















ANALYSE DES CHAMPS DE FORCE

1. Choisissez un changement que vous trouvez difficile à réaliser. (Ne choisissez pas quelque chose qui serait impossible ou que vous trouveriez facile !)
2. Ecrivez-le dans la colonne centrale du tableau ci-dessous. Avec l'aide d'un autre membre du groupe, réfléchissez à toutes les forces qui vous poussent dans le sens de ce changement (forces d'entraînement) et à toutes celles qui vous empêchent de changer (forces de résistance).
3. Ecrivez ces forces dans les colonnes appropriées et notez chacune d'entre elles en fonction de son intensité : utilisez une échelle de 1 à 5, où 1 est une force relativement peu intense et 5 une force très intense.
4. Avec l'aide d'un autre membre du groupe, réfléchissez à toutes les façons possibles d'annuler ou de diminuer les forces de résistance.
5. Rappelez-vous qu'il est toujours plus facile d'essayer de réduire l'intensité ou le nombre des forces de résistance plutôt que d'augmenter l'intensité ou le nombre des forces d'entraînement.

VOTRE CHANGEMENT

| FORCES D'ENTRAÎNEMENT | | FORCES DE RÉSISTANCE |
|---|----------------|---|
|  | |  |
|  | Je veux |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
|  | |  |

Annuler ou **DIMINUER**
les forces de résistance

LES PRÉOCCUPATIONS LIÉES À LA NOURRITURE

La nourriture peut être une source d'anxiété. Rarement un jour passe sans une alerte à propos de la nourriture. Il peut être difficile de savoir ce qui est réellement 'bon' à manger – que nous parlions de régime sain, de pratiques agricoles ou de commerce équitable.

Ci-dessous sont listés quelques exemples de sujets de préoccupation : parcourez la liste et cochez les éléments qui vous inquiètent, puis ajoutez vos propres exemples.

- 1. La malbouffe – les gens qui mangent trop gras et sucré et pas assez de fruits et légumes.
- 2. Les troubles alimentaires – l'anorexie et la boulimie.
- 3. La nourriture de mauvaise qualité distribuée dans les écoles, les prisons et les hôpitaux.
- 4. Les risques de maladies dues au régime alimentaire typique des pays développés – obésité, diabète, maladies cardiovasculaires et cancers.
- 5. Les pratiques de l'élevage intensif – les poulets en batterie, l'élevage intensif des porcs.
- 6. La propagation de maladies animales graves comme la vache folle, la fièvre aphteuse et la grippe aviaire.
- 7. La sécurité alimentaire – les problèmes comme la salmonellose, la listéria et E. coli..
- 8. Les additifs chimiques dans la nourriture.
- 9. Les résidus de pesticides et d'herbicides dans la nourriture.
- 10. Des produits chimiques dangereux pour la santé – comme la dioxine et les hormones de croissance – qui pénètrent dans la chaîne alimentaire.
- 11. Les aliments génétiquement modifiés.
- 12. La disparition des petits commerces de proximité au profit des supermarchés et hypermarchés.
- 13. La destruction des milieux marins due à la surexploitation des ressources en poissons.
- 14. Le sort des petits exploitants en Suisse et à l'étranger.
- 15. Autres.

Discutez de vos préoccupations par rapport à la nourriture avec un autre membre du groupe. Réfléchissez à leur lien avec le système de production alimentaire global. Plus de détails sont proposés dans la section 2.3 du guide [Prêt à temps pour demain ?](#)

CHANGER DANS VOTRE FOYER

La première liste ci-dessous reprend quelques-unes des raisons indiquées par les gens qui adoptent des comportements plus économes en énergie, ou qui rénovent leur logement en tenant compte des opportunités de réduction de leur consommation énergétique.

La seconde liste indique les réserves et objections émises par les gens qui ont des difficultés à instaurer des changements dans leur foyer. Certaines de ces raisons, comme le manque de ressources financières, sont de réels obstacles, alors que d'autres sont plutôt des moyens de repousser l'action à plus tard. Parfois, c'est parce que les changements sont difficiles ou gênants, d'autres fois parce qu'ils ne conviennent pas à l'image que nous avons de nous-même ou qu'ils peuvent entraîner des conflits avec les autres.

- Parcourez les listes.
- Parmi ces affirmations, lesquelles rejoignent votre propre perspective ? Cochez-les. Vous pouvez changer la formulation si vous souhaitez refléter plus précisément votre opinion.
- Dans l'espace en bas de page, décrivez ensuite vos propres motivations et réserves.
- Ensuite, nous discuterons en groupe à l'aide des questions proposées.

MOTIVATIONS

Cochez les raisons qui s'appliquent à vous. Ajoutez n'importe quelles autres raisons personnelles.

