DOMAINE 2 - CONSOMMER MALIN ET RESPONSABLE

Étape 5 sur 5 - Faire évoluer

Faire évoluer ma consommation à mon rythme

Après avoir observé votre manière de consommer, pris du recul avant certains achats, décrypté les techniques commerciales et appris à comparer autrement, cette dernière étape vous propose de regarder l'ensemble.

L'objectif n'est pas de dresser la liste de tout ce que vous devriez changer. Il est beaucoup plus simple : repérer ce que vous avez, vous, envie de faire évoluer - si vous souhaitez faire évoluer quelque chose.

Vous n'avez pas à devenir un consommateur « parfait ». Vous pouvez choisir un changement, plusieurs, ou aucun pour le moment. Ce parcours est là pour vous aider à faire des choix plus conscients, pas pour décider à votre place.

Le parcours et l'outil suivent les mêmes cinq étapes. Vous pouvez comprendre la démarche ici, puis choisir concrètement les changements que vous souhaitez essayer dans l'outil.

Ouvrez maintenant l'outil « Les changements que je choisis »

Faire évoluer sa consommation peut vouloir dire acheter différemment, acheter moins souvent, faire durer davantage, réparer, emprunter, louer, choisir l'occasion… ou simplement conserver certaines habitudes qui vous conviennent déjà.

1. Commencez par ce que vous souhaitez vraiment faire évoluer

Il est facile de partir d'une longue liste de bonnes intentions. Le problème, c'est qu'une liste trop ambitieuse finit souvent par ne rien changer du tout.

Commencez plutôt par regarder votre quotidien. Certaines dépenses ou habitudes vous conviennent. D'autres vous laissent peut-être une impression de gaspillage, de dépense inutile, d'achat trop rapide ou simplement de décalage avec vos priorités.

Repérez une ou deux situations sur lesquelles vous aimeriez avoir davantage de choix.

Quelques pistes, si elles vous parlent :

- un type d'achat que vous faites souvent sans vraiment y penser ;
- des objets que vous remplacez rapidement ;
- une dépense récurrente qui ne vous apporte plus grand-chose ;
- un domaine dans lequel vous aimeriez mieux concilier budget et autres priorités.

Il n'est pas nécessaire de chercher un problème partout. Si une habitude vous convient, vous pouvez très bien la laisser telle quelle.

À retenir : on commence par ce qui a du sens pour vous, pas par ce que d'autres considèrent comme prioritaire.

2. Choisissez la direction qui vous ressemble

Une fois le domaine repéré, plusieurs manières d'agir sont possibles. Il n'existe pas une seule façon de « mieux consommer ».

Selon votre situation, vous pouvez par exemple chercher à :

- acheter moins souvent, lorsque cela vous convient ;
- mieux choisir avant d'acheter ;
- faire durer davantage ce que vous possédez ;
- réparer plutôt que remplacer lorsque c'est possible et intéressant pour vous ;
- acheter d'occasion ;
- louer, emprunter ou partager pour certains usages ;
- tenir davantage compte du prix, de la qualité, de la provenance, des conditions de production ou des effets environnementaux ;
- conserver votre manière actuelle de faire si elle correspond déjà à vos priorités.

Ces possibilités ne sont pas des règles. Les critères environnementaux, sociaux, locaux, durables ou de sobriété peuvent compter dans votre décision, mais c'est vous qui choisissez la place que vous souhaitez leur donner.

La bonne direction est celle que vous êtes prêt à essayer et qui reste compatible avec votre budget, votre quotidien et vos priorités.

3. Transformez une intention en changement concret

« Je vais mieux consommer » est une intention. Elle est positive, mais elle reste difficile à appliquer parce qu'elle ne dit pas ce qui va réellement changer.

Un changement devient plus facile à essayer lorsqu'il est concret et lié à une situation précise.

Exemple : au lieu de « je vais acheter moins », vous pouvez décider : « Pour mes prochains achats de vêtements, je regarderai d'abord ce que j'ai déjà et, si j'ai toujours besoin d'acheter, je regarderai aussi l'occasion. »

Votre changement peut être très modeste. Il peut concerner un seul type d'achat, une seule habitude ou une seule période d'essai.

Vous pouvez vous appuyer sur trois éléments :

- la situation dans laquelle vous voulez agir ;
- le nouveau réflexe que vous souhaitez tester ;
- la durée pendant laquelle vous voulez l'essayer avant de faire le point.

Cette façon de faire évite de transformer une intention générale en contrainte permanente dès le premier jour.

4. Commencez petit et observez ce que cela change réellement

Un changement n’a pas besoin d’être spectaculaire pour être utile. Au contraire, commencer petit permet de voir plus facilement s’il trouve sa place dans votre quotidien.

Pendant votre période d’expérimentation, observez simplement les effets. Vous pouvez regarder ce que cela change pour votre budget, le temps que cela vous demande, la facilité à tenir cette nouvelle habitude et la satisfaction que vous en retirez.

Il peut aussi y avoir des effets auxquels vous n’aviez pas pensé. Une solution moins chère peut demander beaucoup plus de temps. Une habitude qui semblait contraignante peut finalement devenir naturelle. Une alternative intéressante sur le papier peut ne pas vous convenir du tout.

> Tester n’est pas s’engager pour toujours. Vous pouvez poursuivre, ajuster ou abandonner un changement si, dans la réalité, il ne vous apporte pas ce que vous en attendiez.

L’objectif n’est donc pas de réussir un défi. Il est d’apprendre ce qui fonctionne pour vous.

5. Gardez ce qui vous convient et laissez le reste

Au bout de quelque temps, faites simplement le point. Certains changements auront peut-être trouvé leur place presque naturellement. D'autres demanderont un ajustement. Et certains ne vous conviendront pas.

Vous pouvez alors décider de :

- garder le changement tel quel ;
- le simplifier ou l'adapter ;
- essayer une autre solution ;
- revenir à votre ancienne habitude ;
- ne rien ajouter de nouveau pour le moment.

Faire évoluer sa consommation ne signifie pas avancer en permanence vers toujours plus de contraintes. Cela signifie surtout être capable de choisir ce que l'on souhaite conserver et ce que l'on souhaite modifier.

Votre consommation n'a pas à ressembler à celle de quelqu'un d'autre. Vos revenus, votre famille, votre lieu de vie, votre temps disponible, vos besoins et vos priorités vous appartiennent.

Un changement durable est souvent un changement suffisamment réaliste pour continuer à vivre avec lui.

Votre repère en 5 étapes

Pour faire évoluer votre consommation à votre rythme :

1. Repérez ce que vous avez réellement envie de faire évoluer.
2. Choisissez une direction qui correspond à vos priorités.
3. Transformez votre intention en un changement concret et limité.
4. Testez-le dans la vie réelle et observez ce qu'il vous apporte.
5. Gardez, ajustez ou abandonnez en fonction de votre expérience.

Vous pouvez aussi conclure que vous ne souhaitez rien changer pour le moment. Cette décision est tout aussi légitime. L'essentiel est qu'elle soit consciente et qu'elle vous appartienne.

Passez maintenant à l'outil pour choisir, si vous le souhaitez, un ou plusieurs changements à tester concrètement.

Ouvrir l'outil « Les changements que je choisis »

Cette cinquième étape clôt le Domaine 2 - Consommer malin et responsable. Vous avez désormais un fil conducteur complet : observer votre consommation, mieux choisir, décrypter les techniques commerciales, comparer autrement et faire évoluer ce que vous souhaitez réellement changer.