

## Défi Sobriété Heureuse

# RENCONTRE N°4

Jeudi 2 juin 2024  
La déconsommation

Jeudi 2 mai 2024 s'est tenue la 4ème rencontre du Défi Sobriété Heureuse à Soustons sur le sujet de la Déconsommation.



Pour démarrer cette rencontre, les foyers présents ont participé à un blind test un peu particulier : sur les slogans publicitaires.

Nous avons tous en tête ces phrases, refrains, mélodies que l'on entend partout, à la télé, la radio, dans les magasins... et nos participants n'ont pas dérogé à la règle.

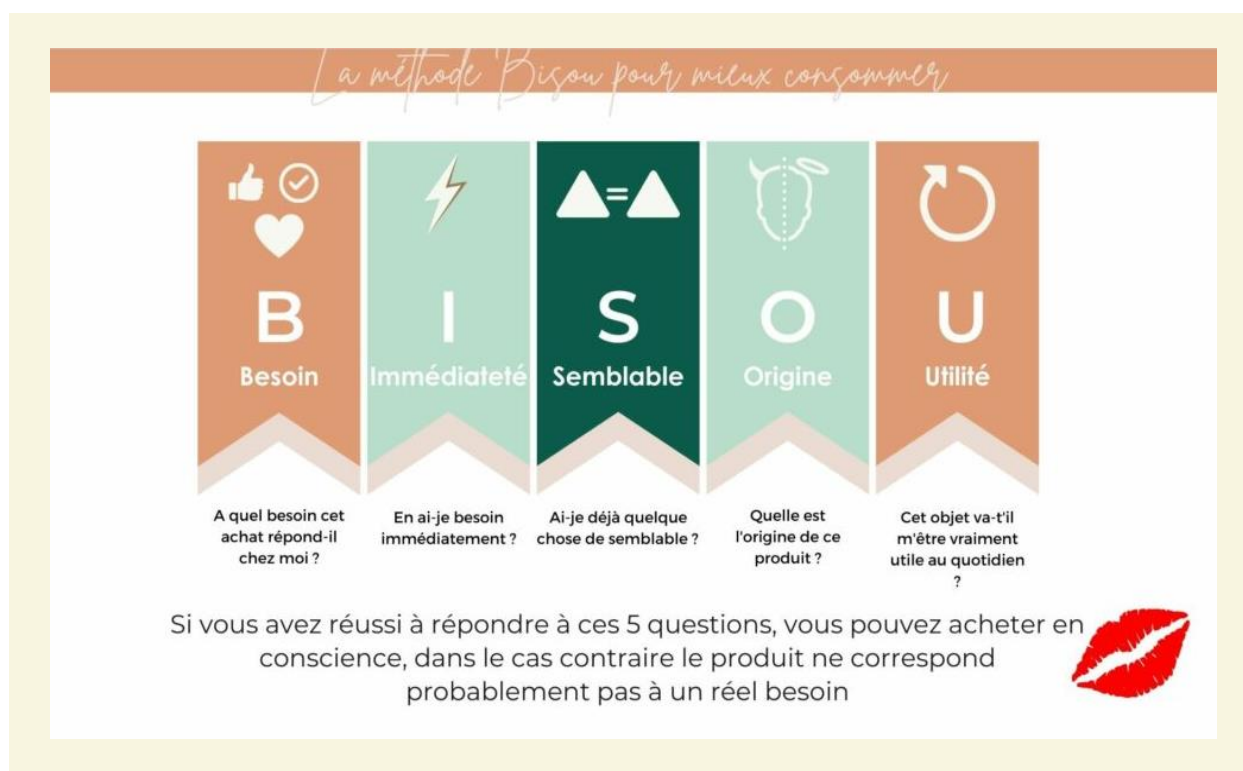
Ils se sont ensuite prêtés à un jeu semblable à celui que nous avons fait lors de la 1ère rencontre : les surconsommateurs anonymes. Dans un cercle de parole, chacun a pu questionner son rapport à la consommation et plusieurs se sont rendu compte que la publicité jouait un rôle certain dans leurs décisions d'achats.

En effet, face à ce flot continu d'informations, il peut parfois nous sembler difficile de lutter, et nous nous laissons alors prendre sans vraiment questionner nos achats, leur utilité, leur impact... Ceux-ci sont loin d'être une source de bonheur, ils ne répondent pas à nos véritables besoins mais plutôt à des envies toujours plus grandes, nourries en majeure partie par les publicités (revoir la différence entre besoin et envie [ici](#)).

Une solution pour se détacher de ce mode de consommation nocif pour notre planète et nous-mêmes ? La déconsommation...

