



LÂCHER DU LEST

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Suggestions de thématiques pour une animation

- La simplicité volontaire
- La surconsommation
- Le temps c'est de l'argent
- L'impact de la publicité

Objectifs de la vidéo

- Expliquer et vulgariser le concept de simplicité volontaire.
- Montrer en quoi consommer moins peut apporter plus de bien-être.
- Donner des exemples concrets de la mise en application de la simplicité volontaire dans la vie de tous les jours.
- Donner envie de questionner sa propre consommation.

Les acteurs et actrices de la vidéo

- Ezio Gandin des [Amis de la Terre](#). Il a été un des premiers à s'intéresser à ce concept. Il donne des conférences sur la thématique et la pratique dans sa vie personnelle.
- Caroline Bouchez est engagée dans la simplicité volontaire depuis des années et a même lancé sa page [Far Waste](#) pour expliquer sa démarche.

BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- L'argent fait-il le bonheur ?
- Le temps est-il de l'argent ?
- Est-il possible de consommer moins mais mieux ?
- Quel impact la simplicité volontaire peut-elle avoir sur notre vie ?
- Quel impact la publicité a-t-elle sur nos habitudes de consommation ?
- Comment se défaire de l'emprise de la publicité ?
- Est-ce accessible à toutes et tous ?



MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- La revue « [La simplicité volontaire](#) » des Amis de la Terre, 2012.
- L'espace « [Simplicité volontaire](#) » du site des Amis de la terre.
- L'étude 2022 : [Simplicité volontaire / Pour une vie durable en quête de bonheur ?](#) pour La Ligue de l'enseignement.
- Le livre [Les secrets de la licorne](#) par Géraldine Remy, 2018, chez Ker Editions.

Pistes d'actions et de mobilisations concrètes

- Appliquer la méthode BISOU avant de décider d'acheter quelque chose :
 - B comme... Besoin : à quel besoin réel cet achat répond-il ?
 - I comme... Immédiat : en ai-je immédiatement besoin ?
 - S comme... Similaire : ai-je déjà un article similaire ?
 - O comme... Origine : quelle est l'origine du produit ?
 - U comme... Utile : combien de fois le produit va-t-il être utile ?
- Consommer moins mais mieux est l'adage principal de la Simplicité volontaire :
 - Consommer des aliments, produits, matériaux locaux, durables et éthiques.
 - Emprunter quand c'est possible.
 - Acheter en seconde main.
 - Essayer de réparer avant de jeter et de racheter du neuf.
- Désencombrer votre maison, vos placards, votre esprit.
- Trouver du temps pour vous.
- Tisser des liens avec les personnes qui vous font du bien et comprennent votre démarche.
- Prendre conscience de l'impact de la publicité et essayer de s'en défaire en l'analysant consciemment.

