
Devenir libre, écolo... et kiffer !

On est tous écolos. Personne ne se lève un matin en se disant, je vais dégueulasser la planète.

Mais, tu l'auras noté, on ne met pas tous le curseur au même endroit.

Pour certains monter dans une bagnole ou avoir un téléphone mériterait de finir au goulag.

Pour d'autres, jeter un emballage à la poubelle est le maximum qu'ils puissent faire.

Pourtant, si on veut réussir une transition pas trop violente, il va falloir que des *gens normaux* changent.

J'entends par *gens normaux* ceux qui ont une **conscience écologique** mais qui doivent aussi **subvenir à leurs propres besoins et ceux de leur famille...**

Ce sont des personnes qui n'ont pas envie de fumer de la weed habillées en sarouelle/sandaless au fin fond d'une ZAD !

Ce sont des gens comme toi et moi en fait...

Avec certes, des valeurs, mais aussi **un boulot et des responsabilités.**

Mais c'est parfois (*souvent ?*) compliqué d'arriver à **aligner nos responsabilités et nos valeurs.**

... et c'est tout l'objet de ce guide, de [mon blog](#) et de [ma chaîne Youtube](#).

Chacun de mes contenus ne vise qu'une chose :
Faire notre propre **transition écologique sans nous couper du monde** qui nous entoure...

... et sans voir notre conjoint partir avec les gosses parce qu'il pense qu'on a pété les plombs.

L'objectif final ?

Vivre libre en accord avec des principes écologiques forts... et prendre un max de plaisir !

Cette transition demande de **modifier nos gestes du quotidien mais pas que...**

Partie 1 :

Aligner Son Quotidien Avec Ses Valeurs

Même si ça paraît simple parce qu'on est le seul maître à bord, il ne faut pas négliger cette partie.

Tout d'abord : **pas la peine de culpabiliser**. Il n'est jamais trop tard pour commencer et il ne faut pas se décourager ni se mettre trop de pression.

Et qu'on débute ou pas, on rencontrera toujours une personne plus avancée sur le chemin du 0 impact carbone.

Si cette personne est **bienveillante et compréhensive**, on peut en profiter pour **apprendre des choses**.

Si c'est une **donneuse de leçons** parfumées de reproches, **la renvoyer** s'amuser avec ses carottes bios est une option tout à fait envisageable.

La transition doit être un plaisir, pas une corvée.

Et pour ça, on va utiliser :

La Méthode : Doucement mais sûrement.

0 déchets, recyclage, minimalisme, conso locale... ça part dans tous les sens !

Et démarrer pied au plancher, c'est cool mais ça devient vite épuisant... et **on finit par tout abandonner.**

Se lancer dans la transition, c'est entamer un marathon, pas un sprint.

Il existe pléthore de techniques, hacks et autres gestes malins pour réduire son impact carbone.

Je ne vais pas les lister car d'autres le font mieux que moi.

Tu trouveras des blogs sur le 0 déchets, des chaînes Youtube sur le minimalisme, des bouquins sur la consommation locale.

Mais attention à ne pas te lancer à corps perdus dans une boulimie d'informations sans **jamais passer à l'action.**

Pour éviter ça, je conseille toujours, d'**implémenter 1 seul et unique changement de comportement par semaine... mais le faire toutes les semaines !**

Puis adopter ce comportement définitivement pour **en faire une habitude.**

En 1 an, on aura pris 52 bonnes habitudes.

En 10 ans, 520.

Du coup, ça se fait sans douleur... petit à petit.

Le top, c'est qu'on choisit, à chaque fois, un truc qu'on est **sûr de pouvoir inclure dans notre quotidien sans trop d'efforts.**

Et ces petits gestes, finissent par avoir un gros impact !

Par exemple :

- **Semaine 1** : apprendre à faire sa propre lessive pour éviter les emballages.
- **Semaine 2** : trouver un primeur qui vend bio et local autour de chez soi.
- **Semaine 3** : Démarrer un lombricomposteur.
- ...

