IRFEDD

INSTITUT RÉGIONAL DE FORMATION À L'ENVIRONNEMENT ET AU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Livret digital de l'éco-citoyenneté

Si tu as envie d'être acteur du changement pour préserver l'écosystème, alors ce guide est fait pour toi !

Sommaire

01 INTRODUCTION

02 DÉFINITION DE L'ÉCO-CITOYENNETÉ

03 L'ALIMENTATION, DE LA PRODUCTION À NOS ASSIETTES

04 L'EAU, NE COULE PAS DE SOURCE

05 LE MEILLEUR DÉCHET, CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS

06 LE TEXTILE RESPONSABLE, VERS UNE MODE PLUS ETHIQUE

07 LES TRANSPORTS, LES AXES D'AMELIORATION FRANÇAIS

08 L'ÉCO-ANXIÉTÉ, LE MAL INVISIBLE

Introduction

La vie existe sur notre planète grâce à la présence d'une atmosphère, de gaz et d'eau. Cette combinaison représente un milieu favorable qui est aussi vulnérable.
L'écosystème est en constante évolution avec de nombreux changements naturels dont la variation de la distance Terre-Soleil, la modification des cycles biogéochimiques (phosphore, azote, carbone...)

Depuis 3.5 milliards d'années des millions d'espèces végétales, animales, champignons, bactériennes cohabitent dans une grande diversité d'écosystèmes.

Aujourd'hui les activités humaines accentuent le dérèglement climatique et la pollution chimique qui sont les limites planétaires.

(Rapport du GIEC)

Les activités de notre espèce doivent changer afin de limiter ces perturbations et ainsi ne pas contraindre les conditions de vie nécessaires à l'ensemble des êtres vivants.

Ce guide éclaire sur les démarches éco-citoyennes existantes et à adopter.

Définition de l’éco-citoyenneté

C’est l’association des préoccupations écologiques aux valeurs civiques qui reposent sur l’idée que la planète est fragile et qu’il faut donc la protéger.

Autrement dit, chacun de nos actes quotidiens a une incidence sur notre planète.

Partant de cette constatation, nous devons prendre l’engagement de respecter l’environnement afin de limiter notre impact négatif.

Alimentation, de la production à nos assiettes

La dénaturation des aliments permet d'obtenir des produits qui se vendent mieux et rapport plus !!!

L'alimentation aujourd'hui

Théoriquement notre alimentation devrait être capable de subvenir à tous nos besoins nutritionnels.

Les modes de production actuels dénaturent et vident les aliments des nutriments. Cela concerne les étapes de culture, d'approvisionnement et de transformation. La qualité de notre alimentation s'est donc détériorée au fil des décennies.
Les relations entre la santé, la nutrition et l'agriculture sont complexes, améliorer la santé humaine n'est pas généralement considéré comme un objectif direct de la politique agricole.
Le manque de qualité dans l'agriculture a des conséquences sur la malnutrition, les maladies chroniques et la sécurité alimentaire.

De plus, un usage excessif de pesticides et d'engrais chimiques provoque l'appauvrissement des sols et leur pollution. Les cultures intensives à base d'engrais chimiques modifient la teneur des sols : les phosphates appauvrissent les sols en magnésium et les nitrates en cuivre. Mais le mode de culture et d'élevage n'est pas le seul responsable de la qualité ou du manque de qualité des aliments.

Outre les modes de culture, les transformations sont aussi responsables de la baisse de qualité des aliments : les aliments sont dénaturés soit en leur enlevant une partie de leur composition, soit en leur ajoutant des substances qu'ils ne contiennent pas naturellement.
Cette dénaturation permet d'obtenir un produit plus rentable à la production, qui se conserve mieux ou qui a un aspect plus attirant. Donc, un produit qui se vend mieux et rapporte plus. Aujourd'hui les trois aliments les plus concernés par ces mesures sont les céréales, les huiles et le sucre.

