

Marie DUBOIN / Herveline GIRAUDEAU

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

L'abus de consommation responsable rend heureux !



LA MÉTHODE **BISOU**,
la première méthode efficace
pour se libérer de la surconsommation

● Éditions
EYROLLES

Prendre le contrôle de ta consommation, c'est simple comme (un) BISOU !

En saisissant cette occasion de mieux te connaître, tu protégeras bien plus que ton porte-monnaie et la planète. Si la méthode « BISOU » ne te révélera pas le secret de la pelle ultime (dommage, il y aurait de quoi faire), elle t'encouragera, avant chaque achat, à te poser 5 bonnes questions :

BESOIN : à quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

IMMÉDIATÉTÉ : ai-je besoin de cet objet tout de suite ?

SEMBLABLE : ai-je un objet semblable qui pourrait faire l'affaire ?

ORIGINE : quelle est l'origine (et pas seulement géographique) de ce produit ?

UTILE : cet objet va-t-il m'être utile ?

Derrière ces questions, se cache le point de départ d'une réflexion en profondeur sur tes habitudes de consommateur et tes véritables besoins largement exploités par le marketing. Une manière aussi d'interroger ton rapport au temps et à l'urgence, au minimalisme tant matériel que relationnel et mental, et de vérifier l'adéquation entre tes valeurs et tes actes.

Peut-on parler de ces sujets tellement intimes sans plomber l'ambiance et sans se sentir comme une petite crotte échouée dans un océan de plastique ? La réponse est OUI ! Avec ce guide décomplexant, offre-toi le temps de réfléchir en conscience à ce qui constitue ta source de bien-être.



MARIE DUBOIN est l'auteure du blog « La Salade à tout », conférencière et rédactrice au sujet de la consommation responsable.

HERVELINE GIRAudeau est l'auteure du blog « Sortez de vos conapts », dans lequel elle échange sur les questions environnementales et sociétales.

Ensemble, elles ont publié *J'arrête de surconsommer !* chez le même éditeur.

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Photo des auteures : © Clémence Hénon

Code éditeur : G57321
ISBN : 978-2-212-57321-3

**L'abus
de consommation
responsable rend
heureux!**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice
du magazine *FemininBio* et du podcast *Métamorphose*.

Création de maquette et mise en pages: Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN: 978-2-212-57321-3

Marie Duboin
Herveline Giraudeau

L'ABUS DE CONSOMMATION RESPONSABLE REND HEUREUX !

La méthode **BISOU**, la première méthode efficace
pour se libérer de la surconsommation

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

INTRODUCTION

QUI SOMMES-NOUS ?	14
Marie.....	14
Herveline.....	17
LA MÉTHODE BISOU	21
Et là: illumination!.....	21
Une méthode qui rend heureux.....	22
L'écologie et toi.....	23
Notre ambition.....	24

B COMME BESOIN

MISE AU POINT : LE CONTRESENS DU B DE BESOIN	29
COMMENT FONCTIONNENT LES STRATÉGIES MARKETING ?	30
LISTE NON EXHAUSTIVE DES FAILLES	
QUE LE MARKETING EXPLOITE CHEZ TOI	32
Ta dépendance au système de consommation	32
Ta peur de l'inconnu, de la mort.....	33
Ta peur de manquer.....	34
Ton perfectionnisme	34
Ta peur du rejet, de l'abandon (aka l'abandonniquesamère).....	34
Ton manque de confiance en toi, le rapport à ton image.....	35
Ta peur de la solitude.....	36

L'abus de consommation responsable rend heureux !

