



Les écoloHumanistes

Romain Haonfaure & Jean-François Rochas-Parrot



Minimalisme



Prêt entre voisins



Zéro déchet



Slow food

Vivre avec moins pour vivre *heureux!*

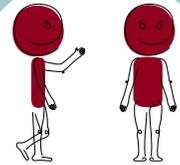
100 actions en infographies pour agir au quotidien



Lessive maison



Mode durable



Digital detox



Supermarché
coopératif



Placer son argent



Transport
écologique

Les écoloHumanistes

Romain Haonfaure & Jean-François Rochas-Parrot

Vivre avec moins
pour vivre *heureux!*

100 actions en infographies pour agir au quotidien

Sommaire

Dans chaque thème, vous trouverez trois actions concrètes à mettre en place pour changer le monde et vos habitudes. Vous pouvez donc cocher la case dès que vous avez intégré l'une d'elles à votre vie.

Bienvenue à bord !	7
De quoi avez-vous besoin ?.....	8
Qui sommes-nous ?	9
Pourquoi vivre avec moins ?.....	16
Faire sa part... ..	18
... Et un gros BISOU pour commencer.....	20



Se loger 23

Moins d'objets ? Le Minsgame	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moins de pollution ? Les produits ménagers maison	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moins d'énergie ? La transition énergétique.....	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moins de gaspillage ? Vivre sans frigo.....	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plus d'échanges ? Le prêt entre voisins	38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

S'habiller 41

Moins de vêtements ? La capsule 333	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moins de pollution ? La lessive maison	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moins de perturbateurs ? Les cosmétiques maison	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plus longtemps ? La mode durable	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Se nourrir 55

Moins de supermarché ? Un mois sans supermarché..... 56

Moins d'empressement ? Le slow food 59

Moins d'intermédiaires ? Faire son jardin 62

Moins de viande ? Devenir végétarien ? 65

Plus de participation ? Les supermarchés coopératifs..... 68

FOCUS Zéro déchet 71

Moins de déchets ? La règle des 5R..... 72

Moins de poubelles ? Le compost..... 76

Moins d'emballages ? Le vrac 79

Moins de papier ? Le stop pub 83

Plus de deuxième chance ? Le réemploi 86

Se déplacer 89

Moins de perte de temps ? Le déplacement optimal 90

Moins de pollution ? La compensation carbone..... 93

Plus de découvertes ? Le tourisme durable..... 96

Échanger et s'informer..... 101

Moins d'informations ? L'histoire des gros cailloux..... 102

Moins de dispersion ? Pratiquer le « rien que » 105

Moins de coupures ? La digital detox 110

Moins de pollution ? L'impact d'Internet 112

Plus de compréhension ? La communication bienveillante ... 115



L'argent..... 119

Moins d'habitudes ? L'éco-consommateur..... 120



Moins d'opacité ? Les meilleurs placements..... 124



Moins de finance ? Les monnaies locales..... 130



Plus de temps ? Calculez votre RIB !..... 134



Changer le monde en trois étapes..... 138

Plus d'infographies ? Partagez-les !..... 141

Index..... 142

*Pour Lila, Azylis, Eden, Augustine...,
la nouvelle génération, à qui nous espérons laisser
un monde plus humain et plus écologique.*

Bienvenue à bord !

Ce livre est totalement subjectif. Il reflète notre parcours et reprend les thèmes que nous avons traités depuis six ans, mois après mois. Nous avons évolué petit à petit et nous continuons à explorer de nouvelles pistes vers la sobriété. C'est cela que nous souhaitons transmettre.

Ne prenez pas ce livre comme un manuel à respecter à la lettre dès aujourd'hui, mais plutôt comme une liste d'idées à picorer et à installer tranquillement dans votre vie, si vous le souhaitez. Nous l'avons construit comme nous aurions aimé le lire : agréable et pratique. Chaque chapitre est accompagné d'actions concrètes plus ou moins faciles à intégrer à votre quotidien. Prenez-les comme des étapes, des défis ou des petits pas ; jamais comme une montagne trop haute pour être franchie.

