

Focus

Environnement : j'ai envie d'agir mais j'arrive pas à changer...

Pas simple de rendre son quotidien plus durable... Voici des idées pour faciliter les changements de comportement et avancer pas à pas. Alors, on s'y met ?



« C'est dingue, il faut changer ça ! ». Cet élan d'indignation, cette vague d'émotion, cette envie d'agir concrètement, ça vous est déjà arrivé de la ressentir ? Par exemple après avoir vu une actu ou un reportage sur le climat, la perte de biodiversité, les déchets, les conditions de travail dans l'industrie textile...

On veut changer, faire sa part à son échelle mais, le lendemain, le quotidien a repris le dessus.

Pas le temps, l'énergie, les moyens... Comment dépasser ces freins pour passer réellement à l'action ? Ici, pas de formule toute faite, mais plutôt des pistes à choisir et tester pour transformer ce déclic en actions durables dans la vie de tous les jours.

Sommaire :

- [Identifier ses freins pour les contourner](#)
 - [Les croyances](#)
 - [Les habitudes](#)
 - [Le temps](#)
 - [Le prix](#)
 - [L'entourage](#)
 - [Trop d'infos](#)
 - [L'éco-anxiété](#)

- [Passer à l'action : par où commencer ?](#)
 - [S'informer et se former : un prérequis nécessaire à l'action](#)
 - [Changer une étape à la fois](#)
 - [Se fixer des objectifs](#)
 - [Se donner le temps](#)

- [Garder sa motivation](#)
 - [Consulter aussi des infos positives](#)
 - [Y rechercher aussi du plaisir !](#)
 - [S'entourer, agir ensemble](#)

- [Rater, pour mieux recommencer](#)

Une majorité de personnes déclarent vouloir agir pour l'environnement. Pourtant, leurs actions se reflètent peu dans les statistiques. C'est ce que l'on appelle le « **green gap** », la différence entre les intentions et les comportements réels, mais ce n'est pas une fatalité.

> [En savoir plus sur le green gap.](#)

Évidemment, tout ne repose pas sur les épaules des citoyen·nes, **les entreprises et les pouvoirs publics ont aussi leur rôle à jouer**. Par exemple, moins utiliser la voiture sera plus facile s'il y a des transports en commun disponibles et efficaces, des itinéraires vélos sécurisés, des incitants au covoiturage, une offre pour louer des véhicules partagés, etc. Une initiative parmi d'autres : pour faciliter l'accès à une alimentation durable et de qualité aux personnes précarisées, un projet de sécurité sociale de l'alimentation a été testé dans un quartier de Bruxelles^[1].

Ceci dit, si l'on attend que la situation soit parfaite pour agir, on ne le fait jamais. On se heurte bien sûr à des obstacles sur lesquels il est difficile d'agir. Mais il y aussi **beaucoup de leviers d'action individuels** qui peuvent aider à faire évoluer la société. Alors comment agir à son niveau dès aujourd'hui ?

AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT : 3 STRATÉGIES POUR S'Y METTRE

écoconso

Commencer par...



► des actions qui ont beaucoup d'impact

Envie que ça compte ? On s'attaque aux poids lourds pour réduire d'emblée son empreinte écologique : manger plusieurs repas sans viande chaque semaine ● isoler sa maison ● réduire les kilomètres en voiture...



► des « quick wins »

Pas trop le temps ? On opte pour des actions efficaces, à faire une seule fois ou qui vont vite au quotidien : transférer son épargne vers une banque éthique ● baisser le thermostat de 1°C ● choisir un fournisseur d'électricité verte ● diminuer la portion de viande dans son assiette...



► des gestes économiques

Le budget est serré ? On se lance avec des gestes qui marient écologie & économies : acheter en seconde main ● baisser le chauffage la nuit ● réparer plutôt que remplacer ● covoiturer ● cuisiner plus maison et végé...

- Plus d'infos : www.ecoconso.be -

Identifier ses freins pour les contourner

Il faut connaître son ennemi pour le combattre ! Quand on arrive à identifier ses freins quotidiens, il est possible d'apprendre des techniques pour essayer de les contourner.

