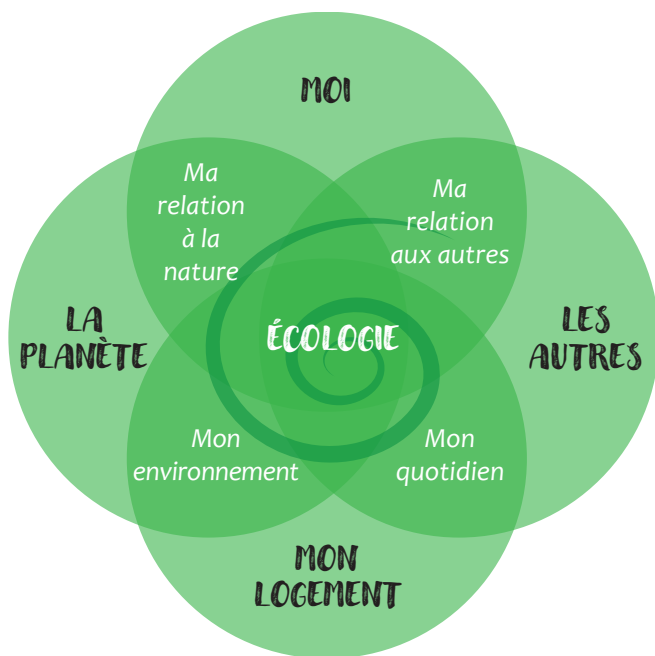


Introduction



Se lancer dans une transition écologique n'est pas toujours évident, et maintenir l'action dans la durée n'a rien d'aisé.

Ce qui nous motive au départ pour nous engager n'est pas toujours suffisant pour ne jamais se décourager.

Pourquoi?

Parce que l'écologie est trop souvent vécue comme :

- Une suite interminable d'écogestes, de contraintes ou d'obligations qui viendront augmenter une charge mentale déjà bien lourde.
- Une régression qui conduira à plus de frustration.

Au pire des cas, ces petits gestes seront considérés comme peu efficaces, voire inutiles, face aux enjeux environnementaux auxquels nous sommes confrontés.

Alors qu'en réalité, non seulement ils ont un impact, mais ils peuvent être vécus autrement.

Une étude de Carbone 4 publiée en juin 2019¹ montre que nous pouvons nous-mêmes, grâce à nos comportements quotidiens, réduire de 25 % notre empreinte carbone!

Si nous y ajoutons un peu d'investissement (pour notre logement ou notre véhicule, par exemple), nous pouvons atteindre une réduction de 45 %.

1. Carbone 4, « Faire sa part? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l'État face à l'urgence climatique », <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part>.

Ce n'est pas anodin.

De plus, en nous engageant dans une démarche écologique en changeant nos habitudes d'achat et de consommation, nous entretenons un système vertueux qui s'autoalimente d'initiatives durables et positives.

Ainsi, chacun à notre échelle, nous pouvons :

- Impacter notre entourage : notre pouvoir d'inspiration est immense!
- Impacter les entreprises, qui voudront nous satisfaire en nous apportant les produits qui nous correspondent.
- Impacter les politiques qui devront, pour être élus, répondre à notre envie de changement plus profond.

Alors oui, directement, on est peut-être plafonnés à 45 %, mais en réalité notre pouvoir d'influence est bien plus grand et nos actions individuelles ont un impact direct sur les 55 % restants !

Mais l'écologie ne se réduit pas à l'empreinte carbone.

En vivant de manière écologique, vous remettez du sens dans vos actions, vous agissez de manière plus simple et respectueuse de vos besoins, vous avez un impact positif sur votre bien-être et celui de votre entourage.

Vivre de manière écologique, c'est l'opportunité de plus de simplicité, plus de lien, plus de collaboration et plus de bien-être au quotidien.

Comment cela est-il possible ?

Il s'agit d'intégrer les valeurs profondes de l'écologie dans tous les domaines de sa vie : respecter et prendre soin de soi, des autres, de son logement et de la planète.

C'est cette philosophie de vie qui a inspiré le concept d'Écologaiï.

Écologaiï est une approche holistique qui place l'écologie au cœur de nos vies.