Ta culpabilité.....	36
Ton sentiment d'impuissance.....	37
DE L'IMPORTANT DES BESOINS AFFECTIFS.....	38
Revoir ses priorités.....	38
La terrifiante expérience de Harlow.....	39
SURCONSOMMER DANS TOUS LES SENS DU TERME.....	40
Se surconsommer.....	41
Surconsommer l'autre.....	42
Se laisser surconsommer par l'autre.....	42
PENSER À SOI N'EST PAS UN GROS MOT !.....	44
Pense à toi, tu penseras aux autres.....	44
Quand le sacrifice de soi mène à la surconsommation.....	45
... c'est l'industrie qui profite !.....	46
SURCONSOMMATION ET EFFET YO-YO.....	47
Et si tu prenais le problème à rebrousse-poil?.....	48
Traiter ta surconsommation en amont : <i>You're the boss!</i>	49
EST-IL POSSIBLE D'ÊTRE ACTEUR DE SES CHOIX QUAND LA VIE PUE OBJECTIVEMENT DU CUL ?.....	54
Devenir acteur de ses choix.....	54
Oui, mais comment faire?.....	56
LIBÉRÉÉÉÉ.E, DÉLIVRÉÉÉÉÉ.E, JE NE (ME) MENTIRAI PLUS JAMAIIIIIS !.....	61
GUIDE DE SURVIE : PETIT PRÉCIS DES PRINCIPAUX BESOINS ET DES PISTES DE RÉSISTANCE.....	62
Les besoins physiologiques de base.....	62
Les besoins de sécurité, de propriété et de maîtrise.....	64
Les besoins sociaux.....	66
Les besoins d'estime de soi et de se réaliser.....	68

I COMME IMMÉDIATÉTÉ

« NON MAIS LAISSEZ-MOOOOOOOI, NON MAIS LAISSEZ-MOOOOOOOOOOOOOOOI, MANGER MA BANANE »	71
VITE, VITE, VITE!	72
OÙ SE CACHE L'IMMÉDIATÉTÉ ?	74
Au travail	75
Informations et réseaux sociaux : tout en direct	77
Les relations amoureuses	80
Notre entourage familial et amical	82
IMMÉDIATÉTÉ ET CONSOMMATION	84
Ta manière de consommer	84
Voici comment ça se passe!	85
Cinq actions pour lutter efficacement contre ces achats immédiats	87
REPRENDRE LA MAIN	91
Es-tu sous pression?	91
Décider que la pression est extérieure à toi	94
La clé de ta sérénité	95
Attention à ne pas mettre la pression aux autres, nous aussi!	97
Le <i>Slow Living</i> pour tous	98
ARRÊTONS DE VALORISER LA COURSE À L'ÉCHALOTE!	100
« J'ai pas le temps » : <i>really?</i>	102
Tu te fous pas un peu de moi?	102
TE FAIRE PASSER EN PREMIER	110

S COMME SEMBLABLE

MÉTHODE BISOU, ÉPISODE III, LA GUERRE DES CLONES :	
PROLOGUE	115
TOI-MÊME, TU SAIS	116
... ET POURTANT! D'OÙ VIENT CE BESOIN	
DE RACHETER, D'ACCUMULER, DE COLLECTIONNER?	117
Se conformer à la norme sociale de diversité	118
Un besoin se répète tant qu'il n'est pas entendu.....	120
Besoin de sécurité, de se rassurer	122
QUELQUES TECHNIQUES CIBLÉES	
POUR T'AIDER À RÉSISTER À L'ACHAT DE CHOSES SEMBLABLES	123
Pose-toi et prend la mesure	
de l'ampleur de la catastrophe	125
Visualise ce que tu as déjà quand l'envie pointe son nez	126
SE SÉPARER DES OBJETS DÉTENUS EN PLUSIEURS EXEMPLAIRES	127
Mais pourquoi me séparer de mon bordel	
s'il ne me dérange pas?.....	127
Petite foire aux excuses couramment prononcées	130
Apprendre à se séparer.....	132
LES OUTILS POUR SE DÉBARRASSER DU SUPERFLU	136
Le minimalisme.....	136
Le zéro déchet.....	140
La méthode <i>Fly Lady</i>	141
La méthode Konmari	143
L'ACCUMULATION DANS TA VIE AFFECTIVE	146
Repérer les relations qui te font du bien :	
la technique du « <i>Fuck yes!</i> ».....	147
Les cadeaux, symboles de l'accumulation	
dans la vie affective	150
ÉPILOGUE : LA CHARGE MORALE ET LE CODE JEDI	154