Attention, ça suppose de se questionner avec franchise mais aussi sans complaisance : quels sont les vrais freins et quelles sont les excuses ? ;-)

On passe en revue plusieurs freins ci-dessous mais le changement de comportement n'est pas une science exacte et il peut y avoir de nombreuses (autres) raisons à l'inaction.

> Lire aussi : [Changement de comportement : pourquoi on n'agit pas pour le climat](#)

Les croyances

C'est ce en quoi on croit dur comme fer, et qui nous fait tenir un propos ou poser un comportement basé sur cette certitude. Nos croyances trouvent notamment leur origine dans l'éducation (famille, école...), les expériences comme les toutes les premières fois, la répétition (c'est arrivé plus d'une fois donc c'est comme ça) et les traumatismes. Notre cerveau, pour notre survie, a aussi tendance à avoir certains biais. Par exemple d'optimisme ou, à l'inverse, d'impression d'inefficacité... Sur la question de la crise climatique, cela peut par exemple inciter à penser que la technologie va nous sauver ou, au contraire, que l'on ne peut rien changer car c'est la faute à la surpopulation, aux autres pays...

> Lire aussi : [10 idées reçues sur le climat... et comment y répondre](#)

=== **ON SE QUESTIONNE** ===

Est-on prêt·e à remettre en question ses certitudes ? A-t-on certaines idées reçues ? Y a-t-il des solutions en lesquelles on a envie de croire juste parce qu'elles nous paraissent plus simples ?

Les habitudes

Même si elle n'est pas optimale, il faut admettre que la routine est rassurante. Nos habitudes sont souvent beaucoup plus solides que ce que l'on pense.

=== **ON SE QUESTIONNE** ===

Résiste-t-on au changement par habitude (« j'ai toujours fait comme ça ») ? Quelles routines nous empêchent de changer (nos déplacements ou nos achats alimentaires par exemple) ? Est-on ouvert·e à tester de nouveaux rituels plus vertueux ?

Le temps

On a souvent l'impression de ne jamais avoir assez de temps pour « tout » faire, de courir après sa montre, de ne pas voir la fin de sa to do list... Ça vaut la peine de voir s'il est possible de voir réapparaître un peu de temps, différemment.

=== **ON SE QUESTIONNE** ===

Manque-t-on vraiment de temps ou est-ce plutôt une impression ? Quelles sont nos priorités

*et leur accorde-t-on le temps que l'on voudrait ? Quels sont nos « voleurs de temps » ?
Peut-on simplifier certaines choses ?*

Le prix

Avant la fin du monde il y a la fin du mois. C'est vrai, le changement peut nécessiter un investissement préalable, qu'il soit financier ou matériel. Faire ses courses en vrac implique par exemple d'avoir des sacs réutilisables et des bocaux de récup. Aller travailler à vélo nécessite d'investir dans un abonnement de vélo partagé ou d'acheter un vélo. Manger bio peut coûter plus cher que d'acheter des produits industriels ([mais pas toujours](#)), économiser l'énergie nécessite souvent d'isoler son logement...

=== ON SE QUESTIONNE ===

Connait-on précisément son budget et ses dépenses ? Pourrait-on consommer moins mais mieux ? A-t-on déjà testé des actions qui combinent écologie et économies ?

L'entourage

Les normes sociales jouent un rôle crucial dans nos comportements, et bien plus que ce que l'on a tendance à s'avouer ! On peut aussi avoir peur de s'isoler si on fait des choix qui ne sont pas dans les habitudes de nos proches.

=== ON SE QUESTIONNE ===

Y a-t-il des comportements qu'on adopte en raison de sa famille, de ses amis, de ses collègues mais qui ne nous conviennent pas ? Quelles choses ferait-on différemment si on était seul•e ? Est-on plus motivé•e quand on agit en groupe ou aime-t-on aussi agir en autonomie ? A-t-on déjà été jugé•e pour avoir fait certains choix écologiques et, si oui, cela a-t-il été dérangeant ?

Trop d'infos

On fait face à de plus en plus d'informations sur l'environnement, partout et tout le temps. À un tel point que l'on se sent parfois noyé•e et on a du mal à identifier les solutions à mettre en place.

=== ON SE QUESTIONNE ===

Comment s'informe-t-on ? Nos sources sont-elles fiables ? Combien de temps passe-t-on sur les réseaux sociaux ?

