

# GUIDE POUR UNE CONSOMMATION PLUS RESPONSABLE | LIVRE BLANC



Vous le savez, consommer différemment est une question de mentalité, mais aussi et surtout, de prise de DÉCISIONS. Consommer responsable est ultra-tendance et, en tant que producteur d'énergie verte, on ne peut que s'en réjouir. Voici donc nos conseils pratiques pour une consommation plus durable.

Ici, pas de conseils moralisateurs mais simplement un guide pratique pour vous aider dans vos choix au quotidien : quelles questions se poser, dans quelles situations est-il facile de consommer plus responsable rapidement, quels sont les critères à prendre en compte,...

# CHAPITRE 1 : ACHETER OU PAS ? SIMPLE COMME UN BISOU !



La méthode **BISOU** a été créée par Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verdeken et c'est une des techniques les plus simples pour se poser les bonnes questions AVANT de prendre une décision d'achat ... mais aussi pour RETENIR quelles questions se poser.

**Consommer plus responsable, c'est remettre une couche de conscience sur nos propres choix. Et c'est à ce moment qu'un BISOU s'impose.**

## B COMME BESOIN

**La question clé : ai-je BESOIN de cet objet ou de ce service ?**

Déjà, si la réponse est clairement « NON », n'investiguez pas plus. N'achetez pas. Simple, n'est-ce pas ?

## I COMME IMMÉDIAT

**La question-clé : en ai-je besoin IMMEDIATEMENT ?**

Si la réponse est « oui », que vous ressentez donc un besoin immédiat, interrogez-vous encore :

- Qu'est-ce qui crée l'urgence d'acheter à ce moment ? Une promo qui se termine ?  
LA dernière paire de votre pointure dans le rayon ?

- Et si vous dormiez dessus quelques jours, ressentiriez-vous toujours l'urgence ?  
Et si vous testiez, en vous notant dans votre agenda de vous reposer la question dans 3 jours ?

## S COMME SEMBLABLE

**La question-clé : est-ce que je possède déjà un objet/une solution semblable ?**

Dans le cas d'une paire de baskets blanches et dorées, la réponse peut être très simple. Possédez-vous un objet similaire dans votre dressing. Si oui, n'achetez pas, CQFD.

Par contre, là où la question devient plus subtile, c'est qu'elle vous oblige à réfléchir en termes de fonctions plutôt qu'en termes d'objet.

## Exemple

Imaginez que vous vous interroger sur l'achat d'une nouvelle paire de baskets, si l'on s'interroge sur la fonction de l'objet, cela reviendrait à vous poser la question plutôt comme ceci : ai-je d'autres paires de chaussures, confortables, que je peux assortir avec ma garde-robe actuelle et que je peux porter durant plusieurs saisons ?

Si oui, le côté rationnel de la méthode BISOU vous inviterait d'abord à utiliser les solutions déjà présentes dans votre dressing, avant de les remplacer par ces éventuelles nouvelles baskets, si toutefois elles passent le filtre du BISOU au moment venu.

Vous voyez l'idée ?

L'enjeu est de parvenir à se poser la question en termes de fonction de l'objet.

## O COMME ORIGINE

**La question-clé : quelle est l'ORIGINE du produit ?**

Autour de cette question, toute une série d'interrogations peuvent survenir : conditions de fabrication, impact sur la santé des travailleurs, impact environnemental, besoin en énergie pour fournir ce produit, respect des ressources naturelles...

## U COMME UTILE

**La question-clé : est-ce UTILE ?**

L'achat que vous vous apprêtez à faire générera-t-il une augmentation significative de votre confort ? Que feriez-vous si vous vous en passiez ? Votre vie serait-elle différente grâce à lui ?

Si oui, pour combien de temps ou dans quels contextes ?

# CHAPITRE 2 :

## NOS 10 RÉFLEXES SIMPLES ET RESPONSABLES

### 1. STOP AU SUREBALLAGE

Si vous vivez sur cette planète, vous avez certainement entendu parler des ravages des plastiques sur l'environnement et les océans.

Nul besoin de vous l'expliquer en long et en large :  
dès que vous pouvez fuir le suremballage, faites-le !

Gardez simplement à l'esprit que le meilleur déchet est celui qui n'existe pas.  
Dans cet esprit, il devient logique et efficace de traquer le suremballage.

### 2. MISER SUR LE RENOUELABLE ET LE DURABLE

Quand on y regarde de plus près, miser sur le renouvelable peut prendre toute une série de formes concrètes : du panneau photovoltaïque qui utilise naturellement l'énergie renouvelable proposée par le soleil aux plantes en pot que vous pouvez offrir à la place d'un bouquet de fleurs coupées. Voici quelques exemples en vrac (pour rester dans le thème précédent) :

- offrir des plantes en pot plutôt que des fleurs coupées
- cultiver ses aromatiques en pot ou sur son balcon plutôt que d'acheter des herbes séchées ou coupées.
- organisez un potager (même sur votre balcon)
- miser sur les énergies renouvelables, comme par exemple l'énergie solaire
- si vous avez des panneaux photovoltaïques, pourquoi ne pas rouler en voiture électrique ?
- privilégiez les batteries rechargeables plutôt que les piles jetables
- utilisez l'énergie solaire pour le petit éclairage que vous placez dehors ou ailleurs...
- privilégiez le matériel et les jouets en bois
- utilisez une gourde plutôt que des bouteilles
- ...