Tu remarqueras que ces actions ne demandent pas le même effort. Faire sa lessive pour la première fois demande 30 minutes max le temps de trouver les infos sur le net et de réaliser la recette.

Démarrer un lombricomposteur demande par contre plus de préparation et de logistique.

Avec cette méthode d'**1 action par semaine**, on peut choisir l'habitude à lancer selon son degré de difficulté et sa propre charge de travail de la semaine.

Une semaine hyper chargée imposera de choisir une habitude simple et rapide à implémenter.

Inversement, quand on est cool et décontracté, c'est le moment de se lancer dans une habitude qui demande un peu plus de préparations.

De cette manière, on avance petit à petit, victoire après victoire !

Et j'insister encore sur le fait que lire 50 articles de blogs et passer ses journées devant des chaînes Youtube écolos ne changera rien.

Ces vidéos, articles ou livres sont **très bien pour s'inspirer** mais complètement inutiles si on n'implémente quasiment rien dans notre quotidien.

L'important, c'est le passage à l'action !

Partie 2 :

Aligner Son Gagne-Pain Avec Ses Valeurs

C'est super de minimiser son impact à la maison mais à quoi bon faire ces efforts si la boîte dans laquelle on bosse est une plaie pour l'environnement ?

Certains diront : « *Ouai, mais moi j'veais changer mon entreprise de l'intérieur* ».

Laisse-moi leur répondre : « *Bullshit !!* »

C'est ta boîte ?

Non

Tu décides de la stratégie ?

Non

Alors abandonne tout de suite.

Il faudra dépenser **une énergie folle pour des résultats minimes**.

Par contre, changer d'entreprise, se reconvertir, entreprendre, sont des stratégies à creuser.

Heureusement d'autres l'ont fait avant nous et parmi eux, on voit se dégager 3 profils.

Le Kamikaze Réfléchi

On a tous entendu son histoire à la télé ou dans les repas de famille.

« *Michel était Directeur Marketing chez Coca Cola et a tout plaqué du jour au lendemain pour cultiver des salades* ».

Mouai...

Dis comme ça, on pourrait croire que Michel manque cruellement de **discernement**.

La réalité est bien souvent différente.

En fait, Michel n'est pas *que* con. Il a le droit de se dire qu'il n'a pas réellement besoin d'un salaire à 5 chiffres.

Il a aussi le droit de se renseigner sur **les revenus** qu'arrivent à se sortir un maraîcher, de **se former, d'étudier l'activité et la concurrence** dans les environs.

A partir de cette étude, Michel peut **prendre une décision réfléchie** sur ce qu'implique un tel changement de carrière.

Et lorsqu'il envoie valser sa carrière de Directeur Marketing, ce n'est pas vraiment du jour au lendemain.

Mais bon, c'est tellement réconfortant pour **les esclaves dépressifs du salariat** de se dire que Michel est dingue et qu'ils ont bien raison de faire un job dénué de sens pendant 45 ans.

Fort heureusement, les salariés ne sont pas tous dépressifs. C'est le cas de...

L'Esclave Heureux

Il fait un job qui a du sens, dans une entreprise qui a une mission.

... et ça change tout.

Si aujourd'hui tu ne te sens pas capable de te la jouer Michel et de dire *fuck* à ton boss pour aller entreprendre, **mets-toi en quête d'une entreprise et d'un boulot qui ont du sens**, qui sont en phase avec **tes valeurs**.

Ce n'est pas simple mais c'est de plus en plus possible grâce aux *Kamikazes Heureux*. Si leur projet rencontre du succès, ils seront amenés à recruter du monde... *et peut-être toi*.

Passer d'Esclave Dépressif à Esclave Heureux demande souvent :

- **du temps** : de tels postes ne courent pas (*encore ?*) les rues.
- **de l'énergie** : il faut être capable de se former dans de nouveaux domaines.
- **des sacrifices** : déménagement, salaires, avantages... Mais se lever le matin avec la banane vaut bien les 200€ en moins sur la fiche paie. Et puis, en devenant plus sobre (*cf. Partie 1*), tu vas aussi dépenser moins.