O COMME ORIGINE

LES QUESTIONS À SE POSER	159
Comment est fabriqué ce produit?.....	159
D'où vient-il?.....	161
Qui l'a fabriqué?.....	165
Quelles sont les conséquences sur notre santé?.....	166
EMPATHIE: UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT...	167
Qu'est-ce que l'empathie?.....	168
Une empathie trop envahissante.....	169
Quand l'empathie se transforme en éco-anxiété.....	170
... ET PAS DU TOUT	175
Loin des yeux, loin du cœur.....	175
La dissonance cognitive.....	176
COMMENT NE PAS PASSER SA VIE EN INVESTIGATIONS?	179
La charge morale.....	179
Quelques pistes.....	180
À CHACUN SES VALEURS PRIORITAIRES	184
Choisir, une obligation?.....	184
Les différentes valeurs.....	185
COMMENT TU TE SENS QUAND TU CONSOMMES D'UNE FAÇON JUSTE POUR TOI	188
Tâtonner.....	188
Incarner.....	189
Pouvoir.....	191
S'apaiser.....	192

U COMME UTILITÉ

PROLOGUE : UNE SOMBRE HISTOIRE DE LUNE	195
ÇA VEUT DIRE QUOI, AUJOURD'HUI, « UTILE » ?	196
PROGRÈS ET UTILITÉ	198
« GREEN WASHING » ET CROISSANCE VERTE	201
Quand on nous prend clairement pour des quiches.....	201
« L'offre verte » explose : bonne ou mauvaise nouvelle?.....	204
Croissance verte : on prend les mêmes et on recommence.....	207
CONSOMMER MIEUX, OK, MAIS SURTOUT : CONSOMMER MOINS	209
Ne pas calquer sa consommation responsable sur sa consommation d'avant.....	210
Consommer moins, ça s'apprend	212
Consommer moins AVANT de consommer mieux.....	213
GRATITUDE	215
Non à la tyrannie du bonheur.....	216
... oui à la gratitude!.....	219
PEU DE CHOSES TE SONT VRAIMENT UTILES - ET DONC ?	220
En venir à l'essentiel.....	220
Connaissance de soi.....	223
Liberté.....	224
Autonomie.....	225
La place pour autre chose.....	229

Sommaire

CONCLUSION

PETIT RÉSUMÉ POUR LES PRESSÉ.E.S	231
B comme BESOIN	232
I comme IMMÉDIATÉTÉ	232
S comme SEMBLABLE	232
O comme ORIGINE.....	233
U comme UTILITÉ	233
ADOPTER UNE CONSOMMATION RESPONSABLE N'EST PAS...	234
... un chemin austère, ascétique, chiant et ennuyeux	234
... un chemin de déprime et de révolte	235
... un chemin compliqué et prise de tête	237

BONUS TRACK

PETIT LEXIQUE LICORNESQUE DE H&M	241
TU AURAS RECONNU (OU PAS...)	249

REMERCIEMENTS

Introduction

Ce livre aurait pu s'appeler *J'arrête de me surconsommer!*.

Mais comme notre premier livre s'appelle *J'arrête de surconsommer!*, on s'est dit que changer juste deux lettres dans le titre, ça faisait un peu feignasse.

Depuis la sortie de notre premier livre, notre démarche et nos vies ont beaucoup évolué: finalement, s'engager dans une consommation respectueuse et consciente, c'est un chemin qui ne se termine jamais.