L'alimentation, de la production à nos assiettes

Habitudes à adopter

Favoriser l'usage du vrac

Il est important de privilégier les produits vendus sans emballage pour réduire les déchets. Acheter des produits en vrac, vendus sans conditionnement excessif, est une façon d'économiser. Les produits coûtent moins cher sans emballage. Les rayons de primeurs, boucherie, de charcuterie, de crèmerie et de poissonnerie sont un bon point de départ.
Pour les fruits, les légumes, les céréales et les légumes secs, choisir des produits en vrac disponibles dans les moyennes et grandes surfaces permet aussi de limiter les déchets...
(voir partie 05 "Gestion des déchets")

Acheter au fur et à mesure

En moyenne, chaque année en France, 20 kg de nourriture finissent à la poubelle. **Il est donc important de ne pas acheter en grandes quantités ce que l'on consomme.** Les fruits et légumes peuvent rapidement perdre leurs vitamines et s'abîmer, même lorsqu'ils sont conservés au réfrigérateur. De plus, le congélateur n'offre pas de meilleures solutions, car après six mois de conservation, les légumes ont perdu une grande partie de leurs nutriments.

Consommer des produits bios

Face à une agriculture conventionnelle qui utilise encore des pesticides et des engrais chimiques, l'agriculture biologique s'est popularisée, en particulier grâce au label AB. Les produits issus de cette agriculture ont une meilleure qualité gustative, ils sont plus sains car garantis sans OGM, ils ne contiennent pas ou très peu de pesticides. Cependant cette agriculture biologique est soumise à un cahier des charges contraignant qui impose des normes précises aux producteurs.
Les produits biologiques importés sont soumis à des moyens de contrôle pas toujours fiables.
Privilégier une consommation de produits locaux et bios.

Soutenir les circuits de distribution courts

Il existe en France de nombreux petits producteurs déterminés à proposer des fruits et légumes de qualité à des prix abordables. Des initiatives locales telles que les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) et la vente directe permettent de soutenir ces producteurs. On peut les rencontrer sur les marchés, les foires écologiques, les magasins bio qui soutiennent les produits locaux. **Malgré les prix attractifs des grandes surfaces, les circuits courts permettent des prix abordables et d'éventuelles réductions pour les fruits et légumes abîmés.**

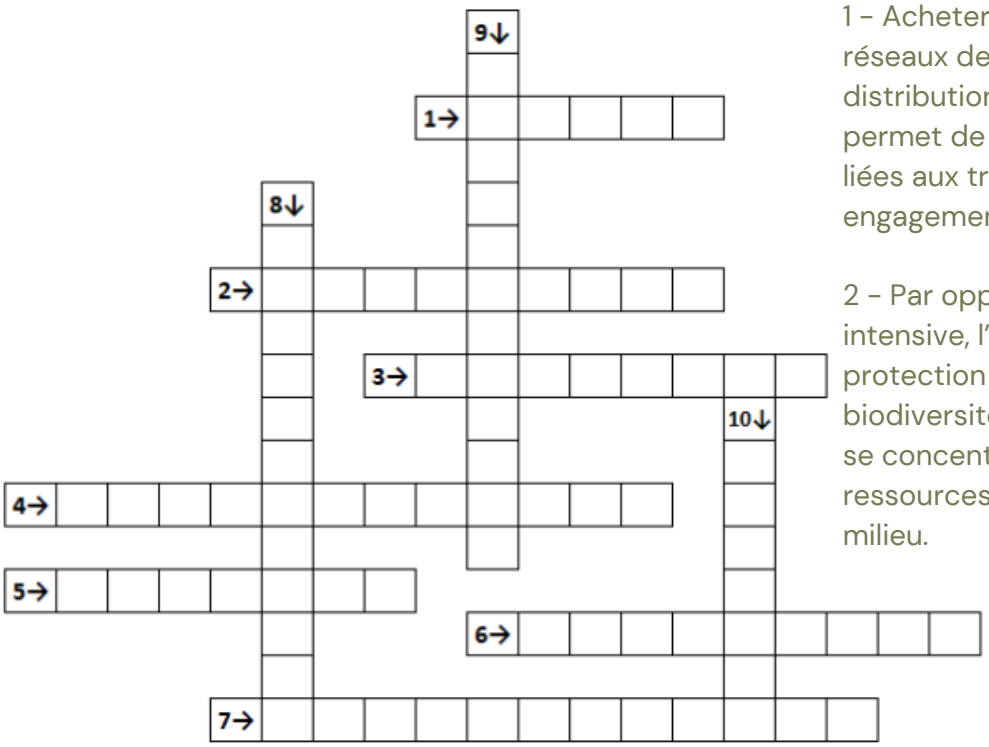
Manger des produits de saison

En choisissant des fruits et des légumes de saison, vous mangez des aliments de meilleure qualité gustative car ils n'ont pas été produits en imitant les conditions naturelles de croissance. Ils sont moins coûteux et permettent de soutenir les producteurs locaux en évitant le transport négatif pour les produits alimentaires.

