

# Confinement, mode de vie et écologie

GUIDE DE RÉFLEXION  
SUR L'EXPÉRIENCE DU CONFINEMENT  
ET SON EFFET SUR NOTRE ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE



Ce document est une invitation à se pencher avec bienveillance sur notre expérience récente et les changements opérés, volontairement ou non, dans notre quotidien. Le but de la démarche est d'encourager nos réflexions individuelles et collectives, afin d'identifier les nouvelles pratiques quotidiennes que nous souhaitons pérenniser ou abandonner, ainsi que les solutions et les ressources auxquelles nous avons su faire appel.

Comprendre, reconnaître et partager ces éléments - les réussites autant que les obstacles - nous semble essentiel afin de renforcer notre confiance en notre capacité concrète à avancer vers un monde plus sobre, plus résilient et plus solidaire.

*Un outil proposé par Florence Ineichen, Isabelle Mingam, Sophie Plumey, Wladyslaw Senn, facilitateurs-trices de Conversations carbone\* | Mai 2020*

ArtisansdeLaTransition

LaRevue  
Durable

### OBJECTIFS

- **Renforcer la confiance individuelle à changer de mode de vie en mettant en lumière la résilience dont chacun-e a su faire preuve ;**
- **Inviter à aller plus loin dans l'action individuelle et collective pour un monde plus local, sobre, résilient, écologique et solidaire ;**
- **Identifier les cercles d'influence dans lesquels chacune et chacun a un pouvoir d'action ;**
- **Donner quelques idées d'activités inspirantes**

Nous vous proposons d'aborder la réflexion librement, par rapport à votre situation individuelle ou dans l'échange avec votre entourage familial, amical ou professionnel. Les thématiques proposées reflètent les domaines principaux de l'empreinte carbone individuelle et permettent de structurer la réflexion, à l'image des sessions d'ateliers de Conversations carbone.

- Ce guide n'a pas vocation à être exhaustif. L'idée est de vous l'approprier, d'enrichir la démarche à volonté et d'aborder les sujets dans l'ordre qui vous convient le mieux. Ajoutez des questions ou des thématiques pour en faire le meilleur usage possible.
- Les défis rencontrés et les réponses que nous avons pu ou pourrons apporter sont éminemment liés à nos contextes de vie, aux opportunités en matière de pistes d'action accessibles dans notre environnement immédiat, et aux contraintes qui le caractérisent dont le temps, les ressources et notre énergie propre. Nous vous invitons à parcourir votre expérience avec bienveillance. Adoptez le même regard que s'il s'agissait du comportement d'une personne qui vous est chère.
- En particulier, nous vous encourageons à porter votre attention sur ce qui relève de votre cercle d'influence, celui-ci s'élargissant à mesure que vous le nourrissez (ex. ce que je peux faire, transmettre, à qui je peux parler). La sphère plus large de nos préoccupations (ex. les décisions politiques d'un autre pays, les travers de la globalisation, les impacts de la pandémie...) est aujourd'hui alimentée en permanence, et notre impuissance à remédier directement à ces problèmes peut mener à un découragement.

