

DEBORAH **LOPES**

@jemerecycle

MEUF GREEN

EN TRANSITION VERS UNE VIE ÉCOCONSCIENTE
ET DÉCOMPLEXÉE

JouVence



**DANS LA MÊME COLLECTION
AUX ÉDITIONS JOUVENCE**

3, 2, 1... Climatarien·ne, Mélanie Sancery-Gay

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-764-8

Couverture : François-Xavier Pavion

Maquette et mise en pages intérieure : Anaïs Pascal

Suivi éditorial : Muriel Frantz-Widmaier

Schémas p. 64, 101, 108, 123 : © Éditions Jouvence

Visuels intérieurs : Image banque © Shutterstock - Sokofly+ François-Xavier Pavion p. 17.

Image banque © Shutterstock - mhatzapa, François-Xavier Pavion pp. 36, 60, 80, 120, 126-127

et 131. AdobeStock, © Fredy Sujono, © Rudzhan p. 27, © mikabesfamilnaya p. 43, © Tilegen

p. 53, © Fredy Sujono p. 76, © Iman p. 87, © Graficriver p. 93, © mikabesfamilnaya pp. 101 et 123,

© Anastasiia p. 109, © Tatiana p. 127, © kavya p. 136, © Fredy Sujono p. 140, © Vector_Vision p. 146.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À toutes les Meufs Green et à celles en devenir

SOMMAIRE

Introduction	9
En guise de préambule	13



PARTIE 1

ON NE NAÎT PAS ÉCOLO, ON LE DEVIENT

15

To be green or not to be green	17
Mettre les injonctions et les influences au placard	27
Un petit pas pour les femmes, un grand pas pour la planète	36
Prendre les choses à cœur, sans se prendre la tête	43



PARTIE 2

MODE GREEN BADASS ACTIVÉ

51

Activiste en pyjama	53
Reprends le pouvoir	60
Avoir moins pour être plus	76
Coming out écolo	80
Kids or no kids?	87



PARTIE 3

YOU GOT THE POWER

91

Tout réutiliser, tout recycler (sauf ton ex)	93
Glow up ton dressing	109
Clean beauty	120
Ton corps, tes règles	126
Green sex	131
Peut-on être écolo et regarder Netflix ?	136
Allier vie pro et vie écolo	140
Fais entendre ta voix	146
Conclusion	149
Remerciements	151
Notes bibliographiques	153



INTRODUCTION

HEY MEUF !

Je vais te confier un secret : je ne suis pas une écolo parfaite.

Voilà, c'est dit. Pour tout t'avouer, je ne me suis même pas toujours considérée comme une *écolo*. Quand j'étais petite, on ne parlait pas du tout des enjeux écologiques, ce qui est assez surprenant quand on sait que les premières alertes des scientifiques sur le sujet remontent à 50 ans¹. À l'époque, on disait vaguement qu'« il fallait faire le tri sélectif pour protéger la planète », sans plus. Pourtant, j'ai toujours adoré la nature et m'y balader. Je considère que j'ai toujours respecté l'environnement et su l'apprécier : les fleurs qui colorent les jardins, les insectes qui y habitent, les paysages sans béton. Il m'a toujours paru évident de faire attention à protéger ces espaces naturels en ne jetant pas mes déchets n'importe où et en veillant à ne pas écraser les fourmis. Et ce, même avant de regarder *Arthur et les Minimoys*. Au lycée, j'ai décidé de dédier mon projet de terminale aux organismes génétiquement modifiés (OGM) et à leurs impacts, parce que j'étais scandalisée de voir que l'être humain se permettait de jouer à l'apprenti sorcier avec la vie, sans prendre assez de recul sur ses expériences. Les cours de sustainability en école de marketing étaient mes préférés. Mais même comme ça, j'ai mis encore quelques années à avoir le *déclit*.

La première fois que j'ai réellement pris conscience du réchauffement climatique, j'avais déjà commencé ma vie de jeune femme active. Je dépensais sans problème mon salaire en shopping et je prenais régulièrement l'avion, que je considérais comme bien plus pratique et plus fun que le train. Et puis ça m'est tombé dessus comme un coup de massue. Une vraie gueule de bois écologique. *L'écoconscience* s'est déclenchée en moi et je ne pouvais plus faire

machine arrière. Les expressions comme « dérèglement climatique », « pollution », « effondrement de la biodiversité » ou « extinction des espèces » sont devenues claires et limpides et j'ai réalisé que nos modes de vie nous conduisaient droit dans le mur. Comment j'avais pu passer à côté, jusqu'ici ?

En m'intéressant davantage aux enjeux climatiques, j'ai fini par comprendre que la société moderne nous avait vendu une vie de confort et de loisirs incompatible avec un climat vivable. Ce qu'on nous a fait passer pour la « norme » est une aberration à la fois écologique et sociale. J'ai déchanté. Moi, tout ce que je voulais, c'était vivre ma vie, tout simplement, et parcourir le monde, loin des menaces climatiques, des guerres ou des effondrements. En fait, j'étais même presque en colère de me dire que je ne pourrais plus jamais vivre ma vie – et consommer – sans savoir que cela aura un impact sur l'environnement.