De ce qu'on peut constater autour de nous, la plupart des gens qui s'engagent dans ce genre de pratique le font en priorité dans le but de préserver l'environnement. C'est beau, c'est noble, c'est altruiste, c'est plein d'amour, c'est... fatigant, parfois compliqué, décourageant! Pourquoi? Parce qu'on s'oublie souvent, dans cette affaire-là!

Ah oui, on préfère te prévenir, dans ce livre, on se tutoie! Nous, ça nous aide à rester bien concentrées sur toi pendant qu'on écrit, et toi de ton côté, tu accueilleras nos mots comme si on était de vieilles copines. On trouve que c'est très important. Déjà parce que les copines, c'est comme le gras, c'est la vie, et puis parce que dans ce livre on va te livrer des passages de nos vies qui sont assez intimes, du moins qui nous ont fait avancer et cheminer. Et on va te demander de faire de même, de parfois aller te poser des questions qui vont t'embêter comme le bruit d'un moustique, genre tu aurais presque envie de nous éclater contre le mur d'un revers de main, tu vois?

Il se peut que par moments ça ne soit pas ultraconfortable, du coup on sait que si on est des vieilles copines, ça se passera mieux.

Qui sommes-nous ?

Peut-être que tu ne nous connais pas, ça nous paraît donc important de nous présenter avant toute chose, puisqu'on va passer un moment ensemble.

Marie

Tu sais que j'aime de moins en moins cette question ?

Je suis donc Marie, je suis divorcée, j'ai un fils de onze ans surnommé « l'Héritier », petit zèbre plein d'énergie, et un amoureux très beau et très gentil. Nous vivons à « **La Grotte¹** », un ensemble de trois maisons, où nous sommes mitoyens avec une de mes meilleures amies, ce qui nous permet de faire jardiner-potager-poules-chat et même parfois enfants communs. C'est la tribu de la Grotte.

Je consacre aujourd'hui ma vie à étendre auprès d'un maximum de gens l'idée qu'une consommation responsable est possible pour TOUT LE MONDE, peu importe le contexte de vie : un budget très limité, ou moyen, ou élevé, beaucoup de temps, peu de temps, jeune, moins jeune, citadin, campagnard, etc. Je suis intimement persuadée qu'absolument tout le monde peut changer sa manière de consommer pour être plus respectueux de la planète, plus en accord avec ses valeurs, et qu'en plus, être aligné entre ce que l'on est et sa consommation, ça rend très heureux ! Je l'ai expérimenté moi-même.

Mais ma démarche a été longue et sinueuse.

J'ai commencé à me poser des questions sur ma consommation il y a onze ans, à la naissance de mon fils. Auparavant, j'étais

1. Les termes composés en vert sont expliqués dans le lexique, à la fin du livre.

Introduction

une consommatrice tout à fait classique : je faisais mes courses au supermarché, je n'achetais rien en bio, j'achetais des cosmétiques classiques et des vêtements dans des grandes chaînes. D'ailleurs, puisqu'on en est aux confidences, les quelques écolos que je croisais me paraissaient complètement déconnectés des problématiques des vraies gens, et en plus, leur mode de vie ne me paraissait pas du tout sexy et ne me faisait pas envie. Par exemple, j'ai toujours été coquette, j'aime le maquillage et les fringues, et c'est toujours le cas.

« Être écolo » me semblait chiant et austère, et puis ces gens-là me renvoyaient une espèce de suffisance qui me faisait me sentir mal : je les fuyais.

Il y a onze ans, mon fils est né en pleine polémique sur le bisphénol A contenu dans le plastique des biberons. J'ai jeté un bref coup d'œil à la question, mais pour tout te dire, ça me saoulait un peu. J'ai quand même acheté des biberons sans bisphénol, histoire de dire.

À sa naissance, mes hormones ont dû faire les folles, du jour au lendemain, ma peau n'a plus supporté aucun cosmétique du commerce : ça me brûlait, je devenais toute rouge ! Il a fallu que je me tourne vers des solutions plus naturelles. Et je me suis dit que si c'était mauvais pour moi, c'était aussi mauvais pour mon fils, donc dès sa naissance, il a été lavé au plus naturel : liniment, eau, et un peu de savon de Marseille.

