

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE DE

MARIE LEFÈVRE  
HERVELINE VERBEKEN

# SURCONSOMMER !

Préface de Cyril Dion



**21 jours**  
★  
POUR SAUVER LA  
PLANÈTE

↓  
Et mon compte  
en banque !

EYROLLES

**N**ous sommes tous des consommateurs et nous pouvons orienter nos achats en fonction de nos valeurs les plus profondes. Que vous soyez novice en la matière ou déjà engagé dans cette démarche, vous trouverez dans cet ouvrage un programme sur mesure pour consommer en conscience et de façon équitable.

**21 jours**  
pour devenir  
« consomm'acteur » !

- **1 test** pour faire le point sur votre consommation.
- **Des missions** à relever pour progresser de façon décomplexée et visualiser vos progrès en un clin d'œil.
- **Des recettes** cosmétiques, culinaires et de produits ménagers, à faire vous-même.
- **Des bons plans et une base solide** pour faire de vraies économies !

**En famille, en couple ou en solo, vous prenez de bonnes habitudes et vous apprenez à consommer moins et mieux. Et si consommer devenait enfin un acte citoyen ?!**



**Marie Lefèvre** est l'auteur du blog « La Salade à Tout », dans lequel elle partage son quotidien et son aspiration à une vie plus saine et plus simple.



**Herveline Verbeken** est l'auteur du blog « Sortez de vos conapts », dans lequel elle échange sur les questions environnementales et sociétales.



© Pauline Leclercq

“ Ce livre précieux ne prétend pas apporter des solutions magiques. Il vous prend par la main et propose une succession de petits pas libérateurs qui, additionnés les uns aux autres, pourraient transformer le monde ! ”

**Cyril Dion**

**J'ARRÊTE DE SURCONSOMMER !**

## Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,  
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*J'arrête de stresser !*, Patrick Amar et Silvia André

*J'arrête d'avoir peur !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

*J'arrête d'être mal dans mon couple !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

*J'arrête de procrastiner !*, Diane Ballonad Rolland

*J'arrête les relations toxiques !*, Marion Blique

*J'arrête de (me) juger !*, Olivier Clerc

*J'arrête d'être jaloux(se) !*, Bernard Geberowicz

*J'arrête d'être hyperconnecté !*, Catherine Lejealle

*J'arrête la malbouffe !*, Marion Kaplan

*J'arrête de râler ! L'intégrale*, Christine Lewicki

*J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !*, Christine Lewicki et Florence Leroy

*J'arrête d'être addict !*, Olivier Lockert et Gérard Cervi

*J'arrête d'être débordée !*, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

*J'arrête de ramollir !*, Barbara Meyer

*J'arrête de me trouver nul(le) !*, Clotilde Poivilliers

*J'arrête de m'épuiser !*, Marlène Schiappa et Cédric Bruguère

*J'arrête le superflu !*, Joanne Tatham

Illustrations originales : Astrid M

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

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.

© Groupe Eyrolles, 2017

ISBN : 978-2-212-56591-1

Marie Lefèvre et Herveline Verbeken

Préface de Cyril Dion

# J'ARRÊTE DE SURCONSOMMER !

21 jours pour sauver la planète  
et mon compte en banque !

**EYROLLES**



Nous voudrions dédier ce livre à toutes les personnes qui ont eu la curiosité de nous suivre et à toutes celles qui l'auront.

À toutes celles qui nous ont honorées de leur confiance et qui ont trouvé le courage de changer.

À toutes celles qui, arrivées souvent par hasard à la recherche de bons plans, ont souvent eu une réaction de défense, mais qui sont restées, ont cru en nous, parfois plus que nous-mêmes, et ont appris à croire en l'entraide...

Leur mieux-être est notre plus belle carte de visite !

Et, bien sûr, aux personnes providentielles qui nous ont permis de nous libérer un peu l'esprit pour mener à bien ce formidable projet.

# Préface

Merci à Marie et à Herveline de m'avoir proposé d'écrire la préface de ce livre et surtout de pouvoir soigner ce qui reste de ma propre addiction à la surconsommation en le lisant.

Car ce qu'elles décrivent dans les pages qui suivent est sans aucun doute le parcours que nous aurions (presque) tous besoin de suivre dans les années qui viennent. Notre addiction à la consommation, notre incapacité à remettre en question ou à maîtriser nos pulsions consuméristes constituent l'une des raisons majeures qui empêchent nos sociétés de se transformer. Excités par la publicité, déformés par les modes, entraînés par le conformisme, tiraillés par nos frustrations, nos manques, nous ne cessons d'acheter. Pour soutenir cette boulimie, il nous faut toujours plus d'argent. Pour gagner cet argent, nous sommes bien souvent cantonnés à user notre énergie et notre créativité à faire tourner des entreprises, tout en exerçant des activités qui n'ont pas forcément de sens pour nous. L'insatisfaction que cette situation génère nous pousse à toutes sortes de mécanismes de compensation, parmi lesquels... consommer !