## LA DÉCONSUMMATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

*Démarche volontaire consistant à réduire sa consommation et à s'orienter vers des modes de consommation plus responsables et alternatifs. Elle est le plus souvent motivée par une prise de conscience environnementale ou par la volonté de se libérer du superflu.*




Pour ça, nous vous présentons la **Méthode BISOU**, moyen mnémotechnique pour se poser 5 questions avant d'effectuer (ou non) un nouvel achat : Vous commencez à comprendre l'essence de la Sobriété Heureuse, n'est-ce pas ? Vous savez donc qu'il ne s'agit pas de se priver et de ne rien acheter, mais plutôt d'acheter en conscience pour répondre à ses besoins sans succomber à ses envies.

Prioriser ses besoins et acheter en conscience sont des sources de bonheur, parce qu'en consommant mieux, nous libérons la planète et nous-mêmes des pressions exercées par la surconsommation. N'avez-vous jamais rêvé de vivre plus léger ? Voyez comme c'est facile...

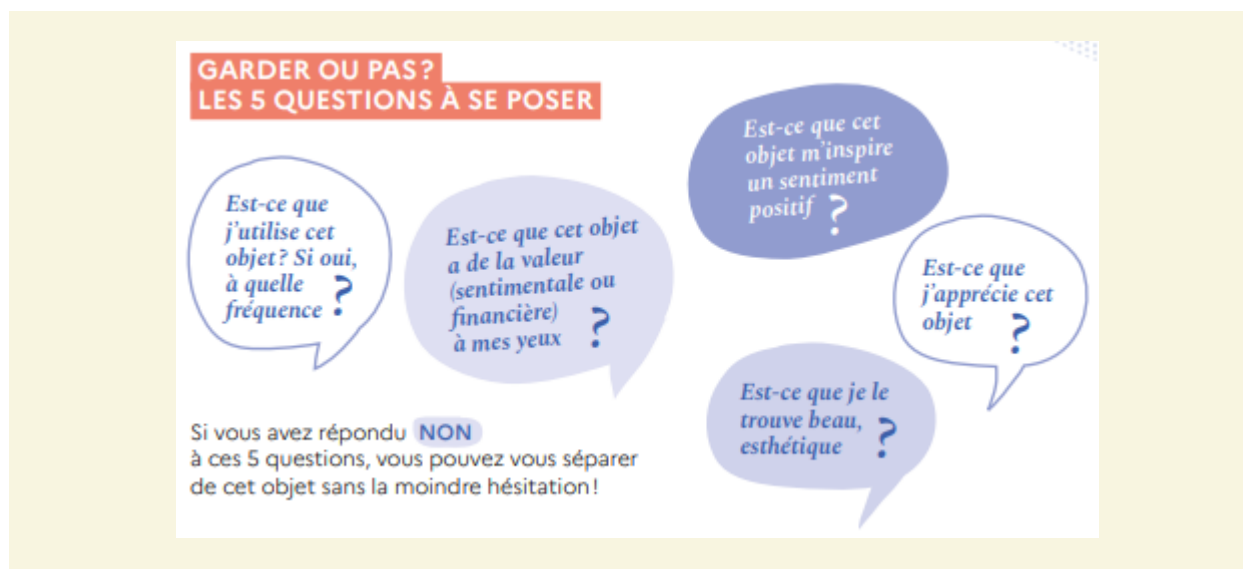
## MIEUX CONSOMMER ET VIVRE PLUS LÉGER EN 3 ÉTAPES

### Étape 1 : Désencombrer son logement

Avant de questionner vos futurs achats, tournez-vous vers votre intérieur. Combien de vêtements, de livres, d'appareils et d'objets en tout genre avez-vous accumulé au fil des années ? Combien d'entre eux vous sont vraiment utiles ?

 Lancez-vous dans le grand tri de votre foyer !

- Commencez par dresser un plan de bataille : faites un planning, fixez-vous des objectifs, organisez-vous par type d'objet ou par pièce, trouvez des contenants pour trier. Trouvez de la motivation en rendant ce moment agréable et joyeux (avec de la musique, avec les enfants, en vous remémorant les bons souvenirs, en vous accordant une auto-récompense...).
- Puis rassemblez tous vos objets au même endroit et de manière visible et interrogez-vous sur chacun d'eux :



- Offrez ensuite une seconde vie à chacun de vos objets en les triant en 4 catégories : à garder, à revendre, à donner, à recycler.
- Et pour ne pas gâcher vos efforts, rangez pour ne pas ré-encombrer !