Préférer l'eau du robinet à l'eau en bouteille

Boire l'eau du robinet permet d'épargner à notre environnement les bouteilles en plastique dont la production est très gourmande en eau (plusieurs litres d'eau pour la fabrication d'1 bouteille). La solution des carafes filtrantes ou filtre adaptable au robinet permet d'améliorer la qualité de l'eau. Pour régler le problème du goût de chlore de l'eau issu du robinet, laisser aérer l'eau quelques minutes après son tirage permet au chlore de s'évaporer.
(voir partie 04 "Eau")

Mots croisés sur l'alimentation



1 - Acheter ..... fait fonctionner les réseaux de production et de distribution près de chez soi. Cela permet de limiter les consommation liées aux transports et donne un engagement à ce que l'on achète.

2 - Par opposition à l'agriculture intensive, l'agriculture ..... vise à la protection des milieux et de la biodiversité. Ce mode d'agriculture se concentre sur l'exploitation des ressources naturelles qu'offre le milieu.

3 - (adjectif au pluriel) Nous le sommes toutes et tous, dû au fait que nous devons manger pour vivre.
4 - Ensemble des pratiques de production agricole réfléchies grâce aux connaissances écologiques et agronomiques.

5 - L'Énergie ..... est la principale source d'énergie utilisée dans le système agricole actuel.

6 - Phénomène économique se manifestant actuellement pour les français (2023) les conduisant à revoir leurs modes de consommation à cause de la hausse générale des prix.

7 - La ..... alimentaire est un droit qui laisse aux populations, aux États la possibilité de mettre en place un système agricole le mieux adapté à leurs besoins. C'est un sujet dont est en charge le ministère de l'agriculture.

8 - Mouvement associatif et citoyen d'échelle nationale ayant à cœur l'acquisition de fonciers agricoles et l'implantation d'une nouvelle génération de paysans.

9 - Poste de consommation des français représentant une émission de 1,8 t de CO2 eq/habitant, soit 18% des 10 t de CO2 eq/habitant/an (chiffres clés du climat, 2021, ministère de la transition écologique). C'est aussi le sujet de cette partie du livret.

10 - Gaz à effet de serre dont est fortement émettrice la production de viandes bovines et ovines, de lait et de fromages.

L'eau ne coule pas de source

Avec ce quizz introductif vous découvrirez les enjeux de l'eau et votre consommation afin de mieux appréhender sa gestion

---

1 Quelle est la consommation moyenne d'eau potable d'un habitant en France ?

a) Environ 50 litres par jour
b) Environ 150 litres par jour
c) Environ 300 litres par jour

En France, La consommation d'eau potable était de 106 litres par jour et par habitant en 1975, et aujourd'hui elle est passée en moyenne à 143 litres d'eau par jour. (b)

2 Pour quelles raisons utilise-t-on l'eau potable pour la chasse d'eau ?

a) Pour des raisons sanitaires
b) Pour des raisons techniques
c) Pour des raisons écologiques

Construire deux circuits d'eau coûte plus cher qu'un, en effet il en faudrait un pour nous alimenter et un pour nettoyer. (b)

3 Combien de litre d'eau est-il nécessaire pour produire un jeans ?

a) 2000 à 4000 litres
b) 5000 à 7000 litres
c) 7000 à 10000 litres (285 douches)

Il y a aussi la question de l'eau : 4 % de l'eau potable disponible dans le monde est utilisée pour produire nos vêtements : un tee-shirt se fabrique avec l'équivalent de 70 douches et pour un jean, on parle de 285 douches, ce qui représente de 7000 à 10 000 litres d'eau. (c)