## CHAPITRE 2 : NOS 10 RÉFLEXES SIMPLES ET RESPONSABLES

### 3. EMPRUNTER

Vous pouvez vous poser la question de l'emprunt avant toute décision d'achat, cela pourrait même entrer dans l'une des phases du processus BISOU.

L'emprunt s'avère être votre meilleure option dans toute une série de situations.

- Si vous avez besoin d'un outil l'espace de quelques heures
- Si vous avez besoin d'une tenue de gala pour une soirée
- Si vous avez besoin de barres de toit pour partir en vacances
- Si votre enfant a besoin d'un T-shirt jaune le temps d'un spectacle
- ...

En y réfléchissant bien, emprunter (et laisser les autres vous emprunter des choses également) est une belle manière de limiter la surconsommation.

### 4. RÉPARER

Avant de vous précipiter dans les magasins pour remplacer un appareil ou un objet cassé, cela vaut souvent la peine de s'interroger sur une possible réparation. Vous n'êtes pas bricoleur ? Pas de souci, il existe des Repair Cafés, des lieux organisés par des bénévoles pour aider à réparer les appareils cassés. Il y en a quasiment dans chaque commune, donc probablement un près de chez vous.

### 5. ENTREtenir

Parmi les réflexes pour maintenir sa consommation au plus bas et éviter la surconsommation liée au remplacement de matériel, l'entretien est une valeur sûre !

### 6. VIVE LE SECONDE MAIN

Vous le savez, il existe de nombreuses plateformes de vente en seconde main qui vous proposent une multitude d'objets, vêtements et appareils à prix cassé et souvent en très bon état. Voici une belle manière d'économiser tout consommant de façon plus responsable. De 2ememain.be à Vinted en passant par la marketplace de Facebook, il existe mille et unes occasions de faire une bonne affaire (en se posant, avant tout, la question du BISOU).

## CHAPITRE 2 : NOS 10 RÉFLEXES SIMPLES ET RESPONSABLES

### 7. MISER SUR LA QUALITÉ

Entre le pull de mauvaise qualité qui s'effiloche ou qui gratte et celui dans lequel vous investirez et que vous garderez des années, c'est une question de choix. La fashion victim en vous privilégiera peut-être l'option 1 en toute conscience, mais si vous voulez consommer plus responsable, c'est plutôt vers l'option 2 qu'il faudra vous tourner.

### 8. DIY

Le Do It Yourself (ou DIY pour les intimes) est l'art de faire vous-même toute une série de choses enthousiasmantes : du tricot à la cuisine, en passant par le bricolage, tout peut y passer pour autant que vous en ayez ENVIE.

### 9. LEVEZ LE PIED

Lever le pied est considéré comme un véritable art de vivre pour certains. Les adeptes de la slow life, du slow tourisme, de la slow food le pratiquent d'ailleurs avec délectation.

### 10. STOP À LA CULPABILITÉ

Last but not least, le conseil à ne pas oublier : rien ne sert de culpabiliser. La consommation durable radicale, c'est produire un électrochoc dans votre vie et du coup, minimiser vos chances de succès. Ici, on a vraiment envie de vous inviter à faire un pas après l'autre et de considérer que chaque geste compte.

**Détendez-vous, tout ira bien. Consommer responsable, c'est aussi consommer joyeux !**

## CHAPITRE 3 : NOS CONSEILS POUR CONSOMMER JOYEUX



Après avoir remis de la conscience et du BISOU dans vos décisions d'achat, voici encore quelques astuces pour consommer mieux et apprendre à consommer joyeux.

### 1. POURQUOI EST-CE QUE J'ACHÈTE

Si vous parvenez à identifier la motivation cachée derrière votre envie d'acheter, vous achèterez plus consciemment et donc, plus joyeux.

- Cela donne du sens à ma vie.
- Cela me permet d'accroître mon statut social.
- Cela me permet de combler mon besoin de sécurité.
- Cela me fait vraiment plaisir.
- Chacune de ces motivations est honorable, ce qui compte vraiment est que vous puissiez définir pourquoi vous achetez vraiment et si cette motivation est bonne et juste pour vous.

### 2. DÉCODER L'URGENCE

Si j'ai le sentiment de devoir acheter MAINTENANT, est-ce parce que mon besoin est douloureux, urgent et important ou plutôt parce que le vendeur influence le niveau d'urgence avec une promo limitée dans le temps, un stock réduit, une date limite... Si, après avoir déjoué les astuces marketing qui visent à créer le sentiment d'urgence, vous ressentez quand-même cette envie d'acheter MAINTENANT, alors achetez joyeux.

### 3. QUI BÉNÉFICIE DE VOTRE ACHAT ?

Si vous aimez consommer local, durable, éthique, responsable... vous vous réjouirez de pouvoir renforcer vos propres valeurs et convictions par l'intermédiaire de vos décisions d'achat. Soutenir un artisan qui débute, contribuer au développement d'une ferme bio, faire vivre un commerçant du quartier, privilégier une filière de production de café équitable, acheter un produit recyclé ou recyclable... En sachant qui bénéficie de votre achat, vous augmenterez naturellement votre capital « joie ».

Sources

<https://lesecolohumanistes.fr/la-methode-bisou/>

<https://www.ge.ch/document/guide-consommation-responsable/telecharger>

<https://parismatch.be/actualites/environnement/230869/la-methode-bisou-pour-moins-consommer>