L'éco-anxiété

C'est clair que quand on fait la liste des problèmes environnementaux à résoudre, il y a de quoi angoisser et vouloir baisser les bras ou se protéger.

=== ON SE QUESTIONNE ===

Y a-t-il des sources d'info qui nous angoissent plus que d'autres ? A-t-on aussi accès à des infos positives ? Si l'éco-anxiété était comme une courbe de deuil, où se situerait-on : dans la phase de colère, de négociation, d'acceptation ?

Passer à l'action : par où commencer ?

S'informer et se former : un prérequis nécessaire à l'action

Être informé•e **ne suffit pas** à opérer un réel changement chez tout le monde. Toutefois, concernant le climat, on constate que **le green gap serait plus petit parmi les personnes qui ont une meilleure compréhension** des mécanismes sous-tendant le changement climatique.

Savoir pourquoi on agit renforce la motivation à changer.

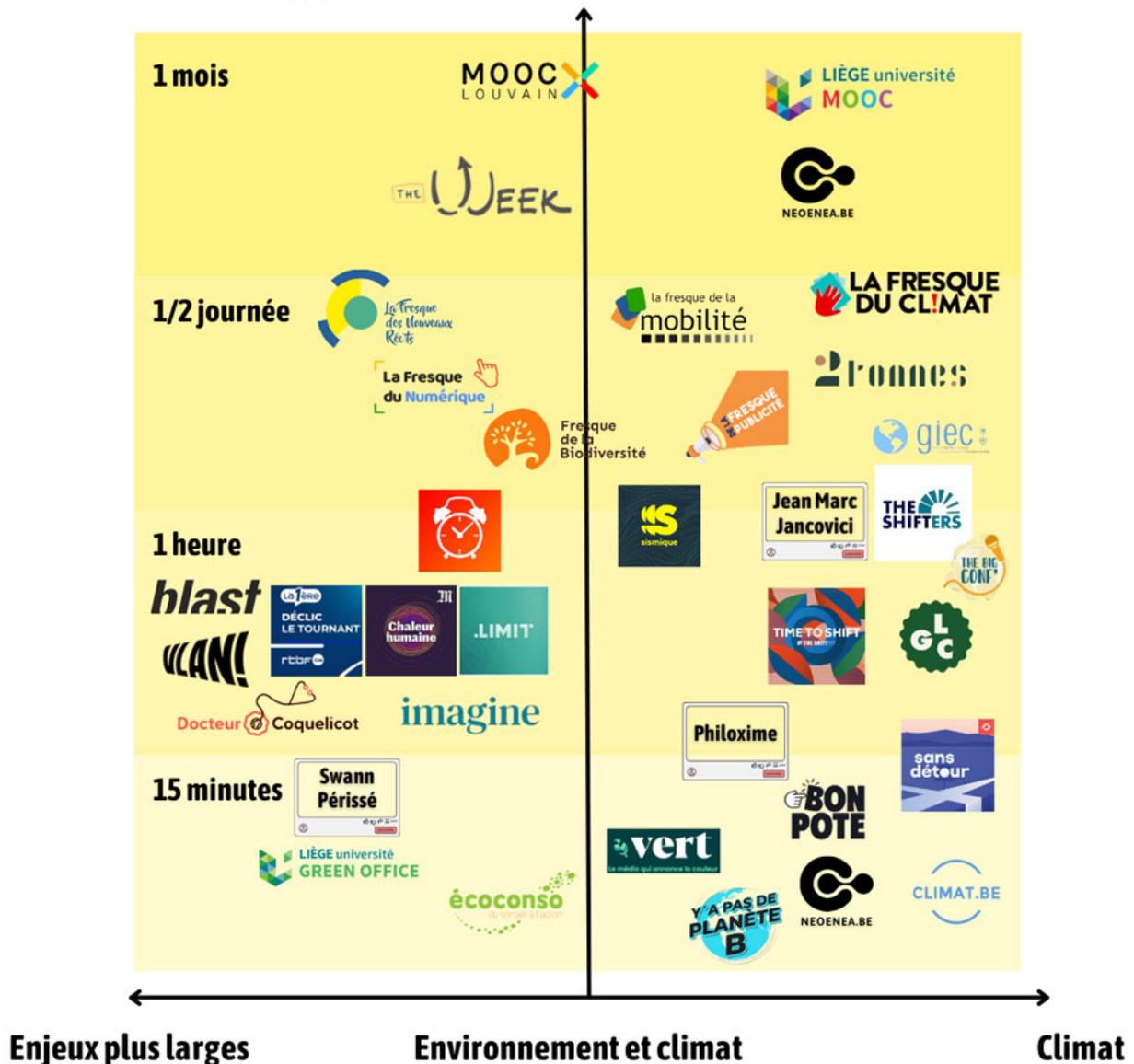


[L'œuvre de Banksy](#) « *I don't believe in global Warming* »

Encore faut-il savoir **où s'informer** et s'assurer que les sources sont fiables :

- Une série de ressources belges sont listées dans le « mapping » de sensibilisation climat réalisé par Néo&Néa. Il y a des références d'ateliers, de lectures, podcasts, films... en fonction de la durée et du thème abordé.

Mapping sensibilisation climat



@Neo&Nea 2024

Mapping de sensibilisation au climat de Néo & Néa

- Le site [écologie pour tous](#) met en avant plus de 500 initiatives pour s'informer, s'inspirer, agir...
- Voici aussi une sélection d'articles pour comprendre au mieux certaines problématiques dans leur ensemble :
 - Sur notre site [ecoconso.be](#) : [Quelles sont les causes du changement climatique ?](#) - [Quelles sont les conséquences du changement climatique ?](#) - mais on peut aussi chercher par mot-clé ([numérique](#), [vêtements](#)...)
- Sur Chiche : [Un monde à +2°C ou +4°C : les scénarios qui font froid \(puis très chaud\) dans le dos](#)
- Sur le site du WWF : [Pourquoi la perte de la biodiversité est-elle une menace pour l'espèce humaine ?](#)

Comprendre le problème permet aussi de comprendre quels gestes sont les plus efficaces.

Par exemple :

