

Défi
Sobriété
Heureuse

RENCONTRE N°1

Jeudi 14 mars 2024

Introduction à la sobriété / Détox digitale

Le 14 mars 2024, la 1^{ère} édition du Défi Sobriété Heureuse a démarré en beauté à Soustons avec une 1^{ère} rencontre sur le thème de la Détox Digitale !



TOUT D'ABORD, POURQUOI LE DÉFI SOBRIÉTÉ HEUREUSE ?

Petite mise en contexte avant d'entrer dans le vif du sujet...

1,75 C'est le nombre de Terre qu'il faudrait à l'humanité pour régénérer ce qu'elle consomme.

En effet, nous exerçons sur notre planète une empreinte écologique toujours plus grande en prélevant toujours plus de ressources pour répondre aux besoins liés à nos modes de vie toujours plus démesurés. S'il y eut un temps où nous pensions que ces ressources étaient illimitées, nous savons maintenant que ce n'est pas le cas. Nous consommons plus vite que ce que notre planète produit. En bref, nous vivons à crédit.

En partant de ce constat, le Défi Sobriété Heureuse a pour but de montrer à ses participants, ou toute personne qui lira ceci, que ce n'est pas une fatalité et qu'il est possible de réduire son empreinte écologique en évoluant vers de nouvelles pratiques sobres et bien entendu heureuses !

AU FAIT, QU'EST-CE QUE LA SOBRIÉTÉ HEUREUSE ?

En tant que première rencontre du défi, il a d'abord été question de familiariser les 13 foyers présents avec la notion de sobriété.

*La sobriété est une démarche qui consiste à **questionner nos besoins** puis à chercher une stratégie pour **les satisfaire en limitant leur impact environnemental**, ce qui doit nous emmener vers une **évolution de nos modes de vie**.*

Cependant notre Défi ne s'arrête pas à cette seule définition !

Il vise aussi et surtout à prouver aux participants que la sobriété n'est pas forcément contrainte, elle peut tout à fait être heureuse !

Il ne s'agit pas de se priver de plaisir mais d'en trouver dans un mode de vie plus simple.

Quelques exemples...

SOBRIÉTÉ CONTRAINTE		SOBRIÉTÉ HEUREUSE
Je réduis ma consommation de viande	➔	J'apprends à cuisiner des bons plats végétariens
Je ne prends pas l'avion pour partir en vacances	➔	Je découvre les territoires près de chez moi en prenant le temps de voyager
Je n'achète pas d'appareil électroménager neuf	➔	J'apprends à entretenir et à réparer mes appareils en panne

Quelques astuces à connaître pour être au point sur la sobriété...

EFFICACITÉ	≠	SOBRIÉTÉ
Améliorer la performance environnementale d'une pratique sans modifier son mode de vie		Faire évoluer son mode de vie pour répondre à ses besoins
Exemple : remplacer sa voiture par une voiture électrique		Exemple : prendre le vélo
A noter : Il ne faut pas confondre efficacité et sobriété, cependant les deux sont complémentaires et nécessaires à la transition écologique.		

ENVIE



BESOIN

Il est important de savoir faire la différence entre envie et besoin.

- ➡ Acheter un vêtement de seconde main par BESOIN, c'est de la sobriété.
- ➡ Acheter un vêtement de seconde main par ENVIE, ce n'est pas de la sobriété.

Le besoin est nécessaire et disparaît lorsqu'il est satisfait. Même si répondre à un besoin peut être fait de manière agréable, celui-ci ne relève pas uniquement du plaisir, à la différence de l'envie dont on peut se passer pour vivre et qui est bien souvent passagère.

Bien sûr, nos besoins, ce n'est pas juste se nourrir ou dormir ! Nous avons aussi des besoins culturels, d'estime, de bien-être...

Subvenir à ses besoins sans succomber à ses envies superflues est aussi source de bonheur !