- 1. Je me soucie de notre avenir.
 - 2. De nombreux changements sont faciles à mettre en place.
 - 3. Cela me rappelle que je contribue à faire la différence.
 - 4. Je peux en faire un projet familial / collectif avec mes colocataires.
 - 5. C'est un moyen pratique d'enseigner aux enfants l'importance et la valeur de l'environnement.
 - 6. Cela nous rapprochera dans notre couple.
 - 7. C'est une bonne façon de mobiliser ses amis / colocataires autour de la question du changement climatique.
 - 8. Certains changements permettent de réduire nos dépenses.
 - 9. Nous avons un budget pour l'entretien de la maison, et qui servira pour ces changements.
 - 10. C'est une bonne raison de dépenser de l'argent en réduisant son impact sur le climat.
 - 11. C'est une façon de ne pas dépenser de l'argent pour des babioles.
 - 12. Cela fait partie de ce qu'on fait pour se sentir « chez soi ».
 - 13. J'aime faire les choses moi-même (DIY = do it yourself).
 - 14. J'apprécie de voir la quantité d'énergie que nous économisons.
 - 15. J'aime résoudre des problèmes.
 - 16. J'aime les défis.
 - 17. Je vais pouvoir montrer les résultats à mes amis et j'en serai fier.
 - 18. Autres motivations :
-

RÉSERVES

- 1. Je me sens coupable/anxieux quand je pense à ce sujet.
- 2. Je n'ai pas le temps de penser à toutes ces mini-actions systématiques, comme éteindre les appareils et les lumières.
- 3. C'est ennuyeux.
- 4. Je suis simplement locataire.
- 5. Cela donne lieu à des querelles avec mes enfants/mon mari/ma femme/mon partenaire.
- 6. Mes colocataires ne coopéreront pas.
- 7. Je ne peux pas me le permettre financièrement.
- 8. C'est trop cher.
- 9. Je dépenserais mon argent plutôt dans une nouvelle cuisine / véranda / décoration / canapé / télévision.
- 10. Les travaux d'aménagement sont une prise de tête.
- 11. Cela gênerait les caractéristiques d'origine de mon logement.
- 12. Ma maison / mon bâtiment / mon quartier fait partie du patrimoine protégé-e.
- 13. Je devrais dégager tout ce qu'il y a dans le grenier.
- 14. Avec les rénovations énergétiques, il n'y a rien à montrer aux autres, à la fin (aucune satisfaction).
- 15. J'ai peur que ça devienne étouffant dans la maison.
- 16. Il y a de nombreux escrocs dans ce domaine.
- 17. Je ne pense pas que je puisse en faire davantage.
- 18. Ce n'est pas le bon moment.
- 19. L'architecte / ouvrier du bâtiment me dit que cela ne vaut pas la peine.
- 20. Vos propres raisons :

DISCUSSION DE GROUPE

- **De quelle façon vos motivations positives vous soutiennent-elles ?**
- **Qu'est-ce qui se cache derrière certaines objections ?**
- **Comment pouvez-vous dépasser les obstacles réels ?**

POURQUOI ACHETONS-NOUS ?

POURQUOI ACHETONS-NOUS ?

De nombreuses personnes disent qu'elles achètent des choses qui, par la suite, leur suscitent un sentiment d'inutilité (elles n'en ont plus besoin) ou ne leur apportent pas autant de satisfaction qu'elles l'auraient cru. D'autres disent qu'elles se sentent obligées d'acheter dans le but de rester impliquées dans les choses de la vie de tous les jours. De son côté, la recherche montre que nos niveaux élevés de consommation ne nous rendent pas heureux. Les raisons pour lesquelles nous dépensons de l'argent sont complexes.

Regardez les propositions ci-dessous. Cochez celles qui sont importantes à vos yeux, puis ajoutez vos propres idées. Discutez ensuite en duos de vos idées respectives.

- Lesquelles vous concernent vous-même, les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues ?
- Lesquelles pensez-vous représentent de bonnes raisons d'acheter ?
- Lesquelles vous mettent mal à l'aise ?

RAISONS D'ACHETER

Exemples

BASIQUES

1. Besoin

« J'ai faim / froid / soif / je suis fatigué »

2. Sécurité

« J'aime savoir que nous sommes en sécurité »

3. Famille

« Les enfants passent en premier »
« La charité commence à la maison »

SOCIÉTÉ

4. Appartenance

« Nous sommes tous comme... »
« Veux-tu faire partie du groupe ? »

5. Reconnaissance

« Cela impressionnera mon patron / ma belle-mère / mon partenaire »

6. Estime de soi

« Les gens comme moi ont toujours ... »
« Parce que je le vauds bien »

7. Statut

« Cela se remarque quand j'arrive »
« Cela me démarque du reste des gens »

PERSONNEL

- | | |
|-------------------|---|
| 8. Curiosité | « J'aimerais essayer... » |
| 9. Enrichissement | « Cela ouvre le champs des possibilités » « Ma vie serait fade sans cela » |
| 10. Supporter | « J'ai besoin d'encouragement » |

MARKETING

- | | |
|------------------|---|
| 11. Opportunités | « Je ne pouvais pas résister » |
| 12. Occasions | « Il est tombé en panne alors que la garantie se terminait » |
| 13. Illusions | « C'est ce dont j'ai toujours rêvé » |

VOS IDÉES

- | | |
|-----|----------------|
| 14. | |
| 15. | |
| 16. | |
| 17. | |

ACTIVITÉ À LA MAISON

OÙ VA VOTRE ARGENT ?

Pour compléter cette activité, vous devez lire le chapitre sur la consommation et les déchets du guide **PRÊT À TEMPS POUR DEMAIN ?**, puis essayer de tenir un journal de tous vos achats pendant un mois, en utilisant la feuille de calcul que votre facilitateur vous a envoyée avant cet atelier.