L'eau ne coule pas de source

L'eau, souvent surnommée "**Or bleu**", est une ressource vitale d'une grande importance dans le monde. Il est crucial d'apprendre à la protéger et à la gérer de manière durable pour l'avenir de notre planète. Chaque être humain a besoin d'une quantité quotidienne d'eau allant de **20 à 50 litres**, cependant, plus d'une personne sur six dans le monde n'a pas accès à l'eau potable. Malheureusement, chaque année, **1,5 million** d'enfants décède de maladies causées par la consommation d'eau insalubre.
En France, l'eau potable est accessible à tous, mais des problématiques liées à l'eau émergent, telles que la surconsommation, la préservation des milieux naturels, ainsi que la pollution des cours d'eau et des nappes phréatiques. **92%** des cours d'eau surveillés en France sont pollués par des pesticides
La pollution de l'eau des industriels est un problème majeur dans de nombreuses régions du monde. La consommation excessive d'eau par ces entreprises, combinée aux rejets polluants, contribue à la diminution de la quantité et de la qualité de l'eau disponible pour les populations locales et l'environnement. Des mesures strictes de réglementation et de contrôle doivent être mises en place pour assurer une gestion durable de cette ressource précieuse et vitale.

L'eau à la maison en quelques chiffres...

L'eau à la maison en quelques chiffres...

- Douche : 30 à 60 litres
- Bain : 150 à 200 litres
- Lave-vaisselle : 10 à 30 litres
- Lave-linge : 60 litres
- Chasse d'eau : 6 à 12 litres
- 7% de l'eau consommée est utilisée pour la boisson et la préparation des repas.

L'eau en dehors de la maison en quelques chiffres ...

- un jean : 7 000 à 10000 litres
- un kilo avocat : 1000 litres
- un kilo de chocolat : 17000 litres
  un kilo de café : 16000 litres

→ Habitudes à adopter

A la maison

- Surveiller sa consommation en contrôlant son compteur et son réseau intérieur.
- Entretenir sa robinetterie
- Ne pas raccorder les eaux de gouttières au réseau d'eaux usées.
- Ne pas laisser couler l'eau en permanence, au cours du rasage et du brossage des dents...
- Régler le flotteur au niveau des WC ou pour une installation neuve, choisir une double chasse...
- Faire tourner les machines à laver à pleine charge.
- Privilégier les douches aux bains.

Au jardin

- Récupérer et utiliser l'eau de pluie pour arroser son jardin.
- Pailler ses planches permettra aux sols de rester humides plus longtemps.
- Arroser tard le soir l'été, l'évaporation sera ainsi réduite.
- Choisir des espèces et variétés parfaitement adaptées aux conditions climatiques de sa région.
- Planter des haies brise-vent.

Le meilleur déchet, celui qu'on ne produit pas

La gestion des déchets est un sujet très large et varié couvrant selon le site gouvernemental de la France sur l'écologie : ***« toute activité participant à l'organisation de la prise en charge des déchets depuis leur production jusqu'à leur traitement final »***. Elle regorge d'un panorama d'étapes : du tri à la collecte en passant par l'acheminement via les transports vers une décharge pour le recyclage et l'éventuel réemploi, pour enfin procéder à l'enfouissement, cas où le déchet n'est pas réutilisable ni recyclable.

Dans le cadre de l'optimisation, **il faut acheter ce que l'on consomme et consommer ce que l'on achète. En effet, le meilleur gestionnaire des déchets est celui qui produit moins de déchets voire pour aller plus loin celui qui évite de générer les déchets.** Pour ce faire, il faut trouver l'équilibre entre le besoin et l'offre pour éviter de jeter.

Une étude de l'agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) montre qu'en France on jette plus de 10 millions tonnes d'aliments chaque année soit 26/kg par personne. Dans le même sillage, le site du centre national d'information indépendante sur les déchets (CNIID) rapporte qu'en France, chaque habitant produit 298 kg d'ordures ménagères non recyclables. **Il est urgent d'agir car, la mauvaise gestion des déchets entraîne des risques sanitaires énormes et rendent notre cadre de vie insalubre.**

Pour changer la donne. il serait judicieux de se poser la question suivante: ai-je vraiment besoin de … ? Si oui, y'a-t-il une possibilité de réutiliser et/ou de recycler un produit qui répond à mon besoin ?