Mon amour pour la vie et le vivant m'a poussée à mettre de côté mon ego et mon égoïsme pour voir plus loin que moi. Je me suis donc progressivement interrogée sur mon impact et sur ce que j'avais envie de faire pour le diminuer. Chez moi, le changement a été très progressif. Je ne me suis pas levée un matin en me disant : « Génial, je vais devenir écolo et transformer mon mode de vie en un claquement de doigts. » Non, parce que, clairement, l'idée n'était pas de me compliquer la vie ou d'y consacrer tout mon temps et mon énergie. Culpabiliser pour prendre l'avion, surveiller les étiquettes de ce que j'achète ou me ruiner en produits bio et locaux, ce n'est pas du tout ce que j'avais en tête quand j'imaginai ma vie plus tard. Ce que je voulais et veux toujours avant tout, c'est profiter de ma vie et me faire plaisir, mais pas aux dépens de la bonne santé de la planète ou des gens qui auraient fabriqué ce que je consomme. Entre nous : c'est si irréaliste de vouloir vivre une chouette vie sans défoncer la planète ?

Si tu lis ces lignes, j'imagine que toi aussi tu t'intéresses de près ou de loin à l'environnement. Ou, en tout cas, que tu veux vivre ta vie alignée avec tes valeurs. Et si on se disait que c'était possible ?

Et si cette crise climatique et environnementale était l'opportunité d'imaginer ensemble une façon de vivre autrement ? Et si l'écologie était l'impulsion dont on avait besoin pour coconstruire une société plus juste et vertueuse ? Une vie où on n'aurait pas à s'excuser de qui on est et de ce dont on aurait envie, parce qu'on le ferait dans le respect total de la nature et d'autrui ? C'est ce que je vais te proposer d'explorer au cours de ces pages.

Tu verras, une Meuf Green, ce n'est pas la meuf écolo parfaite qui vit en van, mange bio et achète tout zéro déchet. Une Meuf Green, c'est une meuf curieuse, qui s'interroge et réfléchit aux meilleures façons d'influencer son monde de manière positive, pour redevenir pleinement actrice de sa vie, mais pas aux dépens ni de ses valeurs, ni de son bien-être, ni de son épanouissement. J'aimerais avec ce livre te guider dans une transition écolo fun et décomplexante. Te donner la dose d'optimisme et de badassitude nécessaire pour t'aider à conscientiser ton mode de vie et à le transformer, en lien avec tes valeurs profondes. Je l'ai écrit pour les femmes de ma vie et toutes celles qui s'interrogent sur leur place dans le monde, comme un cri d'espoir dans cette vie parfois bien trop sombre. J'espère que tu sortiras de cette lecture avec assez d'inspiration et de motivation pour devenir la personne que tu veux être.

La meilleure version de toi-même, dans ce monde en transition.



EN GUISE DE PRÉAMBULE



Ce livre se veut inclusif et bienveillant. Pour faciliter la lecture et gagner en fluidité, j'utiliserai le plus souvent le genre « féminin », car je m'adresse essentiellement aux personnes s'identifiant comme telles. Si ce n'est pas ton cas, j'espère quand même que tu apprécieras la lecture et que tu apprendras deux ou trois trucs !

Ce livre n'est pas un recueil de bonnes astuces écolos ou une liste de cases à cocher. Il ne t'apprendra pas à faire tes produits ménagers toi-même ou à recycler tes déchets. Toutes ces infos, tu les connais probablement déjà et tu les trouveras sans problème sur Internet. Ce livre n'est pas non plus là pour te donner des leçons ou te faire la morale. C'est plus une invitation à te poser des questions, à t'interroger sur ton impact tout en te fournissant des outils de réflexion et des astuces pour t'accompagner dans ta transition vers un mode de vie plus green. Tous les conseils et astuces que je partage ici avec toi ont pour objectif de te guider et de t'inspirer. Ce sont des bonnes pratiques génériques, mais en aucun cas ce ne sont des vérités absolues. À toi d'appliquer celles qui te correspondent et font sens pour toi. Une transition écologique est une démarche très personnelle. Certains écogestes te parleront et d'autres moins. Certaines choses te sembleront extrêmement faciles à faire et d'autres te demanderont un peu plus de temps. Il y en aura même que tu auras déjà mises en place et d'autres auxquelles tu n'aurais

jamais pensé. Et c'est parfaitement ok. Nous avons toutes un vécu et des modes de vie différents, des convictions et des sensibilités différentes. C'est tout à fait normal de ne pas pouvoir tout faire, ou de ne pas vouloir tout faire. Ce qui compte, c'est de te rapprocher du mode de vie que tu trouves idéal pour concilier tes envies et tes valeurs. Toi seule peux décider de ce à quoi ta vie doit ressembler. Tu as hâte ? Moi aussi.



LES CINQ COMMANDEMENTS DE LA MEUF GREEN :

1

T'informer et lire, tu devras.

2

De t'occuper de toi, tu considèreras.

3

Tes besoins, tu respecteras.

4

Fière de toi, tu seras.