Quand mon bébé s'est mis à manger du solide, j'ai commencé à lui acheter des légumes bio. Je cherchais des informations sur Internet, mais à cette époque-là, il y avait bien moins de ressources que maintenant. Le peu de renseignements que je trouvais provenaient de forums d'écolos convaincus et radicaux auxquels je ne m'identifiais absolument pas, je trouvais leur démarche extrême et pas du tout adaptée à mon mode de vie. Alors j'ai continué à **piocher** des infos, mais en sous-marin.

L'abus de consommation responsable rend heureux !

Sur le plan professionnel, j'ai été assistante sociale pendant six ans puis assistante familiale (famille d'accueil) pendant six ans également. J'ai donc acquis une bonne connaissance du public en difficulté, et notamment la compréhension du fait qu'on ne peut pas agir pour une cause, pour la planète, si on n'est pas soi-même stable et en sécurité : va expliquer à une mère célibataire au RSA avec trois enfants que ce n'est pas bien de faire ses courses dans un *hard discount* !

J'ai compris que pour toucher les gens, avoir une démarche toute prête et vouloir la copier-coller sur tout le monde ne marche pas !

Les années ont passé ; en 2014, j'ai décidé d'ouvrir un blog. Comme j'avais déjà bien commencé à cheminer sur la question et que je ne trouvais personne qui me ressemblait sur la toile (= quelqu'un qui ne vive pas en autonomie totale dans une yourte sans électricité), je me suis lancée. J'avais envie de partager mon quotidien de « meuf comme tout le monde », avec une famille, un travail, et une envie de mieux consommer.

Mon blog a rencontré ses lecteurs et j'en suis très heureuse.

C'est alors que j'ai fait la connaissance d'Herveline, blogueuse également, qui traitait des mêmes thématiques. Je te dirais bien que ça a été le coup de foudre amical, ça ferait un chouette *story-telling*, mais en vrai, on a quand même mis un peu de temps avant de réellement pouvoir TOUT se dire.

De notre rencontre est d'abord né, en 2015, un groupe Facebook, « Gestion budgétaire, entraide et minimalisme », qui n'avait alors aucune vocation à prendre un essor exponentiel. On s'attendait à causer budget et écologie de manière un peu pépère avec quelques centaines de personnes. Mais il en a été tout autrement : il s'est développé à la vitesse de l'éclair, et aujourd'hui, c'est un groupe à notre image, un peu fufou, qui parle de situations sérieuses mais sans se prendre au sérieux, un groupe bienveillant peuplé de **licornes** un peu déjantées. Il compte aujourd'hui plus de 160 000 licornes – et un **troll domestique**. Géré par une

Introduction

team admin à peu près aussi frappadingue que leurs créatrices, il a fait des petits : une centaine de groupes locaux et à thèmes sont nés spontanément en 2016, gérés eux aussi par des *admin* bénévoles auxquelles nous vouons une reconnaissance éternelle.

En 2018, j'ai pris une grande décision : j'allais faire de la promotion de notre mouvement un métier, et consacrer tout mon temps à lui donner le maximum d'impact. Aujourd'hui, ma vie professionnelle est découpée entre mon blog (« La Salade à Tout »), de la rédaction web, des conférences, l'écriture de livres et la promotion de marques engagées et éthiques.

Herveline

Je m'appelle Herveline mais tu peux, comme beaucoup de monde, m'appeler juste H (ouais, ça fait un peu *Gossip Girls* mais c'est comme ça, mon surnom, c'est H, que veux-tu, on choisit pas ce genre de trucs...).