- [Comment réduire les émissions de gaz à effet de serre de 50% ?](#)
- [Pourquoi les vêtements participent à la pollution plastique et quelles fibres préférer](#)
- [Les raisons de manger moins de viande](#) et [par quelles protéines végétales la remplacer](#)

=== **ACTION !** ===

On peut vite se sentir perdu·e dans un trop-plein d'informations sur l'environnement. Voici des idées pour s'informer sans se noyer^[2] :

- Se concentrer sur **un ou deux domaines à la fois**. Par exemple se questionner sur son mode de transport ou son alimentation.
- Rechercher des **sources d'info fiables**, qui sont sourcées et chiffrées et cela qu'elles soient diffusées par des organismes de recherche, des pouvoirs publics, des médias, des associations reconnues... Gare à ce que l'on voit circuler sur Internet ou les réseaux sociaux sans savoir d'où ça vient...
- **Réduire le nombre de comptes suivis** sur les réseaux sociaux ou son temps sur les médias et réseaux, afin de ne pas avoir l'impression d'être submergé.

Changer une étape à la fois

Pour ancrer les changements dans la durée et les rendre réalistes dans son quotidien, il n'est pas recommandé de changer sur tous les fronts en même temps. Même si pour certaines personnes, ça peut très bien fonctionner (par exemple pour Vinz Kanté est passé d'animateur star d'une émission radio à un créateur de média sur l'écologie en un clin d'oeil^[3]).

Le fait de changer du tout au tout peut sembler décourageant, surtout quand l'énergie du début retombe. Si on se fixe un objectif très ambitieux, on aura beaucoup de satisfaction si on réussit mais on risque d'avoir une perte de motivation si on échoue. Alors que si on se fixe des plus petits paliers à atteindre au fur et à mesure, on se réjouit de voir chacune de ses réussites.

Ce qui marche le mieux d'après les études : **commencer par certains petits gestes**, qu'on prend le temps d'**ancrer dans nos habitudes**, et qui sont souvent un **tremplin vers d'autres changements** de comportement plus conséquents^[4]. Il faut bien commencer quelque part ! Tant que l'on ajoute petit à petit des actions par la suite, on ne fait qu'aller vers un mieux.