Kamikaze Réfléchi, Esclave Heureux... il existe aussi un 3ème profil un peu plus individualiste.

Le Bourrin Stratège

Lui, il avance en mode taureau. Son objectif est de pouvoir faire ce qu'il veut de sa vie le plus vite possible sans prendre de risque.

Le concept est simple, **il bosse comme un dingue, ne dépense rien, investit au maximum et envoie tout plaquer** dès qu'il peut.

Cette stratégie est d'autant plus efficace qu'on la commence jeune.

Bien sûr, ça ne veut pas dire que le Bourrin Stratège, dès qu'il pourra prendre sa retraite à 40 ans, passera ses journées devant Hanouna.

Non, le Bourrin Stratège fera ce qui lui plaît : *du travail associatif, créatif...* bref des activités « plaisir » (*rémunérées ou pas*).

Et il peut même changer de projet quand il en a marre.

Le Bourrin Stratège est aussi une bête écologique. Le fait de ne rien dépenser fait qu'**il émet peu de CO2 car il consomme au minimum.**

Et j'ai failli oublier !

Le Bourrin Stratège, pour mener à bien sa mission, choisit d'investir dans des projets éthiques et responsables ou neutres en carbone (*entreprises à mission créée par un Kamikaze Réfléchi, immobilier ancien...*).

Et enfin, moins sa vie de retraité est énergivore et consumériste, plus tôt il peut tout plaquer !

Partie 3 :

Un Avenir Heureux

Définir son profil

Il existe donc 3 méthodes pour aligner valeurs et gagne-pain dans un monde qui part en couille : celle du **Kamikaze Réfléchi**, de l'**Esclave Heureux** ou du **Bourrin Stratège**.

Le monde n'étant jamais tout noir ou tout plan, il est normal de **se retrouver un peu dans ces 3 profils**.

Mais naturellement, on a un penchant pour l'un d'entre eux.

Comment connaître ce penchant ?

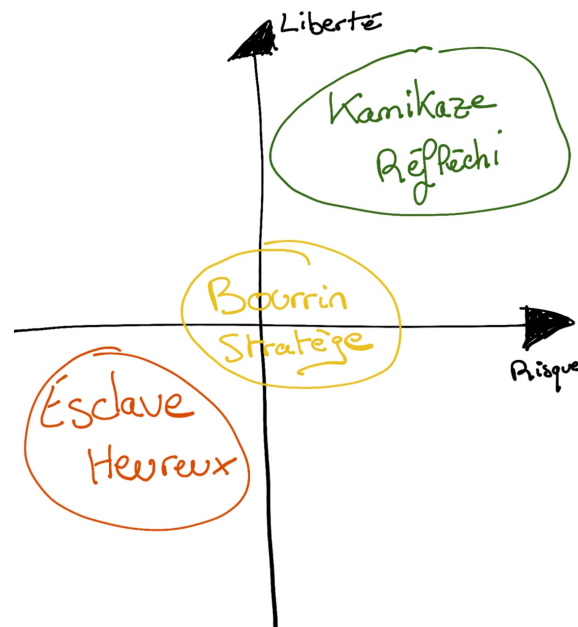
Quand on souhaite **aligner ses valeurs écoresponsables et ses responsabilités**, on doit très souvent arbitrer entre les *risques* et notre *liberté*.

Ainsi ceux qui préfèrent la sécurité à la liberté, choisiront une vie d'**Esclave Heureux**.

Ceux qui chérissent la liberté au-dessus de tout, se dirigeront vers le **Kamikaze Réfléchi**.

Et au milieu, on retrouvera le **Bourrin Stratège**.

Ce petit graphique résume tout :



Il n'y a pas de jugement de valeur à avoir. Le choix de la méthode est personnel. Il doit être **adapté à notre caractère** mais aussi à notre **situation de vie, nos responsabilités actuelles...**

Aucune n'est supérieure à l'autre et toutes permettent de **vivre pleinement heureux et en phase avec ses valeurs** dans le monde actuel.