Heureusement, des initiatives foisonnent un peu partout en France et particulièrement dans la Métropole de Marseille. Par exemple, lors des évènements le COFEES et Drastic On Plastic* proposent le kit de communication libre de droit «Sors tes couverts », pour promouvoir la vaisselle réutilisable sur son évènement.
Le projet Birds for change innove avec une poubelle équipée d'une caméra intelligente, capable de distribuer de la nourriture lorsqu'un oiseau y fait tomber un déchet.

L'association "Clean My Calanques" à Marseille mobilise les supporters lors des matchs au stade Vélodrome et les invite, sous forme de challenge, à prendre quelques minutes pour ramasser les ordures.

JOIN US

Télécharge ton Kit gratuit "Sors tes couverts"
Consulte les innovations du Centre de lutte contre le Cancer
Conso blog, à ton avis qui jette le plus en France et dans le monde ?

C	M	T	H	R	K	D	E	C	H	E	T	S	F
E	Q	R	F	E	B	O	U	E	U	R	S	S	M
N	I	I	D	E	C	H	E	T	E	R	I	E	P
F	E	N	V	I	R	O	N	N	E	M	E	N	T
O	E	W	D	E	M	B	A	L	L	A	G	E	S
U	V	A	L	O	R	I	S	A	T	I	O	N	B
I	D	T	D	E	N	E	B	E	N	N	E	N	Z
S	B	I	C	C	O	L	L	E	C	T	E	T	O
S	L	P	A	P	I	E	R	S	V	D	E	T	I
E	I	D	P	D	W	I	X	U	Y	G	D	O	J
M	S	X	Z	C	A	R	T	O	N	P	W	O	V
E	T	D	V	M	A	T	I	E	R	E	S	H	G
N	E	P	H	P	L	A	S	T	I	Q	U	E	S
T	R	C	O	M	P	O	S	T	A	G	E	M	J

Les mots à chercher :

benne
compostage
enfouissement
plastiques
blister
déchets
environnement
tri
carton
dechetterie
matières
valorisation
collecte
emballages
papiers
éboueurs

Le tri des déchets est une pratique consistant à séparer les différents types de déchets en vue de les recycler ou de les éliminer de manière appropriée. Cette pratique permet de limiter la quantité de déchets envoyée en décharge, de préserver les ressources naturelles et de réduire l'impact environnemental.

Le tri des déchets est essentiel, car il permet de recycler certains objets et permettent d'éviter le recours à l'utilisation des matières premières(*x. en recyclant 2 tonnes de papier, on épargne environ 34 arbres*).

Le textile responsable, vers une mode plus éthique

L'industrie de la mode est la 2e la plus polluante au monde. Si un Français achète en moyenne 9,5kg de textiles et chaussures par an, la part de textile triée, amenée à un point d'apport volontaire (conteneurs, associations, boutiques) en vue d'une réutilisation en seconde main représente seulement 3,4 kg.
La tendance à l'augmentation d'achats en textile (en termes de quantité et de fréquence) n'a eu de cesse d'augmenter du fait du développement de la fast-fashion.
Autrement dit, le renouvellement permanent des apports de produits, quotidien pour certaines marques est la conséquence d'une production intensive des industries de l'habillement, au détriment du respect de la condition humaine (exploitation de la main d'œuvre : temps de travail, faible rémunération, prise en compte des risques pour la santé), de la qualité des matières premières et des produits finis (défauts, malfaçons, usures), et des enjeux environnementaux.

Comment agir et adopter une démarche écocitoyenne afin de changer la donne ?

S'informer

Prendre conscience de la valeur réelle d'un produit, ce que sa conception implique (marque, composition, lieu de fabrication, rémunération de la main d'œuvre, transport…)

Apprendre à reconnaitre les signes du greenwashing

Une marque renouvelle ses collections avec des réassorts plusieurs fois par mois, base sa communication sur l'aspect « conscient » apporté à la confection de ses produits, des visuels avec une thématique très « nature, naturel ».
Autant de signaux qui amènent à se questionner sur la véracité des éléments mis en avant.