5

Ta meilleure vie, tu vivras.



PARTIE 1

**ON NE NAÎT
PAS ÉCOLO,**

**ON LE
DEVIENT²**

TO BE GREEN OR NOT TO BE GREEN



T'es écolo, toi maintenant ?

17

Aussi loin que je me souviene, à la maison, on a toujours fait attention à ce qu'on consommait. On veillait à bien couper l'eau en se lavant les mains ou les dents et à ne pas gaspiller les aliments. Si on oubliait d'éteindre la lumière avant de quitter une pièce, mon père était là pour rappeler que « c'est pas Versailles, ici ». Pas parce qu'on était écolo, on n'en parlait pas du tout à cette époque, mais parce que c'était normal et, surtout, que c'était économe !

La génération de mes parents est probablement l'une des plus chanceuses. Ils ont grandi dans les années 1980, une période où les coupes de cheveux n'étaient stylées que si elles tenaient avec de la laque, où les lunettes de vue avaient la taille de pommes et où Jeanne Mas et Cyndi Lauper dominaient la radio française. Ils ne se sont pas battus pour obtenir les droits sociaux fondamentaux dont on jouit aujourd'hui (comme le droit de vote universel ou les congés payés) et ils ont vécu une partie de leur vie dans l'insouciance complète des enjeux climatiques. C'était une époque où il était parfaitement normal de mettre des courses dans

des tas de sacs plastiques et où on travaillait pour dépenser son argent bien mérité dans des achats shopping et des vacances.

Une part de moi les envie d'avoir pu faire un chemin de vie sans se poser les questions qu'on doit se poser aujourd'hui. C'est assez frustrant de se retrouver devant deux choix diamétralement opposés : soit on continue de vivre comme ses parents une vie sans se poser de questions – tout en sachant que cela causera probablement l'effondrement de la société telle qu'on la connaît aujourd'hui –, soit on se met à construire dès maintenant une façon de vivre différente, plus viable pour tous et toutes. Personnellement, c'est l'option deux qui m'attire davantage, et pas uniquement parce qu'on parle de la survie de l'humanité (bah ouais, quand même, ça compte), mais parce qu'on a peut-être l'incroyable opportunité de construire un monde plus équitable, plus juste et bienveillant.

Et cette idée me plaît.

18

Ça ne nous viendrait pas à l'esprit d'aller chez quelqu'un, de manger et de laisser nos emballages traîner par terre. Pourtant, quand il s'agit d'écologie, notre comportement est parfois en totale contradiction avec nos valeurs profondes. C'est ce qu'on appelle la *dissonance cognitive*. Par exemple : je mange végétarien pour la planète, mais je fais mon shopping toutes les semaines dans une boutique de fast fashion. Ou encore : je ne prends jamais l'avion, mais j'achète mes fruits et légumes bio dans du plastique. Ces incohérences sont généralement source de tension et d'émotions désagréables. Nous nous trouvons facilement des excuses, moi la première. Sous prétexte de faire *un peu*, je ne cherche pas toujours à faire plus. Même si on se sent concerné, on ne peut pas toujours appliquer tous les gestes censés aligner son mode de vie avec les enjeux écologiques. Par manque de moyens, de temps, de connaissances, ou même par flemme parfois. On a beau avoir des convictions très fortes, celles-ci ne nous définissent pas. Cette dissonance peut être difficile à assumer et à vivre, voire nous faire ressentir de la culpabilité. C'est probablement la raison pour laquelle on a du mal à se qualifier d'« écolo », même si on est écoconscient.

L'écologie n'est pas toujours bien vue. Dans l'imaginaire collectif, l'écologie est réservée soit aux hippies, qui vivent reclus loin des villes, soit aux bobos, qui ont les moyens d'acheter des produits bio et locaux chez le commerçant du quartier. Pour certaines et certains, être écolo c'est recycler ses déchets et se nourrir de graines. Pour d'autres, c'est vivre à la campagne à faire pousser des tomates et, pour d'autres encore, les écolos sont les relous qui veulent qu'on arrête de manger des steaks et qu'on fasse une croix sur nos vacances à Bora-Bora. Si on parle d'arrêter de prendre l'avion ou de manger de la viande pour économiser quelques tonnes de CO₂, on passe pour des extrémistes. Alors que, franchement, une transition écologique, ce n'est pas une fixette qu'on s'impose en mode « tiens, et si je me compliquais la vie ? ». La pression sociétale est telle que ce n'est pas non plus toujours une partie de plaisir.

Quand j'ai interrogé ma famille et mes ami-es, personne n'a su me dire : « Oui je suis écolo ! ». Certaines et certains m'ont affirmé ne pas l'être du tout – non sans culpabiliser un peu. D'autres m'ont avoué essayer de l'être, mais sans y arriver, car elles et ils ne sont pas parfait-es. Or nous devons nous détacher de ces injonctions à la pureté écolo pour arrêter de stigmatiser l'écologie et enfin l'inclure dans nos modes de vie.



**SPOILER ALERT : Être écolo
ne veut pas forcément dire
manger des graines ou s'éclairer
à la bougie les soirs d'hiver.**