Pris dans ce cercle infernal, nous alimentons les chaudières de la grande usine mondiale qui rase les forêts, bétonne les prairies, creuse des mines où vont se terrer d'autres êtres humains étranglés par la nécessité financière et engraisse quelques multinationales et milliardaires. Vous connaissez cette litanie.

Parallèlement, nous développons une sourde déprime. Réduire notre existence à un tourbillon matérialiste ne peut durablement nous épanouir. Étendu à des milliards d'êtres humains, ce succédané de plaisir nous entraîne de toute façon vers l'abîme. Il est donc indispensable d'y renoncer. La bonne nouvelle est que cela nous rendra certainement plus heureux et libérera notre temps et notre énergie pour les bonheurs qui ne coûtent rien mais nourrissent l'âme : marcher dans la nature, faire l'amour, lire de la poésie, partager du temps avec ceux que nous aimons, réfléchir, méditer, contempler... La mauvaise nouvelle est que, comme toute addiction, il n'est pas si facile de s'en sortir. Et c'est en cela que ce livre est précieux. Il ne prétend pas apporter des solutions magiques ou toutes faites. Il vous prend par la main et, jour après jour, sujet après sujet, il propose une succession de petits pas libérateurs qui, additionnés les uns aux autres, pourraient transformer le monde. À nouveau, merci !

Cyril Dion, écrivain, réalisateur, poète et militant écologiste français,  
coréalisateur avec Mélanie Laurent du film *Demain*





# Sommaire

Préface . . . . .	V
Introduction . . . . .	1

## Semaine 1

### La (sur)consommation et moi ! . . . . . 7

<b>Jour 1</b> Quel (sur)consommateur suis-je ? . . . . .	9
<b>Jour 2</b> Je suis plutôt autruche : je reprends les rênes de mon budget . .	14
<b>Jour 3</b> Je suis un acheteur compulsif : je différencie l'envie du besoin	24
<b>Jour 4</b> Je suis un accumulateur : j'arrête d'avoir peur de manquer . . .	33
<b>Jour 5</b> Je suis plutôt défaitiste... J'assume ma part de colibri ! . . . . .	42
<b>Jour 6</b> Je suis conditionné : je change mon rapport à la norme sociale	51
<b>Jour 7</b> Avant chaque achat, j'adopte la « méthode BISOU » ! . . . . .	57

## Semaine 2

### J'agis concrètement au quotidien . . . . . 63

<b>Jour 8</b> Les déchets que je génère . . . . .	66
<b>Jour 9</b> Les courses et la cuisine . . . . .	73
<b>Jour 10</b> Mes produits d'hygiène et cosmétiques . . . . .	85
<b>Jour 11</b> Les vêtements . . . . .	96
<b>Jour 12</b> Les enfants . . . . .	106
<b>Jour 13</b> Mon logement . . . . .	113
<b>Jour 14</b> Mes loisirs et mes vacances . . . . .	124

## Semaine 3

### Je me lance dans la Green conquête du monde ! . . . . . 133

**Jour 15** Je prends conscience que ma consommation a un impact sur l'environnement. . . . . 136

**Jour 16** Je prends conscience que la manière dont je consomme a des conséquences sur des êtres humains et des animaux. . . . . 145

**Jour 17** Je réalise que je suis né pour consommer . . . . . 155

**Jour 18** J'observe comment je suis sursollicité par les stratégies marketing dans mon quotidien. . . . . 164

**Jour 19** Je m'interroge sur le fonctionnement du système bancaire. . . 173

**Jour 20** Je découvre que ma manière de consommer peut être un acte citoyen . . . . . 182

**Jour 21** Et si le bonheur existait en dehors de la consommation ? . . . 189

Conclusion . . . . . 199

# Introduction

Il était une fois un monde où chaque être vivant voyait ses besoins assouvis. Le bien-être de tous était la priorité, et la préservation de notre planète et de ses ressources, la principale préoccupation.

Une vision à long terme de toutes nos actions était devenue la norme, rendant ainsi impossibles les inégalités entre les êtres, en plaçant l'écologie au cœur de nos vies.

La conscience d'appartenir à un Tout ainsi que l'interdépendance de tous les êtres vivants de la planète étaient acquises. Si bien que chacun avait intégré dès son plus jeune âge la nécessité de vivre sobrement pour une répartition équitable des ressources naturelles, des biens et des richesses.

Cela fait rêver, n'est-ce pas ?