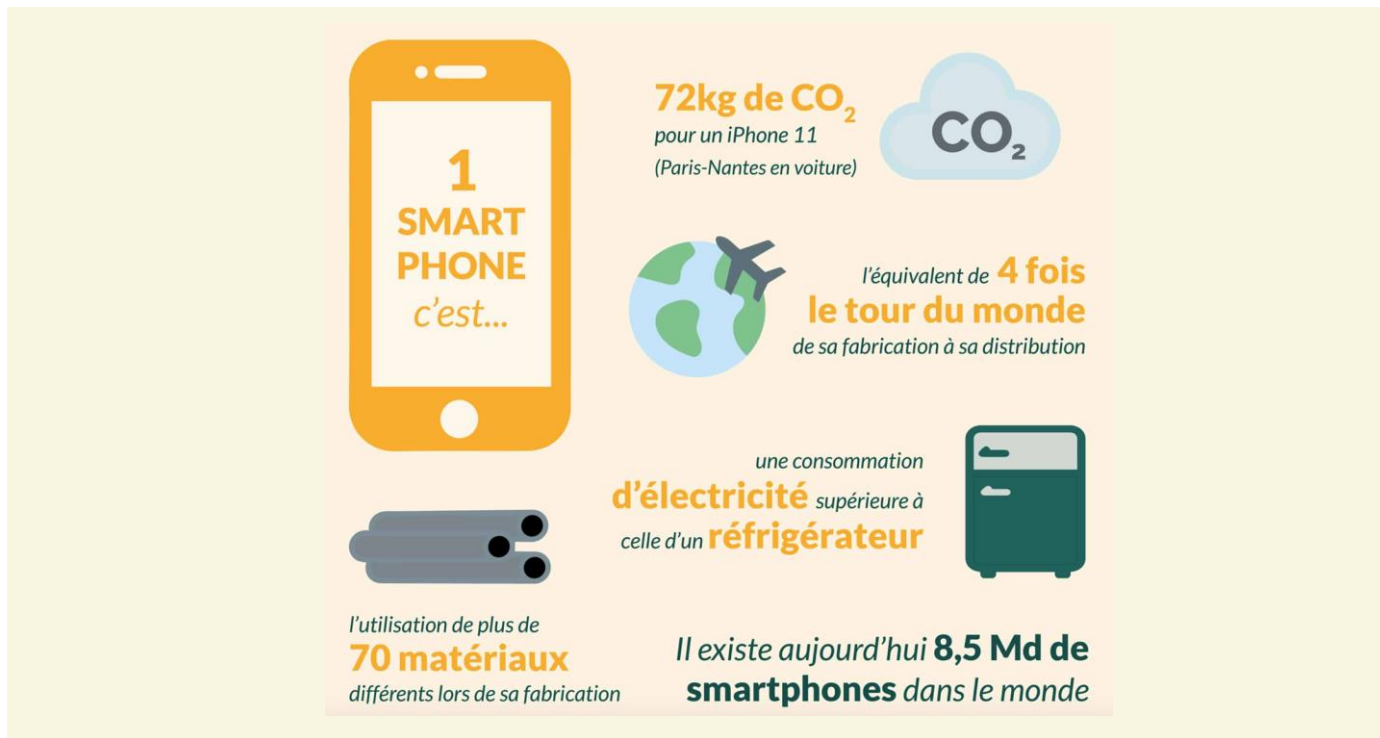
UNE CHASSE AU TRÉSOR POUR MIEUX COMPRENDRE LES IMPACTS DU NUMÉRIQUE

Après avoir tout compris à la sobriété heureuse, les participants du défi ont pu plonger dans le thème de la 1ère rencontre grâce à une chasse au trésor trépidante, créée par le Sitcom, sur les impacts sociaux et environnementaux liés à la fabrication de nos téléphones portables.

Petits et grands se sont dépassés pour trouver les indices cachés dans des infographies révélant la face cachée de nos smartphones et ainsi déchiffrer le code du coffre-fort !



Quelques infos que les participants ont apprises en s'amusant...



Des chiffres qui font réfléchir sur la manière dont nous traitons notre smartphone, n'est-ce pas ?

COMMENT AMÉLIORER LA VIE DE SON SMARTPHONE ?

Il existe différentes manières de réduire l'empreinte écologique de notre smartphone (et de tous nos écrans en général), il suffit de prendre quelques réflexes pour améliorer son cycle de vie :

- ➡ On prend soin de nos smartphones
- ➡ On le répare en cas de panne ([Annuaire Répar'acteur](#), [Bonus Réparation](#))
- ➡ On l'utilise le plus longtemps possible

Et s'il est HS...