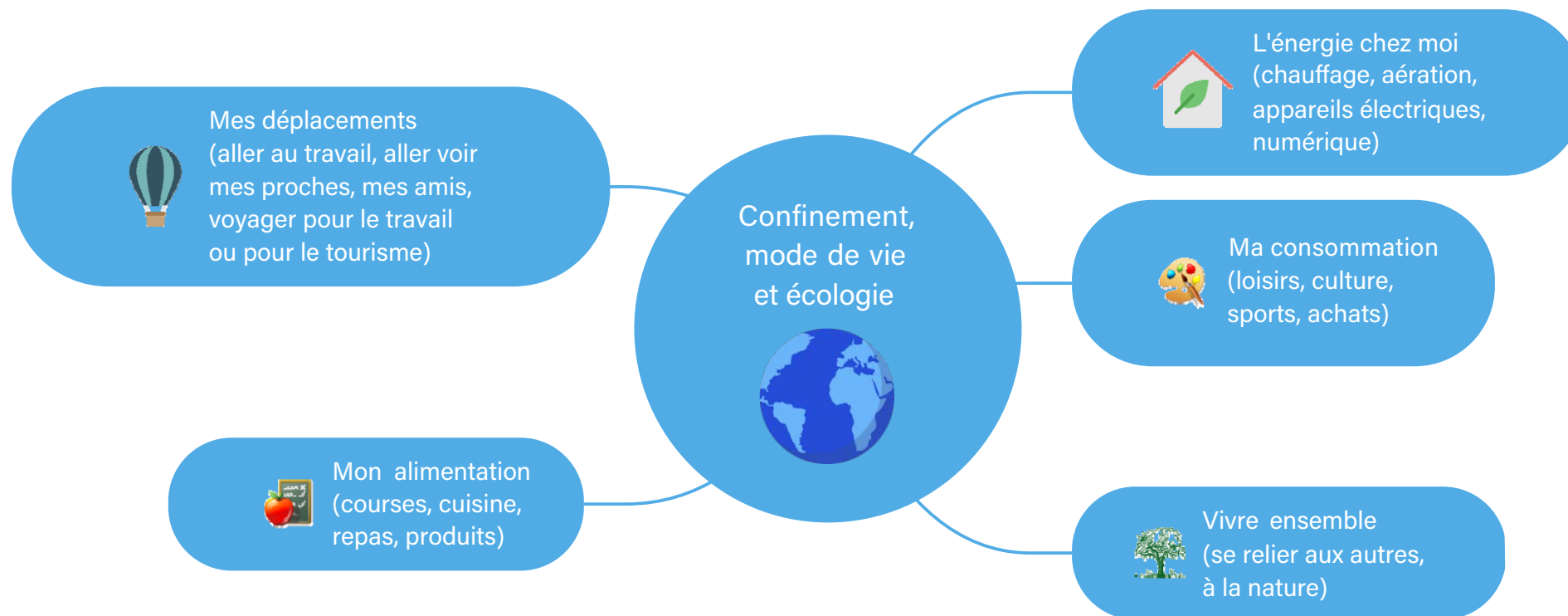
### **POUR CHAQUE THÉMATIQUE, NOUS VOUS PROPOSONS D'ABORDER LES QUESTIONS SUIVANTES :**

1. Qu'est-ce qui a changé dans mes pratiques quotidiennes (dans ce domaine) ?
2. Par rapport à chacun de ces changements dans mon mode de vie :
  - 1 : Comment est-ce que je me sens ?
  - 2 : Qu'est-ce que le confinement m'a apporté de positif ou/et négatif ?
  - 3 : Est-ce que j'arrive à identifier les raisons qui me font ressentir cela (facilité, complexité, objectifs ou valeurs)
3. Est-ce que ces changements ont affecté, selon moi, mon empreinte carbone ou celle de mon foyer de vie ?
4. Quelle(s) pratique(s) ai-je envie de pérenniser au-delà du confinement ?
5. Quelle(s) pratique(s) ai-je envie de voir disparaître ou évoluer après le confinement ?
6. Quelles seraient d'autres actions ou réflexions à ma portée que j'aurais envie d'explorer pour aller encore plus dans le sens de la transition vers un monde plus solidaire et plus sobre en carbone ? (signer une pétition, écouter une conférence, contribuer à un groupe de réflexion, joindre ou soutenir un collectif local, contacter mes voisin-e-s, etc.)

## → DES QUESTIONS POUR STIMULER VOTRE RÉFLEXION



→ COMPLÉTEZ AVEC VOS PROPRES QUESTIONS ET VOS RÉPONSES



→ LES ÉLÉMENTS DE VOTRE RÉSILIENCE



### RÉALISER DES CHANGEMENTS

Pensez à la période qui vient de s'écouler et aux changements que vous avez mis en place.

- Choisissez un changement qui vous particulièrement marqué.
- Vous pouvez soit mener seul-e votre réflexion en suivant les questions ci-dessous, ou trouver une autre personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise pour échanger à ce sujet.
- Reproduisez l'exercice avec les changements que vous souhaitez, un à un.

#### 1) Choix ou contrainte

- Avez-vous choisi de changer ?
- Etiez-vous d'accord avec ce changement ?
- Ce changement vous a-t-il été imposé ?