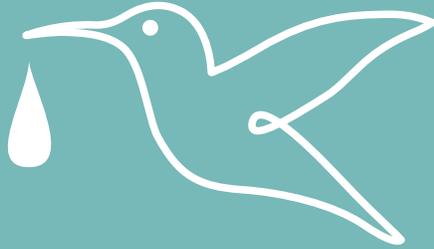
L'idée générale sera d'interroger vos besoins dans chaque secteur de votre vie : le logement, les vêtements, la nourriture, les déplacements, les échanges et l'information, l'argent.

Avant cela, vous trouverez en introduction une interview pour faire notre connaissance et découvrir les deux principes que nous gardons à l'esprit, en toutes circonstances.

Vous allez le découvrir, au-delà de l'aspect matériel, le minimalisme, qui part d'une volonté de vivre avec moins, est plus une philosophie de vie qui, une fois que l'on commence à s'y intéresser, peut s'appliquer à tout, tout le temps.

Vouloir vivre heureux, en vivant avec moins, c'est une manière bien réelle de changer le monde !

Romain et Jeff - Les écoloHumanistes



De quoi avez-vous besoin ?

Au programme, une présentation,
un colibri et un bisou !

Bon voyage !

Qui sommes-nous ?

Pour commencer ce livre, il nous semblait important de nous présenter et de vous expliquer pourquoi nous vous parlons de minimalisme et comment nous en sommes arrivés à ce livre. Mais plutôt que de vous raconter notre vie au cours d'un long préambule, nous avons choisi de nous faire interviewer pour rendre la lecture plus agréable et plus vivante, mais surtout pour nous laisser tirer les vers du nez, jusqu'à dire des choses auxquelles nous n'aurions pas pensé nous-même.



Le blog des écoloHumanistes existe depuis 2014. Comment le projet est-il né ? Comment choisissez-vous les sujets à traiter ?

Jeff : Tout a commencé en 2010, lors d'un cours sur le développement durable que j'ai suivi au Canada. La prof expliquait qu'il fallait hiérarchiser les trois piliers : l'environnement, qui est une nécessité, l'humain, qui est un objectif, et enfin l'économie, qui doit redevenir un moyen.

Romain : Dès le début, l'idée a été de valoriser des initiatives existantes respectant ces trois critères. Nous avons choisi de les présenter sous forme d'infographies via un blog. On s'est donné un rendez-vous mensuel pour être sûrs de créer quelque chose régulièrement. La grille de lecture écoloHumaniste nous a servi de tamis : ce projet est-il bon pour l'environnement ? L'humain en est-il bien l'objectif ? L'économie est-elle au service de l'humain ? Ce questionnement nous a permis de structurer notre pensée, de savoir de quoi on voulait parler et ce qu'on avait envie de transmettre.

Jeff : Petit à petit, nous avons traité tout un tas de sujets qui nous intéressaient ou dont on entendait parler dans l'actualité. Au début, c'était presque une manière personnelle de digérer l'information et de rencontrer des gens pour la comprendre. Par exemple, je ne savais pas trop ce qu'étaient les monnaies locales avant de rencontrer quelqu'un qui lançait la Gonette, à Lyon (voir p. 133). Notre leitmotiv était, et est toujours, de comprendre, simplifier, transmettre.

Romain : On a toujours une liste de quelques sujets que l'on a envie de traiter et que l'on priorise en fonction de rencontres ou de l'actualité. Par exemple, après avoir vu le film *Food Coop*, on a décidé de faire une

infographie sur les supermarchés coopératifs et participatifs. On se tourne également vers des sujets de plus en plus spécifiques, qui complètent les sujets un peu plus génériques qu'on traitait à nos débuts. À l'époque, on parlait de thèmes plus philosophiques ou conceptuels, comme les différences de posture entre avoir, être et faire. On s'est rendu compte que ça avait peu d'écho. Aujourd'hui, on essaie de trouver des choses plus pratiques, plus faciles à mettre en place au quotidien, comme le prêt entre voisins ou la recette de la lessive maison, qui reste d'ailleurs notre infographie la plus partagée.

“

Voyez-vous un lien avec l'actualité ? En 2019, quel serait un sujet typiquement écoHumaniste ?