On peut penser que cela relève d'une utopie de bobo. Que cela ne tient pas compte de la réalité de la majorité de nos pairs, qui éprouvent des difficultés réelles pour joindre les deux bouts. Que la survie, se battre pour nourrir sa famille, relègue *de facto* ces préoccupations écologiques et éthiques au second plan. Beaucoup d'entre nous ont également la sensation d'être happés dans une spirale infernale de destruction de notre planète, sur laquelle nous, simples individus, n'avons aucune prise.

Et si une autre manière de voir les choses était possible ? Et si le pouvoir était en réalité du côté du consommateur, de chacun d'entre nous, quelle que soit sa classe sociale ?

## La révolution verte est en marche !

Nous sommes deux mamans trentenaires prises dans le tourbillon de la vie moderne. Jongler entre vie professionnelle, familiale, amicale, associative et sociale est notre quotidien.

Chacune à notre manière, nous avons pris conscience de l'urgence de la situation écologique et des ravages de la (sur)consommation quand nous sommes devenues mamans, il y a quelques années. Comme si c'était une évidence, nous avons commencé à ouvrir les yeux, dans un premier temps pour le bien-être de nos propres enfants.

Mais, auparavant, nous étions toutes les deux prises dans le schéma de consommation classique, nous ne nous posions pas vraiment de questions...



### Herveline (en 2003)

« Quoi, le tri ? Je commencerai à trier quand "on" m'en donnera les moyens... Ma cuisine est trop petite, et puis "ils" n'ont qu'à créer des emplois pour trier, ça fera baisser le chômage ! »

Si ce cheminement a commencé en lien avec notre maternité, il s'est poursuivi et élargi. Bien avant de nous rencontrer virtuellement pour la première fois, nous avons commencé à écrire sur nos blogs respectifs, afin de partager nos avancées personnelles vers une vie plus simple, plus naturelle et plus éthique.

Alors que nous faisons notre petit bout de chemin en parallèle, c'est la magie des réseaux sociaux qui nous a réunies ! Nous sommes devenues membres des mêmes groupes virtuels axés sur l'écologie du quotidien. Nos interventions se complètent très souvent. Une conviction commune nous porte : la manière de (sur)consommer actuelle n'est pas une fatalité, et nous pouvons, de notre place de simple consommatrice et citoyenne, faire bouger les lignes. Nous avons également en commun cette envie profonde de transmettre autour de nous ce mode de vie, de susciter la curiosité chez des personnes éloignées de ces préoccupations, et de créer de l'entraide.



### Témoignage de Cécile

« Licorne depuis sept mois [...], j'ai (re)découvert comment acheter responsable, en évitant les stocks, les fausses promos, et par conséquent [appris à] rééquilibrer mon budget pour manger mieux, sans trop dépenser et utiliser les économies pour des choses qui ont du sens. Comme quoi, même si seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Créatrice du blog *Au fil du chemin vert*

Nos blogs prenant de l'ampleur, et nos interventions sur différents groupes ayant de plus en plus d'écho, nous avons décidé en octobre 2015 de fonder notre groupe Facebook « Gestion budgétaire, entraide et minimalisme ». Au départ composé de personnes pensant, comme nous, qu'une vie tout à fait heureuse et accomplie passe par une réduction de sa consommation, nous avons choisi de l'ouvrir à toutes et tous. Nous y invitons chacun à s'interroger sur cette société de surconsommation oppressante et à s'entraider pour trouver des alternatives au quotidien.

Nous sommes extrêmement surprises et ravies de constater que plusieurs milliers de nouvelles personnes souhaitent rejoindre chaque mois ce mouvement. Et ce rythme ne faiblit pas ! Elles semblent y trouver non seulement de nombreuses astuces pour économiser, mais surtout une autre manière de voir le monde, parfois totalement nouvelle, parfois plus en accord avec leurs convictions profondes. Leur satisfaction de trouver une réelle amélioration de leur qualité de vie est la meilleure des promotions !

## Impossible n'est pas licorne !

Afin que vous ne soyez pas surpris des termes qui pourraient émerger au fil de ce livre, précisons que les membres de notre groupe se sont autosurnommés « les licornes », en référence à la bannière du groupe sur laquelle figure cet animal mythique. La présence dudit animal était pourtant fortuite et devait n'être que temporaire mais, en quelques semaines, par la magie des mécanismes de cohésion de groupe, le terme licorne est entré dans le langage courant de notre communauté grandissante : il désigne une personne qui réfléchit à sa manière de consommer de façon à adopter un comportement le plus écologique et éthique possible !

C'est ainsi que nous nous entraignons entre licornes, dans tous les domaines du quotidien, afin de prendre conscience de l'impact de notre consommation et de tenter de le réduire.

