

## Conversations carbone

## Vers un mode de vie plus sobre en CO<sub>2</sub>

Le réchauffement climatique tend à nous pétrifier. Des conversations de groupe misent sur les échanges mutuels afin de vaincre nos peurs et notre résistance au changement. Elles proposent des solutions concrètes pour modifier nos habitudes et agir au quotidien. **Texte** : Zélie Schaller

Changer son mode de vie et de consommation pour réduire son empreinte carbone : on y pense chaque jour ou presque, mais passer de la parole aux actes se révèle plus difficile. Forts de ce constat, les Britanniques Rosemary Randall, psychanalyste et psychothérapeute, et Andy Brown, ingénieur, ont développé une méthode associant émotions et pratiques ciblées afin de répondre au changement climatique. Son nom ? Les Conversations carbone.

*« Quand on ne se sent plus seul face à un défi gigantesque, on est davantage incité à agir. »*

Christiane Wermeille | OFEV

Au travers d'ateliers en groupe, les participants puisent en eux les ressources pour surmonter leurs sentiments d'impuissance et diminuer durablement leurs émissions de CO<sub>2</sub>. Six réunions de deux heures, réparties sur quatre

mois, les aident à mieux comprendre leurs habitudes et à les modifier. À la fin, chacun repart avec un plan d'action personnalisé et des objectifs en accord avec ses valeurs.

La méthode a été traduite de l'anglais vers le français et adaptée au contexte suisse par l'association Artisans de la transition. Elle a essaimé en Suisse romande, dans les cantons de Fribourg, de Genève, du Jura, de Neuchâtel et de Vaud. Le succès est au rendez-vous : les listes d'attente s'avèrent longues. Pour l'heure, l'offre n'est pas proposée outre-Sarine.

### Avec respect et bienveillance

Les Conversations carbone sont construites sur la dynamique de groupe. Lequel doit créer un espace de respect et d'écoute mutuels pour que chacun puisse s'exprimer en toute confiance, sans jugement. « Ne pas se sentir isolés et créer des liens : tels sont les objectifs. Le groupe dégage une énergie qui insuffle le changement », relève Susana Jourdan, codirectrice des Artisans de la transition.

Christiane Wermeille, cheffe de la section Sites contaminés à l'OFEV, a pris part à une Conversation carbone

à titre privé. Elle abonde dans le même sens : « Le travail en groupe crée un état d'esprit positif. Quand on ne se sent plus seul face à un défi gigantesque, on est davantage incité à agir. »

Les Conversations carbone jouent également sur les émotions. « Le réchauffement climatique est souvent présenté d'un point de vue technique, laissant peu de place au ressenti. Pourtant, ce sont précisément les émotions qui nous font avancer », pointe Susana Jourdan. L'idée est donc de prendre du recul pour dépasser le déni, se reconnecter à ses valeurs et faire émerger en soi une volonté pérenne de changement.

### Des exercices et du plaisir

Lors de la première réunion, les participants font connaissance et reçoivent un guide ainsi qu'un cahier d'exercices. Ils apprennent à calculer leur empreinte carbone dans les domaines sur lesquels ils ont une influence directe : logement, mobilité, alimentation et eau, consommation et déchets. Ces principales sources d'émissions de gaz à effet de serre sont décortiquées au cours des quatre soirées suivantes.

« Des jeux et des exercices permettent de trouver des solutions tout en

y prenant du plaisir», indique Susana Jourdan. Dans l'atelier consacré à l'alimentation, les personnes partagent des souvenirs de repas qui les ont marquées. Des aliments courants sont classés selon leur mode de production et de transformation, leur emballage et leur transport. Analysant leur consommation, les participants discutent d'un achat qu'ils regrettent ou dont ils sont satisfaits, puis apprennent à différencier leurs besoins de leurs désirs.

### Passage à l'action

En Suisse, chaque personne émet en moyenne 6 tonnes de CO<sub>2</sub> par an. Si l'on tient compte, outre ces émissions directes, des gaz à effet de serre produits à l'étranger par les biens et les services importés, le volume annuel moyen par

habitant s'élève à environ 14 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub>. Avant leur dernier atelier, les participants peaufinent chacun leur plan d'action personnel. Pour ceux dont le bilan initial avoisinait la moyenne suisse, ce plan vise à diminuer leur empreinte carbone de 4 tonnes, soit 1 tonne par domaine d'émissions. Pour les personnes affichant un bilan supérieur à la moyenne nationale, l'objectif est de diviser par deux leurs émissions.