Romain : On se rend compte qu'il est de plus en plus urgent de faire différemment de nos habitudes si on veut pouvoir continuer à vivre sur notre planète. Quand Nicolas Hulot claque la porte du gouvernement, il dit des choses, il exprime son mal-être vis-à-vis d'une société qui met l'économie au premier plan. Dans les médias, on entend de plus en plus parler des perturbateurs endocriniens, du revenu universel, de la pollution... Beaucoup de thèmes reviennent maintenant régulièrement ; peut-être que les sujets écologiques trouvent encore plus d'écho.

Jeff : L'actualité me questionne sur la manière d'arriver à faire bouger les choses. Ça n'est pas une forme de découragement mais un vrai questionnement : comment passe-t-on d'une dynamique individuelle, dans des milieux convaincus, à quelque chose de plus grand qui fait bouger la société ? On s'aperçoit que les deux principaux sujets que l'on traite maintenant, le revenu universel et la coopération, sont importants et méritent d'être développés pour changer d'échelle. On n'a pas encore de réponse à tout ça ; on espère que ce livre y participera...

“

Justement, parlons de ce livre. Comment le projet est-il né ? Que vous a apporté l'écriture de ce livre ?

Romain : Depuis un an ou deux, on avait en tête de compiler ce qu'on avait fait. Certaines personnes aiment avoir un livre entre les mains ; on voulait toucher un public différent de celui d'Internet ou des réseaux sociaux. Il se trouve qu'on a été contactés par les éditions Rustica pour faire ce livre. On a tout de suite été emballés par le projet.

Jeff : Ce qui est intéressant, c'est que ça n'a jamais été le but de notre blog de faire trente-six infographies sur la sobriété. Lorsque l'éditrice nous a parlé du sujet, on s'est rendu compte que la plupart de nos infographies faisaient écho à cette thématique. Ça nous a apporté un regard extérieur sur ce que l'on faisait ; on a lu la même matière différemment.

Romain : L'ensemble de nos infographies a été retravaillé et, dans chacune d'elles, les éléments de langage ont bougé. On a évolué sur deux échelles à la fois : d'un côté, notre vision d'ensemble est devenue plus large ; de l'autre, notre vision concrète est devenue plus précise. Finalement, ça nous a appris qu'on était cohérents avec ce que l'on voulait dire. C'est bien ! Aujourd'hui, on consomme plus de 2 planètes par an en France. Pour respecter l'environnement et l'humain, il faut forcément décroître, être plus sobre...



À ce propos, quels choix faites-vous au quotidien pour rendre votre vie plus écoloHumaniste ?

Romain : À nos débuts, il y a cinq ans, on avait une vision environnementale et sociale de la société mais on n'avait pas forcément beaucoup d'idées d'actions concrètes à mener. Progressivement, on a avancé nous-mêmes, par petits pas. On ne veut pas voir l'écologie comme une espèce d'utopie ayant un but trop lointain ou trop difficile à atteindre. Notre vision de l'écologie humaniste, c'est de se dire que peu importe d'où on part : à n'importe quel moment de notre vie, on peut toujours faire mieux et avancer.

Jeff : Dans la vie de tous les jours, on parle de la méthode BISOU ; une interrogation constante sur nos besoins. Personnellement, je ne fais plus rien sans me demander pourquoi je le fais. Par exemple, je viens d'être papa, donc il faut trouver une nounou à plein temps. Pourquoi ? Parce qu'il faut faire garder ma fille toute la journée. Pourquoi ? Parce que je travaille à plein temps. Pourquoi ? Finalement, je me suis mis en congé parental à temps partiel et je la garde moi-même. Cette méthode, c'est prise de tête, tu pètes parfois les plombs de toujours t'interroger, mais tu avances et tu fais plein de petits pas.