=== **ACTION !** ===

On choisit **UN petit geste** et on s'engage à le faire dès **aujourd'hui**.

Se fixer des objectifs

Si la clé est dans la **régularité**, le secret du changement durable repose avant tout sur l'objectif, afin de donner un sens à notre changement^[5]. Identifier son objectif, **clarifier ce que l'on veut changer**, augmente les chances d'atteindre un véritable changement.

=== **ACTION !** ===

On ouvre son agenda et on fixe tout de suite 15 minutes de rendez-vous avec soi-même pour définir UN objectif.

On peut utiliser la méthode **SMART** pour définir son objectif^[6].

- Spécifique : clair précis, sans ambiguïté.
- Mesurable : cela va permettre de se voir avancer.
- Accessible : selon sa propre réalité de terrain, ambitieux mais sans être hors de portée.
- Réaliste : on tient compte des ressources disponibles (temps, argent...).
- Temporellement défini : on fixe une échéance, avec des étapes intermédiaires pour s'adapter et voir les progrès.

Par exemple, au lieu de juste se dire de façon générale qu'on voudrait « moins utiliser la voiture », on peut se fixer comme objectif de réduire ses kilomètres en voiture de 20% (ou 10 ou 50%, cela dépend bien sûr de la situation de chacun·e).

- C'est spécifique.
- C'est mesurable. Si on ne connaît pas son kilométrage annuel, on peut faire une estimation avec ses trajets habituels ou se baser sur le kilométrage des deux derniers contrôles techniques ou entretiens. On note bien le kilométrage du jour où on commence son défi.
- Pour que ce soit accessible, on fixe un pourcentage de réduction qui est atteignable. Peut-être que ça ne doit pas être 20% mais 10% si on habite à la campagne ou au contraire 50% si on est en ville.
- Pour que ce soit réaliste, on s'informe sur les alternatives disponibles : prendre parfois le train, le bus (et on regarde les horaires!) ou le vélo, grouper les déplacements pour ses courses, faire du covoiturage pour aller travailler ou pour les activités des enfants, aller à la boulangerie à pied...
- On peut se donner un délai de 6 mois, avec un check up de 15 minutes chaque premier lundi du mois pour voir quels trajets on a réussi à éviter, où on en est de l'objectif, ce qui n'a pas fonctionné et pourquoi, ce qu'on pourrait faire de plus.



Adaptation du [visuel de ecofriendly choices](#).

Pour noter ses objectifs et suivre ses progrès, on peut **tenir un journal** / carnet ou **utiliser une application**. Cela peut aider à garder le cap et renforcer la motivation en cas de moments plus compliqués.

On duplique ensuite le processus sur une autre habitude précise et mesurable.

On a un budget limité ? Ça fait partie des données à prendre en compte pour fixer un objectif réaliste et atteignable. On commence par des solutions qui combinent écologie et économies :

- Baisser la température du chauffage la nuit et quand on sort, apprendre à bien programmer son thermostat et régler ses radiateurs, éviter les courants d'air... ([voir 8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver](#)).
- Faire ses achats en seconde main (vêtements, électroménagers, mobilier, vélo, outils de jardin...).
- Manger moins de viande ([voir plus d'infos et de prix à propos du flexitarisme](#)).
- Échanger des objets ou des services gratuitement ([voir nos bonnes adresses de consommation collaborative](#)).
- Réparer avant de chercher à remplacer par du neuf ([voir nos bons plans réparation](#)).
- Louer ce qu'on utilise peu plutôt que de l'acheter (voir nos bonnes adresses pour la [location de matériel](#)).
- Faire du covoiturage.
- Cuisiner plus souvent des plats maison.
- ...

> Lire aussi : [Comment alléger son budget grâce à l'écoconsommation ?](#)

Se donner le temps

Changer une habitude sur le long terme est un processus qui **s'installe dans le temps**, avec patience et **bienveillance**.

Ça ne sert à rien de se mettre la pression, il faudrait en moyenne 66 jours pour ancrer un comportement^[7], mais un véritable changement peut parfois prendre plusieurs années (selon son ampleur, la fréquence, le contexte...). Il est important de se laisser du temps pour expérimenter, adapter et installer la nouvelle habitude.