- En vrai, j'ai trente-neuf ans, mais rarement l'âge mental correspondant.
- J'ai deux enfants de sept et neuf ans.
- Un de mes passe-temps favoris est d'imiter Cristina Cordula (« *Mais siiiiiii Tou es oune ache cherrrie !* »)
- Je suis très joueuse mais je déteste les jeux de société. Sauf le Uno, où je triche sans vergogne.
- Sinon, on dirait pas comme ça, mais dans une autre vie j'ai été psychologue clinicienne, et maintenant je suis assistante de direction.
- J'ai trois signes distinctifs : j'ai un humour très particulier et souvent pipi-caca-style, j'ai des références filmographiques improbables, et je parle couramment le yaourt espagnol. Je préfère te prévenir, tu vas y être confronté.e dès le premier chapitre de ce livre. Mais rassure-toi, tout va bien se passer, **beybey.**

L'abus de consommation responsable rend heureux !

Avant d'avoir mon premier enfant, en 2009, j'étais une consommatrice *addict*. Je travaillais, c'était bien pour me faire plaisir, non ? Autant dire que je partais de très loin. Et puis, lors de ma première grossesse, je me suis sensibilisée aux questions environnementales et j'ai commencé doucement à prendre le virage écolo-responsable.

J'ai ouvert un blog, « Sortez de vos **conapts** », pour raconter ma progression et mes réflexions. Mon loulou s'est baladé en couches lavables et n'a jamais mangé de petits pots industriels. M. Conapts a pris naturellement le même virage.

En 2013, M. Conapts a fait un burn-out. Il a fallu trouver des solutions pour continuer à vivre avec la même sensation de confort, mais avec moins – parfois beaucoup moins – de revenus. C'est à ce moment-là que je me suis spécialisée dans les questions budgétaires et de changement de consommation, et que j'ai rencontré celle qui est rapidement devenue ma moitié de pomme bio, Marie.

Et puis l'année dernière, M. Conapts et moi, on s'est séparés. J'ai été propulsée dans le monde merveilleux des parents solo, dans lequel, si tu n'y prends pas garde, tu finis écrabouillée entre le marteau « sois une mère irréprochable » et l'enclume « n'oublie pas que tu restes une femme ».

Bon, ce n'était pas entièrement nouveau, j'y avais déjà été confrontée à la naissance de mon premier enfant. Dans notre société, il « faut » devenir mère, *mais tout en restant femme*. Pendant la grossesse, tu entends qu'il « faut » continuer la vie intime, alors que tu as l'équivalent d'un pack et demi de lait accroché à ton ventre H24 et un alien à l'intérieur qui fait la java et appuie sur l'estomac, la vessie, ou les deux en même temps.

« *Et ça continue, encore et encore. Et c'est que le début, d'accord, d'accord* » : quand le bébé arrive, ça devient : « sois une mère parfaite » / « mais reste une femme parfaite ».

Introduction

Aucune raison que ça change quand tu deviens parent solo. Il *faut* refaire ta vie, rencontrer des mecs, ne pas finir nonne, prendre soin de toi... mais être toujours sur le pont. Être complètement dévouée à tes enfants, mais rester ouverte à la magie d'une rencontre. *Hashtag WTF*. (Ouais, j'ai oublié ce dernier signe distinctif, j'ai une passion bizarre pour les hashtags. Et si tu ne sais pas ce que veut dire WTF, je t'en prie, **écosiaïse**!)

Et puis il y a ce petit truc en plus familier à tous les parents séparés : la culpabilité d'avoir « imposé » ça à tes enfants. Culpabilité qui, souvent, te donne l'envie de compenser et de te lancer dans une surenchère de cadeaux, de disponibilité, d'attention, d'activités, bref, de tout ce qu'il est humainement possible d'accomplir pour être sûr.e que malgré le couteau que tu leur as planté dans le cœur, tes enfants ont quand même tout pour être heureux. Au point de t'oublier et de renier tes propres besoins.