À cette fin, elles ne renoncent pas à ce qu'elles aiment, mais font des choix de vie. Guy Bovey, formateur d'adultes à la retraite, a entrepris «des changements importants»: «La température de l'appartement est passée de 23 à 20 degrés. Ce n'est plus le même confort: un pull supplémentaire est nécessaire.» Et le Neuchâtelois de poursuivre: «Je ne prends plus l'avion du

## De participant à animateur

Soutenues notamment par l'OFEV, les Conversations carbone s'adressent à toute personne souhaitant réduire son empreinte carbone. Une contribution financière de 50 francs au minimum est demandée, alors que le coût total par personne s'élève à 250 francs. Les participants sont invités à devenir des «facilitateurs», soit des animateurs. Ces personnes suivent une formation pendant un week-end avant de dispenser un cycle entier.



Les participants aux Conversations carbone apprennent à mieux connaître leurs habitudes et à les modifier.

Photo: Cynthia Magnin | Artisans de la transition



Pour préserver le climat, il est préférable de se rendre à Berlin ou à Hambourg en train de nuit plutôt qu'en avion.

Photos : René Meyer | Ex-Press | OFEV (en haut), ky (en bas)

## Le syndrome de l'autruche

Pourquoi est-il si difficile d'agir contre le changement climatique? Le phénomène reste pour bon nombre d'entre nous une notion vague et abstraite. Le sentiment d'impuissance domine, tant la problématique se révèle complexe et ses effets lointains. L'augmentation du niveau des océans, la fonte des glaciers et des banquises, la multiplication des événements extrêmes ne nous affectent pas directement, d'où notre inertie. Notre cerveau est, de plus, très doué pour occulter tout sujet anxigène. Il s'agit d'un mécanisme de

défense et de protection. Aussi pouvons-nous continuer à vivre sans modifier nos habitudes. Pour sortir de l'apathie, les psychologues prônent un discours positif soulignant les bénéfices que peut apporter la lutte contre le réchauffement climatique : parler des emplois verts plutôt que d'insister sur les risques par exemple.

tout. Ma compagne et moi passons nos vacances en Europe et voyageons en train. Au quotidien, je me déplace à pied, à vélo ou en transports publics. J'utilise la voiture faute d'autre solution.»

Le couple prévoit de déménager dans un bâtiment zéro carbone : une coopérative. Il achète davantage en vrac et diminue sa « consommation tous azimuts, notamment en matière de vêtements qui constituent une part incompressible dès leur fabrication ». Le bilan carbone de Guy Bovey s'élève à 9 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub>. Le but est de le réduire à 7 tonnes.

### Libre et léger

Le bilan de Mark Haltmeier atteint déjà 7 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub> : des « micro-réglages » restent à effectuer. Sa recette? « Quarante ans de déplacements à vélo, un ordinateur qui a neuf ans et une vignette solaire pour le recharger, une réduction significative des produits animaliers, ainsi qu'une seule veste (imperméable et coupe-vent) utilisée toute l'année », confie l'entrepreneur. « J'achète peu de choses, privilégiant la qualité. Je me sens libre et léger, peu encombré. » Mark Haltmeier a choisi de ne plus voyager en avion. « À quoi

### *Dans les deux à cinq ans, les participants divisent en moyenne leurs émissions par deux.*

bon partir? Plus besoin d'aller sous les tropiques : la canicule sévit ici ! »

Christiane Wermeille savait « que les vols consumaient énormément de carburant, mais ce fut le choc d'apprendre qu'ils généraient autant d'émissions de gaz à effet de serre ». À titre indicatif, un aller-retour Genève-Madrid, soit quelque 2000 kilomètres, émet une demi-tonne de CO<sub>2</sub> par individu. « Le suivi très précis de notre consommation révèle des surprises. Même si cet exercice peut sembler contraignant, il est nécessaire pour se rendre compte des secteurs responsables de nos plus importantes émissions », note Christiane Wermeille.

Elle entend diminuer son empreinte carbone de 14 à 10 tonnes par an en réduisant fortement les voyages en avion et les déplacements en voiture.

« Ce sont les postes les plus gourmands, car j'habite une maison très bien isolée, chauffée au bois et au solaire et je consomme peu de viande. »

Une évaluation réalisée en 2010, au Royaume-Uni, montre que les participants aux Conversations carbone diminuent leurs émissions de gaz à effet de serre de 1 tonne par personne en moyenne au cours de la première année. Dans les deux à cinq ans, ils les divisent de moitié. Le cursus permet ainsi à chacun de redevenir acteur : « On prend conscience que l'on peut opérer un changement », conclut Mark Haltmeier.

Pour en savoir plus  
[www.bafu.admin.ch/magazine2019-3-11](http://www.bafu.admin.ch/magazine2019-3-11)

Aline von Mühlengen Spéguet |  
 Division Climat | OFEV  
[aline.vonmuehlenen@bafu.admin.ch](mailto:aline.vonmuehlenen@bafu.admin.ch)