Si on échoue un jour, **on ne se décourage pas**. On recommencera le lendemain. Comme la clé du changement durable est dans la **régularité**, on adopte des petites actions répétées.

Une fois ancrée, la nouvelle habitude devient plus automatique et demande moins d'effort. Alors c'est bingo : ça veut dire qu'elle s'intègre durablement dans une routine quotidienne, et on peut concentrer ses efforts sur un nouveau changement.

=== **ACTION !** ===

Une question fondamentale pour opérer un changement est donc : de quel temps dispose-t-on ? On a souvent l'impression de manquer de temps, et pour certaines personnes, c'est effectivement le cas.

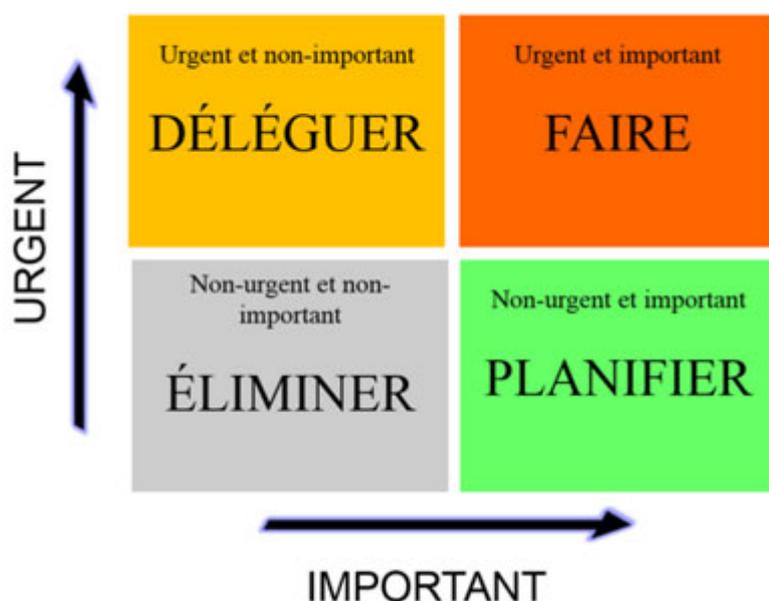
Voici quelques propositions pour y voir plus clair :

- On identifie nos "**voleurs de temps**" : distractions, multitâche, procrastination, etc. Par exemple sait-on combien de temps on passe sur chaque application de son téléphone ? Il est possible de trouver cette info dans son menu « bien-être numérique ». Et on essaie de comprendre ce que nous apportent ces actions, pourquoi est-ce qu'on les réalise.
- On définit ses **priorités**, ce qui compte vraiment pour nous (famille, carrière, développement personnel, santé).

“
Je préfère prendre plus de
temps pour faire mes courses et
moins de temps devant la télé
ou le téléphone.
”

Extrait du podcast "écoconso & vous" - [saison 3 "On mange quoi demain", rencontres avec des consommateurs & consommatrices](#)

- On hiérarchise les tâches en fonction de l'importance et pas de l'urgence. On s'inspire de la loi de Pareto (20 % des efforts produisent 80 % des résultats^[8]), et de la matrice d'Heisenhower pour différencier l'urgent de l'important.



Matrice d'Eisenhower pour distinguer l'important de l'urgent. Illustration : [Ofol \[CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons\]](#)

- On liste les activités qu'on peut et/ou qu'on veut abandonner ou qu'il serait possible d'optimiser. Par exemple peut-on grouper des déplacements, faire du batchcooking ([voir ici notre webinaire à ce sujet](#))...
- Dans les gestes que l'on choisit, on favorise des **solutions simples, faciles à gérer au quotidien**. Par exemple, si on veut faire plus de plats maison, on peut préparer des stocks de légumes découpés qu'on congèle. On commence par des **actions qui nécessitent peu de temps et d'énergie mais qui ont beaucoup d'impact** (on les appelle aussi « Quick win »^[9]). Cette perception sera sans doute différente selon chacun·e mais voici quelques exemples :

- Changer de banque et en choisir une plus éthique, surtout si on a un peu d'épargne ([voir le Scan des banques réalisé par Financité](#)).
- Réduire la quantité de viande dans son assiette ([voir nos propositions si on ne sait pas par où commencer](#)) ;
- Changer de fournisseur d'électricité et opter pour de l'électricité verte ([voir le classement réalisé par Greenpeace](#)).
- Économiser l'énergie grâce à quelques réflexes et petits quelques bricolages dans sa maison ([voir nos propositions](#))
- ...