Personnellement, j'ai considéré que mes enfants seraient plus épanouis avec deux parents heureux séparément qu'avec ces mêmes parents malheureux ensemble, je n'ai donc ni culpabilisé ni compensé. Malgré tout, les diverses questions à régler en rapport avec la séparation, ajoutées au quotidien de maman solo, m'ont fait passer très près du burn-out maternel à certains moments, et il est devenu vital au fil des mois que je me pose la question « *et moi, de quoi ai-je besoin ?* ».

Enfin voilà. Entre ça, le tri qu'il a fallu faire dans la maison, la perte de mon **mojo**, mes envies d'achat doudou diverses et variées, la méthode BISOU n'a jamais été très loin de mon quotidien – que je la suive ou que je l'ignore superbement, d'ailleurs.

Digression grammaticale

Dans cet ouvrage, tu auras droit au fameux «.e» ou «.e.s», aka l'écriture inclusive.

Oui, la règle du masculin qui l'emporte sur le féminin nous fait de plus en plus hérisser les **poils de SIF**. En fait, on serait plus adeptes de «c'est la majorité qui l'emporte», donc, si on s'adresse à une majorité de femmes ou qu'on parle d'une majorité de femmes, il nous est de plus en plus naturel d'accorder tout au féminin. Et même si on le déplore, c'est un fait : on sait que notre audience est principalement féminine. MAIS PAS QUE.

Problème : si on accorde au féminin, certains mecs pourraient être tentés de râler, ou carrément de se dire qu'on ne s'adresse pas à eux donc, d'arrêter leur lecture. Bon. Si, nous, en tant que nanas, on avait arrêté de lire toutes les phrases où le masculin l'emportait en prétendant que ça ne nous concernait pas, on n'aurait pas lu grand-chose de notre vie. Et on l'a fait sans se plaindre.

Donc voilà. On a choisi de s'adresser à tout être humain au-delà de la question de son genre, mais doubler les pronoms et les adjectifs à chaque fois pour avoir le féminin et le masculin, c'est relou, et on est quand même des feignasses. En plus, ça alourdit le style : d'où l'écriture inclusive.

Promis, on ne te fera pas le total combo écriture inclusive, qui rend la lecture, même pour nous, un peu difficile, mais on va quand même chaque fois que nécessaire accorder les participes passés et les adjectifs qualificatifs pour les deux genres, histoire de s'adresser à toutes et à tous. (Tu remarqueras, là on l'a pas fait, parce que tou. te.s, c'est compliqué à lire, on t'en fait grâce.)

La méthode BISOU

La rédaction de notre livre *J'arrête de surconsommer!* n'a pas été qu'une partie de «youpi tralala». Beaucoup de personnes rêvent d'écrire un livre, et franchement c'est une expérience incroyable, mais disons-le quand même: c'est énormément de travail!

En 2016, lors de la rédaction, on avait toutes les deux un travail à temps plein, une famille et des activités bénévoles, dont la gestion de notre groupe Facebook «Gestion budgétaire, entraide et minimalisme». On se débrouillait pour trouver des créneaux pour écrire et communiquer entre nous, mais parfois, l'inspiration n'était pas en phase avec ces créneaux!

J'arrête de surconsommer! se découpait en trois parties de sept chapitres/jours chacune. Problème: il nous manquait le dernier chapitre de la première partie! On avait imaginé un test pour que le lecteur définisse quel genre de surconsommateur il était, puis défini cinq profils de surconsommateurs: *il manquait un *% !& *# de 7^e chapitre.*

Marie, assise à sa table de salle à manger avec son ordi, s'arrachait les cheveux à essayer de trouver un moyen de lier tout ça. Il fallait un outil qui pourrait aider tout le monde, quel que soit le profil qui serait ressorti du test, une sorte de synthèse.

Et là: illumination!

Herveline était dans sa grande période «acronymes». Oui, Herveline a des phases bizarres, mais c'est souvent comme ça avec les grands génies incompris.