Inspirée de l'Ikigai (une méthode japonaise qui permet de définir sa mission de vie) et des fondements de la permaculture, elle est la contraction de :

- Écolo, « qui prend en compte le respect de l'environnement et le développement durable ».
- Kai en japonais, qui signifie « effet, résultat, réalisation ».

L'écologie devient alors une source d'inspiration et ouvre à de nouvelles manières de penser et d'agir. De quoi se sentir plus serein au quotidien en cultivant le bonheur d'être aligné avec un mode de vie cohérent et impactant.

Vivre son Écologaiï, c'est trouver son équilibre personnel, social et environnemental en s'appuyant sur ses propres besoins, valeurs et limites. Chaque personne est unique, chaque itinéraire est différent : à vous de trouver le vôtre.

Ce cahier pratique permet d'explorer pas à pas et étape par étape cette écologie au sens large. De la prise de conscience de votre contexte personnel à l'exploration de nouvelles façons de vivre et d'agir, vous trouverez à travers ces 50 exercices tous les outils pour mettre en place des habitudes durables dans votre quotidien.

Il est essentiel que vous puissiez suivre chaque étape des deux premiers chapitres : ils sont le socle d'un changement réussi. Pour autant, sur les exercices des chapitres 3 à 5, aucune obligation.

Le dernier chapitre a pour vocation de synthétiser l'ensemble et de vous aider à garder votre motivation dans la durée : je vous invite à réaliser ces exercices une fois les autres finalisés.

Si certains exercices ne vous parlent pas aujourd'hui, laissez-les de côté. Vous n'êtes peut-être pas prêt pour le moment, vous y reviendrez plus tard. Restez bienveillant avec vous-même : Paris ne s'est pas fait en un jour.

Tout changement prend du temps mais croyez-moi, une fois que des habitudes durables, saines et alignées sont installées, impossible de revenir en arrière.

Respectez-vous et prenez le temps qu'il vous faut pour vivre ces transformations.

Bonne lecture et bonne expérimentation de votre Écologai !



Chapitre 1

PARTIR DU BON PIED

Avant de partir tête baissée dans un changement ou une évolution de vie, l'important est de savoir de quoi on parle et ce qui compte pour nous.

Dans cette partie, vous définirez le socle de votre démarche écologique personnelle, ce qui vous donnera toutes les chances de bien réussir cette transition de vie.

Il est important de réaliser les exercices qui suivent dans l'ordre.

Je vous invite à prendre un vrai temps pour vous dans un endroit calme. Vous pourrez y ajouter une petite musique d'ambiance, allumer une bougie, ou y réfléchir dehors, au contact de la nature. Faites ce qui vous semble le mieux

afin de tirer un maximum de bénéfices de cette partie introspective.



Pour commencer, on pourrait déjà s'interroger sur ce terme, pas toujours très populaire, qui renvoie à des concepts parfois régressifs, militants ou encore sélectifs.

Et pourtant.

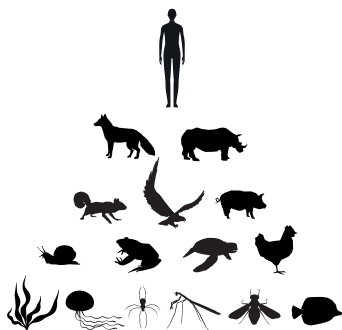
Selon le Larousse, l'écologie est une « science ayant pour objet les relations des êtres vivants (animaux, végétaux, micro-organismes) avec leur environnement, ainsi qu'avec les autres êtres vivants ».

Cela suggère que nous faisons partie d'un tout. Nous sommes un des maillons de cette « écologie » et la nature a tout à nous donner et nous apprendre pour peu que l'on sache l'écouter, s'en rapprocher et s'en inspirer.

L'écologie concerne donc le lien que nous entretenons avec le reste du vivant.

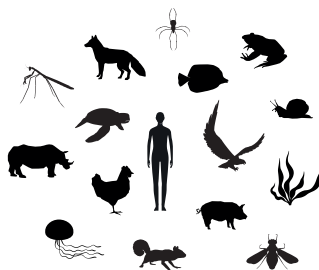
Celui-ci peut être envisagé de différentes manières : saurez-vous déterminer la vôtre ?

- Entourez la situation qui semble correspondre le plus à votre vision de l'écologie.



