriment de la santé ou de la planète.

C'est grâce au récit de notre expérience quotidienne que nous souhaitons vous convaincre, ainsi que grâce à la méthode que nous avons développée et qui a permis à des milliers de personnes de modifier leur vie en profondeur. Depuis fin 2015, plus de 200 000 personnes ont déjà sauté le pas. Et le plus incroyable, bien au-delà des résultats spectaculaires en matière de gestion budgétaire, c'est leur conviction que ce mouvement est une *vraie solution* !

Alors, êtes-vous prêt vous aussi à devenir une licorne ?

Que vous soyez déjà convaincu de la nécessité de consommer autrement, que vous soyez curieux, que vous soyez désespéré au point de tenter n'importe quelle solution pour remonter la pente de vos finances, que vous soyez sceptique et fermement décidé à mettre notre raisonnement à l'épreuve, nous ne vous demandons qu'une chose : mettez temporairement de côté tous vos préjugés, et testez.

Si vous êtes prêt à tenter l'aventure (*et nous vous prévenons tout de suite : elle est sans retour !*), nous vous invitons à faire dès maintenant le test concocté par nos soins pour découvrir quel (sur)consommateur vous êtes. Nous vous donnerons ensuite différentes pistes pour agir en fonction de votre profil, mais aussi dans tous les domaines du quotidien.

Nous vous guiderons à travers les solutions concrètes pour maîtriser votre budget grâce à la réduction de votre empreinte écologique sur le globe et sur l'écosystème.

Bien sûr, pour que ce changement soit durable et également pour vous donner envie de participer à la propagation de cette autre manière de voir la consommation, la citoyenneté et la société moderne, nous vous donnerons quelques clés de compréhension et d'argumentation.

Les possibilités d'action sont infinies, et « licornisation » ne rime pas avec austérité, monotonie, privation ou quoi que ce soit du même genre ! Attendez-vous au contraire à un changement en

profondeur, à vous délester de tout le superflu qui vous parasite et pèse lourd sur vos épaules, pour vous concentrer sur l'essentiel et donner un nouveau souffle à votre vie, dans la joie et la bonne humeur (*et le pipi de licorne*¹, rien que ça) !

1. Expression issue de l'esprit surmené de l'une des deux auteures (taisons son identité par compassion) qui est restée dans les annales.