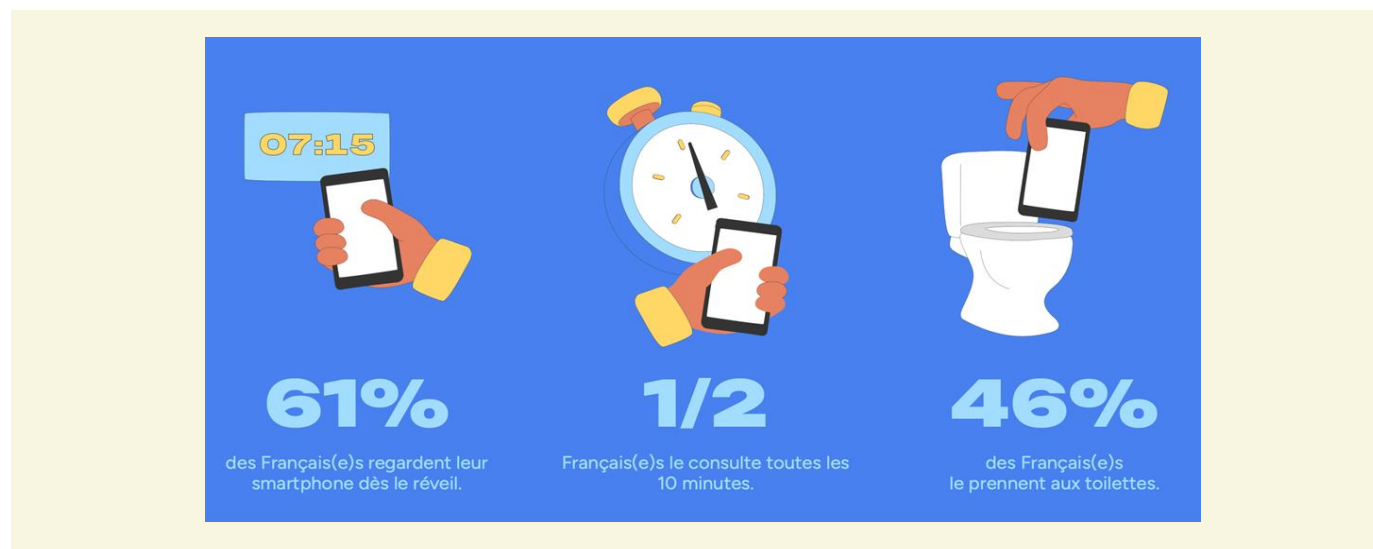
- ➡ On s'assure qu'il soit remis entre de bonnes mains (Déchetterie, Collecte ou ["jedonnemontéléphone.fr"](#))
- ➡ On achète responsable ([Indice de réparabilité](#), reconditionné, d'occasion)

Certains diront même que l'idéal serait de se séparer de notre smartphone, oui mais reconnaissons tout de même une chose...

NOUS AVONS TOUS CE PETIT CÔTÉ NOMOPHOBE...

Notre smartphone est devenu un vrai allié du quotidien : il nous permet d'échanger, nous aide à trouver notre chemin, nous divertit, immortalise des instants précieux, et bien d'autres choses. C'est pourquoi il nous est presque invisible de nous en séparer, à tel point que nous pouvons nous demander...

Est-il vraiment juste un allié ?



La nomophobie, qu'est-ce que c'est ?

L'addiction au smartphone qui génère une peur à l'idée d'en être séparé.

Lors d'un cercle de parole à la mode des "alcooliques anonymes", les participants ont été invités à s'interroger sur leur rapport à leur smartphone. Certains participants se sont alors laissé aller à certaines confessions sur leur tendance à apporter avec eux leur téléphone lorsqu'ils vont aux toilettes. Nous respecterons leur choix de garder l'anonymat ...

Ainsi, pour conclure cette première rencontre, les participants ont été invités à réfléchir à des alternatives pour se détacher de leurs écrans et reconnecter avec le réel, pour vivre pleinement des moments de partage en famille ou entre amis.

En bref, être plus sobres et plus heureux !

A VOUS DE JOUER !

Vous aussi vous souhaitez engager votre détox digitale heureuse ?

Alors suivez toutes les étapes de [notre fiche pratique](#) !

Sources :

- La première (sur fond jaune) : Infographie de la fondation GoodPlanet, "Connaissez-vous l'impact d'un smartphone ?", 16 mars 2022, <https://www.goodplanet.info/actu-fondation/connaissez-vous-l'impact-dun-smartphone/>
- La deuxième (sur fond bleu) : Infographie de Qu'est-ce qu'on fait !?, "Comment devenir plus malin avec son smartphone ?", juin 2023, <https://www.qcf.fr/infographie/comment-etre-plus-malin-que-son-telephone/>