

Extrait du CDURABLE.info l'essentiel du développement durable

<http://cdurable.info/Consommation-Responsable-et-Coaching-en-ligne-avec-VitalBonus-et-Vitalter.html>

PRESENCE CDURABLE*

Consommation Responsable et Coaching en ligne avec VitalBonus et Vitalter

- Consommer responsable -



Date de mise en ligne : mercredi 26 octobre 2011

**Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous
droits réservés**

VitalBonus vous aide à faire des choix pour adopter une consommation responsable. Génératrice de satisfaction, cette technique s'adapte à chacun d'entre nous et permet de réaliser de nombreuses économies.

Vitalter s'adresse aux particuliers qui souhaitent utiliser la Consommation Responsable comme vecteur du progrès social et environnemental (par exemple, pour agir contre : le changement climatique, les risques des insecticides sur la santé, les discriminations salariales des femmes au travail...).

Les bénéfices que chacune et chacun peuvent retirer sont nombreux : ils vont d'une meilleure maîtrise d'un budget à la satisfaction d'aider d'autres personnes à vivre dignement de leur travail.

S'engager dans la voie de la Consommation Responsable est un moyen concret pour contribuer à l'amélioration de notre société.



VitalBonus vous aide à faire des choix pour adopter une consommation responsable. Génératrice de satisfaction, cette technique s'adapte à chacun d'entre nous et permet de réaliser de nombreuses économies.

La technique de VitalBonus

▶ 1 Je réalise mon **bilan** personnel :

- Bilan environnemental
- Bilan social
- [Je connais ma situation](#)

▶ 2 Je fais mes **choix** de changement :

- Sélection d'actions prioritaires
- Animation de mon changement
- [Je suis acteur, actrice de mon changement](#)

▶ 3 Je **communique** sur mes actions :

- Partage de mes expériences

- Témoignage de mon implication
- [Je suis reconnu pour mes actions](#)



L'accompagnement Vitalter

Il n'est pas facile d'adopter une Consommation Responsable en phase avec le développement durable/soutenable. Le coaching est alors un bon outil d'accompagnement.

De plus en plus de personnes sont sensibles aux enjeux du développement durable/soutenable. Par contre, elles se sentent souvent impuissantes, à leur niveau, pour faire évoluer les choses. Il y a pourtant un moyen efficace d'agir au quotidien, c'est la Consommation Responsable. Celle-ci permet, grâce aux choix d'achat, d'agir directement sur le progrès social et environnemental. Par exemple, si je choisis d'acheter un produit bio local, je vais consommer un produit qui limite l'impact sur l'environnement et je contribue à l'emploi local. Si, en plus, le producteur est une SCOP (Société coopérative et participative) je sais que les salariés de celle-ci vont pouvoir en partager équitablement les bénéfices.

Transformer nos convictions en actions concrètes n'est pas toujours facile ! Cela s'explique par les freins que nous nous mettons de façon inconsciente. Nous allons être notamment, impacté par nos "habitudes " (par exemple reproduire les modes de consommation de nos parents) ou de mauvaises perceptions de la réalité (par exemple, en sous-estimant nos moyens d'action) ou encore en ayant peur des changements que cela peut entraîner pour nous. Cela nous amène alors à une contradiction : nous souhaitons mieux consommer, mais dans les faits, nous avons beaucoup de mal à le faire ! Dans ce contexte, le coaching peut être un bon moyen pour aider à passer à l'action !

La Consommation Responsable

Définir la consommation responsable pourrait faire l'objet de plusieurs articles. Nous proposons la définition suivante tirée de [DOLCETA \[1\]](#) : "*La consommation responsable est une consommation avvertie et solidaire où l'individu prend conscience des conséquences de ses achats sur son environnement au sens large (personnes, animaux, environnement physique). Le consommateur intègre les préoccupations environnementales et sociales dans son processus d'achat et contribue à préserver ou à favoriser le bien-être de l'environnement*".

Nous pouvons ressortir de cette définition, le besoin de connaissance du monde qui nous entoure pour en

comprendre ainsi les interactions avec notre mode de consommation.

Ajoutons aussi l'importance de développer notre sens critique au moment de faire un choix. Exemple : j'éprouve un besoin d'achat d'un bien de consommation, pour en limiter l'impact environnemental et/ou social, je me demande : si cela répond à un besoin vital, si je peux emprunter ce bien au lieu de l'acheter, si je peux choisir le bien en fonction de critères durables (impacts sociaux et environnementaux)...

Le Coaching

Le terme coaching n'est pas toujours très claire sur ce qu'il recouvre car son usage est souvent détourné. Voici une définition qui devrait contribuer à clarifier les choses : "*Le coaching est un accompagnement professionnel personnalisé permettant d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans la vie professionnelle et/ou personnelle. A travers le processus de coaching, la personne coachée approfondit ses connaissances et améliore ses performances*" (Wikipedia).

Sur la base de cette définition, retenons que le coaching aide à passer à l'action sur des domaines qui ne dépendent que de nous. La personne qui est coachée trouve alors par elle-même ses solutions. Ce point est crucial, car chacune et chacun a son contexte de départ et est donc le ou la plus à même à trouver son cheminement.

Le rôle du coach est d'accompagner le coaché dans sa réflexion au travers de questions et d'exercices. Cela va permettre au coaché de se fixer des objectifs réalistes et de mettre en place des actions qui vont l'amener à atteindre le résultat escompté. Résultat qui sera mesurable.

Autre point important dans le coaching : La prise en compte de l'environnement de la personne. Ainsi, dans une famille, il faut que la décision de changement d'un membre n'affecte pas négativement les autres membres de celle-ci. Le coaché, va devoir organiser son changement dans un contexte de consensus avec d'autres personnes.

Nous avons présenté les grands principes du coaching individuel. Il est à noter, que de la même façon, le coaching peut être utile pour un groupe visant un objectif commun. Une famille peut ainsi se faire accompagner dans le cadre d'un coaching familial en Consommation Responsable.

L'atteinte des résultats ... et bien plus

Le coaching en Consommation Responsable permet aux personnes coachées d'atteindre les résultats qu'elles se sont fixées en devenant les acteurs autonomes de leur changement. Mais cela va bien au-delà de cette action et va les amener à mettre en harmonie leurs convictions, leurs perceptions et leurs actes ! En effet, les objectifs en coaching se nourrissent de nos valeurs qui sont bien plus puissantes que nos besoins. Par exemple, je souhaite acheter une tablette de chocolat de qualité car je vais prendre du plaisir gustatif. Si je choisis un chocolat du commerce équitable, cela correspondra à mes valeurs de justice et cela me rajoutera une satisfaction encore plus forte.





Post-scriptum :

Présentation de l'auteur de cet article

En 2005, Alain Defait, pour être plus en phase avec les valeurs du « *développement durable/soutenable* », s'est lancé dans une modification progressive et profonde de son mode de consommation. Cette expérience lui a montré qu'il n'était pas facile de changer !

En 2011, ayant bien progressé dans sa conversion, il a décidé de partager son expérience dans le cadre d'une entreprise à caractère social sous la forme d'une coopérative : Vitalter.

Vitalter propose aux particuliers quatre types d'accompagnements dans le domaine de la "Consommations Responsable" :

-  formation
-  coaching en ligne
-  coaching individuel
-  coaching familial

Vitalter est l'éditeur du site www.vitalbonus.fr, premier site dédié à l'auto-animation de sa Consommation Responsable.

Plus d'informations sur www.vitalter.com

* [Espace Présence CDURABLE online - SOLO](#)

[1] site d'éducation en ligne à la consommation de la Commission européenne.