Faire preuve d'inventivité, de créativité

- réparation (en autonomie, en suivant des tutoriels par exemple, ou en se rendant dans des ateliers repair café organisés par des associations, ou dans des boutiques de vente de tissus qui organisent régulièrement des ateliers de 2-3h),
- customisation (broderie, teinture, …)
- Seconde main : en passant par le troc, les associations, les vide-greniers, les boutiques physiques, et plateformes dédiées en ligne

Faire le point sur sa garde-robe

Autrement dit, prendre le temps de trier les vêtements que l'on possède déjà, en suivant plusieurs étapes.

Commencer par sortir ses vêtements pour les classer :

Une pile « je garde » :

- ce qui me plait (matière, coupe, style vestimentaire, me procure du bonheur)
- ce qui me va (ce qui est confortable, dans lequel je me sens à l'aise, adapté à ma taille, mon corps)
- ce qui est bon état (pas d'usure, de déchirure) → est-ce que j'ai le temps et l'envie de le remettre en état pour le conserver ?
- ce que je porte ou j'ai porté au cours des 12 derniers mois

Une pile « je ne sais pas » :

Je peux mettre de côté quelques vêtements si je ne suis pas sûr de ce que je veux en faire. Cela me permet de me laisser un temps de réflexion (faire le point au bout de 3 mois maximum ☺)

Une pile « je ne garde pas » :

Pour le reste, ce que je ne garde pas, plusieurs solutions en fonction de l'état du vêtement

1 Quel moyen de transport pollue le plus ?

a) Le bateau
b) Le train
c) L'avion

L'avion est le moyen de transport le plus polluant et celui qui génère le plus d'émissions à effet de serre. Souvent, pour les voyages de longue distance, nous n'avons pas d'autre choix que de prendre l'avion, mais pour d'autres voyages plus courts, le train peut être une alternative beaucoup plus écologique. (c)

2 Quel moyen de transport ne pollue pas ?

a) La voiture électrique
b) Le bus
c) Le vélo

Le vélo est le véhicule le plus écologique. Son utilisation permet de contrôler la quantité d'air et constitue un moyen de déplacement qui ne rejette pas de dioxyde de carbone dans l'atmosphère. (c)

3 En France, sur 10 salariés, combien utilisent la voiture pour se rendre sur leur lieu de travail ?

a) 7
b) 8
c) 9

70 % des salariés utilisent leur voiture pour aller travailler. Seulement 16 % des salariés empruntent les transports en commun, 7 % marchent et 4 % utilisent des deux-roues, motorisés ou non. Enfin, 3 % n'ont pas besoin de se déplacer pour exercer leur activité professionnelle. (a)

Les transports regroupent les déplacements (biens, personnes), les activités supports de certaines entreprises, les services publics, et ceux effectués par les véhicules appartenant aux ménages.
Les transports sont les plus gros émetteurs de gaz à effet de serre.

En réalité, la part des transports parmi les activités à l'origine des émissions de gaz à effet de serre est très différente selon les pays.
Au niveau mondial, ils représentent 17,3 % du total d'émission de gaz à effet de serre d'origine humaine en se répartissant ainsi : 15% du fait des transports nationaux et 2,3 % du fait des transports internationaux.

La France fait figure d'exception car les transports sont en première position avec 33.9% du total de ses émissions territoriales selon le Ministère de la transition écologique et solidaire.

Alors que les émissions nationales de gaz à effet de serre ont diminué de 20 % entre 1990 et 2019, celles des transports ont augmenté de 9 %. Le transport est le seul secteur dont les émissions de gaz à effet de serre ont augmenté sur cette période.