## Étape 2 : Entretien et réparer ses objets

Maintenant que vous vous êtes libéré de ces objets superflus qui encombraient votre logement, votre but est de prendre soin de ceux qui continuent de vous accompagner. En plus d'avoir la satisfaction de faire durer vos objets, vous limiterez votre impact sur la planète et dépenserez beaucoup moins !

Lors de la 4<sup>ème</sup> rencontre de notre Défi, les participants ont appris à entretenir et à réparer leurs vélos et lave-linge grâce à des ateliers réparation tenus par l'association Voisinage. Ils ont aussi découvert les bases de la couture pour pouvoir retoucher leurs vêtements grâce à un atelier tenu par le CCAS de Soustons.

### Le saviez-vous ?

50 à 70% des pannes sont dues à un manque d'entretien ou un défaut d'utilisation durant la période de garantie (2 ans).

Les dépenses d'entretien et de réparation ont diminué de 70% entre 1990 et 2019. En 2019, 107 €/hab. pour l'entretien des appareils contre 1296 €/hab. pour l'acquisition de nouveaux biens d'équipement.

Source : INSEE



Pour entretenir vos objets, vous pouvez suivre les conseils donnés par l'Ademe dans leur [Bible de l'entretien des objets](#).

Mais même si vous entretenez vos objets à la perfection, il leur arrive de tomber en panne. Pas de panique ! Commencez par diagnostiquer la panne de votre objet grâce au [Diagnostic de pannes](#) de l'Ademe, puis choisissez l'une des 3 options suivantes pour le réparer :

- Réparez-le vous-même.

Vous pouvez être aidé par [Spareka](#) pour obtenir des pièces détachées, suivre des tutos vidéos et même réparer en visio guidé par un réparateur pro.

Ou vous pouvez trouver un [Fablab](#) près de chez vous pour imprimer en 3D et sur mesure les pièces dont vous avez besoin.

- Faites-vous accompagner pour le réparer en participant à un atelier d'autoréparation ou en vous rendant dans un repair café.
- Faites réparer.

Bonne nouvelle : un bonus réparation est accordé pour les équipements électriques, électroniques et textiles. Alors trouvez un réparateur près de chez vous dans [l'annuaire Répar'acteurs](#).

## Étape 3 : Consommer de manière alternative

Pour ça, de nombreuses solutions s'offrent à vous !

- Faites appel à la solidarité entre voisins.

Quand on sait qu'une perceuse a un temps d'utilisation moyen de seulement 10 minutes sur toute sa durée de vie, on peut légitimement se demander : À quoi bon en acheter une ? Pourquoi ne pas partager avec le voisin ?

Il existe plein de façons d'être solidaire avec ses voisins, vous pouvez...

- Vous munir du [Kit Voisins solidaires](#) pour partager, donner, réparer ;
- Rejoindre les groupes Facebook de votre ville ;
- Utiliser l'application [AlloVoisins](#) ;
- Rejoindre un Système d'Échange Local (SEL), association pour échanger des services et des biens.

- Louez selon vos besoins.

Par exemple, si vous utilisez votre voiture seulement pour aller en vacances, pourquoi ne pas simplement en louer une lorsque vous en avez besoin ?

- Achetez de seconde main.

Moins chère et plus respectueuse de l'environnement, la seconde main prend de plus en plus de terrain, dans la mode particulièrement. Et en plus vous aurez des pièces uniques !

*Pour ces 3 précédents points, nous vous recommandons de consulter l'annuaire des [Bonnes adresses](#) de l'Ademe pour prêter, mettre en location, réparer, échanger, vendre, emprunter, louer ou acheter de seconde main.*

- Faites vous-même.

Si vous aimez un peu bricoler, cuisiner ou simplement utiliser vos mains, vous pouvez essayer de créer vous-mêmes vos meubles, votre alimentation, vos produits d'entretien et d'hygiène ou tout ce que vous souhaitez. Vous en tirerez beaucoup de fierté !

- Consommez responsable.

Avant d'acheter, prêtez attention aux labels, à la composition, à la provenance des produits, à l'indice de réparabilité, aux conditions de fabrication...

## À VOUS DE JOUER !

Pour vous guider dans toute cette démarche, nous vous avons concocté une fiche pratique que vous pouvez suivre pour consommer mieux et vivre plus léger.

Le lien juste [ici](#) !

### Le saviez-vous ?

La Fête des voisins permet de partager un moment convivial entre voisins et de créer un sentiment d'appartenance à son quartier.

Elle a lieu chaque année le dernier vendredi du mois de mai ou le premier vendredi du mois de juin.

Pourquoi ne pas organiser la vôtre ?