#### 2) Sentiments à propos du changement

Réfléchissez à la manière dont vous vous sentiez à propos de ce changement. Vous avez sûrement ressenti une variété d'émotions. Vous rappelez-vous avoir été :

- |                                         |                                           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| → Excité et content ?                   | → Plein d'appréhension et d'incertitude ? |
| → En colère ?                           | → Découragé et craintif ?                 |
| → Las ou résigné ?                      | → Positif et déterminé ?                  |
| → Motivé et enthousiaste ?              | → Facilement abattu ?                     |
| → Choqué et enclin à ne pas le croire ? | → Fier et heureux ?                       |
| → Trépignant d'impatience ?             | → Autres émotions ?                       |

#### 3) Qu'est-ce qui vous a aidés ?

Réfléchissez à ce qui vous a aidés à réaliser ce changement. Etait-ce :

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| → De planifier le changement ?     | → De parler de vos difficultés ? |
| → Le soutien des autres ?          | → De simplement vous y mettre ?  |
| → La coopération avec les autres ? | → Autre chose ?                  |
| → De parler de votre ressenti ?    |                                  |












#### 4) Changements réussis et manqués – quelle est la différence ?

Réfléchissez à la différence entre les moments où vous avez réussi à changer et ceux où vous avez échoué ou réussi seulement un changement partiel.

### ANALYSE DES CHAMPS DE FORCE

1. Choisissez un changement que vous trouvez difficile à réaliser. (Ne choisissez pas quelque chose qui serait impossible ou que vous trouveriez facile !)
2. Ecrivez-le dans la colonne centrale du tableau ci-dessous. Avec l'aide d'un autre membre du groupe, réfléchissez à toutes les forces qui vous poussent dans le sens de ce changement (forces d'entraînement) et à toutes celles qui vous empêchent de changer (forces de résistance).
3. Ecrivez ces forces dans les colonnes appropriées et notez chacune d'entre elles en fonction de son intensité : utilisez une échelle de 1 à 5, où 1 est une force relativement peu intense et 5 une force très intense.
4. Avec l'aide d'un autre membre du groupe, réfléchissez à toutes les façons possibles d'annuler ou de diminuer les forces de résistance.
5. Rappelez-vous qu'il est toujours plus facile d'essayer de réduire l'intensité ou le nombre des forces de résistance plutôt que d'augmenter l'intensité ou le nombre des forces d'entraînement.

### VOTRE CHANGEMENT

FORCES D'ENTRAÎNEMENT		FORCES DE RÉSISTANCE
	<b>Je veux</b>	
	.....	
	.....	
	.....	<b>Annuler ou DIMINUER</b> les forces de résistance
		
		

**VOYAGE ET TRANSPORT : QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS ?**

Qu'est-ce qui est important pour vous dans le domaine du voyage et des transports ? Est-ce le confort ? Est-ce de pouvoir vivre et travailler où vous voulez ? Est-ce le temps qui compte ? Comment l'aventure entre-t-elle en compte ? Qu'en est-il de la valeur intrinsèque du voyage (découverte, temps à part, dépaysement,...) ?

Confort	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Commodité	Très important /.../.../.../.../.../	Pas Important du tout
Sûreté	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Temps	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Prix	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Aventure	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Nouvelles expériences	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Rester en contact avec ma famille	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Vivre où bon me semble	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Travailler où je veux	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Utiliser un moyen de transport à faibles émissions de carbone	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
Avoir un faible impact sur l'environnement	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout

**Vos propres critères**

1	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
2	Très important /.../.../.../.../.../	Pas Important du tout
3	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout
4	Très important /.../.../.../.../.../	Pas important du tout



## POUR ALLER PLUS LOIN :

Article de Bruno Latour « Imaginer les gestes barrières contre le retour à la production d'avant-crise », AOC, 29 mars 2020 :

<http://www.bruno-latour.fr/sites/default/files/downloads/P-202-AOC-03-20.pdf>



\* Les **Conversations carbone**, sont une puissante méthode d'animation de groupe pour faciliter, par l'apprentissage mutuel et le partage de valeurs, l'adoption de mesures concrètes de lutte contre le changement climatique dans sa vie quotidienne. Les **Artisans de la transition**, qui ont assuré la traduction et l'adaptation du matériel didactique en français, promeuvent cette méthode en Suisse romande.

Pour tout renseignement complémentaire sur les **Conversations carbone**, consultez le site internet des **Artisans de la Transition** :

[www.artisansdelatransition.org](http://www.artisansdelatransition.org)  
[www.conversations-carbone.ch](http://www.conversations-carbone.ch)

ArtisansdeLaTransition

LaRevue  
Durable