Romain : Par culture, on fait tous beaucoup de choses de manière automatique. Par exemple, tout le monde a un frigo, mais finalement,

on peut se demander à quoi il sert. Nos habitudes sont apparues petit à petit, mais à quoi sert encore chacune d'elles ? C'est ce qu'il faut réinterroger. On est des grands enfants, finalement ; on se demande toujours : « Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ? »

Jeff : La sobriété heureuse prônée par Pierre Rabhi n'a jamais été notre objectif initial, mais à force de questionner l'utilité de tel ou tel objet, on en arrive au même point. Dès qu'on réinterroge ce qui nous entoure, on abandonne beaucoup de choses car elles n'ont pas de sens. Ce que je trouve important, c'est qu'on n'est pas dogmatiques. Même si nos infographies présentent le blanc et le noir, la réponse est souvent au milieu ; on arrive à mettre un peu de nuances.



Comment mettre de la nuance lorsqu'on essaye de convaincre autour de soi ? Comment se positionne votre entourage face à votre démarche ?

Jeff : L'écologie, ça n'est pas très naturel chez moi ! J'ai remarqué que j'arrive mieux à accrocher mes proches et mes amis pour des actions concrètes. Par exemple, si je commence en disant d'emblée qu'il faut être minimaliste parce que ça permet de réduire notre impact sur l'environnement, c'est mal parti. Alors qu'un Minsgame est ludique. À la fin du mois, les gens trouvent agréable que leur intérieur soit rangé, et il devient plus facile d'engager une discussion sur la sobriété. C'est pour ça que les écoloHumanistes proposent de plus en plus de petites actions, simples à mettre en œuvre mais qui permettent de se questionner.

Romain : C'est aussi comme ça qu'on a voulu construire le livre. À la différence du blog, on voulait qu'il soit vraiment un objet pratique et le plus concret possible. L'idée, c'est que chacun puisse se dire : « J'en suis là, j'ai envie de faire plus, comment je peux y arriver ? » Et puis, le meilleur moyen de convaincre, c'est d'être déjà convaincu soi-même. Il y a des choses qu'on ne faisait pas avant, et au moment de créer l'infographie, on se demande comment on peut y arriver à notre échelle. Faire soi-même, c'est plus facile pour diffuser les idées et en parler autour de soi. Ma famille est engagée, c'est dans notre culture, mais ça n'a jamais été formalisé ; ça s'est fait petit à petit. C'est un échange permanent, que l'on a aussi entre amis. On discute d'actions concrètes, par exemple une recette de lessive ou de démaquillant qu'on a testé, et on avance ensemble.



Étant tous les deux entrepreneurs salariés, vous connaissez bien la valeur de votre temps de travail.

Comment financez-vous l'écriture de votre blog, qui est gratuit et diffusé sous licence libre ?

Romain : Créer une infographie nous demande chacun environ deux jours par mois. On s'est dit qu'on était prêts à passer bénévolement ce temps-là pour créer du contenu gratuit, facilement diffusable sur Internet et accessible à tous.

Jeff : Aujourd'hui, les écoloHumanistes rencontrent de l'écho, on a donc envie d'y passer encore plus de temps, mais tout ce que l'on fait engendre des frais : écrire un livre, envoyer une newsletter, se déplacer pour des conférences... À défaut de gagner de l'argent, on veut au moins ne pas en perdre. Comme il n'y a pas encore de revenu universel, on est bien obligés de réfléchir à comment vivre. Nous avons de plus en plus d'audience ; la question de la publicité s'est donc posée, mais vendre nos internautes aux publicitaires est contraire à notre philosophie. On a créé une page de mécénat participatif sur la plateforme Tipeee, qui permet de faire des petits ou des gros dons ponctuels ou mensuels. Ceux qui contribuent nous permettent de couvrir nos frais liés au site ou les coûts d'impression des kits de prêts entre voisins. Notre apprentissage sur le revenu universel, la formation à la coopération, et même ce livre, sont une évolution de notre modèle économique, si on peut appeler ça comme ça. On est dans ces trois dynamiques-là : comment faire pour que nos idées soient diffusées le plus largement possible, sans perdre d'argent, voire en rémunérant un peu le temps qu'on y passe ?