Enfin, on relâche la pression ! L'avantage avec le temps c'est qu'il y a un lendemain qui donne l'occasion de recommencer en cas d'échec ou de s'améliorer un peu plus chaque jour.

Garder sa motivation

Ce n'est pas toujours simple de rester motivé·e, notamment quand on regarde l'actualité et la lenteur avec laquelle certaines choses évoluent... Alors voici des idées pour se donner un coup de boost quand le moral ou la volonté flanchent.

Consulter aussi des infos positives

Nos actions ont de l'effet, souvent plus qu'on ne le pense ! **Des changements structurels et sociétaux sont évidemment nécessaires et urgents**, mais nos actions individuelles ne sont pas vaines pour autant, surtout que l'on n'est pas seul·e à agir. Des normes sociales basculent, des initiatives inspirantes fleurissent de partout...

=== **ACTION !** ===

On a du mal à voir le positif ? Pour se remotiver, on s'abonne à des sites, podcast et/ou comptes Instagram qui relaient des infos positives et inspirantes.

> [Voir notre sélection de ressources pour faire le plein d'espoir.](#)

Y rechercher aussi du plaisir !

« On ne peut pas changer si cela ne nous apporte pas du bien-être »^[10]. On peut y rechercher du confort de vie, de la convivialité, de la joie, de la cohérence, du ludique, de l'apprentissage...

> Pour en savoir plus sur les bénéfices à écoconsommer : [Less is more](#).

Bref, on essaie que cela ne ressemble pas à un devoir !

=== **ACTION !** ===

On choisit au moins une activité « plaisir », on réfléchit à rendre un nouveau comportement plus **fun**... ou on identifie les bénéfices de l'une de nos actions déjà adoptées. Par exemple :

- Manger moins de viande : si on aime cuisiner, on peut apprendre à faire de nouvelles

recettes, pleines de saveurs différentes.

- Qui a dit que manger bio signifie sans goût et toujours sain ? Il est possible de faire des « comfort food » avec des ingrédients déjà meilleurs pour le corps et l'environnement, même s'ils sont gras et sucrés ;-)
- Prendre le train permet d'avoir du temps pour lire, regarder sa série préférée, travailler ou simplement se détendre en regardant défiler le paysage...
- Du mal à réduire sa douche à 5 minutes maximum ? On se fait une playlist sur mesure et on se challenge : il faut être sorti de la douche avant la fin de la chanson !
- ...

S'entourer, agir ensemble

C'est bien connu : **seul on avance vite, ensemble on va plus loin**. Le changement individuel se renforce avec le collectif au travers des interactions^[11]. Se mettre en réseau permet de se nourrir, se cadrer et se motiver en cas de besoin, qu'il s'agisse de partager avec ses amis, ses voisins, ses collègues, d'intégrer un collectif qui partage les mêmes projets ou de se faire accompagner par une personne ressource.

=== **ACTION !** ===

Et si on lançait des défis dans son cercle proche pour tester des nouveaux comportements ensemble ? Quelques idées :

- Aller à un atelier de sensibilisation en famille/entre amis (fresque du climat, ateliers 2 tonnes...)
- Tester un plat ou un resto végétarien/vegan, faire une semaine (voir le veganuary !).
- Opter pour un voyage en train (de nuit), aller à une conférence, une manifestation, voir un documentaire ensemble.
- Tester un défi comme « [Ma petite planète](#) », 3 semaines de défis ludiques par groupes.
- Jouer à un jeu de société sur la thématique de l'environnement ([voir notre sélection](#)).
- ...

Plus l'activité est ludique, positive, conviviale, plus elle aura tendance à être vue de façon positive et aura plus de chance de rayonner autour^[12].

