

# CHANGER NOS HABITUDES DE CONSOMMATION POURQUOI ? COMMENT ?

Réduire ses déchets ou faire la chasse au gaspi passe souvent par une remise en cause d'habitudes ancrées depuis longtemps pour trouver de nouvelles façons de consommer

## QUELQUES EXEMPLES :

- arrêter d'acheter des produits jetables pour préférer des produits durables,
- arrêter de jeter ses épluchures pour les composter,
- arrêter de jeter les objets en panne pour les réparer.

## MAIS POURQUOI CHERCHE-T-ON À CHANGER CERTAINES DE NOS HABITUDES ?

Nos habitudes sont confortables, pratiques, nous font gagner du temps, nous rassurent. Il arrive pourtant qu'on cherche à les changer :

- **parce qu'on en ressent le besoin personnel** (pour mieux maîtriser son budget, protéger ses enfants, gagner du temps, améliorer sa forme, découvrir de nouvelles choses, rencontrer de nouvelles personnes, mettre en accord ses valeurs et ses actions, retrouver de l'autonomie, faire comme les voisins qui ont l'air heureux, faire un geste pour l'environnement)
- **ou parce qu'on en est contraint** (par un changement de situation personnelle, par la loi).

## COMMENT CHANGER SES HABITUDES PLUS SEREINEMENT ?

En prenant en compte 3 aspects importants du changement :

- **Changer c'est souvent commencer par rencontrer des résistances** (peur, inquiétude, incapacité) certaines ancrées depuis longtemps et certaines porteuses de valeurs importantes à nos yeux (ex : éducation, tradition familiale, norme sociale). Identifier ses résistances au changement peut aider à lever certains freins intérieurs et confirmer ce qui compte vraiment à nos yeux.
- **Le changement d'habitude est un processus qui passe par différentes phases et qui prend donc du temps.** Savoir où on en est dans ce processus est utile pour rechercher les bonnes informations et les ressources qui vont aider à passer à

l'action pour ancrer une nouvelle habitude. Sur ce chemin, les retours en arrière font partie du processus, il suffit parfois de tester autre chose, de chercher une autre information pour réactiver la motivation à changer et trouver la bonne façon de le faire.

- **Une motivation forte permet d'obtenir un changement plus solide dans le temps.** On ne change pas de la même façon si on se sent obligé de changer (sous la contrainte) que si le changement nourrit nos idéaux, donne du sens à notre vie et répond à nos valeurs (choix personnel fort).

<https://www.orleans-metropole.fr/dechets/fiches-pratiques/changer-nos-habitudes-de-consommation-pourquoi-comment>