Romain : Ce qui peut paraître paradoxal, c'est que ce livre n'est pas sous licence libre alors qu'il compile un ensemble de contenus disponibles librement sur notre blog. De manière un peu bête et méchante, c'est un objet concret ; il faut payer les matières premières et le travail de ceux qui le fabriquent. Néanmoins, nous espérons que certains s'empareront du livre pour le diffuser et l'améliorer au gré d'articles de blogs ou de conférences, par exemple. Tant mieux si les gens réutilisent et améliorent nos contenus : l'objectif est de dépasser les écoloHumanistes.



À propos des écoloHumanistes, à quoi rêvez-vous ? Quels projets pouvons-nous vous souhaiter ?

Jeff : Je dirais qu'une fois que les gens commencent à questionner ce qui les entoure, on n'a presque plus rien à faire pour eux. Mais pour l'instant, ça n'est pas entendable par tout le monde parce que certains ont des conditions de vie difficiles. Ils n'ont pas le temps de sortir la tête de l'eau et de se dire : « Je vais faire ma propre lessive ! » On est un peu tous des hamsters dans des roues. C'est encore un luxe de pouvoir être minimaliste, et je me demande comment on arrive à sortir de ça. Je crois que le revenu universel serait un vrai levier pour faire bouger les choses et permettre à chacun de pouvoir faire un pas de côté pour réfléchir à sa vie. Si à la fin de notre vie, on a participé à sa mise en place en France, ça serait une belle fierté et une vraie solution.

Romain : Je trouve aussi que ce serait un bel objectif de questionner les gens sur ce à quoi ils passent leurs journées. Le temps, c'est quelque chose qu'on a tous ; certains l'utilisent beaucoup au travail, en faisant quelque chose qui n'a pas forcément de sens. Ce n'est peut-être pas entendable non plus par tout le monde, mais je me dis que le temps est la denrée la plus rare – alors qu'on en a tous – et la plus importante de la vie. Aujourd'hui, on travaille pour avoir une machine de plus à la maison, un nouveau canapé, une nouvelle télé... On peut sûrement se demander pourquoi utiliser son temps à gagner de l'argent ?

Jeff : Depuis la révolution industrielle, l'objectif principal est d'être le plus efficace possible. Tous les processus font qu'on produit plus et plus vite tous les produits et services qui subviennent à nos besoins. Pourtant, on est toujours en manque de temps. On ne s'est jamais arrêtés pour se dire : « Ça suffit ! »

Romain : Le capitalisme n'existait pas il y a quelques siècles. S'il est apparu, il peut aussi disparaître au profit d'un autre système. 1 °C de moins sur la planète, c'était l'ère glaciaire ici, à Lyon. Aujourd'hui, on va vers 4 °C de plus ; ça semble peu mais c'est gigantesque. Mais pour le moment, à notre échelle, on ne peut qu'espérer changer la manière de vivre de quelques personnes et que ça se diffuse le plus largement possible...



Vouloir vivre heureux en vivant avec moins, c'est une manière bien réelle de changer le monde !

D'année en année, le fameux « Jour du dépassement » intervient plus tôt dans notre calendrier. Il correspond à la date à partir de laquelle l'humanité a consommé l'ensemble des ressources naturelles que la Terre est capable de régénérer en un an. Et les conséquences sont graves : appauvrissement de la biodiversité, changement climatique, pollution...

Pour sauver notre planète, il n'y a qu'une solution : changer nos modes de vie. Il ne s'agit pas de tout bousculer du jour au lendemain, mais d'effectuer des petits pas pour tendre vers un mode de vie plus sobre et être heureux et libre !

Forts de ce constat et de leur propre expérience, **Romain Haonfaure et Jean-François Rochas-Parrot** vous proposent avec ce livre richement illustré d'infographies de vous interroger sur vos besoins et vous apportent des pistes concrètes vers la sobriété pour changer petit à petit vos habitudes. Résolument optimiste, ce livre présente aussi toute une série de témoignages d'acteurs du changement qui agissent au quotidien.

Logement, habillement, alimentation, déplacements, communication, argent... les auteurs explorent chaque secteur de votre vie, les réinterrogent et vous apportent des solutions classées par ordre de difficulté. À vous de choisir : petits gestes, grands pas, changement de vie, l'essentiel est d'agir !



12,95 € TTC France
www.rustica.fr



MDS : RU0037