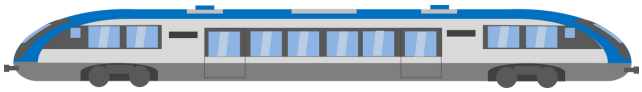
Tous les modes de transport n'émettent pas la même quantité de CO_2, cela dépend en grande partie du carburant utilisé. On compte en moyenne : 14 g de CO_2/passager/km pour le train et entre 42 g et 55 g de CO_2/passager/km pour une voiture

Les transports

En plus de la pollution atmosphérique, les transports sont bruyants et sont responsables d'une grande partie des nuisances sonores que nous connaissons. En France, pas moins de 10 millions de personnes sont exposées à des bruits supérieurs à 65 dBA, dont 3 millions, exposées à des niveaux supérieurs à 70 dBA. À savoir, le seuil acoustique de confort est fixé à 55 dBA.

Étant donné que plus de la moitié (51 %) des émissions de gaz à effet de serre des transports sont dues au déplacement des personnes en voiture, il faut inciter les citoyens à :

- éviter au maximum l'utilisation de la voiture.
- faire du covoiturage.
- adopter une éco-conduite.
- préférer les modes de transport alternatifs : vélo, marche à pied.
- préférer le train à l'avion.
- emprunter les transports en commun.



Les bénéfices avec cette nouvelle organisation.

Plus de transport collectif, moins…

- de pollution atmosphérique et sonore
- de bouchons et d'accidents
- de stress
- de sédentarité
- de dépenses imprévues

Plus de transport collectif, plus…

- de temps pour soi
- d'économies
- de tranquillité d'esprit

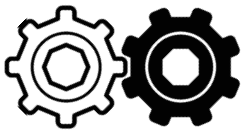
Les initiatives citoyennes existantes en PACA

Dans une visée écologique, la communauté d'agglomération du pays d'Aubagne et de l'Etoile a instauré la gratuité des transports publics pour tous depuis le 15 mai 2009.
Le système de comptage automatique des passagers atteste d'une hausse de 70% de voyageurs transportés en plus sur les lignes régulières.
La répercussion de la gratuité des transports sur la réduction de la circulation automobile est plus longue à venir mais la fréquentation des parkings en centre-ville a déjà baissé de 15 à 20%. Un bilan carbone est prévu afin d'évaluer plus précisément l'impact environnemental de la démarche.

L'éco-anxiété

Un processus qui suit un schéma type : insouciance – éveil – chute

Face à l'urgence de la situation écologique, et la multitude de problèmes : empoisonnement chimique universel, sixième extinction des espèces, réchauffement climatique… les citoyens se sentent souvent dépassés, fatigués et parfois angoissés sur l'avenir de notre planète.
Le sentiment le plus pénible et pourtant répandu est celui de l'impuissance.
Les sociétés modernes sont aujourd'hui incarnées par de grandes multinationales qui polluent et font le plus de dégâts. Et ce sont pourtant elles qui se sentent le moins concernées par les problèmes écologiques que nous rencontrons.



Alors que les consciences s'ouvrent, de plus en plus de citoyens veulent se battre pour un monde plus propre. Pendant ce temps, les "grands" de ce monde réfléchissent à toujours plus de profits quoi qu'il en coûte. À force de ne pas être écoutés par leurs dirigeants, d'être moqués, ou encore bernés par de plus en plus de pratiques de green washing, les citoyens écologistes s'affligent.
C'est là que l'éco anxiété commence à naître.
Aujourd'hui, une personne sur deux se dit éco-anxieuse, c'est-à-dire angoissée par l'avenir et la direction que prennent les choses.
D'une autre manière, l'éco anxiété est un ensemble d'émotions liées au sentiment de fatalité vis-à-vis du réchauffement climatique.
C'est un peu comme si on brûlait de panique à l'intérieur , mais à l'extérieur, on est incapable de bouger.
Cette pathologie n'est pas encore réellement prise au sérieux et pourtant de plus en plus de citoyens se retrouvent dans cette définition.