Nous ne sommes pas déconnectées de la réalité pour autant, nous avons des enfants, une vie sociale, des contraintes administratives et financières, un travail : nous faisons partie intégrante de la société. L'entraide que nous nous efforçons de développer est tout à fait concrète et tient compte de la réalité de chacun. Nous avons d'ailleurs assisté à des *success stories* incroyables, et vu des personnes modifier complètement

leur manière de consommer en quelques mois. Non seulement elles ont assaini leur situation financière, mais elles ont ressenti une très nette amélioration de leur sentiment de bien-être, qu'elles ne cessent de partager avec le groupe, et avec d'autres groupes, et surtout dans la vie *réelle*, motivant ainsi de nouveaux arrivants à faire de même !

Si les réseaux sociaux sont un formidable outil permettant d'avoir accès à des personnes d'horizons complètement différents, nous sommes profondément heureuses d'avoir l'opportunité, grâce à ce livre, d'étendre à une encore plus grande échelle notre « licorne spirit » :

- Nous pouvons arrêter de subir et cesser d'être des maillons de cette chaîne infinie qu'est la surconsommation.
- Nous avons le pouvoir de changer les choses, même si tout nous pousse à croire le contraire.
- Nous pouvons nous préoccuper du sort de l'autre même quand on n'a pas beaucoup d'argent, et cette considération peut, contrairement aux idées reçues, améliorer notre vie.
- Survivre ne se fait pas obligatoirement au détriment de la santé ou de la planète.

C'est grâce au récit de notre expérience quotidienne que nous souhaitons vous convaincre, ainsi que grâce à la méthode que nous avons développée et qui a permis à des milliers de personnes de modifier leur vie en profondeur. En un peu plus d'un an, plus de 35 000 personnes ont déjà sauté le pas. Et le plus incroyable, bien au-delà des résultats spectaculaires en matière de gestion budgétaire, c'est leur conviction que ce mouvement est une *vraie solution* !

## Alors, êtes-vous prêt vous aussi à devenir une licorne ?

Que vous soyez déjà convaincu de la nécessité de consommer autrement, que vous soyez curieux, que vous soyez désespéré au point de tenter n'importe quelle solution pour remonter la pente de vos finances, que vous soyez sceptique et fermement décidé à mettre notre raisonnement à l'épreuve, nous ne vous demandons qu'une chose : mettez temporairement de côté tous vos préjugés, et testez.

Afin de vous accompagner de manière ludique tout au long de votre cheminement, nous vous proposons un système de points. Ils vous permettront de visualiser, pour chaque alternative concrète introduite dans votre quotidien, les progrès réalisés.

À chaque petit exercice que nous vous proposerons, vous aurez donc l'occasion d'obtenir :



- des **points « planète »** lorsque vous accomplirez une action qui aura une portée écologique ;
- des **points « éthique »** lorsque, grâce à votre action, des êtres humains ou des animaux ne seront plus exploités ou maltraités pour satisfaire un acte de consommation ;
- des **points « économies »** lorsque l'action posée vous permettra réellement de dépenser moins d'argent (n'hésitez surtout pas à les utiliser librement !) ;
- des **points « bien-être »** lorsqu'un changement d'habitude entraînera une sensation de mieux-être dans votre quotidien et dans votre vie.

Ces points seront laissés la plupart du temps à votre libre appréciation, mais il est très important de les utiliser !

Si vous êtes prêt à tenter l'aventure (*et nous vous prévenons tout de suite : elle est sans retour !*), nous vous invitons à faire dès maintenant le test concocté par nos soins pour découvrir quel (sur)consommateur vous êtes. Nous vous donnerons ensuite différentes pistes pour agir en fonction de votre profil, mais aussi dans tous les domaines du quotidien.

Nous vous guiderons à travers les solutions concrètes pour maîtriser votre budget grâce à la réduction de votre empreinte écologique sur le globe et sur l'écosystème.

Bien sûr, pour que ce changement soit durable et également pour vous donner envie de participer à la propagation de cette autre manière de voir la consommation, la citoyenneté et la société moderne, nous vous donnerons quelques clés de compréhension et d'argumentation.

Les possibilités d'action sont infinies, et « licornisation » ne rime pas avec austérité, monotonie, privation ou quoi que ce soit du même genre ! Attendez-vous au contraire à un changement en profondeur, à vous délester de tout le superflu qui vous parasite et pèse lourd sur vos épaules, pour vous concentrer sur l'essentiel et donner un nouveau souffle à votre vie, dans la joie et la bonne humeur (*et le pipi de licorne<sup>1</sup>, rien que ça*) !

---

1. Expression issue de l'esprit surmené de l'une des deux auteures (taisons son identité par compassion) qui est restée dans les annales.

# Dans la même collection