EGO

A



NATURE

B

- Expliquez cette vision en détail.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Commentaire



Nous traversons actuellement une crise écologique qui a des impacts sans précédent sur le climat et la biodiversité.

Ces dérèglements sont dus à une vision anthropocentrée de l'écologie qui place l'humain en haut de la pyramide de la vie (schéma A).

Longtemps, nous avons pensé que nous pourrions exploiter les ressources de manière illimitée alors que nous vivons dans un monde fini.

Cela a probablement permis de grands progrès, de grandes découvertes, mais nous nous apercevons aujourd'hui que cette trajectoire est dangereuse.

Il ne s'agit ici ni de se blâmer ni de culpabiliser, et encore moins de désespérer car il est encore possible d'agir. Trop tard pour éviter certains changements, mais encore temps pour limiter les dégâts.

En adoptant une vision qui place l'humain comme une composante de l'écosystème, nous retrouvons la place qui est la nôtre pour vivre en harmonie avec le vivant en respectant et en prenant soin de ce qui nous entoure.

C'est sur ce principe qu'est conçu ce cahier d'exercices : une vision globale de l'écologie qui va bien au-delà des écogestes.





2

Ce que je ressens face aux défis écologiques

Les conséquences du dérèglement climatique sont désormais bien visibles. Incendies, sécheresse, inondations, vents violents sont de plus en plus courants partout dans le monde.

Mais il n'y a pas que le climat.

La globalité de notre écosystème est menacée de différentes manières. Celles-ci sont traduites par les limites planétaires² : seuils au-delà desquels les conditions de vie favorables sur terre ne sont plus assurées.

Au nombre de neuf, elles établissent une vision globale et transversale des risques. En avril 2022, la sixième limite – celle du cycle de l'eau – a été dépassée³.

2. Notre-environnement.gouv.fr, « Limites planétaires » : <https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/societe/article/limites-planetaires>

3. France Info, Météo/Climat ; « Une sixième limite planétaire vient d'être franchie, celle du cycle de l'eau douce », https://www.francetvinfo.fr/meteo/climat/une-sixieme-limite-planetaire-vient-d-etre-franchie-celle-du-cycle-de-l-eau-douce_5109232.html

Face à ces constats, les médias s'emparent de plus en plus du sujet.

Les Français s'inquiètent. Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'éco-anxiété (ou solastalgie). Nous sommes aussi de plus en plus impliqués : 72 % des Français « assurent s'être davantage intéressés aux enjeux d'écologie et avoir modifié leur comportement dans ce sens⁴ ».

Et vous ? Comment vivez-vous ces changements ?

► **Complétez les phrases suivantes.**

Face aux enjeux environnementaux, je ressens :

.....
.....
.....

Ce qui m'inquiète le plus dans notre société aujourd'hui, c'est :

.....
.....
.....

4. Harris Interactive, « Écologie, engagement et solutions : le regard des Français » : https://harris-interactive.fr/opinion_polls/ecologie-engagement-et-solutions-le-regard-des-francais

Quand je vois la destruction de la nature, ce qui me brise le cœur, c'est :

.....
.....
.....

Je suis inquiet pour les générations futures car :

.....
.....
.....

Ce qui me fait peur avec le réchauffement climatique, c'est :

.....
.....
.....

Commentaire



Ne pas être insensible à ce qui arrive est tout à fait normal.

Être submergé par la peur ou la tristesse peut s'avérer plus problématique et relever d'un accompagnement spécifique.

L'action est un excellent remède contre le fatalisme et nos émotions peuvent nous donner cette énergie d'agir. D'ailleurs, le mot « émotion » vient du latin *movere* qui signifie « mettre en mouvement ».

Utiliser les émotions que l'on ressent face à ces défis écologiques pour agir peut à la fois être thérapeutique, mais également très satisfaisant.

La suite des exercices de ce livre a pour vocation précisément de vous permettre d'agir et de trouver votre manière à vous de vivre de façon plus écologique.



Conseil

Vous pouvez partager les émotions que vous avez décrites ici avec votre entourage. Cela est une autre manière de les extérioriser. Vous verrez aussi probablement que vous n'êtes pas seul à ressentir tout cela; vous passerez ainsi d'une émotion étouffée à une émotion partagée beaucoup moins lourde à porter.