Les potes ou la famille ne sont pas trop branchés environnement (voire sont récalcitrants aux questions écologiques) ? Il ne sert à rien d'insister, on respecte leur choix tout en restant fidèle à nos décisions. **On cherche d'autres personnes et lieux pour partager** ses questions et son engagement. Par exemple :

- rejoindre un club de lecture écolo ;
- participer aux activités d'une association environnementale ;
- partir en vacances en [wwoofing](#) pour s'ouvrir d'autres horizons ;
- faire du bénévolat ou rejoindre un groupe associatif ou citoyen local ;
- ...

> Voir des suggestions : [Transition écologique : dans quelle action collective s'engager ?](#)

Rater, pour mieux recommencer

À l'impossible nul n'est tenu ! On s'accorde le droit de tester, d'expérimenter et donc,

parfois, de rater. On ajuste alors et on recommence mieux le lendemain. Et on se rappelle que, pour faire évoluer une habitude, l'important c'est la régularité pas l'intensité !

=== ACTION ! ===

On a fait un écart ? On a perdu une bonne habitude ? On n'a pas atteint un objectif ? On garde toujours de la bienveillance envers soi-même :

- Ce n'est pas parce que l'on oublie sa gourde une fois que tous les efforts faits pour diminuer ses déchets sont réduits à néant. Ce n'est pas parce que l'on a un smartphone que l'on envoie la planète tout droit vers le gouffre de l'enfer...
- On passe tous et toutes par des moments qui chamboulent la vie, qu'il s'agisse d'une naissance, d'un décès, d'une perte d'emploi, d'une maladie, d'un déménagement ou d'autres événements. Les priorités ou la situation peuvent changer et il est normal qu'on doive abandonner certains comportements, qu'on avait pourtant parfois mis beaucoup d'énergie et de temps à ancrer dans son quotidien ou qui nous apportaient beaucoup de satisfaction. Ce n'est pas grave. On s'autorise à faire une pause, à y revenir plus tard, à choisir d'autres actions...
- On se rappelle que fait est mieux que parfait. On a tendance à vouloir être perfectionniste et super cohérent tout le temps mais c'est souvent mieux d'agir imparfaitement que de ne pas agir du tout !

[1] *La sécurité sociale de l'alimentation est une initiative qui tente de donner accès à une alimentation de qualité à toutes et tous, inspiré de la sécurité sociale de la santé. Plus d'infos sur [FIAN Belgique](#). Voir aussi cet article de la RTBF sur le test à Schaerbeek en 2024 : [Une sécurité sociale de l'alimentation à Bruxelles](#).*

[2] « [Drowning in a Sea of Green: Navigating Information Overload in Ecofriendly Choices](#) » El Haffar G. (2023)

[3] « [Vinz Kanté, de Fun Radio à l'écologie](#) », Reporterre (2024).

[4] « [Comment faire évoluer les comportements de ses proches vers des pratiques moins carbonées ?](#) » The shifters

[5] « [Tout le monde veut sauver la planète mais personne ne veut descendre les poubelles : petit guide théorique, pratique et éthique pour éclairer l'accompagnement au changement](#) » Graine asbl (2018)

[6] *Il s'agit de critères utilisés dans la gestion de projet mais qui peuvent être adaptés ici.*

[7] « [How are habits formed: Modelling habit formation in the real world](#) » Lally P. et al. (2009)

[8] Plus d'infos : https://fr.wikipedia.org/wiki/Loi_de_Pareto.

[9] Quick win : gain rapide.

[10] « [Tout le monde veut sauver la planète mais personne ne veut descendre les poubelles : petit guide théorique, pratique et éthique pour éclairer l'accompagnement au changement](#) » Graine asbl (2018)

[11] Les échanges et témoignages entre pairs ont souvent un impact bénéfique pour le passage au changement. Voir « [Tout le monde veut sauver la planète mais personne ne veut descendre les poubelles : petit guide théorique, pratique et éthique pour éclairer l'accompagnement au changement](#) » Graine asbl (2018)

[12] « [Comprendre le changement de comportement](#) » Bruxelles Environnement et « [Tout le monde veut sauver la planète mais personne ne veut descendre les poubelles : petit guide théorique, pratique et éthique pour éclairer l'accompagnement au changement](#) » Graine asbl (2018).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/environnement-jai-envie-dagir-mais-jarrive-pas-changer>