Et si tout s'effondre ?

Excellente question !

Et si demain, le monde partait tellement en couille que tous les paradigmes contemporains s'écroulaient.

Quel profil survivrait le mieux ?

L'avantage avec nos 3 amis (*le Kamikaze, l'Esclave et le Bourrin*) est que tous, pour arriver à leur fin, doivent faire preuve :

- de **détermination** et de **discipline**.
- d'**adaptabilité**.

Ces qualités sont nécessaires pour **réussir** dans n'importe quelle situation et encore plus **dans un monde qui s'effondre**.

Je n'ai donc aucun soucis à me faire pour eux ;)

Partie 4 :

Le Plan D'Actions

C'est bien beau tout ça mais comment mettre tous ces conseils en pratique ?

Une fois que ma stratégie est définie, je fais comment pour **devenir la machine de guerre qui avance vers ses objectifs** chaque semaine ?

Il faut une bonne dose de **motivation** ?

Arg... je déteste ce mot.

La motivation, ça va te servir les 4 premières semaines puis plus rien. Ce qu'il faut, c'est de **la discipline**.

Les sportifs, moines et entrepreneurs à succès ne carburent pas à la motivation.

Ils restent des hommes. Comme tout le monde, certains matins, ils n'ont pas envie.

Leur solution ultime ? **Un grand coup de pied au cul !**

Ce coup de pied au cul est d'autant plus efficace qu'on sait pourquoi on doit faire les choses.

Tiens, on revient au début de ce guide : **le sens !**

Si tu sais ce que tu veux (*Partie 1 & 2*), que tu as défini ta stratégie (*Partie 3*), il ne reste plus qu'à foncer.

Il est important de **noter** dans ton agenda, ta to-do liste ou un autre support, ce que tu dois faire pour te rapprocher de ton objectif. Puis **faire un bilan** en fin de semaine.

Et recommencer chaque semaine.

Par exemple, chez moi, ça ressemble à ça :

2020-Semaine n°

Objectif 1 : 1 modification de Comportement / semaine
Objectif 2 : 1 avancée dans ma stratégie de Bourrin Stratège
Objectif 3 : Sport Quotidien

Bilan :

	Lundi	Mardi	Mercredi
Objectif	<input type="checkbox"/> Obj. 1 : <input type="checkbox"/> Obj. 2 : <input type="checkbox"/> Obj. 3 :	<input type="checkbox"/> Obj. 1 : <input type="checkbox"/> Obj. 2 : <input type="checkbox"/> Obj. 3 :	<input type="checkbox"/> Obj. 1 : <input type="checkbox"/> Obj. 2 : <input type="checkbox"/> Obj. 3 :
Bilan			

	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectifs	<input type="checkbox"/> Obj. 1 : <input type="checkbox"/> Obj. 2 : <input type="checkbox"/> Obj. 3 :	<input type="checkbox"/> Obj. 1 : <input type="checkbox"/> Obj. 2 : <input type="checkbox"/> Obj. 3 :	<input type="checkbox"/> Obj. 1 : <input type="checkbox"/> Obj. 2 : <input type="checkbox"/> Obj. 3 :	<input type="checkbox"/> Obj. 1 : <input type="checkbox"/> Obj. 2 : <input type="checkbox"/> Obj. 3 :
Bilan				

Tu peux t'en inspirer si tu n'as rien pour le moment mais je t'invite à le modifier pour que ça colle au mieux à ta personnalité et/ou ta méthode de travail.

Voilà.

En quelques pages, on a réussi à tracer les étapes pour construire une vie totalement alignée avec ses valeurs.

Pour aller plus loin, tu peux aussi retrouver plus de contenu sur :

- le site : www.koukarin.com
- la chaîne Youtube : [koukarin](https://www.youtube.com/koukarin)
- le podcast « Libre et écolo » sur : [Apple Podcast](#), [Spotify](#), et toutes les plateformes habituelles