Bref, Marie s'est dit: et si je trouvais un mot de cinq lettres résumant tout ça ??? Donc elle a cherché, cherché, mais bon, il fallait quand même que ce soit un minimum cohérent. Tout à coup, elle

L'abus de consommation responsable rend heureux !

fut frappée par un éclair divin et « BISOU » est apparu : Besoin – Immédiateté – Semblable – Origine – Utilité.

La méthode BISOU, les cinq questions à te poser avant chaque achat. Mais c'est bien sûr, joie et extase dans son cœur... qui ont duré environ trois secondes et demie puisque tout de suite elle s'est dit : « Euh, l'éditeur ne va jamais accepter ça ! »

Concertation fut établie avec Herveline, qui forcément était morte de rire et partante (ce qui n'est guère étonnant, Herveline est toujours partante pour les plans étranges). Si ça n'avait été que H, la méthode se serait appelée quelque chose comme « la méthode PEAUDECOUILLE ». Beaucoup moins vendeur, hein ? (*Mais beaucoup plus fun. Enfin, selon elle.*) Tu te demandes à quels mots les lettres auraient fait référence ? Fais-lui confiance, elle aurait trouvé. (*Elle trouve toujours.*)

Enfin bref, nous avons soumis l'idée à l'éditrice qui, à notre grande surprise, a été partante aussi !

Une méthode qui rend heureux

Grand bien nous en a pris à tous : la méthode BISOU a marqué durablement les esprits ! À chaque fois que nous sommes interviewées, c'est cette méthode qui revient sans arrêt. Outre son intitulé qui attire l'attention, elle est très complète lorsqu'on cherche plus de sérénité et de cohérence dans son rapport à sa propre consommation : nous nous sommes rendu compte après coup que tous les thèmes essentiels pouvaient y être développés.

Elle paraît ludique, mais ne t'y trompe pas : nous allons creuser au fond de toi et décortiquer les phénomènes sociétaux et économiques qui parasitent ta manière de consommer. En revanche, nous n'allons pas utiliser de mots compliqués, car notre intention ici est de te montrer que ta consommation peut te rendre heureux.

Introduction

Que tu te sentes heureux, apaisé et aligné avec tes valeurs, voilà notre priorité. Nous sommes intimement persuadées que c'est par ce biais que tu pourras changer durablement ta manière de consommer. De là seulement découleront les conséquences vertueuses comme la préservation de l'environnement et l'augmentation de la justice sociale.

T'inquiète, on ne va pas non plus te baratiner avec cette espèce de tyrannie du bonheur actuelle fortement véhiculée par les réseaux sociaux. On n'est pas des gourous de la spiritualité (ou alors des gourous versés sur l'humour pipi-caca, à voir).

- On va te parler de l'importance primordiale de reconnaître tes besoins, de les accepter et de les satisfaire. *Non, ce n'est pas égoïste. Ne commence pas à nous interrompre, s'il te plaît, patience, on en parle plus loin.*
- De l'importance de savoir ce qui est bon pour toi, et pas pour ta voisine ou ta mère. Ou ton patron. Ou la société.
- Bref, on va te parler de toi, TOI, TOI!!!

Notre pari : commence déjà par bien te connaître, prends soin de toi, et le monde se portera mieux ! On nous dit qu'on est dans un monde égoïste, individualiste, eh bien nous, on pense qu'au contraire, chacun ne s'occupe pas assez de ses propres fesses. Il nous faut absolument prendre soin de nous, car ne pas le faire ouvre une grosse brèche dans nos comportements, dans lequel le capitalisme s'engouffre.

L'écologie et toi

Ce n'est pas une manière de penser commune dans le « milieu écolo » aujourd'hui. Si tu cherches des ressources pour avancer dans ta démarche de consommation responsable, tu vas trouver :

- **Mille milliards de trucs et astuces** pour fabriquer tes produits d'hygiène ou tes cosmétiques naturels, pour réduire tes