Dans les cas les plus extrêmes mais pourtant pas isolés, on retrouve trois phases qui ne se succèdent pas forcément, mais qui s'entremêlent constamment :

- **Une phase de paralysie** : abandon de son travail, ses études, plus de moyen de se projeter dans le futur. C'est une sorte de stress pré-traumatique accompagné de tristesse car la personne est consciente de ce qu'elle peut perdre ou continuer de perdre dans l'avenir.
- **Une phase d'hyperactivité** : un besoin de s'investir urgemment mais avec une grande difficulté pour agir par rapport à l'indifférence du plus grand nombre. Cette phase peut mener à divers sous troubles comme de l'anxiété, des crises d'angoisses, des troubles du sommeil, l'oublie de ses proches ou le renfermement sur soi-même, orthorexie = contrôle à outrance, obsession de ce que l'on mange qui peut dériver dans les cas les plus grave vers de l'anorexie.
- **Une phase de "réconciliation"** : cette phase survient quand la personne commence à sortir du cercle vicieux de l'éco anxiété. Elle ne parvient pas à canaliser le tourbillon d'émotions qui la submerge pour trouver un moyen d'agir viable.

L'éco-anxiété

Les citoyens qui ont du mal à prendre du recul sur la situation actuelle et lutter sont souvent tristes, dégoûtés et culpabilisent de ne pas faire ce qu'il faudrait. Il y a un sentiment d'épuisement qui peut survenir à force de constater que ce sont toujours les mêmes qui s'impliquent et qui se battent finalement dans le vide.

Il faut rester positif !
Car même si le changement est long, c'est aujourd'hui qu'il commence !

Toujours concerné par l'environnement ?
Il est temps d'arrêter de déprimer, ce qui ne fera que nourrir votre anxiété !
A la place, tournez vous et entourez-vous d'éco-optimistes ! Ces citoyens écologiques, professionnels ou non, qui ont décidé que rien ne les arrêtera et qu'ensembles ils peuvent commencer à faire bouger les lignes !
Leur mantra : « Puisez l'énergie dans l'action car agir rend heureux ! »
.
Ces "écolos" ne sont pas là pour vous culpabiliser et juger (également un fardeau de notre ère) vos pratiques, bonnes ou non. Bien au contraire, ils ont un rapport aux autres totalement bienveillant et ce qui les fait vibrer, c'est se dépasser !

Voici une belle citation du célèbre poète TS Eliot

« Seuls ceux qui prennent le risque d'aller trop loin, peuvent découvrir jusqu'où on peut aller ».

Terminons sur une note qui redonne espoir !

De nombreuses batailles sont menées, et parfois, elles sont victorieuses :
Grâce à une action de désobéissance civile à Roissy, le projet d'extension d'aéroport a été annulé.
Grâce à des mobilisations constantes et des interpellations du public, en 2021, une des plus grosses banques françaises : la banque Postale a arrêté ses investissements dans les énergies fossiles.
Le gouvernement français a également été poursuivi en justice pour son inaction alors qu'il avait promis une réduction des gaz à effet de serre.

TU FLIPPES ? : prendre soin de soi, pour prendre soin dun monde

Ce livret est le résultat d'un projet collectif mené dans le cadre de la formation de Chargé.e.s de mission en économie sociale et solidaire par les étudiants de la promotion 2022-2023. Il a été présenté par leurs auteurs à d'autres groupes de formation de l'Institut. Les étudiants ont été accompagnés et encadrés dans leur démarche de projet par l'équipe pédagogique de l'IRFEDD.

Ce livret contribue de façon spécifique à la réussite de l'opération «Caractériser la formation BTSA GEMEAU par des pratiques pédagogiques innovantes dans la perspective du développement durable et de l'adaptation aux changements climatiques en région Sud» soutenue par la Région Sud.

Directrice de publication :
Muñeca ALVAREZ
(sous la supervision de la direction de l'IRFEDD)

Rédaction et mise en page :
Chada BELHADJ, Manon DELSAUT, Clément GUNTZBERGER, Audrey ROY, Elisa TERRAT, Mamadou THIELO

Ce livret est en accès libre et libre de droit.
Il vous est proposé en version numérique. Si vous faites le choix de l'imprimer par vos soins, veillez à ce qu'il ne soit pas jeté sur la voie publique. Nous vous rappelons que le papier peut être recyclé.

Les formations à l'environnement
Europôle de l'Arbois, Bâtiment Marconi, Avenue Louis Philibert, 13100 Aix-en-Provence - Tel 04 42 61 17 29 - contact@irfedd.fr - www.irfedd.fr
Société Coopérative d'Intérêt Collectif au capital social variable - Siret 518 242 805 000 27 - Aix-en-Provence